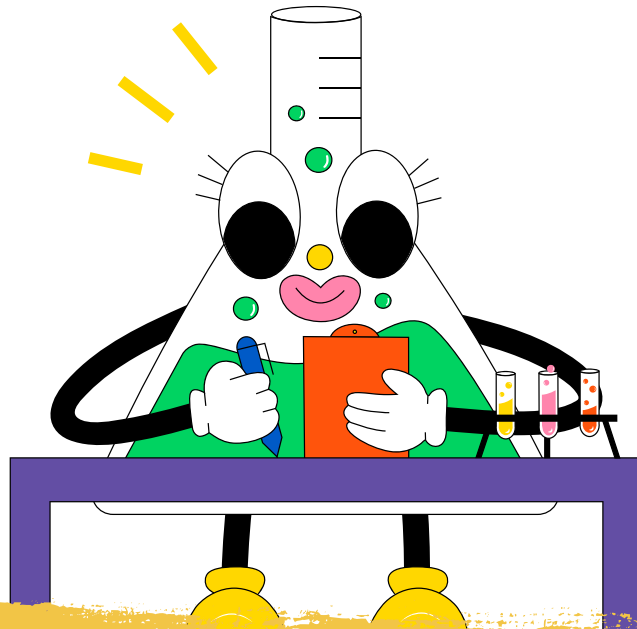


دفتر العلوم

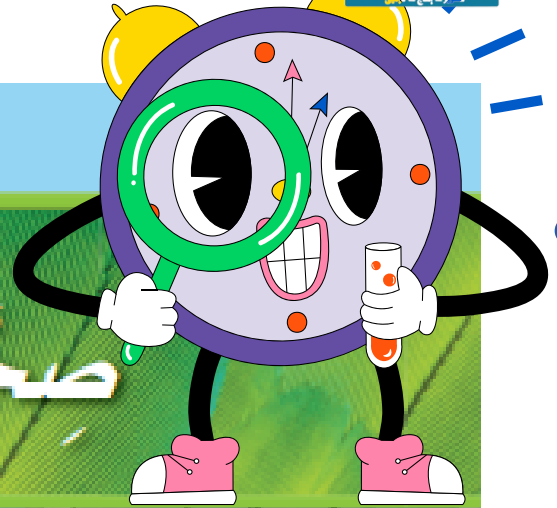
رابع - 2

اعداد المعلمة / نوره العريك



الوحدة الثالثة

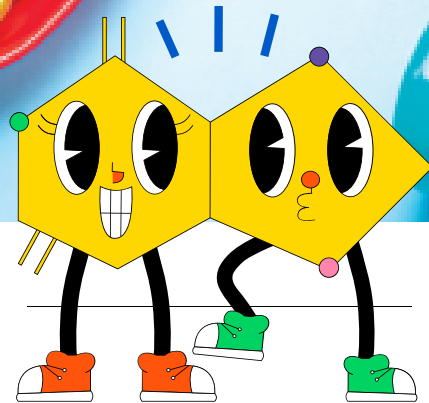
صحة الإنسان



الوقاية خير من العلاج



وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444



مفردات الفكرة العامة

المرض

حالة غير طبيعية تؤثر على جسم المخلوق الحي.



الأمراض المعدية

الأمراض التي تنقلها المخلوقات الحية إلى الإنسان.



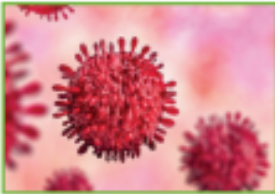
الأمراض غير المعدية

الأمراض التي لا تنتقل من مخلوق حي إلى الإنسان.



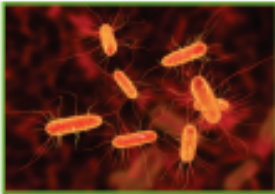
الفيروسات

أجسام غير حية تسبب الأمراض ولها العديد من الأشكال ترى بالمجهر ولا ترى بالعين المجردة.



البكتيريا

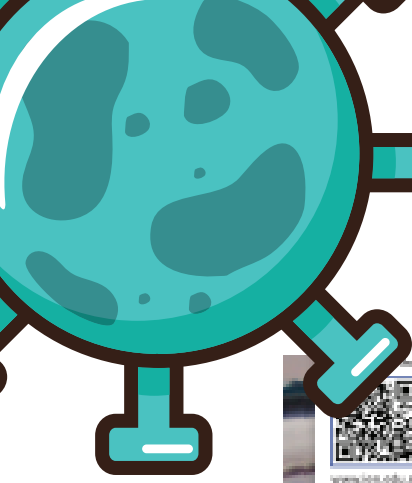
مخلوقات حية وحيدة الخلية منها ما هو ذاتي التغذية، ومنها ما هو غير ذاتي التغذية وتُرى بالمجهر، ولا ترى بالعين المجردة.



الفطريات

مخلوقات حية غير ذاتية التغذية، واسعة الانتشار في الأوساط المختلفة ومنها النافع والضار.



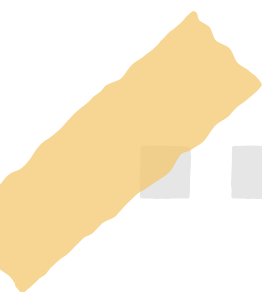


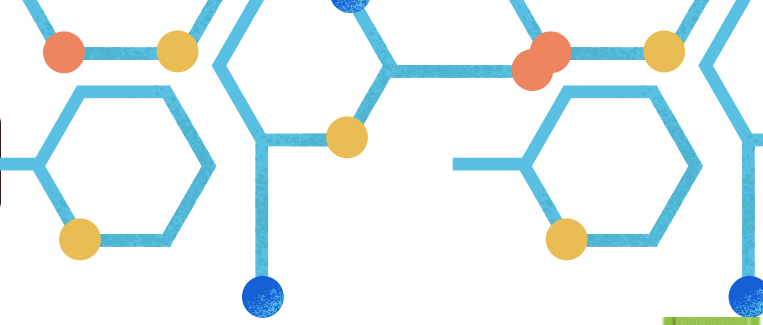
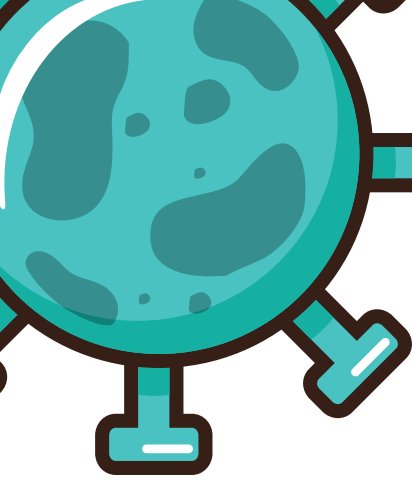
الدُّرسُ الأوَّلُ

الأمراضُ

أَنْظُرْ وَأَتَسَاءَلْ

ماذا ترى في الصُّورة؟ هل شاهدتها من قبل؟ كيف نحمي أجسامنا من خطر الإصابة بها؟





السطر الاملائي

Blank lined paper for handwriting practice, with a brown rectangular label at the top.

أقرأ و أتعلم

السؤال الأساسي

مَا الَّذِي يُسَبِّبُ لَنَا الْأَمْرَاضَ؟

المفردات

المرض

الأمراض غير المعدية

الحساسية

الأمراض المعدية

الفيروسات

البكتيريا

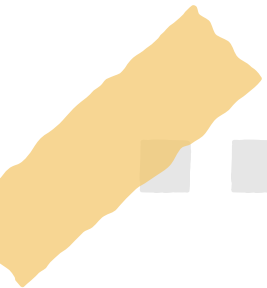
الفطريات

مهاراة القراءة

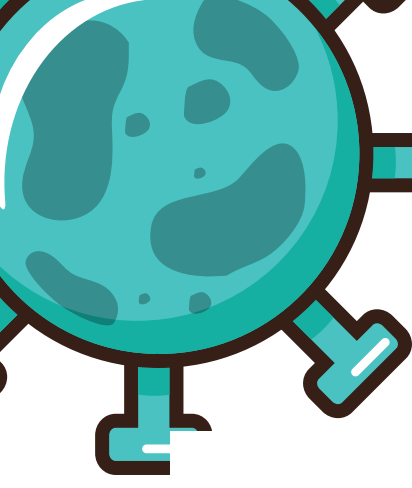
التوقع

مَا يَحْدُثُ	مَا أَتَوَقَّعُ

سوال اليوم



Blank lined paper for daily question practice.



أختبر نفسي

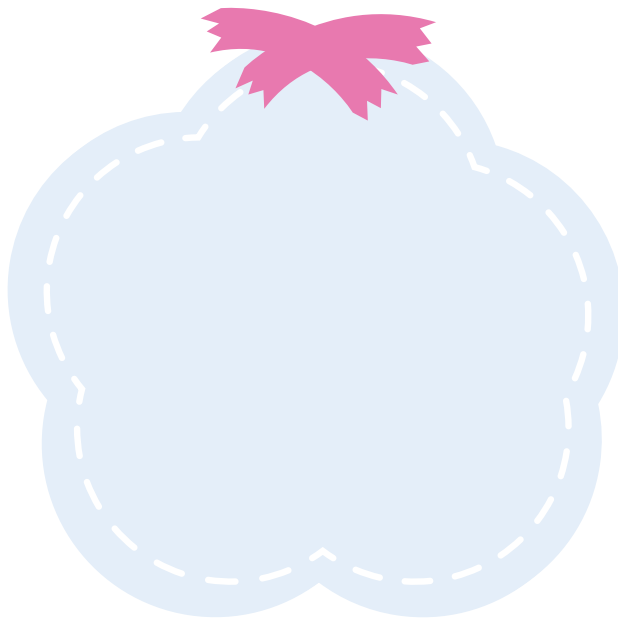
أتوقع. سبب إصابة بعض الأشخاص بالحساسية عند تربية بعض الحيوانات الأليفة في منازلهم؟

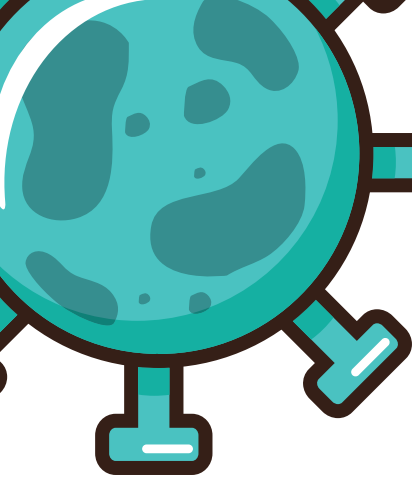
ما يحدث	ما أتوقع



التفكير الناقد. لماذا يُصنّف السُّكَّرُ من الأمراض غير

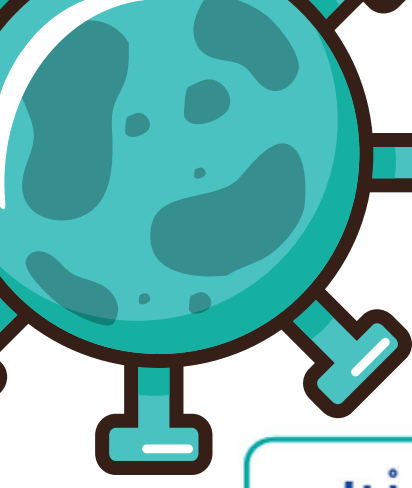
المُعديّة؟





التلخيص





كَيْفَ أَتَصَرَّفُ إِذَا مَرِضَ أَحَدٌ فِي الْمَنْزِلِ

✿ أحيطُ بالأمراضِ المُعدية ✿



جُدْرِيّ الْمَاءِ
(المنقز)



الزُّكام



أَلَمُ الْأَسْنَانِ



السُّعال



الْكُسُور



الْمَغْص



الْحَصْبَة



إِنْفِلُونزَا الطَّيُورِ



كَيْفَ أَتَصَرَّفُ إِذَا مَرِضَ أَحَدٌ فِي الْمَنْزِلِ

رَبِّي الْأَحْدَاثَ الْآتِيَةَ وَفَقًا لِتَسْلُسُلِهَا الْقَصَصِيِّ،

ذَهَبْتُ إِلَى الطَّبِيبِ وَكَتَبَ لَهَا الدَّوَاءَ.

