

مخططات وملخصات

الصف الرابع

WWW.KweduFiles.Com

الفصل الدراسي الأول



أبلة موضي العتيبي

abla Moudhi

2018/2019

١- النوم



أهميته : يساعد على النمو

يجدد النشاط والقدرة على العمل واللعب

أزله موضعي العنبي
abla Moudhi
2018/2019

٣- التمارين الرياضية

التمرين بانتظام :

- يقوي العضلات .
- يوفر لياقة للجسم .
- يحافظ على الجسم من المرض .



كيف نعتني بصحتنا ؟ ص 18 إلى 19

٢- الغذاء الصحي

WWW.KweduFiles.Com

المغذيات : هي مواد يستخدمها الجسم لتوليد الطاقة والنمو واصلاح التالف من الخلايا ومساعدته على القيام بوظائفه على نحو صحيح .

كيف تساعدنا المغذيات ؟



توليد الطاقة



تساعد على النمو

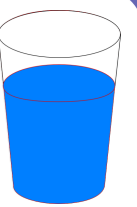


تساعد الجسم على العمل بانتظام



تساعد على إصلاح التالف

الماء من المغذيات:



ينظم عمل الجهاز الهضمي

يحمل المغذيات في الجسم

حفظ درجة حرارة الجسم منتظمة

٤- النظافة الشخصية

تعريف

النظافة الشخصية هي : مجموعة من العادات التي يلتزم بها الانسان من أجل المحافظة على الصحة والحيوية والمظهر الشخصي.

أهمية النظافة الشخصية :

- المحافظة على الصحة والوقاية من الامراض.
- تكوين علاقات اجتماعية وصدقات



كيف نعتني بصحتنا ؟ ص 20

العناية بالعينين

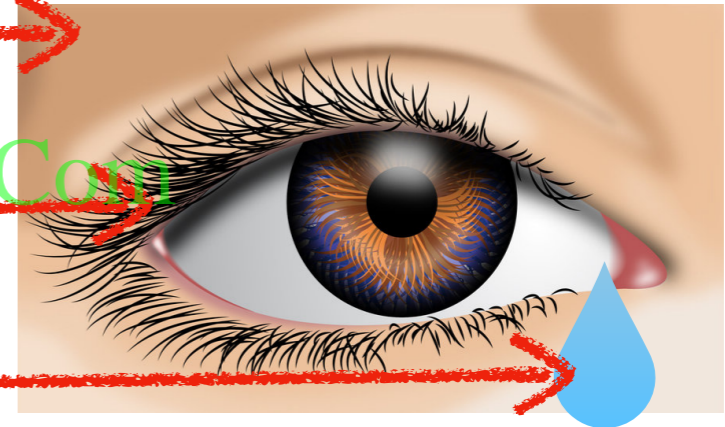
الحماية الطبيعية للعين

العظام حول العينين تحميها من الصدمات

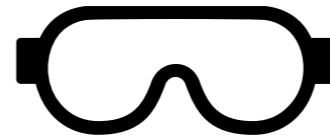
أبلة موضي العنبي
abla Moudhi
2018/2019

الرموش تحمي العين من الغبار

الدموع تغسل العينين



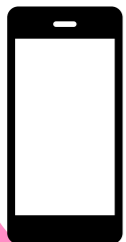
يجب حماية عينيك بلبس النظارات الواقية
في المختبر أو اثناء استخدام المنظفات



ارتداء النظارات الشمسية
لحماية العينين من أشعة
الشمس الساطعة .



لا تستخدم الأجهزة الالكترونية لوقت طويل
فذلك يسبب جفاف العين و ضعف النظر .



كيف نعتني بأسناننا ؟ ص 23 - 26



تعريف

التسوس

هو تآكل في بنية السن
ويعمل على اضعاف السن
وقد يؤدي لتفتت السن .

