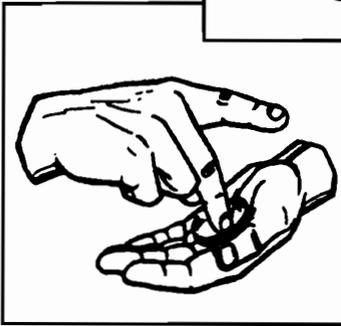
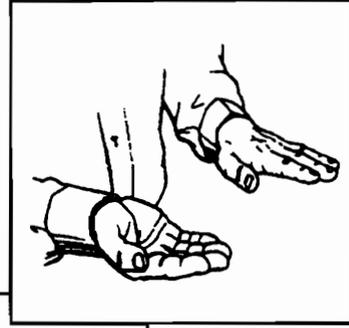


الفصل الثالث الطعام وأدواته

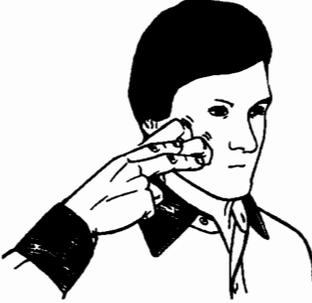


شيكولاته



اجعل اليد اليسرى منبسطة و متجهة لأسفل ، ثم مرر اليد اليمنى والأصابع منحنية قليلاً للدخول و هي متجهة لأسفل في حركه دائريه متكرره أعلى اليد اليسرى.

البان (العلك)



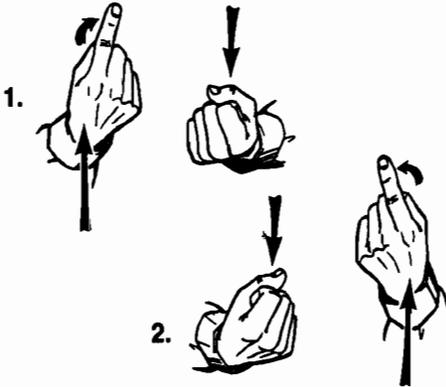
ضع إصبعي السبابه و الوسطى لليد اليمنى على الجانب الأيمن للوجه ، ثم اضغط للدخول بحيث تنحني الأصابع قليلاً مع تحريك الإصبعين في حركه اهتزازيه بسيطه أثناء الضغط بهما .

أيس كريم - مصاصه



اقبض اليد اليمنى ثم مررها عدة مرات أمام الفم من أعلى لأسفل و في حركه منحنية .

الفشار

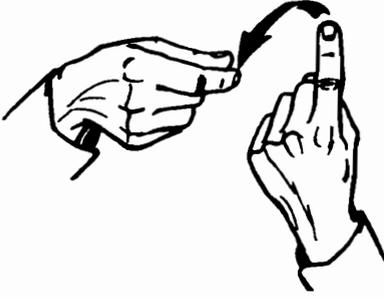


اجعل اليد اليسرى منقبضه و مواجهه لأعلى ، ثم اجعل اليد اليمنى منقبضه مع إبقاء إصبع السبابه منبسطة و متجهه لأعلى ، ثم حرك اليد اليسرى لأسفل وفي نفس الوقت حرك اليد اليمنى لأعلى مع دوران خفيف للدخول ، كرر الحركه السابقه و لكن مع عكس وضع اليدين.



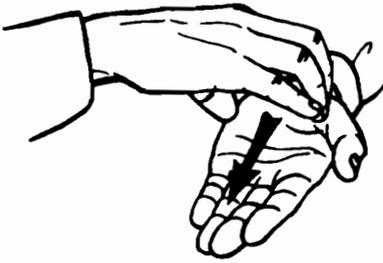
التفاح

ضع اليد اليمنى المنقبضة - مع جعل إصبع السبابه ممتد قليلاً - على الجانب الأيمن للوجه ، ثم حرك اليد من المعصم فى حركه دورانيه للخلف وللأمام .



