

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية



ملخص الوحدة الثالثة صحة الإنسان

موقع المناهج ← المناهج السعودية ← الصف الرابع ← علوم ← الفصل الثاني ← ملخصات وتقارير ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 09:55:58 2025-02-09

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

المزيد من مادة
علوم:

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الرابع



صفحة المناهج
السعودية على
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

المزيد من الملفات بحسب الصف الرابع والمادة علوم في الفصل الثاني

عرض بوربوينت لدرس أطوار القمر

1

عرض بوربوينت درس النظام الشمسي

2

عرض بوربوينت لدرس الأرض والشمس والقمر من الفصل السابع (النظام الشمسي والفضاء) من الوحدة الخامسة

3

أوراق عمل مراجعة

4

الاختبار التكويني لتعزيز المهارات الأساسية

5

الدرس

الفصل الرابع

الأمراض والعدوى

الدرس الأول: الأمراض

الدرس الثاني: العدوى وانتقالها

الفصل الخامس

التغذية والصحة

الدرس الأول: المحافظة على الصحة

الدرس الثاني: الغذاء والتغذية

(ملخص)

لمادة العلوم

الوحدة الثالثة: (صحة الإنسان)

الفصل الرابع: (الأمراض والعدوى)

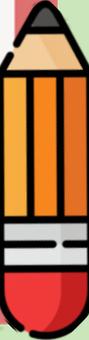
الفصل الخامس: (التغذية والصحة)

للسف الرابع الابتدائي

مديرة المدرسة:
مها العبيكان

المشرفة:
وجنات الحارثي

معلمة العلوم:
هناء المطيري



الدرس الأول: الأمراض

السؤال الأساسي:

ما الذي يسبب الأمراض؟

المرض: حالة غير طبيعية تؤثر على جسم المخلوق الحي.

الأمراض نوعان

الأمراض المعدية

هي أمراض ناتجة عن الفيروسات والبكتيريا الضارة وتنتقل من الشخص المصاب أو من البيئة إلى الشخص السليم.

الأمراض غير المعدية

هي أمراض لا تنتقل من الشخص المصاب إلى الشخص السليم.

الفصل الرابع

الأمراض والعدوى

الدرس الأول: الأمراض

الدرس الثاني: العدوى وانتقالها



■ ما الذي يسبب الأمراض المعدية؟

المخلوقات الحية الدقيقة تسبب الأمراض مثل:

١- الفيروسات ٢- البكتيريا ٣- الفطريات

ما يحدث	ما أتوقع
بسبب انتقال الفيروسات من الحيوانات للإنسان وهو ما يؤدي إلى تفاعل جهاز المناعة ضدها بشده.	سبب إصابة بعض الأشخاص بالحساسية عند تربية بعض الحيوانات الأليفة في منازلهم.

💡 **التفكير الناقد:** لماذا يصنف السكري من الأمراض

الغير معدية؟

لأنه لا ينتقل من الشخص المصاب إلى السليم.

أمثلة على الأمراض الغير معدية

السكري	السمنة	الحساسية	فقر الدم
ينتج عن خلل في مستويات الأنسولين التي يفرزها البنكرياس.	تراكم مفرط أو غير طبيعي للدهون.	هي تفاعل جهاز المناعة بشدة ضد المواد الغريبة قد يكون من بعض أنواع الأطعمة أو من الغبار أو من لدغ الحشرات.	يحدث بسبب نقص الحديد.

مسببات الأمراض:

أولاً: الفيروسات:

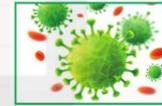
تسلك سلوك المخلوقات الحية أحياناً وسلوك الأشياء الغير حية أحياناً أخرى.

تهاجم جسم المخلوق الحي وتسبب له المرض مثل:

أمراض الفيروسات

كورونا المستجد
(Covid-19)

المسبب: عدوى فيروسية



الإنفلونزا

المسبب: عدوى فيروسية
تصيب الرئتين والشعب
الهوائية تشبه أعراض
الإنفلونزا، أعراض الزكام
ولكنها تكون أكثر شدة.



ثانياً: البكتيريا:

مخلوقات حية وحيدة خلية مجهرية.

أماكن تواجدها: في التربة - الهواء - مياه الأنهار و
البحار - وعلى الجلد.

أنواع البكتيريا

بكتيريا ضارة

مثل: بكتيريا تسبب
التهاب الجلد والسل
والالتهاب الرئوي.

بكتيريا نافعة

مثل: البكتيريا
الموجودة في الجهاز
الهضمي وبكتيريا
اللبن.