تَمَائَلْتُ لِلشِّفَاءِ.

اعْتَنَتْ بِهَا أُسْرَتُهَا.

غَابَتْ عَنِ الْمَدْرَسَةِ.

تَنَاوَلْتُ الدَّوَاءَ حَسَبَ إِرْشَادَاتِ الطَّبِيبِ.

نَامْتُ فِي الْفِرَاشِ.

مَرَضْتُ سَعَادُ وَارْتَفَعَتْ حَرَارَتُهَا.

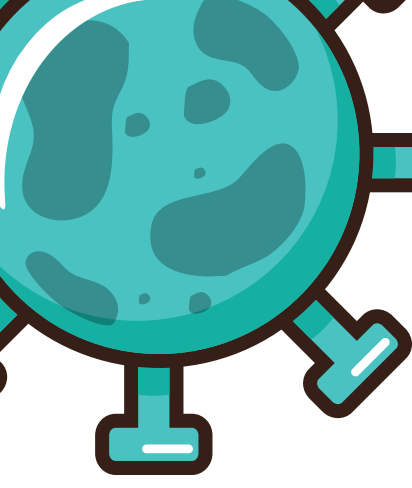
صَرَفْتُ الدَّوَاءَ مِنَ الصَّيْدَلِيَّةِ.

مَاذَا يَحْتَاجُ الْمَرِيضُ؟

العَبَثُ

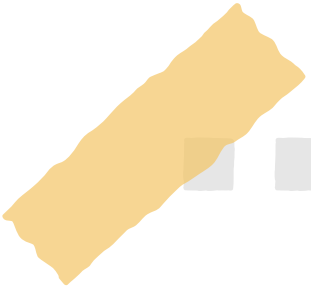
الإِزْعَاجُ

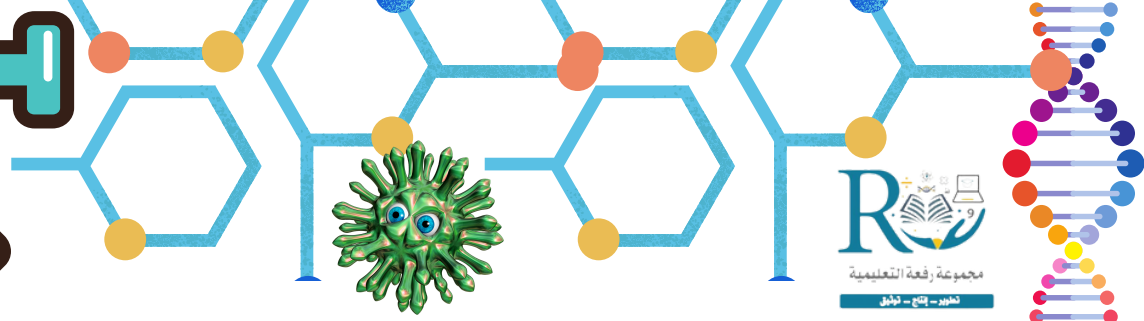
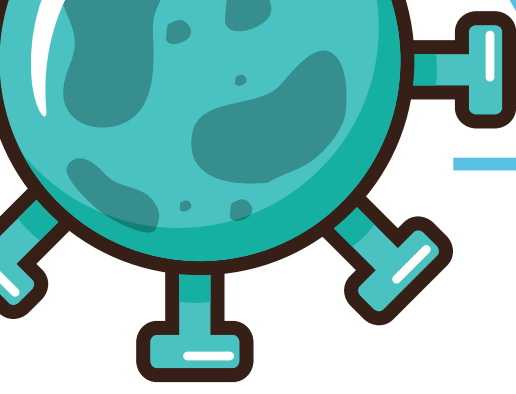
الهُدُوءُ



السطر الاملائي

سوال اليوم



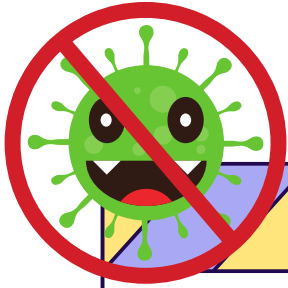


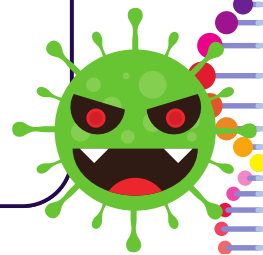
أختبر نفسي

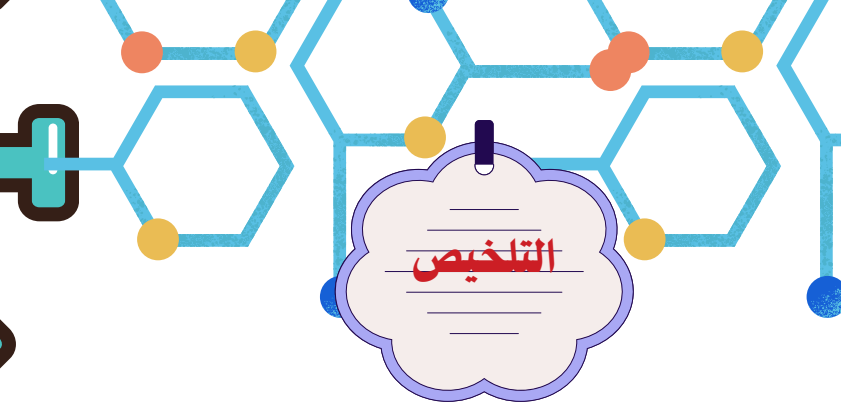
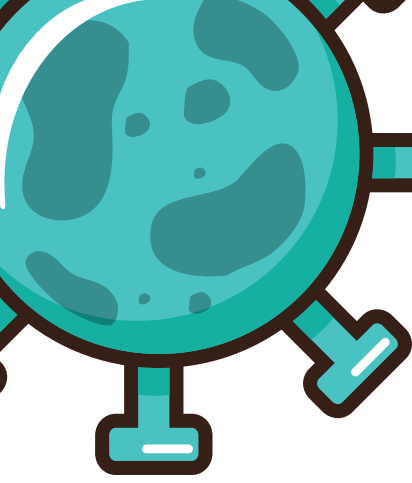
أتوقع. هل توجد فيروسات مفيدة وفيروسات ضارة؟

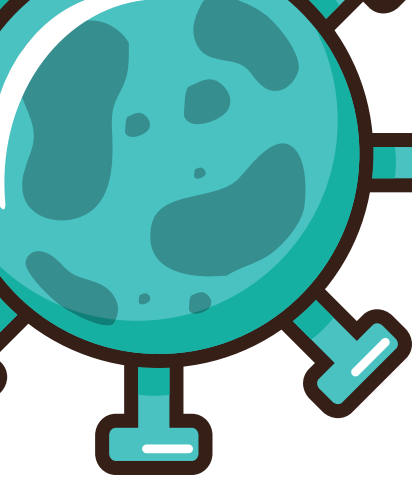
ما يحدث	ما أتوقع

التفكير الناقد. لماذا ينصح الأطباء بعدم مخالطة الأشخاص المصابين بالأمراض المعدية؟





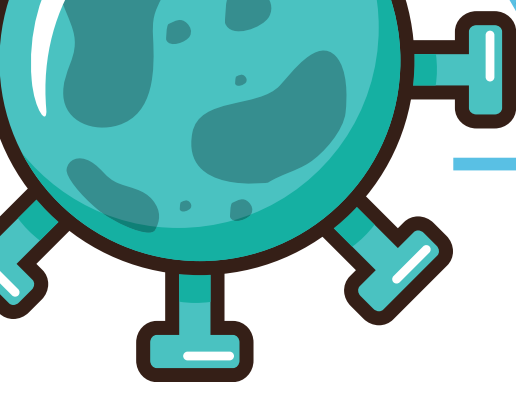




السطر الاملائي

سوال اليوم





أختبر نفسي

أَتَوَقَّعُ. لماذا يُخطئ بعض المرضى في التمييز بين الزكام والأنفلونزا؟

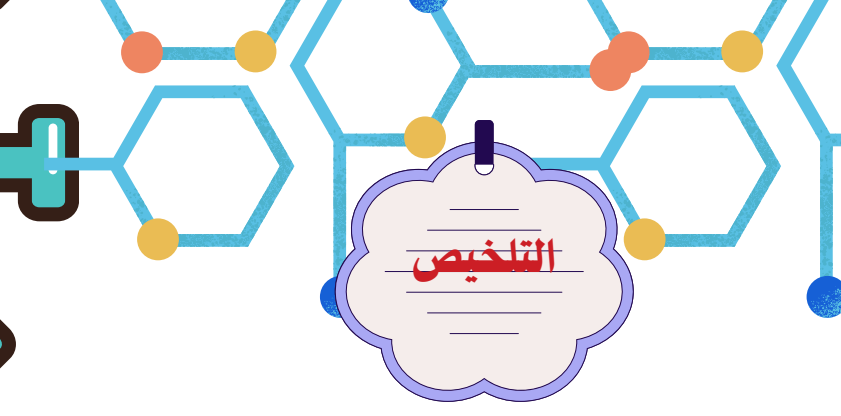
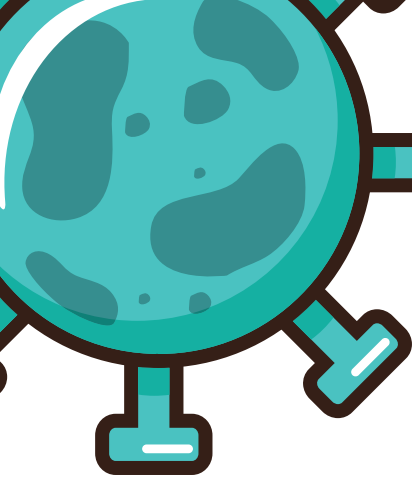
مَا يَحْدُثُ