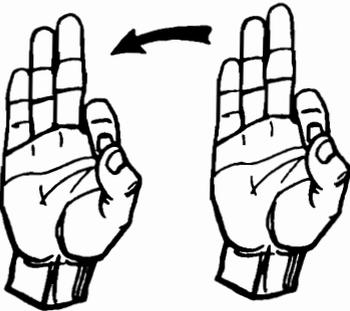
الموز

اجعل إصبع السبابه لليد اليسرى مستقيماً ويشير لأعلى ، ثم بواسطة إصبعى السبابه والإبهام لليد اليمنى المس طرف السبابه اليسرى ثم حرك اليد اليمنى فى حركه نصف دائريه للخارج ولأسفل ، كرر هذه الحركه .



الكيك

اجعل اليد اليسرى منبسطة و متجهه لأعلى ، ثم مرر عليها اليد اليمنى والأصابع منحنيه بحيث يكون تمرير اليد اليمنى من الخلف إلى الأمام .



البطاطس المقلية ، المحمرات

اجعل إصبعى السبابه والإبهام لليد اليمنى تصنع شكل دائره مع إبقاء باقى أصابع اليد مستقيمه و متجهه لأعلى ، ثم حرك اليد للخارج قليلاً .

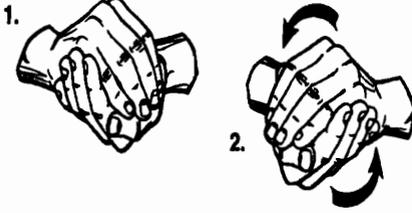
الفاكهه

ضع اليد اليمنى على الجانب الأيمن للوجه مع إبقاء أصابع اليد منبسطة و ضم إصبعى السبابه و الإبهام ، ثم حرك اليد حركه منحنيه للأمام و لأسفل .



الهامبورجر

اقبض على اليد اليمنى فوق اليد اليسرى المنقبضه ، ثم اعكس وضع اليدين .



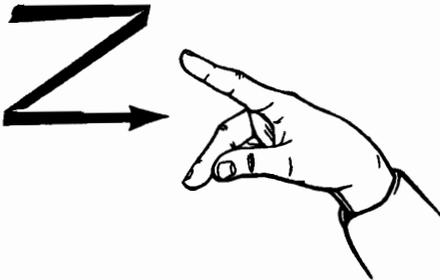
الجبن

ابسط كلتا اليدين ثم ضع اليد اليمنى أعلى اليد اليسرى بحيث تكون راحة اليدين متقابلتين ، ثم حرك راحتى اليدين فى حركه نصف دائريه للأمام و للخلف .



البيتزا

ضم إصبع الإبهام على الإصبع الأوسط لليد اليمنى ، ثم بواسطة إصبع السبابه المستقيم والمتجه لأعلى ارسم حرف (Z) فى مستوى الصدر .





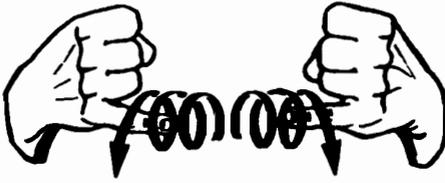
المطعم

اقبض اليد اليمنى مع إبقاء إصبع الوسطى ملتف على إصبع الإصبع المستقيم والمتجه لأعلى ، ثم حرك الأصابع أمام الفم من اليمين إلى اليسار .



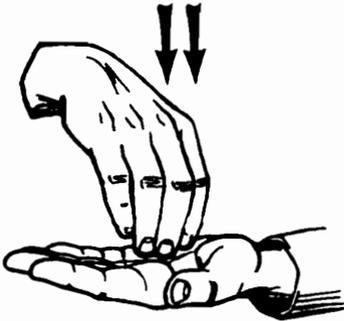
الساندوتش

ضم راحتي اليدين المنبسطين مع جعل أطراف الأصابع قريبه من الفم.



