



مخططات وملخصات

الصف الرابع

الوحدة التعليمية الأولى

أبلة موضي العتيبي
abla Moudhi

٣- التمارين الرياضية

التمرين بانتظام :

- يقوي العضلات .
- يوفر لياقة للجسم .
- يحافظ على الجسم من المرض .



١- النوم

أهميته : يساعد على النمو

يجدد النشاط والقدرة على العمل واللعب .



أبله موضعي العنبي
abla Moudhi

كيف نعتني بصحتنا ؟ ص 18 إلى 19

٤- النظافة الشخصية

النظافة الشخصية هي : مجموعة من العادات التي يلتزم بها الانسان من أجل المحافظة على الصحة والحيوية والمظهر الشخصي.



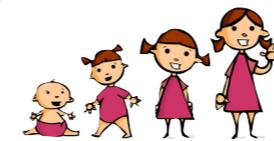
أهمية النظافة الشخصية :

- المحافظة على الصحة والوقاية من الامراض.
- تكوين علاقات اجتماعية وصدقات

٢- الغذاء الصحي

تعريف المغذيات : هي مواد يستخدمها الجسم لتوليد الطاقة والنمو واصلاح التالف من الخلايا ومساعدته على القيام بوظائفه على نحو صحيح .

كيف تساعدنا المغذيات ؟



تساعد على النمو



توليد الطاقة

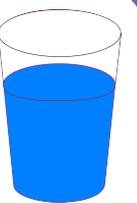


تساعد على
إصلاح التالف



تساعد الجسم
على العمل بانتظام

الماء من المغذيات:



ينظم عمل الجهاز الهضمي

يحمل المغذيات في الجسم

حفظ درجة حرارة الجسم منتظمة

كيف نعتني بصحتنا ؟ ص 20

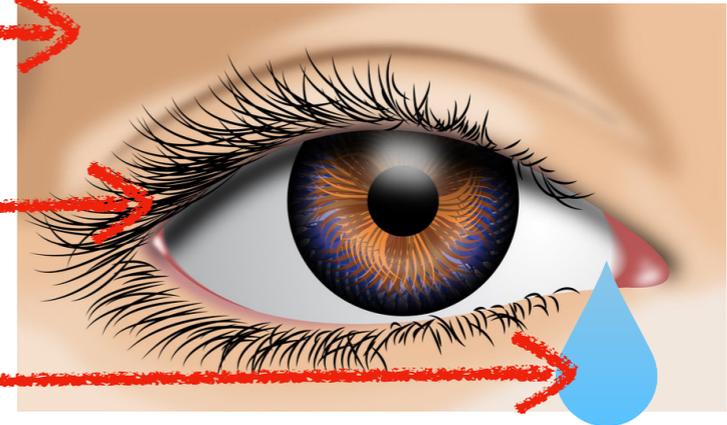
العناية بالعينين

الحماية الطبيعية للعين

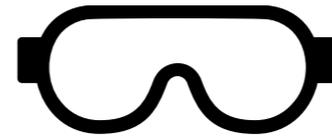
العظام حول العينين تحميها من الصدمات

الرموش تحمي العين من الغبار

الدموع تغسل العينين

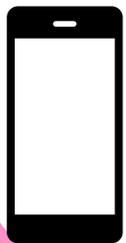
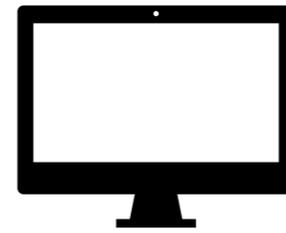


يجب حماية عينيك بلبس النظارات الواقية
في المختبر أو اثناء استخدام المنظفات



ارتداء النظارات الشمسية
لحماية العينين من أشعة
الشمس الساطعة .

لا تستخدم الأجهزة الالكترونية لوقت طويل
فذلك يسبب جفاف العين و ضعف النظر .



