

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية



موقع المناهج المنهاج السعودي

*للحصول على أوراق عمل لجميع الصفوف وجميع المواد اضغط هنا

<https://www.almanahj.com/sa>

* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف الثالث اضغط هنا

<https://almanahj.com/sa/3>

* للحصول على جميع أوراق الصف الثالث في مادة الفقه ولجميع الفصول, اضغط هنا

<https://almanahj.com/sa/3jurisprudence>

* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف الثالث في مادة الفقه الخاصة بـ الفصل الأول اضغط هنا

<https://www.almanahj.com/sa/3jurisprudence1>

* لتحميل كتب جميع المواد في جميع الفصول للـ الصف الثالث اضغط هنا

<https://www.almanahj.com/sa/grade3>

للحصول على جميع روابط الصفوف على تلغرام وفيسبوك من قنوات وصفحات: اضغط هنا

<https://t.me/sacourse>

لا تجهدى عينيك سواء أمام
التلفاز أو بالقراءة المستمرة
أو أمام الحاسب الآلي لأن ذلك
يضر بالعين ويجعلها في حالة
إجهاد .

استبدلي نظارتك عند
الحاجة



تناولي الأطعمة الصحية

القيام بزيارة طبيب العيون
والفحص الدوري



السهر وعدم النوم ليلا هما من أعداء نظر و يدمران أي سبيل للمحافظة على نظرك فأحرص على النوم ليلا وعدم السهر بشكل مستمر



تجنب القراءة في الظلام

أكل المكسرات يساعد على تقوية النظر لأنه يحتوى على فيتامين ه الذى يقوى الكاتراكت

العناية بالعدسات اللاصقة



الغذاء الصحي يساعد على المحافظة على عينيك فأكل اللحم والسّمك والخضار والفاكهة وشرب اللبن أثبتت أكثر الدراسات أنها تساعد بشكل فعال على المحافظة على العين.



إن كنت ممن يضعون العدسات اللاصقة، فعليك أن تعتني بها جيداً وأن تهتم بنظافتها. قد يرتدى البعض العدسات اللاصقة الملونة تماشياً مع الموضة، وقد يرتديها البعض الآخر كبديل عن النظارات الطبية وأياً كانت غايتك من وراء استخدامها، فعليك أن تحافظ على نظافتها، والتخلص منها أو استبدالها كلما استدعى الأمر ذلك.

فترة راحة كل ساعتين

بأقصى حد يجب ان تأخذ قسط من الراحة لعينيك كل ساعتين، وفترة الراحة تكون ربع ساعة حاول ان تكثر فيها شرب السوائل كالماء والنظر الى الطبيعة والابتعاد قدر



تناولي الأطعمة الصحية

تجنبي القراءة في
الظلام