الجمهورية الإسلامية الموريتانية
شرف - إخاء - عدل

وزارة التربية وإصلاح النظام التعليمي
المعهد التربوي الوطني

دليل العلوم
للسنة سادسة ابتدائية

تأليف:

علي ابي — مفتش تعليم أساسي
أحمد ولد أرويحه — مفتش بالمعهد التربوي الوطني
محمدن أحمدو مختار الله — مفتش تعليم أساسي

تصميم:

مله محمد احمين سالم — مصممة بالمعهد التربوي الوطني

2026

IPN

تقديم

زملائي المؤطرين والمدرسين

يسر المعهد التربوي الوطني أن يقدم لهيئة التدريس والتأطير الدليل البيداغوجي لمادة العلوم السنة السادسة من التعليم الإبتدائي ليكون سندا عمليا للمدرس في أداء مهامه التربوية، ودعامة أساسية في تجويد الممارسات الصفية والارتقاء بنوعية التعليم.

و إصدار هذا الدليل يعد عودة من المعهد التربوي الوطني إلى تقليد تربوي محوري انقطع منذ فترة طويلة لأن الدليل أداة بيداغوجية لا غنى عنها، إذ يوفر إرشادات دقيقة وواضحة حول كيفية الاستغلال الأمثل للكتاب المدرسي، وحسن توظيف الموارد التربوية المتاحة، واختيار الأساليب التعليمية الأكثر ملاءمة لمختلف الوضعيات، بما في ذلك تسيير الفروق الفردية والتعامل مع تعدد المستويات داخل القسم. كما يساعد هذا الدليل المدرس على تنظيم دروسه وفق تسلسل منطقي، وضبط خطواته البيداغوجية بما يضمن تناغم أنشطته مع ما نصت عليه المناهج الرسمية، واستثمار الأهداف والمضامين والأنشطة المقررة بصورة فعالة.

ونأمل أن يسهم هذا العمل في تحسين التحصيل الدراسي للمتعلمين بما ينسجم مع تطلعات المدرسة الجمهورية الرامية إلى تقديم تعليم ذي جودة ، منصف وشامل.

وفي الختام، نتمنى للجميع سنة دراسية مليئة بالنجاح والعطاء والتوفيق والسداد.

والله ولي التوفيق

المدير العام
د.الشيخ سيدي عبد الله

IPN

IPN

مقدمة

زملاءنا المعلمين يسر المعهد التربوي الوطني أن يقدم لكم دليل المعلم للسنة السادسة في مادة العلوم الطبيعية

إذيعد دليل المعلم الأداة الرئيسة التي تساعد المعلم على استغلال الكتاب بشكل يضمن تحقيق الأهداف حيث يقدم الدليل محتويات الكتاب والتمشي المعتمد في تقديم المحتوى كما يقدم أجوبة على جميع الأسئلة والتطبيقات الموجودة في كتاب التلميذ وكذا بعض النصائح والإرشادات التربوية ذات الصلة بجميع الأنشطة.

فوجود الدليل يسهل مهمة المعلم في استغلال كتاب التلميذ لكنه لا يغني عن دور المعلم في الشرح والتوضيح وتنويع الأنشطة وصيغ العمل.

وقد تم تأليف الدليل انطلاقا من كتاب التلميذ المؤلف طبقا للبرنامج الرسمي للمادة المدرسة وهي العلوم بالنسبة للكتاب الذي نتحدث عنه.

ويتوزع البرنامج الرسمي للعلوم للسنة السادسة ابتدائيه على المجالات الثلاث التالية :

- **مجال الصحة والتغذية**
- **مجال البيئة**
- **مجال التجريب.**

وقد تم إعداد الدليل وفقا لمحتويات كتاب التلميذ.

1 - محتويات كتاب التلميذ

يشتمل كتاب التلميذ في العلوم للسنة السادسة على مجموعة من الأنشطة تجعل المتعلم يكتسب، بواسطة طرق نشطة، المصطلحات والتبرير العلمي الضروري للتعلم واكتشاف العلوم.

2 - يتألف دليل المعلم من ثلاثة أجزاء تبعا لمجالات مادة العلوم في المرحلة الابتدائية.

3 - تمشي الدليل

- تتمحور هذه المنهجية حول نشاط التلميذ حيث يتبع الدليل تمشيا يجعل المتعلم العنصر النشط خلال تقديم الدرس وذلك عن طريق السندات (الصور) والأسئلة المتعلقة بها وكذا مرحلة التطبيق.

- وتتبع المقاربة المعتمدة أربع خطوات هي:

- الخطوة الأولي: خطوة ملاحظة واكتشاف الموضوع من خلال الصور والأسئلة.

- الخطوة الثانية: نقاش وتحليل المفاهيم الجديدة عن طريق صور وأسئلة لبناء المعارف والمهارات والمواقف.

- الخطوة الثالثة: استنتاج المفاهيم والمصطلحات المتعلقة بالموضوع للحصول على الأثر المكتوب (استنتاج، خلاصة، ملخص، ...)

الخطوة الرابعة: استثمار المتعلم لمعارفه ومهاراته في حل تطبيقات في وضعيات مختلفة.

4 - بنية الدليل

- يعتمد الدليل في بنائه على التمشي المحدد في كتاب التلميذ

- والعناوين التي اعتمدت في تمشي الكتاب هي:

- ألا حظ وأكتشف: وتهدف إلى اكتشاف الموضوع عن طريق الصور والإجابة على الأسئلة المطروحة حولها (وتوجد الأسئلة في الدليل) وهذه يمكن أن نسميها اصطلاحا محطة التحسيس.

- أناقش وأحلل: المحطة الثانية وتحوي مجموعة من الأجوبة على الأسئلة الواردة في كتاب التلميذ إضافة لمجموعة من الصور مع بياناتها الهدف منها امتلاك المفهوم المقدم عن طريق المناقشة من خلال الأجوبة على الأسئلة وكذا التعرف على المصطلحات وتبرير الظواهر العلمية وهي محطة تُجْمَع مُن خلالها المعلومات التي ستشكل الأثر الكتابي.

- استنتج: حصيلة لأجوبة الأسئلة المطروحة في المحطة الأولى والثانية وهي الأثر الكتابي الذي يدونه الطفل في دفتره.

- أطبـق: مرحلـة اسـتثمار المكتسـبات (المعـارف والمهـارات والمواقـف) لحـل وضعيـات لقيـاس مـدى اكتسـاب المتعلـم لهـذه المعـارف والمهـارات والمواقـف.

- ملاحظة:

- على المعلم أن يكون مصحوبا بكتاب التلميذ ودليل المعلم.

- يجـب على المعلـم أن يقـوم بـأكبر عـدد ممكـن مـن الأنشـطة التـي تخـدم الموضـوع كما يمكنـه أن يسـتخدم كل مـا يـراه مناسـبا مـن سـياقات لينـوع الأنشـطة كل مـا كان ذلـك ممكنـا.

- ينبغـي للمعلـم أن يسـتخدم الصـور بشـكل يجعـل المتعلـم يتمكـن مـن اسـتيعاب الموضـوع وكـذا امـتلاك اللغـة العلميـة واسـتغلالها في حياتـه اليوميـة.

- تكرار المصطلحات العلمية من قبل المتعلمين ضروري لحفظها وترسيخها في أذهانهم.

- تمثيل الظواهر العلمية القابلة لذلك داخل القسم (الأمراض – إحضار بعض أدوات التجريب.

– مشاهدة بعض المظاهر البيئية في وضعيات مختلفة - ....).

- مطالبة التلاميذ بالقيام ببعض البحوث البسيطة وإحضار نتائج البحث ونقاشه داخل القسم.

وفي الأخير نرجو من جميع الزملاء تزويدنا بملاحظاتهم واقتراحاتهم للأخذ بها في الطبعة اللاحقة والله من وراء القصد.

المؤلفون

IPN

القسم النظري

IPN

المدخل

تقديم

دليـل المعلـم وثيقـة تربويـة ترافـق المعلـم، ليسـتأنس بهـا في تدريـس البرنامـج الـدراسي، وتـبين لـه كيفيـة تقديـم الـدروس، وبنـاء الأهـداف المنشـودة مـن المقطـع التعليمـي.

ويعد دليل المعلم للعلوم الطبيعية

مصـدرا هامـا يـزود المعلـم بالمعلومـات المعرفيـة والتربويـة، بهـدف مسـاعدته في تخطيـط الـدروس، وتنفيذهـا بطريقـة مميـزة وفعالـة، حيـث يدعـم جهـود المعلـم في التخطيـط والتصـور لمآلات المقاطـع التعليميـة مـن حيـث التـمشي والمعـارف المطلـوب تقديمهـا في كل حصـة، وكذلـك الحـرص على ضمان تحقيـق الأهـداف.

ومـن خلال دليـل المعلـم يكـون المعلـم قـادراعلى تنويـع صيـغ التعلـم والبحـث عـن كل مـا مـن شـأنه تحقيـق الأهـداف التربويـة، وإعـداد التلاميـذ بحيـث يكونـون قادريـن على الملاحظـة وحـل المشـكلات بطـرق مختلقـة ومنظمـة وفي مختلف المواقـف، كما يجعـل التلميـذ يتواصـل مـع الآخريـن بشـكل مثـالي، ويَتَّبِـعُ معـه المعلـم الطـرق التـي بهـا يبنـي معارفـه بشـكل متسلسـل ومنطقـي يجعلـه قـادرا على تقويـم نفسـه بنفسـه ويكتشـف أخطـاءه .

أهمية دليل المعلم:

لدليل المعلم أهمية كبيرة، تكمن في النقاط التالية:

- يسـاعد دليـل المعلـم في اختيـار الإجـراءات والطرائـق التـي يتـم اسـتخدامها في تنفيـذ الـدروس، كما أنـه يقـدم معلومات حـول استراتيجيـات التدريـس والتقويم.
- يقـدم دليـل المعلـم معلومـات إضافيـة للمعلـم وللتلميـذ، وتسـاعد هـذه المعلومـات المعلـم على أداء دوره التعليمـي بالطريقـة المـثلى.
- يقدم دليل المعلم حلولا للأسئلة والنشاطات التي يتضمنها كتاب التلميذ.
- يوفر دليل المعلم أنشطة مختارة للتلاميذ، تغني معلوماتهم، وتدفعهم إلى فهم المقرر بالشكل الصحيح.
- يقدم دليل المعلم أمثلة للحلول الممكنة لبعض الأسئلة والأنشطة الموجودة في الكتاب الذي يدرسه التلميذ.
- من خلال دليل المعلم يكون المعلم قادرا على تهيئة البيئة التعليمية الصحيحة والآمنة والمثالية.
- كما أن الدليـل يوضـح للمعلـم النقـاط الأساسـية، والأهـداف التربويـة التـي يجـب عليـه أن يركـز على تحقيقهـا مـن خلال الـدرس الـذي يقدمـه.

مكونات دليل المعلم:

يحتوي دليل المعلم على المكونات التالية:

- المقدمـة: وتحـوي لمحـة عامـة عـن الكفايـات والأهـداف التـي يسـعى البرنامـج الـدراسي إلى تقديمهـا للتلاميـذ فـضلا عـن الدليـل الـذي سـيُقدَّم للمعلـمين.
- توزيع الدروس وفق البرنامج الدراسي المعتمد لدى وزارة التربية وإصلاح النظام التعليمي.
- نماذج دروس محضرة من مختلف مجالات العلوم الطبيعية.
- الملاحق: البرنامج استعمال الزمن
- العلاقة بين دليل المعلم وكتاب التلميذ:
- يعـد دليـل المعلـم بمثابـة المرحلـة الوسـطى مـا بين تخطيـط المنهـج وتنفيـذه، ويطلـق على هـذا الدليـل اسـم مرشـد المعلـم، أو كتـاب المعلـم لكي يتـم تمييـزه عـن الكتـاب الـذي يدرسـه التلميـذ.
- وتعـد العلاقـة مـا بين كتـاب التلميـذ ودليـل المعلـم علاقـة تكامليـة، فكتـاب التلميـذ يقـدم لـه مجموعـة مـن المعـارف التـي تسـاهم في بلـوغ الأهـداف، ودليـل المعلـم هـو الأداة التـي تسـاعد المعلـم على تحقيـق هـذه الأهـداف

التعلم النشط

مفهومه:

التعليـم النشـط مفهـوم تربـوي وفلسـفة تعليميـة نشـطة تختلـف في أسـاليبها عـن الطـرق التقليديـة التـي تنتهـج الحفـظ والتلـقين، فهـي تسـعى بـدلا مـن ذلـك إلى إشراك المتعلـم وجعلـه بـؤرة الاهـتمام ومحـور العمليـة التعليميـة-التعلمية، حيـث تنمـي فيـه مهـارات التفـكير كالتحليـل والتركيـب، والأسـاليب العلميـة مـن بحـث وتجريـب ،فيكتسـب المتعلـم فيهـا القـدرة على حـل المشـكلات، ففـي هـذه الطـرق يعتمـد المتعلـم على نفسـه في الحصـول على المعلومـات واكتسـاب المهـارات دون اللجـوء إلى طـرق كلاسـيكية كالحفـظ مـثلا.

وعموما لا يمكن الجزم بأن طرق التدريس التقليدية غير مفيدة ولكنها ليست فعالة في بعض الأحيان .

أهميته:

إنـه يجعـل أنشـطة التعلـم ممتعـة وهوايـة يمارسـها الطفـل، فتعـزز فـرص اندماجـه مـع أقرانـه، ينمـي التعلـم النشـط الثقـة في النفـس والقـدرة على تحمـل المسـؤولية، يحفـز التلاميـذ على التفـكير النقـدي والتعلـم الـذاتي والتعلـم التعـاوني،و يخلـق جـوا مـن التفاعـل الـذي يعـزز المنافسـة الإيجابيـة بين التلاميـذ.

دور المعلم:

في التعلـم النشـط لم يعـد المعلـم هـو المصـدر الوحيـد للمعلومـة، ولا تقبـل منـه أسـاليب التلـقين وتقديـم المعلومـات الجاهـزة، بـل أصبـح موجهـا ومرشـدا و محفـزا ومسـهلا لعمليـة التعلـم، فهـو لا يسـيطر على الموقـف بسـلطة المعلـم القديمـة بـل يديـره بـذكاء، ويوجهـه بسلاسـة نحـو الأهـداف المرسـومة عـن طريـق:

ـ طرح الأسئلة الملائمة.

ـ اختيار الوضعيات التعليمية المحفزة والمشوقة.

ـ اختيار الوسائل والأدوات التعليمية الملائمة.

ـ تنويع طرق وأساليب التدريس.

ـ تشجيع المتعلمين وإذكاء التنافس الإيجابي.

دور التلميذ:

يتلخص دور المتعلم في كونه شريكا في العملية التعليمية فهو:

- يبادر، يتفاعل، يناقش، يطرح الأسئلة.

ـ يبحث عن المعلومة من مصادر متعددة بحيادية وتجرد.

ـ يمارس التفكير النقدي والتقويم والعلاج.

ـ يعمل مع المجموعات ويتعاون مع زملائه.

ـ يشارك في التخطيط والتنفيذ والمتابعة.

IPN

التقويم

مفهوم التقويم:

يعرف التقويم بأنه عملية إصدارالحكم على قيمة الأشياء أوالأشخاص أوالموضوع، وبهذا المعنى يتطلب استخدام المعايير أو المحكاة لتقدير هذه القيمة،كما يتضمن أيضا معنى التحسين أو التعديل أو التطوير الذي يعتمد على هذه الأحكام،ويكاد يساير جميع مراحل عملية التعليم،وفي كل مرحلة من برامجها العلاجية

وبعبارة أخرى التقويم:هو تحديد مدى تحقيق الأهداف التي نسعى لتحقيقها بحيث يكون عونا على تحديد المشكلات وتشخيص الأوضاع ومعرفة العوائق بقصد تحسين العملية التربوية ورفع مستواها، وتحقيق أهدافها، ويتعدد ويتنوع التقويم حسب النشاطات والمقاطع التعليمية والفترة الزمنية.

ومن أنواعه:

- التقويم القبلي: ويجرى قبل البدء في تطبيق البرنامج التعليمي لتحديد المكتسبات القبلية.

- التقويم التشخيصي: يحدد ما يحتاج الطالب إلى معرفته قبل أن يتمكن من الاستفادة من التعليم الجديد، ويستخدم تحليل المهام لتحديد متطلبات الدخول، وقد يحدد أيضًا التسلسل الهرمي للتعلم الذي يعتبر من المتطلبات الأساسية.

وينجز التقويم التشخيصي في العادة في بداية عملية التعلم للوقوف على المكتسبات القبلية التي يمتلكها الطالب، وذلك بهدف التعرف على نواحي القوة لتعزيزها ونقاط الضعف من أجل معالجتها، أو توجيه الطلاب نحو نوع جديد من المعارف تكون أكثر تكييفا.

فالتقويم التشخيصي يعدّ ضروريا لتحديد مكتسبات الطالب السابقة التي تؤثّر تأثيراً جوهريا في قدرته على تعلم محتويات دراسية جديدة أو مواد جديدة، ويساعد المعلم في مراجعة وتعديل خطة تدريسه لتكييفها بما يتلاءم مع المستوى الحالي للطلاب للإيفاء باحتياجاتهم. والتقويم التشخيصي يبدأ بتعليم الطلاب من حيث انتهوا.

- التقويم البنائي أو التكويني: ويكون أثناء عملية التعلم والتعليم، ومن الوظائف التي يحققها هذا النوع من التقويم:

- التعرف على مستوى تعلم التلميذ.

- مراقبة تقدمه وتطوره خطوة خطوة، وتحييد جوانب الضعف وتداركها وجوانب القوة ودعمها

- مساعدة المعلم على تحسين طريقة تدريسه، وباختصار: (معرفة التحول والتغير الذي ينشأ أثناء التعلم).

4 - **التقويم النهائي أو الإشهادي**: يقوم على قياس التحصيل النهائي للمتعلمين، مقارنة النتائج التي حصلت عليها مجموعة من الطلاب بنتائج مجموعة أخرى.

أولا: متى نقوم؟

- في بداية السنة الدراسية نقوم بالتقويم القبلي الذي يمكننا من تحديد مراكز القوة والضعف لدى التلاميذ، ومن سيطرة التلميذ على المعارف والمهارات والكفايات الضرورية للتعلم الجديد وسيمكن هذا التقويم من توجيه التعليم بصفة أنسب .

أثناء التعلم:طيلة السنة الدراسية، ويتعلق الأمر هنا بالتقويمات التكوينية التي تمكن أثناء التعلم، من تحديد مكتسبات التلاميذ المتعلقة بالمعارف والكفايات بغية تقديم العلاج المناسب.

- في نهاية التعلم:ويتعلق الأمر بتقويم سيمكن من التحقق من سيطرة التلاميذ على الكفايات الضرورية من أجل الاشهاد على نجاح التلميذ والسماح له بمتابعة تعلم آخر

- بعد التعلم: ويتعلق الأمر بالتحقق من أن التلميذ لايزال يسيطر على الكفايات التي تم تقويمها منذ أشهر.

ثانيا:كيف نقوم؟

- قبل التعلم في بداية السنة الدراسية

يعتمد المعلم في إعداد وضعيات التقويم على البرنامج المدرسي للسنة الماضية هذا الاختبار يمكن أن يصاغ بعدة طرق:

وضعية مشكلة تقويم كفايات يشترط أن تكون مكتسبة في نهاية السنة الماضية.

مثال للوضعية: مشكلة تتعلق بالهدف الاندماجي للسنة الماضية:

أرادت أمك أن تختبر مدى فهمك لبرنامج السنة الخامسة فطلبت منك أن تملأ كل خانة في الجدول بثلاث مكونات من مكونات العضو المذكور :

2 املأ الجدول بما يناسب .

الرأس	البطن	الصدر	لطرف العلوي	الطرف السفلي
.....1				
.....2				
.....3				

أسئلة متعددة الخيارات: ضع دائرة على الإجابة الصحيحة فيما يأتي:

عملية الشهيق هي:

– إدخال الهواء المشبع بالأكسجين – هي طرد ثاني أكسيد الكربون – هما معا.

أثناء التعلم:

من أجل تقويم بعض المكتسبات أو الكفايات المميزة يمكن للمعلم أن يعد أنماطا مختلفة من الروائز أثناء التعليم المنتظم للمعارف والمهارات تكون في الأساس روائز حول الموارد (تمارين، ملء فراغات، أسئلة متعددة الخيارات .....) وأثناء وحدات الإدماج يعد وضعيات -مشكلة تمكن من تقويم مراحل كفايات مميزة.

على المعلم أن يراعي أثناء تعلم الموارد الضرورية لهذه الكفايات تقويم تطور اكتساب التلاميذ عن طريق تمارين من أنماط مختلفة كتابية أو شفوية على غرار كتابة الأعداد بالأرقام وبالحروف مقارنة وترتيب عددين أو أكثر، إدخال عدد في متتالية أعداد. كتابة كل الأعداد الممكنة انطلاقا من عدد من رقمين أو ثلاثة أو أربعة.

كتابة الأعداد بالترتيب التصاعدي والتنازلي.

كتابة الأعداد على صيغة جمعية أو طرحية أو ضربية.

مقارنة وترتيب أعداد مكتوبة بصيغ مختلفة تصاعديا وتنازليا.

تفكيك أعداد من أربعة أرقام باستخدام الأوقية.

في نهاية التعلم:

يُقَوِّمُ المعلم مكتسبات تلاميذه اعتمادا على الكفايات القاعدية المقررة في البرنامج كما يمكنه تقديم وضعيات مشكلة تُقَوِّمُ هذه الكفايات.

الطرق المنهجية لتدريس العلوم الطبيعية

مقدمة:

تختلف هذه الطرق من حيث طريقة توصيل المعلومات للمتعلم وكيفيتها، ومدى نجاحها، فمنها ما يجعل التلميذ نقطة الوصل فالكل يأتي من عنده، فهوالنشط،ومنها ما يجعله سلبيا يقتصر دوره على الحفظ والإذعان.

وفي هذا البحث سنتطرق لموضوعنا من خلال نقطتين أساسيتين:

أولا: طريقة تدريس هذه المادة عن طريق بعض الطرق الحديثة.

ثانيا: مقاربة الكفايات المطبقة في الأقسام.

ينقسم درس العلوم الطبيعية في المرحلة الابتدائية إلى أربعة مراحل أساسية:

- مرحلة الملاحظة والاكتشاف.
- مرحلة المناقشة والتحليل.
- مرحلة الاستنتاج .
- التقويم.
- مرحلة الدعم

1 مرحلة الملاحظة والاكتشاف:

- هي مرحلة يواجه فيها المتعلم مشكلة مصاغة في(صور تستنطق من خلال مجموعة من الأسئلة).

2 مرحلة المناقشة والتحليل:

وهي مرحلة استثمار وتطبيق مباشر للمعارف الجديدة، وتعتمد على أنشطة مختلفة وتستعمل فيها جميع الأدوات.

3 مرحلة الاستنتاج : يستخلص فيها التلاميذ خلاصة الدرس من خلال مجموعة من الأسئلة يطرحها المعلم .

4 مرحلة التقويم:

يضبط المعلم في هذه المرحلة مدى تحقيق أهداف هذا الدرس.

5 - مرحلة الدعم:

وهذه المرحلة مرحلة تثبيتٍ وتركيزٍ لمكتسبات المتعلمين،تعالج الثغرات التي أبانت عنها مرحلة التقويم..

خطوات تدريس العلوم الطبيعية بمقاربة الكفايات

تتضمن خطوات تدريس العلوم الطبيعية وفق المقاربة بالكفايات ثلاثة عناصر أساسية، وهي: التخطيط، التنفيذ، التقويم.

- التخطيط:

هو العملية التي يتم فيها رسم وتحديد مجموعة القرارات التي ينبغي اتباعها في توجيه النشاط البشري لتحقيق نتائج معينة في فترة زمنية محددة ويعرف التخطيط بأنه عملية الإعداد والترتيبات والتدابيرالتي يتخذها المعلم، لبلوغ الأهداف المنشودة بفعالية، والتخطيط عملية مهمة وضرورية ليكون التعليم ناجعا وناجحا.

- أهمية التخطيط للمعلم:

تتجلى أهمية التخطيط للمعلم في أنه:

ـ يحدد للمدرس أهدافه، ويساعده على الربط بينها وبين الدرس.

ـ يستبعد سمات الارتجالية والعشوائية في التدريس، ويقلل من الأخطاء التي قد يقع فيها المدرس.

- يوضح الرؤية للمدرس، إذ يساعد على تحديد دقيق لخبرات التلاميذ السابقة.

- يساعد المدرس على اكتشاف نواقص المنهج الدراسي.
- يؤدي إلى نمو خبرات المعلم العلمية والمهنية بصفة دورية مستمرة.
- يساهم في توفير الوقت والجهد، فهو يقوم بتوجيه سلوك المعلم والمتعلم أثناء التدريس.

ـ يكسب المعلم مهارات جديدة مثل مهارة ضبط القسم.

- أهمية التخطيط للمتعلم:

التخطيط مهم عند المتعلم أو التلميذ، فالتخطيط السليم الذي يقوم به المعلم يكسب: « أهمية تربوية غير مباشرة من خلال آثاره على التلميذ،ومساعدته في تنظيم وقته في الدراسة وتوزيعه بصورة جيدة.

- مساعدته على استيعاب المادة الدراسية.
- زيادة الدافعية لديه.
- اكتساب القيم الإيجابية نحو المادة والمعلم، فهو يتأثر بأسلوب معلمه.
- التخطيط الجيد والدقيق يساهم الى حد بعيد في انجاح دور المعلم من جهة ومساعدة التلميذ من جهة أخرى

التنفيذ:

2-1 تعريفه:

بعد مرحلة التخطيط تأتي مرحلة أخرى لا تقل أهمية عن سابقتها وهي التنفيذ، ويقصد به: « عملية تقديم موضوع الدرس في جو مناسب للتعلم من خلال الإدارة والإثارة الفكرية وتشويق التلاميذ».

أما عملية تنفيذ الدرس فهي عبارة عن مجموعة من الإجراءات العملية والممارسات الفعلية التي يقوم بها المعلم أثناء الأداء الفعلي داخل القسم، وتعد المحك العلمي لقدرة المعلم ونجاحه في المهنة، فقد تظهر القدرة على التخطيط والإعداد النظري لموضوع أو درس، لكنه عند التنفيذ لا يحقق الهدف المطلوب.

وتختلف وجهات الباحثين حول التنفيذ من ناحية تحققه أو عدم تحققه.

2 ـ 2 مراحل التنفيذ:

تعتمد مراحل التنفيذ على مجموعة من الخطوات نذكر من بينها ما يلي:

التهيئة والاستهلال: ويقصد بالتمهيد للدرس بطريقة تثير الاهتمام، وتحضير أذهان التلاميذ لنقل وقبول ما يعرض عليهم حتى يحدث التفاعل، ويستهل المعلم درسه بأشياء بسيطة ملفتة للإنتباه ثم يبدأ بالتوسع تدريجيا.

- المداخل والأساليب التدريسية: يختار المعلم الأساليب المناسبة لموضوع الدرس مواكبا الأهداف وحريصا في الوقت ذاته على الوصول إلى تحقيقها مثل الاستخدام الجيد للسبورة، وتدوين النقاط الرئيسية عليها.
- ربط المحتوى بالخبرات السابقة: حتى يكون للتعلم معنى في حياة المتعلمين يسعى المعلم إلى الربط بالأمثلة الواقعية في حياتهم اليومية.
- بلورة المضمون: لا تتم بلورة المضمون إلا بعد: « التدريب على إبراز النقاط الرئيسية في الدرس وربطها بما يساعد المتعلمين في الاستيعاب والتوظيف، وبالتالي يتيح لهم فرص المشاركة النشطة».
- مرحلة تسيير النشاط والتعليمات:

يكون النشاط مختارا بحيث يثير عند التلاميذ الرغبة في البحث ويسمح لهم بالخوض في حل المشكلة، كما يتم التركيز على الوسائل المناسبة التي تكون موضوعة تحت تصرف التلاميذ، وتبعا لطبيعة النشاط وصعوبته يمكن أن يعملوا فرادى أو في مجموعات.

إنَّ التعلم الفعال يرتبط كذلك: « بالفرص التي يتبادل فيها التلاميذ وجهات النظر بخصوص المفاهيم المطروقة وهذا من أهم مزايا العمل الجماعي: العمل في المجموعة يجعل التلاميذ يتعودون على التنظيم والمناقشة داخل القسم.

IPN

3-1 مرحلة البحث:

يحتل البحث حيزا هاما في نشاط المعلم، وينبغي أن يأخذ وقتا كافيا، حتى يتمكن كل تلميذ أو كل مجموعة من القيام بالمهام الموكلة إليه، ويمر ذلك بإجراء شخصي، والهدف ليس أن يصل التلاميذ من البداية إلى الحل للمشكل المطروح، ولكن أن يتمكن كل تلميذ من إنهاء عمله، والمعلم بين الصفوف لا يتدخل إلا لتشجيع التلاميذ، وتسجيل الإجراءات المختلفة المستعملة، وكذا الأخطاء المرتكبة؛ فالمهم أن نمنحهم حق الاهتمام، لهذا يجب فتح المجال للمحاورة والكلام، وهذا ما يساعده ويسمح له باستباق تنظيم مرحلة العرض والاشتراك.

3-2 مرحلة العرض والمناقشة:

تتمثل فيما يلي:

- إحصاء الإجراءات المختلفة المستعملة وعرضها على السبورة.
- حث التلاميذ على الاعتماد على الشرح للوصول إلى النتائج.
- حث التلاميذ على التبادل حول الإجراءات المختلفة ومقاربتها بإظهار نقائص بعض الإجراءات، وكذا الأخطاء المرتكبة فيها والصعوبات.
- يتجلى دور المعلم في أنه يلعب دور الوسيط، حيث لا يبدأ بالذين تمكنوا من إيجاد الإجراءات الأكثر وجاهة، كما أنه لا يصدر أحكاما تقييمية، بل يفسح المجال أمام التلاميذ لإدراك أخطائهم بأنفسهم، ويأخذهم إلى حوار يثبتون فيه تشابه بعض الإجراءات المقترحة أو فعالية بعضها بالنسبة للأخرى من حيث سرعة الذكاء في الإنجاز، كما ينبغي تخصيص وقت لمعرفة مختلف الأخطاء، فللتلميذ الحق في الخطأ، ولكن يجب الوصول به إلى فهم وإدراك أخطائه.

3-3 مرحلة الحوصلة:

تسمح هذه المرحلة للمعلم بالوصول بالتلاميذ إلى حوصلة الأعمال المنجزة وتحديد معرفة موضوع التعلم، ومن أهدافها كذلك تحقيق تجانس المعارف داخل القسم بتقديم مثال سريع يوضح المفهوم المستهدف.

3-4 مرحلة إعادة الاستثمار:

بعدما قام التلميذ بحوصلة عامة حول الأعمال التي أنجزها، تأتي مرحلة استثمار المعلومات: إن التعلم الشخصي للتلميذ مهم جدا إلا أنه غير كافٍ، إذ لا بد من توجيهه ودعمه بتمارين تدريسية لإعادة استثمار معارفه ومهاراته.

- مرحلة تقويم الكفاءات:

كانت عملية التقويم القديمة قبل اعتماد المقاربة بالكفايات تعتمد على بعض العناصر، وهي: الحفظ – الفهم – التعليق – التركيب – التقييم، وذلك حسب صنافة كل مفهوم يمثل خطوة من خطوات الدرس، ويحقق أهدافاً تربوية، لكن بعد إدراج البيداغوجية الجديدة طرأ تغيير في التقويم من خلال استرجاع قواعد الحساب المفهوم، وحل المشكلات المرتبطة بالحياة اليومية التي يعيشها الطفل.

البناء الداخلي للدرس في الكتاب

1- ألاحظ وأكتشف:

في هذه المرحلة، وهي بداية الدرس:

- يعطى التلميذ فرصة للتفكير في موضوع الدرس.
- يقدم المعلم المساعدة اللازمة بإضافة بعض الأسئلة التي تساعد التلميذ في فهم الإشكال
- الهدف من هذه المرحلة تنشيط المعلومات القبلية للطفل عن موضوع الدرس
- يجب أن تشكل هذه المرحلة مدخلا للدرس، ولا يمكن استغلالها للتذكير بالدروس السابقة ما لم يكن ذلك يخدم موضوع الدرس مباشرة.

أحلل وأناقش:

الهدف من هذه المحطة في الكتاب هو اكتساب التلميذ مجموعة من المعارف والمهارات حول الدرس،وتبدأ في هذه المرحلة أنشطة العرض والنقاش، ثم التعمق في المفهوم،وتذليل الصعوبات،وتنتهي بالتوصل إلى بعض المعلومات المؤكدة والخلاصات التي تتم صياغتها في المرحلة الموالية.

3- أستنتج:

في هذه المرحلة تتم صياغة القاعدة أو الاستنتاج الذي يلخص المعلومات السابقة ويصوغها بطريقة علمية في جمل مفيدة يسهل حفظها، ويدونها التلاميذ في دفاتر الدروس.

4- أطبق:

في هذه المرحلة يوظف التلاميذ مكتسباتهم في الدرس عن طريق حل مشكلات، أو التعامل مع وضعيات وتمارين من إعداد المعلم، وهي فرصة للتدريب والتمرن على استخدام الأدوات الهندسية، ولكنها في نفس الوقت تمكن المعلم من معرفة مدى تحقق الهدف من الدرس ونوع الأغلاط و النواقص التي ما زالت قائمة ليتسنى علاجها لاحقا.

IPN

القسم التطبيقي

IPN

الفصـــل الأول:
الصحـــة والتغذيـــة

IPN

مجال البيئة

IPN

مجال التجريب:

IPN

IPN

بسم الله الرحمن الرحيم

التاريخ الهجري.....التاريخ الميلادي.....

المادة: العلوم الطبيعية الموضوع: سوء التغذية المجال: الصحة والتغذية المدة:30د الوسائل: صور

الهدف المميز: أن يكون التلميذ في نهاية الحصة قادرا على تمييز اسباب سوء التغذية.

