

أَكْتَشَفُ



◀ أَلَا حِظُّ وَأَبْحَثُ :

يُمَارِسُ هَؤُلَاءِ الْأَطْفَالَ الرِّيَاضَةَ فِي الْعَابَةِ .

لِمَاذَا اخْتَارُوا هَذَا الْمَكَانَ ؟

الْهَوَاءُ ضَرُورِيٌّ لِنَشَاطِ هَؤُلَاءِ الْأَطْفَالَ

اِشْرَحْ لِمَ لَمَلَّتْ كَيْفَ يَصِلُ الْهَوَاءُ إِلَى الْجِسْمِ .

لَا حِظُّ حَرَكَاتِ صَدْرِكَ وَأَنْتَ تَسْتَنَشِقُ الْهَوَاءَ وَأَكْمِلِ الْجُمْلَةَ التَّالِيَةَ :



– عِنْدَمَا يَدْخُلُ الْهَوَاءُ إِلَى جِسْمِي صَدْرِي .

مَا هِيَ الْأَخْطَارُ الَّتِي تُوَاجِهُ هَؤُلَاءِ الْأَطْفَالَ عِنْدَ

تَوَاجُدِهِمْ فِي هَذَا الْمَكَانِ ؟

أَنْجِزُ

◀ ضَعْ إِشَارَةَ (X) عَلَى الصُّورَةِ الَّتِي تُوفِّرُ لَكَ الْهَوَاءَ النَّقِيَّ .



تَعَلَّمْتُ

أَتَنَفَّسُ بِاسْتِمْرَارٍ بِإِدْخَالِ الْهَوَاءِ النَّقِيِّ إِلَى جِسْمِي فَيَرْتَفِعُ صَدْرِي، ثُمَّ أَطْرَحُهُ فَيَنْخَفِضُ صَدْرِي .

أُحَافِظُ عَلَى صِحَّتِي بِتَجَنُّبِ اللَّعِبِ حَيْثُ الْهَوَاءُ الْمُلَوِّثُ، وَحَيْثُ تُوجَدُ الْأَوْسَاحُ .