إسباجتى - خليط

اجعل طرفى إصبعى الصغرى لليدين المنقبضتين متلامسين و هما مستقيمين ، ثم اصنع حركة حلزونية صغيرة أثناء سحب اليدين بعيداً عن بعضهما .



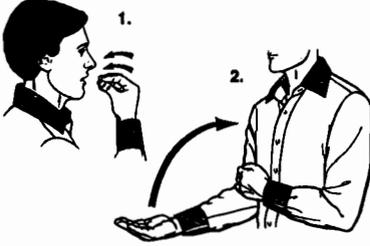
البسكويت

ابسط اليد اليسرى مع جعلها متجهه لأعلى ، ثم بواسطة أصابع اليد اليمنى المس راحة اليد اليسرى ، مع تكرار هذه الحركة عدة مرات .



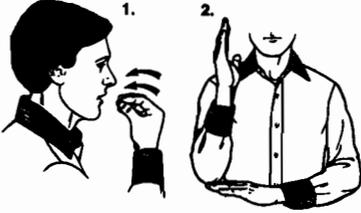
ياكل - يتغذى - وجبه غذائيه

ضم أصابع اليد اليمنى ، ثم حركها تجاه
القم عدة مرات .



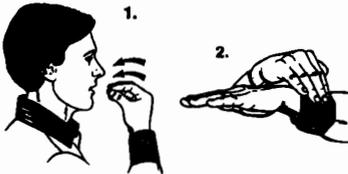
وجبة الإفطار

ضم أصابع اليد اليمنى ، ثم حركها تجاه
القم عدة مرات ، ثم حرك اليد اليمنى
المنبسطة و المتجهه لأعلى تجاه الكتف
الأيمن مع وضع اليد اليسرى عموديه على
اليد اليمنى عند المرفق .



وجبة الفداء

ضم أصابع اليد اليمنى ، ثم حركها تجاه
القم عدة مرات ، ثم ضع اليد اليمنى
المنبسطة و المتجهه جهة اليمين بالقرب من
الكتف الأيمن مع وضع اليد اليسرى
المنبسطة و المتجهه لأسفل أسفل المرفق.



وجبة العشاء

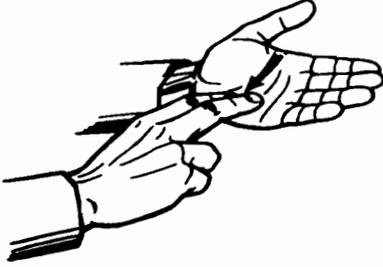
ضم أصابع اليد اليمنى ، ثم حركها تجاه
القم عدة مرات ، ثم إبسط اليد اليسرى
المتجهه لأسفل و مرر اليد اليمنى المنبسطة
و المتجهه لأسفل عمودياً على معصم اليد
اليسرى .

الخبز



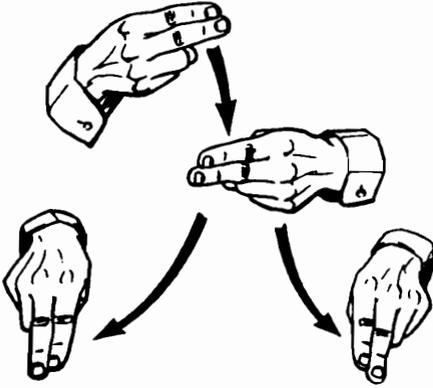
حرك أطراف أصابع اليد اليمنى لأسفل قليلاً عبر السطح الخلفى لليد اليسرى المنبسطة و المتجهه للداخل .

الزبد - المربي



اجعل اليد اليسرى منبسطة و متجهه لأعلى ، ثم مرر إصبعي السبابة و الوسطى لليد اليمنى بسرعه على راحة اليد اليسرى.