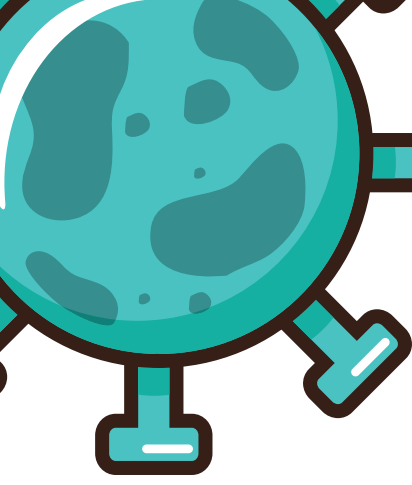
مَا أَتَوَقَّعُ



التفكير الناقد. لماذا يجب علينا الالتزام بالراحة في المنزل عندما نصاب بالمرض؟



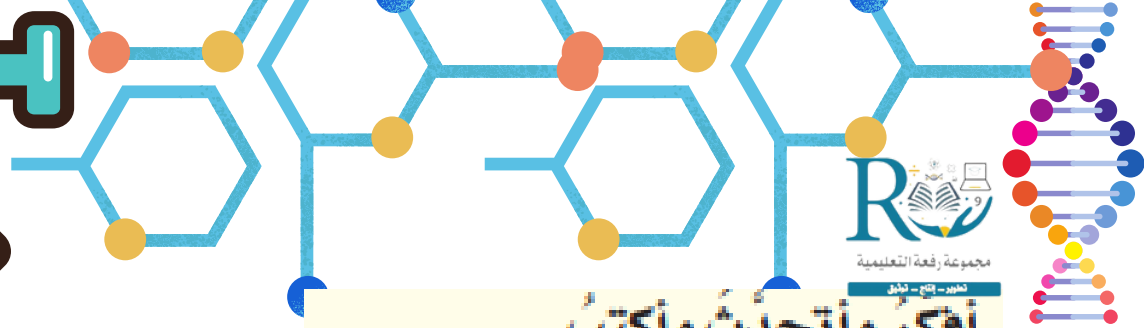
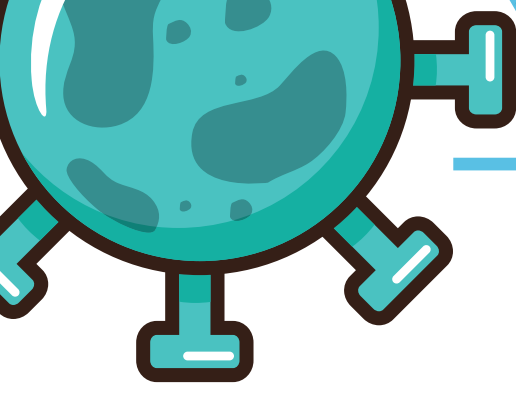




السطر الاملائي

سوال اليوم





أفكر وأتحدث وأكتب

١ المبردرات. ما المقصود بالمرض؟

٢ التفكير الناقد. لماذا توجد عُرف

لعزل بعض المرضى في المستشفيات؟

٣ أتوقع. ما الأعراض الشائعة التي يمكن

أن يشعر بها المريض المصاب بالأنفلونزا؟

ما يحدث

ما أتوقع

السؤال الأساسي. ما الذي يُسبب
 لنا الأمراض؟

١ اختيار الإجابة الصحيحة. درجة

حرارة جسم الإنسان الطبيعي هي:

أ- ٣٩°س.

ب- ٣٧°س.

ج- ٣٧°س.

د- ٣٩°س.

العلوم والصحة



أبحث في مصادر المعلومات عن مسبب مرض
 الكزاز، وكيف يُصاب به الإنسان، وأي جهاز يصيب
 في جسمه.

العلوم والكتابة



أكتب مقالاً عن أسباب الإصابة بالتهزلة المعوية،
 وأعراضها وطرق الوقاية منها.

اختاري احد النشاطين
 اعلمي بحث جميل ومختصر عنه
 من انتاجك طالبتى المبدعة
 وبتلخيصك



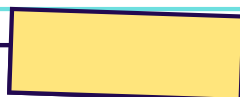
العدوى وانتقالها

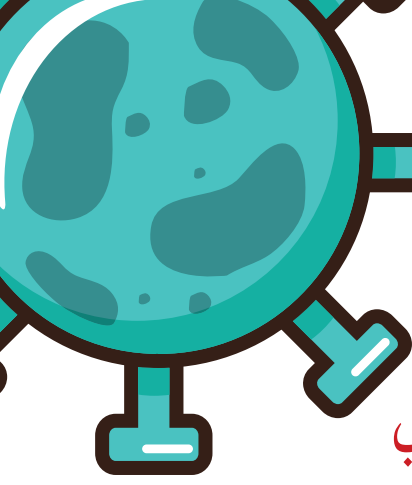


يصاب الإنسان بمرض الملاريا عندما
تلسه أنثى بعوض الأنوفيلس الحاملة
للمعدي المرض .

أَنْظُرْ وَأَتَسَاءَلْ

الحشرات والحيوانات تُعدُّ أحد النواقل الحيويَّة للمرض. سمُّ بعض الحشرات أو الحيوانات التي يُمكن أن تنقل الأمراض.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue lines. A vertical red line runs down the left side, creating a margin. On the far left edge, there are four semi-circular punch holes. At the bottom center, there is a small, rectangular yellow sticky note. The entire page is framed by a dark purple border.



السطر الاملائي

Blank lined paper for handwriting practice, held by a brown clip.

سوال اليوم

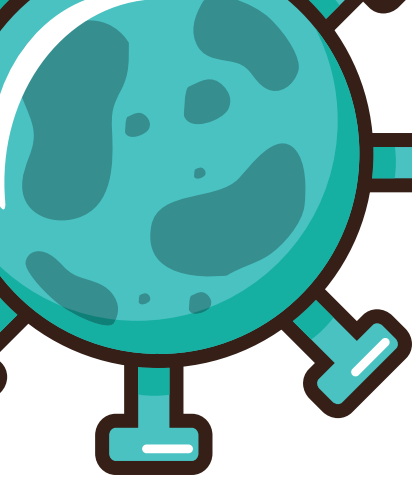
أقرأ و أتعلم

السؤال الأساسي
مَا الَّذِي يُسَبِّبُ لَنَا الْأَمْرَاضَ؟

المفردات
المرض
الأمراض غير المعدية
الحساسية
الأمراض المعدية
الفيروسات
البكتيريا
الفطريات

مهارة القراءة ✓
التوقع

مَا أَتَوَقَّعُ	مَا يَحْدُثُ



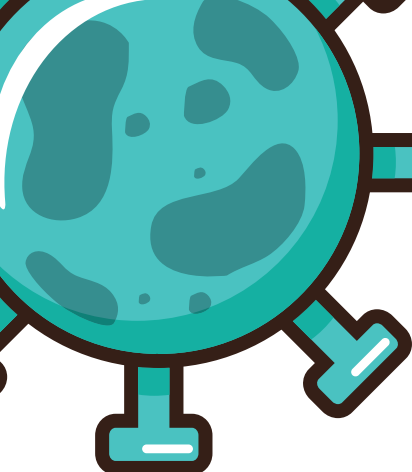
أختبر نفسي

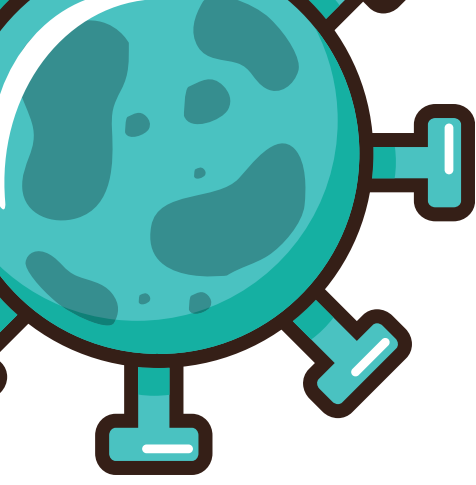
استنتج. كيف تسهم النظافة في منع انتشار المرض؟

استنتاجات	أدلة من النص

التفكير الناقد. لماذا ينصح بأخذ احتياطات أكثر عند ارتياد الأماكن المزدحمة؟



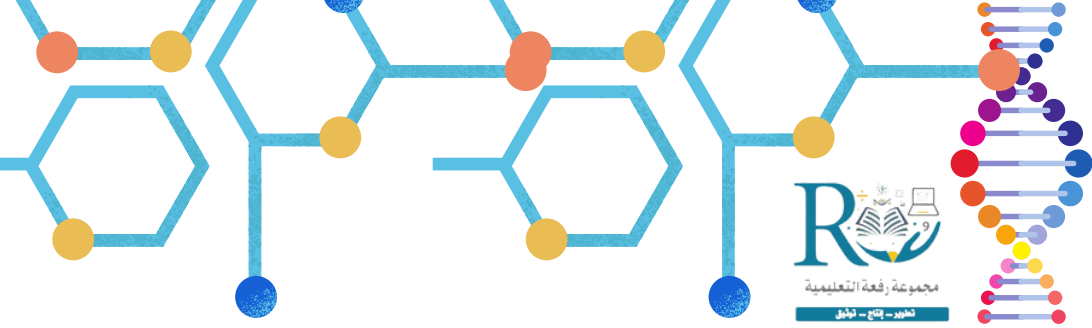
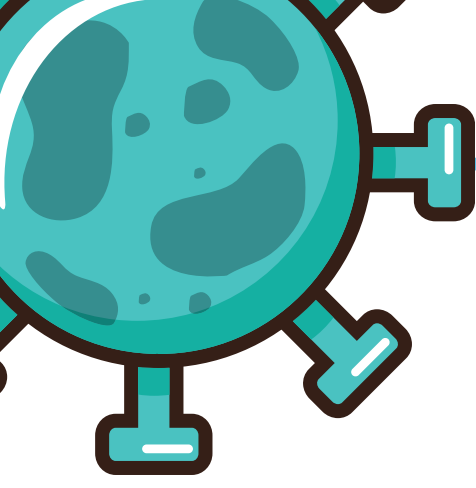




السطر الاملائي

سوال اليوم





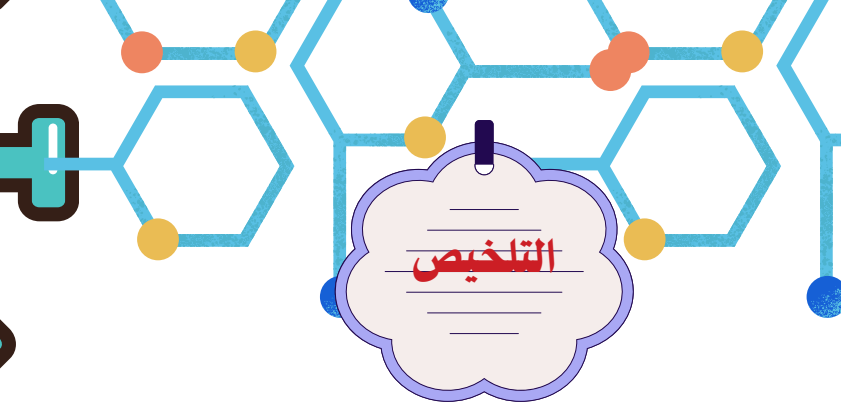
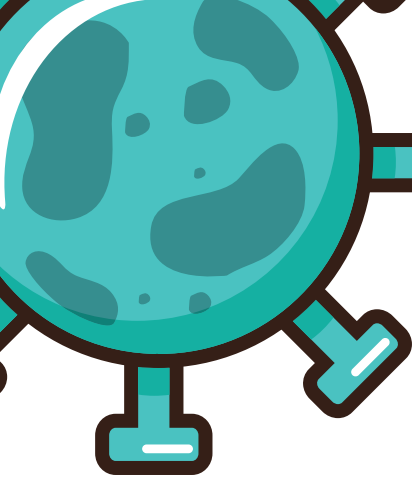
أختبر نفسي

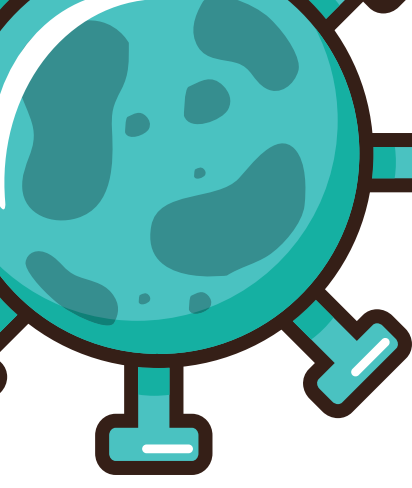
استنتج. ما الفرق بين المناعة الطبيعية والمناعة الاصطناعية؟

استنتاجات	أدلة من النص

التفكير الناقد. لماذا من الضروري أن يكمل الطفل جميع جرعات التطعيم المقررة من وزارة الصحة؟



