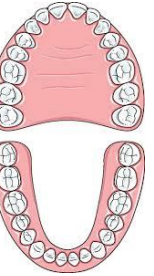


وزارة التربية
الإدارة العامة لمنطقة العاصمة التعليمية
مدرسة الشامية المشتركة / بنات



المخططات الذهنية للصف الرابع الابتدائي للوحة التعليمية الأولى للفصل الدراسي الأول



مديرة المدرسة:
أ. أيمن الرمح



الموجه الفني:
أ. لطيفة العنزي



رئيسة القسم:
أ. شهد السواحة



إعداد المعلمة:
أ. مريم بن ناصر



التمارين الرياضية:



١. يكبر حجم العضلات ويقويها.
٢. ترفع اللياقة البدنية.
٣. تحمي من الأمراض كالسمنة.

النظافة الشخصية:



١. المحافظة على الصحة .
٢. الوقاية من الأمراض.
٣. النجاح في تكوين علاقات اجتماعية (صداقات) جيدة.

العناية بالعينين:



١. عظام العين تحمي العين من الصدمات.
٢. رموش العين تحمي الغبار.
٣. الدموع تغسل العين و ترطبها.

النوم الكافي:



١. يساعد على النوم.
٢. يزيد القدرة على العمل و اللعب والتعلم.

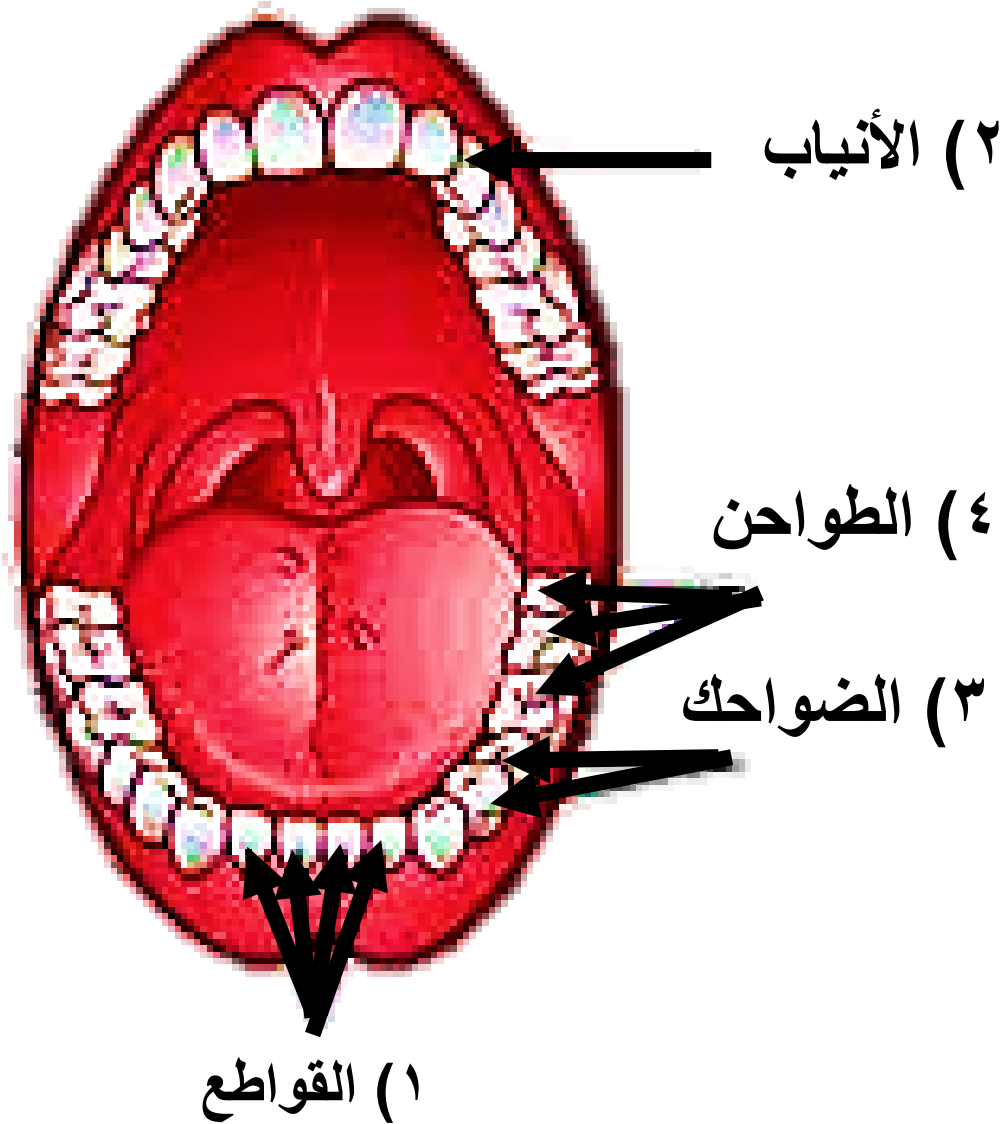
الغذاء الصحي:


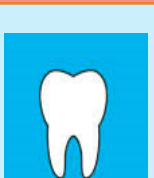


١. المغذيات، تساعد على توليد الطاقة.
٢. النمو وإصلاح التالف من الخلايا.
٣. الماء، يحافظ على انتظام درجة حرارة الجسم.

ملاحظات هامة:

- لا ترمي رملاً أو أي أجساماً أخرى بإتجاه عيني أحد ما.
- إياك أن تلوح بجسم حاد بالقرب من أحدهم.
- إحرص على إرتداء النظارات الشمسية لحماية العين من الشمس الساطعه.
- لا استخدم الكمبيوتر اللوحي لفترات طويلة في الغرف المظلمة فتضعف النظر ، وتصيبها بالجفاف.



الترتيب	إسم السن	مكانة	شكلة	وظيفته
١	القواطع	مقدمة الفم	 حافة حادة	يقطع الطعام
٢	الأنياب	تلي القواطع	 حافة مستديرة	تمسك و تمزق الطعام
٣	الضواحك	تلي الأنياب (تظهر عند الضحك)	 سن عريض	يطحن الطعام طحن خشن
٤	الطواحن	أسنان خلفية	 حافة مفلطحة عريضة	يطحن الطعام تماماً

التسوس:

هو نخر (تآكل) متفاقم في بنية السن يعمل على إضعاف السن، قد يصل إلى مراحل يسبب فيها الألم الشديد، وقد يؤدي إلى تفتت السن.



أسباب تسوس الأسنان	طرق المحافظة على الأسنان
الإكثار من تناول السكريات و الحلويات و المشروبات الغازية	تناول الطعام الصحي و شرب الماء
عدم تنظيف الأسنان بالفرشاة والمعجون	تنظيف الأسنان بالفرشاة والمعجون
عدم زيارة الطبيب الأسنان بشكل دوري	زيارة طبيب الأسنان بشكل دوري





طريقة تفريش الأسنان بالفرشاة و المعجون:

يكون باخراج بقايا الطعام من الاسنان واللسان وتنظيف الأسنان يكون باتجاه واحد (من بداية السن إلى طرفه) ومن الداخل إلى الخارج.



الأمراض غير معدية:

امراض تصيب الإنسان ولا تنتشر باتصاله مع الآخرين او العدوى (مثل أمراض : السكر ، القلب ، ضغط الدم).

الأمراض المعدية:

أمراض تصيب الإنسان و تنتشر بالعدوى أو الاتصال بالآخرين (مثل مرض: الانفلونزا ، شلل الأطفال ، التهاب

الكبدى ب ، الدفتيريا ، الكوليرا).



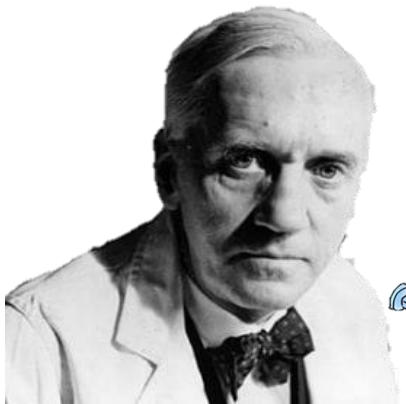
التطعيم : هو إعطاء الجسم مواد تحفزه على تكوين مناعه ضد الأمراض المعدية.

ألكساندر فليمنج: (مكتشف اللقاح / التطعيم).