كيف نعتني بأسناننا ؟ ص 23 - 26



تعريف

التسوس

هو تآكل في بنية السن
ويعمل على اضعاف السن
وقد يؤدي لتفتت السن .

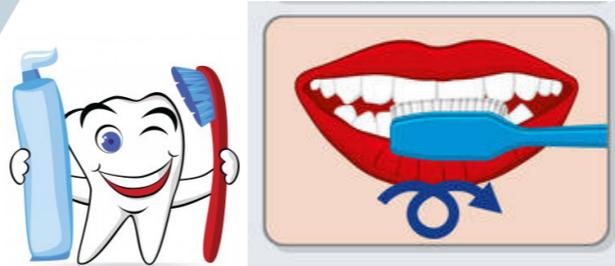
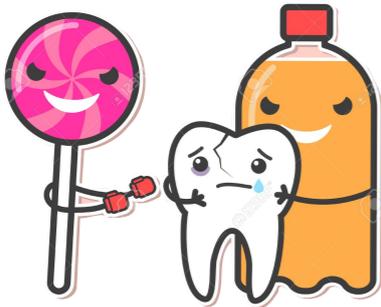
تختلف أشكال الأسنان
لأن وظائفها مختلفة

طرق العناية بالأسنان:

- تفريش الاسنان مرتين يوميا
- زيارة طبيب الاسنان كل ٦ أشهر
- تناول الغذاء الصحي
- عدم المشروبات الغازية

اسباب تسوس الأسنان:

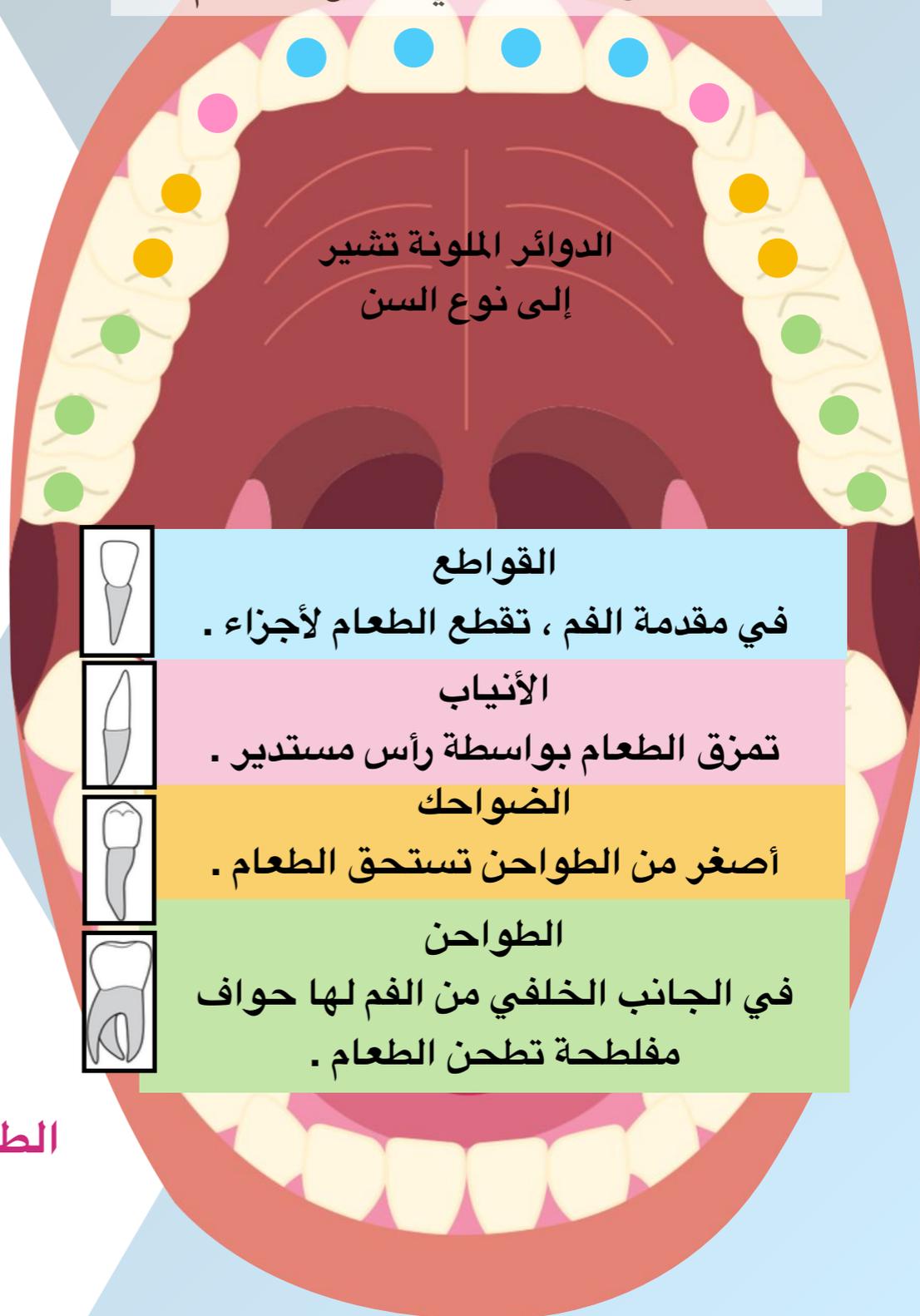
- تناول السكريات بكثرة
- شرب المشروبات الغازية
- اهمال تفريش الاسنان



