

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج البحرينية



ملخص درس الصحة والمرض والغذاء

موقع المناهج ⇨ المناهج البحرينية ⇨ الصف الرابع ⇨ علوم ⇨ الفصل الأول ⇨ ملخصات وتقارير ⇨ الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 2024-12-25 14:05:48

ملفات اكتب للمعلم اكتب للطالب الاختبارات الكترونية | اختبارات | حلول | عروض بوربوينت | أوراق عمل
منهج انجليزي | ملخصات وتقارير | مذكرات وبنوك | الامتحان النهائي للمدرس

المزيد من مادة
علوم:

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الرابع



صفحة المناهج
البحرينية على
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

المزيد من الملفات بحسب الصف الرابع والمادة علوم في الفصل الأول

ملخص الأرض و الشمس والقمر	1
ملخص درس النظام الشمسي و النجوم والبروج السماوية	2
مذكرة العلوم	3
مذكرة علوم	4
مذكرة العلوم	5

ملخص درس الغذاء والصحة والمرض

❖ المواد الغذائية ضرورية لنمو الجسم، وتزويده بالطاقة والمحافظة عليه سليماً. يصنف الغذاء إلى ستة أنواع رئيسية وهي:

المصادر	الفائدة	المادة الغذائية
- النشويات: الأرز، الخبز والبطاطا. - السكريات: الفواكه.	- تمد الجسم بالطاقة اللازمة.	الكربوهيدرات
- فيتامين أ: الحليب، الفواكه، الجزر، الخضروات الخضراء. - فيتامين ج: الحمضيات والفراولة والطماطم. والعضلات. - فيتامين د: الحليب والسّمك والبيض.	- المحافظة على صحة الجسم.	الفيتامينات
- الكالسيوم: الحليب، الأجبان، الخضروات الخضراء. - الحديد: اللحوم، الأسماك، الفاصوليا والحبوب. - الزنك: اللحوم، الأسماك والبيض.	- تكوين العظام وخلايا الدم الجديدة. - تساعد العضلات والجهاز العصبي على العمل بشكل سليم.	الأملاح المعدنية
- اللحوم، البيض، الحليب، الزبد، المكسرات، الزيوت.	- الاستفادة من الغذاء وتخزين الفيتامينات. - تمنح الجسم الدفاع. - تساعد الخلايا على العمل بشكل صحيح.	الدهون
	- يساعد الجسم على التخلص من الفضلات. - حماية المفاصل. - الحفاظ على درجة حرارة الجسم.	الماء
- الحليب ومنتجاته، البيض، اللحوم، الأسماك، المكسرات.	- تساعد على نمو العظام والعضلات. - تساعد جهاز المناعة على مقاومة الأمراض.	البروتينات

❖ ما أهمية الغذاء المتوازن بالنسبة لصحتي؟

- الحفاظ على صحة جسمي ونموه بالشكل السليم.

❖ يكون الغذاء متوازناً عندما يحتوي على جميع أنواع المواد الغذائية التي يحتاج إليها

الجسم وبكميات مناسبة.



❖ الفيروسات والبكتيريا من المسببات الرئيسية للأمراض.

البكتيريا	الفيروسات
<ul style="list-style-type: none">- مخلوقات حية وحيدة الخلية.- تستطيع العيش والتكاثر خارج الخلايا الحية.- بعضها تسبب أمراض للجسم.- البعض الآخر مفيد للجسم ويساعد على هضم الطعام.	<ul style="list-style-type: none">- صغيرة جداً لا يمكن رؤيتها إلا بمجهر خاص (المجهر الإلكتروني).- تسبب الرشح والانفلونزا.- عندما تدخل داخل خلايا الجسم تتكاثر وتأخذ الطاقة والغذاء من الخلايا وتنتج سموماً ومواد ضارة تسبب الألم وارتفاع درجة الحرارة.

❖ كيف أحمي جسمي من خطر الجراثيم المسببة للأمراض؟

- 1- أتناول الغذاء الصحي المتوازن.
- 2- أمارس الأنشطة والألعاب الرياضية.
- 3- أخذ قسطاً من الراحة.
- 4- لا أشارك الآخرين في أواني الطعام والشراب، وأغسل يدي جيداً قبل تناول الطعام وبعده.
- 5- أنظف أسناني بعد كل وجبة.
- 6- أتناول التطعيمات اللازمة وأعمل فحصاً شاملاً لجسمي سنوياً.

ملاحظة: هذا الملخص لا يغني عن الكتاب المدرسي