البيض



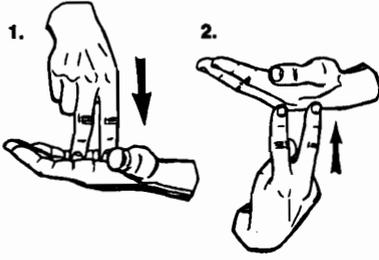
اجعل أصابع كل يد منقبضه مع إبقاء إصبعي السبابة و الأوسط فى وضع مستقيم ، ضع اليد اليمنى أعلى اليد اليسرى بحيث تكون عموديه عليها ثم إنزل بأصابع اليد اليمنى على أصابع اليد اليسرى ، ثم كلا اليدين تجاه الخارج و لأسفل فى نفس الوقت .

يشرب



اقبض أصابع اليد اليمنى بحيث تواجه إصبع الإبهام لنفس اليد ، ثم حرك اليد تجاه الفم .

الخبز التوست. الخبز المحمص



اجعل اليد اليسرى منبسطة و متجهه لأعلى ، ثم ضع إصبعى السبابه و الوسطى المستقيمان فى وضع قائم على راحة اليد اليسرى ، ثم أدر وضع إصبعى السبابه والوسطى لليد اليمنى ليصبحا فى وضع عمودى على ظهر اليد اليسرى .

جوعان. الجوع



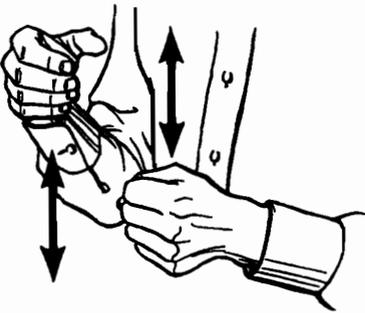
اجعل أصابع اليد اليمنى منحنيه للداخل ، ثم اسحب اليد من أمام الرقبه لأسفل حتى تصل إلى منتصف الصدر .

لذيذ الطعم



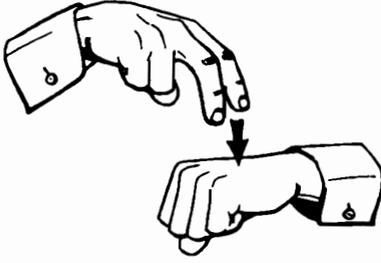
ضع طرف الإصبع الأوسط على مقدمة الفم ، ثم اسحب اليد بعيداً فى الاتجاه بعيداً عن الفم ، كرر هذه الحركه مرات قليله .

اللين



اجعل اليد اليمنى كما لو كانت تضغط على شئ للداخل ثم اسحبها لأسفل ، ثم أعدها مره أخرى لأعلى ، كرر نفس الحركه بكلا اليدين بالتناوب .

بطاطس



اجعل اليد اليسرى منقبضة و متجهه لأسفل ، ثم اضرب بإصبعي السبابة والوسطى لليد اليمنى على ظهر اليد اليسرى.

اللحم - لحم البقر



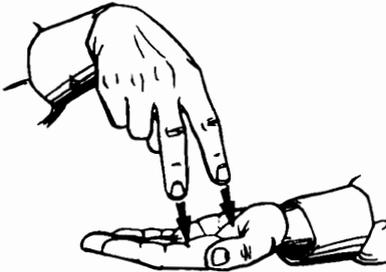
اجعل اليد اليسرى منبسطة و متجهه جهة الجسم مع إبقاء إصبع الإبهام مستقيماً ، ثم اضغط على راحة اليد اليسرى بإصبعي السبابة و الإبهام لليد اليمنى .

الجيلي - المربى



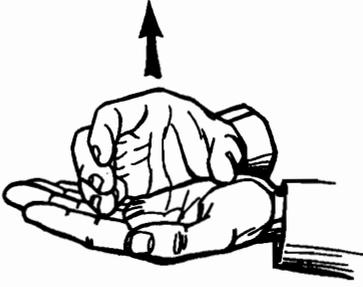
اجعل اليد اليسرى منبسطة و متجهه لأعلى ، ثم مرر الإصبع الصغير لليد اليمنى المنقبضة في شكل منحني من الأمام إلى الخلف على راحة اليد اليسرى .

