



تم تحميل الملف  
من موقع **بداية**



للمزيد اكتب  
في جوجل



بداية التعليمي

موقع بداية التعليمي كل ما يحتاجه الطالب والمعلم  
من ملفات تعليمية، حلول الكتب، توزيع المنهج،  
بوربوينت، اختبارات، ملخصات، اختبارات إلكترونية،  
أوراق عمل، والكثير...

حمل التطبيق





## مَدْخُلُ الْوَحْدَةِ

أولاً:

أُجِيبُ عَنِ الْأَسْئَلَةِ الْآتِيَةِ:

- أَسْتَعِينُ بِمُعْجَمِي اللَّغَوِيِّ؛ لِأَبْحَثَ عَنْ مَعْنَى كَلِمَةٍ (وَعِي) الْفَهْمِ وَسَلَامَةِ الْإِدْرَاكِ.
- مَا مَعْنَى: (الْوَقَايَةُ خَيْرٌ مِنَ الْعِلَاجِ)؟
- يَجِبُ عَلَى الْإِنْسَانِ أَنْ يَحَافِظَ عَلَى نَفْسِهِ وَيَتَّبِعَ قَوَاعِدَ السَّلَامَةِ حَتَّى لَا تُصِيبَهُ الْأَمْرَاضُ
- أَتَأَمَّلُ النَّخْلَةَ الْغِذَائِيَّةَ الصَّحِيَّةَ، ثُمَّ أَكْتُبُ عِنْدَ كُلِّ مَجْمُوعَةٍ اسْمَهَا:



## ثانياً:

بالتعاون مع أفراد مجموعتي أُبين شفهيًا كيف أتصرف في المواقف الآتية:

- أحد الزملاء يتناول يومياً فطوراً غير صحي.
- إصابة شخص أمامي بإغماء.
- أخي الصغير ابتلع قطعة معدنية.



تفكير ناقد

- نسمع كثيراً أن خبز البر أفضل من الخبز الأبيض، ما صحة ذلك؟ مدعماً إجابتك بالأدلة.
- نعم خبز البر أفضل، لأن الخبز الأبيض يصنع من دقيق القمح الذي يساهم في زيادة الوزن.

## ثالثاً:

تفكير إبداعي

موقع بداية التعليمي | beadaya.com

- إن السكريات أو الحلويات ليست ضارة دائماً، ويحتاجها الجسم؛ لإنتاج الطاقة اللازمة للحركة والنشاط، لكن لا بد من استهلاكها بشكل معقول؛ لتجنب الآثار الضارة المترتبة على سوء استهلاكها، ومن الآثار الضارة: تسوس الأسنان والسمن والتأثير الضار للمواد المضافة، حيث يعد الكافيين من المواد المضافة التي تؤثر في الجهاز العصبي إذ يسبب توتراً وأرقاً. كما يمكن أن يسرع ضربات القلب ويؤدي إلى كثير من المشكلات التي تؤثر سلباً في الصحة.

بالتعاون مع أفراد مجموعتي، أذكر الحلول الممكنة؛ للاستفادة من الحلوى والحد من كثرة تناولها.

١. تحديد أوقات مناسبة لتناول الحلوى، ويكون ذلك بعد الانتهاء من وجبة الطعام الأساسية.
٢. الحرص على غسيل الأسنان لتجنب حدوث التسوس
٣. التقليل من أكل الحلوى بقدر الإمكان
٤. الحرص على ممارسة التمارين الرياضية لتجنب القلق والتوتر

٥.