الطريقة الصحيحة لتفريش الأسنان

هي التفريش بحركة دائرية.

تبدأ رحلة الطعام في الفم .
الأسنان تساعد في مضغ الطعام.



الدوائر الملونة تشير
إلى نوع السن

- القواطع**
في مقدمة الفم ، تقطع الطعام لأجزاء .
- الأنياب**
تمزق الطعام بواسطة رأس مستدير .
- الضواحك**
أصغر من الطواحن تستحق الطعام .
- الطواحن**
في الجانب الخلفي من الفم لها حواف
مفلطحة تطحن الطعام .

التطعيم يحمينا ص 29 إلى 31

هناك نوعين من الأمراض :

التطعيم هو إعطاء الجسم مادة تحفزه على تكوين مناعة ضد الأمراض .

تعريف

عندما تحصل على التطعيم يكون جسمك مناعة قبل إن تصاب بالمرض فعلا .

لماذا يجب أن نحصل على التطعيم ؟
يقلل من نسبة الإصابة بالأمراض .



1 امراض غير معدية
لا تنتقل من شخص لآخر.
مرض السكر و ضغط الدم .

2 امراض معدية
تنتقل من شخص لآخر .
مثل الزكام والأنفلونزا .

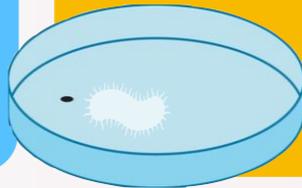
كيف تنتقل لنا العدوى ؟
بالعطاس / السعال
أو استخدام أدوات
شخص مريض .

قصة اكتشاف البنسلين

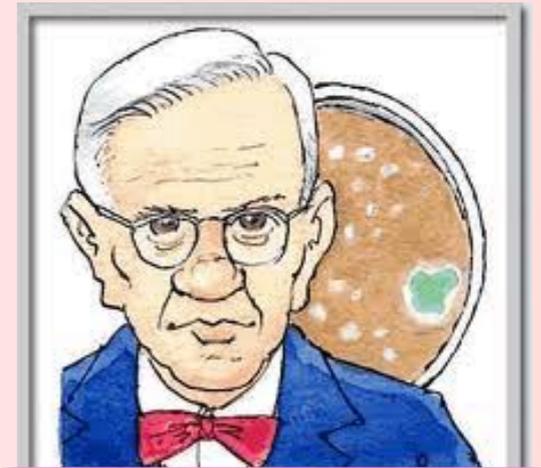
البنسلين : هو مادة تقاوم الجراثيم ويقي من العدوى .

