



مدينة الملك فهد الطبية
King Fahad Medical City



مهارات ما قبل الكتابة للكبار

Pre-writing skills for adults

مهارات الكتابة:

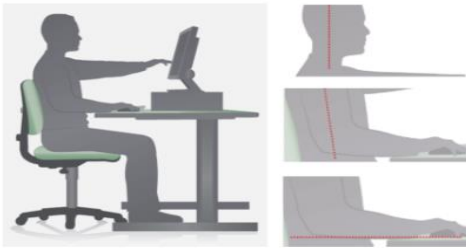
الكتابة هي صورة من صور النهضة والرقى في حياة الشعوب، وكلّما كثرت الكتابة النافعة وتأليف الكتب كلّما دلّ ذلك على ثقافة الشعب وحضارته المتجدّرة، وإنّ الكتابة هي شكل من أشكال التّعبير عن الإبداع؛ حيث تمكّن المبدع من إفراز مخزونه الإبداعيّ والثقافيّ في شكل مكتوب على الورق.



مهارة الكتابة: مهارة معقدة تعتمد على المهارات الحركية والمعرفية والإدراكية، المهارات الضرورية لتعلم كيفية الكتابة تسمى مهارات ما قبل الكتابة. لتصل لمستوى جيد في الكتابة يجب أن تكون كتابتك:

- مقروءة.
- على السطر.
- حجم الخط متوسط بالنسبة لحجم الصفحة.

أساسيات بيئية:



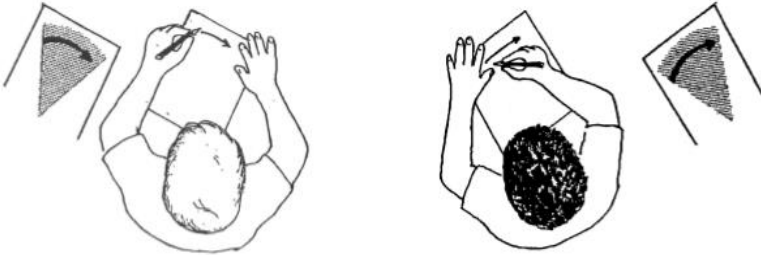
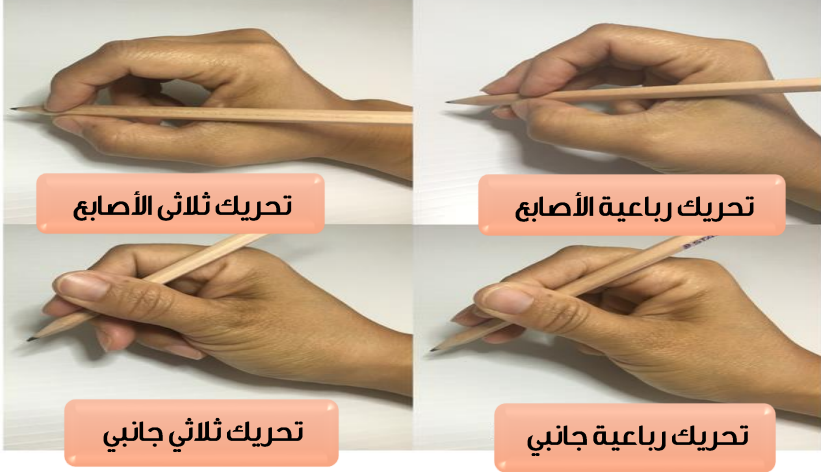
- إحرص أن يكون الجلوس على كامل مقعد كرسي العمل بحيث تكون منطقة أسفل الظهر مدعومة على مسند الكرسي بشكل كامل.

- حافظ على إبقاء القدمين مستقيمتين ومسنودتين بشكل جيد على الأرض أو على مسند القدمين.
- تجنب الضغط الزائد من حواف الكرسي على المنطقة الخلفية للخذ ومنطقة الركبة و ذلك باستخدام مسند لرفع القدمين عند الحاجة.
- يجب أن تكون الطاولة فوق مستوى الكوع بـ2 انش.



- إحرص على أن تكون الطاولة قريبة بحيث أن لا تنحني للأمام.
- إحرص على أن تكون إضاءة المكان مناسبة.
- لا يصح أن ينعكس الضوء على الورقة هذا قد يؤثر على كتابتك و من الممكن أن يؤثر على بصرك.

- يجب أن تميل الورقة إلى الجهة المعاكسة لليد المستخدمة بالكتابة.