## رابعاً:

بِالتَّعَاوُنِ مَعَ أَفْرَادِ مَجْمُوعَتِي أَتَأَمَّلُ الصُّوَرَ الْآتِيَةَ ثُمَّ أَنْفِذُ مَا يَأْتِي:

• أُرَتِّبُ الصُّوَرَ وَفَقْاً لِتَسْلُسِلِ الْأَحْدَاثِ:



موقع بدارية التعليمي | beadaya.com



• أَسْتَخْلِصُ الدُّرُوسَ الْمُسْتَفَادَةَ مِنَ الْقِصَّةِ:

يجب غسل اليدين جيداً قبل الأكل

## خامسًا:

اُكْتُبْ أَمَامَ كُلِّ صُورَةٍ الْجُمْلَةَ الْإِرْشَادِيَّةَ الْمُنَاسِبَةَ لَهَا، مَعَ الْاهْتِدَاءِ بِالنَّمُودَجِ:

### مدخل الوحدة



اُنْقِذْ نَفْسًا، تَبَرَّعْ بِالدَّمِّ



ابتعد عن المياه الراكدة، خطر على حياتك



الوجبات السريعة تضر بجسمك



الطعام الصحي وقاية من الأمراض

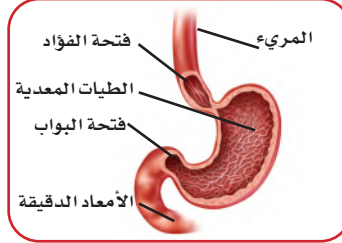


أحذر الإسراف في تناول الدواء

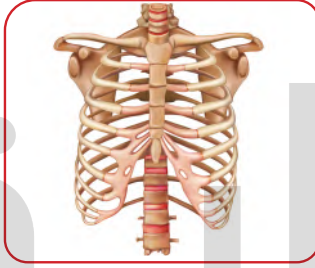


أَكْتُبْ تَحْتَ كُلِّ صُورَةٍ مِنْ صُورِ أَعْضَاءِ الْجِسْمِ إِرْشَادًا وَاحِدًا؛ لِّلْمُحَافَظَةِ عَلَى ذَلِكَ  
الْعُضْوِ، كَمَا فِي الْمِثَالِ:

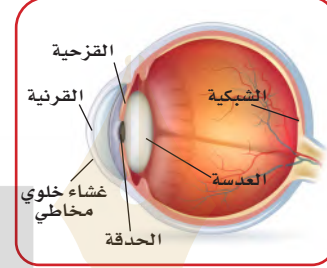
سادساً:



تَنَاوَلْ وَجِبَّتَكَ بِانْتِظَامٍ؛ فَإِنَّ ذَلِكَ يُرِيحُ الْمَعِدَةَ.



احذر الصدمات القوية أثناء اللعب



لا تستعمل الموبايل كثيراً فإنها يضر بالعين



العقل السليم في الجسم السليم



لا تنظف أذنك بأداة حادة



أغسل يدي بالماء و الصابون بعد اللعب



اغسل قدمي بشكل مستمر

## سابعاً:

أقرأ محتويات الجدول الآتي، ثم أجب شفهاً عن الأسئلة التي بعده:

المُصْطَلَح	تَعْرِيفُهُ
الجُرثومة	كائنٌ يعيشُ في كلِّ الطُّرُوفِ، وَيُسَبِّبُ المَرَضَ عندَ دُخُولِهِ جِسْمَ الإنسانِ.
المرضُ المُعدي	المرضُ الَّذِي يَنْتَقِلُ إلى آخَرِينَ إذا كَانُوا على صِلَةٍ بِإنسانٍ مَرِيضٍ، وَمِنْ وسائلِ انتِقَالِهِ السُّعالُ والعُطاسُ.
الجُدري	مَرَضٌ يَنْتَقِلُ بِوِاسِطَةِ فَيروسِ الجُدريِّ، مِنْ أَعْرَاضِهِ ظُهُورُ فُقَاقِيَعٍ مِياهٍ على الجِسْمِ تَنْفَجِرُ وتُخَلِّفُ قُرُوحاً دَاكِئَةً، وَيَسْتَمِرُّ مِنْ خَمْسَةِ أَيَّامٍ إلى عَشْرَةٍ.
الحَصْبَةُ	مَرَضٌ جُرثومِيٌّ يُصِيبُ الأَطْفَالَ يُؤدِّي إلى الاحْمَرارِ وارتفاعِ حَرَارَةِ الجِسْمِ.
الملاريا	مَرَضٌ يُصِيبُ الجِسْمَ بَعْدَ لَدَغَةٍ بِعُوضَةِ المَلَارِيَا الَّتِي تَعِيشُ في المُسْتَنْقَعَاتِ.
الفَيروسَاتُ	مَخْلُوقَاتٌ مِجْهَرِيَّةٌ تَدْخُلُ الخَلَايَا وتُعْطِلُ عَمَلَهَا بَعْدَ أَنْ تَتكاثرَ بِداخلِهَا.
الفِطْرِيَّاتُ	كَائِنَاتٌ حَيَّةٌ تَعِيشُ على سَطْحِ الجِلْدِ أحياناً، وتَدْخُلُ إلى الجِسْمِ مِنْ خِلالِهِ وتؤدي إلى ظُهُورِ بُقَعٍ في الجِسْمِ ورائِحَةٍ كَرِيهَةٍ في القَدَمِ.
الإنفلونزا	عَدَوِيٌّ بِوِاسِطَةِ فَيروسٍ يَنْتَشِرُ عَنْ طَرِيقِ السُّعالِ والعُطاسِ تُصَاحِبُهُ موجاتُ حَرَارَةٍ وآلامٌ في المَفَاصِلِ وسُعالٌ جافٌ مُتَقَطِّعٌ وآلامٌ في الصَّدْرِ.
الوقايةُ الصَّحِيَّةُ	وَسِيلَةٌ لِحِمَايَةِ أَنْفُسِنَا مِنْ كَائِنَاتٍ حَيَّةٍ دَقِيقَةٍ تُحِيطُ بِنَا، وتُسَبِّبُ الأمراضَ أحياناً وَمِنْ أمثلةِ وسائلِ الوقايةِ: غَسْلُ اليَدَيْنِ بَعْدَ الخُرُوجِ مِنَ المَرَحاضِ، تَفْرِيشُ الأسنانِ جَيِّداً.
المَنَاعَةُ	قُوَّةٌ يَكْتَسِبُهَا الجِسْمُ فَتَجْعَلُهُ غيرَ قابِلٍ لِمَرَضٍ مِنَ الأمراضِ.

- أعدد الأمراض التي تُصيب الإنسان مُستعِيناً بما وردَ في الجدول. الجدري، الحصبة، الملاريا، الأنفلونزا
- ب. كيف نتجنب الوقوع في هذه الأمراض؟ بالوقاية الصحية
- ج. ما أعراض مرض الإنفلونزا؟ الحرارة، السعال، آلام المفاصل
- د. أين تعيش الفطريات؟ سطح الجلد
- هـ. ما المقصود بالمناعة؟ قوة يكتسبها الجسم فتجعله غير قابل لمرض من الأمراض

## ثامناً: أقرأ وأفهم:

س: مَاذَا عَلَيَّ أَنْ أَفْعَلَ إِذَا أَصِبتُ بِمَرَضٍ؟

• أَعْلَمُ أَنَّ الْمَرَضَ ابْتِلَاءٌ مِنَ اللَّهِ وَأَنَّ الشِّفَاءَ بِيَدِ اللَّهِ.

قال تعالى: ﴿وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ﴾<sup>(١)</sup>.

• أَصْبِرْ عَلَى مَا أَصَابَنِي احْتِسَاباً لِلْأَجْرِ.

عَنْ أَبِي سَعِيدٍ وَأَبِي هُرَيْرَةَ رضي الله عنهما أَنَّهُمَا سَمِعَا رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَقُولُ: «مَا يُصِيبُ الْمُؤْمِنَ مِنْ وَصَبٍ وَلَا نَصَبٍ وَلَا سَقَمٍ وَلَا حَزَنٍ حَتَّى الْهَمُّ يَهْمُهُ إِلَّا كُفِّرَ بِهِ مِنْ سَيِّئَاتِهِ»<sup>(٢)</sup>.

• اطلب المساعدة الطبية امتثالاً لقول الرسول ﷺ.

