

الوحدة الثالثة

صحة الإنسان

الوقاية خير من العلاج



الفصل الرابع

الأمراضُ والعُدوى

قال تعالى:

﴿وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ﴾^(١)

الفترة العامة
كيف يتم اكتشاف الأمراض؟

الأسئلة الأساسية

الدرس الأول

مَا الَّذِي يُسَبِّبُ لَنَا الأمراض؟

الدرس الثاني

كيف تنتقل الأمراض إلى أجسامنا؟

أسرتي العزيزة

أبدأ اليومَ دراسةَ الفصل الرابع حيثُ سأُعرفُ على مُسبباتِ بعض الأمراض، وكيفَ تعيشُ داخلَ أجسامنا، وهذا النشاطُ سنسعدُ بتنفيذه معاً. معَ وافرِ الحبِّ طفلكَ / طفلتك.

النشاط:

اطلبِ إلى طفلكَ / طفلتك أن يصفَ الطريقةَ السليمةَ لتنظيفِ اليدينِ ويطبقها عملياً.

- *بلل يديك بماء جار ونظيف (دافئ أو بارد) وأغلق الصنبور ، ثم استخدم الصابون
- *أرغ الصابون على يديك عن طريق فرك الصابون بين يديك
- *لفرك يديك لمدة ٢٠ ثانية على الأقل
- * اشطف يديك جيداً تحت الماء الجاري النظيف
- * جفف يديك باستخدام منشفة نظيفة أو مجفف هواء

مفردات الفكرة العامة

المرض

حالة غير طبيعية تؤثر على جسم المخلوق الحي.



الأمراض المعدية

الأمراض التي تنقلها المخلوقات الحية إلى الإنسان.



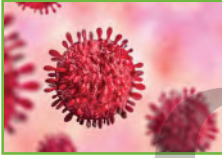
الأمراض غير المعدية

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.





الدَّرْسُ الْأَوَّلُ

الأمراض

الحلول الإلكترونية
h u d u d . o n l i n e

أَنْظُرْ وَأَتَسَاءَلُ

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

مجهر الكتروني يكشف الفيروسات والبكتيريا يمكننا حماية أجسامنا منها عبر النظافة وأكل الطعام الصحي الغير ملوث

أَحْتَاجُ إِلَى:



ورقة بيضاء ، قلم
رصاص

أَيْنَ تُجْمَعُ النِّفَايَاتُ فِي مَدْرَسَتِكَ؟ يَتْرَكُ لِلطَّالِبِ

الهدف

أحدّد الأماكن (المرافق) التي تُجمَعُ فيها النِّفَايَاتُ في مدرستي.

الخطوات

١ **أَتَوَقَّعُ.** مَا الأماكن الأكثر نفايات في مدرستي؟

٢ أرسمُ جدولًا كما في الشكل المجاور.

٣ أختارُ ثلاثة مرافق في مدرستي، وأقارنُ بينها من حيث

كمية النفايات التي جُمعت فيها.

٤ **أُقَارِنُ.** نتائج بنتائج زملائي.

أستخلصُ النتائج

٥ **أفسّرُ البيانات.** ما سبب الاختلاف في كمية النفايات

في المرافق الثلاثة المُختارة؟

٦ **أُستنتجُ.** هل كان توقُّعي صحيحًا؟

٧ **أَتَوَقَّعُ.** كيف يؤدي تراكم النفايات إلى انتقال الأمراض؟

أَسْتَكَشِفُ أَكْثَرَ

أُجَرِّبُ. هل تتأثّر كمية النفايات في المرافق المُختارة

بعدد الأشخاص؟ أكتبُ فرضيتك، وخطِّطُ لتجربتك واختبرها.

الخطوة ٢

مستوى كمية النفايات المرفق

الخطوة ٣



ما المرض؟

يُعرّف **المرض** على أنه حالة غير طبيعية تؤثر على جسم المخلوق الحي، ترتبط غالبًا بأعراض وعلامات مختلفة، وتنتج إما عن أسباب خارجية، كما هو الحال مثلاً مع الأمراض المعدية، أو نتيجة مشكلات داخلية، كما هو الحال مع الأمراض غير المعدية.

الأمراض غير المعدية

ليست كل الأمراض معدية، فالأمراض التي لا تنتقل من الشخص المصاب إلى الشخص السليم تسمى **الأمراض غير المعدية**. مثل السمنة والسكري وفقر الدم والسرطان، والضغط والحساسية وأمراض القلب.

السكري: مرض مزمن غير مُعدٍ ينتج عن خلل في مستويات الأنسولين التي يفرزها البنكرياس.

السمنة: هي تراكم مُفرط أو غير طبيعي للدهون. ينتج عن الإفراط في تناول الأكل وقلة النشاط البدني.



▲ السكري مرض مزمن غير معدٍ



▲ السمنة مرض غير معدٍ ينتج عن الإفراط في الأكل.

أقرأ و أتعلم

السؤال الأساسي

ما الذي يسبب لنا الأمراض؟

المفردات

المرض

الأمراض غير المعدية

الحساسية

الأمراض المعدية

الفيروسات

البكتيريا

الفطريات

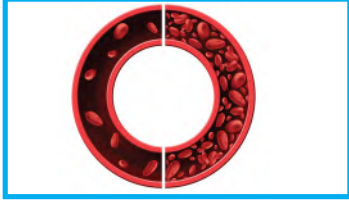
مهارّة القراءة

التوقع

ما أتوقع	ما يحدث



▲ من أعراض الحساسية حدوث
احمرار وتهيج في الجلد.



▲ في مرض فقر الدم يفتقر
الدم إلى ما يكفي من خلايا
الدم الحمراء.



الحساسية: هي تفاعل جهاز المناعة بشدة ضد المواد الغريبة، ويختلف هذا التفاعل حسب نوع الحساسية. وقد تكون من بعض أنواع الأطعمة، أو من الغبار أو من لدغ الحشرات.

فقر الدم: مرض يحدث بسبب نقص الحديد، وهي حالة يفتقر فيها الدم إلى ما يكفي من خلايا الدم الحمراء التي تنقل الأكسجين والغذاء إلى أنسجة الجسم.

الأمراض المعدية

الأمراض الناتجة عن الفيروسات والبكتيريا والفطريات الضارة وتنتقل من الشخص المصاب أو من البيئة إلى الشخص السليم تسمى بالأمراض المعدية. وتنتقل عن طريق الاتصال المباشر بالشخص المصاب أو من خلال الماء أو الهواء أو الطعام أو باستعمال الأدوات الملوثة، أو الاتصال بالمخلوقات الحية الحاملة للمرض.

ما الذي يسبب لنا الأمراض؟

عندما اخترع المجهر توصل العلماء إلى أن بعض المخلوقات الحية الدقيقة تسبب الأمراض للإنسان، مثل الفيروسات والبكتيريا والفطريات.

حل السؤال أتوقع : تحدث الحساسية عندما يتفاعل جهاز المناعة لديك مع مادة غريبة ، مثل حبوب اللقاح أو العفن أو وبر الحيوانات

أختبر نفسي



الأليفة

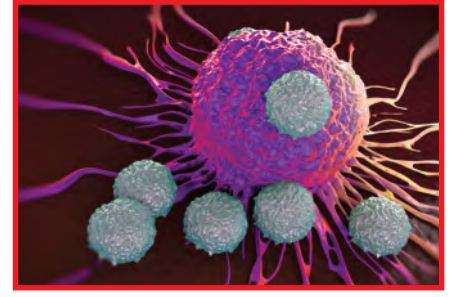
أتوقع. سبب إصابة بعض الأشخاص بالحساسية عند تربية بعض الحيوانات الأليفة في منازلهم؟

التفكير الناقد. لماذا يُصنّف السكرى من الأمراض غير المعدية؟

لأنه لا ينتقل من الشخص المصاب إلى الشخص السليم .

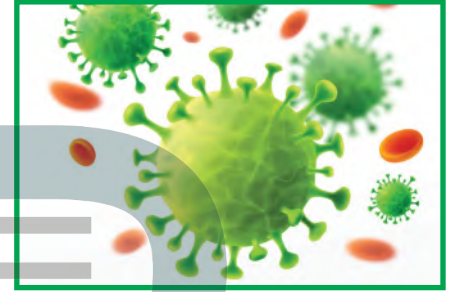
الفيروسات

تسلك **الفيروسات** سلوك المخلوقات الحيّة أحياناً و سلوك الأشياء غير الحيّة أحياناً أخرى. تهاجم جسم المخلوق الحيّ وتسبب له المرض. مثل فيروس كورونا المستجد (COVID-19) و الرشح (الزكام) والحصبة وغيرها.



▲ فيروس يلتصق بخليّة من جسم مخلوق حيّ مُستعدّ لمهاجمتها والدخول إليها.

الأنفلونزا هي عدوى فيروسية تُصيب الرئتين والشعب الهوائية. تُشبه أعراض الأنفلونزا أعراض الزكام، ولكنها تكون أكثر شدة.



كورونا المستجد (COVID-19) هو مرض مُعدٍ يُسببه فيروس كورونا-سارس-2.

▲ فيروس كورونا-سارس-2.

البكتيريا

تُوجد البكتيريا في التربة، وفي الهواء، وفي مياه الأنهار، والبحار، كما تُوجد في الأطعمة، وفي داخل جسم الإنسان وعلى الجلد. **البكتيريا** مخلوقات حيّة وحيدة الخلية مجهرية.



▲ البكتيريا مخلوقات حيّة توجد في داخل أجسامنا.

ويوجد منها البكتيريا النّافعة، مثل البكتيريا الموجودة في الجهاز الهضميّ وبكتيريا اللبن.

والبكتيريا الضّارة، مثل البكتيريا التي تُسبب التهاب الحلق والسّل والالتهاب الرّئويّ وغيرها من الأمراض.

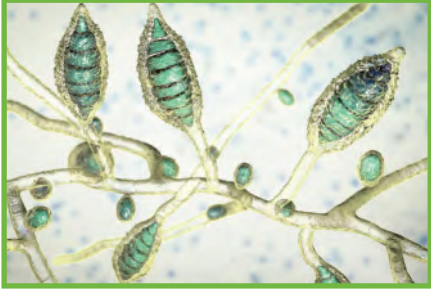
السّل: هو مرض مزمن ومُعدٍ يُصاب به الشّخص نتيجة العدوى بالبكتيريا التي عادةً ما تستقرّ في الرّئة.

الكوليرا: هو مرض بكتيريّ عادةً ما ينتشر عن طريق شرب الماء الملوّث. تتسبّب الكوليرا في الإصابة بإسهال وجفاف شديد.



▲ تستقرّ البكتيريا المسببة لمرض السّل في الرّئة غالباً.

الفطريات



▲ الفطريات تُسبب بعض الأمراض الجلدية.

مخلوقات حيّة واسعة الانتشار في الأوساط المختلفة، ومنها **الفطريات** النّافعة مثل الكمأة، ومنها فطريات ضارّة تُسبب العديد من الأمراض الجلدية كالقدم الرياضي والطفح الجلدي، كما تُسبب أنواع أخرى من الفطريات عدوى في الرئتين.

القدم الرياضي: هو طفح جلدي مُعدٍ، يُصيب القدم بسبب عدوى فطرية.



أختبر نفسي



▲ الفطريات هي المُسبب الرئيس لمرض القدم الرياضي، وتنتشر في الأماكن الدافئة والمعرضة للتعرّق؛ وبالتالي تنتشر بين أصابع القدم.

أتوقع. هل توجد فيروسات مفيدة وفيروسات ضارّة؟ لا

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

حتى لا ينتقل المرض من الشخص المصاب بالمرض المعدي إلى الشخص السليم.