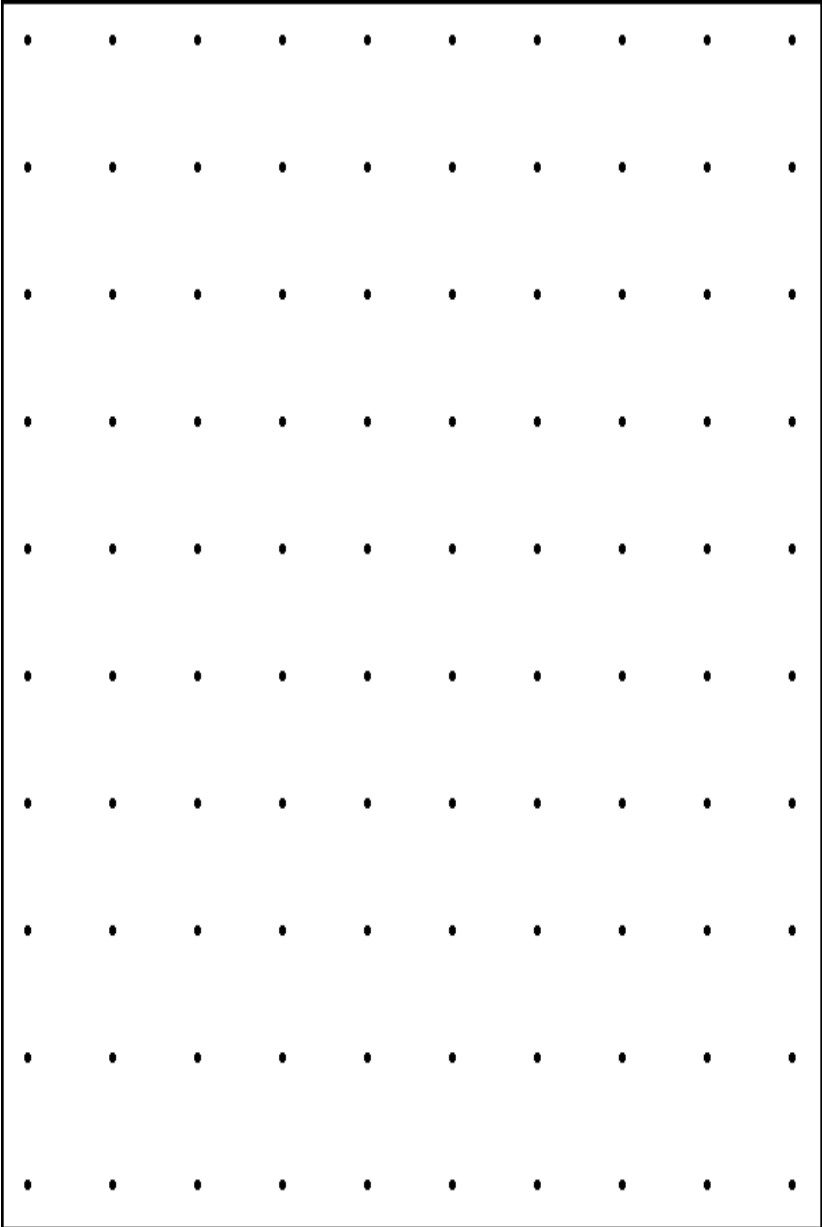
- أن تستطيع مسك القلم بالطريقة الصحيحة (يمكن إضافة دعائم لتقليل من ألم اليد وزيادة جودة الكتابة).
- هذه أنواع مختلفة لمسك القلم بالطريقة الصحيحة)
- مسك القلم بالطريقة الصحيحة يزيد من مستوى دقة كتابتك و يقلل الضغط على اليد، من الممكن أن يسبب بعض الألم.

مهارات ما قبل الكتابة:

- ان تصل النقاط .
- رسم خطوط مستقيمة أفقية و عامودية.
- رسم خطوط مائلة، مموجة، محدبة، متعرجة، لولبية وحلزونية .
- رسم أشكالاً هندسية.
- رسم خطوط داخل الشكل مثال: تلوين داخل الشكل أو حل المتاهات بدون الرسم فوق الخطوط.

تذكر:

تستطيع دائماً إستشارة اخصائي
العلاج الوظيفي الخاص بك
بالمشاكل التي تواجهها و كيف
تتخطاها.