عَنْ أُسَامَةَ بْنِ شَرِيكٍ رضي الله عنه قَالَ: «قَالَتِ الْأَعْرَابُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، أَلَا نَتَدَاوَى؟ قَالَ: «نَعَمْ. يَا عِبَادَ اللَّهِ تَدَاوُوا، فَإِنَّ اللَّهَ لَمْ يَضَعْ دَاءً إِلَّا وَضَعَ لَهُ شِفَاءً»، أَوْ قَالَ: «دَوَاءً إِلَّا دَاءً وَاحِداً». قَالُوا: يَا رَسُولَ اللَّهِ، وَمَا هُوَ؟ قَالَ: «الْهَرَمُ»<sup>(٣)</sup>.

• أُوَدِّي الصَّلَاةَ عَلَى الْحَالَةِ الَّتِي أَسْتَطِيعُهَا.

قال تعالى: ﴿فَاتَّقُوا اللَّهَ مَا اسْتَطَعْتُمْ.....﴾<sup>(٤)</sup>.

• أَسْتَعْمِلُ الرُّقِيَّةَ الشَّرْعِيَّةَ وَذَلِكَ بِوَضْعِ الْيَدِ عَلَى مَوْضِعِ الْأَلَمِ:

وَأَقُولُ كَمَا قَالَ الرَّسُولُ ﷺ: «اللَّهُمَّ رَبَّ النَّاسِ، أَذْهِبِ الْبَاسَ، اشْفِهِ وَأَنْتَ الشَّافِي، لَا شِفَاءَ إِلَّا شِفَاؤُكَ شِفَاءً لَا يُغَادِرُ سَقَمًا»<sup>(٥)</sup>.

### المُعْجَمُ الْمُسَاعِدُ:



الْوَجَعُ الدَّائِمُ.	الْوَصَبُ:
التَّعَبُ.	النَّصَبُ:
يَعْمُهُ.	يُهْمُّهُ:
كِبَرُ السِّنِّ.	الْهَرَمُ:
لا يَنْفَعُ الدَّوَاءُ إِلَّا بِتَقْدِيرِكَ.	لا شِفَاءَ إِلَّا شِفَاؤُكَ:
لا يتركُ مرضاً إلا أذهبَهُ.	لا يُغَادِرُ:

(٥) رواه البخاري، رقم ٥٧٤٣.

(٣) رواه الترمذي، رقم ٢٠٣٨.

(١) سورة الشعراء الآية: ٨٠.

(٤) سورة التغابن الآية: ١٦.

(٢) رواه مسلم، رقم ٢٥٧٣.



## تاسعاً:

قَالَ تَعَالَى: ﴿وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ أَفَلَا يُؤْمِنُونَ﴾<sup>(١)</sup>.

للماء أهمية كبيرة في حياة الكائن الحي.

بالتعاون مع أفراد مجموعتي أبحث في الأضرار الناتجة عن نقص شرب الماء.

عند نقص الماء في الجسم فإن الإنسان سيعاني من العديد من الأضرار والأمراض منها: الجفاف، ارتفاع ضغط الدم، التهاب المفاصل.



البرنامج الوطني لترشيد استهلاك المياه (قطرة)  
هو برنامج وطني، يُعنى بالحفاظ على الماء؛ لأنه ثروة  
وطنية غير متجددة، وهو أحد برامج مبادرات التحول  
الوطني التي يُنفذها قطاع المياه وفق أهداف رؤية  
المملكة ٢٠٣٠.

(١) سورة الأنبياء الآية: ٣٠.



## لُعبَةُ الْوَقَايَةِ مِنَ الْأَمْرَاضِ

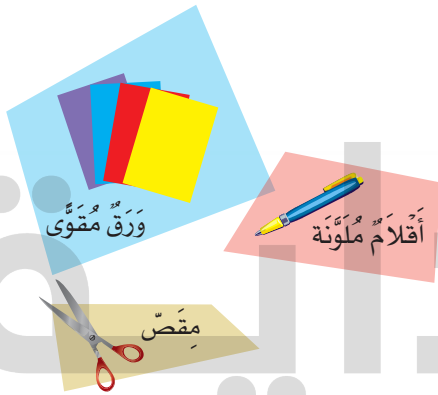
- هَذِهِ لُعبَةٌ مُفِيدَةٌ وَمُسَلِّيَّةٌ، يُمكنُنِي أَنْ أَلْعَبَهَا مَعَ مَنْ بِجَوَارِي.  
أَقْرَأُ التَّعْلِيمَاتِ بِهَدْوٍ وَانتِبَاهٍ، ثُمَّ أَنْفِذُ الْمَطْلُوبَ.