▶ تتنوع الفطريات في أحجامها وأشكالها، فمنها الكبير الذي يَرى بالعين المجردة، ومنها الدقيق الذي لا يَرى إلا بالمجهر فقط.



نشاط

ألاحظ أشكال مسببات الأمراض

المعدية متروك للطالب

١ أجمع صوراً لفيروسات وبكتيريا وفطريات ضارة متعددة من كتب ومجلات علمية.

٢ ألاحظ. أفحص الصور وأرسمها وألونها.

٣ أصنف: أضع الكائنات التي رسمتها في مجموعات بحسب نوعها في جدول.

٤ أتواصل: أناقش زملائي حول الأمراض التي تسببها تلك الكائنات.

الفيروسات	البكتيريا	الفطريات

كيف أعرف أنني مصاب بمرض؟

هناك أعراض تشعر بها عندما تكون مصاباً بالمرض، مثل ارتفاع درجة حرارة جسمك إلى أعلى من ٣٧°س، وهي درجة الحرارة الطبيعية لجسم الإنسان.

وأيضاً احتقان الحلق، احمرار البشرة والعين، القيء أو الإسهال، السعال أو الصداع، وألم العضلات والمفاصل والشعور بالتعب والحاجة إلى الراحة.

ما الذي يجب علي فعله عندما أصاب بالمرض؟

١. زيارة الطبيب والالتزام بتعليماته.

٢. تناول الطعام الصحي.

٣. الالتزام بالراحة وعدم الخروج من المنزل إلا عند الضرورة.

٤. الاهتمام بالنظافة الشخصية، وغسل اليدين بانتظام.

حل سؤال أتوقع : وذلك بسبب تشابه الأعراض التي تصاحب

أختبر نفسي المريض بالزكام والإنفلونزا ولكن الإنفلونزا تكون أكثر شدة

أتوقع. لماذا يخطئ بعض المرضى في التمييز بين الزكام والإنفلونزا؟

التفكير الناقد. لماذا يجب علينا الالتزام بالراحة في المنزل عندما

نصاب بالمرض؟

يجب علينا الراحة للتعافي بشكل أسرع ولتجنب الأعياء والإجهاد وحرصاً لعدم نقل المرض لشخص آخر

الدَّرْسُ

أفكر وأتحدث وأكتب

١ المضرّات. ما المقصود بالمرض؟

٢ التفكير الناقد. لماذا توجد عُرفٌ

لعزل بعض المرضى في المُستشفيات؟

٣ أتوقع. ما الأعراض الشائعة التي يُمكن

أن يشعر بها المريض المصاب بالأنفلونزا؟

ما أتوقع	ما يحدث

٤ أختار الإجابة الصحيحة. درجة

حرارة جسم الإنسان الطبيعي هي:

أ- ٣٩ س.

ب- ٢٧ س.

ج- ٣٧ س.

د- ٢٩ س.

٥ السؤال الأساسي. ما الذي يُسبب

لنا الأمراض؟

*ملاحظة : حل السؤال ١ ما المقصود بالمرض :

الجواب : هو حالة غير طبيعية تؤثر على جسم المخلوق الحي ، ترتبط غالباً بأعراض وعلامات مختلفة .

*ملاحظة : حل السؤال ٢ التفكير الناقد:

الجواب : حرصاً على عدم تفشي المرض وانتقاله إلى الآخرين وللسيطرة على المرض

* ملاحظة : حل السؤال ٣ أتوقع :

ما أتوقع	ما يحدث
حمى والام في الرأس والرشح والتهابات في الصدر وسعال.	ارتفاع درجة الحرارة عن المستوى الطبيعي والتهاب في الشعب الهوائية ، ورشح ، آلام العضلات، التعرق، الصداع، التعب والضعف ، انسداد الأنف.

* ملاحظة : حل السؤال ٥ :

توصل العلماء إلى أن بعض المخلوقات الحية الدقيقة هي التي تسبب لنا الأمراض مثل الفيروسات والبكتيريا والفطريات

العلوم والكتابة

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

العلوم والصحة

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

حل السؤالين في الأسفل

التركيز على المهارات

حل السؤال العلوم والصحة : أبحث في مصادر عن مسبب مرض الكزاز.....

الجواب : يحدث الكزاز نتيجة دخول بكتيريا تسمى بالكلوستريديوم الكزازية (بالانجليزية :

Clostridium Tetani إلى الجسم من خلال جروح في الجلد غالباً ما تكون تسببت بها الاجسام الملوثة بالبكتيريا وغالباً ما تتواجد هذه البكتيريا في التربة والغبار والسماذ الحيواني . وهو أحد الأمراض البكتيرية الخطيرة غير المعدية التي تصيب الجهاز العصبي .

***حل السؤال العلوم والكتابة : أكتب مقالا عن أسباب الإصابة بالنزلة المعوية**

الجواب : أسباب الإصابة بالنزلة المعوية :

- تناول الاطعمة الملوثة

- استخدام الادوات الشخصية للشخص المصاب بالنزلة المعوية

- عدم غسل الخضار والفواكه بشكل جيد

- انتقال البراز الفموي عن طريق تلوث الاطعمة أو الاسطح براز الشخص المصاب

*** اعراض النزلة المعوية :**

القيء والفتيان ، تقلصات وألم المعدة ، عدم الرغبة في تناول الطعام : قشعريرة وارتفاع درجة حرارة الجسم ، الإعياء وتعي العضلات بشكل العام ، الشعور بالصداع ، عدم التحكم في المعدة والإسهال الشديد

*** طرق الوقاية من النزلة المعوية :**

الاهتمام بنظافة اليدين ، خاصة قبل تناول الطعام ، عدم التشارك مع الادوات الشخصية للشخص المصاب ، الحرص على غسل أسطح المطبخ جيداً ، الفصل بين الاطعمة عند تخزينها بالثلاجة

الجلول اون لاين
h u l u l . o n l i n e

في المملحة. وترداد الإصابة بمرض السكري مع ازدياد العمر بسجل ملحوظ عند العمر (٦٠ سنة) فما فوق

وتبلغ أقصاه (٦٥ سنة) فأكثر حيث بلغت أعداد الإصابة بمرض السكري عند هذا العمر لدى سكان المملكة (١٤٢٥٠) لدى الذكور و(٤٢٦٨٠) لدى الإناث. أستخدم جدولاً كالجدول الآتي؛ لأنظم بياناتي:

جنس المريض	الفئة العمرية	عدد الإصابات
ذكور	١٥ وأقل	٣٨٩٠
إناث	١٥ وأقل	٢٦٥٠
ذكور	١٥ وأكثر	٢٩٦٠
إناث	١٥ وأكثر	٣٤٦٦



أطبّق ▶ يترك للطلاب

تنظيم البيانات أعيدُ المهارة باستخدام بياناتٍ أخرى مثل: (عددُ المصابين بالسَّمنة في المملكة العربية السعودية بين الإناث والذكور حسب الفئة العمرية). أسجّل بياناتي وأنظّمها في جدولٍ بيانيّ، وأشاركها زملائي.

جنس المريض	الفئة العمرية	عدد الإصابات



الدَّرْسُ الثَّانِي

العدوى وانتقالها



يصاب الإنسان بمرض الملاريا عندما
تلسعه أنثى بعوض الأتوفيلس الحاملة
للمسبب المرض .

أَنْظُرْ وَأَتَسَاءَلْ

الحشرات والحيوانات تُعدُّ أحدَ النواقلِ الحيويَّةِ للمرضِ . سمِّ بعضَ الحشراتِ
أو الحيواناتِ التي يُمكنُ أنْ تنقلَ الأمراضَ .

- * الحشرات : الذباب ، البعوض
- * الحيوانات : الكلاب ، الفئران ، بعض أنواع الطيور

أَحَدُ أَكْثَرِ النَوَاقِلِ الْحَيَوِيَّةِ خَطُورَةً

أَحْتَاجُ إِلَى:



مواقع إلكترونية
موثوقة ومصادر
معلومات للبحث وجمع
المعلومات.

الهدف

أيُّهُمَا أَشَدُّ خَطُورَةً الْحَيَوَانَاتُ النَّاظِلَةُ لِلْمَرَضِ أَمْ الْحَشَرَاتُ النَّاظِلَةُ
لِلْمَرَضِ؟ **مَتْرُوكٌ لِلطَّالِبِ**

الخطوات

- 1 أرسمُ جداولَ كَمَا فِي الشَّكْلِ الْمُجَاوِرِ.
- 2 أتعاونُ معَ أَفْرَادِ مَجْمُوعَتِي، وَأَبْحَثُ عَنْ أَكْثَرِ الْحَيَوَانَاتِ وَالْحَشَرَاتِ
الناظِلَةِ لِلْمَرَضِ.

الخطوة 1

المجموعة (أ)

الحيوانات الناقلة للمرض	
المرض المنقول	اسم الحيوان
٠.١	
٠.٢	
٠.٣	
٠.٤	

المجموعة (ب)

الحشرات الناقلة للمرض	
المرض المنقول	اسم الحشرة
٠.١	
٠.٢	
٠.٣	
٠.٤	

3 **أَقَارِنُ.** بَيْنَ نَتَائِجِ مَجْمُوعَتِي وَنَتَائِجِ الْمَجْمُوعَاتِ
الْأُخْرَى؟

أَسْتَخْلَصُ النَّتَائِجَ

- 4 **أُفَسِّرُ الْبَيَانَاتِ.** أَيُّهُمَا أَكْثَرُ نَقْلًا لِلْمَرَضِ؟
- 5 **اسْتَنْتِجُ.** هَلْ تَوَقَّعْتُ صَحِيحًا؟

أَسْتَكْشِفُ أَكْثَرَ

أَجْرُبُ. هَلْ تَتَأَثَّرُ نَوَاقِلُ الْمَرَضِ الْحَيَوِيَّةِ، وَقَدَرْتَهَا
عَلَى نَقْلِ الْأَمْرَاضِ بِظُرُوفِ الْبَيْئَةِ الَّتِي تَعِيشُ فِيهَا؟ أَضَعُ
خُطَّةً؛ لِلتَّحَقُّقِ مِنْ ذَلِكَ.

مَا الْعَدْوَى؟

تُعَرَّفُ الْعَدْوَى بِأَنَّهَا انْتِقَالُ الْمَرَضِ مِنَ الْمَخْلُوقِ الْحَيِّ الْمُصَابِ إِلَى الْمَخْلُوقِ الْحَيِّ السَّلِيمِ. وَيَحْدُثُ الْانْتِقَالُ بِصُورٍ مُخْتَلِفَةٍ حَسَبَ نَوْعِ الْمُسَبِّبِ وَالْمَرَضِ وَالْبِيئَةِ الَّتِي يَتَكَثَّرُ فِيهَا.

نَوَاقِلُ الْمَرَضِ

تَنْتَقِلُ الْأَمْرَاضُ الْمُعْدِيَّةُ عَنْ طَرِيقِ الْاتِّصَالِ الْمُبَاشِرِ بِالْمَخْلُوقِ الْحَيِّ الْمُصَابِ أَوْ مِنْ خِلَالِ الْمَاءِ أَوْ الْهَوَاءِ أَوْ الطَّعَامِ أَوْ اسْتِخْدَامِ الْأَدْوَاتِ الْمُلَوَّثَةِ أَوْ الْاتِّصَالِ بِالْمَخْلُوقاتِ الْحَيَّةِ الْحَامِلَةِ لِلْمَرَضِ أَوْ مَا يُعَرَّفُ بِالنَّاقِلِ الْحَيَوِيِّ كَالْكِلَابِ وَ الْفِرَّانِ وَالطَّيُورِ وَالْبَعُوضِ وَالدُّبَابِ.