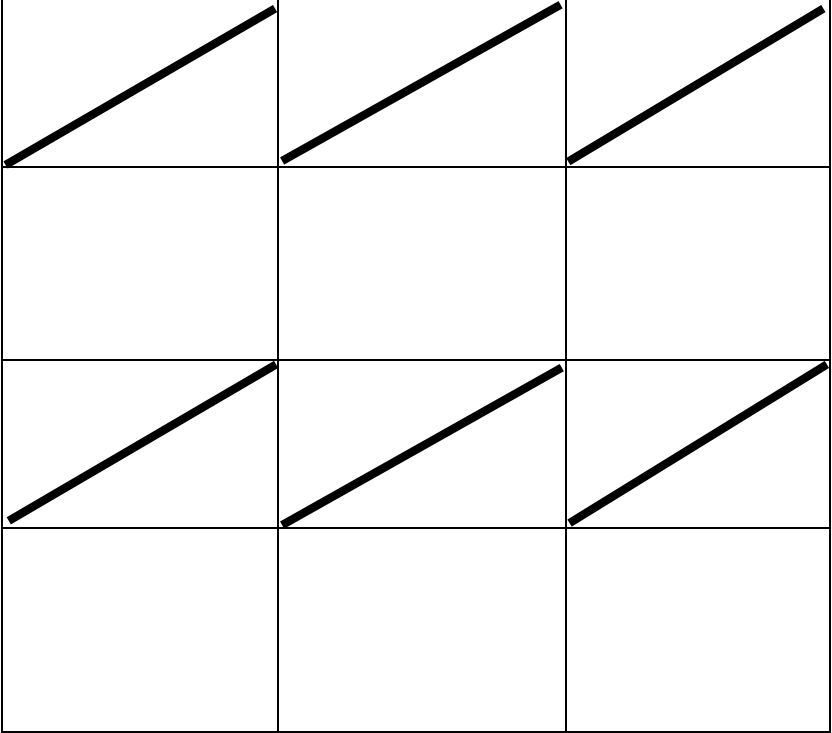


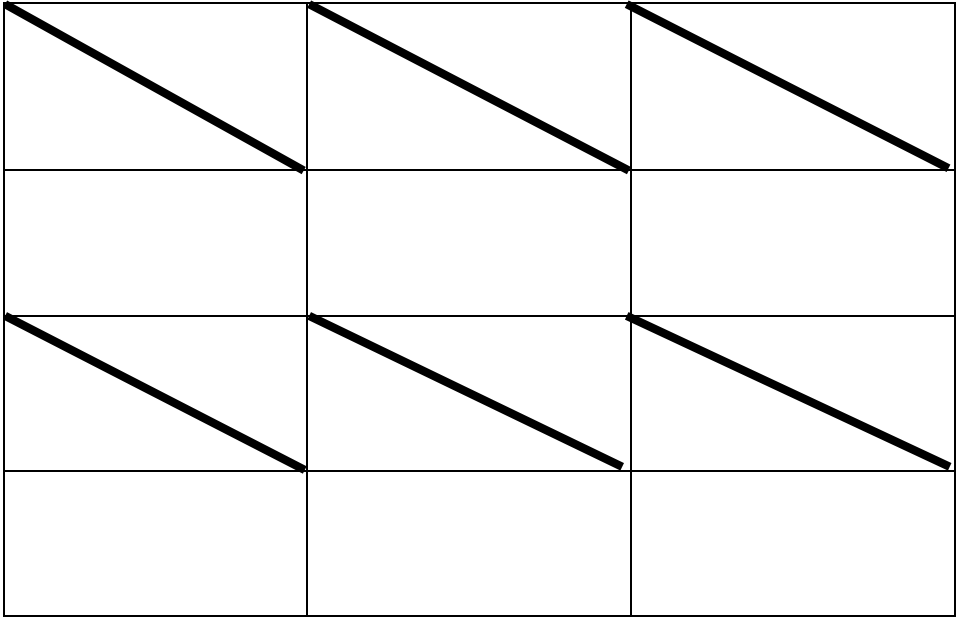
قم بنسخ الخطوط المستقيمة أفقيًا:

—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—

قم بنسخ الخطوط المستقيمة عمودياً:

قم بنسخ الخطوط المائلة:





قم بنسخ الكلمات:

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت

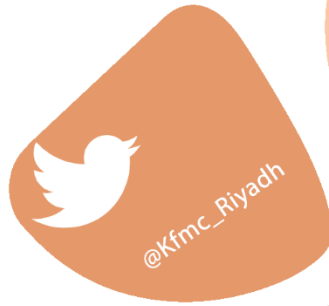
قم بنسخ الجمل التالية:

أول الشجرة بذرة.	استعن بالله و لا تعجز.
كل عسير إذا استعنت بالله فهو يسير.	الأفضل دائماً أن نتطلع للأمام بدلاً من النظر إلى الخلف.
المتفائل يرى الفرصة في كل صعوبة.	الصديق وقت الضيق.

لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم الرعاية التأهيلية الشاملة



HEM1.22.0001438