اكتشف بالصدفة بعد عودته من الإجازة ان مختبره انتشر فيه العفن ، و أن هناك مكان واحد لم ينتشر العفن فيه ، وعندما أعاد التجربة أكتشف أن هناك أجسام مضادة منعت انتشار العفن أطلق عليها لقاح البنسلين.



اللقاح يعطي الجسم مناعة ضد الأمراض المعدية ، ويعزز الصحة العامة ، ويمنع انتشار الأمراض المعدية.



توفر دولة الكويت العديد من الخدمات لمواطنيها منها الخدمات الصحية : مثل مركز صحة الوقائية لدى المراكز الصحية التي توفر خدمة التطعيم ضد الإصابة بأمراض معدية مختلفة ، مثل:



١. تطعيم شلل الأطفال

٢. تطعيم الحصبة

٣. تطعيم الكبد ب

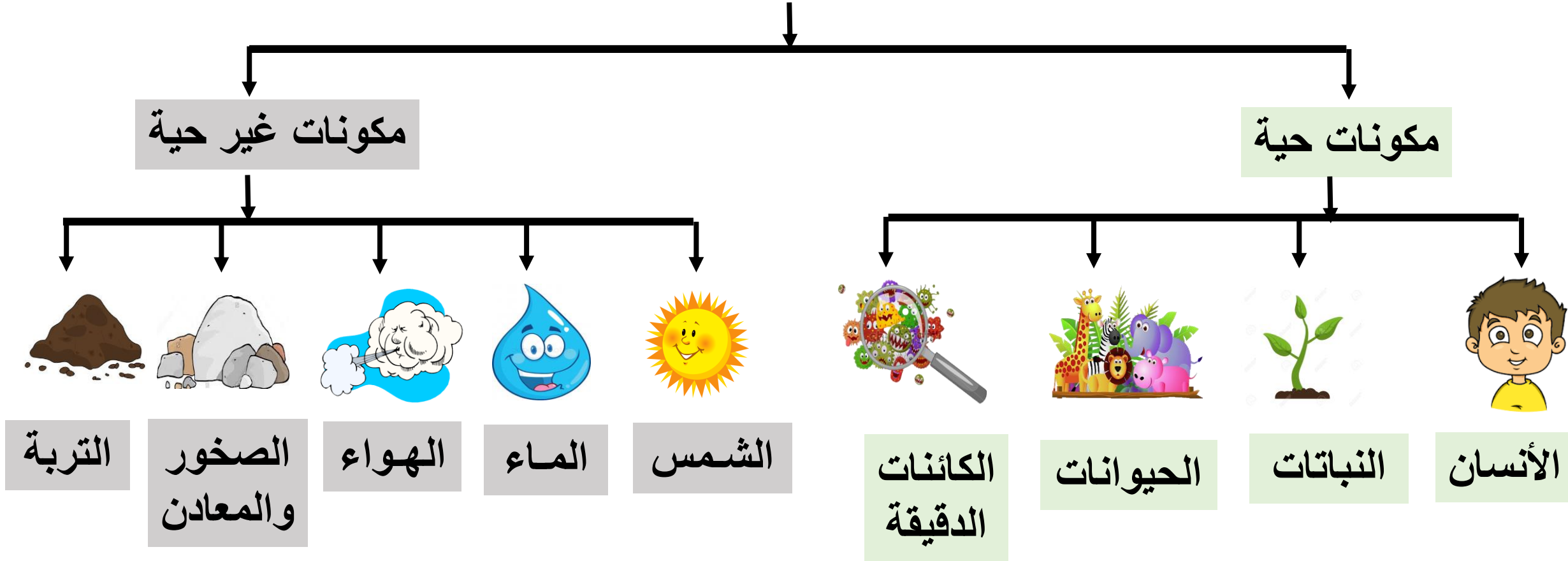
٤. تطعيم الإنفلونزا

٥. تطعيم الدفتيريا

• قبل السفر للحج أو لدول نائية (جنوب افريقيا أو شرق آسيا) أودولاً تنتشر فيها الأمراض يجب أخذ التطعيم المناسب لتلك الدول