الخطوات	نشاط المعلم	نشاط التلميذ
التقديم	صورة لطفلين أحدهما مصاب بسوء التغذية والآخر سليم قوي البنية مَاذَا تَرَوْنَ فِي الصُّورَتَيْنِ؟ قَارِنُوا بَيْنَ الصُّورَتَيْنِ؟ ما سبب ضعف الأول ونشاط الثاني؟	يجيب التلاميذ: تتعدد الإجابات : أرى طفلا ضعيفا يكاد يموت جوعا وطفلا نشطا سبب ضعف الأول سوء التغذية وسبب نشاط الثاني جودة التغذية.....
تنمية التعلم	أُنَاقِشُ وَأُحَلِّلُ: مَا سُوءُ التَّغْذِيَةِ؟ مَا أَسْبَابُ سوء التَّغْذِيَّةِ؟ مَا الْوِقَايَةُ مِنْ سُوءِ التَّغْذِيَةِ:؟ أستنتج مَا طرق الْوِقَايَةُ مِنْهُ؟	يجيب التلاميذ: سُوءُ التَّغْذِيَةِ هُوَ عَدَمُ حُصُولِ الْجِسْمِ عَلَى غِذَاءٍ مُتَوَازِنٍ، إِمَّا بِسَبَبِ نَقْصِ كَمِّيَّةِ الْغِذَاءِ، أَوْ نَقْصِ نَوْعٍ مُعَيَّنٍ مِنَ الْعَنَاصِرِ الْغِذَائِيَّةِ، أَوِ الإِفْرَاطِ فِي تَنَاوُلِ بَعْضِ الأَغْذِيَةِ. أَسْبَابُ سُوءِ التَّغْذِيَةِ:.الْفَقْرُ وَقِلَّةُ الْغِذَاءِ. الْجَهْلُ بِقَوَاعِدِ التَّغْذِيَةِ الصِّحِّيَّةِ. الْعَادَاتُ الْغِذَائِيَّةُ السَّيِّئَةُ. الأَمْرَاضُ الَّتِي تُعِيقُ الامْتِصَاصَ. الْوِقَايَةُ مِنْ سُوءِ التَّغْذِيَةِ: تَنَاوُلُ غِذَاءٍ مُتَوَازِنٍ وَمُتَنَوِّعٍ – احْتِرَامُ أَوْقَاتِ الْوَجَبَاتِ – الإِكْثَارُ مِنَ الْخُضَرِ وَالْفَوَاكِهِ – التَّقْلِيلُ مِنَ السُّكَّرِيَّاتِ وَالدُّهُونِ.
التطبيق	**أَكْمِلُ مَا يَلِي:** سُوءُ التَّغْذِيَةِ هُوَ عَدَمُ حُصُولِ الْجِسْمِ عَلَى ..... إِمَّا بِسَبَبِ نَقْصِ كَمِّيَّةِ .....أَوْ نَقْصِ نَوْعٍ مُعَيَّنٍ مِنَ الْعَنَاصِرِ..... أَذْكُرُ أَسْبَابَ سُوءِ التَّغْذِيَةِ مَا طُرُقُ الْوِقَايَةِ مِنْ سُوءِ التَّغْذِيَةِ؟	**الجواب** أُكْمِلُ مَا يَلِي: سُوءُ التَّغْذِيَةِ هُوَ عَدَمُ حُصُولِ الْجِسْمِ عَلَى غِذَاءٍ مُتَوَازِنٍ إِمَّا بِسَبَبِ نَقْصِ كَمِّيَّةِ الْغِذَاءِ،أَوْ نَقْصِ نَوْعٍ مُعَيَّنٍ مِنَ الْعَنَاصِرِ الْغِذَائِيَّةِ . أَسْبَابُ سُوءِ التَّغْذِيَةِ: الْفَقْرُ وَقِلَّةُ الْغِذَاءِ. الْجَهْلُ بِقَوَاعِدِ التَّغْذِيَةِ الصِّحِّيَّةِ. الْعَادَاتُ الْغِذَائِيَّةُ السَّيِّئَةُ. الأَمْرَاضُ الَّتِي تُعِيقُ الامْتِصَاصَ. الْوِقَايَةُ مِنْ سُوءِ التَّغْذِيَةِ: تَنَاوُلُ غِذَاءٍ مُتَوَازِنٍ وَمُتَنَوِّعٍ – احْتِرَامُ أَوْقَاتِ الْوَجَبَاتِ – الإِكْثَارُ مِنَ الْخُضَرِ وَالْفَوَاكِهِ – التَّقْلِيلُ مِنَ السُّكَّرِيَّاتِ وَالدُّهُونِ.

سوء التغذية

صورة لطفلين أحدهما مصاب بسوء التغذية والآخر سليم قوي البنية

مَاذَا تَرَوْنَ فِي الصُّورَتَيْنِ؟ قَارِنُوا بَيْنَ الصُّورَتَيْنِ؟

ما سبب ضعف الأول ونشاط الثاني؟

تتعدد الإجابات : أرى طفلا ضعيفا يكاد يموت جوعا وطفلا نشطا

سبب ضعف الأول سوء التغذية وسبب نشاط الثاني جودة التغذية

أُنَاقِشُ وَأُحَلِّلُ:

مَا سُوءُ التَّغْذِيَةِ؟ سُوءُ التَّغْذِيَةِ هُوَ عَدَمُ حُصُولِ الْجِسْمِ عَلَى غِذَاءٍ مُتَوَازِنٍ، إِمَّا بِسَبَبِ نَقْصِ كَمِّيَّةِ الْغِذَاءِ، أَوْ نَقْصِ نَوْعٍ مُعَيَّنٍ مِنَ الْعَنَاصِرِ الْغِذَائِيَّةِ، أَوِ الإِفْرَاطِ فِي تَنَاوُلِ بَعْضِ الأَغْذِيَةِ.

مَا أَسْبَابُ سوء التَّغْذِيَّةِ؟

■ **أَسْبَابُ سُوءِ التَّغْذِيَةِ:**

الْفَقْرُ وَقِلَّةُ الْغِذَاءِ.

الْجَهْلُ بِقَوَاعِدِ التَّغْذِيَةِ الصِّحِّيَّةِ.

الْعَادَاتُ الْغِذَائِيَّةُ السَّيِّئَةُ.

الأَمْرَاضُ الَّتِي تُعِيقُ الامْتِصَاصَ.

مَا الْوِقَايَةُ مِنْ **سُوءِ التَّغْذِيَةِ:**؟

■ **الْوِقَايَةُ مِنْ سُوءِ التَّغْذِيَةِ:**

تَنَاوُلُ غِذَاءٍ مُتَوَازِنٍ وَمُتَنَوِّعٍ – احْتِرَامُ أَوْقَاتِ الْوَجَبَاتِ – الإِكْثَارُ مِنَ الْخُضَرِ وَالْفَوَاكِهِ – التَّقْلِيلُ مِنَ السُّكَّرِيَّاتِ وَالدُّهُونِ.

أَسْتَنْتِجُ:

سُوءُ التَّغْذِيَةِ هُوَ عَدَمُ حُصُولِ الْجِسْمِ عَلَى غِذَاءٍ مُتَوَازِنٍ؛ إِمَّا بِسَبَبِ نَقْصِ كَمِّيَّةِ الْغِذَاءِ، أَوْ نَقْصِ نَوْعٍ مُعَيَّنٍ مِنَ الْعَنَاصِرِ الْغِذَائِيَّةِ، أَوِ الإِفْرَاطِ فِي تَنَاوُلِ بَعْضِ الأَغْذِيَةِ.

يُلَاحَظُ سُوءُ التَّغْذِيَةِ عِنْدَ الأَطْفَالِ أَكْثَرَ مِمَّا يُلَاحَظُ عِنْدَ الرَّاشِدِينَ وَالْمُرَاهِقِينَ.

يَبْرُزُ سُوءُ التَّغْذِيَةِ بِمَلَامِحَ خَارِجِيَّةٍ منها: نَقْصُ الْوَزْنِ – فِقْدَانُ الشَّهِيَّةِ – الْهُزَالُ – الضَّعَفُ.

أُطَبِّقُ:

أُكْمِلُ مَا يَلِي:

سُوءُ التَّغْذِيَةِ هُوَ عَدَمُ حُصُولِ الْجِسْمِ عَلَى ..... إِمَّا بِسَبَبِ نَقْصِ كَمِّيَّةِ .....أَوْ نَقْصِ نَوْعٍ مُعَيَّنٍ مِنَ الْعَنَاصِرِ.....

أَذْكُرُ أَسْبَابَ سُوءِ التَّغْذِيَةِ.

مَا طُرُقُ الْوِقَايَةِ مِنْ سُوءِ التَّغْذِيَةِ؟

IPN

الجواب

أُكْمِلُ مَا يَلِي:

سُوءُ التَّغْذِيَةِ هُوَ عَدَمُ حُصُولِ الْجِسْمِ عَلَى غِذَاءٍ مُتَوَازِنٍ إِمَّا بِسَبَبِ نَقْصِ كَمِّيَّةِ الْغِذَاءِ،أَوْ نَقْصِ نَوْعٍ مُعَيَّنٍ مِنَ الْعَنَاصِرِ الْغِذَائِيَّةِ.

■ **أَسْبَابُ سُوءِ التَّغْذِيَةِ:**

الْفَقْرُ وَقِلَّةُ الْغِذَاءِ.

الْجَهْلُ بِقَوَاعِدِ التَّغْذِيَةِ الصِّحِّيَّةِ.

الْعَادَاتُ الْغِذَائِيَّةُ السَّيِّئَةُ.

الأَمْرَاضُ الَّتِي تُعِيقُ الامْتِصَاصَ.

■ **الْوِقَايَةُ مِنْ سُوءِ التَّغْذِيَةِ:**

تَنَاوُلُ غِذَاءٍ مُتَوَازِنٍ وَمُتَنَوِّعٍ – احْتِرَامُ أَوْقَاتِ الْوَجَبَاتِ – الإِكْثَارُ مِنَ الْخُضَرِ وَالْفَوَاكِهِ – التَّقْلِيلُ مِنَ السُّكَّرِيَّاتِ وَالدُّهُونِ.

IPN

أَمْرَاضُ سُوءِ التَّغْذِيَةِ: النُّحُولُ

أُلَاحِظُ وَأَكْتَشِفُ:

• الصُّورَةُ 1: صُورَةٌ لِطِفْلٍ نَحِيفٍ جِدًّا، يَبْدُو عَلَيْهِ التَّعَبُ، لَا يَسْتَطِيعُ اللَّعِبَ مَعَ زُمَلَائِهِ.

• الصُّورَةُ 2: طِفْلٌ يَتَمَتَّعُ بِصِحَّةٍ جَيِّدَةٍ، جِسْمُهُ مُتَنَاسِقٌ، نَشِيطٌ فِي اللَّعِبِ.

لِمَاذَا يَبْدُو الطِّفْلُ فِي الصُّورَةِ الأُولَى ضَعِيفًا وَمُتْعَبًا مُقَارَنَةً بِالطِّفْلِ الثَّانِي؟

• أُلَاحِظُ أَنَّ:

الطِّفْلَ الأَوَّلَ جِسْمُهُ ضَعِيفٌ وَنَحِيفٌ.

- وَجْهُهُ شَاحِبٌ.

- شَدِيدُ التَّعَبِ.

- لَا يُشَارِكُ فِي الأَنْشِطَةِ الرِّيَاضِيَّةِ.

- بَيْنَمَا الطِّفْلُ الثَّانِي:
- جِسْمُهُ مُتَنَاسِقٌ.
- نَشِيطٌ.
- يَبْدُو فِي صِحَّةٍ جَيِّدَةٍ.

أُنَاقِشُ وَأُحَلِّلُ:

مَا النُّحُولُ؟ النُّحُولُ هُوَ نَقْصٌ كَبِيرٌ فِي وَزْنِ الْجِسْمِ مُقَارَنَةً بِالْعُمْرِ وَالطُّولِ.

مَا أَسْبَابُهُ؟ قِلَّةُ الأَكْلِ أَوْ فُقْدَانُ الشَّهِيَّةِ.

عَدَمُ وُجُودِ الطَّعَامِ.

الإِصَابَةُ بِبَعْضِ الأَمْرَاضِ.

الْفَقْرُ وَسُوءُ التَّغْذِيَةِ.

مَا أَخْطَارُهُ؟ ضَعْفُ الْجِسْمِ وَسُرْعَةُ التَّعَبِ.

نَقْصُ الْمَنَاعَةِ وَكَثْرَةُ الأَمْرَاضِ.

تَأَخُّرُ النُّمُوِّ عِنْدَ الأَطْفَالِ.

ضَعْفُ التَّرْكِيزِ وَالتَّعَلُّمِ.

1 - مَا سُبُلُ الْوِقَايَةِ مِنْهُ؟ تَنَاوُلُ غِذَاءٍ مُتَوَازِنٍ (خُضَرٌ، فَوَاكِهُ، لُحُومٌ، حَلِيبٌ...).

2 - احْتِرَامُ الْوَجَبَاتِ الْيَوْمِيَّةِ.

3 - مُمَارَسَةُ الرِّيَاضَةِ.

4 - الِاهْتِمَامُ بِالصِّحَّةِ وَالنَّظَافَةِ.

IPN

أَسْتَنْتِجُ:

النُّحُولُ هُوَ نَقْصٌ كَبِيرٌ فِي وَزْنِ الْجِسْمِ مُقَارَنَةً بِالْعُمْرِ وَالطُّولِ.

وَهُوَ حَالَةٌ صِحِّيَّةٌ خَطِيرَةٌ تُؤَثِّرُ سَلْبًا عَلَى نُمُوِّ الطِّفْلِ وَصِحَّتِهِ، وَلِلْوِقَايَةِ مِنْهَ يَجِبُ اتِّبَاعُ نِظَامٍ غِذَائِيٍّ صِحِّيٍّ.

■ **أَسْبَابُ النُّحُولِ:**

قِلَّةُ الأَكْلِ أَوْ فُقْدَانُ الشَّهِيَّةِ.

عَدَمُ وُجُودِ الطَّعَامِ.

الإِصَابَةُ بِبَعْضِ الأَمْرَاضِ.

الْفَقْرُ وَسُوءُ التَّغْذِيَةِ.

إِهْمَالُ وَجَبَاتٍ أَسَاسِيَّةٍ كَالْفُطُورِ.

■ **أَخْطَارُ النُّحُولِ:**

ضَعْفُ الْجِسْمِ وَسُرْعَةُ التَّعَبِ.

نَقْصُ الْمَنَاعَةِ وَكَثْرَةُ الأَمْرَاضِ.

تَأَخُّرُ النُّمُوِّ عِنْدَ الأَطْفَالِ.

ضَعْفُ التَّرْكِيزِ وَالتَّعَلُّمِ.

■ **لِلْوِقَايَةِ مِنَ النُّحُولِ يَجِبُ:**

1 - تَنَاوُلُ غِذَاءٍ مُتَوَازِنٍ (خُضَرٌ، فَوَاكِهُ، لُحُومٌ، حَلِيبٌ...).

2 - احْتِرَامُ الْوَجَبَاتِ الْيَوْمِيَّةِ.

3 - مُمَارَسَةُ الرِّيَاضَةِ.

4 - الِاهْتِمَامُ بِالصِّحَّةِ وَالنَّظَافَةِ.

أُطَبِّقُ:

أَمْلَأُ الْفَرَاغَاتِ بِمَا يُنَاسِبُ

النُّحُولُ هُوَ نَقْصٌ كَبِيرٌ فِي وَزْنِ ..... مُقَارَنَةً بِالْعُمْرِ وَ.....

وَهُوَ حَالَةٌ صِحِّيَّةٌ خَطِيرَةٌ تُؤَثِّرُ سَلْبًا عَلَى ..... وَصِحَّتِهِ، وَلِلْوِقَايَةِ مِنْهَ يَجِبُ اتِّبَاعُ نِظَامٍ ..... صِحِّيٍّ.. وَلِلْوِقَايَةِ مِنْهَ يَجِبُ اتِّبَاعُ نِظَامٍ غِذَائِيٍّ .....

الجواب:

النُّحُولُ هُوَ نَقْصٌ كَبِيرٌ فِي وَزْنِ الْجِسْمِ مُقَارَنَةً بِالْعُمْرِ وَالطُّولِ.

وَهُوَ حَالَةٌ صِحِّيَّةٌ خَطِيرَةٌ تُؤَثِّرُ سَلْبًا عَلَى نُمُوِّ الطِّفْلِ وَصِحَّتِهِ، وَلِلْوِقَايَةِ مِنْهَ يَجِبُ اتِّبَاعُ نِظَامٍ غِذَائِيٍّ صِحِّيٍّ.

IPN

أَمْرَاضُ سُوءِ التَّغْذِيَةِ: الْكُسَاحُ

أُلَاحِظُ وَأَكْتَشِفُ:

- صُورَةٌ طِفْلٌ لَدَيْهِ أَرْجُلٌ مُقَوَّسَةٌ أَكْثَرَ مِنَ الطَّبِيعِيِّ.
- الطِّفْلُ يَبْدُو ضَعِيفَ الْعِظَامِ وَيُصِيبُهُ أَلَمٌ عِنْدَ الْمَشْيِ.
- مَاذَا تُلَاحِظُ فِي شَكْلِ أَرْجُلِ الطِّفْلِ؟
- أرجل الطفل مقوسة.
- كَيْفَ يَبْدُو نُمُوُّ هَذَا الطِّفْلِ مُقَارَنَةً بِزُمَلَائِهِ؟
- يبدو ان نموه متأخر مقارنة بزملائه.
-هَلْ يَبْدُو الطِّفْلُ قَوِيًّا أَمْ ضَعِيفًا؟
- الطفل يبدو ضعيفا.

أُنَاقِشُ وَأُحَلِّلُ:

الْكُسَاحِ مَرَضٌ يَجْعَلُ الْعِظَامَ ضَعِيفَةً وَلَيِّنَةً.

نَحْتَاجُ فِيتَامِينَ (د) لتقوية العظام كما يساعد الجسم على امتصاص الكالسيوم والفسفور من الطعام

وَهُمَا مُهِمَّانِ لِصَلَابَةِ الْعِظَامِ.

1) لِمَاذَا التَّعَرُّضُ لِأَشِعَّةِ الشَّمْسِ مُهِمٌّ لِلصِّحَّةِ؟

لأنَّ التعرّض المعتدل لأشعّة الشمس يُساعِد الجسم على إنتاج فيتامين (د)، وهو فيتامينٌ أساسيٌّ لامتصاص الكالسيوم وتقوية العظام والأسنان. كما يُحسِّن المزاج ويُقوّي جهاز المناعة. (ويُفضَّل التعرّض في أوقاتٍ مناسبة وتجنّب فترات الحرّ الشديد

2) مَا الأَغْذِيَةُ الَّتِي تُسَاعِدُ عَلَى تَقْوِيَةِ الْعِظَامِ؟

من أهمّ الأغذية التي تُقوّي العظام:

- الحليب ومشتقّاته كاللبن والجبن.
- البيض.
- الأسماك مثل السردين والتونة.
- الخضروات الورقية مثل السبانخ.المكسّرات كاللوز.

لأنّها تحتوي على الكالسيوم وفيتامين (د) وعناصر غذائية مهمّة لنموّ العظام.

ما أعراض الكساح؟

أَعرَاضُ الْكُسَاحِ:

- تَأَخُّرُ النُّمُوِّ.
- تَشَوُّهَاتٌ فِي الْعِظَامِ (مِثْلَ تَقَوُّسِ السَّاقَيْنِ.

IPN

- أَلَمٌ فِي الْعِظَامِ وَضَعْفُ عَضَلَاتِ الْجِسْمِ.

أَسْتَنْتِجُ:

الْكُسَاحُ مَرَضٌ يُصِيبُ الْعِظَامَ، وَخَاصَّةً عِظَامَ الأَطْفَالِ فِيمَا بَيْنَ السَّنَةِ الثَّالِثَةِ وَالرَّابِعَةِ، نَتِيجَةَ نَقْصِ فِيتَامِينِ (د) فَهُوَ مَرَضٌ يَجْعَلُ الْعِظَامَ ضَعِيفَةً وَلَيِّنَةً، وَيُؤَدِّي إِلَى تَشَوُّهَاتٍ، خَاصَّةً فِي الأَرْجُلِ لَدَى الأَطْفَالِ.

■ **أَسْبَابُ الْكُسَاحِ:**

• سُوءُ التَّغْذِيَةِ.

• نَقْصُ فِيتَامِينِ (د) فِي الْجِسْمِ.

• عَدَمُ التَّعَرُّضِ الْكَافِي لِأَشِعَّةِ الشَّمْسِ (الَّتِي تُسَاعِدُ الْجِسْمَ عَلَى إِنْتَاجِ فِيتَامِينِ د).

• نَقْصُ الْكَالْسِيُومِ وَالْفُسْفُورِ فِي الْغِذَاءِ.

■ طُرُقُ الْوِقَايَةِ منَ الْكُسَاحِ:

- التَّعَرُّضِ لِأَشِعَّةِ الشَّمْسِ.

- تَنَاوُلِ غِذَاءٍ صِحِّيٍّ يَحْتَوِي عَلَى فِيتَامِينِ (د) وَالْكَالْسِيُومِ.

- زِيَارَةِ الطَّبِيبِ عِنْدَ وُجُودِ أَعْرَاضٍ وَاضِحَةٍ.

أُطَبِّقُ:

1 - مَا الكساح؟

الْكُسَاحِ مَرَضٌ يَجْعَلُ الْعِظَامَ ضَعِيفَةً وَلَيِّنَةً.

2 - اذْكُرْ سَبَبَيْنِ مِنْ أَسْبَابِ الْمَرَضِ. •

سُوءُ التَّغْذِيَةِ.

نَقْصُ فِيتَامِينِ (د) فِي الْجِسْمِ.

1 - اكْتُبْ ثَلَاثَ طُرُقٍ لِمَنْعِ الْكُسَاحِ.

-التَّعَرُّضِ لِأَشِعَّةِ الشَّمْسِ.

- تَنَاوُلِ غِذَاءٍ صِحِّيٍّ يَحْتَوِي عَلَى فِيتَامِينِ (د) وَالْكَالْسِيُومِ.

- زِيَارَةِ الطَّبِيبِ عِنْدَ وُجُودِ أَعْرَاضٍ وَاضِحَةٍ.

2 - كَيْفَ يُسَاعِدُ فِيتَامِينُ (د) جِسْمَنَا؟

3 - فيتامين (د) فيتامينٌ أساسيٌّ لامتصاص الكالسيوم وتقوية العظام والأسنان. كما يُحسِّن المزاج ويُقوّي جهاز المناعة.

IPN

الْبَـــرِيبَـــرِي

أُلَاحِظُ وَأَكْتَشِفُ:

يَعْرِضُ الْمُعَلِّمُ صُورَةً أَوْ يَصِفُ حَالَةَ طِفْلٍ:

- يعَانِي مِنْ تَعَبٍ شَدِيدٍ وَضَعْفٍ عَامٍّ.
- لَدَيْهِ صُعُوبَةٌ فِي الْمَشْيِ.
- يَشْكُو مِنْ آلَامٍ فِي السَّاقَيْنِ.
- يَبْدُو عَلَيْهِ الْهُزَالُ وَفِقْدَانُ النَّشَاطِ.
- مَاذَا تُلَاحِظُ من خلال صورةِ هَذَا الطِّفْلِ؟
- هَلْ يَبْدُو قَوِيًّا أَمْ ضَعِيفًا؟
- هَلْ يَسْتَطِيعُ الْقِيَامَ بِأَنْشِطَتِهِ الْيَوْمِيَّةِ بِسُهُولَةٍ؟

الطفل في هذه الصورة يعاني من تعب شديد ويبدو ضعيفا
لا يستطيع القيام بأنشطته اليومية بسهولة لضعف ساقيه وبنيته الجسمية.

أحلل وأناقش:

ما مرض الْبَرِيبَرِي؟

مَرَضُ الْبَرِيبَرِي مَرَضٌ نَاتِجٌ عَنْ نَقْصِ فِيتَامِينِ (ب١) فِي الْجِسْمِ،

• لِمَاذَا يُؤَدِّي نَقْصُ فِيتَامِينِ (ب1) إِلَى التَّعَبِ؟

لِأَنَّ فِيتَامِينَ (ب1) ضَرُورِيٌّ لِتَحْوِيلِ الطَّعَامِ إِلَى طَاقَةٍ دَاخِلَ الْجِسْمِ. وَعِنْدَ نَقْصِهِ لَا تَسْتَطِيعُ الْخَلَايَا إِنْتَاجَ الطَّاقَةِ بِشَكْلٍ كَافٍ، فَيَشْعُرُ الْإِنْسَانُ بِالتَّعَبِ وَالضَّعْفِ وَقِلَّةِ النَّشَاطِ.

• مَا نَوْعُ الْغِذَاءِ الَّذِي قَدْ يُسَبِّبُ هَذَا الْمَرَضَ؟

قَدْ يَحْدُثُ نَقْصُ فِيتَامِينِ (ب1) عِنْدَ الِاعْتِمَادِ عَلَى غِذَاءٍ فَقِيرٍ بِالْفِيتَامِينَاتِ، مِثْلَ الْإِكْثَارِ مِنَ الْأُرُزِّ الْأَبْيَضِ أَوِ الدَّقِيقِ الْأَبْيَضِ دُونَ تَنَاوُلِ الْحُبُوبِ الْكَامِلَةِ، والبقوليات، وَاللُّحُومِ،أَيُّ نِظَامٍ غِذَائِيٍّ يَفْتَقِرُ إِلَى التَّنَوُّعِ قَدْ يُسَبِّبُ هَذَا الْمَرَضَ.

• مَاذَا يَحْدُثُ إِذَا اعْتَمَدَ الْإِنْسَانُ عَلَى غِذَاءٍ غَيْرِ مُتَوَازِنٍ؟

إِذَا اعْتَمَدَ الْإِنْسَانُ عَلَى غِذَاءٍ غَيْرِ مُتَوَازِنٍ فَقَدْ يُصَابُ بِنَقْصٍ فِي الْفِيتَامِينَاتِ وَالْمَعَادِنِ، مِمَّا يُؤَدِّي إِلَى:

ضَعْفٍ عَامٍّ فِي الْجِسْمِ.

قِلَّةِ التَّرْكِيزِ وَالتَّعَبِ الْمُسْتَمِرِّ.

ضَعْفِ الْمَنَاعَةِ وَكَثْرَةِ الْأَمْرَاضِ.

مُشْكِلَاتٍ فِي النُّمُوِّ عِنْدَ الْأَطْفَالِ.

أَسْتَنْتِجُ

مَرَضُ الْبَرِيبـَرِي مَرَضٌ نَاتِجٌ عَنْ نَقْصِ فِيتَامِينِ (ب1) فِي الْجِسْمِ، وَيُؤَثِّرُ خَاصَّةً عَلَى الأَعْصَابِ وَالْعَضَلَا تِ.

- تُمْكِنُ الْوِقَايَةُ مِنْهُ بِتَغْذِيَةٍ صِحِّيَّةٍ وَمُتَوَازِنَةٍ.

■ أَسْبَابُ مَرَضِ الْبَرِيبـَرِي:

• سُوءُ التَّغْذِيَةِ.

• الِاعْتِمَادُ عَلَى الأَرُزِّ الأَبْيَضِ فَقَطْ دُونَ تَنْوِيعِ الْغِذَاءِ.

• الْفَقْرُ وَنَقْصُ الْوَعْيِ الْغِذَائِيِّ.

■ أَعْرَاضُ مَرَضِ الْبَرِيبَرِي:

• ضَعْفُ الْعَضَلَاتِ.

• آلَامٌ فِي السَّاقَيْنِ.

• صُعُوبَةُ الْمَشْيِ.

■ طُرُقُ الْوِقَايَةِ مِنْ مَرَضِ الْبَرِيبَرِي:

1 - تَنَاوُلُ غِذَاءٍ مُتَنَوِّعٍ وَمُتَوَازِنٍ.

2 - الإِكْثَارُ مِنَ الْحُبُوبِ الْكَامِلَةِ وَالْبُقُولِيَّاتِ.

3 - عَدَمُ الِاقْتِصَارِ عَلَى نَوْعٍ وَاحِدٍ مِنَ الطَّعَامِ.

أُطَبِّقُ

أُكْمِلُ:

• مَرَضُ الْبِرْبِرِي سَبَبُهُ نَقْصُ فِيتَامِينِ .....

• مِنْ أَعْرَاضِهِ ..... وَ.....

• لِلْوِقَايَةِ مِنْهُ يَجِبُ .....

الجواب:

مَرَضُ الْبِرْبِرِي يُسَبِّبُهُ نَقْصُ فِيتَامِين ب1.

مِنْ أَعْرَاضِهِ ضَعْفُ الْعَضَلَاتِ و آلَامٌ فِي السَّاقَيْنِ

• لِلْوِقَايَةِ مِنْهُ يَجِب الاعْتِمَادُ عَلى تَغْذِيَةٍ صِحِّيَّةٍ وَمُتَوَازِنَةٍ..

صِلْ بِسَهْمٍ بين عناصر العمود الأول والعمود الثاني:

غِذَاءٌ مُتَوَازِنٌ	يَحْتَوِي عَلَى فِيتَامِينِ (ب1).
الْحُبُوبُ الْكَامِلَةُ	يَقِي مِنَ الْبِرْبِرِي.
الْخُضَرُ وَالْفَوَاكِهُ	تَحْمِي مِنَ الأَمْرَاضِ.

IPN

الْجَوَابُ:

الْحُبُوبُ الْكَامِلَةُ ⟵ تَحْتَوِي عَلَى فِيتَامِينِ (ب1).

الْخُضَرُ وَالْفَوَاكِهُ ⟵ تَحْمِي مِنَ الْأَمْرَاضِ.

غِذَاءٌ مُتَوَازِنٌ ⟵ يَقِي مِنَ الْبِرْبِرِي.

IPN

الْمَخَاطِرُ النَّاجِمَةُ عَنِ الْمِيَاهِ الْمُلَوَّثَةِ: الإِسْهَالُ

أُلَاحِظُ وَأَكْتَشِفُ:

- بِمَ يَشْعُرُ الْطِفْلُ فِي الْصُورَةِ الأُولَى؟
- يشعر الطفل بآلام شديدة.
- مَاذَا يُؤْلِمُهُ؟
- تؤلمه بطنه.
- مَاذَا تُلَاحِظُ فِي الصُّورَةُ الْثَانِيَةِ؟
- نلاحظ أن الطفل يتبرز كثيرا.

أُنَاقِشُ وَأُحَلِّلُ:

مَا الإِسْهَالُ؟

مَا أَسْبَابُهُ؟

مَا أَعْرَاضُهُ؟

• الإِسْهَالُ هُوَ خُرُوجُ بَرَازٍ سَائِلٍ أَكْثَرَ مِنَ الطَّبِيعِيِّ، وَقَدْ يُصَاحِبُهُ أَلَمٌ فِي الْبَطْنِ أَوْ غَثَيَانٌ.

• الْمُسَبِّبُ غَالِبًا عَدْوَى مِنْ طَعَامٍ أَوْ مَاءٍ مُلَوَّثٍ أَوْ قِلَّةِ النَّظَافَةِ.

أَعْرَاضُهُ:

• أَلَمٌ فِي الْبَطْنِ.

• غَثَيَانٌ وَقَيْءٌ أَحْيَانًا.

أَسْتَنْتِجُ:

الإِسْهَالُ هو بُرَازٌ سَّائِلٍ متكرر في اليوم، وهو مِنَ الأَمْرَاضِ الشَّائِعَةِ لَدَى الأَطْفَالِ.

تُسَبِّبُهُ جَرَاثِيمُ تَدْخُلُ الْجِهَازَ الْهَضْمِيِّ مَعَ مَاءِ الشُّرْبِ أَوِ الْمَأْكُولَاتِ، فَتُسَبِّبُ إِنتَاجًا زَائِدًا لِلسَّوَائِلِ مِن طَرَفِ الأَمْعَاءِ التِي تَقْذِفُهَا عَلَى شَكْلِ بُرَازٍ سَائِلٍ.

■ **أَسْبَابُ الإِسْهَالِ:**

• عَدْوَى بَكْتِيرِيَّةٌ أَوْ فِيرُوسِيَّةٌ تَدْخُلُ الْجِسْمَ عَبْرَ طَعَامٍ أَوْ مَاءٍ مُلَوَّثٍ.

• تَنَاوُلُ طَعَامٍ غَيْرِ نَظِيفٍ أَوْ غَيْرِ مَحْفُوظٍ جَيِّدًا.

• قِلَّةُ النَّظَافَةِ (مِثْلَ عَدَمِ غَسْلِ الْيَدَيْنِ).

الإِسْهَالُ قَدْ يَحْدُثُ عِنْدَ التَّسَمُّمِ الْغِذَائِيِّ أَوْ عِنْدَ وُجُودِ جَرَاثِيمَ فِي الْمَاءِ.

■ **أَعْرَاضُ الإِسْهَالِ:**

• أَلَمٌ فِي الْبَطْنِ.

• غَثَيَانٌ وَقَيْءٌ أَحْيَانًا.

■ **طرق الْوِقَايَةُ مِنَ الْإِسْهَالِ :**

غَسْلِ الْيَدَيْنِ، شُرْبِ مَاءٍ نَظِيفٍ، تَنَاوُلِ طَعَامٍ نَظِيفٍ.

أُطَبِّقُ

اِمْلَأِ الْفَرَاغَاتِ بِمَا يُنَاسِبُ مِمَّا يَأْتِي:سَائِلٌ / صُلْبٌ – عَدْوَى – كُسَاحٌ – الْجَفَافُ – الإِنْفْلُونْزَا – ارْتِفَاعُ الْحَرَارَةِ

1 - الإِسْهَالُ هُوَ خُرُوجُ سائل..... مِنَ الْبَرَازِ أَكْثَرَ مِنَ الْمُعْتَادِ.

2 - سَبَبُ الإِسْهَالِ قَدْ يَكُون .....

3 - مِنْ أَخْطَرِ مُضَاعَفَاتِ الإِسْهَالِ .....

الجواب:

1 - الإِسْهَالُ هُوَ خُرُوجُ سائل مِنَ الْبَرَازِ أَكْثَرَ مِنَ الْمُعْتَادِ.

2 - سَبَبُ الإِسْهَالِ قَدْ يَكُون عَدْوَى..

3 - مِنْ أَخْطَرِ مُضَاعَفَاتِ الإِسْهَالِ الْجَفَافُ

2 - صِلْ بَيْنَ الْعَمُودَيْنِ

الجواب:

السَّبَبُ		**النَّتِيجَةُ**
شُرْبُ مَاءٍ مُلَوَّثٍ	←	خُرُوجُ بَرَازٍ سَائِلٍ
غَسْلُ الْيَدَيْنِ قَبْلَ الأَكْلِ	←	يُقَلِّلُ مِنَ الإِسْهَالِ
فَقْدَانُ مَاءِ الْجِسْمِ	←	شُعُورٌ بِالْعَطَشِ

أَكْتُبُ ثَلَاثَ طُرُقٍ لِلْوِقَايَةِ مِنَ الإِسْهَالِ:

الجواب:

✔ غَسْلُ الْيَدَيْنِ بِالْمَاءِ وَالصَّابُونِ قَبْلَ الأَكْلِ.