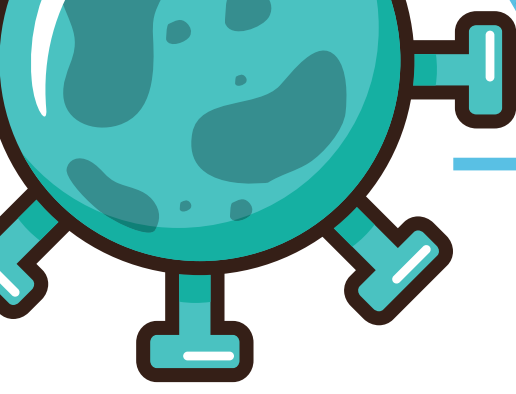




السطر الاملائي

سؤال اليوم





أختبر نفسي

استنتج. كيف يُساعد التّطعيمُ على حماية جِسمِ الإنسان؟

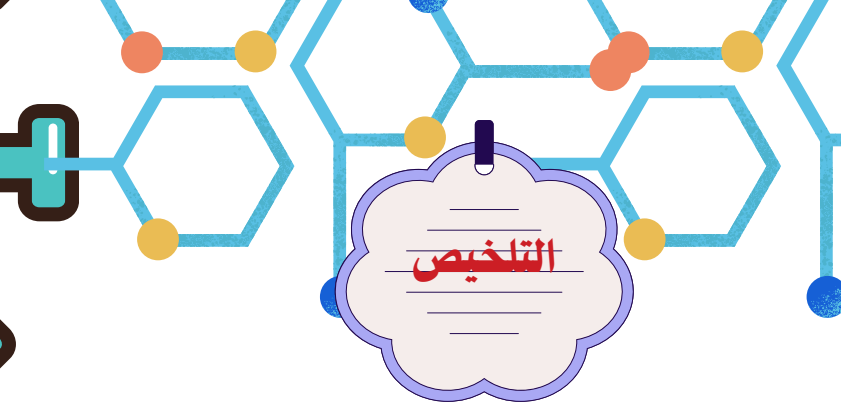
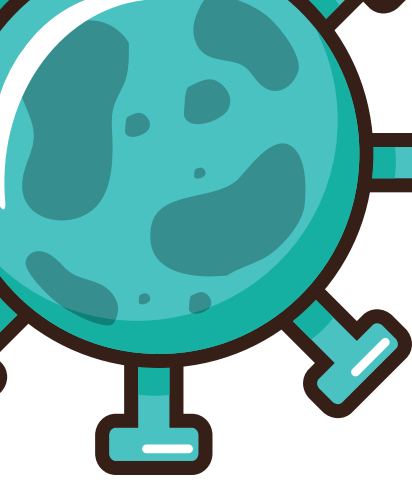
استنتاجات

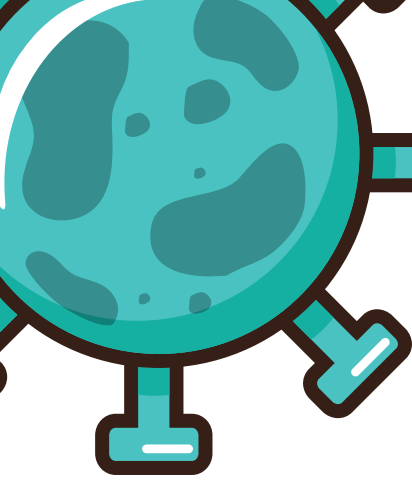
أدلة من النص

التفكير الناقد. للعديد من الأمراض أعراض تشبه
أعراض الأنفلونزا. فلماذا لا يكون لقاح الأنفلونزا فعالاً
ضد الإصابة بهذه الأمراض؟

Hand-drawn yellow sticky note graphic on the left side of the form.

Four horizontal lines for writing the answer.

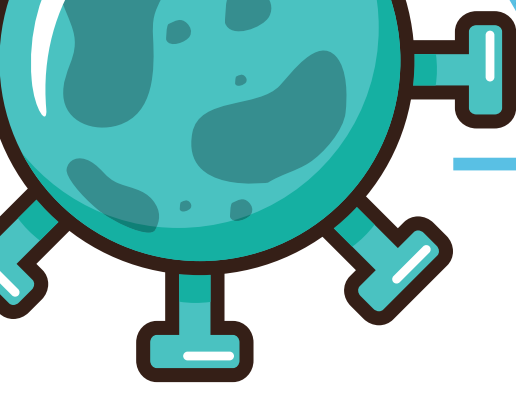




السطر الاملائي

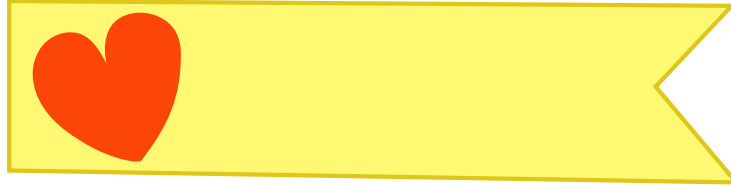
سؤال اليوم





أفكر وأتحدث وأكتب

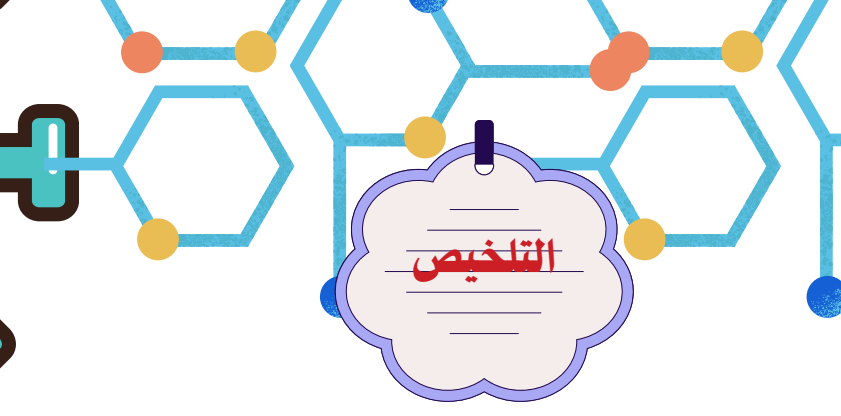
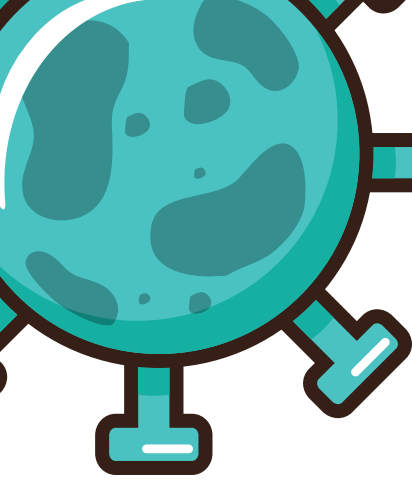
١ المفردات. ما المقصود بنواقل المرض؟

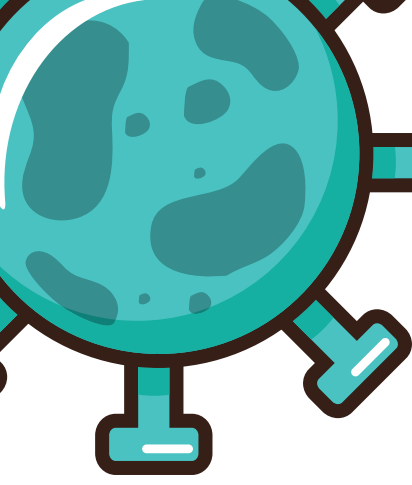


٢ استنتج. ما الذي يحدث إذا تناولت طعامك ويدك متسخة؟

أدلة من النص	استنتاجات

٣ التفكير الناقد. لا يُصاب الإنسان بالجُدري المائي إلا مرة واحدة في حياته. أفسر إجابتي.

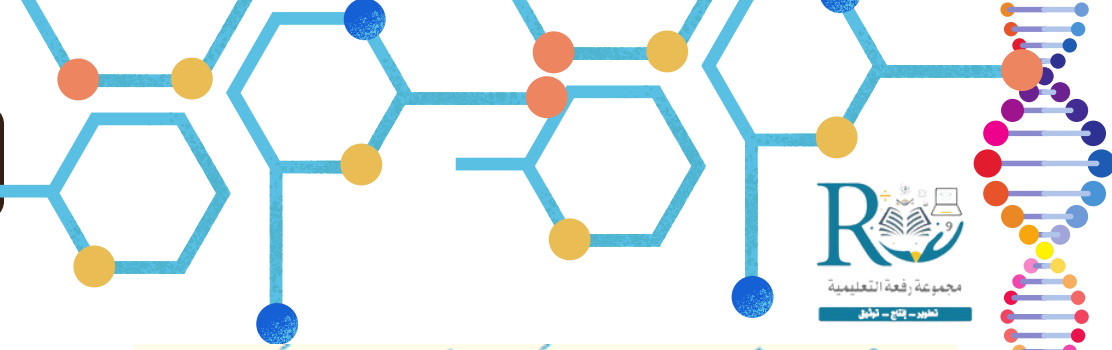
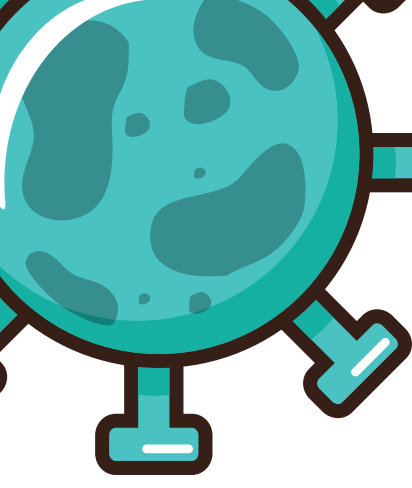




السطر الاملائي

سؤال اليوم





٤ أختارُ الإجابةَ الصحيحة. ما

الخلايا التي تهاجمُ مسبباتِ المرضِ؟

أ- خلايا الدَّمِ الحمراء.

ب- خلايا الدَّمِ البيضاء.

ج- الصفائحُ الدَّموية.

د- الخلايا العصبية.

٥ السؤالُ الأساسي. كيفَ تنتقلُ الأمراضُ

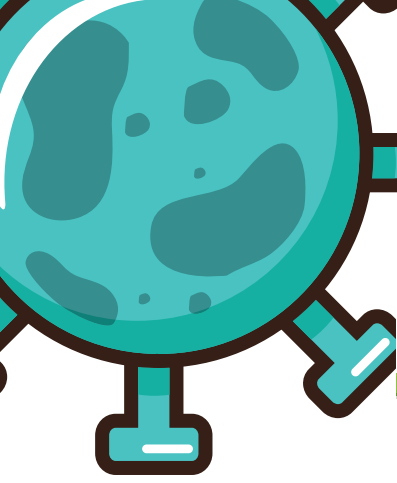
إلى أجسامنا؟

العلومُ والفنُ

أرسمُ كيفَ تقومُ خليةُ الدَّمِ البيضاء بمهاجمةِ
مسبباتِ الأمراضِ في أجسامنا.

العلومُ والكتابةُ

أكتبُ مقالاً عن أفضل الوسائل التي تُساعدك على
تقوية مناعة جسمك من مسبباتِ الأمراض.