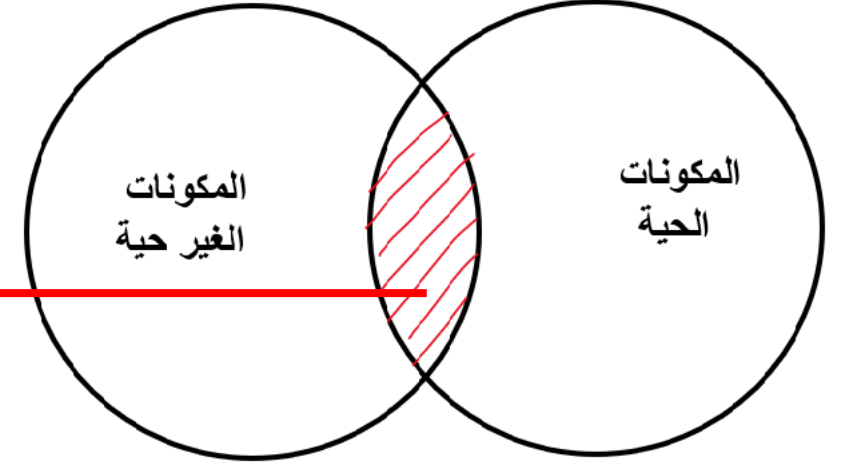
، إضافة إلى الأهتمام بالنظافة الشخصية.

النظام البيئي



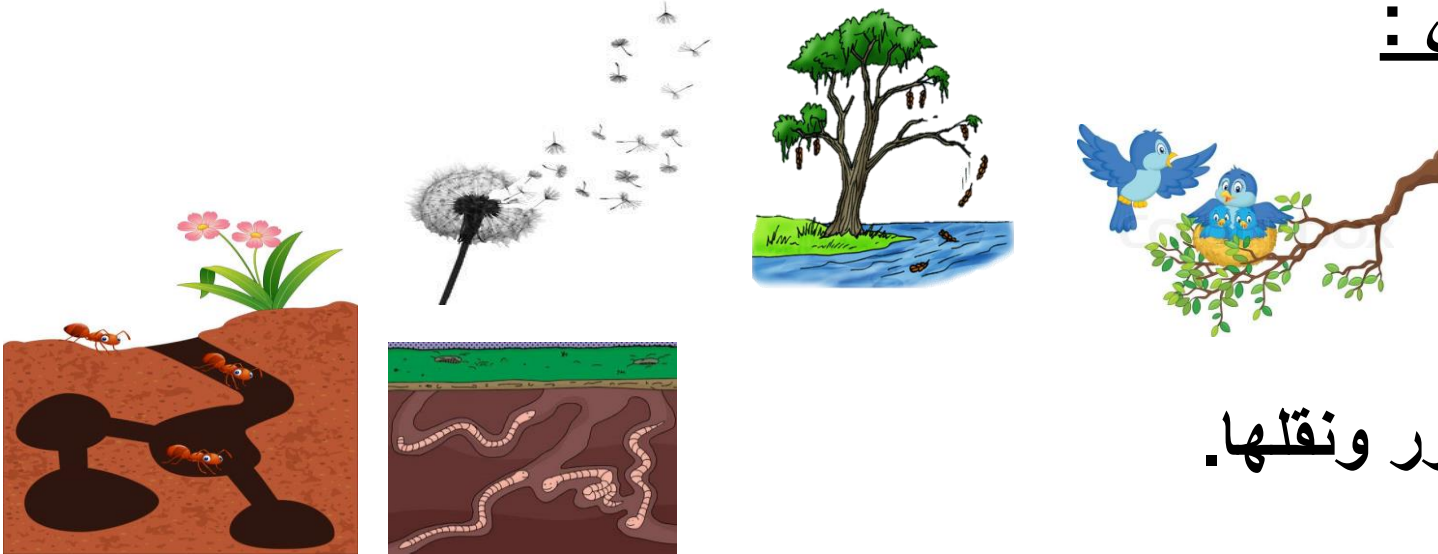
يراعي المتعلم أن أي نظام بيئي يجب أن يحوي على المكونات الحية والغير حية جميعها متفاعله ليضمن استمرار التوازن في النظام البيئي

النظام البيئي



تتفاعل المكونات الحية مع المكونات الغير حية بشكل مستمر ليستمر النظام البيئي في توازنه وعدم فقدانه مكوناته الحية والغير حية

أشكال التفاعل بين مكونات النظام البيئي :

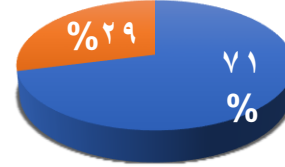


- توفير المأوى للحيوانات.
- الرياح و المياه تعمل على نشر البذور ونقلها.
- الحشرات و الديدان تحفر أنفاقاً في التربة ، وتسمح بتسرب الهواء والماء للتربة.