أَقْرَأْ وَ اتَعَلَّمْ

السُّؤَالُ الْأَسَاسِيُّ

كَيْفَ تَنْتَقِلُ الْأَمْرَاضُ إِلَى أَجْسَامِنَا؟

المُضَرَّدَاتُ

العدوى

النَّاقِلُ الْحَيَوِيُّ

المناعة

خَلَايَا الدَّمِ الْبَيْضَاءُ

التَّطْعِيمُ

مَهَارَةُ الْقِرَاءَةِ

استنتج

استنتاجات

أدلة من النص



▲ الْمَخْلُوقاتُ الْحَيَّةُ الْمُصَابَةُ نَاقِلَةٌ لِلْأَمْرَاضِ.



▲ الْهَوَاءُ الْمُلَوَّثُ نَاقِلٌ لِلْأَمْرَاضِ.



▲ اسْتِعْمَالُ الْأَدْوَاتِ الْمُلَوَّثَةِ نَاقِلَةٌ لِلْأَمْرَاضِ.



▲ الطَّعَامُ وَالشَّرَابُ الْمَكْشُوفُ مُسَبِّبٌ لِلْأَمْرَاضِ.

طُرُقُ انْتِقَالِ الْعَدْوَى



الانْتِصَالُ الْمُبَاشِرُ مَعَ الْمُصَابِينَ بِالْعَدْوَى أَوْ الْانْتِصَالُ بِالْمَخْلُوقَاتِ الْحَيَّةِ الْمُصَابَةِ، أَوْ لَمَسِ أَوْ اسْتِخْدَامِ الْأَدَوَاتِ أَوْ الْأَغْرَاضِ الْمُتَسَخِّةِ.



السُّعَالُ أَوْ الْعُطَاسُ، إِذْ يَنْتَقِلُ الرَّذَاذُ فِي الْهَوَاءِ لِمَسَافَاتٍ وَعِنْدَمَا يَسْعُلُ أَوْ يَعْطُسُ الشَّخْصُ الْمُصَابُ، يُمَكِّنُ أَنْ تَصِلَ مُسَبِّبَاتُ الْأَمْرَاضِ إِلَى عَيْنٍ أَوْ أَنْفٍ أَوْ فَمِ الشَّخْصِ الْمُقَابِلِ وَتُسَبِّبَ لَهُ الْعَدْوَى.



تَنَاوُلُ الْأَطْعَمَةِ الْمَكْشُوفَةِ أَوْ شُرْبِ الْمِيَاهِ الْمُلَوَّثَةِ بِمُسَبِّبَاتِ الْأَمْرَاضِ. فَذَلِكَ يُؤَدِّي إِلَى إِصَابَةِ الْجَسْمِ بِالْأَمْرَاضِ وَرُبَّمَا الْخَطِيرَةِ مِنْهَا.

ملاحظة حل السؤال استنتج كيف تسهم النظافة في منع انتشار المرض

الجواب : النظافة خير وسيلة لمنع انتقال الأمراض المعدية ، وغسل الفرد يديه جيدا بالماء والصابون بعد المرحاض ، يطرد كل أثر للميكروبات دون أن تسبب ضررا ، والنظافة تساعد على قتل الجراثيم والميكروبات ومنع انتشارها وتكاثرها لذلك يجب علينا المحافظة على النظافة **أختبر نفسي**

استنتج. كيف تسهم النظافة في منع انتشار المرض؟

التفكير الناقد. لماذا يُنصَحُ بأخذ احتياطات أكثر عند ارتياد

الأماكن المزدحمة؟

وذلك لأن الأماكن المزدحمة يكون الناس قريبون من بعض ولا تفصل مسافة وعندما تنتقل الأمراض المعدية من الشخص المصاب أو من خلال الهواء إلى الشخص السليم ، وذلك من الضروري أخذ الاحتياطات

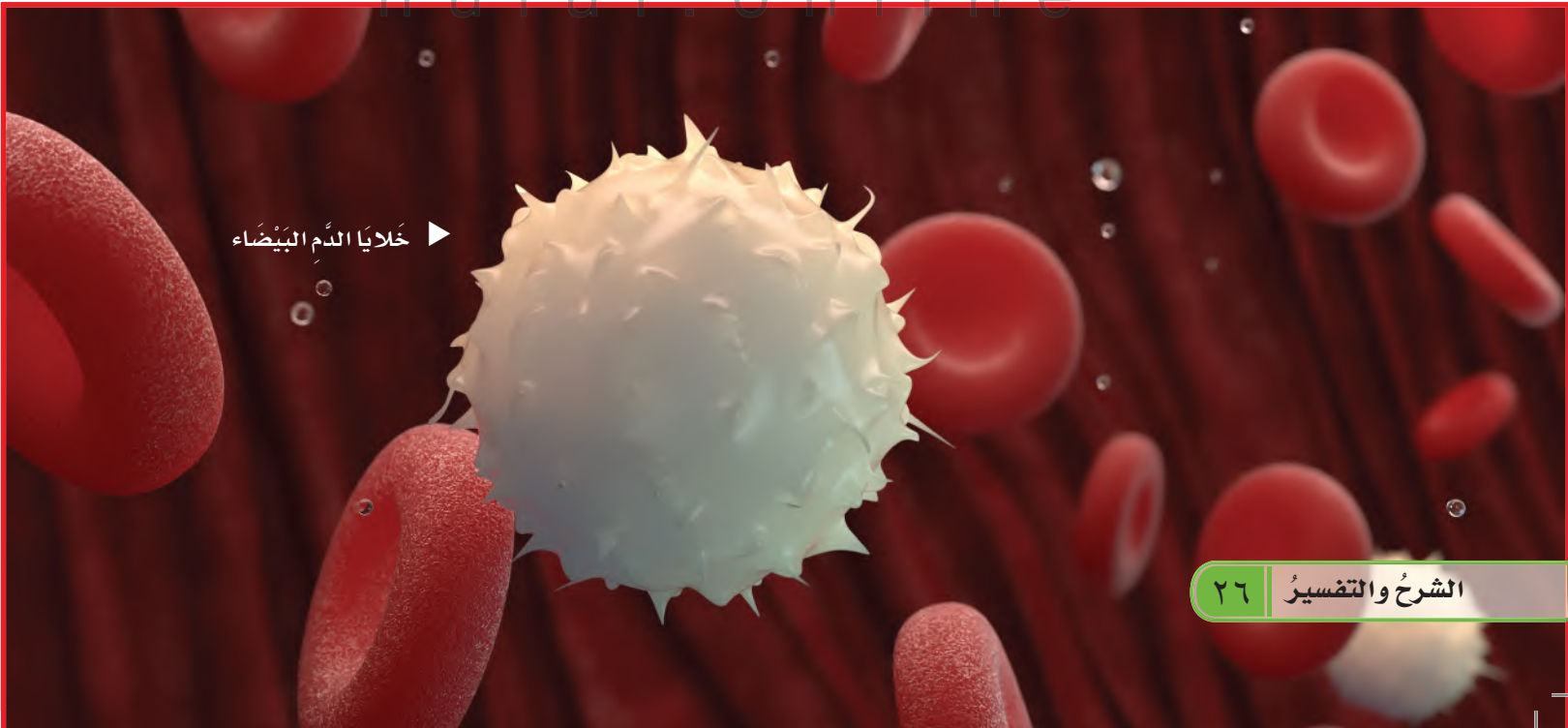
كيف نحمي أنفسنا من الأمراض؟

لِحِمَايَةِ أَجْسَامِنَا مِنَ الْأَمْرَاضِ لَا بَدَّ مِنْ تَقْوِيَةِ مَنَاعَتِهَا. **فَالْمَنَاعَةُ:** هِيَ قُدْرَةُ الْجِسْمِ عَلَى التَّصَدِّي لِمُسَبِّبَاتِ الْأَمْرَاضِ. وَالْمَنَاعَةُ إِمَّا أَنْ تَكُونَ طَبِيعِيَّةً أَوْ مَنَاعَةً أَصْطِنَاعِيَّةً.

فَالجِهَازُ المَنَاعِيُّ فِي أَجْسَامِنَا يَسْتَطِيعُ التَّعَرُّفَ عَلَى أَعْدَادٍ لَا تُحْصَى مِنَ الْمُسَبِّبَاتِ وَهُنَا تَقُومُ **خَلَايَا الدَّمِ الْبَيْضَاءُ** بِمُهَاجَمَةِ الْمُسَبِّبَاتِ وَالْقَضَاءِ عَلَيْهَا، وَتُعَدُّ خَلَايَا الدَّمِ الْبَيْضَاءُ هِيَ الْخَلَايَا الْمَسْئُولَةُ عَنْ حِمَايَةِ الْجِسْمِ وَمُحَارَبَةِ الْأَمْرَاضِ وَالْجَرَائِمِ دَاخِلَ أَجْسَامِنَا، وَيَحْتَوِي جِهَازُ الدَّورَانِ عَلَى خَلَايَا الدَّمِ الْبَيْضَاءِ الَّتِي تَتَجَوَّلُ بِاسْتِمْرَارٍ فِي الْجِسْمِ بَحْثًا عَنْ مُسَبِّبَاتِ الْأَمْرَاضِ لِمُحَارَبَتِهَا. بَيْنَمَا يُعَدُّ الْجِلْدُ خَطَّ الدِّفَاعِ الْأَوَّلِ عَنِ الْجِسْمِ، وَكَذَلِكَ الْإِفْرَازَاتُ الْمُخْتَلِفَةُ مِثْلَ الدَّمْعِ وَمُخَاطِ الْأَنْفِ وَشَمْعِ الْأُذُنِ وَاللُّعَابِ وَالْعُصَارَةِ الْمَعْدِيَّةِ.

وَيُمْكِنُ تَقْوِيَةَ مَنَاعَتِنَا بِاتِّبَاعِ الْعَادَاتِ الصَّحِيَّةِ لِلْمُحَافَظَةِ عَلَى صِحَّةِ أَجْسَامِنَا.

الجلول اون لاين
h ü l u l o n l i n e





▲ الجُدري المائي مرضٌ فيروسي، من أعراضه حمى شديدة وطفحٌ جلدي يتكوّن من بقع حمراء أو بثور.

المناعة الطبيعية: تتمثّل في استجابة مناعية سريعة تقوم بإنتاج الأجسام المضادة التي تساهم في مُحاربة مُسببات الأمراض. وتدوم المناعة الطبيعية طويلاً لذلك تجد أنك لا تُصابُ بأمراض مُعيّنة أكثر من مرّة كجدري الماء.

المناعة الاصطناعية: تتكوّن المناعة الاصطناعية عن طريق التّطعيم وأخذ اللقاحات، وهذه المناعة قد تدوم مدة قصيرة فيحتاج الإنسان إلى أخذ اللقاح أكثر من مرّة، وقد تدوم مدة طويلة وقد يبقى بعضها مدى الحياة. لذا نحتاج إلى التّطعيم لتطوّر جهازنا المناعي. وحماية أجسامنا

حل السؤال استنتج ما الفرق بين المناعة الطبيعية والمناعة الاصطناعية :

من الأمراض المناعة الطبيعية تتمثل في استجابة مناعية سريعة تقوم بإنتاج الأجسام المضادة التي تساهم في مُحاربة مسببات الأمراض وتدوم المناعة الطبيعية طويلاً ، اما المناعة الاصطناعية تكون عن طريق أخذ اللقاح ، ولكن هذه المناعة تدوم لوقت قصير **أختبر نفسي** ✓

استنتج. ما الفرق بين المناعة الطبيعية والمناعة الاصطناعية؟

التفكير الناقد. لماذا من الضروري أن يكمل الطفل جميع جرعات التّطعيم

المُقرّرة من وزارة الصحة؟

ضروري ويجب الحرص على إكمال جميع الجرعات المقررة حسب جدول التطعيم ، لأن مناعة الطفل لا تكتمل إلا بذلك حيث إن الجرعة الأولى عادة تحفز الجهاز المناعي بشكل طفيف ومؤقت ، ولا تؤدي إلى تكوين الأجسام المضادة الكافية لمقاومة الميكروبات إلا بعد إعطاء الجرعات اللاحقة **المكملة** الشرح والتفسير



يُعمل التَّطعيمُ على تكوينِ المناعةِ ضدَّ
الأمراضِ.

