



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



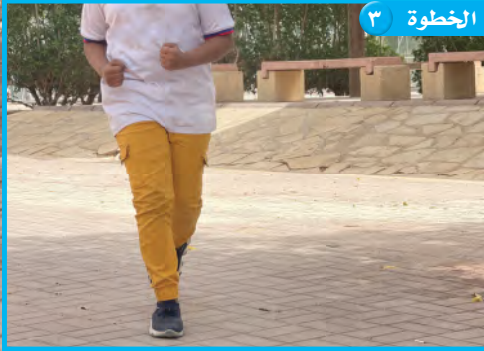
مقياس النبض الإلكتروني

الخطوة ٢

عدد نبضات القلب

الاسم	بدون حركة	عند المشي	عند الركض

الخطوة ٣



ما التغيرات التي تحدث في جسمك عندما تركض؟

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 مُلامستنا للأشياءِ غيرِ النَّظيفةِ؛ لِذَا يَجِبُ عَلَيْنَا غسْلُ اليدينِ بِاستمرارٍ وَبَعْدَ مَسِّكَ الأشياءِ المُلَوَّثةِ، وقبلَ تناولِ الطَّعامِ وبعْدَ الانتهاءِ منه.

أقرأ و أتعلَّم

السؤال الأساسي

كَيْفَ 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 لِأشعةِ 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 مُتَّفَقٍ عَلَيْهَا بِهَدَفِ التَّرْفِيهِ أَوْ الْمُنَافَسَةِ أَوْ
تَطْوِيرِ الْمَهَارَاتِ أَوْ تَقْوِيَةِ الثِّقَّةِ بِالنَّفْسِ .

أهمية الرياضة

إِنَّ الْمَوَازِبَةَ عَلَى مِمَارَسَةِ التَّمَارِينِ الرِّيَاضِيَّةِ تَحَقِّقُ
لِلْإِنْسَانِ فَوَائِدَ صَحِيَّةٍ عَدِيدَةٍ، 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

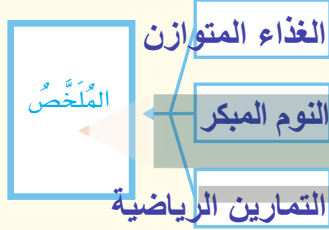
مُراجَعَةُ الدَّرْسِ

أفكر وأتحدث وأكتب

١ المفردات: .الصحة..... حالة اكتمال

السلامة الجسدية والعقلية والنفسية
وليست مجرد انعدام المرض أو العجز .

٢ أَلْخَصْ. السُّلُوكِيَّاتِ اليَوْمِيَّةَ الَّتِي تَعَزِّزُ
الصِّحَّةَ الجيدةَ.



٣ التَّفَكُّيرُ النَّاقِدُ. لِمَاذَا يَجِبُ عَلَيْنَا تَجَنُّبُ

الإكثارِ مِنْ شَرَبِ المَشْرُوبَاتِ الغَازِيَةِ؟

٤ أختارُ الإجابةَ الصَّحيحةَ.

من العاداتِ غيرِ الصَّحيحةِ:

أ- ممارسةُ الرياضةِ.

ب- شربُ الماءِ بكمياتٍ كافيةٍ.

ج- النومُ مبكراً.

د- الإكثارُ مِنْ تناولِ السُّكَّرِيَّاتِ.

٥ السُّؤالُ الأساسي. كيفَ نحافظُ على

صحةِ 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،
وأيضاً النوم المبكر واخذ قسط كافي من
النوم، وممارسة الرياضة.

العلوم والرياضيات



إذا علمتُ أنَّ معدلَ ساعاتِ النومِ المناسبةِ خلالَ اليومِ
تبلغُ ٨ ساعاتٍ تقريباً، فكَمُ معدلُ ساعاتِ النومِ المناسبةِ
خلالَ أسبوعٍ؟

العلوم والكتابة



فوائد الرياضة :

أكتبُ تقريراً حولَ أهميةِ المحافظةِ على نظافةِ الأسنانِ،
مُستخدِماً مصادرَ المعلوماتِ المختلفةِ.

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