✔ شُرْبُ مَاءٍ نَظِيفٍ وَمَغْلِيٍّ جَيِّدًا.

✔ تَنَاوُلُ طَعَامٍ نَظِيفٍ وَمَحْفُوظٍ بِالشَّكْلِ السَّلِيمِ.

IPM

الْمَخَاطِرُ النَّاجِمَةُ عَنِ الْمِيَاهِ الْمُلَوَّثَةِ: الْمَلَارْيَا

أُلَاحِظُ وَأَكْتَشِفُ:

صُورَةٌ أَوْ وَصْفُ وَضْعِيَّةٍ:

- بِرْكَةُ مَاءٍ رَاكِدٍ قُرْبَ الْمَنَازِلِ.
- انْتِشَارُ الْبَعُوضِ فَوْقَ الْمِيَاهِ.
- طِفْلٌ يُعَانِي مِنْ حُمَّى شَدِيدَةٍ وَقَشْعَرِيرَةٍ.
- مَاذَا تُلَاحِظُ فِي الْمَكَانِ؟
- مَا الْحَشَرَاتُ الْمُنْتَشِرَةُ قُرْبَ الْمَاءِ الرَّاكِدِ؟
- مَا عِلَاقَةُ الْبَعُوضِ بِمَرَضِ الطِّفْلِ؟

الجواب

ألاحظ وجود بركة ماء راكد قرب المنازل

انتشار الذباب والبعوض فوق المياه ،البعوض ينقل الأمراض.

أُنَاقِشُ وَأُحَلِّلُ:

كَيْفَ تَنْتَقِلُ الْمَلَارْيَا؟

1 - تَلْسَعُ بَعُوضَةٌ مُصَابَةٌ شَخْصًا سَلِيمًا.

2 - تَدْخُلُ الْجَرَاثِيمُ إِلَى دَمِهِ.

3 - تَظْهَرُ أَعْرَاضُ الْمَرَضِ بَعْدَ مُدَّةٍ.

- **لِمَاذَا تُشَكِّلُ الْمِيَاهُ الرَّاكِدَةُ خَطَرًا عَلَى صِحَّةِ الإِنْسَانِ؟**

تُشَكِّلُ الْمِيَاهُ الرَّاكِدَةُ خَطَرًا لِأَنَّهَا تُعَدُّ بِيئَةً مُنَاسِبَةً لِتَكَاثُرِ الْحَشَرَاتِ، وَخَاصَّةً بَعُوضَةَ الأَنُوفِيلي (الناقلة لمرض الملاريا)، كَمَا أَنَّهَا قَدْ تَحْتَوِي عَلَى جَرَاثِيمَ وَمِيكْرُوبَاتٍ تُسَبِّبُ أَمْرَاضًا مُخْتَلِفَةً لِلإِنْسَانِ.

- **كَيْفَ يُمْكِنُ لِلْإِنْسَانِ أَنْ يُسَاهِمَ فِي الْحَدِّ مِنِ انْتِشَارِ الْمَلَارْيَا؟**

يُمْكِنُ لِلْإِنْسَانِ أَنْ يُسَاهِمَ فِي الْحَدِّ مِنِ انْتِشَارِ الملاريا مِنْ خِلَالِ:

- تَجَنُّبِ تَرْكِ الْمِيَاهِ رَاكِدَةً حَوْلَ الْمَنَازِلِ.
- رَدْمِ الْبُرَكِ وَتَغْطِيَةِ خَزَّانَاتِ الْمِيَاهِ.
- اسْتِخْدَامِ النَّامُوسِيَّاتِ وَالْمُبِيدَاتِ لِمُكَافَحَةِ الْبَعُوضِ.
- الْحِرْصِ عَلَى النَّظَافَةِ الْعَامَّةِ فِي الْبِيئَةِ.

- **مَا الْفَرْقُ بَيْنَ الْمِيَاهِ الْجَارِيَةِ وَالْمِيَاهِ الرَّاكِدَةِ مِنْ حَيْثُ الْخُطُورَةِ؟**

الْمِيَاهُ الْجَارِيَةُ أَقَلُّ خُطُورَةً؛ لِأَنَّ حَرَكَتَهَا تُقَلِّلُ مِنْ فُرْصَةِ تَكَاثُرِ الْحَشَرَاتِ وَالْمِيكْرُوبَاتِ، أَمَّا الْمِيَاهُ الرَّاكِدَةُ فَهِيَ أَكْثَرُ خُطُورَةً؛ لِأَنَّهَا تُوَفِّرُ بِيئَةً مُلَائِمَةً لِنُمُوِّ الْجَرَاثِيمِ وَتَكَاثُرِ الْبَعُوضِ النَّاقِلِ لِلْأَمْرَاضِ.

عِنْدَمَا تَتَجَمَّعُ الْمِيَاهُ الرَّاكِدَةُ:

- يَتَكَاثَرُ الْبَعُوضُ بِسُرْعَةٍ.
- تَزْدَادُ لَسْعَاتُ الْبَعُوضِ.
- يَرْتَفِعُ خَطَرُ الإِصَابَةِ بِالْمَلَارْيَا.

IPN

أَسْتَنْتِجُ:

تُعْتَبَرُ المِيَاهُ الرَاكِدَةُ وَكْرًا لِلْبَعُوضِ الذِي يُسَبِبُ كَثِيرًا مِنَ الأَمْرَاضِ، ومِنْهَا المَلَارْيَا.
المَلَارْيَا هِيَ مَرَضٌ يُسَبِبُهُ طُفَيْلِي اسْمُهُ ابْلاَسْمُودِيُومْ يَنتَقِلُ عَن طَرِيقِ لَدْغَةِ أَنثَى بَعُوضَةِ الأُنُوفِيلْ. وَهِيَ مَرَضٌ خَطِيرٌ تجِبُ مُعَالَجَتُه بِسُرْعَةٍ وَفَعَّالِيَةٍ.

■ **أَعْرَاضُ مَرَضِ الْمَلَارْيَا:**

- حُمَّى مُرْتَفِعَةٌ.
- قَشْعَرِيرَةٌ وَتَعَرُّقٌ.
- صُدَاعٌ وَآلَامٌ فِي الْجِسْمِ.
- تَعَبٌ شَدِيدٌ وَفِقْدَانُ لِلشَّهِيَّةِ.

■ **طرق الْوِقَايَةُ :**

- النَّوْمُ دَاخِلَ النَامُوسِيَّةِ.
- الْحِفَاظُ عَلَى نَظَافَةِ الْبِيئَةِ.
- رَدْمُ البِرَكِ.
- مُحَارَبَةُ تَكَاثُرِ الْبَعُوضِ.

■**علاجه:**

مُرَاجَعَةُ الطَبِيبِ لِتَفَادِي مُضَاعَفَاتِ الْمَرَضِ.

أُطَبِّقُ:

1 - أَكْمِلِ الْفَرَاغَ:

1 - الْمَلَارْيَا مَرَضٌ يَنْتَقِلُ عَنْ طَرِيقِ .....

2 - يَتَكَاثَرُ الْبَعُوضُ فِي .....

3 - مِنْ أَعْرَاضِ الْمَلَارْيَا ..... وَ.....

الإِجَابَاتُ الْمُتَوَقَّعَةُ:

الْبَعُوضَةُ – الْمِيَاهُ الرَّاكِدَةُ – الْحُمَّى وَالتَّعَبُ.

2 - صِلْ بِسَهْمٍ بين العمود الأول والعمود الثاني:

الجواب:

الْوَضْعِيَّةُ	النَّتِيجَةُ
مِيَاهٌ رَاكِدَةٌ قُرْبَ الْمَنَازِلِ	تَقْلِيلُ الأَمْرَاضِ
لَسْعَةُ بَعُوضَةٍ مُصَابَةٍ	الإِصَابَةُ بِالْمَلَارْيَا
رَدْمُ الْبِرَكِ	تَكَاثُرُ الْبَعُوضِ

3: كَيْفَ نَقِي أَنْفُسَنَا؟

أَذْكُرُ ثَلَاثَ طُرُقٍ لِلْوِقَايَةِ مِنَ الْمَلَارْيَا:

الجواب؟

1 - رَدْمُ وَتَجْفِيفُ الْمِيَاهِ الرَّاكِدَةِ.

2 - اسْتِعْمَالُ النَّامُوسِيَّةِ.

3 - الْمُحَافَظَةُ عَلَى نَظَافَةِ الْمُحِيطِ.

IPN

الْمَخَاطِرُ النَّاجِمَةُ عَنِ الْمِيَاهِ الْمُلَوَّثَةِ: طُفَيْلِيَّاتُ الأَمْعَاءِ

أُلَاحِظُ وَأَكْتَشِفُ:

- أُلَاحِظُ:

- مَاذَا تَرَوْنَ فِي الْصُورَةِ؟
- نرى فِي الْصُورَةِ بركة من المياه بجانبها مكب للأوساخ
- هَلْ هَذِهِ المِيَاهْ نَظِيفَةٌ؟
-هَذِهِ المِيَاهْ ملوثة.
- هَلْ هِيَ صَالِحَةٌ لِلْشُرْبِ؟
- لا ليست صَالِحَةٌ لِلْشُرْبِ
- هَلْ هِيَ ضَارَّةٌ بِالصِحَةِ؟
- نعم ضَارَّةٌ بِالصِحَةِ.
- هَلْ يَبْدُو الْمَاءُ نَقِيًّا أَمْ مُلَوَّثًا؟
- لا الْمَاءُ لا يَبْدُو نَقِيًّا.

أُنَاقِشُ وَأُحَلِّلُ:

مِنْ خِلَالِ الْمُلَاحَظَةِ وَالْمُنَاقَشَةِ أَكْتَشِفُ أَنَّ:

- الْمِيَاهَ الْمُلَوَّثَةَ قَدْ تَحْتَوِي عَلَى كَائِنَاتٍ دَقِيقَةٍ ضَارَّةٍ.
- مِنْ بَيْنِهَا طُفَيْلِيَّاتٌ تَعِيشُ فِي أَمْعَاءِ الإِنْسَانِ.
- عِنْدَ شُرْبِ مَاءٍ مُلَوَّثٍ:
- تَدْخُلُ الطُّفَيْلِيَّاتُ إِلَى الْجِهَازِ الْهَضْمِيِّ.
- تَتَكَاثَرُ دَاخِلَ الأَمْعَاءِ.
- تَمْتَصُّ غِذَاءَ الْجِسْمِ وَتُضْعِفُ صِحَّتَهُ.

لِمَاذَا تُشَكِّلُ الْمِيَاهُ الْمُلَوَّثَةُ خَطَرًا عَلَى صِحَّةِ الإِنْسَانِ؟

تُشَكِّلُ الْمِيَاهُ الْمُلَوَّثَةُ خَطَرًا عَلَى صِحَّةِ الإِنْسَانِ لِأَنَّهَا تَحْتَوِي عَلَى جَرَاثِيمَ وَفَيْرُوسَاتٍ وَطُفَيْلِيَّاتٍ قَدْ تُسَبِّبُ أَمْرَاضًا خَطِيرَةً، مِثْلَ الكوليرا وَالتيفوئيد، كَمَا أَنَّهَا قَدْ تُؤَدِّي إِلَى الْإِسْهَالِ وَالْجَفَافِ وَغَيْرِهِمَا مِنَ الْمُضَاعَفَاتِ الصِّحِّيَّةِ.

• كَيْفَ تُؤَثِّرُ طُفَيْلِيَّاتُ الْأَمْعَاءِ عَلَى نُمُوِّ الطِّفْلِ؟

تُؤَثِّرُ طُفَيْلِيَّاتُ الْأَمْعَاءِ عَلَى نُمُوِّ الطِّفْلِ بِا مْتِصَاصِهَا الْغِذَاءَ مِنْ جِسْمِهِ، مِمَّا يُسَبِّبُ سُوءَ التَّغْذِيَةِ وَفَقْرَ الدَّمِ وَضَعْفَ الْمَنَاعَةِ، وَقَدْ يُؤَدِّي ذَلِكَ إِلَى تَأَخُّرِ النُّمُوِّ الْجِسْمِيِّ وَالذِّهْنِيِّ.

• مَا الْعَلَاقَةُ بَيْنَ النَّظَافَةِ وَالْوِقَايَةِ مِنْ هَذِهِ الْأَمْرَاضِ؟

هُنَاكَ عِلَاقَةٌ وَثِيقَةٌ بَيْنَ النَّظَافَةِ وَالْوِقَايَةِ مِنْ هَذِهِ الْأَمْرَاضِ؛ فَالْحِرْصُ عَلَى غَسْلِ الْيَدَيْنِ، وَشُرْبِ الْمِيَاهِ النَّقِيَّةِ، وَتَنَاوُلِ الْأَطْعِمَةِ النَّظِيفَةِ يُسَاهِمُ فِي مَنْعِ انْتِقَالِ الْجَرَاثِيمِ وَالطُّفَيْلِيَّاتِ، وَيُقَلِّلُ مِنْ خَطَرِ الْإِصَابَةِ بِالْأَمْرَاضِ.

IPN

- أَسْبَابُ انْتِشَارِ طُفَيْلِيَّاتِ الأَمْعَاءِ:

- شُرْبُ مَاءٍ غَيْرِ مُعَالَجٍ أَوْ غَيْرِ مَغْلِيٍّ.
- عَدَمُ غَسْلِ الْيَدَيْنِ قَبْلَ الأَكْلِ.
- أَكْلُ خُضَرٍ وَفَوَاكِهَ غَيْرِ مَغْسُولَةٍ.
- تَلَوُّثُ الْبِيئَةِ وَالْمُحِيطِ.

أَسْتَنْتِجُ:

طُفَيْلِيَّاتُ الأَمْعَاءِ كَائِنَاتٌ صَغِيرَةٌ تَدْخُلُ جِسْمَ الإِنْسَانِ عَبْرَ مَاءٍ أَوْ غِذَاءٍ مُلَوَّثٍ، وَتَعِيشُ فِي الأَمْعَاءِ، ويَجِبُ عِلاَجُهَا قَبْلَ ظُهُورِ مُضَاعَفَاتِهَا.

■ **أَسْبَابُ انْتِشَارِ طُفَيْلِيَّاتِ الأَمْعَاءِ:**

- شُرْبُ مَاءٍ غَيْرِ مُعَالَجٍ أَوْ غَيْرِ مَغْلِيٍّ.
- عَدَمُ غَسْلِ الْيَدَيْنِ قَبْلَ الأَكْلِ.
- أَكْلُ خُضَرٍ وَفَوَاكِهَ غَيْرِ مَغْسُولَةٍ.
- تَلَوُّثُ الْبِيئَةِ وَالْمُحِيطِ

■ **أَعْرَاضُ الإِصَابَةِ بِطُفَيْلِيَّاتِ الأَمْعَاءِ:**

- آلاَمٌ وَانْتِفَاخٌ فِي الْبَطْنِ.
- إِسْهَالٌ أَوْ قَيْءٌ.
- فِقْدَانُ الْوَزْنِ.

■ **الْوِقَايَةُ:**

تَكُونُ الْوِقَايَةُ مِنْ هَذَا المَرَضِ بِالنَّظَافَةِ وَشُرْبِ مَاءٍ نَظِيفٍ.

أُطَبِّقُ:

تَمْرِينُ 1 أَكْمِلِ الْفَرَاغَ

1 - طُفَيْلِيَّاتُ الأَمْعَاءِ ..... جِسْمَ الإِنْسَانِ ..... أَوِ .....الْمُلَوَّثُ

2 - مِنْ أَعْرَاضِهَا ..... وَ آلام في .....

3 - لِلْوِقَايَةِ مِنْهَا يَجِبُ شُرْبُ .....

الجواب:

1 طُفَيْلِيَّاتُ الأَمْعَاءِ تَدْخُلُ جِسْمَ الإِنْسَانِ عَبْرَ الْمَاءُ أَوِ الْغِذَاءُ الْمُلَوَّث

2 مِنْ أَعْرَاضِهَا الإسهال وَ آلام في البط

3 لِلْوِقَايَةِ مِنْهَا يَجِبُ شُرْبُ مَاءٍ نَظِيفٍ.

تَمْرِينُ 2:2 - صِلْ بِسَهْمٍ بين العمود الأول والعمود الثاني:

السُّلُوكُ	النَّتِيجَةُ
شُرْبُ مَاءٍ مُلَوَّثٍ	حِمَايَةُ الْجِهَازِ الْهَضْمِيِّ

IPN

غَسْلُ الْيَدَيْنِ	الْوِقَايَةُ مِنَ الأَمْرَاضِ
غَسْلُ الْخُضَرِ	الإِصَابَةُ بِطُفَيْلِيَّاتِ الأَمْعَاءِ

الجواب:

السُّلُوكُ	النَّتِيجَةُ
شُرْبُ مَاءٍ مُلَوَّثٍ	الإِصَابَةُ بِطُفَيْلِيَّاتِ الأَمْعَاءِ
غَسْلُ الْيَدَيْنِ	الْوِقَايَةُ مِنَ الأَمْرَاضِ
غَسْلُ الْخُضَرِ	حِمَايَةُ الْجِهَازِ الْهَضْمِيِّ

تَمْرِينُ 3: سُلُوكِيَّاتٌ وِقَائِيَّةٌ

أَذْكُرُ ثَلَاثَ سُلُوكِيَّاتٍ تَحْمِيكَ مِنْ طُفَيْلِيَّاتِ الأَمْعَاءِ:

1 .....

2 .....

3 .....

أَمْثِلَةٌ لِلْإِجَابَاتِ:

- ✔ شُرْبُ مَاءٍ مَغْلِيٍّ أَوْ مُعَالَجٍ.
- ✔ غَسْلُ الْيَدَيْنِ بِالْمَاءِ وَالصَّابُونِ.
- ✔ غَسْلُ الْخُضَرِ وَالْفَوَاكِهَ جَيِّدًا.

IPN

الْمَخَاطِرُ النَّاجِمَةُ عَنِ الْمِيَاهِ الْمُلَوَّثَةِ: الْبِلْهَارْسِيَا

أُلَاحِظُ وَأَكْتَشِفُ:

- مَاذَا تَرَوْنَ فِي الصُّورَةِ؟

نرى في الصورة طفلا يبول دما.

- مَاذَا لَاحَظْتَ عَلَى حَالَةِ أَحْمَدَ؟

لاحظت ان احمد مريض

- هَلْ تَبْدُو عَلَيْهِ عَلَامَاتُ مَرَضٍ؟

- نعم تَبْدُو عَلَيْهِ عَلَامَاتُ المَرَض.

أُنَاقِشُ وَأُحَلِّلُ:

(صُوَرٌ لِبُيُوضِ: وَيَرَقَاتِ الْبِلْهَارْسِيَا، صُورَةُ مِجْهَرٍ وَفَحْصِ بَوْلِ طِفْلٍ)

مَا سَبَبُ الإِصَابَةِ بِالْبِلْهَارْسِيَا؟

سَبَبُ الإِصَابَةِ بِـالبلهارسيا هُوَ مَلَامَسَةُ الْمِيَاهِ الْمُلَوَّثَةِ بِطُفَيْلِيَّاتِ الْبِلْهَارْسِيَا، حَيْثُ تَخْتَرِقُ يَرَقَاتُ الطُّفَيْلِ جِلْدَ الْإِنْسَانِ عِنْدَ السِّبَاحَةِ أَوِ الِاسْتِحْمَامِ أَوِ الْوُضُوءِ فِي تِلْكَ الْمِيَاهِ.

- **مَا الْكَائِنُ الَّذِي يَنْقُلُ الْمَرَضَ؟**

الْكَائِنُ الَّذِي يَنْقُلُ الْمَرَضَ هُوَ حَلَزُونُ الْمَاءِ الْعَذْبِ، إِذْ يَعِيشُ الطُّفَيْلُ دَاخِلَهُ جِزْءًا مِنْ دَوْرَةِ حَيَاتِهِ، ثُمَّ يَخْرُجُ إِلَى الْمَاءِ لِيُصِيبَ الْإِنْسَانَ.

- **مَا الْأَضْرَارُ الَّتِي يُسَبِّبُهَا هَذَا الْمَرَضُ لِلْإِنْسَانِ؟**

يُسَبِّبُ هَذَا الْمَرَضُ أَضْرَارًا مُتَعَدِّدَةً، مِنْهَا: أَلَمٌ فِي الْبَطْنِ، وَظُهُورُ دَمٍ فِي الْبَوْلِ أَوِ الْبُرَازِ، وَفَقْرُ الدَّمِ، وَقَدْ يُؤَدِّي فِي الْحَالَاتِ الْمُتَقَدِّمَةِ إِلَى تَلَفِ الْكَبِدِ أَوِ الْمَثَانَةِ.

- **لِمَاذَا تُعَدُّ السِّبَاحَةُ فِي الْمِيَاهِ الرَّاكِدَةِ خَطِيرَةً؟**

تُعَدُّ السِّبَاحَةُ فِي الْمِيَاهِ الرَّاكِدَةِ خَطِيرَةً لِأَنَّهَا قَدْ تَكُونُ مُلَوَّثَةً بِالطُّفَيْلِيَّاتِ وَالْجَرَاثِيمِ، وَتُوَفِّرُ بِيئَةً مُنَاسِبَةً لِتَكَاثُرِ الْحَلَزُونِ النَّاقِلِ لِمَرَضِ البلهارسيا، مِمَّا يَزِيدُ مِنْ خَطَرِ الْإِصَابَةِ بِه

- تُسَبِّبُهُ دِيدَانٌ صَغِيرَةٌ تَعِيشُ فِي بَعْضِ أَنْوَاعِ الْقَوَاقِعِ.
- تَدْخُلُ إِلَى جِسْمِ الإِنْسَانِ عَبْرَ الْجِلْدِ عِنْدَ السِّبَاحَةِ فِي مِيَاهٍ مُلَوَّثَةٍ.

أَسْتَنْتِجُ:

الْبِلْهَارْسِيَا مَرَضٌ خَطِيرٌ يَنْتَقِلُ عَبْرَ الْمِيَاهِ الرَّاكِدَةِ الْمُلَوَّثَةِ، تُسَبِّبُهُ دِيدَانٌ فَطْحَاءُ صَغِيرَةٌ، تَدْخُلُ يَرَقَاتُهَا الَّتِي لَا تُرَى بِالْعَيْنِ الْمُجَرَّدَةِ إِلَى جِسْمِ الإِنْسَانِ عَبْرَ الْجِلْدِ.

وَيَتِمُّ تَشْخِيصُهُ مِنْ خِلَالِ فَحْصِ البَوْلِ أَوْ الغَائِطِ وَيَجِبُ الإِسْرَاعُ بِعِلَاجِهِ حَتَى يَتِمَّ القَضَاءُ عَلَيْهِ.

■ **أعراضها:**

طَفَحٌ جِلْدِي - حُمَّى - ظُهُورُ قَطَرَاتِ دَمٍ فِي البَوْلِ أَوِ الْغَائِطِ.

IPN

■ **الْوِقَايَةِ مِنْ البلهارسيا:**

تُمْكِنُ الْوِقَايَةُ مِن الْبَلْهَارِسْيَا بِتَجَنُّبِ السِّبَاحَةِ فِي الْبِرَكِ وَالْمُسْتَنقَعَاتِ وَالْمُحَافَظَةِ عَلَى النَّظَافَةِ، وَتَنتَشِرُ الْبَلْهَارِسْيَا فِي الْمَنَاطِقِ التِي تَكْثُرُ فِيهَا الْمِيَّاهُ الرَّاكِدَةُ وَالْمَنَاطِقُ الْمُحَاذِيَّةُ لِلأَنْهَارِ.

أُطَبِّقُ

- تَمَارِينُ تَطْبِيقِيَّةٌ:

التَّمْرِينُ 1: ضَعْ عَلَامَةَ (✔) أَوْ (✘):

• الْبِلْهَارْسِيَا تَنْتَقِلُ عَبْرَ الْهَوَاءِ ()

• السِّبَاحَةُ فِي الْمِيَاهِ الرَّاكِدَةِ قَدْ تُسَبِّبُ الْبِلْهَارْسِيَا ()

• يُمْكِنُ الْوِقَايَةُ مِنَ الْبِلْهَارْسِيَا ( )

الجواب:

• الْبِلْهَارْسِيَا تَنْتَقِلُ عَبْرَ الْهَوَاءِ (✘)

• السِّبَاحَةُ فِي الْمِيَاهِ الرَّاكِدَةِ قَدْ تُسَبِّبُ الْبِلْهَارْسِيَا (✔)

• يُمْكِنُ الْوِقَايَةُ مِنَ الْبِلْهَارْسِيَا(✔)

التَّمْرِينُ 2:

أَذْكُرْ طَرِيقَتَيْنِ لِلْوِقَايَةِ مِنَ الْبِلْهَارْسِيَا:

الجواب:

1 - تَجَنُّبُ السِّبَاحَةِ فِي الْبِرَكِ وَالْمُسْتَنْقَعَاتِ

2 - الْمُحَافَظَةُ عَلَى النَّظَافَة

التَّمْرِينُ 3:

اكْتُبْ نَصِيحَةً قَصِيرَةً لِزُمَلَائِكَ لِتَجَنُّبِ الإِصَابَةِ بِالْبِلْهَارْسِيَا.

لكي نحمي أنفسنا من مرض البلهارسيا يجب أن نبتعد عن السباحة في المياه الراكدة.

IPN

أَنْوَاعُ الأَطْعِمَةِ: الأَطْعِمَةُ الْبَسِيطَةُ وَالأَطْعِمَةُ الْمُرَكَّبَةُ

أُلَاحِظُ وَأَكْتَشِفُ:

- مَاذَا تَرَوْنَ فِي الصُّوْرَةِ؟

- نلاحظ طفلا على مائدة متنوعة.

- مَاذَا يَأْكُلُ الطِفْلُ؟

- يأكل وجبة فطوره.

- مَا أَنْوَاعُ الأَطْعِمَةِ عَلَى المَائِدَةِ؟

- أنواع الأطعمة على المائدة خبز ومعجنات حليب فواكه سكر دهون زبدة قهوة...

أُنَاقِشُ وَأُحَلِّلُ:

• مَا الْفَرْقُ بَيْنَ التُّفَّاحِ وَالْخُبْزِ مِنْ حَيْثُ التَّرْكِيبِ؟

• لِمَاذَا نَعْتَبِرُ السُّكَّرَ غِذَاءً بَسِيطًا؟ لأنه يتكون من مادة واحدة

• لِمَاذَا نَعْتَبِرُ الْكُسْكُسَ أَوِ الْخُبْزَ غِذَاءً مُرَكَّبًا؟ يتكون من عدة مواد

• مَا أَهَمِّيَّةُ تَنْوِيعِ الأَطْعِمَةِ فِي غِذَائِنَا؟ الحصول على غذاء متوازن

• **هَلِ الْحَلِيبُ يَتَكَوَّنُ مِنْ مَادَّةٍ وَاحِدَةٍ أَمْ عِدَّةِ مَوَادَّ؟**

الْحَلِيبُ يَتَكَوَّنُ مِنْ عِدَّةِ مَوَادٍّ، فَهُوَ يَحْتَوِي عَلَى الْمَاءِ، وَالدُّهُونِ، وَالْبُرُوتِينَاتِ، وَالسُّكَّرِ (اللَّاكْتُوزِ)، وَالْأَمْلَاحِ الْمَعْدِنِيَّةِ، لِذَلِكَ فَهُوَ خَلِيطٌ وَلَيْسَ مَادَّةً وَاحِدَةً.

• **هَلِ الْخُبْزُ يَتَكَوَّنُ مِنْ عُنْصُرٍ وَاحِدٍ؟**

لَا، الْخُبْزُ لَا يَتَكَوَّنُ مِنْ عُنْصُرٍ وَاحِدٍ، بَلْ يُصْنَعُ مِنْ عِدَّةِ مُكَوِّنَاتٍ مِثْلَ الدَّقِيقِ، وَالْمَاءِ، وَالْمِلْحِ، وَالْخَمِيرَةِ، لِذَلِكَ فَهُوَ أَيْضًا خَلِيطٌ مِنْ مَوَادَّ مُخْتَلِفَةٍ.

• **هَلِ التُّفَّاحُ يُشْبِهُ الْخُبْزَ فِي تَرْكِيبِهِ؟**

نَعَمْ، التُّفَّاحُ يُشْبِهُ الْخُبْزَ مِنْ حَيْثُ إِنَّهُ يَتَكَوَّنُ مِنْ عِدَّةِ مَوَادٍّ، فَهُوَ يَحْتَوِي عَلَى الْمَاءِ، وَالسُّكَّرِيَّاتِ، وَالْأَلْيَافِ، وَالْفِيتَامِينَاتِ، وَلِذَلِكَ فَهُوَ لَيْسَ عُنْصُرًا وَاحِدًا بَلْ خَلِيطٌ مِنْ مَوَادَّ مُتَعَدِّدَةٍ.

- يَكْتَشِفُ الْمُتَعَلِّمُونَ أَنَّ بَعْضَ الأَطْعِمَةِ تَتَكَوَّنُ مِنْ مَادَّةٍ غِذَائِيَّةٍ وَاحِدَةٍ، وَأُخْرَى مِنْ عِدَّةِ مَوَادَّ غِذَائِيَّةٍ.

مَعْلُومَةٌ مُبَسَّطَةٌ:

• الْغِذَاءُ الْبَسِيطُ: يَتَكَوَّنُ مِنْ مَادَّةٍ غِذَائِيَّةٍ وَاحِدَةٍ.

• الْغِذَاءُ الْمُرَكَّبُ: يَتَكَوَّنُ مِنْ عِدَّةِ مَوَادَّ غِذَائِيَّةٍ مُخْتَلِفَةٍ.

أَسْتَنْتِجُ:

الأَطْعِمَةُ نَوْعَانِ:

• أَطْعِمَةٌ بَسِيطَةٌ تَتَكَوَّنُ مِنْ مَادَّةٍ غِذَائِيَّةٍ وَاحِدَةٍ مِثْلَ السُّكَّرِ وَالزَّيْتِ .

IPN

• أَطْعِمَةٌ مُرَكَّبَةٌ تَتَكَوَّنُ مِنْ عِدَّةِ مَوَادَّ غِذَائِيَّةٍ مِثْلَ الْخُبْزِ، الْكُسْكُسِ، الحليب.
وَيَجِبُ تَنْوِيعُ الْغِذَاءِ لِلْمُحَافَظَةِ عَلَى الصِّحَّةِ.

أُطَبِّقُ:

التَّمْرِينُ 1:

صَنِّفِ الأَطْعِمَةَ التَّالِيَةَ إِلَى بَسِيطَةٍ وَمُرَكَّبَةٍ:

(تُفَّاحٌ – خُبْزٌ – سُكَّرٌ – حَلِيبٌ – كُسْكُسٌ- زيت

• الأَطْعِمَةُ الْبَسِيطَةُ: .....

• الأَطْعِمَةُ الْمُرَكَّبَةُ: .....

الجواب:

صَنِّفِ الأَطْعِمَةَ التَّالِيَةَ إِلَى بَسِيطَةٍ وَمُرَكَّبَةٍ:

(تُفَّاحٌ – خُبْزٌ – سُكَّرٌ – حَلِيبٌ – كُسْكُسٌ- زيت

• الأَطْعِمَةُ الْبَسِيطَةُ: - السكر - الزيت

• الأَطْعِمَةُ الْمُرَكَّبَةُ: تُفَّاحٌ – خُبْزٌ - حَلِيبٌ – كُسْكُسٌ

التَّمْرِينُ 2: ضَعْ عَلَامَةَ (✔) أَوْ (✘):

• الزَّيْتُ غِذَاءٌ مُرَكَّبٌ ( )

• الْخُبْزُ غِذَاءٌ مُرَكَّبٌ ( )

• الْغِذَاءُ الْبَسِيطُ يَتَكَوَّنُ مِنْ عِدَّةِ مَوَادَّ ( )

الجواب:

• الزَّيْتُ غِذَاءٌ مُرَكَّبٌ (✘)

• الْخُبْزُ غِذَاءٌ مُرَكَّبٌ (✔)

• الْغِذَاءُ الْبَسِيطُ يَتَكَوَّنُ مِنْ عِدَّةِ مَوَادَّ(✘)

التَّمْرِينُ 3:

اذْكُرْ وَجْبَةً تَتَكَوَّنُ مِنْ أَطْعِمَةٍ بَسِيطَةٍ وَمُرَكَّبَةٍ مَعًا.

الجواب: تَتَكَوَّنُ مِنْ **الأَرُزِّ وَالدَّجَاجِ الْمَشْوِيِّ وَالسَّلَطَةِ الخَضْرَاءِ وَالخُبْزِ.**

IPN

أَنْوَاعُ الأَطْعِمَةِ: تَرْكِيبَةُ الأَطْعِمَةِ

أُلَاحِظُ وَأَكْتَشِفُ:

- الأَطْعِمَةُ الْمَوْجُودَةُ عَلَى الْمَائِدَةِ مُتَنَوِعَةٌ.
- تَبْدُو هَذِهِ الأَطْعِمَةُ غَيْرَ مُتَشَابِهَةٍ.
- نَعَمْ يُمْكِنُ أَنْ تَتَكَوَّنَ الأَطْعِمَةُ مِنْ عَنَاصِرِ مُخْتَلِفَةٍ؟
- مِمَّ يَتَكَوَّنُ الْحَلِيبُ؟
- مِمَّ يَتَكَوَّنُ اللَّحْمُ؟
- هَلِ التُّفَّاحُ مِثْلُ الزَّيْتِ فِي تَرْكِيبِهِ؟

أُنَاقِشُ وَأُحَلِّلُ:

• **مَا العَنَاصِرُالْغِذَائِيَّةُ الَّتِي نَجِدُهَا فِي الأَطْعِمَةِ؟**

نَجِدُ فِي الأَطْعِمَةِ السُّكَّرِيَّاتِ، وَالْبُرُوتِينَاتِ، وَالدُّهْنِيَّاتِ، وَالْفِيتَامِينَاتِ، وَالأَمْلَاحَ الْمَعْدِنِيَّةَ، وَالْمَاءَ.

• **مَا دَوْرُ السُّكَّرِيَّاتِ فِي الْجِسْمِ؟**

تُعَدُّ السُّكَّرِيَّاتُ مَصْدَرًا أَسَاسِيًّا لِلطَّاقَةِ، فَهِيَ تُسَاعِدُ الْجِسْمَ عَلَى الْحَرَكَةِ وَالنَّشَاطِ.