تعريف

مأهمية البنسلين ؟
يقاوم الجراثيم .
ويقي من العدوى
بالأمراض



- ترك فليمنج إطباق بها بكتيريا في المختبر.
- بعدما عاد للمختبر وجد العفن على الاطباق.
- وجد ان البكتيريا ماتت بسبب مادة من العفن.
- سُميت هذه المادة بالبنسلين



مكتشف البنسلين هو
ألكساندر فليمنج

النظام الصحي ص 55 إلى 59

تحرص الكويت على تقديم خدمات صحية متطورة
من خلال مراكز صحية ومستشفيات حديثة

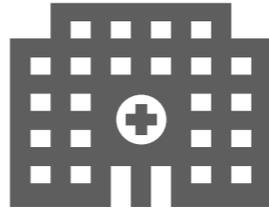


هناك العديد من المستشفيات المتخصصة في دولة الكويت مثل:

مستشفى الأمراض السارية
لمكافحة الأمراض المعدية .

مستشفى الطب النفسي
لعلاج الأمراض النفسية والعقلية

مستشفى مكي جمعة للجراحة التخصصية
لعلاج الأورام السرطانية .



أول مستشفى في الكويت هو المستشفى الأميري
تم بناؤه عام 1949 م

تقدم المستشفيات والمراكز الصحية خدمات عديدة منها:



العلاج
الطبيعي

طب
الاسنان



الصحة
المدرسية



الصحة
الوقائية



أمراض
الحساسية

مجالات عمل منظمة الصحة:



منظمة الصحة العالمية

هي سلطة منوط بها توجيه
العمل في مجال الصحة العامة
وتنسيقه في إطار منظومة
منظومة الأمم المتحدة.

لها ست مكاتب حول العالم و مكتب الشرق
الايوسط يضم 21 عضو منها دولة الكويت

التطور في النظام الصحي أدى إلى
انخفاض عدد الوفيات وزيادة مواليد

الامراض السارية :
التوعية بأهمية
اللقاحات وتوزيعها.



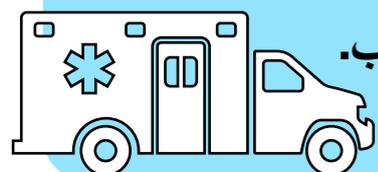
الأمراض غير سارية :
وضع حلول لمعالجة
هذه الأمراض.

النظم الصحية :
للتوعية والأبحاث
الصحية



الخدمات المؤسسية :
مثل تقديم المساعدة خلال الكوارث
الطبيعية والحروب.

تعزيز الصحة طول العمر : مثل
تشجيع الغذاء الصحي
ومحاربة التدخين



ماهو النظام البيئي ؟ ص 35 إلى 39

النظام البيئي هو أي مساحة من الطبيعة وماتحتويه من **كائنات حية** وأشياء **غير حية** والتفاعل فيما بينها

أمثلة على التفاعل بين الكائنات الحية والأشياء غير الحية في النظام البيئي

الحيوانات تحتاج للهواء والماء وضوء الشمس

الماء والرياح تساعد في انتشار البذور

السنجاب والحشرات تساعد في نشر البذور

السنجاب والطيور تسكن في الأشجار وتتغذى من النباتات

النباتات تحتاج للهواء والماء وضوء الشمس والحرارة

الديدان وبعض الحشرات تساعد في تهوية التربة وتسرب الماء إليها

كائنات حية

أشياء غير حية



الإنسان والنظام البيئي

نحن نحصل على الغذاء من الكائنات الحية التي تعيش في نظامنا البيئي ونحتاج الأشياء غير الحية مثل الماء والهواء والتربة ورياح ضوء الشمس والحرارة

ماهي أنواع الأنظمة البيئية ؟ ص 40 إلى 43

هناك الكثير من الأنظمة البيئية على سطح الأرض ولكن يمكن تقسيمها إلى قسمين :

