

تم تحميل هذا الملف من موقع ملفات الكويت التعليمية



[com.kwedufiles.www//:https](https://www.kwedufiles.com)

*للحصول على أوراق عمل لجميع الصفوف وجميع المواد اضغط هنا

* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف الرابع اضغط هنا

<https://kwedufiles.com/4>

* للحصول على جميع أوراق الصف الرابع في مادة علوم ولجميع الفصول, اضغط هنا

<https://kwedufiles.com/4science>

* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف الرابع في مادة علوم الخاصة بـ الفصل الأول اضغط هنا

<https://www.kwedufiles.com/4science1>

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

<https://www.kwedufiles.com/grade4>

* لتحميل جميع ملفات المدرس غدير الهزيم اضغط هنا

[bot_kwlinks/me.t//:https](https://t.me/bot_kwlinks)

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

الروابط التالية هي روابط الصف الرابع على مواقع التواصل الاجتماعي

مجموعة الفيسبوك

صفحة الفيسبوك

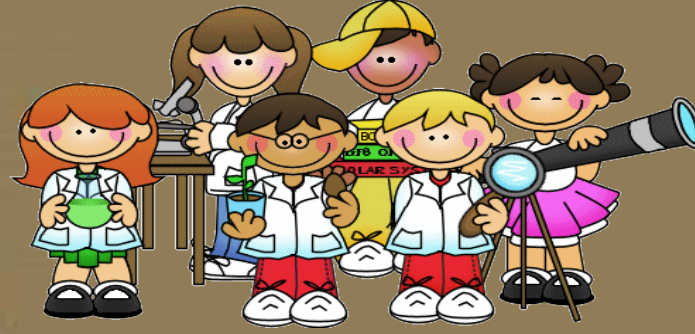
مجموعة التلغرام

بوت التلغرام

قناة التلغرام

رياضيات على التلغرام

انفوجرافيك
للمصف الرابع الابتدائي
ماده العلوم
الفصل الدراسي الأول
لعام ٢٠١٩/٢٠٢٠



كتاب التلميذ
الطبعة الأولى



إعداد وتصميم : غدير الهزيم



t.ghadeeralhazeem

الوحدة التعليمية الاولى
كفاية (١-١)



٣

التمارين الرياضية



- تحافظ على اجسامنا من الامراض
- عندما نتمرن بانتظام يكبر حجم العضلات وتصبح قوية



عندما نتمرن لا ننسى اتباع القواعد الصحيحة لتمارين مثل (الاحماء قبل التمرين) لتفادي اي ضرر لجسمك

٤

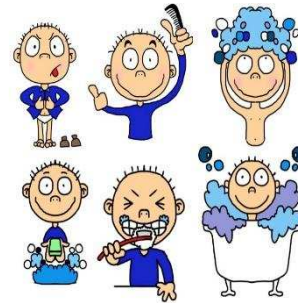
النوم



- يساعدك على النمو
- يزيد من قدرتك على العمل واللعب والتعلم

٥

العناية بالعينين



- العظام تحمي عينك من الصدمات.
- الرموش تحمي عينك من الغبار ، واذا دخل فيها شيء
- الدموع تغسلها.
- ارتداء النظارات الواقية او النظارات الشمسية لحماية العين.

كيف نعتني بصحتنا؟



الغذاء الصحي

١

الطعام يحتوي على **مغذيات** وهي عبارة عن مواد يستخدمها الجسم لتوليد طاقة والنمو وإصلاح التالف من الخلايا ، وأيضاً مساعدته على القيام بوظائفه على نحو صحيح

الماء من المغذيات

- يعمل على تنظيم الجهاز الهضمي.
- يساعد على حفظ درجة الحرارة منتظمة في الجسم.



النظافة الشخصية

٢

عبارة عن مجموعة عادات التي يلتزم الانسان بها ويحرص على اتباعها وذلك من اجل صحته وحيويته ونشاطه ومظهره الشخصي واحترام الناس له.

تهدف الى :

١. المحافظة على صحة و الوقاية من الإصابة بالأمراض.
٢. نجاح الفرد في تكوين علاقات اجتماعية وصدقات طيبة .



القواطع

وظيفتها:

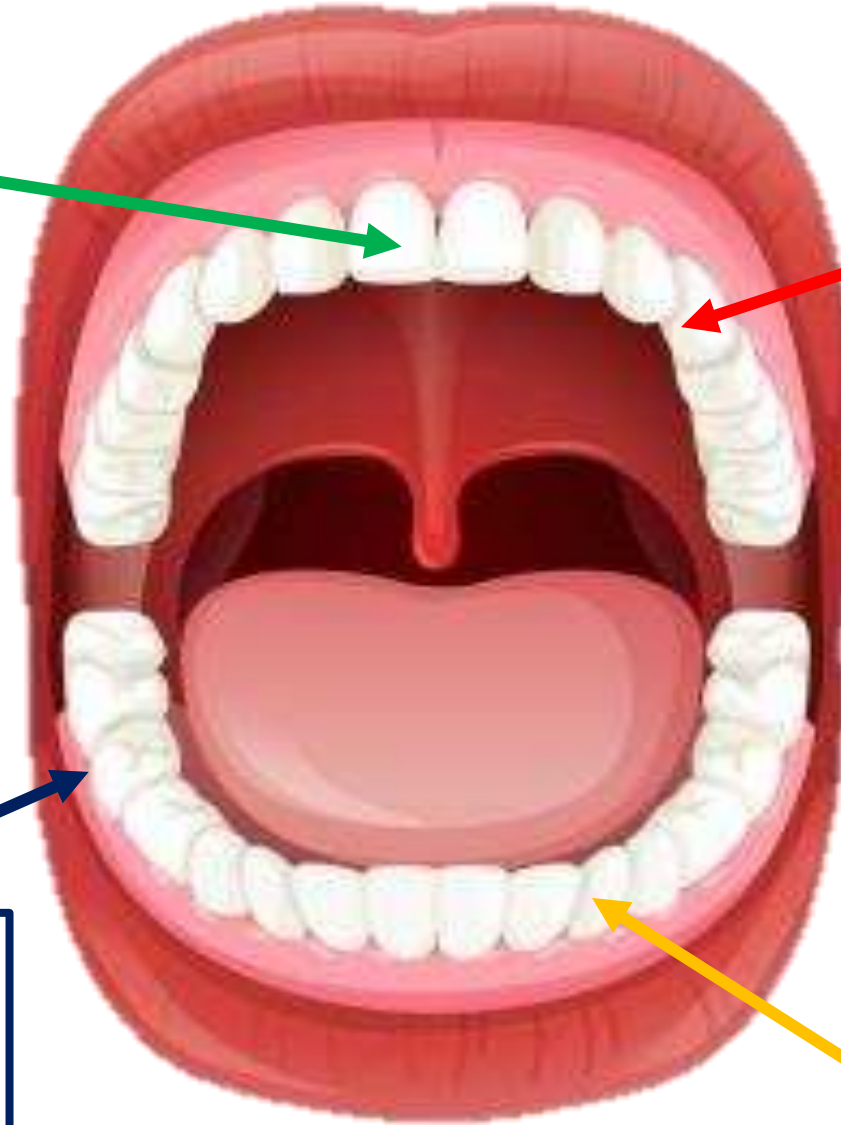
- تقطع الطعام الى أجزاء تكون في مقدمة الفم



الضواحك

وظيفتها:

- تسحق الطعام سحقاً خشناً هي اصغر من الطواحن



الطواحن

وظيفتها:

- تطحن الطعام تمام
- تكون في الجانب الخلفي من الفم ولها حافة مفلطحة



الأنياب

وظيفتها:

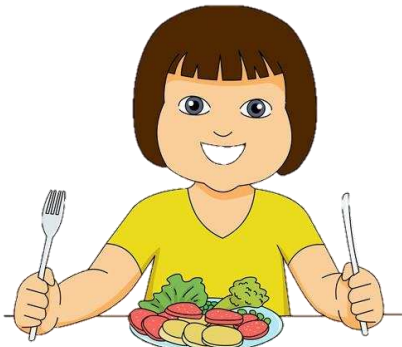
- تمسك الطعام وتمزقه بواسطة رأس مستدير



- الامتناع عن شرب المشروبات الغازية لأنها تضعف الاسنان.
- الامتناع عن اكل الحلويات لأنها تؤدي الى تسوس الأسنان

تعريف

هو نخر متفاقم في بنية السن يعمل على إضعاف السن، وقد يصل الى مراحل يسبب فيها الألم الشديد وقد يؤدي الى تفتت السن .



اكل الطعام الصحي



زيارة طبيب الأسنان



تنظيف الأسنان

الطريقة الصحيحة في تنظيف الاسنان



التطعيم

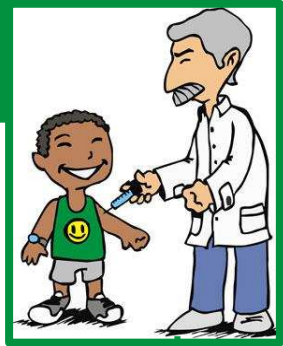
تعريف

هو إعطاء الجسم مواد تحفزه على تكوين مناعة ضد الامراض

فوائد

يقلل من نسبة انتقال **الامراض**

- **امراض غير معدية**: لا تنتقل من شخص الى اخر (الربو/ الصداع / السكر)
- **امراض معدية**: تنتقل من شخص الى اخر (الانفلونزا/ الحصبة \ دفتيريا)



انتقال



هناك تطعيمات تعطى في العديد من البلاد مثال :تطعيم (الحصبة / شلل الأطفال / الالتهاب الكبدي ب)

تنبه في الحالات التالية:



1 في حال انتشار مرض معدى في دولة مجاورة **يجب على الوزارة عمل حملة تطعيم** للأمراض المتوقع انتشارها .



2 في حال السفر الى بلاد تنتشر فيها الامراض **يجب اخذ التطعيمات الازمة** قبل السفر . (مثال :السعودية في موسم الحج)

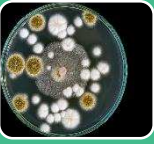
البنسلين



خطوات اكتشاف البنسلين



1. نسي فلمنج مزارع البكتيريا في الخارج بالخطأ .



2. لاحظته وجود هاله بيضاء تقتل البكتيريا.



3. فحصها تحت المجهر ووجدته ان المادة النشطة في العفن هي مادة البنسلين

أهمية البنسلين

1. يقي من الإصابة بعدوى الامراض.
2. يحارب العدوى البكتيرية

المكتشف

الكسندر فلمنج