• **لِمَاذَا يَحْتَاجُ الْجِسْمُ إِلَى الْبُرُوتِينَاتِ؟**

يَحْتَاجُ الْجِسْمُ إِلَى الْبُرُوتِينَاتِ لِلنُّمُوِّ وَبِنَاءِ الْعَضَلَاتِ وَإِصْلَاحِ الأَنْسِجَةِ التَّالِفَةِ.

• **مَا فَائِدَةُ الدُّهْنِيَّاتِ؟**

تُوَفِّرُ الدُّهْنِيَّاتُ الطَّاقَةَ، وَتُسَاعِدُ عَلَى حِمَايَةِ الأَعْضَاءِ، وَتُحَافِظُ عَلَى دِفْءِ الْجِسْمِ.

• **لِمَاذَا يَجِبُ شُرْبُ الْمَاءِ؟**

يَجِبُ شُرْبُ الْمَاءِ لِأَنَّهُ يُسَاعِدُ عَلَى تَنْظِيمِ حَرَارَةِ الْجِسْمِ، وَنَقْلِ الْمَوَادِّ الْغِذَائِيَّةِ، وَالتَّخَلُّصِ مِنَ الْفَضَلَاتِ.

مَعْلُومَةٌ مُبَسَّطَةٌ (تَرْكِيبَةُ الأَطْعِمَةِ):

تَتَكَوَّنُ الأَطْعِمَةُ مِنْ:

• **السُّكَّرِيَّاتِ:** تَمْنَحُ الْجِسْمَ الطَّاقَةَ.
• **الدُّهْنِيَّاتِ:** مَصْدَرٌ لِلطَّاقَةِ وَتَدْفِئَةِ الْجِسْمِ.
• **الْبُرُوتِينَاتِ:** تُسَاعِدُ عَلَى النُّمُوِّ وَبِنَاءِ الْجِسْمِ.
• **الْفِيتَامِينَاتِ:** تَقِي مِنَ الأَمْرَاضِ.
• **الأَمْلَاحِ الْمَعْدِنِيَّةِ:** تُقَوِّي الْعِظَامَ وَالأَسْنَانَ.
• **الْمَاءُ:** ضَرُورِيٌّ لِجَمِيعِ وَظَائِفِ الْجِسْمِ.

أَسْتَنْتِجُ:

تَتَكَوَّنُ الأَطْعِمَةُ مِنْ عناصرغِذَائِيَّةٍ مُخْتَلِفَةٍ، لِكُلِّ عُنْصُرٍ مِنْهَا دَوْرٌ مُهِمٌّ فِي نُمُوِّ الْجِسْمِ وَحِمَايَتِهِ وَتَزْوِيدِهِ بِالطَّاقَةِ، لِذَلِكَ يَجِبُ تَنْوِيعُ الْغِذَاءِ لِلْمُحَافَظَةِ عَلَى الصِّحَّةِ.

IPN

تَتَكَوَّنُ الأَطْعِمَةُ مِنْ:

- السُّكَّرِيَّاتِ: تَمْنَحُ الْجِسْمَ الطَّاقَةَ.
- الدُّهْنِيَّاتِ: مَصْدَرٌ لِلطَّاقَةِ وَتَدْفِئَةِ الْجِسْمِ.
- الْبُرُوتِينَاتِ: تُسَاعِدُ عَلَى النُّمُوِّ وَبِنَاءِ الْجِسْمِ.
- الْفِيتَامِينَاتِ: تَقِي مِنَ الأَمْرَاضِ.
- الأَمْلَاحِ الْمَعْدِنِيَّةِ: تُقَوِّي الْعِظَامَ وَالأَسْنَانَ.
- الْمَاءُ: ضَرُورِيٌّ لِجَمِيعِ وَظَائِفِ الْجِسْمِ.

أُطَبِّقُ:

تَمَارِينُ تَطْبِيقِيَّةٌ

التَّمْرِينُ 1:

أَرْبِطُ كُلَّ مَادَّةٍ غِذَائِيَّةٍ بِدَوْرِهَا:

• السُّكَّرِيَّاتُ	الْوِقَايَةُ مِنَ الأَمْرَاضِ
• الْبُرُوتِينَاتُ	بِنَاءُ الْجِسْمِ
• الْفِيتَامِينَاتُ	إِعْطَاءُ الطَّاقَةِ

الجواب:

أَرْبِطُ كُلَّ مَادَّةٍ غِذَائِيَّةٍ بِدَوْرِهَا:

- السُّكَّرِيَّاتُ ← إِعْطَاءُ الطَّاقَةِ
- الْبُرُوتِينَاتُ ← بِنَاءُ الْجِسْمِ
- الْفِيتَامِينَاتُ ← الْوِقَايَةُ مِنَ الأَمْرَاضِ

التَّمْرِينُ 2: أَكْمِلْ بِمَا يُنَاسِبُ:

- يَتَكَوَّنُ الْغِذَاءُ مِنْ عِدَّةِ مَوَادَّ غِذَائِيَّةٍ مِثْلَ: ..... و .....
- الْمَاءُ عُنْصُرٌ ..... لَا يُمْكِنُ الِاسْتِغْنَاءُ عَنْهُ.

الجواب:

يَتَكَوَّنُ الْغِذَاءُ مِنْ عِدَّةِ مَوَادَّ غِذَائِيَّةٍ مِثْلَ لبروتينات والسكريات.

- الْمَاءُ عُنْصُرٌ أساسي لَا يُمْكِنُ الِاسْتِغْنَاءُ عَنْهُ.

التَّمْرِينُ 3:

اذْكُرْ غِذَاءً وَاحِدًا يَحْتَوِي عَلَى:

- سُكَّرِيَّاتٍ: .....
- بُرُوتِينَاتٍ: .....
- فِيتَامِينَاتٍ: .....

الجواب:

سُكَّرِيَّاتٍ: **التَّمْرُ**

- بُرُوتِينَاتٍ: **اللَّحْمُ**
- الفِيتَامِينَاتٍ: **الفواكه وبعض الخضروات.**

IPN

أَنْوَاعُ الأَطْعِمَةِ: التَّوَازُنُ الْغِذَائِيُّ

أُلَاحِظُ وَأَكْتَشِفُ:

مَاذَا نُشَاهِدُ فِي الصُورَةِ؟

- نُشَاهِدُ فِي الصُورَةِ مَوَادَ غذائية متعددة.

- المَوَادُ الظَاهِرَةُ فِي الصُّورَةِ اللحوم والبيض والخضر...

أُنَاقِشُ وَأُحَلِّلُ:

• **مَا هِيَ الْمَجْمُوعَاتُ الْغِذَائِيَّةُ الَّتِي يَحْتَاجُهَا الْجِسْمُ؟**

يَحْتَاجُ الْجِسْمُ إِلَى مَجْمُوعَةِ السُّكَّرِيَّاتِ، وَالْبُرُوتِينَاتِ، وَالدُّهْنِيَّاتِ، وَالْفِيتَامِينَاتِ، وَالأَمْلَاحِ الْمَعْدِنِيَّةِ، وَالْمَاءِ.

• **مَاذَا يَحْدُثُ إِذَا أَكْثَرْنَا مِنَ الدُّهُونِ وَالسُّكَّرِيَّاتِ؟**

إِذَا أَكْثَرْنَا مِنَ الدُّهُونِ وَالسُّكَّرِيَّاتِ قَدْ يُصَابُ الْجِسْمُ بِالسِّمْنَةِ، وَتَسَوُّسِ الأَسْنَانِ، وَبَعْضِ الأَمْرَاضِ.

• **مَا فَوَائِدُ تَنَاوُلِ الْخُضَرِ وَالْفَوَاكِهَ؟**

تُزَوِّدُ الْخُضَرُ وَالْفَوَاكِهُ الْجِسْمَ بِالْفِيتَامِينَاتِ وَالأَمْلَاحِ الْمَعْدِنِيَّةِ، وَتُسَاعِدُ عَلَى الْوِقَايَةِ مِنَ الأَمْرَاضِ.

• **لِمَاذَا يَجِبُ احْتِرَامُ أَوْقَاتِ الْوَجَبَاتِ؟**

يَجِبُ احْتِرَامُ أَوْقَاتِ الْوَجَبَاتِ لِأَنَّهُ يُسَاعِدُ عَلَى تَنْظِيمِ الْهَضْمِ، وَيُحَافِظُ عَلَى صِحَّةِ الْجِسْمِ وَنَشَاطِهِ.

مَعْلُومَات هامة:

الْغِذَاءُ الْمُتَوَازِنُ هُوَ الَّذِي يَحْتَوِي عَلَى:

• سُكَّرِيَّاتٍ (طَاقَةٍ)

• بُرُوتِينَاتٍ (نُمُوٍّ وَبِنَاءِ الْجِسْمِ)

• دُهْنِيَّاتٍ (طَاقَةٍ وَدِفْءٍ)

• فِيتَامِينَاتٍ وَأَمْلَاحٍ مَعْدِنِيَّةٍ (حِمَايَةٍ)

• مَاءٍ (ضَرُورِيٍّ لِلْحَيَاةِ)

وَبِكَمِّيَّاتٍ مُعْتَدِلَةٍ وَمُتَنَوِّعَةٍ.

أَسْتَنْتِجُ:

التَّوَازُنُ الْغِذَائِيُّ يَعْنِي اسْتِعْمَالَ الغِذاء الذِّي يَحْتَوِي عَلَى العَنَاصِرِ الضَّرُورِيَّةِ بِالنِّسَبِ الكَافِيَةِ بِدُونِ زِيَّادَةِ اَوْ نُقْصَانٍ، وَهُوَ ضَرُورِيٌّ لِصِحَّةِ الإِنْسَانِ، وَيَعْتَمِدُ عَلَى تَنْوِيعِ الأَطْعِمَةِ وَتَنَاوُلِهَا بِكَمِّيَّاتٍ مُعْتَدِلَةٍ وكَافِيَةٍ مِن: (برُوتِينَاتٍ، وكَرْبَوهِيدْرَاتٍ، وَدُهُونٍ، صِحِيَةٍ، وَفِيتَامِينَاتٍ....)

أُطَبِّقُ:

التَّمْرِينُ 1: ضَعْ عَلَامَةَ (✔) أَمَامَ الْغِذَاءِ الْمُتَوَازِنِ:

• وَجْبَةٌ تَتَكَوَّنُ مِنْ خُضَرٍ، لَحْمٍ، خُبْزٍ، فَاكِهَةٍ ( )

• وَجْبَةٌ تَتَكَوَّنُ مِنْ حَلْوَيَاتٍ فَقَطْ ( )

التَّمْرِينُ 2: أَكْمِلْ:

IPN

• الْغِذَاءُ الْمُتَوَازِنُ هُوَ الْغِذَاءُ الَّذِي يَحْتَوِي عَلَى ..... وَ .....

• الإِكْثَارُ مِنَ السُّكَّرِيَّاتِ وَالدُّهْنِيَّاتِ يُسَبِّبُ .....

التَّمْرِينُ 3:

اقْتَرِحْ وَجْبَةً غِذَائِيَّةً مُتَوَازِنَةً لِيَوْمٍ دِرَاسِيٍّ

الجواب:

التَّمْرِينُ ١: ضَعْ عَلَامَةَ (✔) أَمَامَ الْغِذَاءِ الْمُتَوَازِنِ:

• وَجْبَةٌ تَتَكَوَّنُ مِنْ خُضَرٍ، لَحْمٍ، خُبْزٍ، فَاكِهَةٍ (✔)

• وَجْبَةٌ تَتَكَوَّنُ مِنْ حَلْوَيَاتٍ فَقَطْ (✘)

التَّمْرِينُ 2: أَكْمِلْ:

• الْغِذَاءُ الْمُتَوَازِنُ هُوَ الْغِذَاءُ الَّذِي يَحْتَوِي عَلَى لبروتينات و السكريات، دُهْنِيَّاتٍ ، فِيتَامِينَاتٍ وَأَمْلَاحٍ

• مَاءٍ.

• الإِكْثَارُ مِنَ السُّكَّرِيَّاتِ وَالدُّهْنِيَّاتِ يُسَبِّب السِّمْنَةِ، وَتَسَوُّسِ الأَسْنَانِ.

التَّمْرِينُ 3:

اقْتَرِحْ وَجْبَةً غِذَائِيَّةً مُتَوَازِنَةً لِيَوْمٍ دِرَاسِيٍّ

الجواب:

الفطور (قبل الذهاب إلى المدرسة)

- كوب حليب أو لبن

- شريحتا خبز كامل الحبوب مع جبن أو بيضة مسلوقة

- فاكهة (تفاح أو موز)

IPN

تَـــــوَازُنُ الطَّاقَـــــةِ

أُلَاحِظُ وَأَكْتَشِفُ:

يَعْرِضُ الْمُعَلِّمُ وَضْعِيَّةً أَوْ صُورَةً:
طِفْلَانِ فِي نَفْسِ الْعُمْرِ: الأَوَّلُ يُمَارِسُ الرِّيَاضَةَ وَيَتَنَاوَلُ غِذَاءً مُتَوَازِنًا، وَالثَّانِي يُكْثِرُ مِنَ الأَكْلِ وَلَا يَتَحَرَّكُ كَثِيرًا. الأَوَّلُ نَشِيطٌ، وَالثَّانِي يُعَانِي مِنَ التَّعَبِ وَزِيَادَةِ الْوَزْنِ.

أَسْئِلَةُ الْمُلَاحَظَةِ:

- يَبْدُو الطِفْلُ ذُو القَمِيصِ الأحمر نشطا.
- يَبْدُو الطِفْلُ ذو القميصِ الأَزْرَقِ بدينا
- يَخْتَلِفُ نَمَطُ حَيَاتِهِمَا التغذية والنشاط.
- عِلَاقَةُ الْغِذَاءِ بِالنَّشَاطِ وَالْحَرَكَةِ علاقة وطيدة حيث يعمل الغذاء المتوازن على صحة الجسم والقيام بأدواره كاملة.

أُحَلِّلُ وَأُنَاقِشُ:

يُنَاقِشُ التَّلَامِيذُ مَصَادِرَ الطَّاقَةِ وَاسْتِهْلَاكَهَا.

أَسْئِلَةُ التَّحْلِيلِ وَالْمُنَاقَشَةِ:

مَا الأَطْعِمَةُ الَّتِي تُمِدُّ الْجِسْمَ بِالطَّاقَةِ؟

الأطعمة الغنية بالسُّكَّرِيَّاتِ والدُّهُونِ، مثل: الخُبْزِ، الأَرُزِّ، المَعْجُونَاتِ، التَّمْرِ، والزُّيُوتِ.

- **فِيمَ يَسْتَهْلِكُ الْجِسْمُ الطَّاقَةَ؟**

يستهلك الجسم الطاقة في الحركة، والمشي، واللعب، والتفكير، والتنفس، ونموِّ الجسم.

- **مَاذَا يَحْدُثُ عِنْدَ الإِفْرَاطِ فِي تَنَاوُلِ الطَّعَامِ دُونَ حَرَكَةٍ؟**

تتراكم الدهون في الجسم، مما قد يؤدي إلى زيادة الوزن والسمنة.

- **مَاذَا يَحْدُثُ عِنْدَ بَذْلِ مَجْهُودٍ كَبِيرٍ مَعَ غِذَاءٍ غَيْرِ كَافٍ؟**

يشعر الإنسان بالتعب والضعف، وقد يفقد طاقته ولا يستطيع أداء نشاطه بشكل جيد.

مَعْلُومَةٌ مُبَسَّطَةٌ:

- الطَّاقَةُ الْمُكْتَسَبَةُ: يَحْصُلُ عَلَيْهَا الْجِسْمُ مِنَ الْغِذَاءِ، خَاصَّةً السُّكَّرِيَّاتِ وَالدُّهْنِيَّاتِ.
- الطَّاقَةُ الْمُسْتَهْلَكَةُ: تُسْتَعْمَلُ فِي الْحَرَكَةِ، وَالنُّمُوِّ، وَالتَّفْكِيرِ، وَالتَّنَفُّسِ.
- يَحْدُثُ تَوَازُنُ الطَّاقَةِ عِنْدَمَا تَتَسَاوَى الطَّاقَةُ الْمُكْتَسَبَةُ مَعَ الطَّاقَةِ الْمُسْتَهْلَكَةِ.

أَسْتَنْتِجُ:

الطَّاقَةُ هِيَ السُّعُرَاتُ الحَرَارِيَةُ التِي تَحْتَاجُهَا الجِسْمُ لِلقِّيَامِ بِمَخْتَلَفِ وَظَائِفَه.

تَوَازُنُ الطَّاقَةِ يَعْنِي التَّسَاوِيَ بَيْنَ الطَّاقَةِ الَّتِي يَكْتَسِبُهَا الْجِسْمُ مِنَ الْغِذَاءِ وَالطَّاقَةِ الَّتِي يَسْتَهْلِكُهَا فِي أَنْشِطَتِهِ الْيَوْمِيَّةِ، وَهُوَ ضَرُورِيٌّ لِلْمُحَافَظَةِ عَلَى الصِّحَّةِ وَالْوِقَايَةِ مِنَ السِّمْنَةِ وَالنحّولِ وتختلفُ الحَاجَةُ مِنَ الطَاقَةِ بِإِخْتِلَافِ العُمْرِ وَالجِنْسِ وَالمَجْهُودِ وَتُقَاسُ بِالكِيلُو جَولْ أَوْ الكِيلَو كَالَورِي.

IPN

أُطَبِّقُ:

تَمَارِينُ تَطْبِيقِيَّةٌ

التَّمْرِينُ 1: ضَعْ عَلَامَةَ (✔) أَوْ (✘):

• يَحْصُلُ الْجِسْمُ عَلَى الطَّاقَةِ مِنَ الْغِذَاءِ ( )

• الْجُلُوسُ الطَّوِيلُ يَسْتَهْلِكُ طَاقَةً كَبِيرَةً ( )

• تَوَازُنُ الطَّاقَةِ يُحَافِظُ عَلَى صِحَّةِ الْجِسْمِ ( )

التَّمْرِينُ 2: أَكْمِلْ:

• نَحْصُلُ عَلَى الطَّاقَةِ مِنْ .....

• تُسْتَهْلَكُ الطَّاقَةُ فِي ..... وَ .....

• اخْتِلَالُ تَوَازُنِ الطَّاقَةِ قَدْ يُؤَدِّي إِلَى .....

التَّمْرِينُ 3:

اذْكُرْ سُلُوكَيْنِ يُحَافِظَانِ عَلَى تَوَازُنِ الطَّاقَةِ.

الجواب:

التَّمْرِينُ 1: ضَعْ عَلَامَةَ (✔) أَوْ (✘):

• يَحْصُلُ الْجِسْمُ عَلَى الطَّاقَةِ مِنَ الْغِذَاءِ (✔)

• الْجُلُوسُ الطَّوِيلُ يَسْتَهْلِكُ طَاقَةً كَبِيرَةً (✘)

• تَوَازُنُ الطَّاقَةِ يُحَافِظُ عَلَى صِحَّةِ الْجِسْمِ (✔)

التَّمْرِينُ 2: أَكْمِلْ:

• نَحْصُلُ عَلَى الطَّاقَةِ مِن الغذاء.

• تُسْتَهْلَكُ الطَّاقَةُ فِي النشاط اليومي العضلي وَ الذهني

• اخْتِلَالُ تَوَازُنِ الطَّاقَةِ قَدْ يُؤَدِّي إِلَى المرض

التَّمْرِينُ 3:

اذْكُرْ سُلُوكَيْنِ يُحَافِظَانِ عَلَى تَوَازُنِ الطَّاقَةِ.

سُلُوكَانِ يُحَافِظَانِ عَلَى تَوَازُنِ الطَّاقَةِ:

1 **تَنَاوُلُ غِذَاءٍ صِحِّيٍّ مُتَوَازِنٍ** يَحْتَوِي عَلَى جَمِيعِ العَنَاصِرِ الغِذَائِيَّةِ.

2 **مُمَارَسَةُ النَّشَاطِ البَدَنِيِّ بِانْتِظَامٍ** لِحَرْقِ الطَّاقَةِ الزَّائِدَةِ.

IPN

النِّظَامُ الْغِذَائِيُّ: الْوَجَبَاتُ الْغِذَائِيَّةُ حَسَبَ الْفِئَاتِ
(الْبَالِغُونَ - كِبَارُ السِّنِّ - الْمَرْضَى - الْعُمَّالُ - النِّسَاءُ الْمُرْضِعَاتُ - الأَطْفَالُ)

أُلَاحِظُ وَأَكْتَشِفُ:

- نرَى فِي الصُّورَةِ أشخاصا يتناولون وجبات.
- لا ليسوا من فئة عمرية واحدة ؟
- الشَّخصُ رقم 4 من فئة الأطفال. يَتَنَاوَلُونَ وجبات مختلفة.

أُنَاقِشُ وَأُحَلِّلُ:

أَسْئِلَةُ الْمُنَاقَشَةِ: • لِمَاذَا لَا يَتَنَاوَلُ الْجَمِيعُ نَفْسَ الْوَجَبَاتِ؟

لِأَنَّ حَاجَاتِ الْجِسْمِ تَخْتَلِفُ مِنْ شَخْصٍ إِلَى آخَرَ حَسَبَ الْعُمْرِ، وَالْجِنْسِ، وَالْحَالَةِ الصِّحِّيَّةِ، وَمُسْتَوَى النَّشَاطِ الْبَدَنِيِّ.

• مَا أَخْطَارُ عَدَمِ احْتِرَامِ الْغِذَاءِ الْمُنَاسِبِ لِكُلِّ فِئَةٍ؟

قَدْ يُؤَدِّي عَدَمُ احْتِرَامِ الْغِذَاءِ الْمُنَاسِبِ إِلَى سُوءِ التَّغْذِيَةِ، أَوِ السِّمْنَةِ، أَوِ الضَّعْفِ، وَالإِصَابَةِ بِبَعْضِ الأَمْرَاضِ

أَسْتَنْتِجُ:

لاَبَدَّ لِلْوَجَبَاتِ الغِذَائِيَةِ أنْ تُرَاعِي العُمْرَ وَالمَجْهُودَ وَالحَالَةَ الصِحِيَةَ.

- الأَطْفَالُ: يَحْتَاجُونَ إِلَى غِذَاءٍ غَنِيٍّ بِالْبُرُوتِينَاتِ وَالْكَالْسِيُومِ وَالْفِيتَامِينَاتِ لِلنُّمُوِّ.
- الْبَالِغُونَ: يَحْتَاجُونَ إِلَى غِذَاءٍ مُتَوَازِنٍ يُحَافِظُ عَلَى الصِّحَّةِ وَالطَّاقَةِ.
- الْعُمَّالُ: يَحْتَاجُونَ إِلَى غِذَاءٍ غَنِيٍّ بِالطَّاقَةِ (سُكَّرِيَّاتٍ وَدُهْنِيَّاتٍ) لِتَعْوِيضِ الْمَجْهُودِ.
- كِبَارُ السِّنِّ: يَحْتَاجُونَ إِلَى غِذَاءٍ سَهْلِ الْهَضْمِ، قَلِيلِ الدُّهُونِ وَالْمِلْحِ، وَغَنِيٍّ بِالْفِيتَامِينَاتِ.
- الْمَرْضَى: يَحْتَاجُونَ إِلَى غِذَاءٍ خَاصٍّ حَسَبَ نَوْعِ الْمَرَضِ.
- النِّسَاءُ الْمُرْضِعَاتُ وَالْحَوَامِلُ: يَحْتَجْنَ إِلَى غِذَاءٍ مُتَنَوِّعٍ غَنِيٍّ بِالْبُرُوتِينَاتِ وَالْكَالْسِيُومِ وَالْمَاءِ.

أُطَبِّقُ:

التَّمْرِينُ 1: أَرْبِطُ كُلَّ فِئَةٍ بِالْغِذَاءِ الْمُنَاسِبِ لَهَا:

• طِفْلٌ	غِذَاءٌ غَنِيٌّ بِالطَّاقَةِ
• عَامِلٌ	غِذَاءٌ لِلنُّمُوِّ
• مُسِنٌّ	غِذَاءٌ سَهْلُ الْهَضْمِ

الجواب:

- طِفْلٌ ⟵ غِذَاءٌ لِلنُّمُوِّ
- عَامِلٌ ⟵ غِذَاءٌ غَنِيٌّ بِالطَّاقَةِ
- مُسِنٌّ ⟵ غِذَاءٌ سَهْلُ الْهَضْمِ

IPN

الرِّضاعــةُ الطَّبِيعِيَّـــةُ

أُلاحِظُ وَأَكتَشِفُ:

عَرَضَ المُعلِّمُ صُورَةً أَو وَضْعِيَّةً:
أُمٌّ تُرضِعُ طِفلَها الطَّبيعي، وَالطِّفلُ يَبدو هادئًا وَصَحيًّا.

- الأُمّ ترضع ولدها.
- يَستَفِيدُ مِنَ الرِّضاعةِ الطَّبِيعِيَّةِ.
- يَبدو الطِّفلُ منتبها.

أُناقِشُ وَأُحلِّلُ:

أسئِلَةُ المُناقَشَةِ:

• لِمَاذَا يُعْتَبَرُ حَلِيبُ الأُمِّ أَفْضَلَ غِذَاءٍ لِلرَّضِيعِ؟

لِأَنَّهُ غِذَاءٌ كَامِلٌ وَمُتَوَازِنٌ، يَحْتَوِي عَلَى جَمِيعِ الْمَوَادِّ الْغِذَائِيَّةِ الَّتِي يَحْتَاجُهَا الرَّضِيعُ، كَمَا أَنَّهُ سَهْلُ الْهَضْمِ وَيُقَوِّي مَنَاعَتَهُ.

• مَا دَوْرُ غِذَاءِ الأُمِّ فِي صِحَّةِ الطِّفْلِ؟

يُؤَثِّرُ غِذَاءُ الأُمِّ فِي جَوْدَةِ حَلِيبِهَا، فَكُلَّمَا كَانَ غِذَاؤُهَا صِحِّيًّا وَمُتَوَازِنًا، كَانَ الطِّفْلُ أَصَحَّ وَأَقْوَى.

• كَمْ تَدُومُ فَتْرَةُ الرِّضَاعَةِ الطَّبِيعِيَّةِ؟

تَدُومُ فَتْرَةُ الرِّضَاعَةِ الطَّبِيعِيَّةِ عَادَةً سِتَّةَ أَشْهُرٍ عَلَى الأَقَلِّ، وَيُمْكِنُ أَنْ تَسْتَمِرَّ إِلَى سَنَتَيْنِ مَعَ إِدْخَالِ أَغْذِيَةٍ مُكَمِّلَةٍ.

مَعلُومَةٌ مُبسَّطَةٌ:

■ **الرِّضاعةُ الطَّبِيعِيَّةُ:**

تُوفِّرُ غِذاءً كامِلًا وَمُناسِبًا لِلرَّضِيعِ
تُحَمِّي الطِّفلَ مِنَ الأَمْراضِ.
تُساعِدُ عَلَى نُمُوٍّ سَليمٍ.
تُقَوِّي العَلاقَةَ بَيْنَ الأُمِّ وَطِفلِها.

■ **شُروطُ الرِّضاعةِ الطَّبِيعِيَّةِ:**

- تَغذِيَةُ الأُمِّ تَغذِيَةٌ مُتوازِنَة.
- شُرْبُ المَاءِ بِكَمِّيَّةٍ كافِيَة.
- احْتِرامُ النَّظافَةِ.

أَستَنتِجُ:

الرِّضاعةُ الطَّبِيعِيَّةُ هِيَ أفضَلُ وَسِيلَةٍ لِتَغذِيَةِ الرَّضِيعِ، فَهِيَ تُوفِّرُ لَهُ غِذاءً مُتَكامِلًا، وَتَحْمِيهِ مِنَ الأَمْراضِ، وَتُساعِدُهُ عَلَى النُمُوِّ السَّلِيمِ.

■ **فَوائِدُها:**

- سُهُولَةُ هَضْمِ الطِّفلِ لَهُ.
- جَاهِزٌ فِي ثَدْيِ الأُمِّ، نَقِيّ وَبِدُونِ شَوائِب.
مَجّانِيّ.

أُطَبِّقُ:

التمرين 1: ضعْ عَلَامَةً (✔) أَو (✘):

- حَليبُ الأُمِّ غِذاءٌ طَبيعيّ ( )
- الرِّضاعةُ الطَّبِيعِيَّةُ تَضرُّ بِصِحَّةِ الرَّضِيعِ ( )
- تَحتاجُ الأُمُّ المُرضِعَةُ إِلَى غِذاءٍ مُتوازِنٍ ( )

الجواب:

- حَليبُ الأُمِّ غِذاءٌ طَبيعيّ (✔)
- الرِّضاعةُ الطَّبِيعِيَّةُ تَضرُّ بِصِحَّةِ الرَّضِيعِ (✘)
- تَحتاجُ الأُمُّ المُرضِعَةُ إِلَى غِذاءٍ مُتوازِنٍ(✔)

التمرين 2: أكْمِلْ:

- أفضَلُ غِذاءٍ لِلرَّضِيعِ هُوَ .....
- تَحمِي الرِّضاعةُ الطَّبِيعِيَّةُ الطِّفلَ مِنَ .....
- يَجِبُ عَلَى الأُمِّ المُرضِعَةِ أَنْ تَهتَمَّ بِـ .....

الجواب:

- أفضَلُ غِذاءٍ لِلرَّضِيعِ هُوَ لبن الأم
- تَحمِي الرِّضاعةُ الطَّبِيعِيَّةُ الطِّفلَ من الأمراض
- يَجِبُ عَلَى الأُمِّ المُرضِعَةِ أَنْ تَهتَمَّ بِتغذية متوازنة

التمرين 3:

اكتُبْ نَصيحَةً قَصِيرَةً تُشَجِّعُ فيها الأُمَّهَاتِ عَلَى الرِّضاعةِ الطَّبِيعِيَّةِ.

أفضل غذاء للرضيع لبن الأم فهو يحمي الطفل من الأمراض.

IPN

الفِطـــــــامُ

أُلاحِظُ وَأَكتَشِفُ:

- نلاَحِظُ فِي الصُّورَةِ أما تطعم ولدها.
- تُغَذِّي هذه الأُم رضيعها.
- عمرُ هذا الطفل سبعة أشهر تقريبا.
-أضيف إلى غِذاءِ هذا الطِّفلِ مأكولات.
- لم يعد يَعتمِدُ فَقَطْ عَلَى حَليبِ الأُمِّ.
- بَدَأَتِ الأُمُّ بِتَقديمِ أَطعِمَةٍ أُخرى للرضيع لان الحليب وحده لم يعد يكفيه.

أُناقِشُ وَأُحلِّلُ:

• ما المَقصودُ بالفِطامِ؟

الفِطامُ مَرحَلَةٌ مُهِمَّةٌ فِي حَياةِ الطِّفلِ، يَتمُّ خِلَالَها الانتِقالُ التَّدريجيُّ مِنَ الرِّضاعةِ الطَّبِيعِيَّةِ إِلَى الأَغذِيَةِ الأُخرى،

• هَلْ يَتِمُّ الفِطامُ دَفعةً وَاحِدَةً؟

- يَتِمُّ الفِطامُ بِشَكْلٍ تَدْرِيجِيٍّ وَلاَ يَكُونُ فَجائِيًّا.

• لِمَاذَا لَا يُفْطَمُ الطِّفْلُ فَجْأَةً؟

لِأَنَّ الْفِطَامَ الْمُفَاجِئَ قَدْ يُسَبِّبُ لَهُ اضْطِرَابًا فِي الْهَضْمِ وَتَوَتُّرًا نَفْسِيًّا، لِذَلِكَ يَجِبُ أَنْ يَكُونَ الْفِطَامُ تَدْرِيجِيًّا.

• مَا أَخْطَارُ تَقْدِيمِ أَغْذِيَةٍ غَيْرِ مُنَاسِبَةٍ؟

قَدْ يُؤَدِّي تَقْدِيمُ أَغْذِيَةٍ غَيْرِ مُنَاسِبَةٍ إِلَى سُوءِ الْهَضْمِ، أَوِ الْإِسْهَالِ، أَوِ الْحَسَاسِيَّةِ، أَوْ سُوءِ التَّغْذِيَةِ.

• مَا دَوْرُ النَّظَافَةِ أَثْنَاءَ الْفِطَامِ؟

تُسَاعِدُ النَّظَافَةُ أَثْنَاءَ الْفِطَامِ عَلَى حِمَايَةِ الطِّفْلِ مِنَ الْجَرَاثِيمِ وَالْأَمْرَاضِ، وَتُحَافِظُ عَلَى صِحَّتِهِ

أَستَنتِجُ:

الْفِطَامُ هُوَ انْتِقَالُ الطِفْلُ مِنَ الاِعْتِمَادِ فِي تَغْذِيَتِهِ عَلَى الرِّضَاعَةِ اِلَى تَغْذِيَةٍ أُخْرَى تُنَاسِبُ عُمْرَ الطِفْلِ.

كالخُضَرِ المَطبوخَةِ وَالمَطحُونَةِ والفَواكِهُ المَهروسةُ والحُبوبُ كالْقَمحِ وَالأَرُزِ والحَليبُ وَمُشتَقّاته.

يَتِمُ الفِطَامُ تَدْرِيجِيًا بِإِضَافَةِ هَذِهِ الاَغْذِيَةِ إِلَى جَانِبِ حَلِيبِ الأُمِ إِلَى غَايَةِ السَنَةِ الثَانِيَةِ مِنْ عُمْرِ الرّضِيعِ حَيْثُ يَتِمُ فِطَامُهُ.

أُطَبِّقُ:

التمرين 1: ضعْ عَلَامَةَ (✔) أَو (✘):

- يَبْدَأُ الفِطامُ مُنذَ الوِلادَةِ ( )
- الفِطامُ يَكونُ تَدْرِيجِيًّا ( )
- تُقَدَّمُ لِلرَّضِيعِ أَغذِيَةٌ سَهْلَةُ الهَضْمِ ( )
- الجواب:
- يَبْدَأُ الفِطامُ مُنذَ الوِلادَةِ (✘):

- الفِطامُ يَكونُ تَدْرِيجِيًّا (✔))
- تُقَدَّمُ لِلرَّضِيعِ أَغذِيَةٌ سَهْلَةُ الهَضْمِ(✔)

التمرين 2: أكْمِلْ:

- الفِطامُ .....
- يَبْدَأُ الفِطامُ .....
- مِنْ أَغذِيَةِ الفِطامِ .....و.....

الجواب:

- الفِطامُ يَكونُ تَدْرِيجِيًّا.
- يَبْدَأُ الفِطامُ عَادَةً بَعْدَ الشَّهْرِ السَّادِسِ.
- مِنْ أَغذِيَةِ الفِطامِ الخُضَرُ المَطبوخَةُ و الفَواكِهُ المَهروسةُ

التمرين 3:

اقترِحْ وَجبَةَ فِطامٍ مُناسِبَةً لِطِفلٍ فِي عُمُرِ 8 أَشهرٍ.