تختلف أشكال الأسنان
لأن وظائفها مختلفة

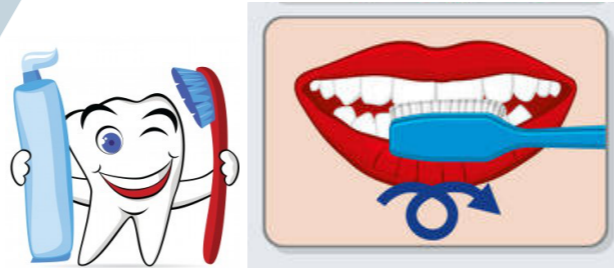
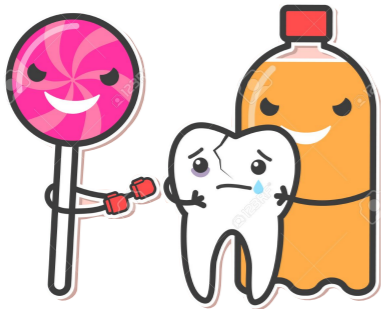
طرق العناية بالأسنان:

- تفريش الاسنان مرتين يوميا
- زيارة طبيب الاسنان كل ٦ أشهر
- تناول الغذاء الصحي
- عدم المشروبات الغازية

WWW.KweduFiles.Com

اسباب تسوس الأسنان:

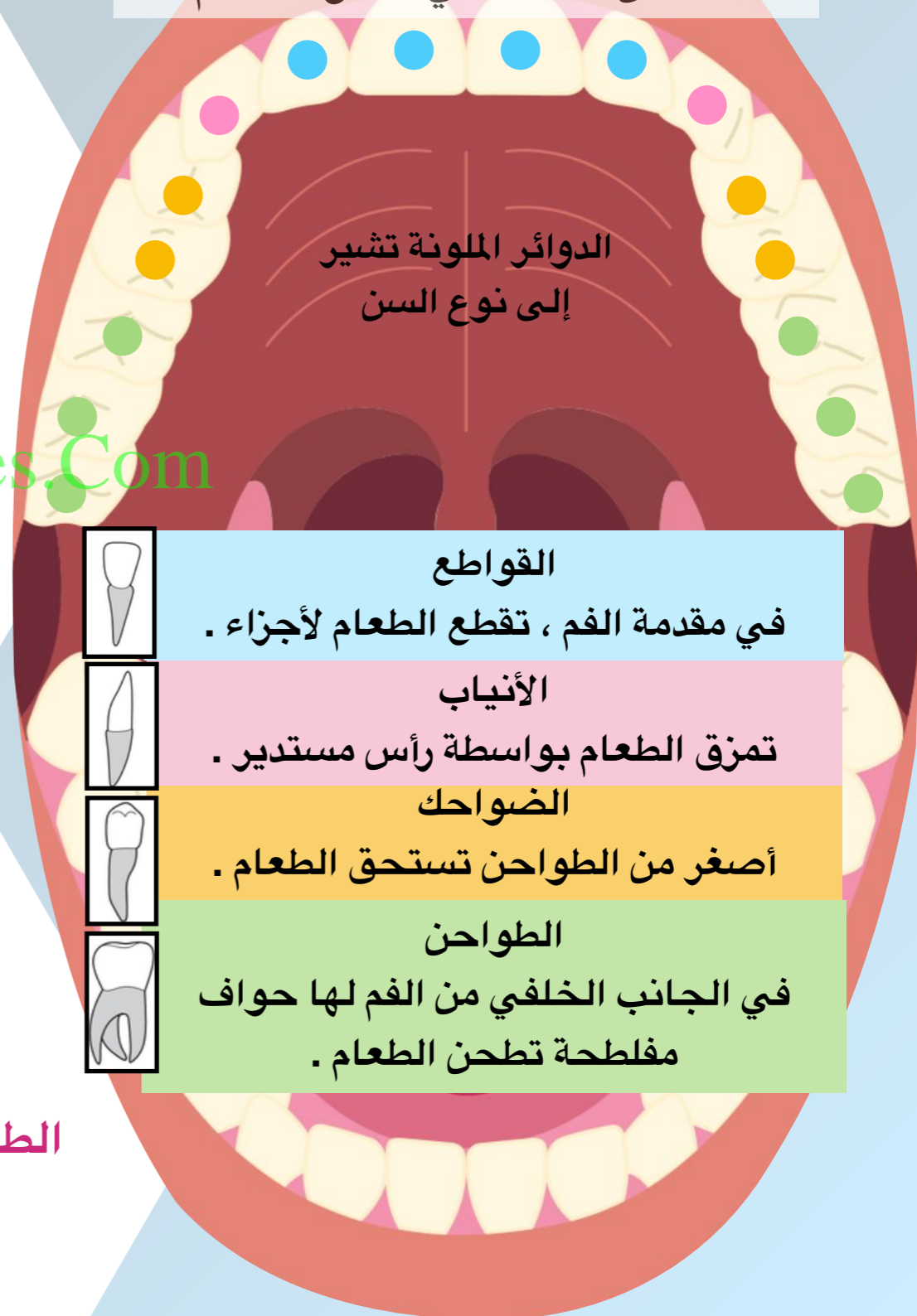
- تناول السكريات بكثرة
- شرب المشروبات الغازية
- اهمال تفريش الاسنان