منظم أتوقع:

ما يحدث	ما أتوقع
نعم، من الفيروسات النافعة التي اكتشفت حديثاً عام 2013 الفيروسات العاثية موجودة في أمعاء الإنسان وتساعد على مكافحة البكتيريا الضارة فيه.	هل توجد فيروسات مفيدة وفيروسات ضارة؟

التفكير الناقد: لماذا ينصح الأطباء بعدم مخالطة

الأشخاص المصابين بالأمراض المعدية؟
حتى لا ينتقل من الشخص المصاب إلى الشخص السليم.

أمراض المسبب لها بكتيريا

الكوليرا
مرض معدي بكتيري
ينتقل عن طريق
شرب الماء الملوث.

السل
مرض معدي بكتيري



ثالثاً: الفطريات:

مخلوقات واسعة الانتشار في الأوساط المختلفة.

تنقسم إلى نوعان

فطريات ضارة
تسبب الأمراض كالقدم
الرياضي والطفح الجلدي.



فطريات نافعة
مثل: الكمأة



ما الذي يجب علي فعله عندما أصاب بالمرض؟

١- زيارة الطبيب والالتزام بتعليماته.

٢- تناول الطعام الصحي.

٣- إلتزام الراحة وعدم الخروج من المنزل إلا عند الضرورة.

٤- الاهتمام بالنظافة الشخصية، وغسل اليدين بانتظام.



كيف أعرف أنني مصاب بمرض؟

تظهر على الجسم إحدى الأعراض التالية:



2024

منظم الاستنتاج:

استنتاجات	أدلة من النص
النظافة تعمل على قتل مسببات الأمراض مما يقلل من انتشار المرض.	كيف تسهم النظافة في منع انتشار المرض.

التفكير الناقد: لماذا ينصح بأخذ احتياطات أكثر

عند ارتياد الأماكن المزدحمة؟

في الأماكن المزدحمة فرصة انتقال المرض كبيرة، لذلك يجب زيادة الاحتياطات.

الدرس الثاني: العدوى وانتقالها

العدوى: انتقال المرض من المخلوق الحي المصاب إلى المخلوق الحي السليم.

الناقل الحيوي للأمراض

الكلاب الفئران الطيور البعوض الذباب



الاتصال المباشر مع المصابين

الاتصال بالمخلوقات الحية المصابة

السعال أو العطاس

تناول الأطعمة المكشوفة أو شرب المياه الملوثة

طرق انتقال العدوى

٣- الإفرازات المختلفة:

١- الدموع	٢- مخاط الأنف	٣- مع الإذن
٤- اللعاب	٥- العصارة المعدية	

تنقسم المناعة إلى نوعين

مناعة صناعية

تتكون عن طريق التطعيم وأخذ اللقاحات.

وهذه المناعة قد تدوم فترة قصيرة فيحتاج الإنسان إلى أخذ اللقاح أكثر من مرة
مثل: لقاح الإنفلونزا الموسمية
لقاح الحمى الشوكية
وقد تدوم فترة طويلة وقد يبقى بعضها مدى الحياة **مثل:** الدرن



مناعة طبيعية

وهي تمثل استجابة مناعة الجسم السريعة عند الإصابة بمرض ما بإنتاج اجسام مضادة تساهم في محاربة مسببات الأمراض
المناعة الطبيعية تدوم طويلاً
لذلك تجد أنك لا تصاب بأمراض معينة أكثر من مرة
مثل: الجدري الماء.



■ كيف نحمي أنفسنا من الأمراض؟

لحماية أجسامنا من الأمراض لابد من تقوية مناعتها.

المناعة: هي قدرة الجسم على التصدي لمسببات

الأمراض.

الجهاز المناعي يتكون من:

١- خلايا الدم البيضاء :



تقوم بمهاجمة مسببات والقضاء عليها وتعد الخلايا

البيضاء المسؤولة عن حماية الجسم ومحاربة

الأمراض.

٢- الجلد:

يعتبر خط الدفاع الأول عن الجسم ويعتبر منبه ومؤشر

عن إصابة المخلوق الحي بالأمراض.

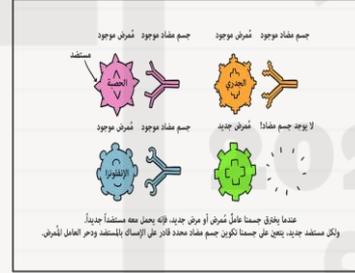
منظم الاستنتاج:

أدلة من النص	استنتاجات
كيف يساعد التطعيم على حماية جسم الإنسان.	يعمل التطعيم على تكوين مناعة ضد الأمراض.