مَهْرُوسُ الخُضْرَوَاتِ مَعَ الأَرُزِّ وَقَلِيلٍ مِنَ الدَّجَاجِ المَطْهُوِّ جَيِّدًا..

تُهْرَسُ جَمِيعُ المُكَوِّنَاتِ حَتَّى تُصْبِحَ لَيِّنَةً وَسَهْلَةَ البَلْعِ، مَعَ عَدَمِ إِضَافَةِ المِلْحِ أَوِ السُّكَّرِ.

IPN

التطعيـــمُ والتَّلقيـــحُ

أُلاحِظُ وَأَكتَشِفُ:

يُقدِّمُ المُعلِّمُ صُورَةً لِطِفلٍ يُحقَنُ بِلقاحٍ في مَرْكَزٍ صِحِّيٍّ، وَوالدتُهُ بِجانِبِهِ.

أسئِلَةُ المُلاحَظَةِ:

- يحقن هذا المُمرِّضُ الطفل بحقنة.
- يَأخُذُ الطِّفلُ هَذِهِ الحَقْنَةَ للوقاية.
- نتَوَقَّعُ أَنْ يَكُونَ فِيها فيروس ضعيف أو بكتيريا ضعيفة أو ميتة.

أُناقِشُ وَأُحلِّلُ:

• مَا مَعْنَى التَّطْعِيمِ أَو التَّلْقِيحِ؟

الإجابة:

التَّطْعِيمُ أَو التَّلْقِيحُ هُوَ إعطاءُ مادَّةٍ آمِنَةٍ تُسَمَّى **اللِّقاح** إلى الجِسْمِ حتّى يَتَعَلَّمَ كَيْفَ يُواجِهُ الأَمْراضَ، فَيَمنَعُنا مِنَ الإصابةِ بِها أَو يُجَعِلُها أَخفَّ إذا أُصِبْنا بِها لاحقًا.

نَكتَشِفُ أَنَّ اللِّقاحَ يَحتوي على جُزءٍ ضَعيفٍ جِدًّا أَو مَيّتٍ مِنَ العَامِلِ المَرِضِيِّ، يَكْفِي لِتنشيطِ جِهازِ المناعةِ وَلَيْس لإحداثِ المَرَضِ.

• **لِمَاذَا نَحْتَاجُ إِلَى التَّلْقِيحِ قَبْلَ أَنْ نُصَابَ بِالْمَرَضِ؟**

لِأَنَّ التَّلْقِيحَ يُقَوِّي جِهَازَ الْمَنَاعَةِ لِيَتَعَرَّفَ عَلَى الْمَرَضِ وَيُحَارِبَهُ سَرِيعًا دُونَ أَنْ يُصَابَ بِأَعراضٍ شَدِيدَةٍ.

• **مَاذَا يَحدُثُ لَو لَمْ نَتَلَقَّحْ؟**

قَدْ نُصَابُ بِالأَمْرَاضِ بِشِدَّةٍ، وَيُمكِنُ أَنْ نَنْقُلَهَا لِلآخَرِينَ، وَيَزِيدُ خَطَرُ المُضاعَفَاتِ الصِّحِّيَّةِ.

• **كَيْفَ يُساعِدُ التَّلْقِيحُ عَلَى حِمَايَةِ المُجْتَمَعِ؟**

عِنْدَ تَلَقِّيحِ أَغْلَبِ الأَشْخَاصِ، يَقِلُّ انْتِشَارُ الْأَمْرَاضِ، وَيَتَحَقَّقُ مَا يُسَمَّى «الْحِمَايَةُ الْجَمَاعِيَّةُ»، مِمَّا يُحَافِظُ عَلَى صِحَّةِ الْجَمِيعِ.

معلوماتٌ بسيطةٌ ومهمة:

- التَّطْعِيمُ يُساعِدُ الجِسْمَ على تَكوينِ دِفاعاتٍ تُحارِبُ الأمراضَ المُخْتَلِفَةَ.
- البرنامجُ الموسَّعُ للتَّلْقِيحِ (EPI) هُوَ بَرْنامَجٌ صِحِّيٌّ يَهْدِفُ إلى إعطاءِ لَقاحاتٍ لِجَمِيعِ الأَطفالِ في البِلادِ حتّى لا يُصِيبُهُم أمراضٌ يُمكِنُ الوِقايَةُ مِنها بِاللِّقاحاتِ.

في موريتانيا، يَعمَلُ البرنامجُ الموسَّعُ للتَّلْقِيحِ على:

- تَوفيرِ لَقاحاتٍ ضدَّ أَمْراضٍ خَطِيرَةٍ مثل: الدِّفتِيريا، الكَزاز، السُّعالُ الديكي، شَلَلُ الأَطفال، التِّهابُ الكَبِدِ ب وغيرها.
- إدراجِ لقاحاتٍ جديدةٍ في الجَدْوَلِ الوَطَنِيِّ لتَسهيلِ الحِمايَة.
- تَنْفيذِ التَّلْقِيحِ في المَرَاكِزِ الصِّحِّيَّةِ وَالمَناطِقِ البَعِيدَةِ حتّى يَحصُلَ كُلُّ طِفلٍ على حَقِّه.

الفائدةُ الكبرى: اللِّقاحاتُ تُقَلِّلُ مِنَ المَرَضِ وَالوَفاةِ وَتُحافِظُ على صِحَّةِ الأَطفالِ وَالمُجْتَمَعِ.

أَستَنتجُ:

التَّطْعِيمُ أَو التَّلْقِيحُ هُوَ وَسِيلَةٌ قَوِيَّةٌ وَآمِنَةٌ لِوقاية الجِسْمِ مِنْ بعض الأَمْراضِ قبل الإصابة بها.

وَهُوَ عِبَارَةٌ عَنْ حَقْنِ الجِسْمِ بِفَيْرُوسٍ أَوْ بَكْتِيرْيَا ضَعِيفَةٍ أَوْمَيِّتَةٍ فَيَصْنَعُ أَجْسَامًا مُضَادَةً لِلْمَرَضِ فَتَتَكَوَنُ لَدَيْهِ مَنَاعَةٌ ضِدَّ المَرَضِ الحَقِيقِي مُسْتَقْبَلاً.

يَعمَلُ البرنامجُ الموسَّعُ للتَّلْقِيحِ في موريتانيا على ضَمانِ أن يَحصُلَ كُلُّ طِفلٍ على اللِّقاحاتِ التي يَحتاجُها لِيَعيشَ بِصِحَّةٍ جَيِّدَةٍ وَيَقلَّ خَطَرُ الإصابةِ بِالأَمْراضِ. وتَوفيرِ لَقاحاتٍ ضدَّ أَمْراضٍ خَطِيرَةٍ مثل: الدِّفتيريا، الكُزاز، السُّعالُ الديكي، شَلَلُ الأَطفال، التِّهابُ الكَبِدِ ب وغيرها.

أُطَبِّقُ:

التمرين 1 – صَحِّح الجُمَلَ: ضع ✔ أَو ✘

التَّلْقِيحُ يُسَبِّبُ الأَمْراضَ دَائِمًا. ( )

البرنامجُ الموسَّعُ للتَّلْقِيحِ يُساعِدُ كُلَّ الأَطفالِ لِلحُصُولِ على لَقاحَاتهِم. ( )

اللِّقاحُ يُقَوِّي جِهازَ المَناعَةِ. ( )

الجواب:

- التَّلْقِيحُ يُسَبِّبُ الأَمْراضَ دَائِمًا. (✘)
- البرنامجُ الموسَّعُ للتَّلْقِيحِ يُساعِدُ كُلَّ الأَطفالِ لِلحُصُولِ على لَقاحَاتهِم. (✔)
- اللِّقاحُ يُقَوِّي جِهازَ المَناعَةِ ✔

التمرين 2 – أَكْمِلِ الفَراغاتِ:

1 - التَّطْعِيمُ هُوَ إعطاءُ ..... لِحِمايَةِ الجِسْمِ مِنَ الأَمْراضِ.

2 - البرنامجُ الموسَّعُ للتَّلْقِيحِ يُوفِّرُ ..... لِجَمِيعِ الأَطفالِ.

3 - الفائدةُ الأَسَاسِيَّةُ مِنَ التَّلْقِيحِ هِيَ ..... المَرَضِ أَو تَقليلُ شِدَّتِهِ.

الجواب:

التَّطْعِيمُ هُوَ إعطاءُ مادَّةٍ آمِنَةٍ تُسَمَّى **اللِّقاح** لِحِمايَةِ الجِسْمِ مِنَ الأَمْراضِ.

البرنامجُ الموسَّعُ للتَّلْقِيحِ يُوفِّرُ التلقيح لِجَمِيعِ الأَطفالِ.

الفائدةُ الأَسَاسِيَّةُ مِنَ التَّلْقِيحِ هِيَ الحماية من المَرَضِ أَو تَقليلُ شِدَّتِهِ.

التمرين 3 – سُؤال تَعبيرٍ بَسيط:

اكتبْ جُملةً واحِدَةً تُشَرحُ فيها لِماذا مِنَ المُهِمِّ أن يَتَلَقَّى الأَطفالُ كُلَّ جَرَعَاتِ اللِّقاحِ.

من المهم أن يتلقى الأطفال كل جرعات التلقيح ليحموا أنفسهم من الأمراض.

IPN

مَفاهيمٌ حولَ الأَمْراضِ – الحَصبَةُ

أُلاحِظُ وَأَكتَشِفُ:

- ما الأَعرَاضُ التي تَظهَرُ على الطِّفلِ؟
- هَلْ يَبدو الطِّفلُ مَريضًا؟
- هَلْ تَعتَقِدُ أَنَّ هذا مَرَضٌ مُعدٍ؟
- الأَعرَاضُ التي تَظهَرُ على الطِّفلِ هي حبوب حمراء تكسو جسمه.
- نعم يَبدو الطِّفلُ مَريضًا.
- نعم أعتَقِدُ أَنَّ هذا مَرَضٌ مُعدٍ.

أُناقِشُ وَأُحلِّلُ:

- ما اسمُ المَرَضِ الذي يَظهَرُ بِهَذِهِ الأَعرَاضِ؟
- كَيْفَ يُمكِنُ أَن يُصَابَ بِهِ الطِّفلُ؟
- هَلْ يُمكِنُ الوِقايَةُ مِنْهُ؟
- الجواب:
- هَذَا المَرَضُ يُسمّى **الحَصبَةُ**.
- فَيْروسُ الحَصَبَةِ يَنتَقِلُ عَن طَريقِ الهَواءِ وَالسُّعالِ وَالعَطَسِ.
- الحَصَبَةُ مَرَضٌ مُعدٍ جِدًّا وَيُمْكِنُ الوِقايَةُ مِنْهُ بِاللِّقاحِ.

• لِمَاذَا يُصَابُ بَعْضُ الأَطْفَالِ بِالْحَصَبَةِ أَكْثَرَ مِن غَيْرِهِم؟

لِأَنَّ بَعْضَ الأَطْفَالِ لَمْ يَتَلَقَّحُوا ضِدَّ الْحَصَبَةِ، أَوْ لَمْ يَكُونُوا مُحَافِظِينَ عَلَى النَّظَافَةِ، فَيَكُونُ جِهَازُ مَنَاعَتِهِم أَضْعَفَ.

• مَا عَلاقَةُ النَّظَافَةِ وَالتَّلْقِيحِ بِالْحَصَبَةِ؟

النَّظَافَةُ تُسَاعِدُ عَلَى تَقْلِيلِ انتِشَارِ الْفَيْرُوسِ، وَالتَّلْقِيحُ يُقَوِّي جِهَازَ الْمَنَاعَةِ لِمُحَارَبَةِ الْحَصَبَةِ قَبْلَ أَنْ تُصَابَ بِهَا الْأَجْسَامُ.

• مَا أَخْطَارُ عَدَمِ أَخْذِ لَقاحِ الْحَصَبَةِ؟

يُمكِن أَنْ يُصَابَ الطِّفْلُ بِالْحَصَبَةِ بِشِدَّةٍ، وَيُحتَمَلُ أَنْ تُصَاحِبَهُ مُضَاعَفَاتٌ صِحِّيَّةٌ خَطِيرَة، مِثْلُ التِّهَابِ الرِّئَوِيَّةِ أَوِ التِّهَابِ الدِّمَاغِ.

أَستَنتِجُ:

الحَصَبَةُ مَرَضٌ مُعدٍ سريع الانتشار وقَاتِلٌ يَسبِّبُهُ فَيْروسٌ، يَنتَقِلُ عَن طَريقِ الهَواءِ عند مُجَاوَرةِ المُصَابِ، لِذَلِكَ يَجِبُ عَزْلُ المَرِيضِ.

■ **أعراضه:**

طَفَحْ جِلْدِي - حُمَّى شَدِيدَةٌ - إِرْهَاقْ....

■ **علاجه:**

لَيْسَ فِيهِ دَوَاءٌ يَقْتُلُ فَيْرُوسَ الحَصْبَةِ وَيُمْكِنُ فَقَطْ العَمَلَ عَلَى تَخْفِيفْ الأَعْرَاضُ لِمَنْعِ المُضَاعَفَاتِ حَتَى يَتَغَلَبَ الجِسْمُ عَلَى الفَيْرُوسِ.

IPN

■ **الوِقايَةُ**

وَتُمْكِنُ الوِقايَةُ مِنْهُ بِالتَّلْقِيحِ. أَخْذُ اللِّقاحِ يَحْمِي الطِّفلَ وَيُحافِظُ على صِحَّةِ المُجْتَمَعِ.

أُطَبِّقُ:

التمرين 1 – ضع ✔ أَو ✘ :

- الحَصَبَةُ مَرَضٌ مُعدٍ ( )
- يُمكِنُ الوِقايَةُ مِنَ الحَصَبَةِ بِاللِّقاحِ ( )
- الحَصَبَةُ غَيْرُ خَطِيرَةٍ أَبَدًا ( )

الجواب:

- الحَصَبَةُ مَرَضٌ مُعدٍ ✔
- يُمكِنُ الوِقايَةُ مِنَ الحَصَبَةِ بِاللِّقاحِ ✔
- الحَصَبَةُ غَيْرُ خَطِيرَةٍ أَبَدًا (✘)

التمرين ٢ – أَكْمِل:

- فَيْروسُ الحَصَبَةِ يَنتَقِلُ عَن طَريقِ . ..... وَ.....
- أَعرَاضُ الحَصَبَةِ تَشمَلُ ..... وَ ..... وَ .....
- الطَّرِيقَةُ الأَفضَلُ لِلوِقايَةِ مِنَ الحَصَبَةِ هِيَ: .....

- الجواب:
- فَيْروسُ الحَصَبَةِ يَنتَقِلُ عَن طَريقِ الهَواءِ وَالسُّعالِ
- أَعرَاضُ الحَصَبَةِ تَشمَلُ حُمَّى، طَفَحٌ جِلْدِيٌّ أَحمَر، سُعال، التِهابٌ في العَين.....
- الطَّرِيقَةُ الأَفضَلُ لِلوِقايَةِ مِنَ الحَصَبَةِ هِيَ: اللقاح

IPN

مَفاهيـــمٌ حَـــوْلَ السُّـــلّ

أُلاحِظُ وَأَكتَشِفُ:

يُعْرَضُ المُعلِّمُ صُورَةً لِطِفلٍ يَسعَلُ بِاستِمرارٍ وَيَشعُرُ بِالتَّعَبِ وَفقدانِ الوزن، وَوالِدُهُ قَلِقٌ عَلَيْهِ.

- الأعراضُ التي تَظهَرُ على الطِّفلِ سعال متواصل.

- نعم يبدو الطِّفلُ مَريضًا.

أُناقِشُ وَأُحلِّلُ:

أسئِلَةُ النِّقاشِ:

- لِمَاذَا يُصَابُ بَعْضُ الأَشْخَاصِ بِالسَّلّ أَكثَرَ مِن غَيْرِهِم؟

لِأَنَّ قُوَّةَ جِهَازِ الْمَنَاعَةِ وَالنَّظَافَةِ وَتَعَرُّضِهِم لِلْبَكْتِيرِيَا فِي الْبِيئَةِ تَخْتَلِفُ، فَيَكُونُ بَعْضُهُمْ أكثرعُرْضَة وَأَقل مناعة.

- كَيْفَ يُمكِنُ الْوِقَايَةُ مِنَ السَّلّ؟

يُمكِنُ الْوِقَايَةُ مِنَ السَّلّ بِالتَّلَقِّيحِ، وَاحْتِرَامِ النَّظَافَةِ، وَتَجَنُّبِ التَّعَرُّضِ لِلْمَرَضَى، وَتَغْذِيَةٍ صِحِّيَّةٍ تُقَوِّي جِهَازَ الْمَنَاعَةِ.

- مَا أَخْطَارُ عَدَمِ عِلاَجِ السَّلّ؟

عَدَمُ عِلاَجِ السَّلّ يُؤَدِّي إِلَى تَفَاقُمِ الْمَرَضِ، وَتَضَرُّرِ الرِّئَتَيْنِ، وَنَقْلِ الْبَكْتِيرِيَا لِلآخَرِينَ، وَيُمْكِن أَنْ يَكُونَ خَطِيرًا عَلَى الْحَيَاةِ.

معلوماتٌ أَساسِيَّة:

- أَعرَاضُ السَّلّ: سُعالٌ طَويل، حُمّى خَفيفة، تَعَب، فُقدانُ الوزن، تَعَرُّقٌ ليلي.

- الوِقايَة: النَّظافة، تَهْوِيَةُ المَنزِلِ، تَغطيةُ الفَمِ عِندَ السُّعالِ، التَّلْقِيحُ بلقاح **BCG** عِندَ الوِلادَةِ.

- العِلاج: يَتَطَلَّبُ عِلاجًا طَويلًا بِالمضادّاتِ الحَيَوِيَّةِ تَحتَ إشرافِ الطَّبيبِ.

أَستَنتِجُ:

السُّلُّ مَرَضٌ مُعدٍ يُصيبُ الرِّئَةَ غَالِبًا كَمَا يُصِيبُ أَعْضَاءً أخرى يُسَبِّبُهُ نَوْعٌ مِنَ الْبَكْتَيْرِيَا الْعَصَوِيَّة تُسَمَّى عَصَا كُوخ، تَنْتَقِلُ عَن طَرِيقِ الهَواءِ عِندَ السُّعالِ ، يُمكِنُ الوِقايَةُ مِنْهُ بالنَّظافةِ وعَزْلُ المَرِيضِ حَتَى يَنْقَضِي أَسْبُوعَانِ مِنْ أَخْذِ العِلاَجِ وَيَأْذَنَ الطَبِيبُ بِنِهَايَةِ العَزْلِ وَالتَّلْقِيحِ بلقاح BCG عِندَ الوِلادَةِ. وَيَجِبُ عِلاجُهُ مُبكرًا لِتَجنُّبِ المُضاعَفاتِ وَحِمايةِ الآخرين.

■ **أَعرَاضُ السَّلّ:**

سُعالٌ طَويل بُصَاقٌ مُلَوَثٌ بِالدَم، حُمّى، ضُعفٌ، فِقدانُ الوزن، تَعَرُّقٌ ليلي.

■ **علاجه:**

يَحْتَاجُ عِلاَجُ السُّلِ لِفَتْرَةٍ طَوِيلَةٍ مِنْ سِتَةِ أَشْهُرٍ وَأَخْذِ الدَوَاءِ بِلاَ انْقِطَاعٍ مَعَ إِجْرَاءِ كُشُوفَاتٍ مُسْتَمِرَةٍ حَتَى يَتِمَّ التَأْكُدُ مِنْ القَضَاءِ عَلَى المَرَضِ.

IPN

أُطَبِّقُ:

التمرين 1 – ضع ✔ أَو ✘ :

- السَّلُّ مَرَضٌ مُعدٍ ( )
- يُمكِنُ الوِقايَةُ مِنَ السَّلّ باللِّقاح BCG ( )
- عِلاجُ السَّلّ لا يَحتاجُ طَبيبًا ( )

الجواب:

- السَّلُّ مَرَضٌ مُعدٍ (✔)
- يُمكِنُ الوِقايَةُ مِنَ السَّلّ باللِّقاح BCG (✔)
- عِلاجُ السَّلّ لا يَحتاجُ طَبيبًا ✘

التمرين 2 – أكْمِلِ:

- نتَقِلُ السَّلّ
- مِن أَعرَاضِ السَّلّ ..... وَ ..... وَ .....

الطَّرِيقَةُ الأَفضَلُ لِلوِقايَةِ مِنَ السَّلّ هِيَ .....

الجواب:

- يَنتَقِلُ السَّلّ عَن طَرِيقِ عَن طَرِيقِ الهواء وَ اللمس
- مِن أَعرَاضِ السَّلّ سُعالٌ طَوِيل، حُمّى خَفيفة، و فُقدانُ الوزن.
- الطَّرِيقَةُ الأَفضَلُ لِلوِقايَةِ مِنَ السَّلّ هِي التلقيح.

التمرين 3:

اكتب نَصيحةً قصيرةً لِلنّاسِ لِتَجَنُّبِ الإِصابةِ بالسَّلّ.

لتجنب الإصابة بالسل يجب أخذ لقاح ب س ج(BCG)

IPN

مُفاهيمٌ حَوْلَ أَمْراضِ شَلَلِ الأَطْفَال

أُلاحِظُ وَأَكتَشِفُ:

يُعْرَضُ صُورَةٌ لِطِفلٍ صَغيرٍ في مَرْكَزٍ صِحِّيٍّ يَتَلَقَّى قَطراتٍ أَو حَقْنَةً مِن لَقاحِ شَلَلِ الأَطْفَال.

-تعطي هذه الممرضة قطرات طبية.

- يُعْطَى الطِّفلُ هذه القطرات لوقايته من الشلل.

- نتوَقَّعُ أَن يكتسب هذا الطِّفلِ مناعة ضد الشلل.

أُناقِشُ وَأُحلِّلُ:

- ما اسمُ المَرَضِ الذي يُمكِنُ أن يُؤدّي إلى شَلَلِ الطِّفلِ؟

- كيف يَنتَقِلُ هذا المَرَضُ؟

- هل هُناك طَريقةٌ لِحِمايَةِ الطِّفلِ مِنْهُ؟

- هَذا المَرَضُ يُسمّى **شَلَلُ الأَطفال (Polio)**.

- يُسَبِّبُهُ فيروسٌ، يَنتَقِلُ عَن طَريقِ الماءِ وَالطَّعامِ الملوَّثين، وَأَحيانًا عَن طَريقِ اللَّمْسِ المُباشِر.

- يُمكِنُ الوِقايَةُ مِنْهُ بسهولةٍ بِاستخدامِ اللِّقاح.

• لِمَاذَا يُصَابُ بَعْضُ الأَطْفَالِ بِشَلَلِ الأَطْفَال أَكثَرَ مِن غَيْرِهِم؟

لِأَنَّ بَعْضَ الأَطْفَالِ لَمْ يَتَلَقَّحُوا ضِدَّ شَلَلِ الأَطْفَال، وَيَكُونُ جِهَازُ مَنَاعَتِهِم أَضْعَفَ، وَتَكُونُ بِيئَتُهُمْ مُلَائِمَةً لِانْتِشَارِ الْفَيْرُوس.

• كَيْفَ يُسَاعِدُ اللِّقَاحُ فِي حِمَايَةِ الأَطْفَالِ؟

يُقَوِّي اللِّقَاحُ جِهَازَ الْمَنَاعَةِ لِلتَّعَرُّفِ عَلَى الْفَيْرُوسِ وَمُحَارَبَتِهِ سَرِيعًا دُونَ أَنْ يُصَابَ الطِّفْلُ بِأَعْرَاضٍ شَدِيدَةٍ.

• مَا خُطُورَةُ عَدَمِ أَخْذِ اللِّقَاحِ؟

عَدَمُ أَخْذِ اللِّقَاحِ يُمْكِن أَنْ يُؤَدِّي إِلَى إِصَابَةِ الطِّفْلِ بِشَلَلِ الأَطْفَال، وَتَضْرُرِ أَعْضَاء جِسْمِهِ، وَيُسَاهِمُ فِي انْتِشَارِ الْفَيْرُوسِ لِلآخَرِينَ.

معلوماتٌ أَساسِيَّة:

- أَعرَاضُ شَلَلِ الأَطفال: حُمّى، تَعَب، فُقدانُ الشَّهِيَة، آلامٌ في العَضَلات، وَفي الحَالاتِ الخَطِيرة قد يُؤدّي إلى شَلَلٍ دائم.

- الوِقايَة: أَخْذُ جَمِيعِ جَرَعَاتِ لَقاحِ شَلَلِ الأَطفال ضِمْنَ البرنامجِ الموسَّعِ للتَّلقيح.

- أَهَمِّيَّةُ اللِّقاحِ: يَمنَعُ الإِصابةَ بِالشَلَلِ وَيُساهِمُ في القضاءِ على المَرَضِ مِنَ المُجْتَمَع.

أَستَنتِجُ:

شَلَلُ الأَطفال مَرَضٌ مُعدٍ يُسَبِّبه فيروسٌ يَنتَقِلُ عَن طَريقِ الماءِ أَو الطَّعامِ الملوَّث.

■ أعراضه:

شَلَلُ الأَطفال: حُمّى، تَعَبٌ، فِقدانُ الشَّهِيَّة، آلامٌ في العَضَلاتِ، وَفي الحَالاتِ الخَطِيرة قد يُؤدّي إلى شَلَلٍ دائم.

■ طرق الوقاية:

IPN

لِلْوِقَايَةُ مِنَ المَرَضِ يَجِبُ:

1 - يَجِبُ أَخْذُ جَمِيعِ جُرُعَاتِ اللّقَاحِ.

2 - احْتِرَامُ قَوَاعِدِ النَّظَافَةِ، وَهِيَ غَسْلُ اليَدَيْنِ بِالصَابُونِ قَبْلَ الاَكْلِ وَبَعْدَ الخُرُوجِ مِنَ المَرَاحِيضِ وَتَجَنُبِ إِدْخَالِ اليَدِ فِي الفَمِ قَبْلَ غَسْلِهَا جَيِدًا بِالمَاءِ وَالصَابُونِ وَعَدَمِ شُرْبِ أَوْ أَكْلِ الطَعَامِ غَيْرِ النظيف.

■ علاجه:

لَا يُوجَدُ عِلَاجٌ شَافٍ لِلشَّلَلِ وَإِنَّمَا تَعْمَلُ الرِّعَايَةُ الطِّبِّيَّةُ عَلَى تَسْكِينِ الآَلَامِ وَالتَّخْفِيفِ مِنَ الأَعْرَاضِ. وَيُسْتَخْدَمُ الْعِلَاجُ الطَبِيعِيُّ لِلتَّأْهِيلِ الحَرَكِي وَالْحَدِّ مِنَ تَشَوُّهَاتِ الْعِظَامِ.

أُطَبِّقُ:

التمرين 1 – ضع ✔ أَو ✘ :

- شَلَلُ الأَطفال مَرَضٌ مُعدٍ ( )
- يُمكِنُ الوِقايَةُ مِنْ شَلَلِ الأَطفال باللِّقاح ( )
- شَلَلُ الأَطفال لا يَحتاجُ لَقاحًا ( )

التمرين 2 – أكْمِلِ:

- نَتَقِلُ شَلَلُ الأَطفال عَن طَرِيقِ ..... وَ .....
- مِن أَعرَاضِ شَلَلِ الأَطفال ..... وَ ..... وَ .....
- الطَّرِيقَةُ الأَفضَلُ لِلوِقايَةِ مِن شَلَلِ الأَطفال هِيَ .....

التمرين3

اكتب جُملةً قصيرةً تُشرَحُ فيها لِماذا مِنَ المُهِمِّ أَن يَأخُذَ جَمِيعُ الأَطفالِ لَقاحَ شَلَلِ الأَطفال

الجواب:

- شَلَلُ الأَطفال مَرَضٌ مُعدٍ (✔)
- يُمكِنُ الوِقايَةُ مِنْ شَلَلِ الأَطفال باللِّقاح (✔)
- شَلَلُ الأَطفال لا يَحتاجُ لَقاحًا (✘)

التمرين 2 – أكْمِلِ:

- يَنتَقِلُ شَلَلُ الأَطفال عَن طَرِيقِ الماء الملوث وَالطعام الملوث
- مِن أَعرَاضِ شَلَلِ الأَطفال حُمّى، تَعَب، فُقدانُ الشَّهِيَة، آلامٌ في العَضَلات،.....
- الطَّرِيقَةُ الأَفضَلُ لِلوِقايَةِ مِن شَلَلِ الأَطفال هِيَ اللقاح.

التمرين3

أفضل وسيلة للحماية من شلل الأطفال هي اللقاح.

IPN

مفاهيمٌ حَوْلَ الأَمْراضِ: الدِّفْتِيرِيَا (الخَنَاق)

أُلاحِظُ وَأَكتَشِفُ:

يُعْرَضُ المُعلِّمُ صُورَةً لِطِفلٍ يُعاني مِن سُعالٍ شَديدٍ وَصُعوبةٍ في التَّنَفُّس، مَع ظُهورِ غِشاءٍ أَبيضَ في الحَلْق.

- يُظهِرُ على الطِّفلِ ضيق في التنفس.

- نعم يبدو مَريضًا.

- العلامات التي تَشير إلى أنه يُعاني صُعوبةً في التَّنَفُّس هي وضع يده على صدره وفتح فمه.

أُناقِشُ وَأُحلِّلُ:

• ما اسمُ المَرَضِ الذي يَظهَر بِهذهِ الأعراض؟

• كيف يَنتَقِلُ هذا المَرَضُ؟

• هل يُمكِنُ الوِقايَةُ مِنْهُ؟

- هذا المَرَضُ يُسمّى **الدِّفْتِيرِيَا أو الخَنَاق**.

- يَنتَقِلُ عَن طَريقِ السُّعال، العَطْس، أو مُلامَسةِ الأشياءِ المُلَوَّثَة بِالجُرثومة.

• لِمَاذَا يُصَابُ بَعْضُ الأَطْفَالِ بِالدِّفْتِيرِيَا أَكثَرَ مِن غَيْرِهِم؟

لِأَنَّ بَعْضَ الأَطْفَالِ لَمْ يَتَلَقَّحُوا ضِدَّ الدِّفْتِيرِيَا، وَيَكُونُ جِهَازُ مَنَاعَتِهِم أَضْعَفَ، وَتَكُونُ بِيئَتُهُمْ مُلَائِمَةً لِانتِشَارِ الْبَكْتِيرِيَا.

• كَيْفَ يُسَاعِدُ اللِّقَاحُ فِي حِمَايَةِ الأَطْفَالِ؟

يُقَوِّي اللِّقَاحُ جِهَازَ الْمَنَاعَةِ لِلتَّعَرُّفِ عَلَى بَكْتِيرِيَا الدِّفْتِيرِيَا وَمُحَارَبَتِهَا سَرِيعًا، مِمَّا يَحْمِي الطِّفْلَ مِنَ الْأَعْرَاضِ الشَّدِيدَةِ.

• مَا خُطُورَةُ عَدَمِ أَخْذِ لَقاحِ الدِّفْتِيرِيَا؟

عَدَمُ أَخْذِ اللِّقاحِ يُمْكِن أَنْ يُؤَدِّي إِلَى إِصَابَةِ الطِّفْلِ بِالدِّفْتِيرِيَا الشَّدِيدَة، وَتَلَفِ الْقَلْبِ وَالْحَلْقِ، وَيُسَاهِمُ فِي انْتِشَارِ الْبَكْتِيرِيَا لِلآخَرِينَ.

أَستَنتِجُ:

الدِّفْتِيرِيَا أو الخُنَاق مرضٌ خطير وقاتل ومُعدٍ يُسَبِّبه بَكْتِيريا تصيب الحلق يَنتَقِلُ عَن طَريقِ الهَواءِ أَوتنَاوُلِ مواد مُلَوَّثَةٍ.

■ **أعراضه:**

غِشَاءُ يُغَطِّي اللَّوْزَتَيْنِ وَالحَلْقِ رَائِحَتُهُ كَرِيهَةٌ - وَصُعُوبَةُ التَنَفُّسِ وَالبَلْعِ.

- تورم في الرقبة - بحة صوت، وله مضاعفات على القلب والأعصاب.

■ **طرق الوقاية:**

تُمكِنُ الوِقايَةُ مِنْهُ عن طريق التطعيم وعدمِ مخَالَطةِ الْمريضِ والنَّظَافةُ.

■ **علاجه:**

يَتِمُّ العِلاَجُ بِمَضَادِ لِلدِفْتَيْرِيَا وَمُضَادٍ حَيَوِيَ لِتَأْمِينِ مَجْرَى الهَوَاءِ.

IPN

أُطَبِّقُ:

التمرين 1 – ضع ✔ أو ✘ :

الجواب:

- الدِّفْتِيرِيَا مرضٌ مُعدٍ (✔)
- يُمكِنُ الوِقايَة مِن الدِّفْتِيرِيَا باللِّقاح (✔)
- لا يَحتاجُ المُصاب بالدِّفْتِيرِيَا إلى علاجٍ طِبِّيٍّ (✘)

التمرين 2 – أكْمِلِ:

يَنتَقِلُ مرضُ الدِّفْتِيرِيَا عن طريق الهَواءِ أَو الأشياءِ المُلَوَّثَة.

مِن أَعرَاضِ الدِّفْتِيرِيَا حُمّى، سُعالٌ شَديد، صُعوبة في التَّنَفُّس.

الطَّرِيقَةُ الأَفضَلُ لِلوِقايَةِ مِن الدِّفْتِيرِيَا هي التلقيح

التمرين 3:

اقترح نَصيحَةً قصيرةً لِلوالِدين لحِمايةِ أَطفالِهم من الدِّفْتِيرِيَا.

للحماية من الدفتييريا يجب الاهتمام بالتلقيح

IPN

مُفاهيمٌ حَوْلَ السُّعالِ الدِّيكي

أُلاحِظُ وَأَكتَشِفُ:

يُعْرَضُ المُعلِّمُ صُورَةً لِطِفلٍ يَسعِلُ بِشكلٍ مُتَواصِل وَيُواجِهُ صُعوبةً في التَّنَفُّس، وَوالِدهُ يُراقِبُهُ بِقَلَقٍ.

- نلاحِظ أن هذا الطِّفلِ مصاب بسعال.

- يبدو السُّعالُ شَديدًا؟

- تَأثيرُ هذا المَرَضِ على الطِّفلِ كبير.

