

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية



\* للحصول على أوراق عمل لجميع الصفوف وجميع المواد اضغط هنا

<https://www.almanahj.com/sa>

[4/sa/com.almanahj//:https](https://www.almanahj.com/sa/4arabic)

\* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف الرابع اضغط هنا

\* للحصول على جميع أوراق الصف الرابع في مادة لغة عربية ولجميع الفصول, اضغط هنا

<https://www.almanahj.com/sa/4arabic>

\* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف الرابع في مادة لغة عربية الخاصة بـ الفصل الثاني اضغط هنا

<https://www.almanahj.com/sa/4arabic2>

\* لتحميل كتب جميع المواد في جميع الفصول للـ الصف الرابع اضغط هنا

<https://www.almanahj.com/sa/grade4>

[sacourse/me.t//:https](https://www.almanahj.com/sa/course)

للحصول على جميع روابط الصفوف على تلغرام وفيسبوك من قنوات وصفحات: اضغط هنا



المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم

الإدارة العامة للتعليم بمحافظة جدة

الشؤون التعليمية - بنات

إدارة الإشراف التربوي

قسم اللغة العربية

# نموذج التّدريب على مهارات الفهم والاستيعاب القرائيّ

لطالبات الصّف الرّابع

رقم النّمودج (٦)

## مُنظّم التّدريب الذّاتي على القراءة السّريعة

الزمن الذي استغرقتَه في قراءة النّص				
عدد مرات قراءة النّص	د ١٠	د ٨	د ٥	د ٣
المرة الأولى				
المرة الثّانية				
المرة الثّالثة				
المرة الرّابعة				

\* اقرئي النّص قراءة صامتة عدة مرات .

\*\* يحكم عدد مرات قراءة النّص سرعة القراءة، فإذا انتهت من الطّالبة قراءة النّص في أقلّ حساب لزمان قراءته (د٣)، أو ما هو دون، مع الفهم والاستيعاب العميق لمضمونه، تتوقف عن القراءة، وتبدأ في الإجابة عن نشاطات الفهم والاستيعاب التي تعقب النّص.

## القاتل الصامت

المصدر: مقالات علمية من شبكة المعلومات



يفتك القاتل الصامت بآلاف البالغين سنويا بسبب غموضه وعدم ظهوره بشكل جلي لضحاياه، فما هو هذا المرض الخطير الذي وجب الحذر منه؟ يُعرف ارتفاع ضغط الدم بالقاتل الصامت؛ حيث إن أكثر الذين يُعانون من هذا المرض لا تظهر عليهم أي أعراض على الإطلاق، إلا أنه قد يؤدي إلى العديد من المشكلات الصحية الخطيرة. ووفقًا لمراكز مكافحة الأمراض واتقائها، فإن واحدًا من بين ثلاثة أشخاص يُعاني من ارتفاع ضغط الدم في الولايات المتحدة الأمريكية.

إنّ الشرح المبسّط لارتفاع ضغط الدم؛ هو مرور الدم من خلال الشرايين بضغط أعلى مما يسبب إجهادًا للنسيج العضلي وتُتلف الأوعية الدموية ، وللبالغين الذين تزيد أعمارهم عن ٢٠ عامًا، فإنّ القراءة الطبيعية لضغط الدم هي ١٢٠/٨٠ ملم زئبق أو ما يقل عن ذلك، فإذا زادت قراءة ضغط الدم عن ١٤٠/٩٠ ملم زئبق أو ما يزيد، فقد يتم تشخيص حالتك بارتفاع ضغط الدم ، فما هي أسباب ارتفاع ضغط الدم؟

لسوء الحظ، لا توجد أسباب معلومة لارتفاع ضغط الدم في أغلب الحالات، رغم وجود بعض المسببات المحددة، فوجود مشكلات صحية مثل أمراض الكبد أو الكلى من الأسباب التي قد تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم. كما يساهم تناول أدوية الإنفلونزا، وبعض العقاقير دون استشارة طبية في ارتفاع ضغط الدم، ومن بين العوامل التي تُساعد في ارتفاع ضغط الدم زيادة الوزن، أو الإفراط في تناول الملح، وشرب الكحوليات، والتدخين.

وعند زيارتك للطبيب يقيس الطبيب ضغط الدم في كل مرة بجهاز قياس الضغط باستخدام الشريط الذي يُلّفه على الذراع عدة مرات للحصول على قراءة أكثر دقة ؛ وذلك نتيجة عدم ثبات ضغط الدم في بعض الأوقات، بناءً على بعض العوامل مثل التوتر.

ومن خلال فحص بسيط للغاية يمكنك التحقق مما إذا كنت

مصاباً بارتفاع ضغط الدم أو أن هناك احتمالاً للإصابة به، ومن بعض الاختبارات التي قد يلجأ لها الطبيب هو اختبار تحليل الدم، واختبار البول، أو تصوير الصدر بالأشعة السينية، أو فحص الحزمة القمعية لمعرفة ما الخطوات التالية التي يتعيّن علينا اتّباعها.