النظام البيئي على اليابسة

يصنف وفقاً لنوع الأرض أو المنطقة اليابسة



الصحراء
مناطق شاسعة ممتدة تندر
فيها الحيوانات والنباتات
وتتميز بارتفاع درجات
الحرارة

وقلة الأمطار ، وتنخفض
درجات الحرارة في بعض
الصحاري الجليدية التي
يتواجد فيها القليل من
الحيوانات والنباتات



الجبال
تضم المناطق الجبلية
المختلفة في الارتفاعات
المنحدرة ما بين المروج
والوديان و القمم



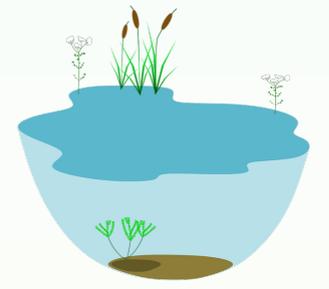
النظام البيئي المائي

يغطي النظام البيئي المائي ٧١٪ من سطح الأرض

المياه الانتقالية
تلتقي في هذه الأماكن
المياه العذبة مع المياه
المالحة ومنها مصبات
الأنهار والأراضي الرطبة



المياه العذبة
في البحيرات والأنهار
والبرك والجداول
والأراضي الرطبة



المياه البحرية
تغطي أكثر من ٧٠٪
من سطح الأرض
ومنها الشواطئ والشعاب
المرجانية والمحيطات

من الأمثلة أثر التغيرات غير الطبيعي على الأنظمة البيئية

ظاهرة انكماش القطب الشمالي



النتيجة: ذوبان الجليد في
القطب الشمالي وتناقص
حجمه

السبب: ارتفاع درجة
الحرارة العامة للأرض
(الاحتباس الحراري)

التأثير: تفقد الكائنات القطبية موطنها ويقل عددها

الأسباب التي أدت لذلك:
قطع الأشجار ، المبيدات
الحشرية ، دخان المصانع

التوقع: يكون القطب
الشمالي خالي من الجليد
بين عامي ٢٠٥٩ و ٢٠٧٨ م

ماهي التغيرات في الأنظمة البيئية ؟

أزلة موضي العنبي
abla Moudhi

ص 46 إلى 48

تحدث تغيرات بشكل مستمر في الأنظمة البيئية
وهي على نوعين :

تغيرات غير طبيعية
هي التي تحدث نتيجة
تدخل الإنسان



١- قطع الأشجار

٢- المبيدات الحشرية



٣- دخان المصانع



٤- عوادم السيارات



٥- المخلفات الصلبة

تغيرات طبيعية
هي التي تحدث بفعل
الظواهر الطبيعية



١- الحت والتعرية



٢- البراكين



٣- الحرائق

٤- الفيضانات



٥- الجفاف

كيف نحافظ على نظامنا البيئي ص 60 إلى 62



تلوث البيئة البرية



تلوث البيئة البحرية

النتيجة	السبب	النتيجة	السبب
• يلوث التربة فتتضرر النباتات والحيوانات والانسان	• رمي النفايات في الصلبة والسائلة	• يلوث الماء يضر بالكائنات الحية.	• رمي النفايات في الماء
• تتكاثر الجراثيم وتنتشر الأمراض		• تقتل الحيوانات والنباتات	• رمي المصانع لنفايات كيميائية في البحر
		• تلوث البيئة البحرية	• تسرب النفط من الناقلات

1. إنشاء محميات طبيعية لحماية الثروة النباتية والحيوانية يمنع فيها الصيد وقطع النباتات وبناء المخيمات (مثل محمية الشيخ صباح)
2. وضع قوانين تعاقب من يتسبب بتلوث البيئة
3. الاهتمام بالزراعة وتشجيعها
4. إنشاء مصانع إعادة استعمال النفايات وتدويرها



كيف نحمي
بيئتنا من التلوث ؟