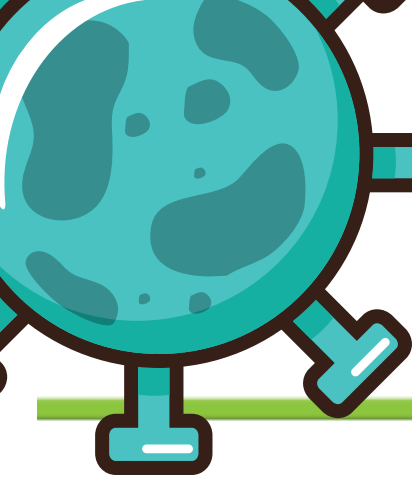


المفردات

أكمل كلاً من الجمل التالية بالكلمة المناسبة :

الأنف والقَم	الفيروسات
المياه الملوثة	التطعيم
المَناعة	المَرَض

- ١ حالة غير طبيعية تؤثر
على جسم المخلوق الحي، ترتبط غالباً
بأعراض وعلامات.
- ٢ تسلك سلوك المخلوقات الحية أحياناً
وسُلوكَ الأشياء غير الحية أحياناً أخرى.
تُهاجمُ جسمَ المخلوقِ الحيِّ وتُسبِّبُ
لَهُ المَرَضَ ولها العديد من الاشكال
تُسمَّى
- ٣ تجنب السباحة في
- ٤ ينبغي تغطية بمناديل
ورقية عند العطس.
- ٥ جرعات يوصى بها
للتقليل من فرصة الإصابة بالمرض.
- ٦ قدرة الجسم على التصدي لمسببات
الأمراض تُسمى



نموذج اختبار (١)

أختار الإجابة الصحيحة :

١ أجسام غير حيّة قادرة على إصابة المخلوقات الحيّة بالأمراض ولا تُرى بالعين المجردة.

- أ. البكتيريا.
- ب. الفيروسات.
- ج. الفطريات.
- د. الحشرات.

٢ حالة غير طبيعيّة تُؤثّر على جسم المخلوق الحيّ، وترتبط غالباً بأعراض وعلامات مختلفة، قد تُسببها الفيروسات والبكتيريا.

- أ. النوم.
- ب. المرض.
- ج. الخوف.
- د. الأرق.

٣ الأمراض تنتقل من مخلوق لآخر.

- أ. المعدية.
- ب. غير المعدية.
- ج. العقلية.
- د. النفسية.

٤ من طرق انتقال العدوى:

- أ. غسل اليدين.
- ب. ارتداء الكمامة.
- ج. ارتداء القفازات.
- د. الأطعمة المكشوفة.

٥ تُعدّ الكلاب والفئران والطيور والبعوض نواقل:

- أ. حيويّة.
- ب. لا حيويّة.
- ج. صناعيّة.
- د. طبيعيّة.

٦ خلايا تستهدف مسببات الأمراض هي:

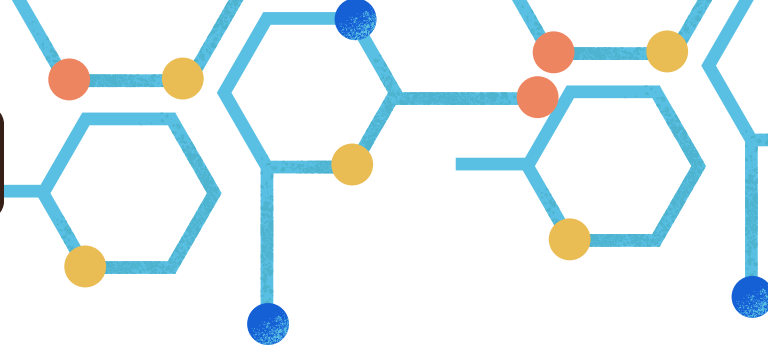
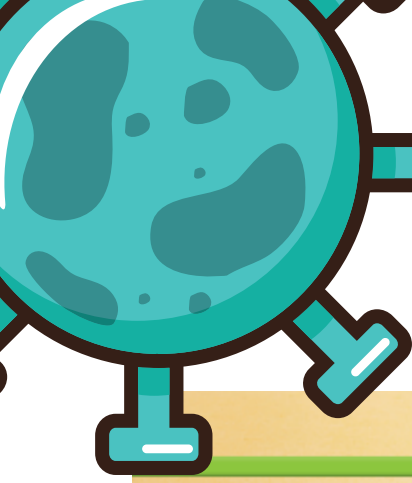
- أ. خلايا الدّم البيضاء.
- ب. خلايا الدّم الحمراء.
- ج. خلايا الجلد.
- د. الخلايا العصبية.

٧ تنتقل الملاريا من الجسم المُصاب إلى الجسم السليم بواسطة:

- أ. الذباب.
- ب. البعوض.
- ج. الكلاب.
- د. القطط.

٨ أيّ ممّا يلي يُعدّ من الأمراض غير المعدية:

- أ. مرض القلب.
- ب. الزكام.
- ج. جذريّ الماء.
- د. الأنفلونزا.



الفصل الخامس

التغذية والصحة

قال تعالى:

﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ
الْمُسْرِفِينَ﴾ (٣١)

الفكرة القابلة
كيف تكون بصحة جيدة؟

الأسئلة الأساسية

الدرس الأول

كيف نحافظ على صحة أجسامنا؟

الدرس الثاني

كيف يكون غذاؤنا صحياً؟





مفردات الفكرة العامة

الفكرة العامة

الصحة



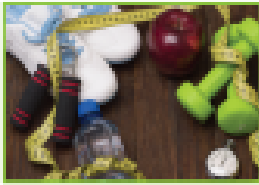
هي حالة اكتمال السلامة جسدياً وعقلياً ونفسياً.

الهرم الغذائي



عبارة عن خريطة أو دليل يومي للعناصر الغذائية، بحيث يوضح أنواع الغذاء المختلفة التي يجب أن يتناولها الإنسان مُدرجة من الأسفل إلى الأعلى حسب أهميتها وكميتها.

العادات الصحية



سلوكيات تُفِيد وتساعد الإنسان على المحافظة على جسمه بصحة سليمة بعيداً عن الأمراض.

الرياضة

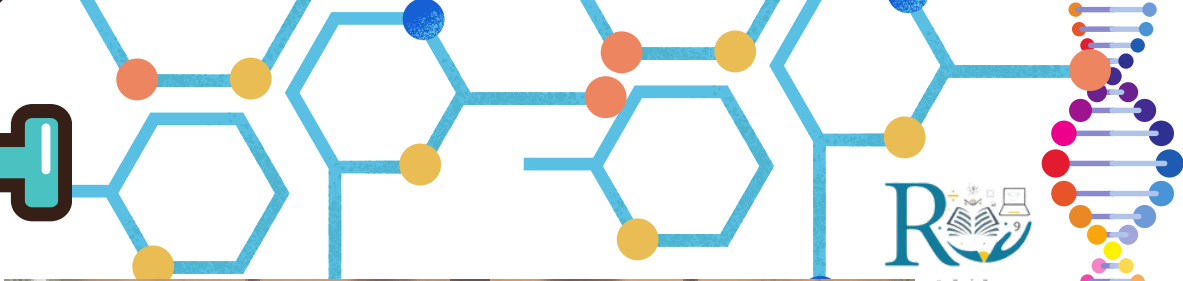


هي مجموعة من الحركات المنتظمة تهدف إلى تحسين الصحة، وتحقيق المتعة والتسلية.

النظام الغذائي المتوازن



هو نظام غذائي يتكوّن من مجموعة العناصر اللازمة لأجسامنا بشكل متوازن.



الدَّرْسُ الأوَّلُ

المُحَافَظَةُ عَلَى الصَّحَّةِ



انْظُرْ وَاتَسَاءَلْ

مُمارَسةُ الرِّياضةِ تُحدِثُ تَغْيِراتٍ في جِسمِكَ.
صِفْ هَذِهِ التَّغْيِراتِ؟





السطر الاملائي

Blank lined paper for handwriting practice, held by a brown clip.

سؤال اليوم

أقرأ و أتعلم

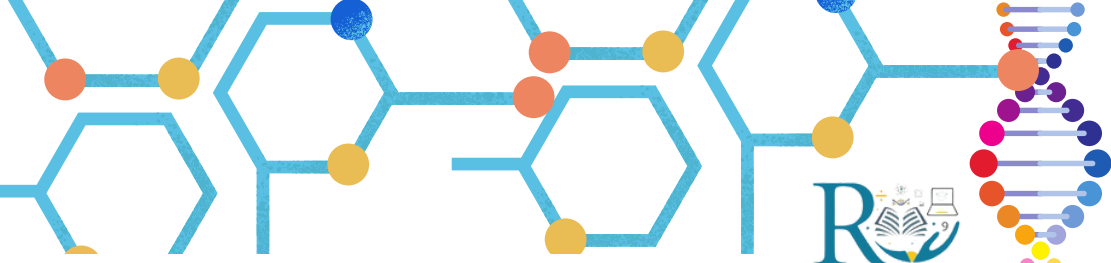
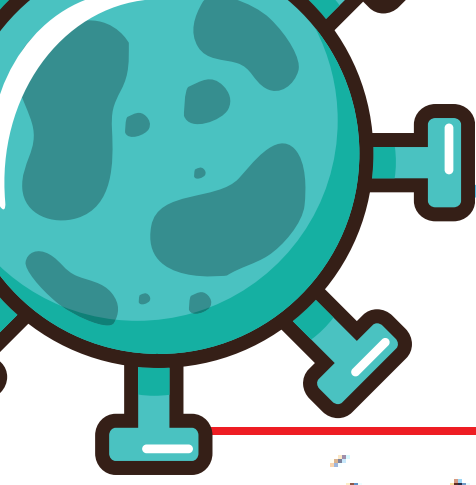
السؤال الأساسي
كيف نحافظ على صحة أجسامنا؟

المفردات
الصحة
العادات الصحية

مهارة القراءة ✓
التلخيص

المُلخَص

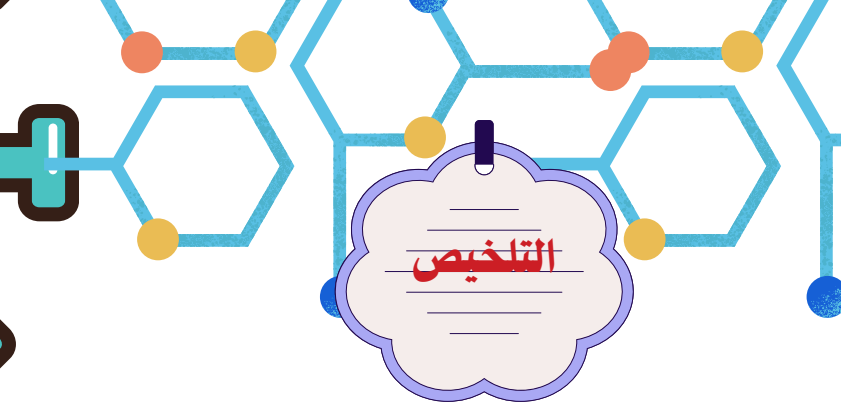
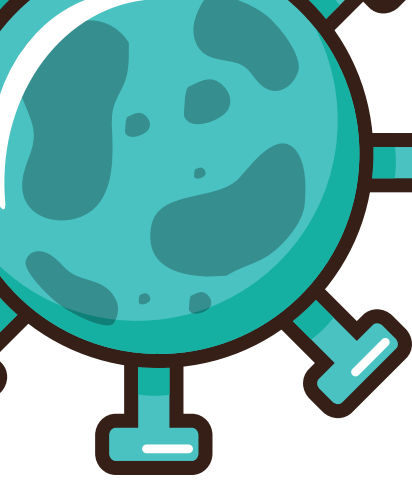
Three empty boxes for summarization, with an arrow pointing to the 'المُلخَص' box.