أُناقِشُ وَأُحلِّلُ:

- ما اسمُ المَرَضِ الذي يُسَبِّبُ سُعالًا شَديدًا وَمُؤلِمًا؟

- كيف يَنتَقِلُ هذا المَرَضُ؟

- هل يُمكِنُ الوِقايَة مِنْهُ؟

- هذا المَرَضُ يُسمّى **السُّعالُ الدِّيكي.**

- يُسَبِّبهُ بَكْتِيريا تُسمّى **بورديتيلا السُّعال الدِّيكي.**

- يَنتَقِلُ عَن طَريقِ السُّعال، العَطس، أو مُلامَسة الأشخاصِ المُصابين.

• **لِمَاذَا قَدْ يُصَابُ بَعْضُ الأَطْفَالِ بِالسُّعَالِ الدِّيكِي أَكثَرَ مِن غَيْرِهِم؟**

لِأَنَّ بَعْضَ الأَطْفَالِ لَمْ يَتَلَقَّحُوا ضِدَّ السُّعَالِ الدِّيكِي، أَوْ يَكُونُ جِهَازُ مَنَاعَتِهِم أَضْعَفَ، وَيَتَعَرَّضُونَ لِلْمَرَضِ فِي بِيئَتِهِم.

• **كَيْفَ يُسَاعِدُ اللِّقَاحُ فِي حِمَايَةِ الأَطْفَالِ؟**

يُقَوِّي اللِّقَاحُ جِهَازَ الْمَنَاعَةِ لِلتَّعَرُّفِ عَلَى الْبَكْتِيرِيَا أَوِ الْفَيْرُوسِ الْمُسَبِّبِ لِلسُّعَالِ الدِّيكِي، وَيُحَمِي الطِّفْلَ مِنَ الْأَعْرَاضِ الشَّدِيدَةِ.

• **مَا خُطُورَةُ عَدَمِ أَخْذِ اللِّقاحِ؟**

عَدَمُ أَخْذِ اللِّقاحِ يُمْكِن أَنْ يُؤَدِّي إِلَى إِصَابَةِ الطِّفْلِ بِالسُّعَالِ الدِّيكِي الشَّدِيد، وَتَعَرُّضِهِ لِلمُضَاعَفَاتِ الصِّحِّيَّة، وَيُسَهِّلُ انْتِشَارَ الْمَرَضِ لِلآخَرِينَ.

معلومات أَساسِيَّة:

- أَعرَاضُ السُّعالِ الدِّيكي: سُعالٌ شَديد مُتَكرِّر، صُعوبةٌ في التَّنَفُّس، قَيء أحيانًا بَعْدَ نوباتِ السُّعال، تَعَبٌ شديد.

- الوِقايَة: التَّطعيم ضد السُّعال الدِّيكي ضِمْنَ البرنامجِ الموسَّع للتلقيح للأطفال.

- العِلاج: يحتاج إلى مُضادّات حَيَوِيَّة وَمُتابَعَة طِبِّيّة لتَجنُّبِ المُضاعَفات، خاصةً عند الرُّضع.

أَستَنتِجُ:

السُّعالُ الدِّيكي مرضٌ مُعدٍ يُسَبِّبه بَكْتِيريا، يَنتَقِلُ عن طريقِ السُّعال والعَطس.

■ أعراضه:

أَعرَاضُ السُّعالِ الدِّيكي: شهقة ، اِرْهَاقُ، سُعالٌ شَديد مُتَواصل، صُعوبةٌ في التَّنَفُّس، قَيء أحيانًا بَعْدَ نوباتِ السُّعال، تَعَبٌ شديد.

■ طرق الوقاية:

تُمكِنُ الوِقايَة مِنْهُ باللِّقاحِ ضِمْنَ البرنامجِ الموسَّع للتلقيح الأَطفال.

■ علاجه:

العِلاجُ المُبكّر بالمُضادّات الحَيَوِيَّة لتَجنُّبِ المُضاعَفاتِ الخَطِيرة، خاصةً عند الرُّضع.

أُطَبِّقُ:

التمرين 1 – ضع ✔ أو ✘ :

- السُّعال الدِّيكي مرضٌ مُعدٍ ( )
- يُمكِنُ الوِقايَة مِن السُّعال الدِّيكي باللِّقاح ( )
- لا يَحتاجُ المُصاب بالسُّعال الدِّيكي إلى علاجٍ طِبِّيٍّ ( )

التمرين 2 – أكْمِلِ:

- يَنتَقِلُ السُّعال الدِّيكي عن طريق ..... وَ .....
- مِن أَعرَاضِ السُّعال الدِّيكي ..... وَ ..... وَ .....
- الطَّرِيقَةُ الأَفضَلُ لِلوِقايَة مِن السُّعال الدِّيكي هي .....

التمرين 3:

اكتب نَصيحةً قصيرةً لِلوالِدين حول حِمايةِ أَطفالِهم من السُّعال الدِّيكي.

الجواب:

التمرين 1

- السُّعال الدِّيكي مرضٌ مُعدٍ ✔
- يُمكِنُ الوِقايَة مِن السُّعال الدِّيكي باللِّقاح ✔
- لا يَحتاجُ المُصاب بالسُّعال الدِّيكي إلى علاجٍ طِبِّيٍّ ✘

التمرين 2 – أكْمِلِ:

- يَنتَقِلُ السُّعال الدِّيكي عن طريق السُّعال والعُطاس.\
- مِن أَعرَاضِ السُّعال الدِّيكي سُعالٌ شَديد مُتَكرِّر، صُعوبةٌ في التَّنَفُّس
- الطَّرِيقَةُ الأَفضَلُ لِلوِقايَة مِن السُّعال الدِّيكي هي اللقاح

التمرين 3:

للحماية من السعال الديكي يجب الاهتمام بالتلقيح.

IPN

مَفاهيمٌ حَوْلَ الأَمْراضِ: الكزاز (Tétanos)

أُلاحِظُ وَأَكتَشِفُ:

يُعْرَضُ المُعلِّمُ صُورَةً لِطِفْلٍ تَعَرَّضَ لِجُرْحٍ مُعَدٍ وَبَدَأَ يُعَانِي مِن شَدٍّ فِي العَضَلاتِ وَصُعُوبَةٍ فِي فَتْحِ الفَمِ.

- نُلاحِظُ أن هذا الطِّفْلِ مريض.

- يبدو محجوزا في المستشفى.

- نعم هَذَا المَرَضُ خَطِير.

أُناقِشُ وَأُحلِّلُ:

- مَا اسْمُ المَرَضِ الَّذِي يُسَبِّب شَدّ العَضَلات وَصُعُوبَةَ فَتْحِ الفَمِ؟

- مِنْ أَيْنَ يَأْتِي هَذَا المَرَضُ؟

- هَذَا المَرَضُ يُسَمَّى **الكزاز (Tétanos)**.

- يُسَبِّبُهُ جُرْثُومَةٌ تَعِيشُ فِي التُّرْبَةِ وَالأَتْرِبَةِ المُلَوَّثَةِ بِالجَرَاثِيمِ.

- يَدْخُلُ الجِسْمَ عَادَةً عَنْ طَرِيقِ الجُرُوحِ أَوِ الخُدُوشِ أَوِ الحَوَادِثِ.

• لِمَاذَا يُمْكِنُ أَنْ يَكُونَ الكِزَازُ خَطِيرًا؟

لِأَنَّهُ يُسَبِّبُ تَشَنُّجَاتٍ شَدِيدَةً فِي الْعَضَلَاتِ، وَيُمكِن أَنْ يُؤَدِّي إِلَى صُعُوبَةِ التَّنَفُّسِ وَمُضَاعَفَاتٍ صِحِّيَّةٍ خَطِيرَةٍ، وَفِي بَعْضِ الْحَالَاتِ إِلَى الْوَفَاةِ.

• كَيْفَ يُمْكِنُ حِمَايَةُ الْجِسْمِ مِنَ الكِزَاز؟

يُمكِنُ حِمَايَةُ الْجِسْمِ مِنَ الكِزَازِ بِتَطْهِيرِ الْجُرُوحِ وَتَلَقِّي اللِّقَاحِ فِي الْوَقْتِ الْمُنَاسِبِ، وَالْحِفَاظِ عَلَى النَّظَافَةِ.

• مَا دَوْرُ اللِّقَاحِ فِي الْوِقَايَةِ مِنَ الكِزَاز؟

يُقَوِّي اللِّقَاحُ جِهَازَ الْمَنَاعَةِ لِلتَّعَرُّفِ عَلَى بَكْتِيرِيَا الكِزَاز وَمُحَارَبَتِهَا سَرِيعًا، مِمَّا يَحْمِي الْجِسْمَ مِنَ الْأَعْرَاضِ الشَّدِيدَةِ وَيَقلِّلُ خَطَرَ الْمُضَاعَفَاتِ

أَستَنتِجُ:

الكزازُ مَرَضٌ خَطِيرٌ وقاتل تُسَبِّبُهُ جُرْثُومَةٌ تَدْخُلُ الجِسْمَ عَنْ طَرِيقِ الجُرُوحِ المُلَوَّثَةِ.

■ أعراضه:

شَدّ العَضَلات: صُعُوبَة فِي فَتْحِ الفَمِ، صُعُوبَة فِي البَلْعِ، تَقَلُّصَات مُؤلِمَة، حُمَّى ، تقوس الظهر.

■ طرق الوقاية:

وتُمْكِنُ الوِقَايَةُ مِنْهُ بِاللِّقَاحِ ضِمْنَ البَرْنَامَجِ المُوَسَّعِ التَّلْقِيحِ لِلأَطْفَالِ وَتَنْظِيفِ الجُرُوحِ وتعقيمها جَيِّدًا،

■ علاجه:

وَيَتَطَلَّبُ العِلاجَ المُبَكِّرَ لِتَجَنُّبِ المُضَاعَفَاتِ الخَطِيرَةِ.

IPN

أُطَبِّقُ:

التمرين 1 – ضع ✔ أَو ✘ :

- الكزازُ مَرَضٌ مُعْدٍ مِنْ شَخْصٍ لآخَرٍ ( )

- يُمْكِنُ الوِقَايَةُ مِنَ الكزازِ بِاللِّقاحِ ( )

- تَنْظِيفُ الجُرُوحِ مُهِمٌّ لِتَجَنُّبِ الكزازِ ( )

التمرين 2 – أكْمِلِ:

- الكزازُ يُسَبِّبُهُ ..... يَدْخُلُ الجِسْمَ عَنْ طَرِيقِ .....

- مِنْ أَعْرَاضِ الكزاز ..... وَ ..... وَ .....

- الطَّرِيقَةُ الأَفْضَلُ لِلوِقَايَةِ مِنَ الكزازِ هِيَ .....

التمرين 3:

اكتب نصيحة قصيرة حَوْلَ حِمَايةِ الأَطْفَالِ مِنَ الكزازِ..

الجواب:

التمرين 1:

- الكزازُ مَرَضٌ مُعْدٍ مِنْ شَخْصٍ لآخَرٍ ✔

- يُمْكِنُ الوِقَايَةُ مِنَ الكزازِ بِاللِّقاح ✔

- تَنْظِيفُ الجُرُوحِ مُهِمٌّ لِتَجَنُّبِ الكزازِ ✘

التمرين 2

- الكزازُ يُسَبِّبُهُ جُرْثُومَةٌ تَدْخُلُ الجِسْمَ عَنْ طَرِيقِ الجُرُوحِ المُلَوَّثَةِ.

- مِنْ أَعْرَاضِ الكزاز شَدّ العَضَلات، صُعُوبَة فِي فَتْحِ الفَمِ، صُعُوبَة فِي البَلْعِ، تَقَلُّصَات مُؤلِمَة، حُمَّى*

- الطَّرِيقَةُ الأَفْضَلُ لِلوِقَايَةِ مِنَ الكزازِ هِيَ القاح.

التمرين 3:

يجب على الأمهات ان يبادرن بتلقيح أطفالهن باللقاح المضاد للكزاز.

IPN

مُفاهيمٌ حَوْلَ الأَمْراضِ: التهاَب الكَبِد

أُلاحِظُ وَأَكتَشِفُ:

يَعْرِضُ المُعلِّمُ صُورَةً لِطِفْلٍ يَبْدُو مُتْعَبًا وَلَدَيْهِ اصْفِرَارٌ فِي العَيْنَيْنِ وَالبَشَرَةِ (اليَرَقَان)، وَأَعْرَاضٌ أُخْرَى مِثْلَ الغَثَيَانِ وَفُقْدانِ الشَّهِيَّةِ.

- الأَعْرَاضُ الَّتِي تَظْهَرُ عَلَى الطِّفْلِ شحوب وانتفاخ.
- نعم يَبْدُو الطِّفْلُ مَرِيضًا
- من الأَعْضَاءُ الَّتِي قَدْ تَتَأَثَّرُ بِهَذَا المَرَضِ الكبد

أُناقِشُ وَأُحلِّلُ:

- **مَا اسْمُ المَرَضِ الَّذِي يُسَبِّبُ اصْفِرَارَ الجِلْدِ وَالعَيْنَيْنِ؟**

- مَا العُضْوُ الَّذِي يَتَأَثَّرُ بِهَذَا المَرَضِ؟

- هَذَا المَرَضُ يُسَمَّى **التهاب الكبد.**

- يُسَبِّبُهُ فَيْرُوسٌ يُصِيبُ الكَبِدَ وَيُؤَثِّرُ عَلَى وَظَائِفِهِ.

- يَنْتَقِلُ التِّهَابُ الكَبِدِ عَنْ طَرِيقِ المَاءِ وَالطَّعَامِ المُلَوَّثِ، أَوِ الدَّمِ المُلَوَّثِ، أَوْ مِنَ الأُمِّ لِلْطِّفْلِ عِنْدَ الوِلَادَةِ.

- **لِمَاذَا قَدْ يُصَابُ بَعْضُ الأَشْخَاصِ بِالتِّهَابِ الكَبِدِ أَكثَرَ مِنْ غَيْرِهِمْ؟**

لِأَنَّ بَعْضَ الأَشْخَاصِ لَمْ يَتَّبِعُوا قَوَاعِدَ النَّظَافَةِ، أَوْ لَمْ يَتَلَقَّحُوا ضِدَّ التِّهَابِ الكَبِدِ، وَيَتَعَرَّضُونَ لِلْفَيْرُوسِ فِي مَصَادِرِ الْمَاءِ وَالطَّعَامِ.

- **كَيْفَ يُمْكِنُ حِمَايةُ الْجِسْمِ مِنْ التِّهَابِ الكَبِدِ؟**

بِاحْتِرَامِ النَّظَافَةِ الشَّخْصِيَّةِ، وَغَسْلِ الْيَدَيْنِ قَبْلَ الأَكْلِ، وَشُرْبِ مَاءٍ نَقِيّ وَأَكْلِ طَعَامٍ نَقِيّ، وَتَلَقِّي اللِّقَاحِ.

- **مَا دَوْرُ التَّطْعِيمِ فِي الْوِقَايَةِ مِنَ التِّهَابِ الكَبِدِ؟**

يُقَوِّي التَّطْعِيمُ جِهَازَ الْمَنَاعَةِ لِلتَّعَرُّفِ عَلَى فَيْرُوسِ التِّهَابِ الكَبِدِ وَمُحَارَبَتِهِ سَرِيعًا، مِمَّا يَحْمِي الْجِسْمَ وَيَقلِّلُ خَطَرَ الْمَرَضِ.

مَعْلُومَاتٌ أَسَاسِيَّة:

- أَعْرَاضُ التهاَبِ الكَبِدِ: إِرْهَاقٌ شَدِيدٌ، فُقْدانُ الشَّهِيَّةِ، غَثَيَانٌ، اصْفِرَارُ الجِلْدِ وَالعَيْنَيْنِ (اليَرَقَان)، أَلَمٌ فِي البَطْنِ.

- الوِقَايَة: النَّظَافَةُ الشَّخْصِيَّةُ، شُرْبُ المَاءِ النَّظِيفِ، عَدَمُ مُشَارَكَةِ الأَدَوَاتِ الشَّخْصِيَّةِ، التَّطْعِيمُ ضِدَّ التِّهَابِ الكَبِدِ اوب A) وB)ضِمْنَ البَرْنَامَجِ المُوَسَّعِ لِلتَّلْقِيحِ.

العِلاج: يَحْتَاجُ إِلَى مُتَابَعَةٍ طِبِّيَّةٍ وَعِنَايَةٍ بِنَمَطِ الحَيَاةِ وَالغِذَاءِ، لِأَنَّ الالتِهَابَ قَدْ يَكُونُ خَطِيرًا عَلَى الكَبِدِ.

أَستَنتِجُ:

التِهَابُ الكَبِدِ مَرَضٌ يُصِيبُ الكَبِدَ بِسَبَبِ فَيْرُوسٍ، وَهُوَ أَنْوَاعٌ تختلف فِي خُطُورَتِهَا وَفِي طُرُقِ نقلها وينْتَقِلُ عَن طَرِيقِ المَاءِ وَالطَّعَامِ المُلَوَّثَيْنِ أَوِ الدَّمِ المُلَوَّثِ بِالْفَيْرُوسِ عِندَمَا يَخْتَلِطُ بِدَمِ شَخْصٍ سَلِيمٍ، سَوَاءً مِن خِلَالِ نَقْلِ الدَمِ أَوْ تَبَادُلِ الأَدَوَاتِ، أَوْ أَثْنَاءَ الوِلَادَةِ مِنَ الأُمِ لِلْجَنِينِ.

■ **أَعْرَاضُ التهاَبِ الكَبِدِ:**

إِرْهَاقٌ شَدِيدٌ، فِقْدانُ الشَّهِيَّةِ، غَثَيَانٌ، اصْفِرَارُ الجِلْدِ وَالعَيْنَيْنِ (اليَرَقَان)، أَلَمٌ فِي البَطْنِ.

■ **طرق الوِقَايَة:**

النَّظَافَةُ الشَّخْصِيَّةُ، شُرْبُ المَاءِ النَّظِيفِ، عَدَمُ مُشَارَكَةِ الأَدَوَاتِ الشَّخْصِيَّةِ، التَّطْعِيمُ ضِدَّ التِّهَابِ الكَبِدِ A وB وهو لقاح ضِمْنَ البَرْنَامَجِ المُوَسَّعِ لِلتَّلْقِيحِ.

■ **العِلاج:**

يَحْتَاجُ إِلَى مُتَابَعَةٍ طِبِّيَّةٍ وَعِنَايَةٍ بِنَمَطِ الحَيَاةِ وَالغِذَاءِ؛ لِأَنَّ الالتِهَابَ قَدْ يَكُونُ خَطِيرًا عَلَى الكَبِدِ.

أُطَبِّقُ:

التمرين 1 – ضع ✔ أَو ✘ :

- التهابُ الكَبِدِ يُؤَثِّرُ عَلَى الكَبِدِ ( )
- يُمْكِنُ الوِقَايَةُ مِنَ التهابِ الكَبِدِ بِالنَّظَافَةِ وَالتَّلْقِيحِ ( )
- التهابُ الكَبِدِ مَرَضٌ غَيْرُ مُعْدٍ ( )

التمرين 2 – أكْمِلِ:

- التهابُ الكَبِدِ يَنْتَقِلُ عَنْ طَرِيقِ ..... وَ .....
- مِنْ أَعْرَاضِ التهابِ الكَبِدِ ..... وَ ..... وَ .....
- الطَّرِيقَةُ الأَفْضَلُ لِلوِقَايَةِ مِنَ التهابِ الكَبِدِ هِيَ .....

التمرين 3:

اقترح نصيحة قصيرة لِلآبَاءِ لِحِمَايةِ أَطْفَالِهِمْ مِنَ التهابِ الكَبِدِ.

الجواب:

التمرين 1

- التهابُ الكَبِدِ يُؤَثِّرُ عَلَى الكَبِدِ (✔)
- يُمْكِنُ الوِقَايَةُ مِنَ التهابِ الكَبِدِ بِالنَّظَافَةِ وَالتَّلْقِيحِ (✔)
- التهابُ الكَبِدِ مَرَضٌ غَيْرُ مُعْدٍ (✘)

التمرين 2

- التهابُ الكَبِدِ يَنْتَقِلُ عَنْ طَرِيقِ المَاءِ وَالطَّعَامِ المُلَوَّثِ أَوِ الدَّمِ المُلَوَّثِ
- مِنْ أَعْرَاضِ التهابِ الكَبِدِ : إِرْهَاقٌ شَدِيدٌ، فُقْدانُ الشَّهِيَّةِ، غَثَيَانٌ، اصْفِرَارُ الجِلْدِ وَالعَيْنَيْنِ.
- الطَّرِيقَةُ الأَفْضَلُ لِلوِقَايَةِ مِنَ التهابِ الكَبِدِ هِيَ التلقيح.

التمرين 3:

لحماية الأطفال يجب تلقيحهم قبل إصابتهم بالتهاب الكبد.

IPN

مُفاهيمٌ حَوْلَ الأَمْراضِ: كوفيد - 19

أُلاحِظُ وَأَكتَشِفُ:

يُعْرَضُ المُعلِّمُ صُورَةً لِشَخْصٍ يَرْتَدِي كُمَّامَةً وَيَغْسِلُ يَدَيْهِ، وَهُنَاكَ طِفْلٌ يُلاحِظُ أَعْرَاضًا مِثْلَ السُّعَالِ أَوِ الحُمَّى.

- ألاحِظُ أن الشخصين مريضان.

- ا يَرْتَدِي أحدهم الكُمَّامَةً للوقاية.

- الأَعْرَاضُ الَّتِي تَظْهَرُ هي الحمى والسعال.

أُناقِشُ وَأُحلِّلُ:

- مَا اسْمُ المَرَضِ الَّذِي يُسَبِّبُهُ فَيْرُوسُ كُورُونَا؟
- كَيْفَ يَنْتَقِلُ هَذَا المَرَضُ بَيْنَ النَّاسِ؟
- هَلْ هُنَاكَ طُرُقٌ لِلحِمَايَةِ مِنْهُ؟
- المَرَضُ يُسَمَّى **كوفيد-19**.

- يُسَبِّبُهُ فَيْرُوسُ كُورُونَا.

يَنْتَقِلُ عَنْ طَرِيقِ الرَّذَاذِ النَّاتِجِ عَنْ السُّعَالِ أَوِ العَطَسِ، وَلَمْسِ الأَسْطِحِ المُلَوَّثَةِ، وَالاتِّصَالِ القَرِيبِ مَعَ المُصَابِينَ.

- **لِمَاذَا يُصَابُ بَعْضُ الأَشْخَاصِ بِالكوفيد-19 أَكْثَرَ مِنْ غَيْرِهِم؟**

يُصَابُ بَعْضُ الأَشْخَاصِ بِـ كوفيد-١٩ أَكْثَرَ مِنْ غَيْرِهِمْ لِأَنَّ أَجْسَامَهُمْ تَكُونُ أَضْعَفَ فِي مُقَاوَمَةِ الفَيْرُوسِ. فَكِبَارُ السِّنِّ وَالأَشْخَاصُ الَّذِينَ يُعَانُونَ مِنْ أَمْرَاضٍ مُزْمِنَةٍ مِثْلَ أَمْرَاضِ القَلْبِ أَوِ السُّكَّرِيِّ يَكُونُونَ أَكْثَرَ عُرْضَةً لِلإِصَابَةِ. كَمَا أَنَّ عَدَمَ الالْتِزَامِ بِالإِجْرَاءَاتِ الوِقَائِيَّةِ يُسَاعِدُ عَلَى انْتِشَارِ المَرَضِ.

- **كَيْفَ يُمْكِنُ حِمَايَةُ أَنْفُسِنَا مِنَ العَدْوَى؟**

يُمْكِنُنَا حِمَايَةُ أَنْفُسِنَا مِنَ العَدْوَى عَنْ طَرِيقِ:

- غَسْلِ اليَدَيْنِ بِالْمَاءِ وَالصَّابُونِ بِانْتِظَامٍ.
- ارْتِدَاءِ الكِمَامَةِ فِي الأَمَاكِنِ المُزْدَحِمَةِ.
- تَجَنُّبِ الاقْتِرَابِ مِنَ الأَشْخَاصِ المَرْضَى.
- تَهْوِيَةِ الأَمَاكِنِ المُغْلَقَةِ بِشَكْلٍ جَيِّدٍ.

هَذِهِ الإِجْرَاءَاتُ تُسَاعِدُ عَلَى تَقْلِيلِ انْتِشَارِ الفَيْرُوسِ وَحِمَايَةِ المُجْتَمَعِ.

- **مَا أَهَمِّيَّةُ التَّطْعِيمِ ضِدَّ كوفيد-19؟**

يُعَدُّ التَّطْعِيمُ ضِدَّ كوفيد-١٩ وَسِيلَةً مُهِمَّةً لِحِمَايَةِ الأَفْرَادِ وَالمُجْتَمَعِ. فَهُوَ يُسَاعِدُ الجِسْمَ عَلَى تَكْوِينِ مَنَاعَةٍ ضِدَّ الفَيْرُوسِ، وَيُقَلِّلُ مِنْ خُطُورَةِ المَرَضِ وَمُضَاعَفَاتِهِ. وَكُلَّمَا زَادَ عَدَدُ المُطَعَّمِينَ، قَلَّ انْتِشَارُ المَرَضِ بَيْنَ النَّاسِ

مَعْلُومَاتٌ أَسَاسِيَّة:

- أَعْرَاضُ كوفيد-19: حُمَّى، سُعَال، صُعُوبَة فِي التَّنَفُّس، تَعَب، فُقْدان حاسة الشَّمِّ أَوِ التَّذَوُّق أَحْيَانًا.
- الوِقَايَة: ارتداء الكمامة، غسل اليدين بالماء والصابون، التباعد الاجتماعي، التطعيم ضد كوفيد-19.

أَستَنتجُ:

كوفيد- 19 مَرَضٌ مُعْدٍ يُسَبِّبُهُ فَيْرُوسُ كُورُونَا، يَنْتَقِلُ بَيْنَ النَّاسِ عَنْ طَرِيقِ الرَّذَاذِ، ولمس الأَسْطِحِ المُلَوَّثَةِ، وَالاتِّصَالِ القَرِيبِ.

■ **أَعْرَاضُه:**

حَرَارَةً - تَعَبً شَدِيدً - فَقْدَانُ الشَمِ - صُدَاعً - آلاَمً - زُكَامً وَرَشَحٌ - ضِيقُ التَنَفُسِ.

■ **طرق الوِقَايَة:**

يُمْكِنُ الوِقَايَةُ مِنْهُ بِإِرْتِداء الكِمَامَةِ، غَسْلِ اليَدَيْنِ، التَّبَاعُدِ الاجْتِمَاعِيِّ، وَالتَّلْقِيحِ.

■ **عِلاجه:**

العِلاجُ يَعْتَمِدُ عَلَى الرِّعَايَةِ الطِّبِّيَّةِ لِلحَدِّ مِنَ المُضَاعَفَاتِ.

أُطَبِّقُ:

التمرين 1 – ضع ✔ أَو ✘ :

- كوفيد -19 مَرَضٌ مُعْدٍ ( )
- يُمْكِنُ الوِقَايَةُ مِنْ كوفيد-19 بِالكُمَّامَةِ، غَسْلِ اليَدَيْنِ، وَالتَّلْقِيحِ ( )
- كوفيد-19 لا يَنْتَقِلُ بَيْنَ الأَشْخَاصِ ( )

التمرين 2 – أكْمِلِ:

- فَيْرُوسُ كوفيد-19 يَنْتَقِلُ عَنْ طَرِيقِ ..... وَ ..... وَ .....
- مِنْ أَعْرَاضِ كوفيد-19 ..... وَ ..... وَ .....
- الطَّرِيقَةُ الأَفْضَلُ لِلوِقَايَةِ مِنْ كوفيد-19 هِيَ .....

التمرين 3:

اكتب جملة واحدة تُشْرَحُ فِيهَا لِمَاذَا مِنَ المُهِمِّ غَسْلُ اليَدَيْنِ وَارْتِدَاءُ الكُمَّامَةِ أَثْنَاءَ انْتِشَارِ كوفيد-19.

الجواب:

التمرين 1

- كوفيد-19 مَرَضٌ مُعْدٍ (✔)
- يُمْكِنُ الوِقَايَةُ مِنْ كوفيد-19 بِالكُمَّامَةِ، غَسْلِ اليَدَيْنِ، وَالتَّلْقِيحِ (✔)
- كوفيد-19 لا يَنْتَقِلُ بَيْنَ الأَشْخَاصِ (✘)

التمرين 2

- فَيْرُوسُ كوفيد-19 يَنْتَقِلُ عَنْ طَرِيقِ الرَّذَاذِ، ولمس الأَسْطِحِ المُلَوَّثَةِ، وَالاتِّصَالِ القَرِيبِ.
- مِنْ أَعْرَاضِ كوفيد-19 حَرَارَةً - تَعَبً شَدِيدً - فَقْدَانُ الشَمِ - صُدَاعً - آلاَمً - زُكَامً وَرَشَحٌ - ضِيقُ التَنَفُسِ.
- الطَّرِيقَةُ الأَفْضَلُ لِلوِقَايَةِ مِنْ كوفيد-19 هِيَ بِإِرْتِداء الكِمَامَةِ، غَسْلِ اليَدَيْنِ، التَّبَاعُدِ الاجْتِمَاعِيِّ، وَالتَّلْقِيحِ.

التمرين 3:

من المهم غسل اليدين وارتداء الكمامة أثناء انتشاركوفيد 19 للتقليل من فرص الإصابة بالمرض.

IPN

مَفاهيمٌ حَوْلَ الأَمْراضِ: الزهري (Syphilis)

أُلاحِظُ وَأَكتَشِفُ:

يَعْرِضُ المُعلِّمُ صُورَةً لِشَخْصٍ مَرِيضٍ لَدَيْهِ طُفَحٌ جِلْدِيّ وَأَعْرَاضُ تَعَبٍ عَامَّة.

- نعم يَبْدُو هذا الشخص مَرِيضًا.

- يظهر على جلده بقع حمراء.

- حالة المريض مقلقة.

أُناقِشُ وَأُحلِّلُ:

• **مَا اسْمُ المَرَضِ الَّذِي يُظْهِرُ طُفَحًا وَيَجْعَلُ الشَّخْصَ ضَعِيفًا؟**

- هَلْ يُمْكِنُ أَنْ يَنْتَقِلَ مِنْ شَخْصٍ لِآخَرٍ؟

- هَلْ يُمْكِنُ الوِقَايَةُ مِنْهُ؟

- المَرَضُ يُسَمَّى **الزَّهَرِيّ**.

- تُسَبِّبُهُ جُرْثُومَةٌ تَدْخُلُ الجِسْمَ وَتُسَبِّبُ أَعْرَاضًا عَلَى الجِلْدِ وَالجِسْمِ.

- يَنْتَقِلُ عَنْ طَرِيقِ المُلامَسَةِ مَعَ دَمِ المُصَابِ أَوْ عَبْرِ الأَدَوَاتِ المُلَوَّثَةِ.

- يُمْكِنُ الوِقَايَةُ مِنْهُ بِالنَّظَافَةِ، عَدَمِ مُشَارَكَةِ الأَدَوَاتِ الشَّخْصِيَّةِ، وَالعِلَاجِ الطِّبِّيِّ المُبَكِّرِ.

• **لِمَاذَا يَجِبُ عَدَمُ مُشَارَكَةِ الأَدَوَاتِ الشَّخْصِيَّةِ؟**

لِأَنَّ مُشَارَكَةَ الأَدَوَاتِ الشَّخْصِيَّةِ تُسَهِّلُ انْتِشَارَ الْفَيْرُوسَاتِ وَالبَكْتِيرِيَا، وَيُمكِن أَنْ تُؤَدِّي إِلَى الْإِصَابَةِ بِالأَمْرَاضِ.

• **كَيْفَ يُمْكِنُ لِلطَّبِيبِ مُسَاعَدَةُ الْمُصَابِ؟**

يُمكِنُ لِلطَّبِيبِ تَقْدِيمُ الْعِلَاجِ الْمُلَائِم، وَمُتَابَعَةُ الْحَالَةِ صِحِّيًّا، وَتَقْلِيلُ مُضَاعَفَاتِ الْمَرَضِ، وَإِعْطَاءُ نَصَائِحَ لِلْوِقَايَةِ.

• **مَا أَهَمِّيَّةُ النَّظَافَةِ الشَّخْصِيَّةِ فِي الْوِقَايَةِ مِنَ الأَمْرَاضِ؟**

النَّظَافَةُ الشَّخْصِيَّةُ تَقلِّلُ خَطَرَ التَّلَامُسِ مَعَ الْفَيْرُوسَاتِ وَالْبَكْتِيرِيَا، وَتُحَافِظُ عَلَى صِحَّةِ الْجِسْمِ وَتُسَاعِدُ فِي الْوِقَايَةِ مِنَ الْأَمْرَاضِ

أَستَنتِجُ:

الزَّهَرِيّ مَرَضٌ بَكْتِيرِي خَطِيرٌ يَنْتَقِلُ عَنْ طَرِيقِ الجِنْسِ، مُلامَسَةِ اليَدِ المَجْرُوحَةِ لِقُرْحَةِ المُصَابِ أَوْعَنْ طَرِيقِ الأُمِ لِلْجَنِينِ.

■ أَعْرَاضُه:

طُفَح جِلْدِيّ، تَعَب، ضَعْف، فُقْدانُ الشَّهِيَّة.

■ الوِقَايَة:

النَّظَافَةُ الشَّخْصِيَّةُ، عَدَمُ مُشَارَكَةِ الأَدَوَاتِ (مِثْل فِرْشَاةِ الأَسْنَانِ، شَفْرَاتِ الحِلَاقَةِ).

■ عِلاجه:

يَتِمُ عِلاَجُهُ بِفَعَالِيَّةٍ مِنْ خِلَالِ إِعْطَاءِ مُضَادَاتٍ حَيَوِيَةٍ فَعَّالَةٍ تَقْضِي عَلَى المَرَضِ بَعْدَ تَشْخِيصِهِ.

أُطَبِّقُ:

التمرين 1 – ضع ✔ أو ✘ :

- الزَّهَرِيّ مَرَضٌ مُعْدٍ يُمْكِنُ الوِقَايَةُ مِنْهُ بِالنَّظَافَةِ ( )

- لا يَحْتَاجُ المُصَابُ بِالزَّهَرِيّ إِلَى طَبِيبٍ ( )

- مُشَارَكَةُ الأَدَوَاتِ الشَّخْصِيَّةِ قَدْ تُسَبِّبُ الإِصَابَةَ بِالمَرَضِ ( )

التمرين 2 – أَكْمِلِ:

- مَرَضُ الزَّهَرِيّ يُسَبِّبُهُ .....

- مِنْ أَعْرَاضِ الزَّهَرِيّ ..... وَ ..... وَ .....