النظام البيئي

اليابسة ٢٩%

المائي ٧١%



■ ماء ■ يابسة

الجبال



منطقة مختلفة الارتفاعات المنحدرة مابين المروج و الوديان والقمم

الصحراء



منطقة تندر فيها الأمطار والحيوانات والنباتات وإرتفاع درجات الحرارة ومنها الصحاري الجليدية (تنخفض درجات الحرارة)

الغابات



تتميز بالأشجار الكثيفة ودائمة التغير

مياه مالحة ٧٠%

البحار



المحيطات



مياه إنتقالية

توجد حيث تلتقي المياه العذبة و المالحة. منها مصبات الأنهار و الأراضي الرطبة



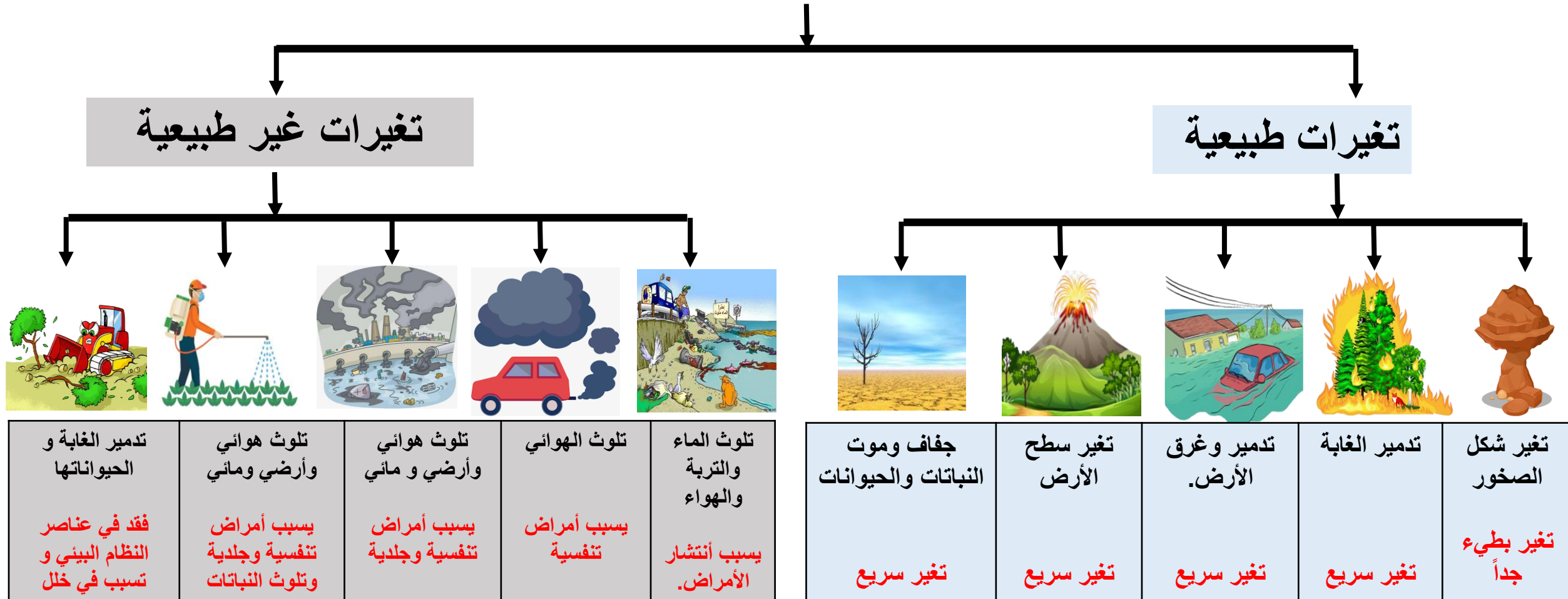
مياه عذبة ١%

الأنهار البحيرات البرك الجداول



- الأنظمة البيئية دائمة **التغير** وليست ثابتة.
- غالباً ما يحقق النظام البيئي **توازنه** من خلال تفاعل مستمر بين مكوناته الحية والغير حيه معاً ، ويختل هذا التوازن في حال تدخل الإنسان السلبي.

