

تم تحميل الملف
من موقع **حلول**



hulul.online

حلول الكتب - اختبارات الكترونية • مراجعات وتدريبات
والمزيد من الملفات التعليمية للمناهج السعودية



السَّلَامَةُ مِنْ أَشِعَّةِ الشَّمْسِ

المفاهيم الرئيسة:
• ضربة شمس

أشرق في الصباح وأغيب في المساء وتحببني الغيوم أحيانا، فمن أكون؟

الشمس

الشمس مفيدة للإنسان والحيوان والنبات.



الشمس تمددنا بالضوء والدّفء والحرارة.



أَكْتُبِي آيَةً مِنَ الْقُرْآنِ الْكَرِيمِ ذُكِرَ فِيهَا لَفْظُ (الشَّمْسِ).

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

صَعِيَ الكَلِمَاتِ الآتِيَةِ فِي الفَرَاغَاتِ: 

الصَّبَاحِ، أَرْبَعَةَ، الظُّهْرِ، الصَّيْفِ، الغُرُوبِ، الكَرِيمِ، المِظَلَّةِ.

عَدَدُ فُصُولِ السَّنَةِ **أربعة**

فِي فَصْلِ **الصيف** تَشْتَدُّ حَرَارَةُ الشَّمْسِ.

أَشِعَّةُ الشَّمْسِ مُفِيدَةٌ فِي وَقْتِ **الصباح** البَاكِرِ وَقَبْلَ **الغروب**.

الْوَقْتُ الَّذِي تَكُونُ فِيهِ أَشِعَّةُ الشَّمْسِ ضَارَّةً هُوَ وَقْتُ **الظهر**.

لِحِمَايَةِ البَشَرَةِ مِنْ أَشِعَّةِ الشَّمْسِ الضَّارَّةِ فِي الصَّيْفِ يُوَضَعُ **الكريم**

الوَاقِي قَبْلَ التَّعَرُّضِ لِلشَّمْسِ.

تُسْتَعْمَدُ لِلوَقَايَةِ مِنْ أَشِعَّةِ الشَّمْسِ.

المظلة

نشاط

بِالتَّعَاوُنِ مَعَ زَمِيلَاتِكَ فِي المَجْمُوعَةِ،

اكتُبِي أَكْبَرَ عَدَدٍ مِنَ الأَشْيَاءِ الَّتِي تَحْمِي

الرَّأْسَ مِنْ أَشِعَّةِ الشَّمْسِ.

المظلة، القبعات، الحجاب



الجلول اون لاين
hulul.online

❁ في رأيك، وبعده قراءة القصة السابقة:

لم أصيب ب بضريرة شمس؟

لأنه تعرض لأشعة الشمس مباشرة لفترة طويلة

٣

نشاط

أَصِلْ بَيْنَ مَا يَحْمِي مِنَ أَشِعَّةِ الشَّمْسِ وَمَكَانِهِ الْمُنَاسِبِ



على وجه الصبي:



التفكير الإبداعي



كَيْفَ أَعْوِضُ مَا يَفْقَدُهُ جِسْمِي مِنَ السَّوَائِلِ؟

بِكثرة شرب الماء والعصائر

ارتداء الملابس التي تحمي الجسم من أشعة الشمس.

٤

نشاط

لِمَ يُفَضِّلُ النَّاسُ ارْتِدَاءَ الْمَلَابِسِ ذَاتِ الْأَلْوَانِ الْفَاتِحَةِ



لأنها تعكس حرارة الشمس

في فصل الصيف؟



إرشادات عامة

- ١ احرص دائماً على تبريد المكان الحار.
- ٢ اشرب الماء بكثرة في الصيف؛ لتحمي جسمك من الجفاف.
- ٣ تجنب اللعب في الشمس وقت الظهيرة.
- ٤ راجعي أقرب مركز صحي عند إصابتك بضربة شمس.
- ٥ استفيدي من أشعة الشمس في الوقت المناسب.

الجلول أون لاين
hulul.online

أَحْيُ الإِجَابَةَ الصَّحِيحَةَ: ❁

❁ تَشْتَدُّ حَرَارَةُ الشَّمْسِ وَفَتْ:

- الصَّبَاحِ.
- الظُّهْرِ.
- المَسَاءِ.

❁ اللَّعِبُ فِي الشَّمْسِ لِمَدَّةٍ طَوِيلَةٍ يُؤَدِّي إِلَى:

- الشُّعَالِ.
- النَّرْزَلَةِ المِعْوِيَّةِ.
- ضَرْبَةِ شَمْسٍ.

❁ يُوَضَعُ الكَرِيمُ الوَاقِي مِنْ أَشَعَّةِ الشَّمْسِ:

- قَبْلَ التَّعَرُّضِ لِلشَّمْسِ.
- بَعْدَ التَّعَرُّضِ لِلشَّمْسِ.
- أَثْنَاءَ التَّعَرُّضِ لِلشَّمْسِ.

أَصِلُ بَيْنَ الشَّمْسِ بِمَنْ يَسْتَفِيدُ مِنْهَا: 