- الطَّرِيقَةُ الأَفْضَلُ لِلوِقَايَةِ مِنَ الزَّهَرِيّ هِيَ .....

التمرين 3:

اكتب نصيحة قصيرة للأطفال حَوْلَ حِمَايةِ أَنْفُسِهِمْ مِنَ الأَمْرَاضِ المُعْدِيَةِ مِثْلَ الزَّهَرِيّ.

الجواب:

التمرين 1 – ضع ✔ أو ✘ :

- الزَّهَرِيّ مَرَضٌ مُعْدٍ يُمْكِنُ الوِقَايَةُ مِنْهُ بِالنَّظَافَةِ (✔)

- لا يَحْتَاجُ المُصَابُ بِالزَّهَرِيّ إِلَى طَبِيبٍ (✘)

- مُشَارَكَةُ الأَدَوَاتِ الشَّخْصِيَّةِ قَدْ تُسَبِّبُ الإِصَابَةَ بِالمَرَضِ(✔)

التمرين 2 – أَكْمِلِ:

- مَرَضُ الزَّهَرِيّ تُسَبِّبُهُ جُرْثُومَة.

- مِنْ أَعْرَاضُ الزَّهَرِيّ : طُفَح جِلْدِيّ، تَعَب، ضَعْف، فُقْدانُ الشَّهِيَّة.

- الطَّرِيقَةُ الأَفْضَلُ لِلوِقَايَةِ مِنَ الزَّهَرِيّ هِيَ تَتَمَّ بِالنَّظَافَةِ الشَّخْصِيَّةِ، عَدَمِ مُشَارَكَةِ الأَدَوَاتِ

اكتب نصيحة قصيرة للأطفال حَوْلَ حِمَايةِ أَنْفُسِهِمْ مِنَ الأَمْرَاضِ المُعْدِيَةِ مِثْلَ الزَّهَرِيّ

لحماية أنفسنا من مرض الزهري يجب عدم مخالطة المرضى أو استخدام أدواتهم.

IPN

مُفاهيمٌ حَوْلَ الأَمْراضِ: السيدا (الإيدز / HIV/AIDS)

أُلاحِظُ وَأَكتَشِفُ:

يُعْرَضُ المُعلِّمُ صُورَةً لِشَخْصٍ يَبْدُو ضَعِيفًا وَمُتْعَبًا وَيَزُورُ الطَّبِيبَ بانتظام لِتَلَقِّي العِلَاج.

- يوجد هذا الشخص في المستشفى.

- نعم يَبْدُو ضَعِيفًا.

- نعم تظهر عليه علامات المرض.

أُناقِشُ وَأُحلِّل:

• مَا اسْمُ المَرَضِ الَّذِي يُضَعِّفُ مَنَاعَةَ الجِسْمِ؟

- هَلْ يُمْكِنُ أَنْ يُسَاعِدَ العِلَاجُ عَلَى تَحْسِينِ حَالَةِ الشَّخْصِ؟

- هَلْ يُمْكِنُ الوِقَايَةُ مِنْهُ؟

- المَرَضُ يُسَمَّى **السيدا / الإيدز (HIV/AIDS)**.

- يُسَبِّبُهُ فَيْرُوسُ **HIV** الَّذِي يُضَعِّفُ قُدْرَةَ الجِسْمِ عَلَى مُحَارَبَةِ الأَمْرَاضِ.

- يَنْتَقِلُ الفَيْرُوسُ عَنْ طَرِيقِ الجنس، أو عَنْ طَرِيقِ الدَّمِ المُلَوَّثِ، أَوْ مِنَ الأُمِّ المُصَابَةِ لِلطِّفْلِ عِنْدَ الوِلَادَةِ، أَوْ عَبْرَ بَعْضِ الإِجْرَاءاتِ الطِّبِّيَّةِ غَيْرِ الآمِنَةِ.

- يُمْكِنُ الوِقَايَةُ مِنْهُ بِاتِّبَاعِ النَّظَافَةِ، اسْتِعْمَالِ أَدَوَاتٍ نَظِيفَةٍ، وَالحِمَايَةِ عِنْدَ نَقْلِ الدَّمِ.

• لِمَاذَا يُصْبِحُ المُصَابُ بِالسِّيدَا ضَعِيفًا أَمَامَ الأَمْرَاضِ الأُخْرَى؟

لِأَنَّ فَيْرُوسَ السِّيدَا يُضْعِفُ جِهَازَ الْمَنَاعَةِ، فَيُصْبِحُ الْجِسْمُ غَيْرَ قَادِرٍ عَلَى مُحَارَبَةِ الْأَمْرَاضِ الْمُخْتَلِفَةِ.

• كَيْفَ تُسَاعِدُ النَّظَافَةُ وَالْحَذَرُ عَلَى الْوِقَايَةِ مِنَ السِّيدَا؟

تُسَاعِدُ النَّظَافَةُ وَالْحَذَرُ فِي تَجَنُّبِ مُسَبِبَاتِ الْفَيْرُوسِ، مِثْلَ تَقَاسُمِ الإِبَرِ وَالْمُعَاشَرَةِ غَيْرِ الآمِنَةِ، وَتَقْلِلُ خَطَرَ الْإِصَابَةِ.

• مَا أَهَمِّيَّةُ زِيَارَةِ الطَّبِيبِ وَالْمُتَابَعَةِ الطِّبِّيَّةِ؟

زِيَارَةُ الطَّبِيبِ وَالمُتَابَعَةُ الطِّبِّيَّةُ تَسَاعِدُ عَلَى تَشْخِيصِ الْحَالَةِ مُبَكِّرًا، وَتَلَقِّي الْعِلَاجِ الْمُلَائِم، وَتَقْلِيلِ مُضَاعَفَاتِ الْمَرَضِ.

- ما أعراض السيدا؟ أَعْرَاضُ السيدا: تَعَبٌ شَدِيد، ضَعْفٌ عَامّ، مَرَضٌ مُتَكَرِّر، فُقْدانُ الشَّهِيَّة.

- ما الوقاية منه؟الوِقَايَة: عَدَمُ اسْتِخْدَامِ أَدَوَاتِ الآخَرِينَ، نَظَافَةُ الأَدَوَاتِ الطِّبِّيَّةِ، التَّطْعِيمُ ضِدَّ بَعْضِ الأَمْرَاضِ الثَّانَوِيَّةِ، زِيَارَةُ اطَّبِيبِ بانتظام.

- ما علاجه؟العِلاج: لا يُوجَدُ عِلَاجٌ نِهَائِيّ، لَكِنَّ الأَدْوِيَةَ تُسَاعِدُ عَلَى تَقْوِيَةِ المَنَاعَةِ وَالحِفَاظِ عَلَى الصِّحَّةِ.

أَستَنتِجُ:

السيدا مَرَضٌ يُسَبِّبُهُ فَيْرُوسٌ يسمى HIV (فَيْرُوس نَقَصُ المَنَاعَةِ البَشَرِي) الذِّي يُضَعِّفُ مَنَاعَةَ الجِسْمِ وَيَجْعَلُ الشَّخْصَ أَقَلَ مَنَاعَةٍ لِمُقَاوَمَةِ الأَمْرَاضِ وَيَنْتَقِلُ عَنْ طَرِيقِ الجِنْسِ وَالدَمِ مِنَ الأُمِّ إِلَى جَنِينِهَا مثلاً.

■ **أَعْرَاضُهُ:**

تَعَبٌ شَدِيد، ضَعْفٌ عَامّ، مَرَضٌ مُتَكَرِّر، فُقْدانُ الشَّهِيَّة.

IPN

■ **الوِقَايَةُ :**

عَدَمُ اسْتِخْدَامِ أَدَوَاتِ الآخَرِينَ، نَظَافَةُ الأَدَوَاتِ الطِّبِّيَّةِ، عدم ممارسة الزنا.

■ **عِلاجه:**

لا يُوجَدُ عِلَاجٌ نِهَائِيّ، لَكِنَّ الأَدْوِيَةَ تُسَاعِدُ عَلَى تَقْوِيَةِ المَنَاعَةِ وَالحِفَاظِ عَلَى الصِّحَّةِ.

أطبق:

التمرين: 1 – ضع ✔ أَو ✘ :

- السيدا مرض معد
- السيدا ليس لديه علاج شاف
- ينتقل السيدا عن طريق الجنس
- ينتقل السيدا عن طريق الماء

التمرين: 2

أملأ الفراغ بما يناسب:

السيدا HIV مَرَضٌ يُسَبِّبُهُ ..... يُضَعِّفُ مَنَاعَةَ ..... وَيَجْعَلُ الشَّخْصَ أَكْثَرَ عَرْضَةً .....

يُمْكِنُ الوِقَايَةُ مِنْهُ بِاتِّبَاعِ ....., عَدَمِ مُشَارَكَةِ ..... (الحقن، أدوات الحلاقة، .....)

التمرين: 3

اَكْتُبْ نصيحة قصيرة للوقاية من السيدا.

الجواب:

التمرين: 1

- السيدا مرض معد ✔
- السيدا ليس له علاج شاف ✔
- ينتقل السيدا عن طريق الجنس ✔
- ينتقل السيدا عن طريق الماء ✘

التمرين: 2

السيدا HIV مَرَضٌ يُسَبِّبُهُ فَيْرُوسٌ يُضَعِّفُ مَنَاعَةَ الجِسْمِ وَيَجْعَلُ الشَّخْصَ أَكْثَرَ عَرْضَةً لِلأَمْرَاضِ.

يُمْكِنُ الوِقَايَةُ مِنْهُ بِاتِّبَاعِ النَّظَافَةِ، عَدَمِ مُشَارَكَةِ الأ دوات (الحقن، أدوات الحلاقة، .....)

التمرين: 3

يجب عدم استخدام أدوات الحلاقة والحقن غير المعقمة لكي لا نصاب بالسيدا

السيدا مرض قاتل ومنتشر في العالم خاصة عند الشباب ولكي نحمي انفسنا من الاصابة بهذا المرض يجب علينا ان نتبع طرق الوقاية منه، خاصة ان هذا المرض لا يوجد له في الوقت الحالي اي علاج.

IPN

بسم الله الرحمن الرحيم

التاريخ الهجري.....التاريخ الميلادي.....

المادة: العلوم الطبيعية المجال: البيئة الدرس :الجفاف المدة: 30د الوسائل: صور

الهدف المميز: أن يكون التلميذ في نهاية الحصة قادرا على تمييز مظاهر الجفاف.

الخطوات	نشاط المعلم	نشاط التلميذ
التقديم	الاحظ واكتشف: ماذا تشاهدون في الصورة؟ هل توجد نباتات أو أشجار؟ هل توجد حيوانات؟	نشاهد اشجارا يابسة وحيوانات ميتة لا توجد نباتات ولا اشجار لا توجد حيوانات
تنمية التعلم	-2 أُنَاقِشُ وَأُحَلِّلُ: لماذا لا توجد نباتات والأشجار يابسة ولماذا لا توجد حيوانات؟ ما نسمي هذه الظاهرة؟ وما أسبابها ما مخلفاتها على الطبيعة والإنسان والحيوان؟ وما طرق مكافحتها؟ فعلا كما قلتم هذه الظاهرة تسمى الجفاف ويسببها انحباس الأمطار لفترة طويلة وذلك ما ينتج عنه اختفاء الغطاء النباتي وفقدان الأشجار لأوراقها الأمر الذي يترك المجال فسيحا أمام تنقل الأتربة مشكلة كثبانا رملية هلالية الشكل ولا يفوتنا ان تدهور الغطاء النباتي يؤدي الى نقص حاد في الثروة الحيوانية قد يؤول بها الى التلاشي كليا وذلك ما يسبب نقصا كبيرا في مصدر مهم من تغذيتنا ويستوجب كم سكان الريف النزوح الى المدن من أجل حياة أفضل	لا توجد نباتات ولا اشجار لأن المطر لم يسقط منذ زمن طويل لا توجد حيوانات لأن الغطاء النباتي لم يعد موجودا نتيجة لقلة الامطار هذه الظاهرة تسمى الجفاف ويسببها انحباس المطر لزمن طويل مخلفاتها على الطبيعة هي اختفاء الغطاء النباتي والأشجار والحيوان وظهور كثبان رملية
الإستنتاج	3 - أستنتج: الجفاف هو تدهور الغطاء التباتي ويحدث بسبب انحباس المطر لفترة زمنية طويلة مُخَلَّفَاتُ الْجَفَافِ: غِيَابُ الْغِطَاءِ النَّبَاتِيِّ الأَشْجَارِ وَالنَّبَاتَات. مَوْتُ الْحَيَوَانَاتِ. انْخِفَاضُ مُسْتَوَى الْمِيَاهِ الْجَوْفِيَّةِ. زَحْفُ الرِّمَالِ وَتَشَكُّلُ الْكُثْبَانِ الرَّمْلِيَّةِ. الْهِجْرَةُ مِنَ الأَرْيَافِ إِلَى الْمُدُنِ. طُرُقُ مُكَافَحَتِهِ: تَثْبِيتُ الرِّمَالِ بِغَرْسِ الأَشْجَارِ إِنْشَاءُ حِزَامٍ أَخْضَرَ. الْحَدُّ مِنْ نَشَاطَاتِ الإِنْسَانِ وَالْحَيَوَانِ الْمُدَمِّرَةِ تَسْيِيرُ نَوْعِيَّةِ وَتَخْزِينُ الْمِيَاهِ الْجَوْفِيَّةِ.	

التطبيق	لوحتان الأولى لمنطقة يضربها جفاف حاد والأخرى لمنطقة ممطرة ماذا تبين اللوحتان؟ ما الفروق بينهما؟ في أي المنطقتين تحب أن تعيش؟	اللوحتان تبينان منطقتين الأ ولى أصابها جفاف حاد والأخرى منطقة ممطرة.الفروق بينهما كبيرة جدا المنطقة الأولى جافة لا حياة فيها والأخرى تتهاطل عليها الأمطار وتجري فيها المياه.أحب أن اعيش في المنطقة المخضرة التي تتهاطل عليها الأمطار

IPN

الفصـــل الثانـــي :
البيئـــــــــة

IPN

IPN

الْجَفـــــــاف

أُلاحِظُ وَأَكْتَشِفُ

(صورة لأشجار يابسة وحيوانات ميتة)

نشَاهِدُ ارضا جرداء وحيوانات هزيلة.

لا لا تُوجَدُ نَبَاتَاتٌ أَوْ أَشْجَار.

هزلت الْحَيَوَانَاتِ ومات بعضها.

أحَلِّلُ وَأُنَاقِشُ

لِمَاذَا هَزُلَتِ الْحَيَوَانَاتُ وَمَاتَ بَعْضُهَا؟

مَا نُسَمِّي هَذِهِ الظَّاهِرَةَ وَمَا أَسْبَابُهَا؟

مَا مُخَلَّفَاتُهَا عَلَى الطَّبِيعَةِ وَالإِنْسَانِ وَالْحَيَوَانِ؟

مَا هِيَ طُرُقُ مُكَافَحَتِهَا؟

اسْتَنْتِجُ

الْجَفَافُ: هُوَ تَدَهْورُ الْغِطَاءِ النَّبَاتِيِّ، وَيَحْدُثُ بِسَبَبِ انْحِبَاسِ الأَمْطَارِ لِفَتْرَةٍ زَمَنِيَّةٍ طَوِيلَةٍ.

مُخَلَّفَاتُ الْجَفَافِ:

غِيَابُ الْغِطَاءِ النَّبَاتِيِّ الأَشْجَارِ وَالنَّبَاتَات.

مَوْتُ الْحَيَوَانَاتِ.

انْخِفَاضُ مُسْتَوَى الْمِيَاهِ الْجَوْفِيَّةِ.

زَحْفُ الرِّمَالِ وَتَشَكُّلُ الْكُثْبَانِ الرَّمْلِيَّةِ.

الْهِجْرَةُ مِنَ الأَرْيَافِ إِلَى الْمُدُنِ) النُّزُوحُ الرِّيفِيُّ. (

طُرُقُ مُكَافَحَتِهِ:

تَثْبِيتُ الرِّمَالِ بِغَرْسِ الأَشْجَارِ إِنْشَاءُ حِزَامٍ أَخْضَرَ.

الْحَدُّ مِنْ نَشَاطَاتِ الإِنْسَانِ الْمُدَمِّرَةِ لِلْبِيئَةِ مِثْلَ قطع الأشجار.

تَخْزِينُ مِيَاهِ الأمطار.

أُطَبِّقُ

النَّشَاط: صورة لَلوْحَتَيْنِ:

اللَّوْحَةُ الأُولَى : تُمَثِّلُ أَرْضاً خَصْبَةً فيها مُرُوجٌ خَضْرَاءُ، أَشْجَارٌ مُثْمِرَةٌ، مِيَاهٌ جَارِيَةٌ.

اللَّوْحَةُ الثَّانِيَةُ: تُمَثِّلُ أَرْضاً تَعَانِي مِنَ الْجَفَافِ، أَرْضٌ مُتَشَقِّقَة، رِمَالٌ، نَبَاتَاتٌ يَابِسَة.

مَاذَا تَبَيِّنُ اللَّوْحَتَانِ؟ وَمَا هِيَ الْفُرُوقُ بَيْنَهُ

أي المنطقتين تحب أن تعيش فيها ولماذا؟

IPN

الأجوبـــــــــــة

1 - الاحظ واكتشف

- لا نبات فيها ولا أشجار
- نلاحظ ان الحيوانات ماتت

2 - احلل واناقش

هزلت الحيوانات وماتت لأنها لا تجد شيئا تاكله من المرعى (النبات والأشجار

هذه الظاهرة تسمى **الجفاف** ويسببها غياب المطر لفترة طويلة.

يؤدي الجفاف الى غياب الغطاء النباتي وذلك ما يسبب انقراض الماشية **التي** تشكل الغذاء الاساسي للإنسان.

اما طرق مكافحتها فتكمن في عدة إجراءات منها:

تَثْبِيتُ الرِّمَالِ بِغَرْسِ الأَشْجَارِ وإِنْشَاءُ حِزَامٍ أَخْضَرَ.

الْحَدُّ مِنْ نَشَاطَاتِ الإِنْسَانِ وَالْحَيَوَانِ الْمُدَمِّرَةِ لِلْبِيئَةِ مِثْلَ قطع الأشجار والرَّعْيِ الْجَائِرِ.

تَسْيِيرُ نَوْعِيَّةِ وَتَخْزِينُ الْمِيَاهِ الْجَوْفِيَّةِ.

تفادى الحرائق التي تتلف النبات والأشجار

4 - أطبق

النَّشَاط:

صورة لِلَوْحَتَيْنِ:

اللَّوْحَةُ الأُولَى : تُمَثِّلُ أَرْضاً خَصْبَةً فيها مُرُوجٌ خَضْرَاءُ، أَشْجَارٌ مُثْمِرَةٌ، مِيَاهٌ جَارِيَةٌ.

اللَّوْحَةُ الثَّانِيَةُ: تُمَثِّلُ أَرْضاً تَعَانِي مِنَ الْجَفَافِ، أَرْضٌ مُتَشَقِّقَة، رِمَالٌ، نَبَاتَاتٌ يَابِسَة.

مَاذَا تَبَيِّنُ اللَّوْحَتَانِ؟ وَمَا هِيَ الْفُرُوقُ بَيْنَهُ

أي المنطقتين تحب أن تعيش فيها ولماذا؟

تبين اللوحتان منطقتين الأولى تعاني من الجفاف والأخرى مخضرة اما الفرق بينهما فهو شاسع جدا فالأولى جافة لا ماء فيها ولا مرعى ولا حياة فيها لشيء غير الرمال التي تتنقل في كل الجهات مشكلة كثبانا رملية ضخمة.اما المنطقة الثانية فهي منطقة تتهاطل عليها الأمطار فأصبحت النباتات فيها كثيرة خضراء والمياه تجري في كل مكان والحيوانات تتنعم بشتى أنواع الكلأ.

أحب ان اعيش في المنطقة الممطرة الخضراء.

IPN

الرِّيَاحُ

أُلَاحِظُ وَأَكْتَشِفُ

(صورة لمدينة تهب عليها رياح شديدة)

نرَى فِي الصُّورَةِ سيارات وأشجارا وبنايات.

أمالت الرياح الْأَشْجَارِ أَصْبَحَ الْجَوُّ كثير الرياح وزوابيع.

احَلِّلُ وَأُنَاقش

مَا هِيَ الرِّيَاحُ؟ مَا أَنْوَاعُ الرِّيَاحِ فِي بِلَادِنَا؟

مَا مَخَاطِرُ الرِّيَاحِ؟

أَسْتَنْتِجُ

الرِّيَاحُ عُنْصُرٌ مِنْ عَنَاصِرِ الْمُنَاخِ، وَتَحْدُثُ بِسَبَبِ تَرَدُّدِ الْهَوَاء وانْتِقَالِهِ مِنْ مَكَانٍ إِلَى مَكَانٍ.

تُسَاعِدُ الرِّيَاحُ فِي هُطُولِ الْأَمْطَارِ وَتَغْيِيرِ حَرَارَةِ الْجَوِّ، وَقَدْ تَكُونُ خَفِيفَةً أَوْ قَوِيَّة حَسَبَ سُرْعَتِهَا.

تُوجَدُ فِي بِلَادِنَا ثَلَاثَةُ أَنْوَاعٍ مِنَ الرِّيَاحِ:

الرِّيَاحُ الشَّمَالِيَّةُ: تَهُبُّ مِنَ الْمَنَاطِقِ الصَّحْرَاوِيَّةِ، وَهِيَ بَارِدَةٌ وَجَافَّةٌ فِي الشِّتَاءِ.

الرِّيَاحُ الْمَوْسِمِيَّةُ: تَهُبُّ مِنَ الْجَنُوبِ الْغَرْبِيِّ، وَهِيَ مُعْتَدِلَةٌ وَرَطْبَةٌ وَتُبَشِّربسُقُوط الْأَمطار.

الرِّيَاحُ السَّاحِلِيَّةُ: تَهُبُّ مِنَ الشَّمَالِ الْغَرْبِيِّ، تَأْتِي مِنَ التَّيَّارِ الْبَحْرِيِّ، وَهِيَ رَطْبَةٌ وَبَارِدَةٌ.

فَوَائِدُ الرِّيَاحِ:

- تُسَاعِدُ عَلَى تَشَكُّلِ السُّحُبِ.
- تُسَاعِدُ فِي تَلْقِيحِ الْأَشْجَارِ وَالنَّخِيلِ.
- تُسْتَخْدَمُ كَطَاقَةٍ بَدِيلَةٍ (الطَّاقَةُ الهوائية).
- تَنْبِيه: قَدْ تَكُونُ الرِّيَاحُ قَوِيَّةً تَحْجُبُ الرُّؤْيَةَ، أَوْ تُرَافِقُهَا أَمْطَارٌ غَزِيرَةٌ تُشَكِّلُ إِعْصَاراً خَطِيراً.

أُطَبِّقُ:

أَضَعُ عَلَامَةَ (+) بَعْدَ الْعِبَارَاتِ الصَّحِيحَةِ، وَعَلَامَةَ (-) بَعْدَ الْعِبَارَاتِ الْخَاطِئَة

الرِّيَاحُ عُنْصُرٌ مِنْ عَنَاصِرِ الْمُنَاخِ. ( )

تَأْتِي الرِّيَاحُ الْمَوْسِمِيَّةُ مِنَ الشَّمَالِ وَهِيَ جَافَّةٌ وَحَارَّةٌ. ( )

تُسَاعِدُ الرِّيَاحُ فِي تَكَوُّنِ السُّحُبِ. ( )

تزِيدُ الرِّيَاحُ ضَوْءَ الشَّمْسِ. ( )

IPN

الأجوبـــــــــــة

1 - الاحظ واكتشف

- الاحظ مدينة تهب عليها رياح شديدة

- الاحظ ان الاشجار بعضها مال وبعضها سقط

- اصبح الجو قاتما والحركة مشلولة والرؤية محدودة

2 - احلل واناقش

تعرف الرياح بأنها انتقال الهواء من المنطقة الأدنى ضغطا الى المنطقة الأعلى ضغطا وذلك ما يسبب ترددا وحركة للهواء بين المنطقتين.

تتنوع الرياح في بلادنا حسب الفصول فتكون باردة أوحارة أوجافة أو رطبة وتنقسم الى:

الرِّيَاحُ الشَّمَالِيَّةُ: تَهُبُّ مِنَ الْمَنَاطِقِ الصَّحْرَاوِيَّةِ، وَهِيَ بَارِدَةٌ وَجَافَّةٌ فِي الشِّتَاءِ

الرِّيَاحُ الْمَوْسِمِيَّةُ: تَهُبُّ مِنَ الْجَنُوبِ الْغَرْبِيِّ، وَهِيَ مُعْتَدِلَةٌ وَرَطْبَةٌ وَتُبَشِّربسُقُوط الْأَمطار

الرِّيَاحُ السَّاحِلِيَّةُ: تَهُبُّ مِنَ الشَّمَالِ الْغَرْبِيِّ، تَأْتِي مِنَ التَّيَّارِ الْبَحْرِيِّ، وَهِيَ رَطْبَةٌ وَبَارِدَةٌ.

الرياح رغم اهميتها وضرورتها القصوى في الحياة على سطح المعمورة تكتنفها مخاطر كثيرة واضرار جسيمة تتفاوت خطورتها بحسب قوة الرياح وسرعتها وقد تتمثل المخاطرفي خسائر بشرية او حيوانية او مادية او بيئية ومن هذه المخاطر على سبيل المثال لا الحصر:

-موت الاشخاص والحيوانات او فقدانهم بسبب شدة عصف الرياح المؤدي الى حجب الرؤية او بسبب حوادث المرور والطيران والبحار

دمار المنشئات وتلف الكثير من المقدرات المادية

فَوَائِدُ الرِّيَاحِ:

تُسَاعِدُ عَلَى تَشَكُّلِ السُّحُبِ.

تُسَاعِدُ فِي تَلْقِيحِ الْأَشْجَارِ وَالنَّخِيلِ.

تُسْتَخْدَمُ كَطَاقَةٍ بَدِيلَة (الطَّاقَةُ الرِّيحِيَّةُ)

اطبق :

أَضَعُ عَلَامَةَ (+) بَعْدَ الْعِبَارَاتِ الصَّحِيحَةِ، وَعَلَامَةَ (-) بَعْدَ الْعِبَارَاتِ الْخَاطِئَة

الرِّيَاحُ عُنْصُرٌ مِنْ عَنَاصِرِ الْمُنَاخِ. (+)

تَأْتِي الرِّيَاحُ الْمَوْسِمِيَّةُ مِنَ الشَّمَالِ وَهِيَ جَافَّةٌ وَحَارَّةٌ. (-)

تُسَاعِدُ الرِّيَاحُ فِي تَكَوُّنِ السُّحُبِ. (+)

تزِيدُ الرِّيَاحُ ضَوْءَ الشَّمْسِ. (-)

التَّلَـــوُّثُ

أُلَاحِظُ وَأَكْتَشِفُ

التَّلَوُّثُ صورة لدخان مصانع وقمامة فيها حيوانات ميتة

نرى فِي الصُّورَةِ مكب للنفيات.

نعم نرَى أَعْمِدَةَ الدُّخَانِ الأَسْوَدِ الَّتِي تَتَصَاعَدُ إِلَى السَّمَاءِ.

نعم نرَى كَمِّيَّاتِ القُمَامَةِ الكَثِيرَةَ. يُوجَدُ فِيهَا أنواع مختلفة من القمامة.

أُحَلِّلُ وَأُنَاقِشُ

مِنْ أَيْنَ يَنْبَعِثُ ذَلِكَ الدُّخَانُ؟

من أين حصلت القمامة؟

مَاذَا نُسَمِّي هَذِهِ الظَّاهِرَةَ؟

مَا هِيَ الأَضْرَارُ الَّتِي تُسَبِّبُهَا هَذِهِ الظَّاهِرَةُ عَلَى الإِنْسَانِ وَالبِيئَكَيْفَ نَحُدُّ مِن انْتِشَارِهَا؟

أَسْتَنْتِجُ :

لتَّلَوُّثُ هُوَ دُخُولُ مَوَادَ ضَارَةٍ لِلْبِيئَةِ تَلَوُّثُ الهَوَاءَ وَالمَاءَ وَالتَرْبَةَ وَتَضُرُ بِالصِحَةِ وَيَنْقَسِم إِلَى:

- تلوث الهَوَاء.
- تَلَوُّثُ سَطْحِ الأَرْضِ.
- تَلَوُّثُ المِيَاهِ.

■ **أَسْبَابُهُ:**

- دُخَانُ المَصَانِعِ وَالسَّيَّارَاتِ.
- الرَّمْيُ الفَوْضَوِيُّ لِلأَوْسَاخِ وَالنِّفَايَاتِ فِي الشَّوَارِعِ والأَمَاكِنِ العُمُومِيَّةِ وَالأَنْهَارِ.
- الاِسْتِعْمَالُ المُكَثَّفُ لِلْمُبِيدَاتِ وَالمَوَادِّ الكِيمَاوِيّة.
- اسْتِعْمَالُ مَوَادَّ غَيْرِ قَابِلَةٍ لِلتَّحَلُّلِ.

■ مخاطر التلوث:

- يُسَبِّبُ التَّلَوُّثُ مَخَاطِرَ كَثِيرَةً أَهَمُّهَا:
- تلوث الهواء وانْتِشَارُ أَمْرَاضٍ خَطِيرَةٍ مِثْلَ: الحَسَاسِيَّةِ، ضِيقِ التَّنَفُّس.
- أَمْرَاضِ الجِلْدِ، وَالسَّرَطَانَات.
- نُدْرَةُ الأَمْطَارِ.

■ طرق مكافحة التلوث:

- تُمْكِنُ مُكَافَحَةُ التَّلَوُّثِ بِاتِّخَاذِ مَجْمُوعَةٍ مِنَ الإِجْرَاءَاتِ الفَرْدِيَّةِ وَالجَمَاعِيَّة اَهَمُّهَا :
- رَمْيُ الأَوْسَاخِ فِي الحَاوِيَاتِ المُخَصَّصَةِ لَهَا.
- اسْتِخْدَامُ المَوَادِّ القَابِلَةَ لِلتَّحلل.
- دَفْنُ الفَضَلَاتِ أَوْ حَرْقُهَا فِي أَمَاكِنَ بعيدة ومعزولة.
- اسْتِخْدَام الطَاقَةِ البَدِيلَةِ.

IPN

أطبق

اكتب ص) بعد العبارات الصحيحة و(خ) بعد العبارات الخاطئة:

- التلوث أن تكون السماء سوداء ()
- من أسباب تلوث الهواء رمي الفضلات في الشارع ()
- من أسباب التلوث رمي الأوساخ في كل مكان ()

بين في الجدول التالي:

- الملوث وما لا يلوث وكيف لا يلوث؟
- المادة الغير ملوثة ولماذا هي غير ملوثة

الطاقة الشمسية	المحروقات	المبيدات الحشرية	الفضلات	الكهرباء
غير ملوثة لأنها لا ينبعث منها دخان	ملوثة لأنها ينبعث منها الدخان	ملوثة لأنها تحتوي على مواد سامة	ملوثة لأنها تشين سطح الأرض	غير ملوثة لأنها لا ينبعث منها دخان

الأجوبـــــــــــة

1 - الاحظ واكتشف

نرى ألسنة من اللهب مصحوبة بدخان كثيف وقمامات كثيرة مرمية في الشوارع

-الدخان يتصاعد من المصانع وهو أسود جدا وكثيف ويغطي السماء

-القمامة توجد فيها انواع الفضلات و جيف الحيوانات وتفوح منها رائحة كريهة ويتزاحم عليها الذباب.

2 - احلل واناقش

-حصلت القمامة من الرمي الفوضوي للأوساخ المنزلية في الشارع و في الأماكن العمومية وحصل ثلوث الهواء من تصاعد الدخان من المصانع والسيارات والرش الدائم للمبيدات الحشرية على الارض وفي الهواء

-يطلق على هذه الظاهرة **التلوث**

4 - اطبـــــــق

الطاقة الشمسية	المحروقات	المبيدات الحشرية	الفضلات	الكهرباء
غير ملوثة لأنها لا ينبعث منها دخان	ملوثة لأنها ينبعث منها الدخان	ملوثة لأنها تحتوي على مواد سامة	ملوثة لأنها تشين سطح الأرض	غير ملوثة لأنها لا ينبعث منها دخان

IPN

التَّعْرِيَـــــــةُ

أُلَاحِظُ وَأَكْتَشِفُ

(صُوَرٌ تُبَيِّنُ انْجِرَافاً لِلْأَرْضِ وَأَشْجَاراً مَائِلَةً)

- الاشجار مالت ويبس بعضها
- سطح الارض تشقق وأصبحت فيه تشققات كبيرة
- الجبل سقطت منه أحجار واخرى على وشك السقوط

أُحَلِّلُ وَأُنَاقِشُ:

مَا سَبَبُ سُقُوطِ الْأَشْجَارِ؟

مَا سَبَبُ تَغَيُّرِ وَجْهِ الْأَرْضِ وَحُدُوثِ انْشِقَاقٍ فِيهِ؟

مَا سَبَبُ سُقُوطِ الصُّخُور؟ بِمَ نُسَمِّي هَذِهِ الظَّاهِرَ؟

أَسْتَنْتِجُ :

التَّعْرِيَةُ تَغَيُّرٌ يَحْدُثُ لِلتُّرْبَةِ وَالنَّبَاتِ وَالصُّخُورِ نَتِيجَةً لِعَوَامِلِ الْمَطَرِ وَالرِّيَاحِ والحرارة ويسبب:

نقصا في النباتات والْأَشْجَارِ.

تَشَقُّقَاتٌ فِي سَطْحِ الْأَرْضِ.

تَآكُلٌ وَنَحْتٌ لِلصُّخُورِ.

أُطَبِّقُ:

اكْتُبِ الْمُسَبِّبَ الْمُنَاسِبَ لِمُخَلَّفَاتِ التَّعْرِيَةِ التَّالِيَةِ:

المخلفات	تشققات في الارض	غياب النبات والاشجار	تآكل الصخوروسقوطها
المسبب			

الأجوبـــــــــة

1 - الاحظ واكتشف

- الاشجار مالت ويبس بعضها
- سطح الارض تشقق واصبحت فيه تشققات كبيرة
- الجبل سقطت منه احجار واخرى على وشك السقوط

2 - احلل واناقش

- سبب سقوط الاشجار هو السيول الجارفة التي تستأصل جذور الاشجار من الارض
- سببب سقوط الحجارة هو تآكل الصخور على مر الزمن نتيجة الحرارة الشديدة والامطار الغزيرة والرياح العاتية

هذة الظاهرة تسمى عند خبراء الجيولوجيا «التعريـــــــة»

4 - أُطَبِّقُ:

اكْتُبِ الْمُسَبِّبَ الْمُنَاسِبَ لِمُخَلَّفَاتِ التَّعْرِيَةِ التَّالِيَةِ:

المخلفات	تشققات في الارض	غياب النبات والاشجار	تآكل الصخور وسقوطها
المسبب	السيول	السيول والحرارة والرياح	الحرارة والرياح والأمطار

IPN

تَلَـــــوُّثُ الْمِيَـــــاهِ

أُلَاحِظُ وَأَكْتَشِفُ:

(صُوَرُ مِيَاهٍ فِي الشَّارِعِ وَمِيَاهٍ قُرْبَ الْقَرْيَةِ)

- أرى مياها مستنقعة في الشارع.