الطريقة الصحيحة لتفريش الأسنان

هي التفريش بحركة دائرية.

تبدأ رحلة الطعام في الفم .
الأسنان تساعد في مضغ الطعام.

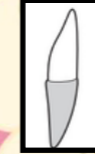


الدوائر الملونة تشير
إلى نوع السن



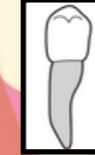
القواطع

في مقدمة الفم ، تقطع الطعام لأجزاء .



الأنياب

تمزق الطعام بواسطة رأس مستدير .



الضواحك

أصغر من الطواحن تستحق الطعام .



الطواحن

في الجانب الخلفي من الفم لها حواف
مفلطحة تطحن الطعام .

التطعيم يحمينا ص 29 إلى 31

هناك نوعين من الأمراض :

التطعيم هو إعطاء الجسم مادة تحفزه على تكوين مناعة ضد الأمراض .

تعريف

عندما تحصل على التطعيم يكون جسمك مناعة قبل إن تصاب بالمرض فعلا .

لماذا يجب أن نحصل على التطعيم ؟
يقلل من نسبة الإصابة بالأمراض .



1 امراض غير معدية
لا تنتقل من شخص لآخر.
مرض السكر و ضغط الدم .

2 امراض معدية
تنتقل من شخص لآخر .
مثل الزكام والأنفلونزا .

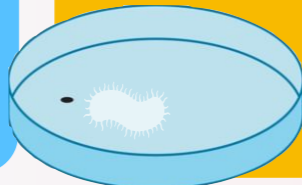
كيف تنتقل لنا العدوى ؟
بالعطاس / السعال
أو استخدام أدوات
شخص مريض .

قصة اكتشاف البنسلين

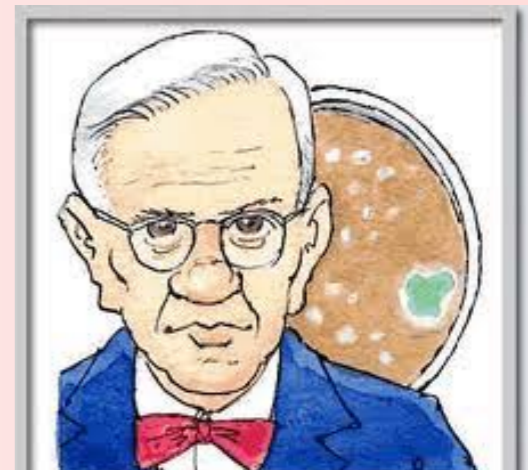
البنسلين : هو مادة تقاوم الجراثيم ويقي من العدوى .

تعريف

ما أهمية البنسلين ؟
يقاوم الجراثيم .
ويقي من العدوى
بالأمراض



- ترك فليمنج إطباق بها بكتيريا في المختبر.
- بعدما عاد للمختبر وجد العفن على الاطباق.
- وجد ان البكتيريا ماتت بسبب مادة من العفن.
- سُميت هذه المادة بالبنسلين



مكتشف البنسلين هو
ألكساندر فليمنج

شهادات التطعيم ص 32 إلى 34

تحرص الكويت على توفير التطعيمات
المختلفة لتجنب الإصابة بالأمراض المتنوعة .

في حال انتشار مرض معين في دول مجاورة
يجب اخذ تطعيم يقى من ذلك المرض .