التَّطعيمُ: الطَّريقةُ الأخرى لِتكوينِ المناعةِ الطَّبيعيَّةِ ضدَّ
الأمراضِ هِيَ الحُصولُ على الطَّعمِ ويُمكنُ الحُصولُ
عَلَيْهِ بِالحَقْنِ أَوْ تَنَاوُلِ اللِّقَاحِ عَن طَرِيقِ الفَمِ. وَيَتكوَّنُ
الطَّعمُ مِن أجسامٍ تَمْنَحُكَ مَناعةً طَّبيعيَّةً ضدَّ مَرَضٍ
مُعَيَّنٍ.



حل السؤال كيف يساهم التطعيم على حماية جسم الانسان

الجواب : هي تكوين المناعة الطبيعية ضد الأمراض هي الحصول على الطعم ويمكن الحصول عليه
بالحقن أو تناول اللقاح عن طريق الفم ، ويتكون من أجسام تمنحك مناعة طبيعية ضد مرض

أختبر نفسي

استنتج. كيف يُساعدُ التَّطعيمُ على حمايةِ جِسمِ الإنسان؟

التَّفكيرُ النَّاقِذُ. للعديد من الأمراض أعراضٌ تُشبهُ
أعراضَ الأنفلونزا. فلماذا لا يكونُ لِقَاحُ الأنفلونزا فعَّالاً
ضدَّ الإصابةِ بهذهِ الأمراضِ؟

الجواب : اللقاح يحتوي على ثلاثة أنواع فقط من
الفيروسات المسببة ، لأنه يوجد العديد من سلالات
الفيروسات المسببة للإنفلونزا . لذلك اللقاح يكون
مضاد لثلاثة أنواع من الفيروسات فقط

مُراجَعَةُ الدَّرْسِ

أفكر وأتحدث وأكتب

- ١ المفرادت. ما المقصود بنواقل المرض؟
- ٢ استنتج. ما الذي يحدث إذا تناولت طعامك ويديك متسخة؟

أدلة من النص	استنتاجات

- ٣ التفكير الناقد. لا يُصاب الإنسان بالجذري المائي إلا مرة واحدة في حياته. أفسر إجابتي.
- ٤ أختار الإجابة الصحيحة. ما

الخلايا التي تهاجم مسببات المرض؟

- أ- خلايا الدم الحمراء.
- ب- خلايا الدم البيضاء.
- ج- الصفائح الدموية.
- د- الخلايا العصبية.

- ٥ السؤال الأساسي. كيف تنتقل الأمراض إلى أجسامنا؟

* حل السؤال ١

الجواب :تنتقل الأمراض المعدية عن طريق الاتصال المباشر بالمخلوق الحي المصاب أو من خلال الماء أو الهواء أو استخدام الأدوات الملوثة أو اتصال بالمخلوقات الحية الحاملة للمرض أو ما يعرف بالناقل الحيوي كالكلاب والفئران والطيور والبعوض والذباب

* حل السؤال ٢

أدلة من النص	استنتاجات
تناول الطعام ويديك متسخة من مسببات الأمراض فذلك يؤدي إلى إصابة الجسم بالأمراض وربما الخطيرة منها.	تناول الاكل بيد متسخة وهي مليئة بالجراثيم والميكروبات قد يسبب إلى العديد من الأمراض.

* حل السؤال ٣

الجواب : حيث ان المناعة الطبيعية تتمثل في استجابة مناعية سريعة تقوم بإنتاج الاجسام المضادة التي تساهم في محاربة مسببات الامراض ، وتدوم المناعة الطبيعية طويلا لذلك نجد أنك لا تصاب بأمراض معينة أكثر من مرة مثل الجذري المائي

* حل السؤال ٥

تنتقل عن طريق الاتصال المباشر مع المصابين أو الاتصال بالمخلوقات الحية المصابة أو لمس أو استخدام الأدوات والأغراض المتسخة

العلوم والفن



أرسم كيف تقوم خلية الدم البيضاء بمهاجمة مسببات الأمراض في أجسامنا.

العلوم والكتابة



أكتب مقالاً عن أفضل الوسائل التي تساعدك على تقوية مناعة جسمك من مسببات الأمراض.

الحل في الاسفل

هل أحبُّ زيارةَ الطَّبيبِ؟

هل أتمنَّى أن أكونَ طبيباً في المستقبل؟

حل السؤال العلوم والكتابة : اكتب مقالا عن افضل الوسائل التي تساعدك على تقوية جسمك.....

الجواب : يتولى جهاز المناعة مسؤولية الدفاع عن الجسم ضد الأمراض والعدوى التي تسببها الكائنات الحية الدقيقة . ويمكننا عبر اتباع مجموعة من النصائح الصحية والغذائية تقوية جهازنا المناعي وتعزيز مقاومته للأمراض والعدوى . كما يساعدنا هذه النصائح على تحسين عمل أعضاء الجسم وتقليل خطر الإصابة بالأمراض غير المعدية .

-خفض مستويات الأجهاد والتوتر

-تجنب تناول الأطعمة السريعة بشكل كبير

-ممارسة الرياضة والتخلص من العادات المضرّة

- تجنب تناول الاطعمة المكشوفة

-تجنب التدخين الايجابي والسلبي

- الحرص على نيل قسط كاف من النوم (٧-٨) ساعات يومياً

- الحفاظ على وزن صحي للجسم

حل السؤال العلوم والفن ارسم كيف تقوم الخلية الدم البيضاء بمهاجمة مسببات

الأمراض في أجسامنا



مراجعة الفصل الرابع

المفردات

أكملُ كلاً من الجملِ التالية بالكلمة المناسبة :

الفيروساتُ	الأنفُ والفمُ
التطعيمُ	المياهُ الملوثةُ
المرضُ	المناعةُ

١... **المرض**..... حالةٌ غيرٌ طبيعيةٍ تؤثرُ على جسمِ المخلوقِ الحيِّ، ترتبطُ غالباً بأعراضٍ وعلاماتٍ.

٢... تسلكُ سلوكَ المخلوقاتِ الحيَّةِ أحياناً وسلوكَ الأشياءِ غيرِ الحيَّةِ أحياناً أخرى. تُهاجمُ جسمَ المخلوقِ الحيِّ وتُسبِّبُ له المرضَ ولها العديد من الاشكال تُسمَّى **الفيروسات**....

٣... تجنب السباحة في **المياه الملوثة**.

٤... ينبغي تغطية **الأنف والفم**... بمناديل ورقية عند العطس.

٥... **التطعيم**..... جرعاتٌ يوصى بها لتقليل من فرصة الإصابة بالمرض.

٦... قدرة الجسم على التصدّي لمسببات الأمراض تُسمى **المناعة**.....

ملخص مصوّر

الدُّرسُ الأوَّلُ: المرضُ حالةٌ غيرُ طبيعيةٍ تحدثُ للجسمِ قد تُسبِّبُها الفيروساتُ أو البكتيريا أو الفطريات.

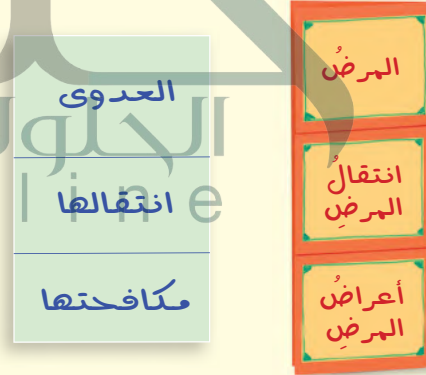


الدُّرسُ الثَّاني: يُمكنُ لشخصٍ سليمٍ أن يُصابَ بالمرضِ إذا لم يُتجنَّبْ مُسبِّباتُ الأمراضِ ولم يتَّبِعْ طرقَ الوقايةِ من الأمراضِ.



المَطْوَياتُ أنظّم أفكارى

ألصقُ المطويات التي عملتها في كل درس على ورقة كبيرة مقواة. أستعين بهذه المطويات على مراجعة ما تعلّمته في هذا الفصل.



التقويم الأدائي

١٢ صمم ملصقاً توضّح فيه طرق الوقاية من الأمراض؟
احم نفسك من المرض.

تجنب المخالطة للصيقة مع الأشخاص المرضى وتجنب التعامل المباشر مع حيوانات المزرعة أو الحيوانات البرية دون استخدام وسائل الوقاية الشخصية وتجنب البصق في الأماكن العامة، ولمس العينين أو الأنف أو الفم



طرق الوقاية من الأمراض:

- غسل اليدين جيداً قبل تناول الطعام وتجنب تناول الطعام المكشوف.
- تجنب المخالطة للصيقة مع المرضى دون استخدام وسائل وقاية وتجنب لمس العينين والشم والأنف.

أجيب عن الأسئلة التالية: الحل بالاسفل

٧ أخص. أعراض مرض الإنفلونزا؟

٨ الكتابة التوضيحية: أكتب فقرة أوضح فيها طرق انتقال الأمراض.

٩ التفكير الناقد: لماذا يُنصح بالفحص الطبي الدوري؟

١٠ صواب أم خطأ؟ يفضل تجنب مصافحة الأشخاص المصابين بداء السكري. هل هذه العبارة صحيحة أم خاطئة؟

فسر إجابتك
عبارة خاطئة: لأن مرض السكري مرض غير معدي لا ينتقل من شخص إلى آخر عن طريق المصافحة. يمكننا مصافحة مريض السكري

الفكرة العامة

١١ كيف يتم اكتشاف الأمراض؟ عبر التحاليل الطبية

* ملاحظة حل السؤال ٧

الجواب: لحمى - آلام العضلات - القشعريرة والتعرق - الصداع - السعال الجاف والمستمر - ضيق النفس - التعب والضعف - انسداد أو سيلان الأنف

* ملاحظة حل السؤال ٨

الجواب: تنتقل عن طريق الاتصال المباشر مع المصابين أو الاتصال بالمخلوقات الحية المصابة أو لمس أو استخدام الأدوات والأغراض المتسخة.

* ملاحظة حل السؤال ٩

الجواب: ذلك يمكن من تجنب المخاطر الصحية المحتملة التي المرضى وتجنب التعامل المباشر مع تتطور بدون أعراض عن طريق توفير بضع ساعات مرة واحدة في السنة لأجراء فحص طبي كامل.

نموذج اختبار (١)

أختار الإجابة الصحيحة :

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

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

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

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

٣ الأمراض تنتقل من مخلوق لآخر.

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

٤ من طرق انتقال العدوى:

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

٥ تُعدّ الكلاب والفئران والطيور والبعوض نواقل:

- أ. حيوية. ج. صناعية.
ب. لا حيوية. د. طبيعية.

٦ خلايا تستهدف مسببات الأمراض هي:

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

٧ تنتقل الملاريا من الجسم المصاب إلى الجسم السليم بواسطة:

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

٨ أي ممّا يلي يُعدّ من الأمراض غير المعدية:

- أ. مرض القلب. ج. جذري الماء.
ب. الزُّكام. د. الأنفلونزا.

