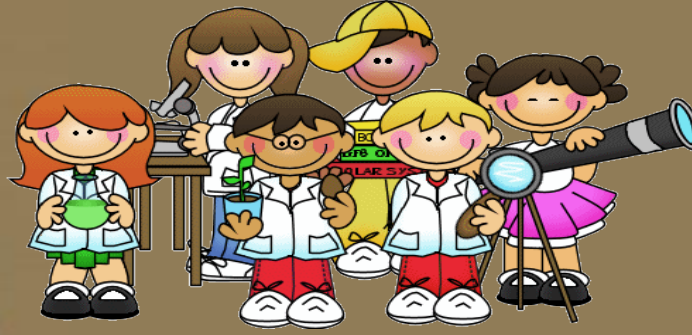


انفوجرافيك للمصف الرابع الابتدائي ماده العلوم الفصل الدراسي الأول لعام ٢٠١٨/٢٠١٩



WWW.KweduFiles.Com

كتاب التلميذ
الطبعة الأولى



الوحدة التعليمية الاولى
كفاية (١-١)

إعداد وتصميم : غدير الهزيم



t.ghadeeralhazeem

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

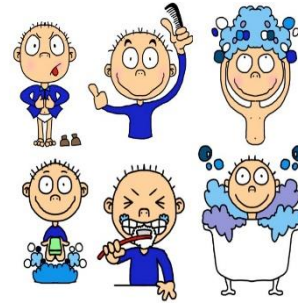
النوم



- 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 النالف 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

WWW.KweduFiles.Com



الطواحن

وظيفتها:

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



الأنياب

وظيفتها:

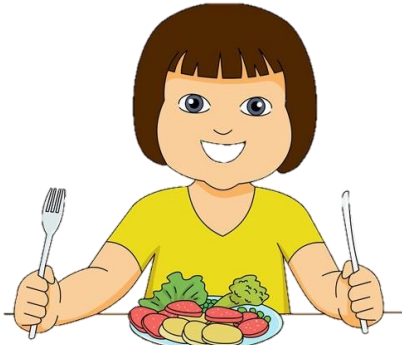
- تمسك الطعام وتمزقه بواسطة رأس مستدير



- 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



العناية

بالأسنان

WWW.KweduFiles.Com

التطعيم

تعريف

هو إعطاء الجسم مواد تحفزه على تكوين مناعة ضد الامراض

فوائد

يقلل من نسبة انتقال **الامراض**

مخاطر

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



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

تنبه في الحالات التالية:



البنسلين

www.KweduFiles.Com

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

خطوات اكتشاف البنسلين



1. نسي فلمنج مزارع البكتيريا في الخارج بالخطأ .



2. لاحظته وجود هاله بيضاء تقتل البكتريا.



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

أهمية البنسلين

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

المكتشف

الكسندر فلمنج



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

