

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج العمانية



ملخص الوحدة الثالثة حياتي الصحية

[موقع المناهج](#) ⇨ [المناهج العمانية](#) ⇨ [الصف الخامس](#) ⇨ [مهارات حياتية](#) ⇨ [الفصل الثاني](#) ⇨ [الملف](#)

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 2024-05-07 19:58:55

إعداد: سالم الرواحي

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الخامس



اضغط هنا للحصول على جميع روابط "الصف الخامس"

روابط مواد الصف الخامس على تلغرام

[الرياضيات](#)

[اللغة الانجليزية](#)

[اللغة العربية](#)

[التربية الاسلامية](#)

المزيد من الملفات بحسب الصف الخامس والمادة مهارات حياتية في الفصل الثاني

[ملخص المادة بطريقة سؤال وجواب](#)

1

[ملخص دروس المادة](#)

2

[المحتوى التدريسي الجديد مع الفاقد التعليمي والدروس المطلوبة للمنهج](#)

3

المزيد من الملفات بحسب الصف الخامس والمادة مهارات حياتية في الفصل الثاني

اختبار قصير نموذج 1	4
أسئلة الامتحان الرسمية في محافظة شمال الشرقية للفصل الدراسي الثاني الدور الأول 20172018	5

ملخص الوحدة الثالثة (المهارات الحياتية) الصف الخامس

الوحدَة الثالثة: حياتي الصّحيّة





2- مفهوم العادات الصحية : كل فعل يقوم به الشخص بصورة مستمرة وبشكل منظم و مرتب يعود عليه بالفائدة والصحة الجسدية والعقلية والنفسية .

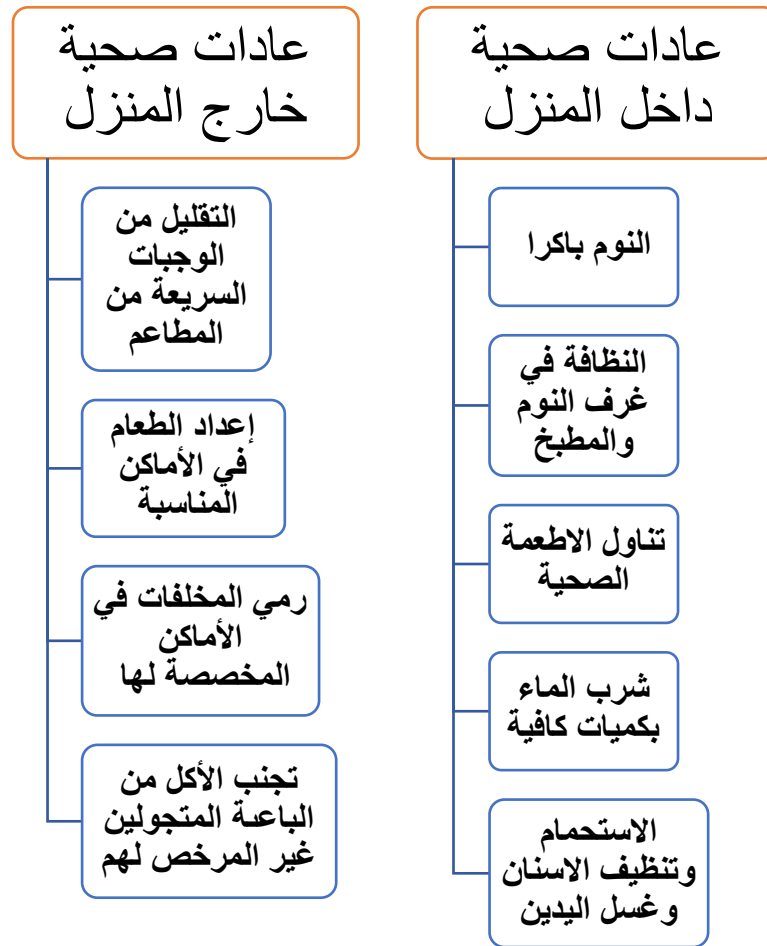
3- يقصد بالعادة : هي سلوك مكتسب يكتسبه الفرد بتعوده على فعله بصورة مستمرة ، وهو قابل للتغيير والتعديل للأحسن .