التغيرات في الأنظمة البيئية





- حجم كتلة الجليد القطب الشمالي المتجمد تنكمش (يقل حجمه) ، بسبب إرتفاع درجة الحرارة العامة.
- لنشاطات الإنسان دور في ارتفاع درجة الحرارة العامة للأرض ← بسبب: **التغيرات الغير طبيعية.**
- باتت حيوانات القطب الشمالي (الدببة القطبية والبطاريق) مهددة بخطر الإنقراض بسبب إرتفاع درجات الحرارة العامة للأرض وإنصهار الجليد.



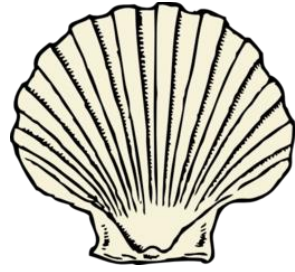


المرجان:

١. حيوان يشبه النباتات ثابت في قعر البحر و يعيش في مستعمرات.
٢. يتكون هيكل المرجان الصلب من مادة كربونات الكالسيوم (مثل مادة الطباشير).
٣. له أشكال و ألوان و أحجام عديدة.
٤. يستخدم في صناعة الحلوي و المجوهرات.
٥. الشعاب المرجانية توفر المأوى و الغذاء للعديد من الأسماك.
٦. تنظيف الشواطئ و المحافظة على الشعاب المرجانية عمل وطني.

أسباب تدمير الشعاب المرجانية:

- شباك مراكب الصيد تلحق أضراراً بالغة عندما **تجر** الشعاب المرجانية الهشة (الرقيقة) العالقة بالشباك **فتدمرها**.
- تلويث الأنشطة البشرية لمياه البحرية.



+



+



التجربة:

صدفة المحار	المرجان	
قطرات من الخل	قطرات من الخل	كمية الخل
ظهور فقاعات غازية (ثاني أكسيد الكربون)	ظهور فقاعات غازية (ثاني أكسيد الكربون)	المشاهدة (الملاحظات)
سهولة انكسار صدفة المحار	تفكك (تفتت) المرجان	النتيجة

التلوث المائي يمكنه التأثير سلباً على كل من المرجان وصدفة المحار.

- اهتمت دولة الكويت بالخدمات الصحية و تطويرها، فأول مستشفى تم إنشائه هو مستشفى الأميري.
- كما كفل الدستور الكويتي العلاج المجاني للمواطن ، وللمقيم بأسعار رمزية في المستشفيات والمراكز الصحية.



- تقدم وزارة الصحة في دولة الكويت العديد من الخدمات الصحية منها:

١. طب الأسنان ← تعالج الأسنان.

٢. العلاج الطبيعي ← تعيد تأهيل العظام و العضلات.

٣. أمراض الحساسية ← تعالج أمراض الحساسية والتنفسية.

٤. الصحة المدرسية ← تعالج و تتابع صحة الطالب.

٥. الصحة الوقائية ← تعالج الامراض المعدية بالتطعيمات.



• منظمة الصحة العالمية:

سلطة منوط بها توجيه العمل في مجال الصحة العامة وتنسيقه في إطار منظومة الأمم المتحدة. لها ٦ مكاتب حول العالم / ومكتب الشرق الأوسط يضم ٢١ عضواً، منها دولة الكويت.