أبلة موضي العتيبي
abla Moudhi
2018/2019

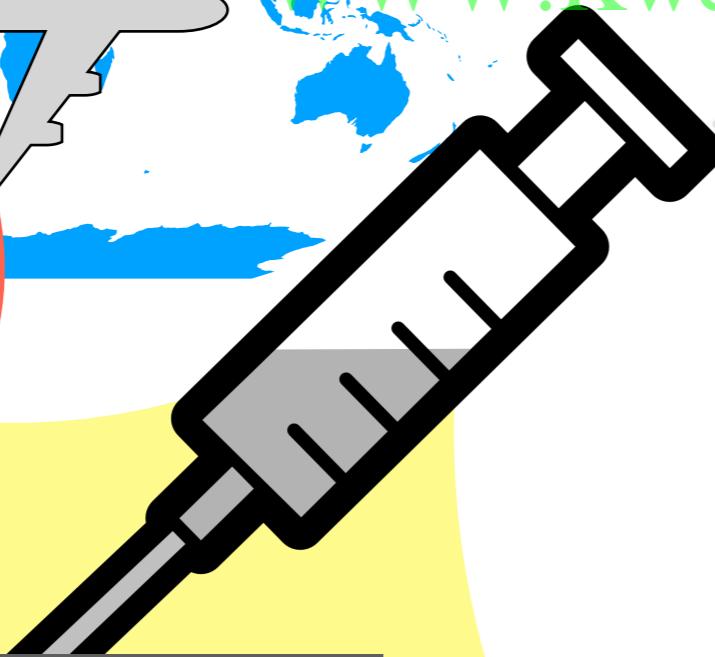
عندما تولد تحصل على شهادة للتطعيم
تسجل فيها التطعيمات التي تحصل
عليها خلال مراحل نموك المختلفة

قبل السفر لبعض
البلدان يجب أخذ
تطعيمات لأمراض
تنتشر فيها.

ملاحظة : ليس هناك تطعيم لجميع
الامراض فقط بعض **الأمراض المعدية**
وجد العلماء تطعيم لها .

تعريف الصحة الوقائية هي مراكز تقدم التطعيمات اللازمة
للأفراد في الدولة

وزارة الصحة توفر تطعيمات عديدة منها :
شلل الاطفال
الحصبة
الإلتهاب الكبدي (ب)
الدفتيريا
الدرن



ماهو النظام البيئي ؟ ص 35 إلى 39

النظام البيئي هو أي مساحة من الطبيعة وماتحتويه من **كائنات حية** وأشياء **غير حية** والتفاعل فيما بينها