4- الوباء : انتشار مفاجئ وسريع في معدلات الإصابة بمرض معين داخل مجتمع محلي أو منطقة ما .

5- من العادات التي يجب أن ألتزم بها للحفاظ على صحتي ووقايتها من الأمراض :

- * تناول الوجبات الأساسية بما فيها وجبة الإفطار .
- * ممارسة الرياضة بشكل منتظم .
- * النوم لساعات كافية خلال الليل .
- * عدم استخدام الألواح و الأجهزة الالكترونية لفترات طويلة .

6- تقسم العادات الصحية وفقا لمكان ممارستها إلى قسمين :



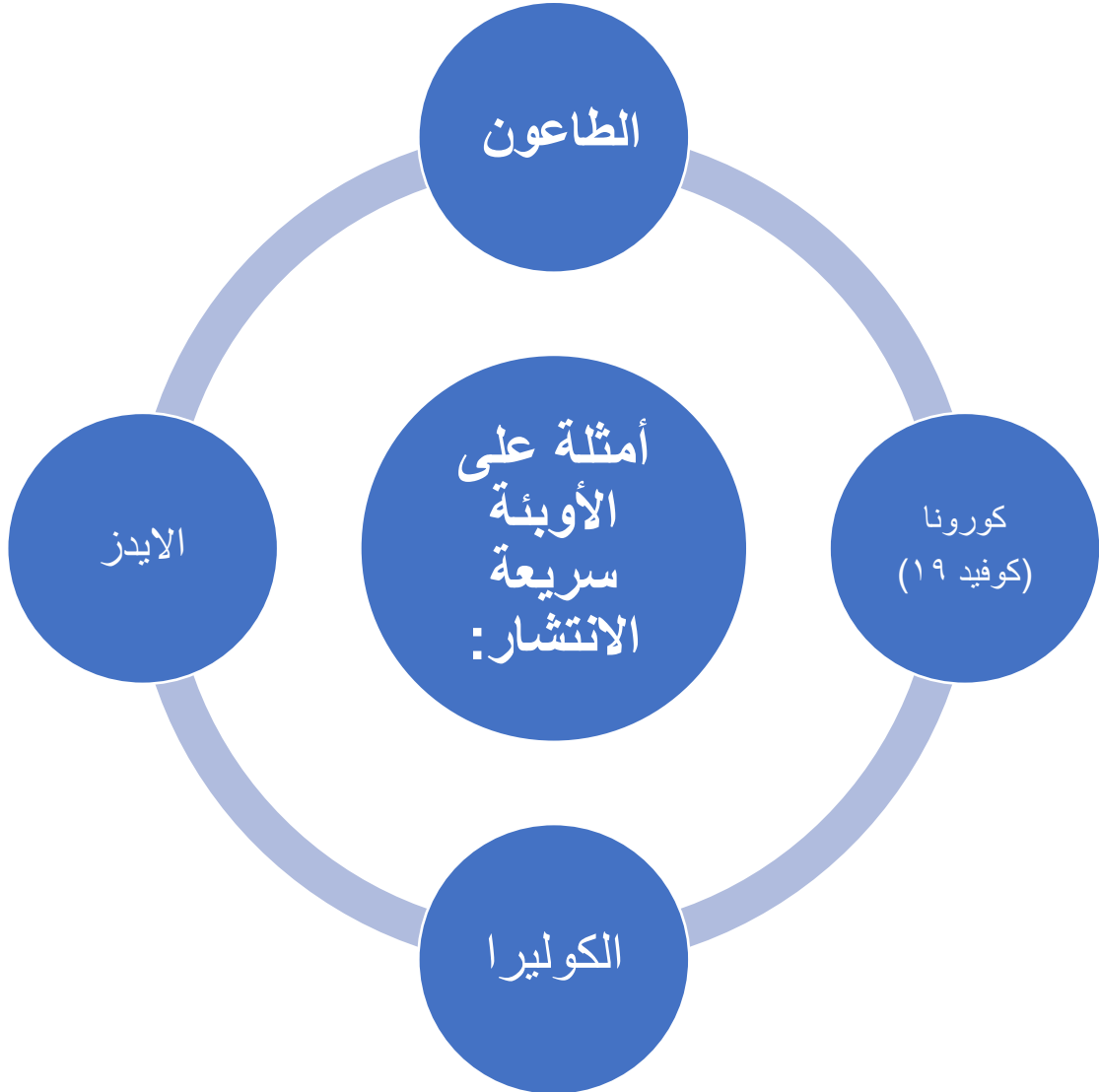
7- لماذا تعد العادات التالية غير صحية ؟

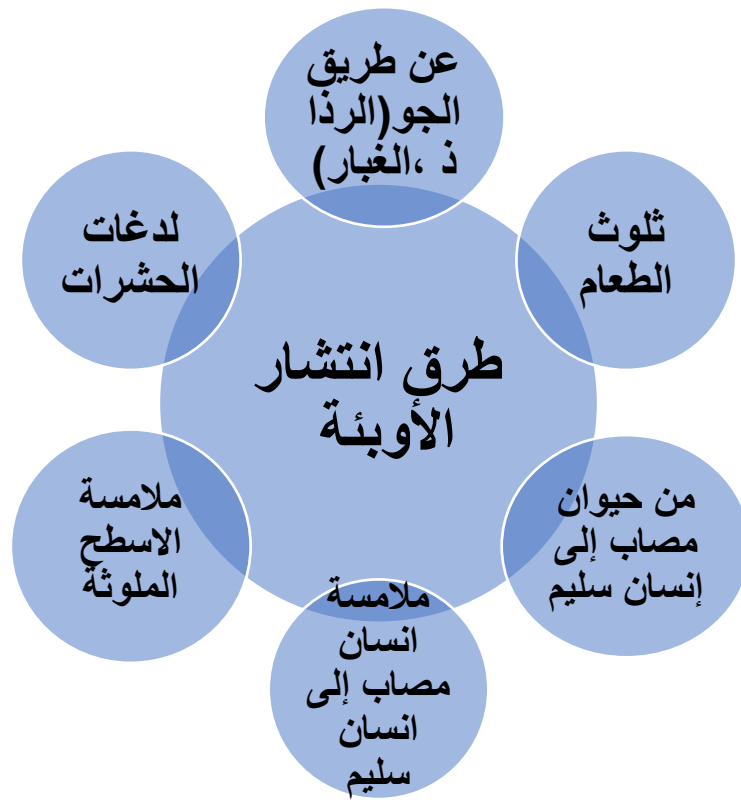
م	العادة غير الصحية	لماذا؟
١	عدم ممارسة الرياضة بشكل منتظم.	الرياضة ضرورية لتنشيط الدورة الدموية وحرق السعرات الحرارية بالجسم، وانعدامها يؤدي إلى الخمول والسمنة ومشاكل صحية كثيرة.
٢	الاستحمام بعد تناول وجبة الغداء أو العشاء مباشرة.	يسبب عسر الهضم؛ لأن عملية الاستحمام تؤدي إلى توجه الدم إلى الأوعية الدموية بالجلد وبالتالي تكون كمية الدم في المعدة غير كافية؛ مما يؤدي إلى عدم هضم الطعام بصورة مناسبة.
٣	شرب الشاي الأحمر بعد تناول إحدى الوجبات الرئيسية مباشرة.	لاحتواء الشاي على مادة الكافيين التي تمنع امتصاص الحديد من الجسم وبالتالي عدم استفادة الجسم منه؛ مما يزيد من احتمالية الإصابة بفقر الدم.

8- يوضح الجدول التالي العادات غير الصحية يقابلها العادات الصحية البديلة .