### الأدوات:

ورق مقوّى.

ألوان.

مِقَصٌّ.



### خَطَوَاتُ التَّنْفِيزِ:

• أَقْصُ دَوَائِرَ صَغِيرَةً مِنَ الْوَرَقِ الْمُقَوَّى، وَأُلَوِّنُ كُلَّ دَائِرَةٍ بِلَوْنٍ.

• يَخْتَارُ كُلُّ لَاعِبٍ دَائِرَةً.

• أَقْطَعُ مُسْتَطِيلاً مِنَ الْوَرَقِ الْمُقَوَّى (٦) مُرَبَّعَاتٍ كَمَا فِي الرَّسْمِ، وَأُرَقِّمُهَا مِنْ (١ - ٦).

• أَقْلِبُ الْمُرَبَّعَاتِ، وَيَخْتَارُ كُلُّ لَاعِبٍ مُرَبَّعًا وَيَكْشِفُهُ.

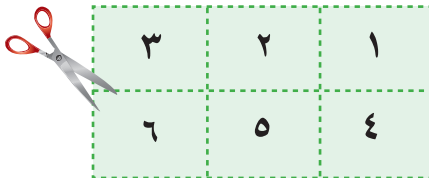
• مَنْ يَكْشِفُ الرَّقْمَ الْأَكْبَرَ فَهُوَ الَّذِي يَبْدَأُ اللَّعِبَ.

• يَكْشِفُ اللَّعَابُ الْأَوَّلُ مُرَبَّعًا.

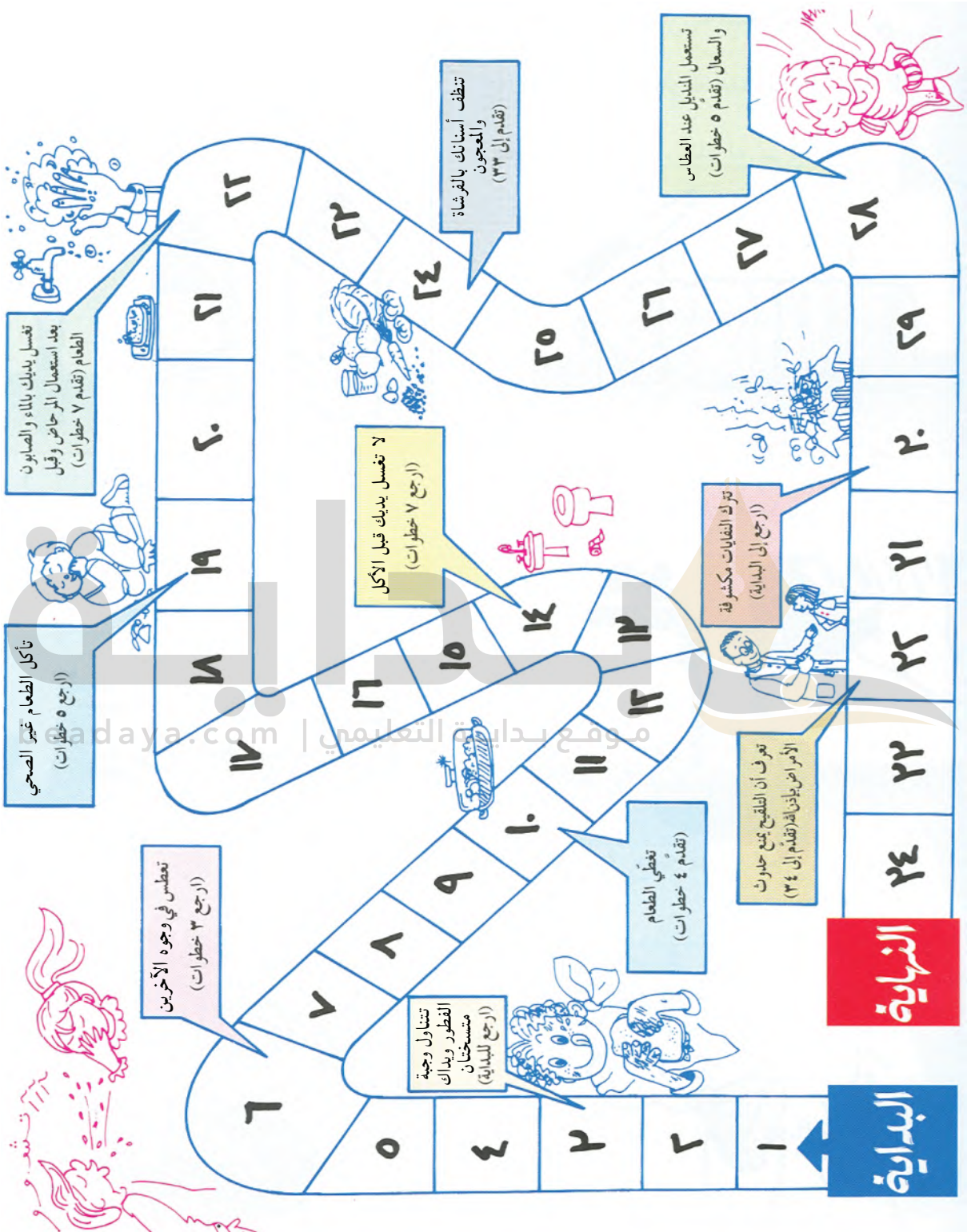
• يَنْقُلُ دَائِرَتَهُ بِقَدْرِ الرَّقْمِ الَّذِي كَشَفَهُ.