الشوكه



اجعل اليد اليسرى منبسطة و متجهه لأعلى ، ثم ضع إصبعي السبابة و الوسطى لليد اليمنى في إتجاه عمودي لأسفل لتلامس راحة اليد اليسرى .

كوب للشرب



اجعل اليد اليسرى منبسطة و متجهه لأعلى ، ثم حرك اليد اليمنى المنحنيه فى اتجاه عمودى لأعلى بعيداً عن راحة اليد اليسرى .

السكينه



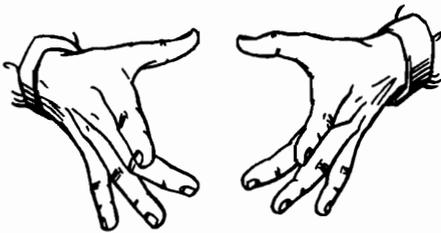
اقبض أصابع اليدين مع إبقاء إصبعى السبابه و الوسطى لكل يد مستقيمين ، ثم ضع أصابع اليد اليمنى عمودياً أعلى اليد اليسرى ، ثم اسحب أصابع اليد اليمنى للخارج و لأسفل .

الملعقه



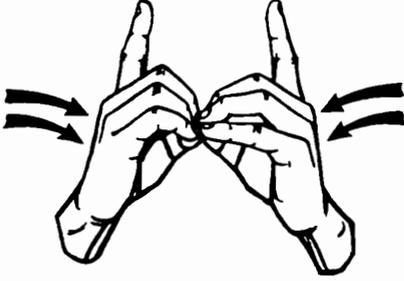
اجعل اليد اليسرى منحنيه قليلاً و متجهه لأعلى ، ثم حرك إصبعى السبابه والوسطى لليد اليمنى على راحة اليد اليسرى .

طبق مسطوح



ضع أصابع الإبهام و الوسطى لليدين معاً بحيث تكون متقابله لتكون شكل دائره .

الحلوى (العسلية)



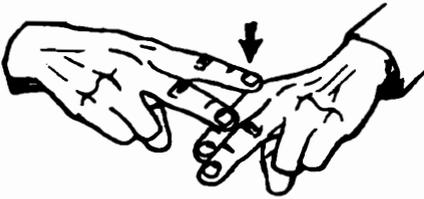
اجعل كلتا اليدين منقبضتين مع إبقاء إصبعي السبابة مستقيمين و متجهين لأعلى، حرك اليدين تجاه بعضهما حتى تتلامس أطراف أصابع اليدين ، كرر هذه الحركة عدة مرات .

الماء



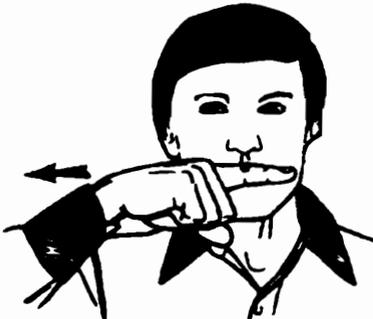
اجعل إصبعي الإبهام و السبابة لليد اليمنى على شكل دائره ، مع إبقاء باقى أصابع اليد مستقيمه و منبسطة لأعلى ، ثم حرك اليد تجاه الفم عدة مرات .

الملح



إخبط إصبعي السبابة و الوسطى لليد اليمنى فوق ظهر إصبعي السبابة و الوسطى لليد اليسرى مع تكرار هذه الحركة عدة مرات بحيث يكون اتجاه الأصابع لليدين عمودى على بعضهما .

عصير



اقبض اليد اليمنى مع إبقاء إصبع السبابة مستقيماً ، ثم مرر إصبع السبابة عبر الشفتين من اليمين إلى اليسار .