م	العادات غير الصحية	العادات الصحية
1	الافراط في تناول المشروبات الغازية والحلويات	التقليل من تناول المشروبات الغازية والحلويات
2	استخدام ورق القصدير لحفظ الأطعمة الحارة .	استخدام أواني خاصة لحفظ الطعام .
3	الجلوس بالقرب من البرك الراكدة المليئة بالذباب والبعوض .	الجلوس في الأماكن النظيفة والمناسبة
4	رمي المخلفات في أماكن الجلوس	رمي المخلفات في الأماكن المخصصة لذلك

-9





• طُرُقُ الوَقَايَةِ مِنَ الوَبَاءِ:

الالتزامُ بارتداءِ الكِمَامَةِ.

البقاءُ بالقربِ مِنْ مَصَادِرِ التَهْوِيَةِ.

غَسْلُ الأَيْدِي باستمرارٍ.

عدمُ لمسِ الأسطحِ والمقايضِ.

تجنُّبُ الأماكنِ المغلقةِ أو المزدحمةِ.

استخدامُ المُعَقِّمِ باستمرارٍ.

مُراعَاةُ التَّبَاعُدِ الاجتماعيِّ بمسافةٍ مترينِ.

عدمُ المُصَافحةِ والتَّقَارُبِ الجسديِّ.

5

أ. سالم الرواحي

12- لماذا انخفض الناتج المحلي في السلطنة عامي 2020-2021 وارتفع عام 2022 م ؟

-بسبب تعرض السلطنة ودول العالم لوباء كورونا (كوفيد 19) مما سبب تراجعاً كبيراً في الأوضاع الاقتصادية وكذلك أثر على الجوانب النفسية والاجتماعية للأفراد مما أدى الى اتخاذ التدابير اللازمة للتقليل من ذلك .

13- الآثار الناتجة عن الوباء :

الآثار النفسية

*-العزلة *-القلق *-التوتر *-الوحدة *-الخوف من المجول

الآثار الاجتماعية

*-البعد عن أفراد الأسرة *-إغلاق المساجد *-حظر التجول *-البعد عن زملاء المدرسة

الآثار الاقتصادية

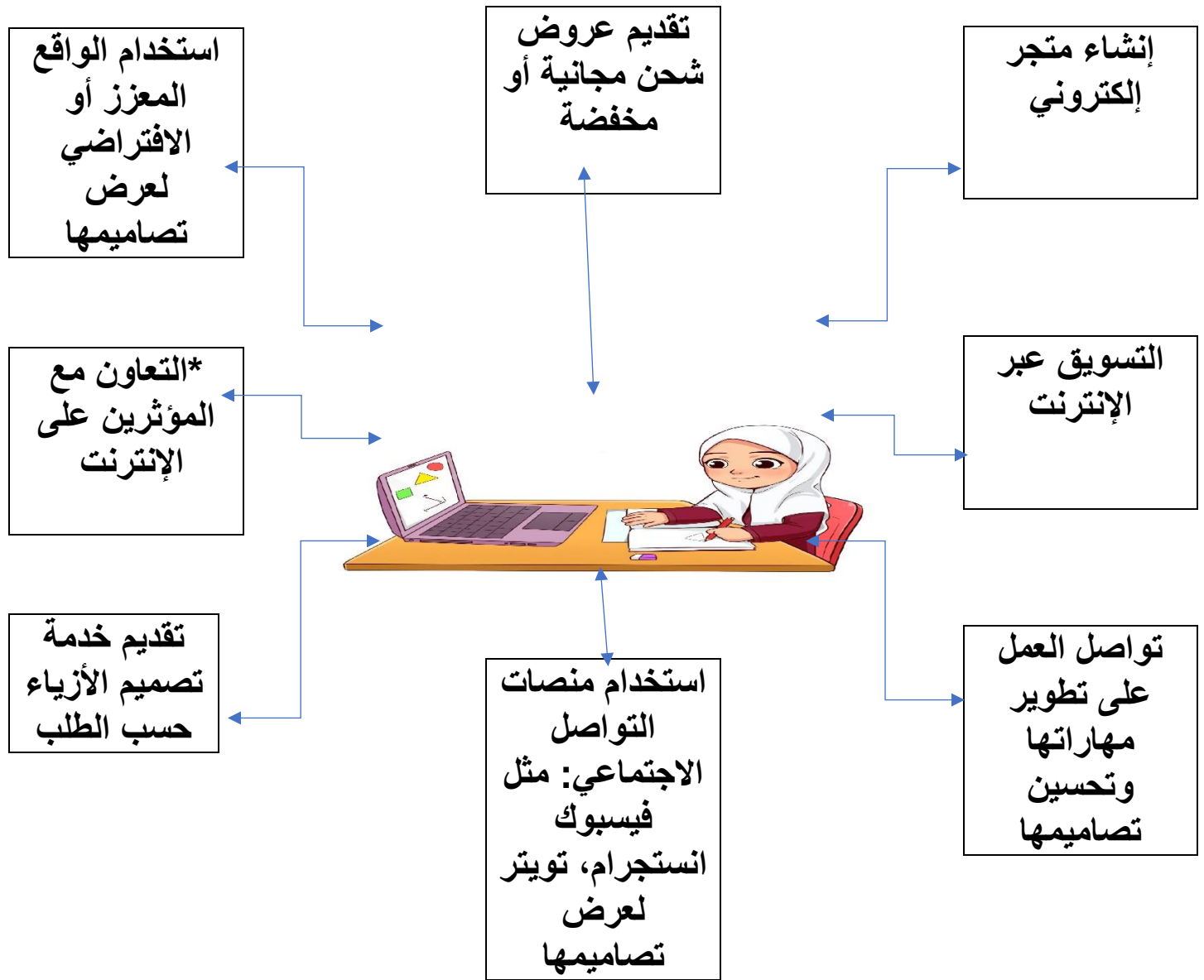
*- غلق الأنشطة التجارية *- خسارة المشروع *- الركود الاقتصادي في البلد