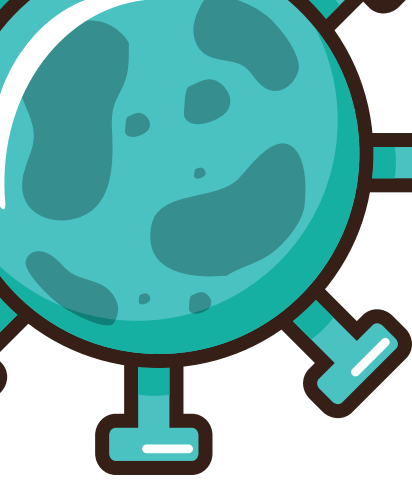


أخص. العادات الصحية التي تُجنبني المرض.

المُلَخَّصُ	

التفكير الناقد. لماذا يجب علينا غسل اليدين
بصورة متكررة؟

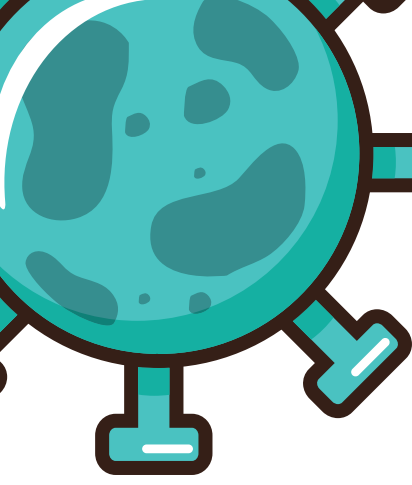




السطر الاملائي

سؤال اليوم





أختبر نفسي

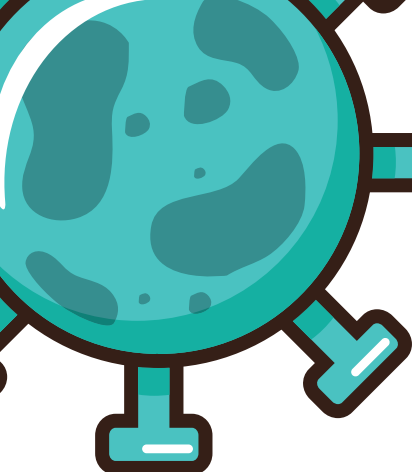
الْخَصُّ. أهمُّ فوائدِ النومِ المُبَكِّرِ على صِحَّتِي.

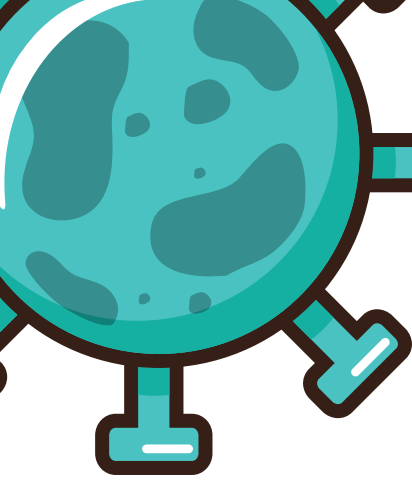
المُلَخَّصُ

التَّفْكِيرُ النَّاقِدُ. لماذا ينصحُ الأطباءُ بالنُّومِ

ليلاً؟



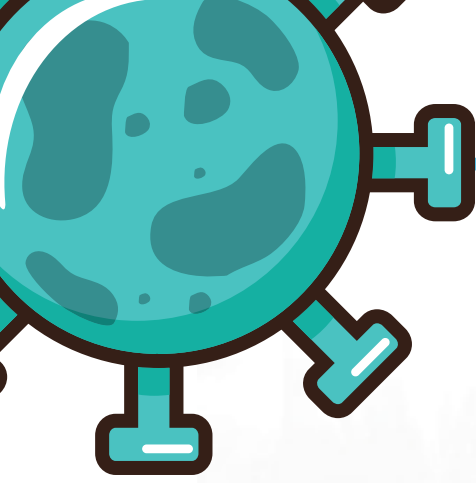




السطر الاملائي

سؤال اليوم





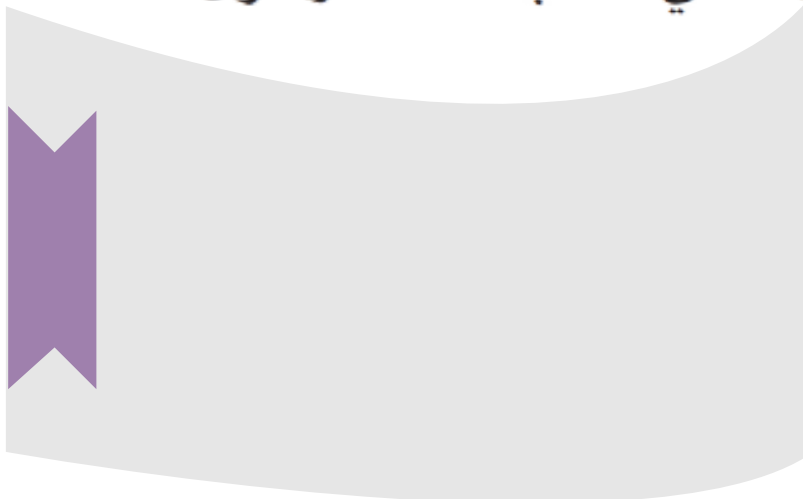
أختبر نفسي

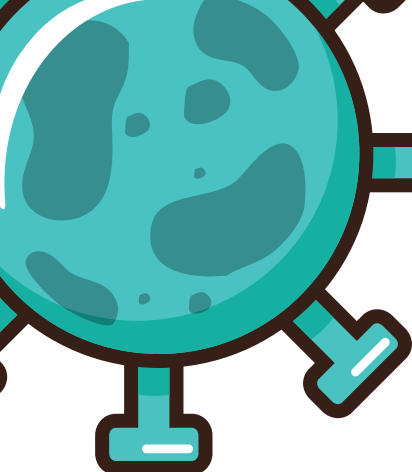
أَلْخَصْ. أَهْمِيَّةُ مُمَارَسَةِ الرِّيَاضَةِ فِي الْمَحَافِظَةِ

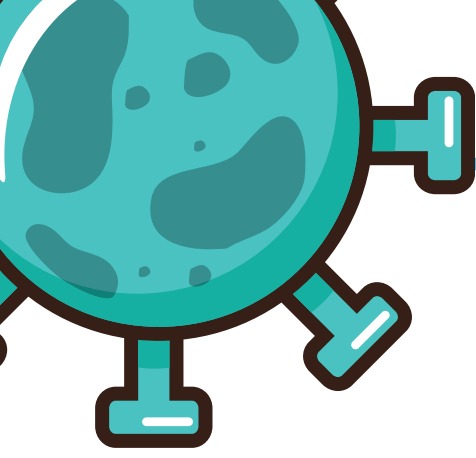
عَلَى صِحَّتِي؟

المُلَخَّصُ

التَّفْكِيرُ النَّاقِدُ. لِمَاذَا تُشَجِّعُ وَزَارَةُ الرِّيَاضَةِ
عَلَى الْمُشَارَكَةِ فِي مُسَابَقَاتِ الْمَارَاثُونِ؟







١ المفردات: حالة اكتمال

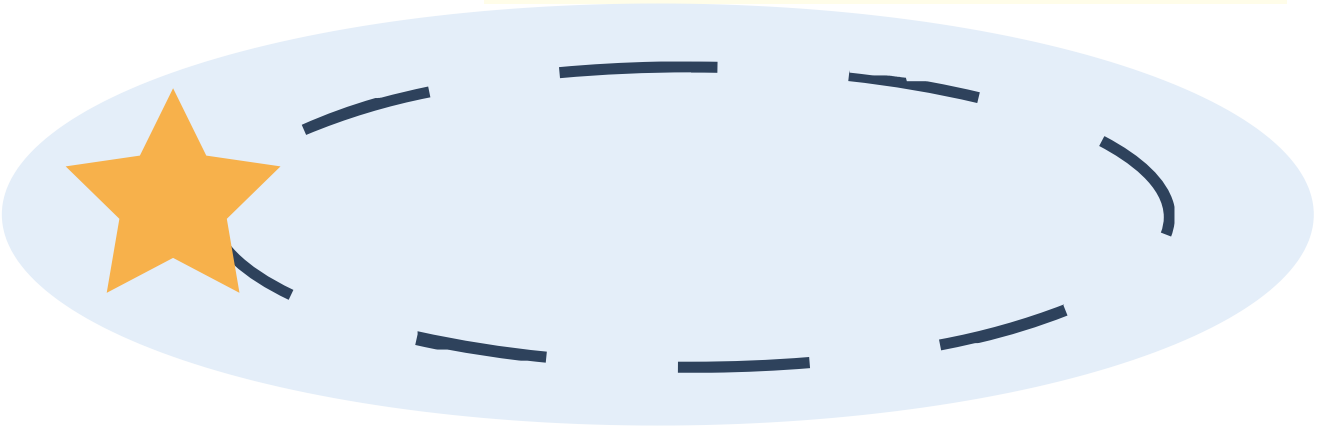
السلامة الجسدية والعقلية والنفسية
وليست مجرد انعدام المرض أو العجز.

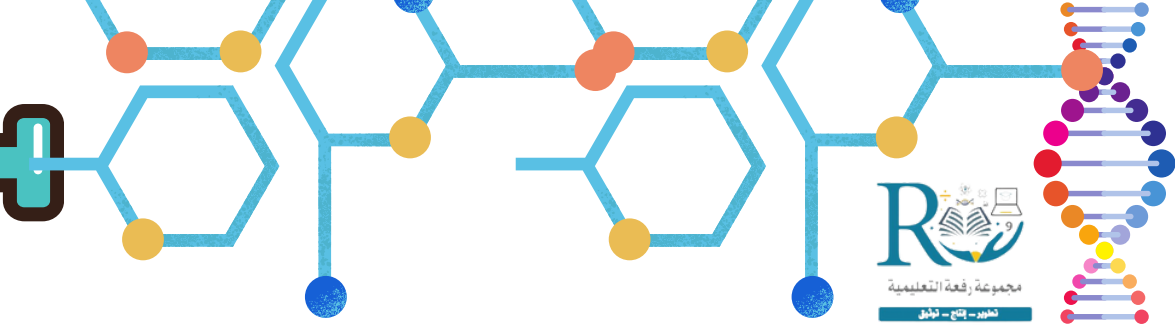
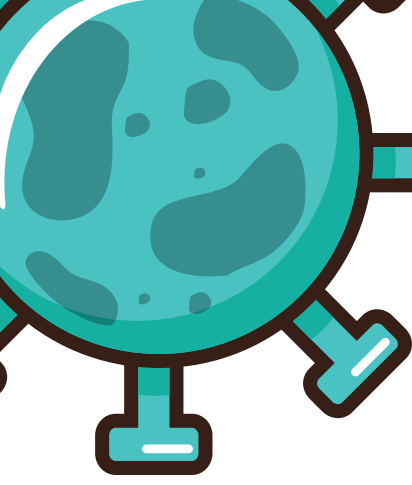
٢ أَلْخَص. السُّلُوكِيَّاتِ اليَوْمِيَّةُ الَّتِي تَعَزِّزُ الصُّحَّةَ الجَيِّدَةَ.

