



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



GET IN ON
Google Play



Download on the
App Store

رابط الدرس الرقمي



www.ien.edu.sa

السلامة من أشعة الشمس

أُشْرِقُ فِي الصَّبَاحِ وَأَغِيبُ فِي الْمَسَاءِ وَتَحْجُبُنِي الْغُيُومُ أحيانًا، فَمَنْ أَكُونُ؟

الشمس .

المفاهيم الرئيسة:

• ضربة شمس

♦ الشمس مفيدة للإنسان والحيوان والنبات.

♦ الشمس تمدنا بالضوء والدِّفء والحرارة.

أسرتي العزيزة



أبدأ اليوم دراسة درس جديد أتعلَّم فيه السلامة من أشعة الشمس ، وهذا نشاط نسعدُ بتنفيذه أسرةً واحدةً معَ وافرِ الحبِّ أبْنُكُمْ / ابْنُكُمْ .

موقع بداية التعليمي | beadaya.com

نشاط:

عزيزي الأب / عزيزتي الأم ، ناقشا أبناءكم حول جهود المملكة العربية السعودية لحماية الحجاج من التعرُّض لأشعة الشمس الحارة خلال موسم الحج .

١

نشاط

اُكْتُبْ آيَةً مِنَ الْقُرْآنِ الْكَرِيمِ ذَكَرَ فِيهَا لَفْظُ (الشمس).

قوله تعالى : "وسخر الشمس والقمر كل يجري لأجل مسمى".

◆ أضعُ الكَلِمَاتِ الآتِيَةَ فِي الْفَرَائِغَاتِ:

الصَّبَاحُ، أَرْبَعَةٌ، الظُّهْرُ، الصَّيْفُ، الْغُرُوبُ، الْكَرِيمُ، الْمِظَلَّةُ.

١. عَدَدُ فُصُولِ السَّنَةِ أَرْبَعَةٌ.

٢. فِي فَضْلِ الصَّيْفِ تَشْتَدُّ حَرَارَةُ الشَّمْسِ.

٣. أَشَعَّةُ الشَّمْسِ مُفِيدَةٌ فِي وَقْتِ الصَّبَاحِ الْبَاكِرِ وَقَبْلَ الْغُرُوبِ

٤. الْوَقْتُ الَّذِي تَكُونُ فِيهِ أَشَعَّةُ الشَّمْسِ ضَارَّةً هُوَ وَقْتُ الظَّهِيرِ

٥. لِحِمَايَةِ الْبَشَرَةِ مِنْ أَشَعَّةِ الشَّمْسِ الضَّارَّةِ فِي الصَّيْفِ يُوضَعُ الْكَرِيمُ الْوَاقِي قَبْلَ التَّعَرُّضِ لِلشَّمْسِ.

٦. تُسْتَخْدَمُ الْمِظَلَّةُ لِلْوَقَايَةِ مِنْ أَشَعَّةِ الشَّمْسِ.

موقع بداية التعليمي | beadaya.com



بِالتَّعَاوُنِ مَعَ مَجْمُوعَتِي، أَكْتُبُ أَكْبَرَ عَدَدٍ مِنَ الْأَشْيَاءِ
الَّتِي تَحْمِي الرَّأْسَ مِنْ أَشَعَّةِ الشَّمْسِ.



..... المِظَلَّةُ - الْقُبْعَاتُ - الْحِجَابُ

أسرتي العزيزة



عزيزي الأب / عزيزتي الأم، ساعدا أبناءكما على الإجابة عن السؤال الآتي:
ما اسم الفيتامين الذي يكونه الجسم عند تعرضه لأشعة الشمس؟
فيتامين د .



◆ في رأيك، وبعد قراءة القصة السابقة:

لَمْ أُصِيبَ بِضَرْبَةِ شَمْسٍ؟

لأنه تعرض لأشعة الشمس مباشرة لفترة طويلة .

٣

نشاط

أَصِلْ بَيْنَ مَا يَحْمِي مِنَ أَشْعَةِ الشَّمْسِ وَمَكَانِهِ الْمُنَاسِبِ عَلَى وَجْهِ
الطِّفْلِ:



التفكير الإبداعي

كَيْفَ أُعَوِّضُ مَا يَفْقِدُهُ جِسْمِي مِنَ السَّوَائِلِ؟

...بكثرة شرب الماء والعصائر...
موقع بديا التعليمية | beaday.com

ارْتِدَاءُ الْمَلَابِسِ يَحْمِي الْجِسْمَ مِنَ أَشْعَةِ الشَّمْسِ.

٤

نشاط

لِمَ يُفَضِّلُ النَّاسُ ارْتِدَاءَ الْمَلَابِسِ ذَاتِ الْأَلْوَانِ الْفَاتِحَةِ فِي فَصْلِ
الصَّيْفِ؟ لَأَنَّهَا تَعَكْسُ حَرَارَةَ الشَّمْسِ.

أسرتي العزيزة



عزيزي الأب / عزيزتي الأم، وَضِّحًا لِأَبْنَائِكُمَا الطَّرِيقَةَ السَّليمةَ لِاسْتِخدامِ وَاقي الشَّمسِ.



إرشادات عامة

- ◆ احرص دائماً على تبريد المكان الحار.
- ◆ اشرب الماء بكثرة في الصيف؛ لتحمي جسمك من الجفاف.
- ◆ تجنب اللعب في الشمس وقت الظهيرة.
- ◆ راجع أقرب مركز صحي عند إصابتك بضربة شمس.
- ◆ استفد من أشعة الشمس في الوقت المناسب.

١ أحيطُ الإجابة الصحيحة :

◆ تشتدُّ حرارةُ الشمسِ وقتَ :

- الصَّباح .
- ✓ • الظُّهر .
- المَساء .

◆ اللَّعبُ في الشمسِ مدةً طويلةً يُؤدِّي إلى :

- السُّعال .
- النَّزلةِ المِعَوِيَّة .
- ✓ • ضَرْبةِ شَمْسٍ .

◆ يُوضَعُ الكريمُ الواقِي مِنْ أشعَّةِ الشمسِ :

- ✓ • قَبْلَ التَّعرُّضِ لِلشَّمْسِ .
- بَعْدَ التَّعرُّضِ لِلشَّمْسِ .
- أَثناءَ التَّعرُّضِ لِلشَّمْسِ .

٢ أصل الشمس بمن يستفيد منها :