14- من خلال معرفتك المقصود بالوباء، هل يعد فيروس كورونا وباء ؟ ولماذا ؟

- نعم : لأنه انتشر في جميع مناطق العالم بصورة سريعة ومفاجئة مما أدى إلى ارتفاع معدلات الإصابة به .

15- "أبرار رائدة أعمال تعمل في تصميم الأزياء ولديها محل تجاري تعرض فيه تصاميمها المبدعة ، اضطرت الى إغلاق محلها التجاري لفترة طويلة؛ بسبب انتشار أحد الأوبئة في منطقتها"

-اقترح حلول إبداعية تساعد أبرار على بيع تصاميمها المبدعة ، وعلى استمرار مشروعها الريادي .



الأنشطة الاثرانية :

السؤال الأول : اختر الإجابة الصحيحة من بين البدائل المعطاة :

1- كل فعل يقوم به الشخص بصورة مستمرة وبشكل منظم و مرتب يعود عليه بالفائدة الجسدية هو ..

أ-العادات الصحية ب- الوباء ج-العادات والتقاليد ج- التعايش

2-الوحدة والانعزال والخوف من المجهول من الآثار الناتجة عن الوباء وهي تعتبر من الآثار :

أ-الاجتماعية ب- النفسية ج-الاقتصادية ج- الصحية

3- تعتبر جميعها من العادات الصحية ما عدا :

أ-الاستحمام ب- النوم مبكرا ج- ممارسة الرياضة ج- السهر

4- من العادات الصحية خارج المنزل ..

أ- النظافة في غرفة النوم ب- النوم باكرا

ج- تنظيف الأسنان ج- التقليل من الوجبات السريعة

5- انتشار مفاجئ وسريع في معدلات الإصابة بمرض معين داخل مجتمع محلي أو منطقة ما ..

أ-العادات الصحية ب- الوباء ج-العادات والتقاليد ج- التعايش

6-جميع الأمراض التالية من الأوبئة سريعة الانتشار ما عدا ..