أتحقق من فهمي

السؤال	المرجع	السؤال	المرجع
١	١٦	٥	٢٤
٢	١٤	٦	٢٦
٣	١٥	٧	٢٢
٤	٢٥	٨	١٤

الفصل الخامس

التَغْذِيَّةُ وَالصَّحَّةُ

قَالَ تَعَالَى:

﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ
الْمُسْرِفِينَ﴾^(١)

الفكرة العامة
كيف تكون بصحة جيدة؟

الأسئلة الأساسية

الدرس الأول

كيف نحافظ على صحة أجسامنا؟

الدرس الثاني

كيف يكون غذاؤنا صحياً؟

حل السؤال: كيف نحافظ على صحة أجسامنا

الجواب : لكي نحافظ على صحتك لا بد من اتباع العادات الصحية وهي سلوكيات تفيد وتساعد الانسان على المحافظة على جسمه بصحة سليمة بعيدا من الأم راض

حل السؤال: كيف يكون غذاؤنا صحيا

الجواب : تناول الكمية المناسبة من الأطعمة كل يوم يساع على الحفاظ على صحة جسمك ونموه بشكل سليم

مفرداتُ الفكرة العامة



الصَّحَّةُ

هي حالةُ اكتمالِ السَّلامةِ جسدياً وعقلياً ونفسياً.



الهرمُ الغذائيُّ

عبارةٌ عن خريطةٍ أو دليلٍ يوميٍّ للعناصرِ الغذائيةِّ، بحيثُ يوضِّحُ أنواعَ الغذاءِ المُختلفةِ التي يَجِبُ أن يتناولها الإنسانُ مُتدرِّجَةً من الأسفلِ إلى الأعلى حسبَ أهميتها وكميتها.



العاداتُ الصحيَّةُ

سلوكياتٌ تُفيدُ وتساعدُ الإنسانَ على المحافظةِ على جسمه بصحةٍ سليمةٍ بعيداً عن الأمراضِ.



الرَّيَاضَةُ

هي مجموعةٌ من الحركاتِ المنتظمةِ تهدفُ إلى تحسينِ الصَّحةِ، وتُحقِّقُ المتعةَ والتسليةَ.



النَّظامُ الغذائيُّ المُتوازنُ

هو نظامٌ غذائيُّ يكوُنُ من مجموعةِ العناصرِ اللازمةِ لأجسامنا بشكلٍ مُتوازنٍ.





الدَّرْسُ الْأَوَّلُ

المُحَافَظَةُ عَلَى الصَّحَّةِ

الْحُلُولُ
hulul.online

أَنْظُرْ وَأَتَسَاءَلُ

مُمَارَسَةُ الرِّيَاضَةِ تُحْدِثُ تَغْيِيرَاتٍ فِي جِسْمِكَ.

صِفْ هَذِهِ التَّغْيِيرَاتِ؟

- تقوية عضلات الجسم
- زيادة كفاءة الجهاز التنفسي
- السيطرة على وزن الجسم والتخلص من الوزن الزائد

أستكشف

نشاط استقصائي

أحتاج إلى:



أوراق بيضاء



أقلام رصاص



ساعة إيقاف



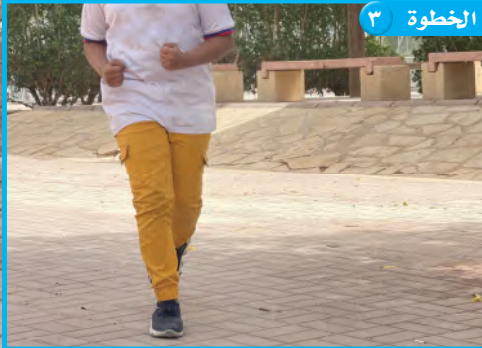
مقياس النبض الإلكتروني

الخطوة ٢

عدد نبضات القلب

الاسم	بدون حركة	عند المشي	عند الركض

الخطوة ٣



ما التغيرات التي تحدث في جسمك عندما تتركض؟

الهدف

استكشف أثر ممارسة الرياضة على نبضات القلب.

الخطوات

١ تعاون مع زميلك في قياس نبضات قلبك مُستخدمًا مقياس النبض الإلكتروني، وسجلها في الجدول المُجاور في خانة بدون حركة، ثم تبادل الدور معه.

٢ **توقع:** ما التغير الذي قد يحدث في جسمك عند ممارستك التمارين الرياضية؟
تقوية عضلات الجسم وزيادة كفاءة الجهاز التنفسي وحرق الدهون

٣ **جرب:** امش مدة دقيقة واحدة، ثم قس نبضك بعد دقيقة وسجلها في الجدول.

٤ **جرب:** اركض - بعد استراحة قصيرة - مدة دقيقة واحدة، ثم قس نبضك بعد دقيقة وسجلها في الجدول.

٥ **استنتج:** هل اختلف عدد نبضات قلبك عند تغيير التمارين الرياضية؟

أستكشف أكثر

أجرب. هل يختلف معدل نبض القلب باختلاف عمر الإنسان؟
أضع خطة للإجابة عن ذلك، ثم أجربها عمليًا.

معدل نبضات القلب يكون في اعلى درجاته عند الاجنة ، ومن ثم يبدأ في الانخفاض كلما تقدم في العمر ، حتى يصل الاقل معدل لنبضات القلب في مرحلة الشيخوخة

كيف تُحافظُ على صِحَّةِ جسمِكَ؟

الصِّحَّةُ: هي حالة اكتمالِ السَّلامةِ الجسديَّةِ والعقليَّةِ والنَّفسيَّةِ و ليست مجردَ انعدامِ المرضِ أو العجزِ.

ولكي تُحافظَ على صِحَّتِكَ لَا بُدَّ من اتباعِ **العاداتِ الصَّحيَّةِ** وهي سُلوكيَّاتٌ تُفيدُ وتساعدُ الإنسانَ على المُحافظةِ على جسمه بصحةٍ سليمةٍ بعيداً عن الأمراضِ.

ما العاداتُ الصَّحيَّةُ الَّتِي تُجنبنا الأمراضِ؟
الاهتمامُ بالنظافة: الغذاءُ الصحيُّ المتوازنُ، النومُ زيارة الطبيب، التمارين الرياضية
الاهتمامُ بالنظافة:

تنتقلُ الأوساخُ إلى أيدينا، وتُسبِّبُ لنا الأمراضَ عندَ مُلامستِنَا للأشياءِ غيرِ النَّظيفةِ؛ لِذَا يَجِبُ عَلَيْنَا غسْلُ اليدينِ بِاسْتِمْرارٍ وَبَعْدَ مَسِّكَ الأشياءِ المُلَوَّثَةِ، وقبلَ تناولِ الطَّعامِ وبعدَ الانتهاءِ منه.

أقرأ و أتعلَّم

السؤال الأساسي

كيف تُحافظُ على صِحَّةِ أجسامِنَا؟

المفردات

الصِّحَّةُ

العاداتُ الصَّحيَّةُ

مَهارةُ القراءةِ

التلخيص

المُلخَصُ





كما تجبُ العنايةُ بتقليم الأظافرِ وغسلِ
الشَّعرِ والمحافظةُ على نظافةِ الأسنانِ بالفرشاةِ
والمعجونِ بشكلٍ مُنتظمٍ لوقايتها من التسوُّسِ
وزيَّارةُ طبيبِ الأسنانِ بشكلٍ دوري.



إنَّ الاستحمامَ أفضلُ طريقةٍ للتخلصِ من كافةِ
الأوساخِ التي تتراكمُ على أجسامنا.

تُعَدُّ الأدواتُ الشَّخصيَّةُ من أكثرِ مُسبِّباتِ نقلِ
العدوى بينَ الأشخاصِ، حيثُ تُنقلُ العديدُ
من الأمراضِ المُعديةِ بسببِ تبادلِ الأدواتِ
الشَّخصيَّةِ.



لذا يجبُ عدمُ استخدامِ أدواتِ الآخرينَ
الشَّخصيَّةِ.



وعلينا أن نحرصُ على ارتداءِ الملابسِ المُناسبةِ
لدرجةِ حرارةِ الجَوِّ، و حمايةِ الجلدِ وتقليلِ
التعرُّضِ لأشعةِ الشَّمسِ الحارَّةِ في فصلِ الصَّيفِ
وارتداءِ النظَّارةِ الشَّمسيَّةِ؛ لحمايةِ العينينِ من أشعةِ
الشَّمسِ.

نشاط أسري



ساعدُ طفلكَ / طفلتك في تذكرِ
سننِ يومِ الجمعةِ التي سنُها
الرسولُ صلى الله عليه وسلم
واطلبِ منه تطبيقها يومِ الجمعةِ.

الجواب : الاهتمام بالنظافة ، غسل اليدين بشكل مستمر ، تقليم الاظافر ، المحافظة الاسنان ، الاستحمام ، عدم استخدام أدوات الآخرين

أختبر نفسي



الأخص: العادات الصَّحيَّة التي تُجنِّبني المرضَ.

التفكير الناقد: لماذا يجبُ علينا غسلُ اليدينِ

حل السؤال الأخص: العادات الصَّحيَّة

حل السؤال التفكير الناقد :

الجواب : يعدّ الغسل المكرّر لايدي واحدا من افضل الطرق لتجنب المرض ونشره ، تراكم الجراثيم على يديك مع ملامسة الأشخاص والاسطح والاشياء طوال اليوم

الغذاء الصّحيّ المتوازن:

للمحافظة على صحّة الجسم يجب تناول الغذاء الصّحيّ المتوازن،
وتجنّب الإكثار من تناول الدّهون والسّكّريّات، وشرب كمّيّات كافية
من الماء وتجنّب تناول المشروبات الغازيّة.



نشاط

النوم الكافي يترك للطالب

- ١ **لاحظ** عدد الساعات التي تستغرقها في أثناء النوم خلال أسبوع.
- ٢ **سجل** عدد الساعات المستغرقة في النوم مدة أسبوع، وفقاً للجدول:

اليوم	عدد الساعات

- ٣ **تفسير البيانات.** بعد أسبوع، فكّر في عدد الساعات التي استغرقتها في النوم، هل هي مناسبة؟ **نعم مناسبة**
- ٤ **استنتج.** ناقش زملاءك حول عدد ساعات نومهم، واستنتج العدد الكافي لساعات النوم اليومية. **العدد الكافي هو ٨ ساعات**

النوم:

إن أخذ قسط كافٍ من الراحة مهم لصحة الجسم، فالنوم المبكر يريح الجسم ويحافظ على حيويته ونشاطه، كما يحافظ على سلامة الجسم العقلية والجسدية، ويحتاج الجسم إلى ٨ ساعات تقريباً من النوم ليلاً، لذا يجب أن نحرص على النوم المبكر؛ لنصحو مبكراً ونستقبل يومنا الدراسي بنشاط.

زيارة الطبيب:

لأبد من زيارة الطبيب عند شعورنا بالمرض، واتباع تعليماته عند تناول الأدوية، كما يجب أخذ التطعيمات اللازمة في وقتها.

أختبر نفسي



الخُص. أهم فوائد النوم المبكر على صحتي.

التفكير الناقد. لماذا ينصح الأطباء بالنوم

ليلاً؟

* حل السؤال : أهم فوائد النوم المبكر

الجواب : النوم المبكر يريح الجسم، ويحافظ على حيويته ونشاطه، كما يحافظ على سلامة الجسم العقلية والجسدية، لذا يجب علينا الحرص على النوم المبكر.

* حل السؤال : لماذا ينصح الاطباء بالنوم ليلاً :

الجواب : وذلك لأن النوم في الليل صحي للجسم أكثر من النوم في أي وقت آخر، ومن أهم أسباب ذلك حيث أثبتت الدراسات أن النوم مدة ٦ ساعات ليلاً يعادل النوم مدة ٨ ساعات من حيث الراحة والهدوء تعزيز النشاط المناعي للإنسان؛ لأن النوم ليلاً يزيد من قدرة الجسم على طرد مسببات المرض والسموم من الجسم بنسبة ٥٠ % ، النوم ليلاً يحافظ على نظارة البشرة، وزيادة تركيز الإنسان ونشاطه.

