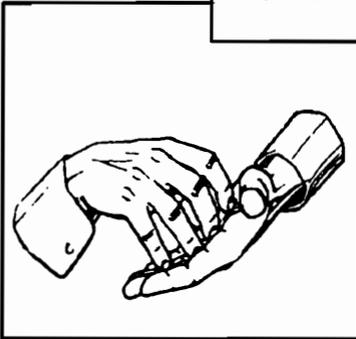


# الفصلُ العاشرُ

## 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 .



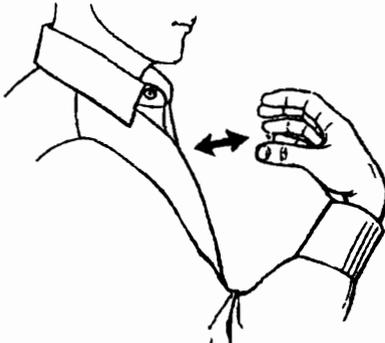
### المرض - الداء - العله

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 .



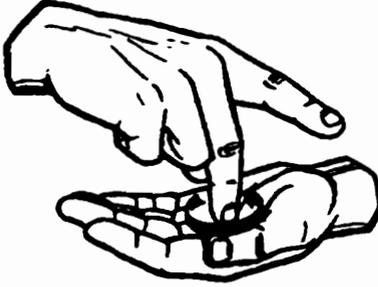
## الزكام- البرد- الدوار

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



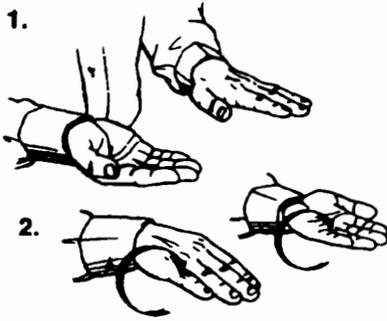
## السم

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 .

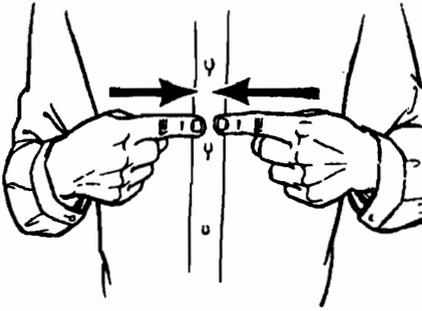


## الغضب



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

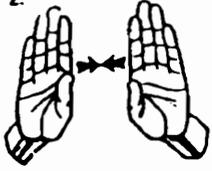
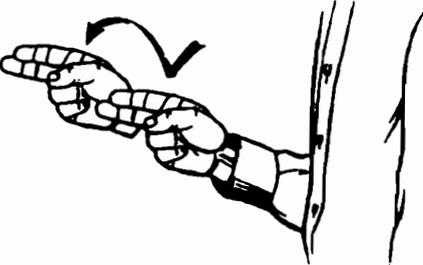
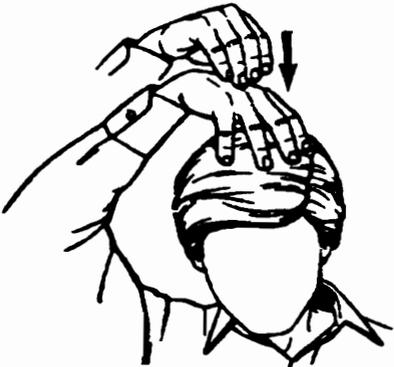


اجعل أصابع اليد اليمنى منحنيه للداخل واليد أمام الوجه ، ثم حرك اليد حركه دائريه أمام الوجه .