المُلَخَّصُ

٣ التَّفَكِيرُ النَّاقِدُ. لِمَاذَا يَجِبُ عَلَيْنَا تَجَنُّبُ

الإكثارِ مِنْ شَرَبِ المَشْرُوبَاتِ الغَازِيَةِ؟

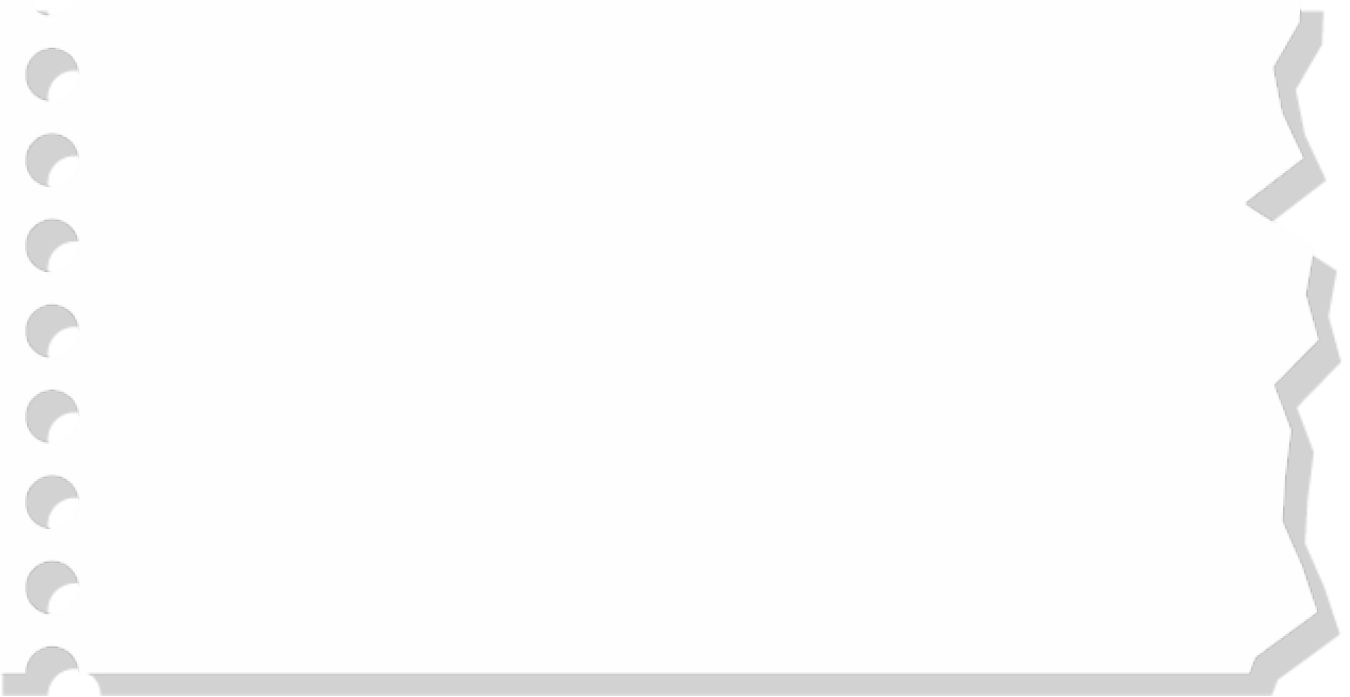


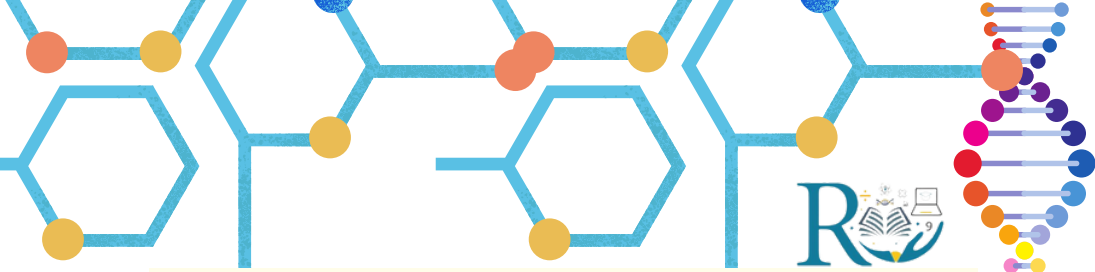
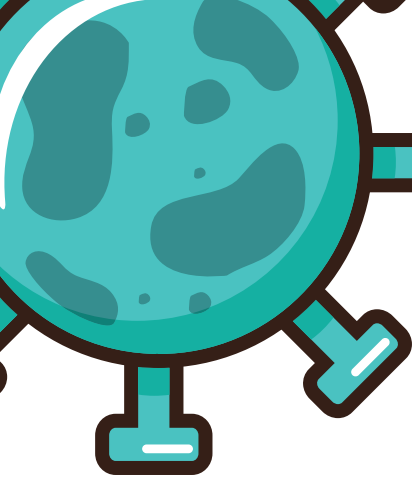


❗ أختار الإجابة الصحيحة.

من العادات غير الصحية:

- أ- ممارسة الرياضة.
 - ب- شرب الماء بكميات كافية.
 - ج- النوم مبكراً.
 - د- الإكثار من تناول السكريات.
- ❗ السؤال الأساسي. كيف نحافظ على صحة أجسامنا؟





العلوم والكتابة



فوائد الرياضة :

أكتب تقريراً حول أهمية المحافظة على نظافة الأسنان،
مُستخدماً مصادر المعلومات المختلفة.

العلوم والرياضيات



إذا علمت أن معدل ساعات النوم المناسبة خلال اليوم
تبلغ ٨ ساعات تقريباً، فكم معدل ساعات النوم المناسبة
خلال أسبوع؟



www.ien.edu.sa

الدرس الثاني

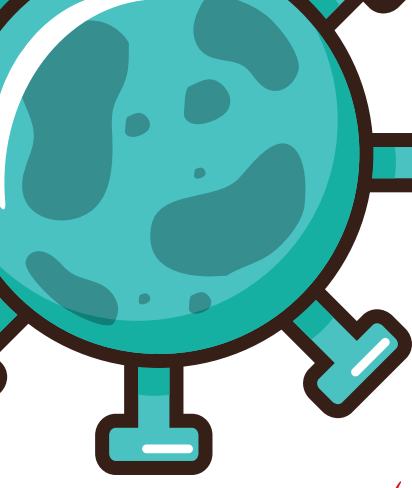
الغذاء والتغذية



انظر واتساءل

يحتاج الإنسان إلى تناول مجموعة من الأطعمة التي تشكل الغذاء الصحي الأكثر توازناً، هل يمكن أن تعدد الأطعمة التي تشكل غذاء متوازناً لصحة الجسم؟

“ ”



السطر الاملائي

Blank lined paper for handwriting practice, with a brown rectangular box at the top for a title or header.

سؤال اليوم

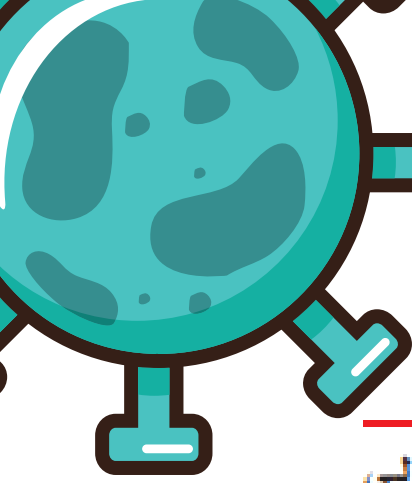
أقرأ و أتعلم

السؤال الأساسي
كيف يكون غذاؤنا صحياً؟

المفردات

- الغذاء المتوازن
- الكربوهيدرات
- البروتينات
- الدّهون
- الفيتامينات
- الهرم الغذائي

مهارة القراءة ✓
التصنيف

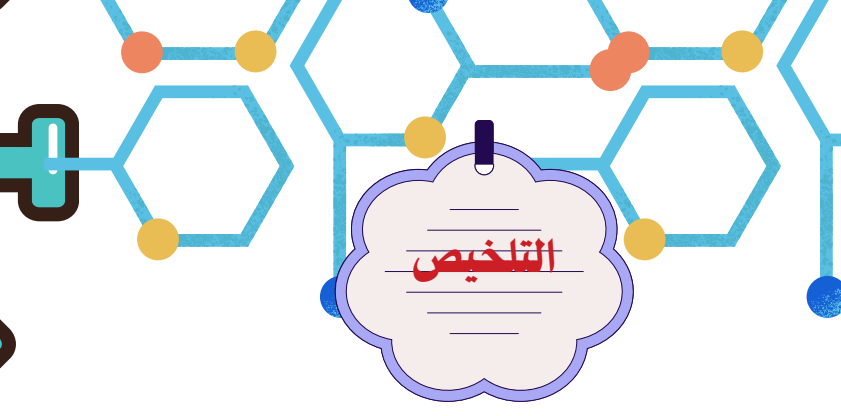
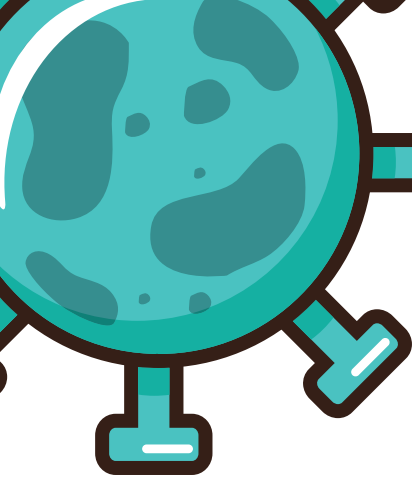


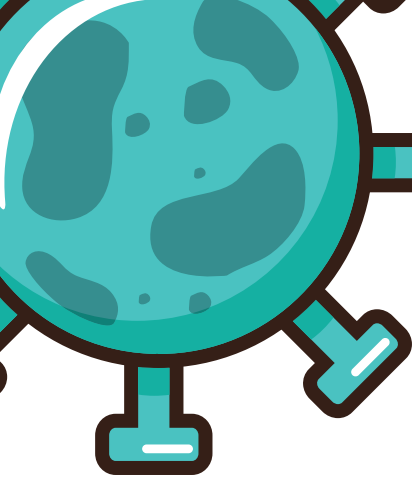
أختبر نفسي

أصنّف، المواد الغذائية التالية : (بيض - سمك - أرز - خبز) إلى مجموعتين: مجموعة الكربوهيدرات، ومجموعة البروتينات.

التفكير الناقد. ماذا يحدث للجسم إذا اعتمد الإنسان في غذائه على صنف واحد فقط من المواد الغذائية ؟

“ ”

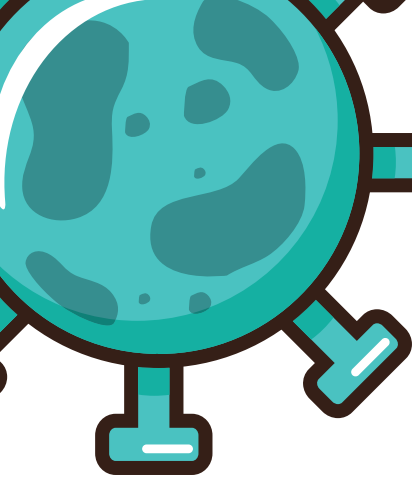




السطر الاملائي

سؤال اليوم

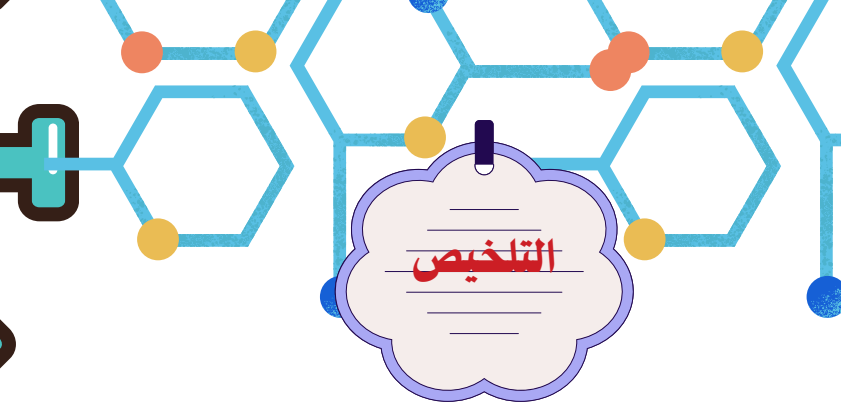
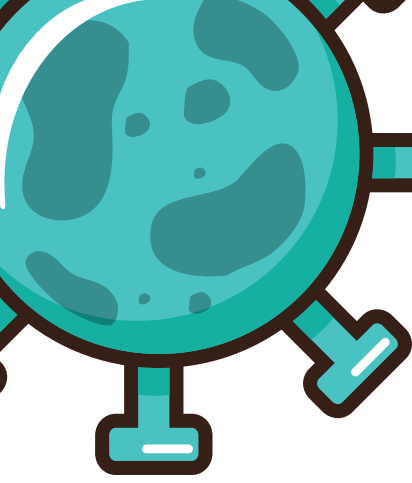


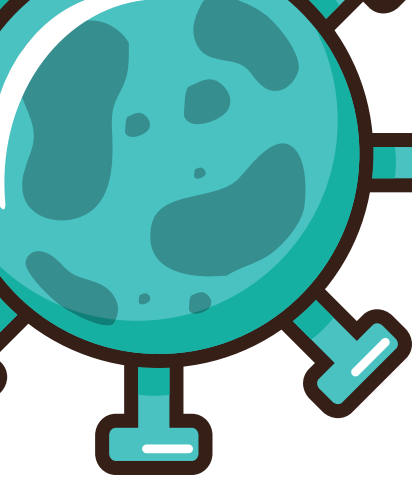


أختبر نفسي

أصنّف، المواد الغذائية التالية (الأرز - الزبدة - الزيت - البطاطس) إلى مجموعتين:
(مجموعة الكربوهيدرات، ومجموعة الدهون).