توجد بقرب المدينة مياه كثيرة.

لا,مياه النهر غير صالحة للشرب لأنها ملوثة بسبب رمي الاوساخ فيها.

أُحَلِّلُ وَأُنَاقِشُ:

- لِمَاذَا الْمَاءُ الْمَوْجُودُ فِي الشَّارِعِ غَيْرُ صَالِحٍ لِلشُّرْبِ؟
- لِمَاذَا الْمَاءُ الْمَوْجُودُ قُرْبَ الْقَرْيَةِ غَيْرُ صَالِحٍ لِلشُّرْبِ؟
- مَاذَا نُسَمِّي هَذِهِ الْمِيَاهَ؟
- مَا أَضْرَارُهَا؟
- كَيْفَ نَجْعَلُهَا صَالِحَةً لِلشُّرْبِ؟

أَسْتَنْتِجُ:

إِذَا كَانَ الْمَاءُ ضَرُورِيًّا لِلْحَيَاةِ فَإِنَّهُ قَدْ يَتَلَوَّثُ فَيُصْبِحُ خَطِيرًا وَيَشكل الضَّرَرَ الْبَالِغَ لِحَيَاةِ الْإِنْسَانِ وَالْحَيَوَانِ وَالنَّبَاتِ.

- أَسْبَابُ تَلَوُّثِ الْمَاءِ:

الْمُبِيدَاتُ الْحَشَرِيَّةُ وَالْمَوَادُّ الْكِيمْيَاوِيَّةُ فِي التُّرْبَةِ وَالْأَنْهَارِ.

الطُّفَيْلِيَّاتُ وَالْجَرَاثِيمُ فِي الْمُسْتَنْقَعَاتِ.

أَضْرَارُ تَلَوُّثِ الْمَاءِ:

ظُهُورُ أَمْرَاضٍ مِثْلَ: الْكَبِدِ، الْكُولِيرَا، الدِّفْتِيرْيَا، الْبِلْهَارْسِيَا، الْإِسْهَالَاتِ ، دُودَةِ غِينْيَا.

- طُرُقُ جَعْلِ الْمَاءِ صَالِحًا لِلشُّرْبِ:

الْوِقَايَةُ مِنَ الْأَمْرَاضِ الَّتِي يُسَبِّبُهَا الْمَاءُ الْمُلَوَّثُ:

الِابْتِعَادُ عَنِ الْمُسْتَنْقَعَاتِ وَالْمِيَاهِ الرَّاكِدَةِ وَتَجَنُّبُ الِاسْتِحْمَامِ فِيهَا.

تَعْقِيمُ مِيَاهِ الشُّرْبِ.

الْغَلْيُ إِلَى 100 دَرَجَةٍ.

إِضَافَةُ جَافِيلَ.

التَّصْفِيَةُ (التَّقْطِير).

أُطَبِّقُ:

اجعل صح او خطأ بين الاقواس

- مياه البحار ملوثة .....()

- مياه الامطار ملوثة .....()
- المياه الجوفية صالحة للشرب....()
- ماء المستنقعات صالح للشرب...()
- ماء البئر غير صالح للشرب ....()

الأجوبـــــــــــة

1 - أُلَاحِظُ وَأَكْتَشِفُ:

- أرى مياها مستنقعة في الشارع

توجد بقرب المدينة مياه كثيرة

لا,مياه النهر غير صالحة للشرب لأنها ملوثة بسبب رمي الاوساخ فيها

2 - احلل واناقش

الماء الموجـود في الشـارع غير صالـح لـلشرب لانـه اسـتنقع وتعفـن وامـتلأ مـن الأوسـاخ فاصبـح ملوثـا بالجراثيـم التـي تسـبب امراضـا خـطيرة

كذلك الماء الموجود قرب القرية الناجم عن الامطار اصبح ملوثا نتيجة تلقيه المباشرللهواء وتعرضه لسباحة الحيوان فيه اصبح يحتوي على الجراثيم والطفيليات المضرة بالصحة

تسمى هذه المياه «**راكدة**» لأنها مكثت في الارض زمنا طويلا فاستنقعت وتعرضت للهواء الطلق والرياح والشمس.

لهذه المياه مخاطر متعددة يمكن أن تلحق اضرارا بالغة الحطورة بصحة الانسان والحيوان.

4 - أُطَبِّقُ:

اجعل صح او خطأ بين الاقواس

- مياه البحار ملوثة .....(خ)
- مياه الامطار ملوثة .....(خ)
-المياه الجوفية صالحة للشرب....(ص)
-ماء المستنقعات صالح للشرب...(خ)
-ماء البئر غير صالح للشرب .....(خ)

IPN

النَّبْتَـــــةُ

أُلَاحِظُ وَأَكْتَشِفُ

(صورة نبتة تحمل اوراقا وازهارا)

الجزء الأعلى من النبتة يسمى الاوراق التي تحملها الغصون.

الجزء المتوسط يسمى الجذع وهو الذي تعتمد عليه النبتة.

الجزء الأسفل يدعى الجذور ولها دور كبيرفي تغذية النبتة.

أُحَلِّلُ وَأُنَاقِشُ

هَلِ النَّبْتَةُ كَائِنٌ حَيٌّ؟

بِمَاذَا تَتَغَذَّى النَّبْتَةُ؟

مَا فَائِدَةُ النَّبْتَةِ؟

كَيْفَ نُحَافِظُ عَلَى نُمُوِّهَا؟

أَسْتَنْتِجُ

النَّبْتَةُ **كَائِنٌ حَيٌّ** لِأَنَّهَا تَنْمُو وَتَتَغَذَّى وَتَتَنَفَّسُ. تَتَكَوَّنُ النَّبْتَةُ مِنْ ثَلَاثَةِ أَجْزَاءٍ:

الْأَوْرَاقُ: تَحْمِلُهَا الْأَغْصَانُ وَتَقُومُ بِتَغْذِيَةِ النَّبْتَةِ عَنْ طَرِيقِ **التَّرْكِيبِ الضَّوْئِيِّ**.

الْجِذْعُ: يَحْمِلُ النَّبْتَةَ وَيَنْقُلُ الْمَوَادَّ الْمُغَذِّيَةَ.

الْجُذُورُ: تُسَاهِمُ فِي تَغْذِيَةِ النَّبْتَةِ عَنْ طَرِيقِ امْتِصَاصِ الْمَاءِ وَالْأَمْلَاحِ الْمَعْدَنِيَّةِ.

لِلنَّبْتَةِ فَوَائِدُ كَثِيرَةٌ:

تُزَيِّنُ الشَّوَارِعَ وَالسَّاحَاتِ الْعُمُومِيَّةَ.

يُستخرج مِنْهَا الْحَطَبُ طَاقَةً بَدِيلَةً.

تُزَوِّدُنَا بِالْحُبُوبِ وَالثِّمَار والازهار الجميلةِ.

ثَبِّتُ الرِّمَالَ.

الْخُلَاصَةُ: يَجِبُ أَنْ نُحَافِظَ عَلَى النَّبْتَةِ عَنْ طَرِيقِ رِعَايَتِهَا وَحِمَايَتِهَا مِنَ الْآفَاتِ، وَسَقْيِهَا بِالْمَاءِ النَّقِيِّ، وَتَعْرِيضِهَا لِأَشِعَّةِ الشَّمْسِ.

أُطَبِّقُ

اجْعَلِ الْكَلِمَاتِ التَّالِيَةَ مَكَانَ النُّقَاطِ: (الْجِذْعُ -الْجُذُورُ – الْأَوْرَاقُ)

..... تَمْتَصُّ الْمَاءَ وَالْأَمْلَاحَ الْمَعْدَنِيَّةَ.

..... تَقُومُ بِالتَّرْكِيبِ الضَّوْئِيِّ لِتَغْذِيَةِ النَّبْتَة

..... يَحْمِلُ النَّبْتَةَ وَيَنْقُلُ التَّغْذِيَةَ لمختلف اجزائها

IPN

الأجوبـــــــــــة

1 - الاحظ واكتشف

الجزء الأعلى من النبتة يسمى الاوراق التي تحملها الغصون

الجزء المتوسط يسمى الجذع وهو الذي تعتمد عليه النبتة

الجزء الأسفل يدعى الجذور ولها دور كبيرفي تغذية النبتة

2 - أُحَلِّلُ وَأُنَاقِشُ

النبتة كائن حي لأنها تستوفي بعض الوظائف الحيوية كالنمو (التغذية) والتنفس والتكاثر.

النبتة يتضح للعين المجردة أنها **تنمو** أي تكبر لأنها تزداد طولا وعرضا وهذا يستنتج منه انها تتغذى عن طريق الاوراق والجذور التي تمدها بالمواد العضوية والأملاح المعدنية.

وتتنفس كذلك عن طريق الأوراق التي تقوم بعملية التركيب الضوئي الذي ينتج عنه تبادل لغازات ثاني اوكسيد الكربون والاوكسجين

النبتة تتكاثر ايضا لأنها تثمر وثمرتها تحتوي حبوبا تعطي نبتات أخرى.

4 - أُطَبِّقُ

اجْعَلِ الْكَلِمَاتِ التَّالِيَةَ مَكَانَ النُّقَاطِ: (الْجِذْعُ -الْجُذُورُ – الْأَوْرَاقُ(

- **الجذور** تَمْتَصُّ الْمَاءَ وَالْأَمْلَاحَ الْمَعْدَنِيَّةَ.

- **..الأوراق** تَقُومُ بِالتَّرْكِيبِ الضَّوْئِيِّ لِتَغْذِيَةِ النَّبْتَة

- **الجذع او الساق** يَحْمِلُ النَّبْتَةَ وَيَنْقُلُ التَّغْذِيَةَ لمختلف اجزائها

IPN

الطَّاقَـــةُ الْبَدِيلَـــة

أُلَاحِظُ وَأَكْتَشِفُ

(صورة بطارية- هوائيات رياح- سد مائي)

- أرى في الصورة بطارية وهوائيات ريحية وسد مائي.

- يضيء اهل البادية منازلهم بالشمعة وبالطاقة الشمسية.

-يستخدمون الحطب.

أُحَلِّلُ وَأُنَاقِشُ

- بم نُسَمِّي الطَّاقَةَ الَّتِي تَصْدُرُ مِنَ الشَّمْسِ؟
- بم نُسَمِّي الطَّاقَةَ الَّتِي تَصْدُرُ مِنَ الرِّيَاحِ؟
- بم نُسَمِّي الطَّاقَةَ الَّتِي تَصْدُرُ مِنَ الْمَاءِ؟
- بم فَوَائِدُ الطَّاقَةِ الْبَدِيلَةِ وَمَا أَضْرَارُهَا؟

أَسْتَنْتِجُ

الطَّاقَاتُ الْبَدِيلَةُ أَوِ الْمُتَجَدِّدَةُ هِيَ طَاقَاتٌ مُسْتَدَامَةٌ وَصَدِيقَةٌ لِلْبِيئَةِ، وَمَصَادِرُهَا الْأَسَاسِيَّةُ هِيَ:

الشَّمْسُ، وَالرِّيَاحُ، وَالْمَاءُ.

فَوَائِدُ الطَّاقَةِ الْبَدِيلَةِ:

- تُسَاهِمُ فِي الْحَدِّ مِنَ الْمَصَادِرِ الْمُلَوِّثَةِ لِلْبِيئَةِ كَالْبِتْرُول والْمَوَادِّ الْكِيمِيَائِيَّةِ

وانْبِعَاثِ الْغَازَاتِ الدَّفِيئَةِ.

تُحَافِظُ عَلَى نَقَاءِ الْبِيئَةِ وَصَفَائِهَا

تُوَفِّرُ الْيَدَ الْعَامِلَةَ وَالْأَمْنَ الصِّحِّيَّ.

تستخدم كبديل عن الطاقات المكلفة كالطاعة الكهربائية مثلا التي يتطلب توفيرها استيرادا للنفط المكلف جدا والملوث ايضا للبيئة.

أُطَبِّقُ

1 - اجْعَلْ خَطًّا تَحْتَ الْمَصَادِرِ الْبَدِيلَةِ واذكر نوعها

(الْقَمَرُ -الْخَشَبُ -الْإِسْمَنْتُ -الرياح-اشعة الشمس-التراب-الماء)

2 - اجعل الكلمات التالية: الماء - الرياح - الشمس مكان النقاط:

الطاقة التي يعطيها .....تسمى طاقة كهرومائية

الطاقة التي يعطيها .....تسمى طاقة شمسية

الطاقة التي يعطيها .....تسمى طاقة هوائية

IPN

الأجوبـــــــــــة

1 - أُلَاحِظُ وَأَكْتَشِفُ

-أرى في الصورة بطارية وهوائيات ريحية وسد مائي

- يضيء اهل البادية منازلهم بالشمعة وبالطاقة الشمسية

-يستخدمون الحطب

2 - أُحَلِّلُ وَأُنَاقِشُ

الطاقة التي تصدر عن الشمس تسمى طاقة شمسية

الطاقة التي تصدرعن الماء تسمى طاقة مائية

الطاقة التي تصدرعن الرياح تسمى طاقة ريحية

أطبق

1 - اجْعَلْ خَطًّا تَحْتَ الْمَصَادِرِ الْبَدِيلَةِ واذكر نوعها:

(الْقَمَرُ - الْخَشَبُ - الْإِسْمَنتُ - الرياح - أشعة الشمس - التراب - الماء)

2 - اجعل الكلمات التالية: الماء - الرياح - الشمس مكان النقاط:

- الطَّاقَةُ التِي تُعْطِيهَا الماء تُسَمَّى طَاقَةً كهْرُومَائِيَّةً.

- الطَّاقَةُ التِي تُعْطِيهَا الشمس تُسَمَّى طَاقَةً شَمْسِيَّةً.

- الطَّاقَةُ التِي تُعْطِيهَا الرياح تُسَمَّى طَاقَةً هَوَائِيَّةً.

IPN

الْفَصْلُ الثَّالِث:
التَّجْرِيبُ

IPN

الْبِطَّارِيَّـــــــة

أَكْتَشِفُ وَأُلَاحِظُ

(صور لبطاريات مختلفة الاشكال والاحجام)

يرى التلميذ بطارية ويلاحظ أن على سطحها قطبين توجد مقابل واحد منهما.

إشارة + ومقابل الآخر إشارة - .

تكون البطارية كبيرة وصغيرة ومفطحة ومجسمة (شكل متوازى مستطيلات وشكل اسطوانى).

أُحَلِّلُ وَأُنَاقِشُ

بِمَ نُسَمِّي هَذِهِ الْأَشْكَالَ؟

مَا هِيَ أَجْزَاؤُهَا؟

مَا فَائِدَتُهَا؟

أَسْتَنْتِجُ

الْبِطَّارِيَّةُ جِهَازٌ يُزَوِّدُنَا بِالطَّاقَةِ الْكَهْرَبَائِيَّةِ، وَتَتَكَوَّنُ مِنْ ثَلَاثَةِ أَجْزَاءٍ

- جُزْءٌ بِلَاسْتِيكِيٌّ عَازِلٌ.
- قُطْبٌ مُوجَبٌ يَحْمِلُ إِشَارَةَ (+).
- قُطْبٌ سَالِبٌ يَحْمِلُ إِشَارَةَ (-).

تُسْتَعْمَلُ الْبِطَّارِيَّةُ فِي الْإِضَاءَةِ وَتَشْغِيلِ الْمُحَرِّكَاتِ وَالْأَجْهِزَةِ.

أُطَبِّقُ

أَكْتُبْ «صَح» أَوْ «خَطَأ» مَكَانَ النُّقَاطِ:

- الْبِطَّارِيَّةُ آلة للطبخ (.....)
- الْبِطَّارِيَّةُ تُضِيءُ الْمَنَازِلَ (.....)
- الْبِطَّارِيَّةُ تُحَرِّكُ السَّيَّارَاتِ (.....)
- الْبِطَّارِيَّةُ طَاقَةٌ بَدِيلَةٌ (.....)

الأجوبـــــــــة

1 - أَكْتَشِفُ وَأُلَاحِظ

يرى التلميذ بطارية ويلاحظ أن على سطحها قطبين توجد مقابل واحد منهما

إشارة + ومقابل الآخر إشارة -

تكون البطارية كبيرة وصغيرة ومفطحة ومجسمة (شك متوازى مستطيلات وشكل اسطوانى)

IPN

2 - أُحَلِّلُ وَأُنَاقِشُ

هذه الأشكال تسمى بطاريات ويتضح ان أشكالها تختلف حسب ما تستعمل له فالصغيرة المفطحة تستعمل للأجهزة الصغيرة كالهواتف وآلات التحكم وغيرها

اما الكبيرة فتستخدم في السيارات والمحركات والإنارة

والاسطوانية تستعمل عادة في المصابيح اليدوية والمذياع وآلات التحكم وبعض الألعاب

4 - أُطَبِّقُ

أَكْتُبْ «صَح» أَوْ «خَطَأ» مَكَانَ النُّقَاطِ:

- الْبِطَّارِيَّةُ آلة للطبخ (خ)
- الْبِطَّارِيَّةُ تُضِيءُ الْمَنَازِلَ (ص)
- الْبِطَّارِيَّةُ تُحَرِّكُ السَّيَّارَاتِ (ص)
- الْبِطَّارِيَّةُ طَاقَةٌ بَدِيلَةٌ (ص)

IPN

الْمِصْبَـــــــاح

ألاحظ واكتشف

(صور لمصابيح مختلفة الاشكال والاحجام)

نرى في الصورة مجموعة من المصابيح الكهربائية.

المصباح لا يضيء وحده أبدا.

تستخدم المصابيح للإضاءة.

احلل واناقش

-ماذا يوجد في المصباح؟

ما شكل المصباح؟

كيف يضيء المصباح؟

اسْتَنْتِجُ

االْمِصْبَاحُ آلَةٌ كَهْرَبَائِيَّةٌ تُسْتَعْمَلُ لِلْإِضَاءَةِ. يَتَكَوَّنُ الْمِصْبَاحُ

مِنَ الْأَجْزَاءِ التَّالِيَةِ:

- زُجَاجَةٌ يُوجَدُ بِدَاخِلِهَا سِلْكٌ مَعْدَنِيٌّ أَوْ غَازٌ.
- قُطْبٌ مُوجَبٌ وَقُطْبٌ سَالِبٌ يَفْصِلُ بَيْنَهُمَا عازِلٌ.

لِلْمَصَابِيحِ أَشْكَالٌ مُتَعَدِّدة.

تُضِيءُ إِذَا أُدْخِلَتْ فِي دَارَةٍ كَهْرَبَائِيَّةٍ وتستعمل في المنازل والسيارات.

أطَبِّقُ

صورة لثلاثة مصابيح 1, 2,3 اثنان فاسدان وواحد صالح

- أي المصابيح صالح؟
- أي المصابيح فاسد؟
- كم للمصباح من قطب؟ وما هما؟

IPN

الأجوبـــــــــــة

1 - ألاحظ و اكتشف

للمصباح جزءان جزء زجاجي وجزء معدني

المصباح لا يضيء وحده أبدا

المصباح نجعله في المنازل والسيارات والشوارع والآلات الكربائية الخ.....

2 - احلل واناقش

يوجد في المصباح العادي سلك معدني يشتعل فيضيء داخل غاز ينشر الضوء وهناك مصابيح تضيء بطريقة أخرى وبعضها متعدد ومختلف ألوان الأضواء كما توجد مصابيح الكترونية.

للمصباح الذي يضيء بالتيار المستمر قطبان قطب موجب يكون في الأسفل وقطب سالب يكون في الجانب للقطعة المعدنية.

للمصباح أشكال متعددة كبيرة وصغيرة وهندسية مختلفة

يضيء المصباح إذا أُدخِل في دارة كهربائية وفتح مفتاح تشغيلها.

4 - أطَبِّقُ

صورة لثلاثة مصابيح 1, 2,3 اثنان فاسدان وواحد صالح

- أي المصابيح صالح؟
- أي المصابيح فاسد؟
- كم للمصباح من قطب؟ وما هما؟
- المصباح الصالح هو الذي تعمل جميع مكوناته
- المصباح الفاسد هو الذي فقد احد أجزائه
- للمصباح قطبان موجب يحمل + وسالب يحمل-.

IPN

بسم الله الرحمن الرحيم

التاريخ الهجري.....التاريخ الميلادي.....

المادة: العلوم الطبيعية المجال: التجريب الموضوع: الدارة الكهربائية المدة: 30د الوسائل: صور

الخطوات	نشاط المعلم	نشاط التلميذ
التقديم	ماذا ترون في هذه الصورة؟ ما نسمي هذا الشكل؟ من ماذا يتكون هذا الشكل؟	نرى بطارية ومصباحا واسلاكا معدنية الشكل يسمى دارة كهربائية يتكون من بطارية ومصباح واسلاك معدنية
تنمية التعلم	أُنَاقِشُ وَأُحَلِّلُ: مع ماذا وَصلت البطارية ؟ و بأي شيء تم التوصيل؟ كيف يبدأ تشغيل الدارة الكهربائية؟ ما فائدة الدارة الكهربائية؟ الدارة الكهربائية توصيل بين: مولد (البطاريـة) وآلـة كهربائيـة بـأسلاك معدنيـة بغيـة تشـغيل تلـك الآلـة أو تزويدهـا بالطاقـة الكهربائيـة	البطارية وصلت مع المصباح بالأسلاك المعدنية يبدأ تشغيل البطارية عندما يقفل مفتاح التشغيل الدارة تشحن الهواتف وتضيء المصابيح
الخلاصة	أستنتج: الـدَّارَةُ الْكَهْرَبَائِيَّةُ هِـيَ تَوْصِيـلٌ بَيْنَ مُوَلِّـدٍ (بَطَّارِيَّـةٍ) وَآلَـةٍ كَهْرَبَائِيَّـةٍ (جِهَازٍكَهْرَبَائِيٍّ)عَـنْ طَرِيـقِ أَسْلَاكٍ مَعْدِنِيَّـةٍ. تَبْـدَأُ الـدَّارَةُ التَّشْـغِيلَ عِنْدَمَـا يُقْفَلُ مِفْتَـاحُ التَّشْـغِيلِ. فَوَائِدُ الدَّارَةِ الْكَهْرَبَائِيَّةِ: تَشْغِيلُ الْأَجْهِزَةِ. تَشْغِيلُ الْمُحَرِّكَاتِ. تَشْغِيلُ السيارات	يكتـب التلميـذ الخلاصـة في دفتر الـدروس سـطر وملخـص الكتاب
التطبيق	4- أُطَبِّقُ صورة بطارية وأسلاك معدنية ومصباح قم بإجراء التوصيل المناسب ليضيء المصباح	يقـوم التلميـذ برسـم الصـورة وإجـراء عمليـة التوصيـل المناسـبة

IPN

الـــدَّارَةُ الْكَهْرَبَائِيَّـــةُ

أَلَاحِظُ وَأَكْتَشِفُ

(رَسْمُ دَارَةٍ كَهْرَبَائِيَّةٍ بَسِيطَةٍ)

نرى بطارية وأسلاكا معدنية ومصباح.

الشكل يسمى دارة كهربائية.

يتكون الشكل من بطارية وأسلاك معدنية ومصباح.

أُحَلِّلُ وَأُنَاقِشُ

- بِمَاذَا رُبِطَتِ الْبَطَّارِيَّةُ مَعَ الْمِصْبَاحِ؟

- كيف يتم توصيل الْمِصْبَاحُ بِالْبَطَّارِيَّةِ؟

- مَا دَوْرُ الدَّارَةِ الْكَهْرَبَائِيَّةِ؟

أَسْتَنْتِجُ

الدَّارَةُ الْكَهْرَبَائِيَّةُ هِيَ تَوْصِيلٌ بَيْنَ مُوَلِّدٍ (بَطَّارِيَّةٍ) وَآلَةٍ كَهْرَبَائِيَّةٍ (جِهَازٍكَهْرَبَائِيٍّ)عَنْ طَرِيقِ أَسْلَاكٍ مَعْدِنِيَّةٍ.

تَبْدَأُ الدَّارَةُ التَّشْغِيلَ عِنْدَمَا يُقْفَلُ مِفْتَاحُ التَّشْغِيلِ.

- فَوَائِدُ الدَّارَةِ الْكَهْرَبَائِيَّةِ:

تَشْغِيلُ الْأَجْهِزَةِ.

تَشْغِيلُ الْمُحَرِّكَاتِ.

تَشْغِيلُ السيارات

أُطَبِّقُ

صورة بطارية وأسلاك معدنية ومصباح

قم بإجراء التوصيل المناسب ليضيء المصباح

الأجوبـــــــــــة

1 - أَلَاحِظُ وَأَكْتَشِفُ

نرى بطارية وأسلاكا معدنية ومصباح

الشكل يسمى دارة كهربائية

يتكون الشكل من بطارية وأسلاك معدنية ومصباح

2 - أُحَلِّلُ وَأُنَاقِشُ

ربط سلك بالقطب الموجب للبطارية مع القطب الموجب للمصباح وربط سلك آخر بالقطب السالب للبطارية مع القطب السالب للمصباح يفصل بينهما مفتاح

تـم انجـاز هـذا التوصيـل لـيضيء المصبـاح او ينطفـىء عـن طريـق المفتـاح الـدارة الكهربائيـة توصيـل يسـمح بتشـغيل الآلات الكهربائيـة .

4 - أُطَبِّقُ:

صورة بطارية وأسلاك معدنية ومصباح

قم بإجراء التوصيل المناسب ليضيء المصباح

الْمِقْيَـــــاسُ الْحَـــرَارِيّ

أُلَاحِظُ وَأَكْتَشِفُ

صُوَرٌ لِأَدَوَاتٍ مُخْتَلِفَةٍ لِقِيَاسِ الْحَرَارَةِ

نرى حهازا صغيرا

يوجد في الجهاز ارقام

الرقم 36

الرقم 37

أُحَلِّلُ وَأُنَاقِشُ

- مَا اسْمُ هَذَا الْجِهَازِ؟
- فِي مَاذَا نَسْتَعْمِلُهُ؟
- مَا فَائِدَتُهُ؟

أَسْتَنْتِجُ

- الْمِقْيَاسُ الْحَرَارِيُّ جِهَازٌ يُسْتَعْمَلُ لِقِيَاسِ الْحَرَارَةِ (الْبُرُودَةِ وَالسُّخُونَةِ).
- يَنْقَسِمُ إِلَى عِدَّةِ أَنْوَاعٍ: مِقْيَاسٌ زِئْبَقِيٌّ وَمِقْيَاسٌ إِلِكْتُرُونِيٌّ.
- يُسْتَعْمَلُ الْمِقْيَاسُ الْحَرَارِيُّ لِقِيَاسِ دَرَجَةِ الْحَرَارَةِ الْجَوِّيَّةِ وَبَعْضِ الْمَوَادِّ السَّائِلَةِ وَالصَّلْبَةِ.
- وَيُسْتَخْدَمُ فِي الطِّبِّ لِقِيَاسِ دَرَجَةِ حَرَارَةِ الْجِسْمِ: **الْحُمَّى**.

تَكُونُ حَرَارَةُ الجِسْمِ عَادِيَة إِذَا كَانَت تَتَرَاوَحُ بَيْنَ 36 دَرَجَةً وَ37 دَرَجَةً.

أُطَبِّقُ

المكان	النعمه	انواذيبو	كيهيدى	سيدى	افاتو
درجة الحرارة	42	16	29	37	40

مَا الْمَدِينَةُ الَّتِي تَرْتَفِعُ فِيهَا دَرَجَةُ الْحَرَارَةِ

مَا الْمَدِينَةُ الَّتِي تَعْتَدِلُ فِيهَا دَرَجَةُ الْحَرَارَةِ

مَا الْمَدِينَةُ الَّتِي تَنْخَفِضُ فِيهَا دَرَجَةُ الْحَرَارَةِ

مَا الشَّخْصُ الَّذِي تَرْتَفِعُ فِيهِ دَرَجَةُ الْحَرَارَةِ؟ وَمَا حَالَتُهُ الصِّحِّيَّةُ؟

مَا الشَّخْصُ الَّذِي تَعْتَدِلُ فِيهِ دَرَجَةُ الْحَرَارَةِ؟ وَمَا حَالَتُهُ الصِّحِّيَّةُ؟

IPN

الأجوبـــــــــــة

1 - أُلَاحِظُ وَأَكْتَشِفُ

نرى حهازا صغيرا

يوجد في الجهاز ارقام

الرقم 36

2 - أُحَلِّلُ وَأُنَاقِشُ

يطلق على هذا الجهاز اسم المقياس الحراري

نستخدمه لقياس الحرارة الجوية وحرارة الجسم

- الْمِقْيَاسُ الْحَرَارِيُّ جِهَازٌ يُسْتَعْمَلُ لِقِيَاسِ الْحَرَارَةِ (الْبُرُودَةِ وَالسُّخُونَةِ).

وَيَنْقَسِمُ إِلَى : مِقْيَاسٌ زِئْبَقِيٌّ وَمِقْيَاسٌ إِلِكْتُرُونِيٌّ.

وَيُسْتَعْمَلُ لِقِيَاسِ دَرَجَةِ الْحَرَارَةِ الْجَوِّيَّةِ وحرارة بَعْضِ الْمَوَادِّ السَّائِلَةِ وَالصَّلْبَةِ.

وَيُسْتَخْدَمُ فِي الطِّبِّ لِقِيَاسِ دَرَجَةِ حَرَارَةِ الْجِسْمِ: الْحُمَّى.

ومن الضروري أن يكون في كل بيت.

إذا ارتفعت الحرارة عن 40°مئوية فذلك مؤشر لشدة الحرارة وإذا انخفضت الى صفر فذلك مؤشر للبرودة وتجمد الماء.

حرارة الجسم الطبيعية 37 درجة مئوية

4 - أُطَبِّقُ

المكان	النعمه	انواذيبو	كيهيدى	سيدى	افاتو
درجة الحرارة	42	16	29	37	40

اَلْمَدِينَةُ الَّتِي تَعْتَدِلُ فِيهَا دَرَجَةُ الْحَرَارَةِ كيهيدى الْمَدِينَةُ الَّتِي تَنْخَفِضُ فِيهَا دَرَجَةُ الْحَرَارَةِ انواذيبو الْمَدِينَةُ الَّتِي تَرتفع فِيهَا دَرَجَةُ الْحَرَارَةِ النعمه الشَّخْصُ الَّذِي تَرْتَفِعُ فِيهِ دَرَجَةُ الْحَرَارَةِ هو افاتو حَالَتُهُا الصِّحِّيَّةُ محرجة الشَّخْصُ الَّذِي تَعْتَدِلُ فِيهِ دَرَجَةُ الْحَرَارَة سيدى حَالَتُهُ الصِّحِّيَّةُ طبيعية.

IPN

وضعيات إدماج

الوضعية 1:

طلب منك المعلم أثناء حصة المراجعة ملء الجدول بما يناسب:

أمراض سوء التغذية			
الأعراض			
الوقاية			

◄ التعليمة : املأ الجدول بما يناسب كي تنال رضى معلمك.

الوضعية 2:

أقامت مفتشية مقاطعتك مسابقة لتلاميذ السنة السادسة طرحت فيها الأسئلة التالية:

-1 اذكر خمسة أمراض يسببها استخدام المياه الملوثة.

-2أعط عرضين من أعراض كل مرض.

-3اختر مرضين تراهما من أخطر الأمراض في نظرك واذكر علاجهما .

◄ التعليمة : أجب عن الأسئلة كي تكون من الفائزين.

الوضعية 3:

أثناء مراجعتك طلب منك أحد زملائك أن تشرح له المواضيع التالية:

- الأطعمة البسيطة والأطعمة المركبة.

- تركيبة الأطعمة.

- التوازن الغذائي.

- توازن الطاقة.

- الوجبات الغذائية حسب الفئات العمرية.

◄ التعليمة: أعط تعريفا من سطر أو اثنين لكل موضوع من المواضيع السابقة.

الوضعية 4:

نظمت التلفزة الوطنية مسابقة لتلاميذ السوادس وطرحت عليهم الأسئلة التالية:

- ما الرضاعة الطبيعية؟ وما فوائدها؟

- ما المقصود بالفطام؟ وكيف يتم؟

- ما مدة الرضاعة؟

- اذكر الأمراض التي يتم تلقيح الأطفال ضدها.

◄ التعليمة: أجب عن الأسئلة كي تكون من الفائزين.

IPN

الوضعية 5:

نظمت رابطة آباء التلاميذ ندوة عن الأمراض التي تدرس في السنة السادسة وطلبت من تلاميذ السوادس أن يجيبوا عن الأسئلة التالية:

1 - ا ذكروا ستة من الأمراض التي درستموها.

2 - ا ذكروا عرضين من أعراض كل مرض.

3 - ا ذكروا سبل الوقاية من كل مرض.

◄ التعليمة: اكتب تقريرا عن الأمراض التي درست ذاكرا عرضين من أعراض كل مرض وطرق الوقاية منه.

الوضعية 6:

نظمت الإذاعة الوطنية مسابقة لتلاميذ السوادس وطرحت عليهم الأسئلة التالية:

- ما الجفاف؟ ما مخلفاته؟

- ما الرياح ؟ ما أنواعها؟

- ما التلوث؟ وما أسبابه ومخاطره؟

- ما التعرية؟ وما أسبا بها؟

- ما أضرار تلوث المياه؟

- ما النبتة ؟ ما فوائدها؟

◄ التعليمة: أجب عن الأسئلة كي تكون من الفائزين.

الوضعية 7:

أقامت مفتشية المقاطعة مناظرة بين تلاميذ السوادس في مدارس القطاع الثاني وطرحت عليهم الأسئلة التالية:

- ما البطارية؟ ما المصباح؟ وكيف يضيء؟

- ارسم دارة كهربائية.

- ما المقياس الحراري؟ وفيم نستخدمه؟

◄ التعليمة: أجب عن الأسئلة كي تفوز مدرستك.

IPN

IPN

IPN

IPN

IPN

IPN