التمارين الرياضية :

فَهِىَ عِبَارَةٌ عَنْ مَجْهُودٍ جَسَدِيٍّ عَادِيٍّ أَوْ مَهَارَةٍ تُمَارَسُ
بِمُوجِبِ قَوَاعِدَ مُتَّفَقَةٍ عَلَيْهَا بَهْدَفِ التَّرْفِيهِ أَوْ الْمُنَافَسَةِ أَوْ
تَطْوِيرِ الْمَهَارَاتِ أَوْ تَقْوِيَةِ الثِّقَّةِ بِالنَّفْسِ .

أهمية الرياضة

إِنَّ الْمَوَازِبَةَ عَلَى مِمَارَسَةِ التَّمَارِينِ الرِّيَاضِيَّةِ تَحَقِّقُ
لِلْإِنْسَانِ فَوَائِدَ صَحِيَّةً عَدِيدَةً، مِنْهَا:

- تَقْوِيَةُ عَضَلَاتِ الْجِسْمِ .
- زِيَادَةُ كِفَاءَةِ الْجِهَازِ التَّنَفُّسِيِّ ، مِمَّا يُؤَدِّي إِلَى زِيَادَةِ
نَشَاطِ الْجِسْمِ .
- السَّيْطَرَةُ عَلَى وَزْنِ الْجِسْمِ وَالتَّخَلُّصِ مِنَ الْوِزْنِ
الزَّائِدِ .
- تُسَاعِدُ عَلَى الْمُشَارَكَةِ وَتَكْوِينِ صَدَاقَاتٍ مَعَ
الْآخَرِينَ .



أختبر نفسي



أَلْخَصُ . أَهْمِيَّةُ مُمَارَسَةِ الرِّيَاضَةِ فِي الْمَحَافِظَةِ

عَلَى صَحْتِي؟

التَّفَكِيرُ النَّاقدُ . لِمَاذَا تُشَجِّعُ وَزَارَةُ الرِّيَاضَةِ

عَلَى الْمُشَارَكَةِ فِي مُسَابَقَاتِ الْمَارَاثُونِ؟

التمارين الرياضية تنشط الجسم،
وتجعله يتمتع بصحة جيدة.

* حل السؤال :الخص أهمية ممارسة الرياضة في المحافظة على صحتي ؟

تقوية العضلات، زيادة كفاءة الجهاز التنفسي، السيطرة على وزن الجسم تساعد على المشاركة
وتكوين صداقات مع الآخرين.

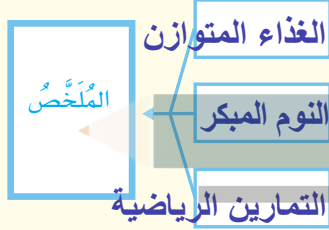
* حل السؤال : التفكير الناقد، لماذا تشجع وزارة الرياضة على المشاركة في مسابقات الماراثون ؟

يأتي هذا الاهتمام من الاتحاد لهذه الفعالية بما تماشيا مع أهداف رؤية المملكة ٢٠٣٠ وبرنامج
جودة الحياة، والذي يتطلع إلى جذب المزيد من المشاركين في ممارسة الأنشطة البدنية، ما يعد
ذلك أمراً ضرورياً للحفاظ على الصحة البدنية ولضمان دعم جميع شرائح مجتمعنا في السعي
لعيش حياة أكثر صحة وتوازن. و توازن

مُراجَعَةُ الدَّرْسِ

أفكر وأتحدث وأكتب

- ١ المَفرَدات: .الصحة..... حالة اكتمال السلامة الجسدية والعقلية والنفسية وليست مجرد انعدام المرض أو العجز.
- ٢ اَلْخُص: السُّلوكيات اليومية التي تعزُّز الصِّحة الجيدة.



- ٣ التَّفكير الناقد: لماذا يجب علينا تجنب الإكثار من شرب المشروبات الغازية؟
- ٤ اختار الإجابة الصحيحة: من العادات غير الصحية: أ- ممارسة الرياضة. ب- شرب الماء بكميات كافية. ج- النوم مبكراً. د- الإكثار من تناول السكريات.
- ٥ السُّؤال الأساسي: كيف نحافظ على صحة أجسامنا؟

* حل السؤال ٣ التفكير الناقد

الجواب : لما يترتب من اضرار كثيرة ناتجة عن الاكثار من المشروبات الغازية مثل : السمنة ، امراض القلب ، الكبد الدهني ، تسوس الأسنان ، السكري ، والعديد من الأمراض

* حل السؤال ٥ السؤال الأساسي

الجواب : لكي تحافظ على صحة جسمك لابد من اتباع العادات الصحية وهي سلوكيات تفيد وتساعد الانسان على المحافظة على جسمه بصحة سليمة بعيداً عن الأمراض، مثل: الاهتمام بالنظافة، والحرص على تناول الغذاء المتوازن، وأيضا النوم المبكر واخذ قسط كافي من النوم، وممارسة الرياضة.

العلوم والرياضيات

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

العلوم والكتابة

فوائد الرياضة :

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

الحل في الاسفل

*** حل السؤال العلوم والكتابة فوائد الرياضة اكتب تقريراً حول أهمية المحافظة على الأسنان مستخدماً مصادر المعلومات المختلفة**

الجواب : أهمية تنظيف الأسنان، الحفاظ على الأسنان قوية وسليمة تساعد على الوقاية من التهاب اللثة. توفير الوقت والمال المبذول لعلاج مشاكل الأسنان. الحصول على نفس منعش، وذلك بالوقاية من تكون البكتيريا المسببة للروائح الكريهة. الإقلال من تكون الصبغات الخارجية على أسطح الأسنان تساعد على مضغ الطعام بشكل جيد، وتحمي بذلك من الإصابة بأمراض الجهاز الهضمي. تساعد في منع حدوث تسوس الأسنان.

*** حل السؤال العلوم والرياضيات إذا علمت أن معدل النوم المناسبة خلال اليوم تبلغ ٨ ساعات تقريبا فكم معدل ساعات النوم المناسبة خلال الاسبوع**

الجواب : بما أن معدل النوم اللازم ٨ ساعات والمطلوب حساب معدل الساعات خلال أسبوع أي ٧ أيام إذا

$(٨ \times ٧ = ٥٦)$ معدل ساعات النوم المناسبة خلال الأسبوع = ٥٦



أَنْظُرْ وَأَتَسَاءَلُ

يحتاج الإنسان إلى تناول مجموعة من الأطعمة التي تُشكّل الغذاء الصحي الأكثر توازناً، هل يُمكن أن تُعدّد الأطعمة التي تُشكّل غذاءً مُتوازناً لصحة الجسم؟

نعم ، يمكن أن تتعدد الأطعمة لتشكل غذاء متوازناً .
والأطعمة هي اللحوم ، الفواكه ، الارز ، والخضروات

التعرف إلى نسبة الدهون ولا سيما المشبعة، وكذلك الكوليسترول، والصوديوم، لأنها معلومات تهم بالدرجة الأولى الذين يعانون من السكري وارتفاع ضغط الدم

أستكشفُ

كيف تساعدنا مُلصقات المنتجات الغذائية على اختيار الغذاء المتوازن؟ حل السؤال في الأعلى

الهدفُ

يُحدّد الأطعمة التي تُشكّل غذاءً متوازنًا لصحة الجسم من خلال مُلصقات منتجات غذائية.

الخطواتُ

١ **ألاحظُ:** بعد فحص المُلصقات الثلاثة، وقراءة معلوماتها الغذائية، سجّل ملاحظتك كما هو موضح أدناه:

كمية المواد بالجرام

م	الكربوهيدرات	الدهون	البروتين	الأملاح	الماء	الفيتامينات
١						
٢						
٣						

٢ **أتواصلُ:** أناقش زملائي، حول ما قرأته في مُلصقات المنتجات الغذائية.

٣ **استنتجُ:** أي الأطعمة تُشكّل غذاءً متوازنًا لصحتي. ولماذا؟

أستكشفُ أكثر

اختر ثلاث مواد غذائية في منزلك وتفحص محتوي ملصقات المنتجات الغذائية الموجودة عليها.

أحتاجُ إلى:

المعلومات الغذائية لكل ١٠٠ مل	القيمة الغذائية لكل ١٠٠ مل
Calories (Kcal)	48
Calories from Fat	0.0
Total Fat (g)	0.0
Saturated Fat (g)	0.0
Unsaturated Fat (g)	0.0
Trans Fat (g)	0.0
Cholesterol (mg)	0.0
Sodium (g)	0.0
Total Carbohydrate (g)	12
Dietary Fiber (g)	0.0
Total Sugars (g)	12.0
Added Sugar (g)	0.0
Protein (g)	0.0

حقائق تغذية	القيمة الغذائية لكل ١٠٠ مل
Calories	30
Total Fat	0.1g
Saturated Fat	0.1g
Trans Fat	0g
Cholesterol	0mg
Sodium	150mg
Total Carbohydrate	4.9g
Dietary Fiber	1.5g
Total Sugars	3.9g
Includes 0g added Sugars	0%
Protein	1.2g
Vitamin D	0mcg
Calcium	10mg
Iron	0mg
Potassium	450mg

القيمة الغذائية لكل ١٠٠ مل	القيمة الغذائية لكل ١٠٠ مل
Calories	٥٩ كالوري
Total Fat	٣.٣ جرام
Saturated Fat	٢.٨٥ جرام
Trans Fat	٠.٥٠ جرام
Cholesterol	١١٠ ملليجرام
Sodium	٤٠٠ وحدة دولية / لتر
Total Carbohydrate	٢٠٠ وحدة دولية / لتر
Dietary Fiber	١.٢٢ جرام
Total Sugars	٧.٥ ميكرو جرام
Added Sugar	٣.٠ ميكرو جرام
Protein	٠.٣٧٥ ميكرو جرام

ثلاث مُلصقات ثلاث مواد غذائية مختلفة

الغذاء وصحة الجسم

تُوجدُ الموادُ الغذائيةُ في الطَّعامِ الَّذي تتناولُهُ، وهي ضروريةٌ لنموِ الجسمِ، وإمداده بالطَّاقةِ، والمحافظةِ عليه سليماً.

إنَّ تناولَ الكميةِ المناسبةِ من الأَطعمةِ كلَّ يومٍ يساعدُ على الحفاظِ على صحةِ جسمك ونموِّه بالشَّكلِ السَّليمِ ويُسمَّى الغِذاءُ عندئذٍ **غذاءً مُتوازناً**، وتكونُ الوجبةُ متوازنةً عندما تحتوي على جميع أنواع الغِذاءِ الَّذي يحتاجُ إليه الجسمُ وبكمياتٍ مناسبةٍ.

ويتضمَّنُ الطَّعامُ ستَّ مجموعاتٍ من الموادِ الغذائيةِ هي: الكربوهيدراتُ والفيتاميناتُ والأملاحُ المعدنيةُّ، والبروتيناتُ والماءُ والدهونُ.

اقرأ و أتعلم

السؤال الأساسي
كيف يكون غذاؤنا صحياً؟

المفردات

الغذاء المتوازن

الكربوهيدرات

البروتينات

الدهون

الفيتامينات

الهرم الغذائي

مهارَة القراءة

التصنيف



▲ يزودُ الغذاءُ الجسمَ بالطَّاقةِ اللازمةِ للقيامِ بالعملياتِ والأنشطةِ المختلفةِ.

مجموعات المواد الغذائية

الكربوهيدرات



أطعمة غنية بالكربوهيدرات

هي المصدر الرئيس للطاقة في الجسم غالباً .
مصادرها: رقائق الذرة، والحبوب، والخبز، والتمر
والبطاطس، والأرز.