الفصل الخامس التغذية والصحة

الدرس الأول: المحافظة على الصحة الدرس الثاني: الغذاء والتغذية

التفكير الناقد: للعديد من الأمراض أعراض تشبه أعراض الانفلونزا . فلماذا لا يكون لقاح الإنفلونزا فعالاً ضد الإصابة بهذه الأمراض؟



لان لقاح الانفلونزا عـبارة عن فيروس ميت أو ضعيف يعمل على تحفيز جهاز المناعة في الجسم لإنتاج أجسام مضادة تحارب الفيروس وهذه الأجسام تختلف باختلاف الفيروس المسبب للمرض وتتوافق مع شكله الخارجي كما توضحها الصورة المرفقة.

الفصل الخامس: التغذية والصحة

الدرس الأول:

المحافظة على الصحة

السؤال الأساسي:

كيف نحافظ على صحة أجسامنا؟

الصحة: هي حالة اكتمال السلامة الجسدية والعقلية والنفسية.

العادات الصحية: هي سلوكيات تفيد وتساعد الإنسان على المحافظة على جسمه بصحة سليمة بعيداً عن الأمراض.

ما العادات الصحية التي تجنبنا

الأمراض؟

الاهتمام بالنظافة:



١- يجب علينا غسل اليدين باستمرار.

٢- تقليم الأظافر - غسل الشعر.

٣- المحافظة على نظافة الأسنان.

٤- عدم تبادل الأدوات الشخصية.

٥- تقليل التعرض لأشعة الشمس

الحارة في فصل الصيف، وارتداء

النظارة الشمسية لحماية العينين

من أشعة الشمس.



الغذاء الصحي المتوازن:

تجنب الإكثار من الدهون والسكريات وشرب كميات كافية من الماء، وتجنب تناول المشروبات الغازية.

النوم:

النوم المبكر يريح الجسم ويحافظ على حيويته ونشاطه، كما يحافظ على سلامة الجسم العقلية والجسدية.

زيارة الطبيب:

لابد من زيارة الطبيب عند شعورنا بالمرض وتناول الأدوية وفق تعليماته - كما يجب أخذ التطعيمات اللازمة في وقتها.

التمارين الرياضية:

هي عبارة عن مجهود جسدي عادي أو مهارة تمارس بموجب قواعد متفق عليها.

منظم التلخيص:



الدرس الثاني: الغذاء والتغذية

الغذاء المتوازن: هو تناول الكمية المناسبة من الأطعمة كل يوم يساعد على الحفاظ على صحة جسمك ونموه بالشكل السليم.

يصنف الطعام إلى ست مجموعات



الكربوهيدرات:

المصدر الرئيسي للطاقة في الجسم غالباً.

مصادرها: رقائق الذرة - الحبوب - الخبز - التمر -

البطاطس - الأرز.



البروتينات:

تساعد الجسم على النمو وتعويض

الخلايا التالفة في الجسم.

مصادرها: البقوليات - اللحوم - الأسماك - الدواجن -

البيض - الجبن - الحليب.





الفيتامينات:

تساعد الفيتامينات على المحافظة على صحة الجسم وبناء خلايا جديدة، والوقاية من الأمراض.

مثل: فيتامين ج - فيتامين د

مصادرها: الحبوب والفواكه، والخضروات، والحليب.



الأملاح المعدنية:

تساعد على تكوين العظام وخلايا الدم الجديدة ومنها: الكالسيوم والحديد.

مصادرها: اللحوم ومنتجات الألبان والخضروات و الحبوب.

الدهون:

تساعد الدهون الخلايا على العمل بشكل سليم كما تزود الجسم بالطاقة.

مصادرها: اللحوم - زيوت الأسماك - الزيوت النباتية.



منظم التصنيف:

اسم المجموعة	المواد الغذائية
بروتينات	البيض
بروتينات	السمك
كربو هيدرات	الأرز
كربو هيدرات	الخبز

الماء:

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

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



التفكير الناقد: لماذا يعد تناول الفيتامينات مهماً

لصحة الإنسان؟

تناول الفيتامينات يعمل على تقوية جهاز المناعة ويساهم في بناء الخلايا وبالتالي يحافظ على صحة الجسم وحمايته من الأمراض



الهرم الغذائي:

هو دليل يوضح أنواع الأطعمة التي يحتاجها الإنسان بشكل يومي لبناء جسم يتمتع بصحة جيدة، حيث يقسم الأطعمة إلى خمسة مجموعات رئيسية كما في الشكل التالي وهي:

١- مجموعة الحبوب.

٢- مجموعة الخضروات والفاكهة.

٣- مجموعة اللحوم والأسماك.

٤- مجموعة الحليب ومشتقاته.

٥- مجموعة الدهون.