المجالات التي تقدمها المنظمة:

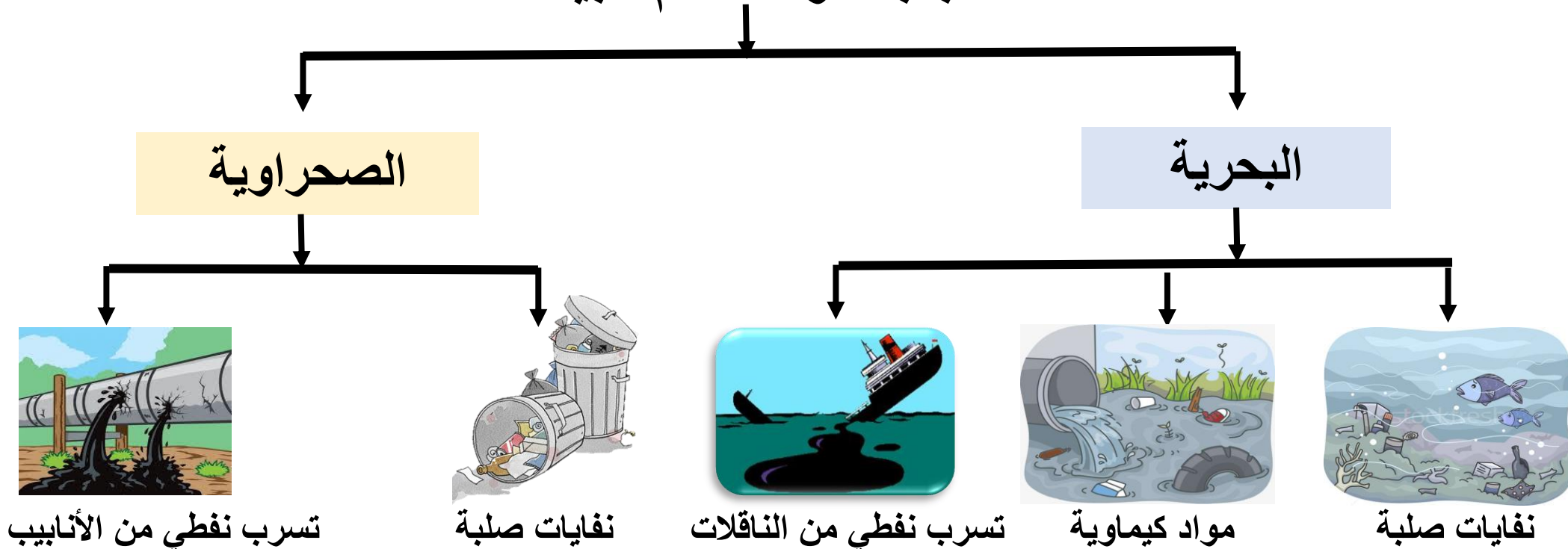


١. **النظم الصحية :** برامج توعوية متنوعة.

٢. **تعزيز الصحة طوال العمر للأمراض السارية والغير سارية، حملات تطوعية و خدمات صحية.**

٣. **الخدمات المؤسسية، توفير الملاجيء ، والمأوى وإعادة الإعمار في حال الكوارث الطبيعية.**

أسباب تلوث نظام البيئات



نوع التلوث	مائي	مائي	مائي	مائي / هوائي / أرضي	مائي / هوائي / أرضي	
المظاهر الناتجة	<ul style="list-style-type: none"> • ابتلاع الحيوانات للنفايات والاختناق والموت. • تلوث الماء. 	<ul style="list-style-type: none"> • تلوث الماء وتؤدي النباتات المائية والحيوانات والشعاب المرجانية وتقتلها. 	<ul style="list-style-type: none"> • يحجب الأكسجين فتموت الحيوانات البحرية. • تتسبب بتلوث الماء والحيوانات. 	<ul style="list-style-type: none"> • تسمح بتكاثر الجراثيم وانتشار الأمراض. • تلوث النباتات والحيوانات وتضرها. 	<ul style="list-style-type: none"> • تحجب الأكسجين فتختنق الحيوانات وتموت. • تلوث التربة والنباتات والحيوانات. 	

طرق حماية بيئتنا من التلوث :

١. إنشاء محميات طبيعية (مائية / برية) : تحمي الثروة النباتية والحيوانية و يمنع

الصيد فيها / بناء المخيمات الربيعية / جمع النباتات منها. (محمية صباح الأحمد)

٢. وضع القوانين لكل من يعبث في البيئة (أفراد / شركات) . شرطة البيئة

٣. الإهتمام بالزراعة، تنظيم مسابقات لتشجيعها.

٤. إنشاء مصانع تعمل على إعادة الإستعمال و تدوير النفايات.