البروتينات



أطعمة غنية بالبروتين

تساعد الجسم على النمو وتعويض الخلايا التالفة في الجسم.
مصادرها: البقوليات، واللحوم، والأسماك، والدواجن،
والبيض، والجبن والحليب.

الدهون



أطعمة غنية بالدهون

تساعد الدهون الخلايا على العمل بشكل سليم، كما
تزود الجسم بالطاقة، وتمنحه الدفء وتساعد على
الاستفادة من الغذاء وتخزين الفيتامينات، ويسبب
الإكثار من تناول الوجبات الغذائية الغنية بالدهون
الإصابة بالسمنة وبأمراض القلب.
مصادرها: اللحوم وزيت الأسماك، والزيت النباتي.

أختبر نفسي



أصنف: 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 ؟

سوف يؤثر ذلك على نمو الإنسان ويصبح غذاؤه غير متوازنا

الفيتامينات

تُساعد الفيتامينات على المُحافظة على صِحَّة الجسم ،
وبناء خلايا جديدة، والوقاية من الأمراض مثل:
فيتامين ج وفيتامين د.
مصادرها: الحبوب والفواكه، والخضروات، والحليب.



الفواكه والخضروات غنية بالفيتامينات

الأملاح المعدنية

تساعد على تكوين العظام وخلايا الدم الجديدة ومنها:
الكالسيوم والحديد.
مصادرها: اللحوم ومُنتجات الألبان والخضروات
والحبوب.



أطعمة غنية بالأملاح المعدنية

أختبر نفسي



أصنّف: المواد الغذائية التالية (الأرز - الزبدة - الزيت - البطاطس) إلى مجموعتين:
كربوهيدرات : الأرز ، البطاطس
الدهون : الزبدة ، الزيت

التفكير الناقد: لماذا يُعد تناول الفيتامينات مهماً لصحة الإنسان؟

لأنها تساعد على المحافظة على صحة الجسم وبناء خلايا جديد والوقاية من الأمراض

اقرأ الصورة

صنّف: المواد الغذائية في الصورة المُجاورة
حسب المجموعات الغذائية.
إرشاد: توجّد المواد الغذائية في الطّعام الذي
نتناوله.



- * الطماطم : الفيتامينات
- * الخبز : الكربوهيدرات
- * الخس : الأملاح المعدنية
- *المسكرات : الفيتامينات

نشاط

الماء

تحليل غذائي يومي:

- أعد قائمة بالأطعمة التي تناولتها خلال ٢٤ ساعة. موضحاً عليها أهم مكوناتها الغذائية، وفائدتها للجسم وفقاً للجدول التالي:

نوع الطعام	مكوناته الغذائية	فائدته للجسم

- أي أنواع الأطعمة تفضلها أكثر من غيرها؟ ولماذا؟
- استنتج. أيها أفضل من حيث القيمة الغذائية لجسمك؟

يُشكّل الماء ثلثي جسم الإنسان تقريباً، فهو يُساعدُ الجسمُ على الهضم وعلى التخلص من الفضلات والمحافظة على درجة حرارة الجسم ثابتة.

مصادره: شرب الماء النقي والسوائل المختلفة، كالعصيرات والحليب وتناول الخضروات والفواكه.

الهرمُ الغذائيُّ:

لا تُوجدُ جميعُ الموادِّ الغذائيَّةِ في نوعٍ واحدٍ من الأطعمةِ، لذا يجبُ أن يكون الطَّعامُ الذي نتناولهُ مشتملاً على جميعِ الموادِّ الغذائيَّةِ بكميَّاتٍ مُحدَّدةٍ باستخدامِ الهرمِ الغذائيِّ وهو دليلٌ يوضِّحُ أنواعَ الأطعمةِ التي يحتاجُها الإنسانُ بشكلٍ يوميٍّ لبناءِ جسمٍ يتمتَّعُ بصحَّةٍ جيِّدةٍ، حيثُ يقسِّمُ الأطعمةُ إلى خمسِ مجموعاتٍ رئيسةٍ كما في الشَّكلِ التَّالي وَهِيَ: مجموعةُ الحبوبِ، مجموعةُ الخضرواتِ والفواكهِ، مجموعةُ اللَّحومِ والأسماكِ، مجموعةُ الحليبِ ومُشتقَّاتِهِ، مجموعةُ الدُّهونِ.



يُساعدُنا الهرمُ الغذائيُّ على اختيارِ الطَّعامِ الصَّحِّيِّ بأنَّ نتناولَ طعاماً أكثرَ من القطاعِ الأكبرِ من الهرمِ، ونتناولُ طعاماً أقلَّ من القطاعِ الأصغرِ من الهرمِ.

✓ **أختبرُ نفسي * النمو وبناء العظام : الأملاح المعدنية ، البروتينات**

*** إمداد الجسم بالطاقة : الدهون ، الكربوهيدرات**

أصنفُ. البروتينات - الدُّهون - الكربوهيدرات - الأملاح المعدنية إلى مجموعتين حسب فوائدها: إمدادُ الجسم بالطاقة - النُّمُو وبناءُ العظام.

التَّفكيرُ النَّاقِدُ. لماذا يُعدُّ تناولُ الغذاءِ المتوازنِ مهماً لصحةِ الجسمِ؟

وذلك للحفاظ على صحة الجسم ونموه بشكل سليم، فالغذاء المتوازن يحتوي على جميع أنواع الغذاء الذي يحتاج إليه الجسم وبكميات مناسبة.

مراجعة الدرس

أفكر وأتحدث وأكتب

١ المضررات... الماء..... يُشكل

ثلثي جسم الإنسان تقريباً، ويساعد على التخلص من الفضلات ويحافظ على درجة حرارة الجسم.

٢ أصنف: مكونات فطيرة التفاح : الدقيق

- الزبدة - البيض - التفاح - السكر - الماء، حسب مجموعات المواد الغذائية التي تنتمي إليها .

٣ التفكير الناقد: لماذا يجب شرب الحليب

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

٤ أختار 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

صحيحاً؟

حل السؤال ٢

الدهون	البروتينات	الكربوهيدرات	الفيتامينات	الماء
الزبدة	البيض	السكر، الدقيق	التفاح	الماء

حل السؤال ٣

الجواب : لأنها تساعد في بناء العظام وتقوية الجسد وبناء خلايا جديدة لاحتوائها على الكالسيوم والحديد وتحافظ على صحة الجسم والوقاية من الأمراض أيضاً لاحتوائه على فيتامين ج، د.

حل السؤال ٥

الجواب : إن تناول كمية مناسبة من الطعام كل يوم يساعد على الحفاظ على صحة جسمك ونموه بالشكل السليم ويسمى الغذاء عندئذ غذاء متوازناً، وتكون الوجبة متوازنة عندما تحتوي على جميع أنواع الغذاء.

المواد الغذائية

الكربوهيدرات

البروتينات

الدهون

الفيتامينات

الماء

الأملاح المعدنية

العلوم والفن

لوحة صور.

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

العلوم والكتابة

أهمية الغذاء.

أكتب مقالاً أوضح فيه أهمية الغذاء الصحي المتوازن، وأعرضه على زملائك في الصف.

الحل في الأسفل

***حل أهمية الغذاء.** أكتب مقالاً توضح فيه أهمية الغذاء الصحي المتوازن، واعرضه على زملائك في الصف .

يحتوي الغذاء على الكثير من الفوائد الهامة لجسم الإنسان من أبرزها: - تقوية عظام الجسم وحمايتها من الهشاشة والالتهابات، وذلك لأن الكالسيوم والفسفور المتوافران في الغذاء كفيلاً بذلك.
- زيادة نمو الطفل وحمايته من أمراض العظم؛ كالسحاح أو التقوس في القدمين. الحماية من السرطانات؛ وذلك بسبب مضادات الأكسدة الموجودة فيه، والتي بدورها تعمل على منع حدوث الانقسامات غير الطبيعية للخلايا المؤدية للأورام السرطانية.
- تقوية الجسم وإمداده بالطاقة الحيوية والنشاط، فيكون الجسم قادراً على تحمل الأعمال اليومية دون تعب أو إرهاق.

- المحافظة على الوزن المثالي والحماية من السمنة الناتجة من تناول كميات كبيرة من الدهون. - تغذية الدماغ، وجعله قادراً على التركيز والاستيعاب بشكل أفضل، لذلك يفضل تناول الغذاء المتوازن للطلبة؛ لأنهم بحاجة مستمرة لتغذية دهنهم. - زيادة قدرة جهاز المناعة على مواجهة الأمراض؛ فهو يعمل على زيادة إنتاج الأجسام المضادة في الدم القادرة على مقاومة الجراثيم والميكروبات. - بناء العضلات والخلايا بشكل سليم؛ فالبروتين الموجود بكميات كبيرة في الغذاء المتوازن يعطي هذه الفائدة.
- تقوية الجهاز الهضمي ومساعدته في هضم الطعام بشكل سريع، وذلك لتوافر الألياف فيه بشكل كبير.

***حل السؤال العلوم والفن اجمع صورا لاطعمة مختلفة ، وصنفها حسب المجموعة الغذائية التي تنتمي اليها ثم نظمها على لوحة**



استنتج

- أجمع معلوماتي حول الموضوع.
- أستعين بالحقائق الموجودة في النص.
- أكون أفكاراً جديدة.

متروك للطالب

بعد قراءة النص. شارك زميلك في الإجابة عن السؤال:
لماذا يُسبب الإكثار من تناول الوجبات السريعة والمُشروبات الغازية أمراضاً للجسم؟
هل يمكن تغيير مكونات الوجبات السريعة لتصبح وجبات ذات قيمة غذائية عالية؟ ناقش فكرتك مع أصدقائك وزملائك.
تواصل: شارك زملائك في آرائهم؟

أكمل كلاً من الجمل التالية بالكلمة المناسبة:

الرياضة

الأملح المعدنية

البروتينات

الهرم الغذائي

الماء

البروتينات

١. **الهرم الغذائي** هو دليل يُحدّد حاجات الفرد الغذائية التي يجب تناولها.

٢. **الكربوهيدرات** هي مصدر الطاقة الرئيس في الجسم.

٣. ينبغي ممارسة **الرياضة** بشكل يومي.

٤. المواد التي تدخل في تكوين العظام والأسنان هي **الأملاح المعدنية**.

٥. **البروتين** يساعد الجسم على النمو وتعويض الخلايا التالفة.

٦. يشكّل **الماء** ثلثي جسم الإنسان.

ملخص مصور

الدرس الأول: لصحة الجسم لابد من الاهتمام بالنظافة والتغذية الجيدة والقيام بالتمارين الرياضية والنوم الكافي.



الدرس الثاني: يزود الغذاء الصحي المتوازن أجسامنا بالطاقة اللازمة للقيام بالأنشطة الحياتية اليومية.



المطويات أنظم أفكارنا

ألصق المطويات التي عملتها في كل درس على ورقة كبيرة مقواة. أستعين بهذه المطويات على مراجعة ما تعلمته في هذا الفصل.

طرق
الحفاظة
على
الصفحة

المواد الغذائية

الكربوهيدرات
البروتينات
الدهون
الفيتامينات
الماء
الأملاح المعدنية

التقويم الأدائي

أصمم نموذجاً أوضح فيه حاجة الجسم لمجموعات الغذاء، متضمناً الحصص الغذائية.