ويجب علينا التنبه لما ترسله أجسامنا من رسائل تشير إلى حاجتنا لزيارة الطبيب واستشارته، فهناك ستة مؤشرات تحذيرية تكشف عن الإصابة بالقاتل الصامت، ينبغي عدم تجاهلها مطلقاً، حسب ما جاء في موقع "ديلي هيلث"

المعني بالصحة :

- ١- الارتباك والقلق
- ٢- آلام الصدر
- ٣- عدم انتظام ضربات القلب
- ٤- مشاكل النظر
- ٥- طنين الأذن المتواصل
- ٦- الإعياء

كما أن هناك أعراض أخرى قد تكشف أيضاً عن الإصابة بارتفاع ضغط الدم، مثل الصداع وضيق التنفس ونزيف الأنف والتعرق واضطرابات النوم.

### عزيزتي الطالبة : اقرئي القطعة جيداً ثم أجبني عن الأسئلة التالية:

١ - اقترحي عنواناً جديداً مناسباً للنص؟

مرض ضغط الدم - ضغط الدم المرتفع

يقبل من الطالبة أي صياغة مناسبة مرتبطة بمحتوى النص

٢- ما هدف الكاتب الرئيس من النص؟

أ. الإخبار. ب. التسلية. ج. التوعية. د. الإقناع.

٣- أجبني ب (نعم أو لا) أمام العبارتين التاليتين:

أ. من أسباب عدم ثبات ضغط الدم في بعض الأوقات غير الواردة في النص القيام بالمجهود البدني (نعم).

ب. عمليات الفحص البسيطة تمكن المريض من معرفة إصابته بضغط الدم لكنها لا تمكنه من معرفة احتمالية إصابته بهذا المرض (لا).

٤- - يقيس الطبيب ضغط الدم في كل مرة بجهاز قياس الضغط باستخدام الشريط الذي يلفه على الذراع, الضمير في ( يلفه ) يعود على:

أ. الطبيب. ب. ذراع المريض. ج. جهاز قياس الضغط. د. الشريط.

٥- حددي الفكرة الرئيسية مما يلي:

أ. أسباب ارتفاع ضغط الدم.

ب. كيفية قياس ضغط الدم.

ج. مفهوم ضغط الدم.

د. ضغط الدم أسبابه وطرق الوقاية

٦ - لتجنب هذا المرض القاتل اقترحي عادات صحية تقيك - بحول الله - من الإصابة بهذا المرض.

الحفاظ على وزن صحي

.اتباع نظام غذائي متوازن.

.تقليل الملح.

.الانتظام في ممارسة الرياضة.

.الابتعاد عن تناول الكحول.

.القياس الدوري لضغط الدم.

تُقبل من الطالبة أي إجابة تتوافق مع العادات الصحية الوقائية"

تعلق المعلمة موضحة حكم تناول المسكرات في الإسلام ، و حكم الإسلام في كل مما يؤدي الجسم معللة لذلك بأن المؤمن القوي أحب إلى الله من المؤمن الضعيف .



٧- عبّري عن الصور المرفقة في النص بجمل من إنشائك .

- الطبيب هو من يمكنه تشخيص ارتفاع ضغط الدم.  
- يقاس ضغط الدم بجهاز خاص في عيادة الطبيب  
تقبل الجملة المناسبة من الطالبة

- تُعد السمنة من أسباب ارتفاع ضغط الدم  
- تناول الأطعمة غير الصحية وقلة الحركة من أسباب ارتفاع ضغط الدم .  
تقبل الجملة المناسبة من الطالبة

٥- رتي المعلومات حسب ورودها في النص.

الترتيب الصحيح هو:

- أكثرالذين يعانون من هذا المرض لا تظهر عليهم أي أعراض

- لا توجد أسباب معلومة لارتفاع ضغط الدم في أغلب الحالات.

- من العوامل التي تساعد في ارتفاع ضغط الدم زيادة الوزن.

- بعض الاختبارات الأخرى التي يلجأ لها الطبيب اختبارتحليل الدم، اختبارالبول..

٦- ذهب محمد إلى الطبيب لقياس ضغط الدم فوجده 150/100 , شخّصي حالة ضغط الدم لديه.

. حالة ضغط الدم : مرتفع.

٩- العلاقة بين ارتفاع ضغط الدم وتلف الأوعية الدموية تشبه العلاقة بين:

أ. الفرح والسرور.

ب. كثرة تناول الحلويات وتسوس الأسنان.

ج. الصحة والمرض.

د. اليد والأصبع.

١٠- توجه أحمد إلى عيادة الجامعة عند ذهابه لأداء الاختبار وفوجئ بارتفاع ضغط الدم لديه عندما فحصه الطبيب، وفي المساء ذهب إلى المركز الصحي القريب من منزله للاطمئنان على مستوى ضغط الدم وكان طبيعياً.

برأيك إلام يعود الاختلاف بين القراءتين؟

**التوتر – الخوف – الجهد البدني - وتقبل من الطالبة أي 'جاية تعد سبباً من أسباب عدم ثبات ضغط الدم**

١١- أعدّي قائمة من الأطعمة وحددي عليها المسموح والممنوع من الأطعمة لتقديمها لمريض ضغط الدم .

الممنوع من الأطعمة	المسموح من الأطعمة
١- الدهون	١. الفواكه
٢- الأطعمة المالحة	٢. الحبوب الكاملة
٣- المكسرات المالحة	٣. البقوليات
٤- المشروبات الغازية	٤. الفواكه
٥- المعجنات	٥. الخضروات
٦- المعلبات	٦. المكسرات النيئة
٧- السكر والحلويات	٧. الحليب والألبان منخفضة الدسم
٨- القهوة والشاي	