• يَتَّبَعُهُ الْبَاقُونَ بِالطَّرِيقَةِ نَفْسَهَا.

• مَنْ يَصِلُ إِلَى الرَّقْمِ (٣٤) قَبْلَ غَيْرِهِ فَهُوَ الْفَائِزُ.



مداخل الوحدة



## مَشْرُوعُ الْوَحْدَةِ

### أُنْجِزْ مَشْرُوعِي

بِالتَّعَاوُنِ مَعَ أَفْرَادِ مَجْمُوعَتِي أُنْجِزُ أَحَدَ الْمَشَارِيعِ الْآتِيَةِ:

١. نَعُدُّ فُطُورًا صَحِيًّا يَشْتَمِلُ عَلَى جَمِيعِ الْعُنَاصِرِ الْغِذَائِيَّةِ.
٢. نَجْمَعُ أَكْبَرَ عَدَدٍ مِنَ الْعَادَاتِ الصَّحِيَّةِ الْخَاطِئَةِ وَنَعْرِضُهَا فِي الْإِذَاعَةِ الصَّبَاحِيَّةِ، مَعَ ذِكْرِ أَضْرَارِهَا وَأَسَالِيبِ التَّخْلُصِ مِنْهَا.

### نَشَاطٌ أُسْرِيٌّ

بِالتَّعَاوُنِ مَعَ أُسْرَتِي نُحَدِّدُ بَعْضَ الْأَغْذِيَّةِ الْمُهْمَّةِ الَّتِي يَجِبُ أَنْ تَكُونَ عَلَى مَائِدَتِنَا الْيَوْمِيَّةِ وَفَوَائِدِهَا، ثُمَّ أَدُونُ ذَلِكَ وَأَعْرِضُهُ عَلَى زُمَلَائِي فِي الْيَوْمِ التَّالِيِ.

- اللبن لاحتوائها على بكتيريا مفيدة.
- الخضروات لأنها تساعد على الهضم.
- البيض لاحتوائها على البروتينات.
- الفواكه لاحتوائها على الفيتامينات.