وجبة الفطور لأنها متنوعة ومغذية ولذيذة تتكون من حليب وفطيرة وتفاحة، وتحتوي البروتينات والكربوهيدرات والفيتامينات

* حل السؤال ٧

الجواب : أحافظ على صحة جسمي عن طريق: ١- الأكل المتوازن والصحي - ٢ ممارسة النشاط البدني بانتظام - شرب الكثير من الماء ٤- النوم بشكل كاف ٥- اكل الغذاء المتنوع

* حل السؤال ٩

الجواب : النوم ليلاً أكثر فائدة النوم الهادئ والمريح بعيداً عن الأصوات المزعجة خلال النهار حيث أثبتت الدراسات أن النوم مدة ٦ ساعات ليلاً يعادل النوم مدة ٨ ساعات من حيث الراحة والهدوء

* حل السؤال ١٠

الجواب : العبارة خاطئة؛ لأن الوجبة المتوازنة يجب أن تحتوي على جميع أنواع الغذاء الذي يحتاجه الجسم من فيتامينات وكربوهيدرات وأملاح معدنية والبروتينات والماء والدهون

أجيب عن الأسئلة التالية:

٧ **الخص.** كيف أحافظ على صحة جسمي؟

٨ **الكتابة التوضيحية:** ما الوجبة الغذائية المفضلة لدي. أكتب فقرة أوضح فيها لماذا أفضل هذه الوجبة، وما مكوناتها، وما العناصر الموجودة فيها؟

٩ **التفكير الناقد:** أيهما أكثر فائدة لجسم الإنسان، النوم ليلاً أم النوم نهاراً؟ أفسر إجابتي.

١٠ **صواب أم خطأ؟** المصدر الغذائي الوحيد المناسب للإنسان هو النبات. هل هذه العبارة صحيحة أم خاطئة؟ أفسر إجابتي.

الفكرة العامة

١١ كيف تكون بصحة جيدة؟ إن تناول كمية مناسبة من الطعام كل يوم يساعد على الحفاظ على صحة جسمك ونموه بالشكل السليم ويسمى الغذاء عندئذ غذاء متوازناً ، وتكون الوجبة متوازنة عندما تحتوي على جميع أنواع الغذاء

نموذج اختبار (١)

أختار الإجابة الصحيحة :

١ مواد غذائية تؤدي الإكثار من تناولها إلى الإصابة بالسمنة:

- أ. الفيتامينات والبروتينات.
- ب. الدهون والكربوهيدرات.
- ج. الأملاح المعدنية والفيتامينات.
- د. البروتينات والأملاح المعدنية.

٢ المصدر الرئيس للطاقة في أجسامنا:

- أ. الأملاح المعدنية.
- ب. الفيتامينات.
- ج. البروتينات.
- د. الكربوهيدرات.

٣ أي مما يلي لا يُستخدم في تنظيف الأسنان:

- أ. الصابون.
- ب. المسواك.
- ج. الفرشاة والمعجون.
- د. خيط الأسنان.

٤ أي الكلمات التالية تصف الشكل أدناه:



- أ. الغذاء.
- ب. الهرم الغذائي.
- ج. الطاقة.
- د. مثلث الطاقة.

٥ عند تناول كمية متنوعة ومناسبة من الأطعمة يوميًا، فإنَّ الغذاء يصبح:

- أ. مُحدَّدًا.
- ب. مُتوازنًا.
- ج. ناقصًا.
- د. مُلوَّثًا.

٦ يُعدُّ الحديد من المعادن الهامة التي تدخل في تركيب الدَّم، وهو ينتمي إلى مجموعة:

- أ. الفيتامينات.
- ب. الأملاح المعدنية.
- ج. الألياف.
- د. الدهون.

٧ أنظر إلى الصور أدناه:



٢



١



٤



٣

الصورة التي تمثل الغذاء الصحي:

- أ. ١
- ب. ٢
- ج. ٣
- د. ٤

نموذجُ اختبار (١)

٨ من المجموعاتِ الغذائية التي تساعدُ على

المحافظة على صحة الجسم والوقاية من الأمراض:

أ. الأملاح المعدنية.

ب. الكربوهيدرات.

ج. البروتينات.

د. الفيتامينات.

٩ تعرض أحمدٌ لإصابة في أثناء لعبه بكرة

القدم، ونتج عنها كسرٌ في القدم . ما

المشروب الذي تنصحُ أحمد بتناوله ليمدَّ

جسمه بالكالسيوم؟

أ. القهوة.

ب. مشروب غازي.

ج. الحليب.

د. الشاي.

١٠ أيُّ ممَّا يلي من فوائدِ شربِ الماءِ :

أ. المحافظة على ثبات درجة حرارة

الجسم.

ب. مصدرٌ هامٌ للطاقة.

ج. إمدادُ الجسم بالدهون.

د. تخزينُ البروتينات.



المرجع	السؤال	المرجع	السؤال
٤٨	٦	٤٧	١
٤٦	٧	٤٧	٢
٤٨	٨	٣٩	٣
٤٨	٩	٥٠	٤
٤٩	١٠	٤٦	٥

نموذج اختبار (٢)

١ فسّر: لماذا يجب علينا شرب كميات كافية من الماء يوميًا؟

يشكل الماء ثلثي جسم الانسان تقريباً ، فهو يساعد الجسم على الهضم وعلى التخلص من الفضلات والمحافظة على درجة حرارة الجسم ثابتة.

٢ يُصنّف الغذاء إلى ست مجموعات رئيسية من المواد الغذائية، أكمل الجدول التالي بكتابة أهمية كل مجموعة:

المجموعة	الأهمية
البروتينات	نمو الجسم، تعويض الخلايا النافقة
الدهون	تزويد بالدفء وتخزين الفيتامينات
الكربوهيدرات	مصدر رئيسي للطاقة
الفيتامينات	الوقاية من الأمراض
الأملاح المعدنية	تكوين العظام وخلايا الدم
الماء	المحافظة على درجة حرارة الجسم ثابتة

٣ توقّع: ماذا يحدث لجسمك لو تناولت طعامًا مكشوفًا ؟

قد تتعرض المعدة للاضطراب مما يصعب عمل الأمعاء وعملية امتصاصها للمغذيات مما قد يسبب الإسهال. التسمم الغذائي وهو من أشهر الأمراض التي تنتج عن تناول أطعمة ملوثة وتتنوع أعراضه كالجفاف والحمى.

٤ أحمد مُصابٌ بالفيروس المُسبِّب لمرض الحصبة، وخالد مُصابٌ بداءِ الشَّكر الوراثي. أيُّهُمَا يُعَدُّ مُصابًا بمرض مُعدٍ، وأيُّهُمَا يُعَدُّ مُصابًا بمرض غير مُعدٍ؟ فسّر إجابتك.

مرض أحمد (الحصبة) معدٍ ، لأنه ينتقل من شخص إلى آخر عن طريق اللمس أو المصافحة أو الرذاذ، اما مرض خالد (السكري الوراثي غير معدٍ لأنه لا ينتقل من شخص إلى آخر وانما عن طريق الوراثة

٥ أُصيبَ مُحَمَّدٌ بِالزُّكام، ما الَّذي يجبُ على أخيه فيصل أَنْ يفعلَهُ لتجنُّب انتقال العدوى إليه من مُحَمَّدٍ؟

يغسل يديه بشكل مستمر ، وعدم مصافحة ومجالسة محمد لتجنب انتقال الفيروس ، والاكتثار من تناول الفواكه والخضار التي تحتوي على فيتامينات لتقوية مناعة الجسم.

نموذج اختبار (٢)

٦ أُصِيبَتْ أَمْلُ بِالْجَدْرِي الْمَائِي، وَخِلَالَ أُسْبُوعٍ أُصِيبَ عِدَّةٌ مِنْ زَمِيلَاتِهَا فِي الْفَصْلِ أَيْضًا. تَوَقَّعْ مَا الطَّرِيقُ الَّتِي انْتَقَلَتْ مِنْ خِلَالِهَا الْعَدْوَى إِلَى زَمِيلَاتِهَا؟

اعتقد عن طريق مصافحة زميلاتها، أو عن طريق الرذاذ عند العطس، أو عن طريق ملامسة الأسطح التي لامستها أمل

٩ تَسْلُكُ سَلُوكَ الْمَخْلُوقَاتِ الْحَيَّةِ أحيانًا وَسَلُوكَ الْأَشْيَاءِ غَيْرِ الْحَيَّةِ أحيانًا أُخْرَى هِيَ: أ- الفيروسات.

ب- البكتيريا.

ج- الفطريات.

د- الطفيليات.

١٠ لِلْمُحَافَظَةِ عَلَى صِحَّةِ الْجَسْمِ لَا بُدَّ مِنْ تَجَنُّبِ

الإكثار من شرب... **المنبهات** ..

والقيام بـ... **التمارين الرياضية** ..

أَيُّ الْكَلِمَاتِ التَّالِيَةِ يُكْمِلُ الْعِبَارَةَ السَّابِقَةَ بِشَكْلِ صَحِيحٍ؟

أ. المُنْبَهَات - التَّمارين الرِّياضيَّة.

ب. التَّمارين الرِّياضيَّة - التَّغذية الجيِّدة.

ج. الماء - التَّمارين الرِّياضيَّة.

د. الماء - التَّغذية الجيِّدة.

اختر الإجابة الصحيحة:

٧ مِنْ مَخَاطِرِ نَقْصِ الْكَالْسِيُومِ الْإِصَابَةُ:

أ. بِالسُّكَّرِيِّ.

ب. بِهَشَاشَةِ الْعِظَامِ.

ج. بِالْجُدْرِيِّ.

د. بِالْحَصْبَةِ.

٨ أَيُّ الْأَغْذِيَةِ التَّالِيَةِ يَحْتَوِي عَلَى أَعْلَى نِسْبَةٍ

مِنَ الْبَرُوتِينَاتِ؟

أ. الْأَرْزُ.

ب. التَّمَرُ.

ج. الْجَزْرُ.

د. الْبَيْضُ.

١٣ أي ممّا يلي لا يُعدّ من الأعراض المُصاحبة للأمراض المُعدية:

- أ. ارتفاع في درجة الحرارة.
- ب. زيادة في النشاط البدني.
- ج. الشعور بالصداع.
- د. احتقان في الحلق.

١٤ أي ممّا يلي من المخلوقات المجهرية الضارة بجميع أنواعها؟

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



١٥ الشكل المقابل يُمثّل الهرم الغذائي أي الأرقام التالية تُمثّل مجموعة الأطعمة التي يجب تناولها بكميات قليلة:

- أ. (١)
- ب. (٣)
- ج. (٤)
- د. (٥)

١١ تُعدّ خلايا الدم البيضاء أحد مكونات الدم في جسم الإنسان ولها وظائف تقوم بها. ما الوظيفة الرئيسة لخلايا الدم البيضاء في الجسم؟

أ. استهداف مسببات الأمراض ومكافحة العدوى.

ب. نقل ثاني أكسيد الكربون إلى الرئتين؛ لإخراجه.

ج. الارتباط بالأكسجين للقيام بعملية التنفس.

د. مساعدة الدم على التخثر.

١٢ أي من الطرق التالية لا تنتقل عن طريقها مسببات الأمراض؟

- أ. تجنب استخدام أدوات الآخرين.
- ب. شرب المياه الملوثة.
- ج. لمس الأسطح المتسخة.
- د. مخالطة أشخاص مصابين بالمرض.

نموذج اختبار (٢)

١٦ أي المواد الغذائية التالية تُعدُّ غذاءً مُتوازنًا:

أ. حليب - شوكولاتة - أرز - خبز - كعك.

ب. سمك - خبز - جزر - زُبدة - عنب.

ج. لحم - دجاج - بيض - خبز - بطاطس.

د. تفّاح - بُرتقال - طماطم - أرز - خبز.



أَتَدَرَّبُ

من خلال الإجابة على الأسئلة؛ حتى أعزّز ما تعلمته من مفاهيم وما اكتسبته من مهارات.

لا اله الا الله

أنا طالبٌ معدٌّ للحياة، ومنافسٌ عالمياً.