التفكير الناقد. لماذا يُعد تناول الفيتامينات مهماً لصحة الإنسان؟

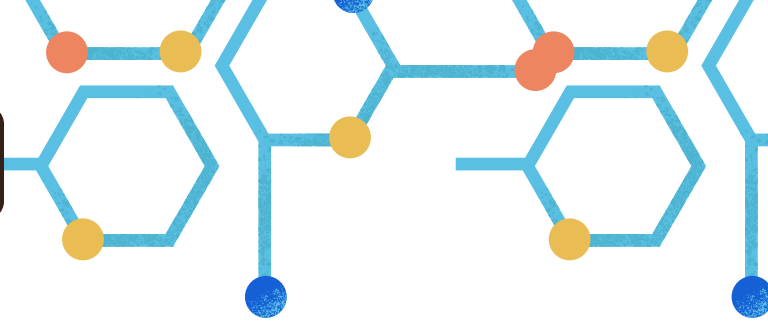
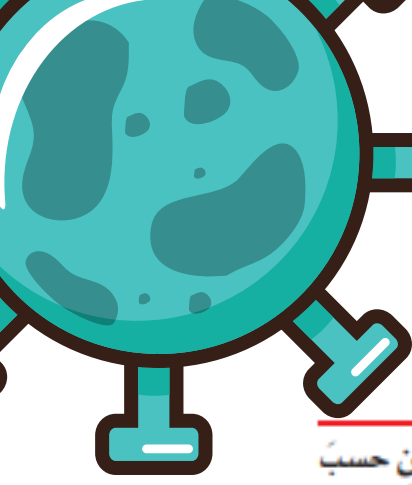




السطر الاملائي

سؤال اليوم

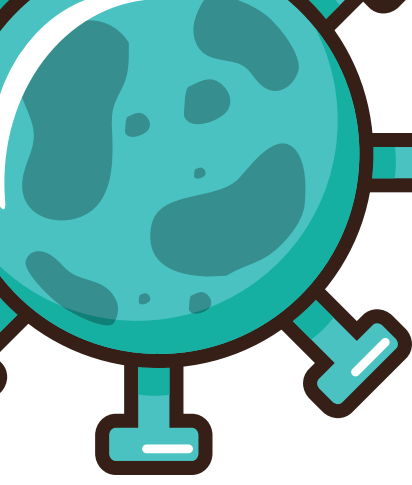




أختبر نفسي

أصنّف البروتينات - الدهون - الكربوهيدرات - الأملاح المعدنية إلى مجموعتين حسب فوائدها: إمداد الجسم بالطاقة - النمو وبناء العظام.

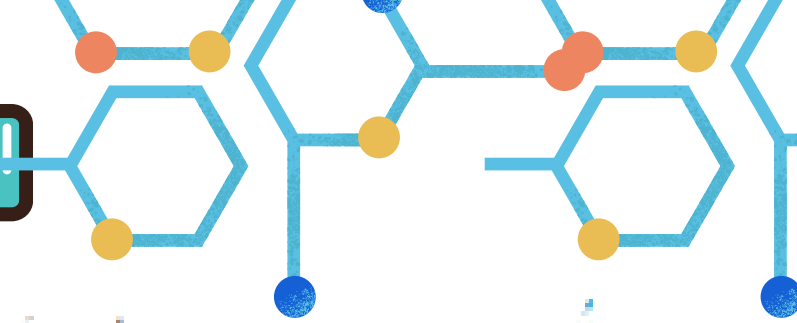
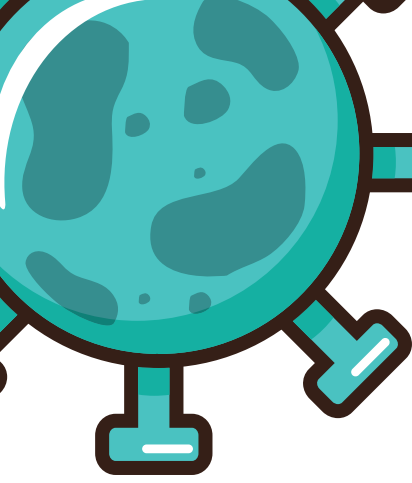
التفكير الناقد. لماذا يُعد تناول الغذاء المتوازن مهماً لصحة الجسم؟



السطر الاملائي

سؤال اليوم





المُفْرَدَاتُ..... يُشكِّلُ

ثُلثي جسم الإنسان تقريبًا، ويساعدُ على
التَّخْلُصِ مِنَ الفضلاتِ ويحافظُ على
درجة حرارة الجسم.

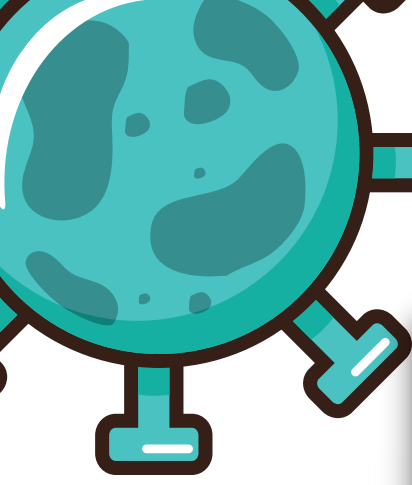
أَصْنَفُ: مكونات فطيرة الثَّفَّاح : الدَّقِيقِ

- الزَّيْدَةُ - البَيْضُ - الثَّفَّاح - السُّكَّرُ -

الماء، حسب مجموعات المواد الغذائية
التي تنتمي إليها .

٣ التفكير الناقد: لماذا يجب شرب الحليب

بشكل عام، وفي السنوات الأولى من عُمرِ
الطفل بشكل خاص؟



٤ اختار الإجابة الصحيحة. تساعد

الجسم على النمو وتعويض الخلايا
التالفة فيه.

- أ- الدهون
ب- الأملاح المعدنية
ج- البروتينات
د- الألياف

٥ السؤال الأساسي. كيف يكون غذاؤنا صحيًا؟

العلوم والفن

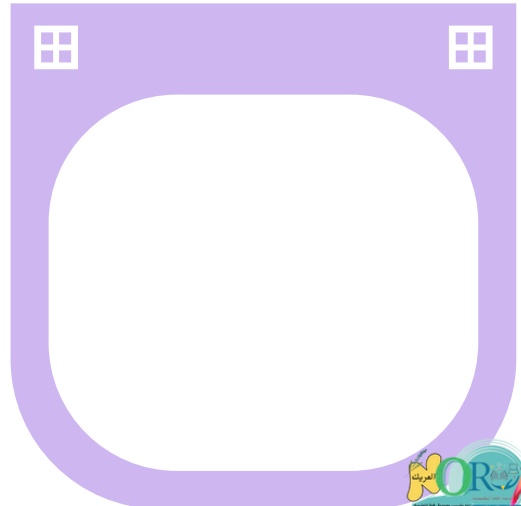
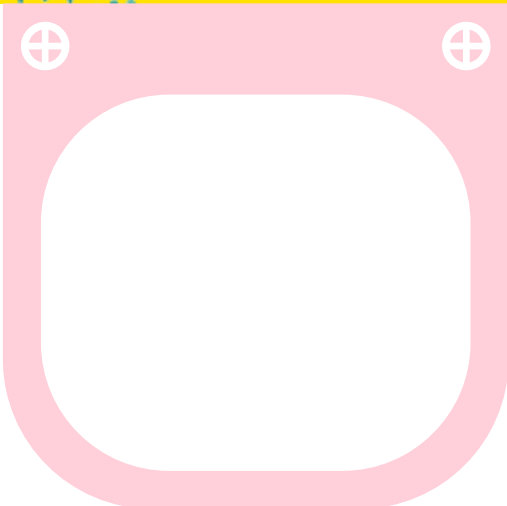
لوحة صور.

أجمع صوراً لأطعمة مختلفة، وصنّفها حسب
المجموعة الغذائية التي تنتمي إليها ثم نظمها
على لوحة.

العلوم والكتابة

أهمية الغذاء.

اكتب مقالاً توضح فيه أهمية الغذاء الصحي
المتوازن، واعرضه على زملائك في الصف.





أكملُ كلاً من الجملِ التاليةِ بالكلمةِ المناسبةِ

الرياضة الأملح المعدنية

الكربوهيدرات الهرم الغذائي

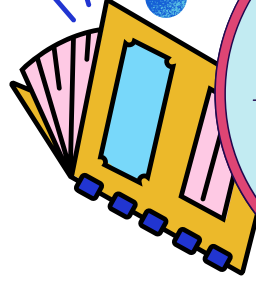
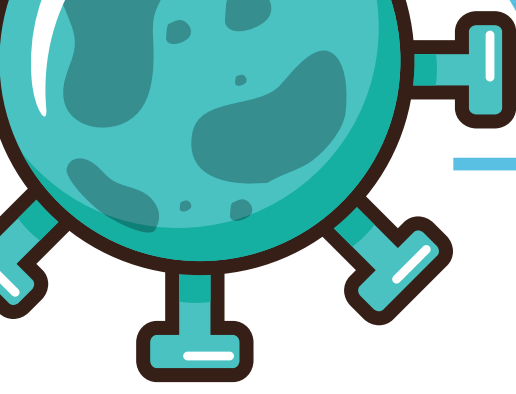
البروتينات الماء

- ١ هو دليلٌ يُحدِّدُ حاجاتِ الفردِ الغذائيةَ التي يجبُ تناولها.
- ٢ هي مصدرُ الطاقةِ الرئيسِ في الجسمِ.
- ٣ ينبغي مُمارسةُ بشكلٍ يوميٍّ.
- ٤ الموادُ التي تدخلُ في تكوينِ العظامِ والأسنانِ هي
- ٥ تساعدُ الجسمَ على التَّموُّ وتعويضِ الخلاياِ التَّالفةِ.
- ٦ يشكِّلُ ثلثي جسمِ الإنسانِ.



يكون المشروع عبارة عن مطوية او بحث
في
مرض معدي
او مرض غير معدي
او الوجبات السريعة واضرارها

الصق هنا مشروعك للوحدة



البحث مهمه ادائيه -1