أ-الطاعون ب- الكوليرا ج- الكحة ج- الايدز

7-نتيجة جائحة كورونا تضاعفت خسائر حسن مما اضطره إلى غلق محله يعتبر الأثر هنا :

أ-اجتماعي ب- نفسي ج-اقتصادي ج- صحي

8- نتيجة الآثار الناتجة عن الوباء فإن إغلاق المساجد والبعد عن الأسرة يعتبر من الآثار :

أ-الاجتماعية ب- النفسية ج-الاقتصادية ج- الصحية

9- انخفض الناتج المحلي للسلطنة عامي 2020-2021م نتيجة وباء :

أ-كورونا (كوفيد 19) ب- الكوليرا ج- الطاعون ج- الايدز

10- من طرق الوقاية من الوباء :

أ- المصافحة ب- التقارب الاجتماعي ج- ارتداء الكمامة ج- الازدحام

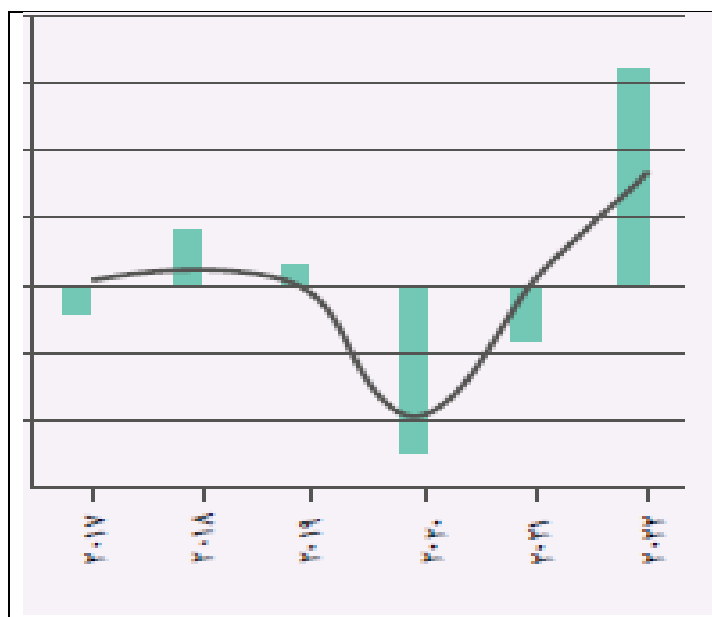


11- من خلال تأملك للصورة التي أمامك فإنها تعبر عن:

أ- الأمن والسلام ب- انتشار الوباء ج- المحيط الآمن ج- الازدحام

السؤال الثاني : الأسئلة المقالية :

1- تأمل الشكل التالي ثم أجب عما يأتي :



أ- برأيك لماذا انخفض الناتج المحلي في السلطنة عامي 2020-2021 وارتفع عام 2022 م ؟

.....

.....

ب- اذكر اسم الوباء المنتشر؟

.....

ج- عدد اثنين من طرق الوقاية منه .

.....

.....

2- ما المقصود بكل من :

أ- العادات الصحية :

.....

ب- الوباء :

.....

3- يمكن تقسيم العادات الصحية وفقا لمكان ممارستها الى قسمين هما :

أ-
ب-

4- عدد اثنين من طرق الوقاية من الوباء .

أ-
ب-

5- من خلال دراستك للآثار الناتجة عن الوباء وطرق التعامل الإيجابي معها اختر اثرا واحد من كل نوع من الآثار الناتجة عن الوباء ثم اقترح طرقا إيجابية في التعامل معه :

غلق الأنشطة التجارية	البعد عن الأسرة	الخوف والقلق
----------------------	-----------------	--------------

نوع الأثر	الأثر	طريقة التعامل الإيجابي معه
نفسي
اجتماعي
اقتصادي

6- تأمل الصورة التالية ثم أجب عما يلي :



أ- ما هي الرسالة التي تود الصورة إيصالها؟

.....

ب- اذكر مثالين على الأوبئة سريعة الانتشار.

.....

ج- عدد طريقتين للوقاية من الوباء .

.....

.....

نجاحكم هو نتيجة جهودكم المتواصلة والله سينير طريقكم ويحقق لكم كل ما تتمنونه