## أعمى



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

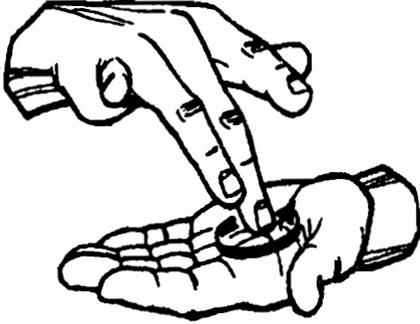
<p>1. </p> <p>2. </p>	<p><b>أصم</b></p> <p>ضع طرف إصبع السبابة لليد اليمنى أسفل الأذن اليمنى ، ثم اجعل اليدين منبسطين ومواجهتين للخارج ثم حركهما تجاه بعضهما في نفس الوقت .</p>
	<p><b>ضعيف السمع</b></p> <p>اجعل أصابع اليد اليمنى منقبضة مع مد إصبعي السبابة و الوسطى للأمام ، ثم حرك اليد جهة اليمين على مراحل مع رفعها وخفضها قليلاً أثناء تحريكها .</p>
	<p><b>ينظف جسمه . تنظيف الجسم</b></p> <p>ضع اليدين منقبضتين على جانبي الصدر ، ثم حركهما لأعلى و لأسفل عدة مرات .</p>
	<p><b>يستحم . الاستحمام</b></p> <p>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 .</p>

## فرشاة الأسنان - تنظيف الأسنان



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

## الدواء - الوصفه الطبيه



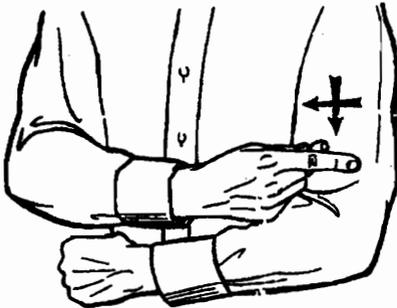
اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهه لأعلى مع بسط أصابع اليد اليمنى و مد إصبع السبابة للأمام و إصبع الوسطى لأسفل حتى يلامس راحة اليد اليسرى ، ثم حركه على شكل دائره على راحة اليد اليسرى .

## المستشفى



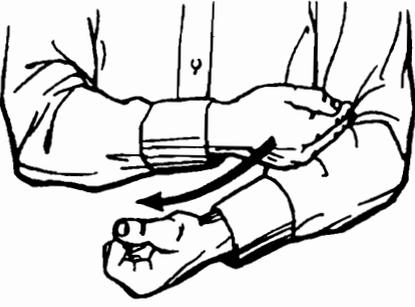
اجعل ساعد اليد اليسرى منحني و ملامس للجسم مع قبض أصابع اليد اليمنى و مد إصبعي السبابة و الوسطى ثم حركهما على الذراع اليسرى بشكل عرضي ثم من أعلى لأسفل .

## المريض



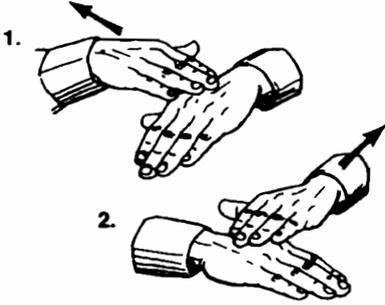
اجعل ساعد اليد اليسرى منحني و ملامس للجسم مع قبض أصابع اليد اليمنى و مد إصبع السبابة للأمام و جعل إصبع الوسطى ملامس للذراع الأيسر ثم حركه على الذراع اليسرى بشكل عرضي ثم من أعلى لأسفل .

## 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



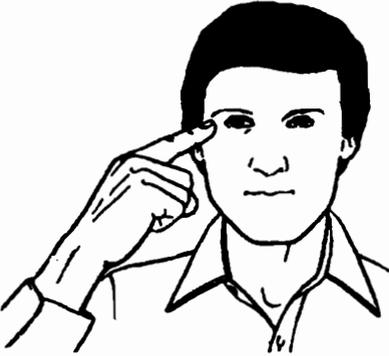
ضع أطراف أصابع اليد اليمنى المنحنيه  
قليلا للداخل على الجانب الأيمن للرأس  
بجوار العين اليمنى ، ثم حرك اليد لأسفل  
حتى تصل للذقن.

## 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 حركة دائرية .



## الأسنان

اجعل اليد اليمنى منقبضة مع مد إصبع السبابة لأعلى ووضع طرفه على مقدمة الأسنان الأمامية ، 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 .



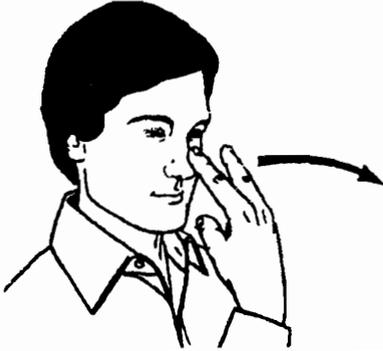
### يتذوق - مذاق

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 .