أمثلة على التفاعل بين الكائنات الحية والأشياء غير الحية في النظام البيئي

الحيوانات تحتاج للهواء والماء وضوء الشمس

الماء والرياح تساعد في انتشار البذور

السنجاب والحشرات تساعد في نشر البذور

السنجاب والطيور تسكن في الأشجار وتتغذى من النباتات

النباتات تحتاج للهواء والماء وضوء الشمس والحرارة

الديدان وبعض الحشرات تساعد في تهوية التربة وتسرب الماء إليها

كائنات حية

أشياء غير حية



الإنسان والنظام البيئي

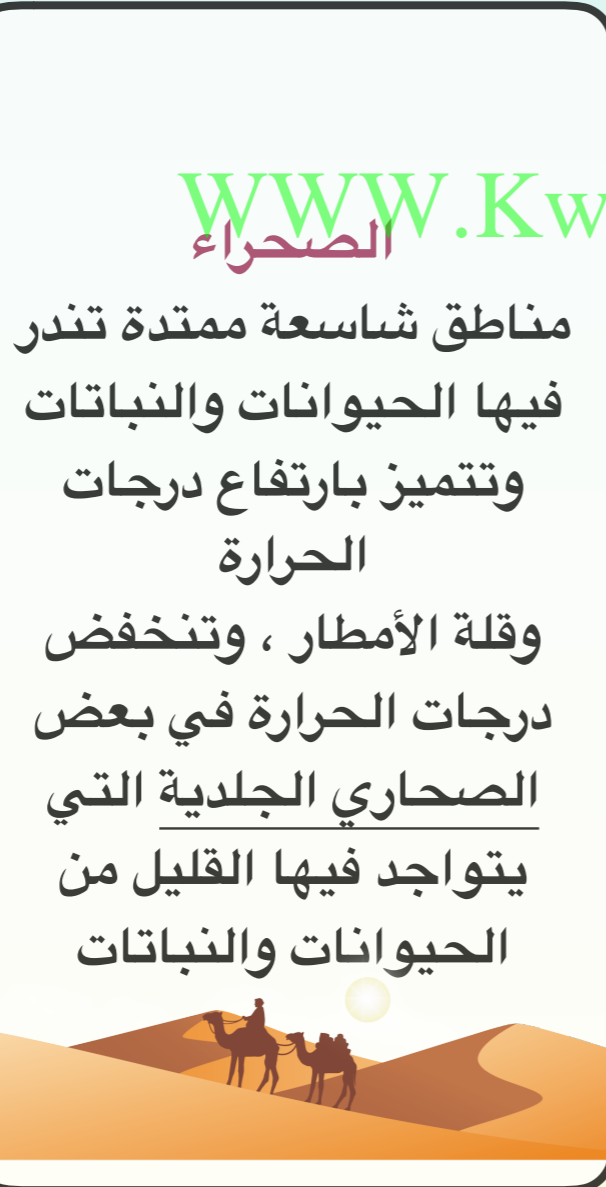
نحن نحصل على الغذاء من الكائنات الحية التي تعيش في نظامنا البيئي ونحتاج الأشياء غير الحية مثل الماء والهواء والتربة ورياح ضوء الشمس والحرارة

ماهو أنواع لانظمة البيئية ؟ ص 40 إلى 43

هناك الكثير من الأنظمة البيئية على سطح الأرض ولكن يمكن تقسيمها إلى قسمين :

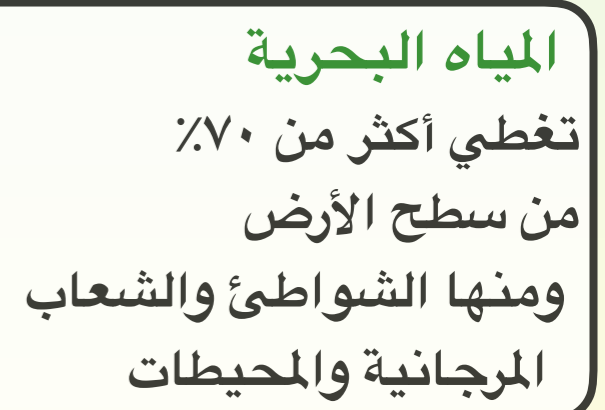
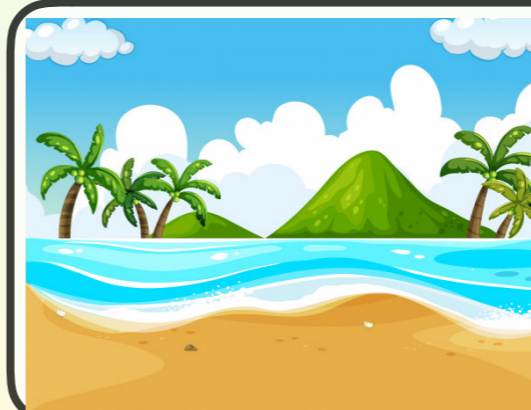
النظام البيئي على اليابسة

يصنف وفقاً لنوع الأرض أو المنطقة اليابسة



النظام البيئي المائي

يغطي النظام البيئي المائي ٧١٪ من سطح الأرض



من الأمثلة أثر التغيرات غير الطبيعية على الأنظمة البيئية



ظاهرة انكماش القطب الشمالي



النتيجة: ذوبان الجليد في
القطب الشمالي وتناقص
حجمه

السبب: ارتفاع درجة
الحرارة العامة للأرض
(الاحتباس الحراري)

التأثير: تفقد الكائنات القطبية موطنها ويقل عددها

الأسباب التي أدت لذلك:
قطع الأشجار ، المبيدات
الحشرية ، دخان المصانع

التوقع: يكون القطب
الشمالي خالي من الجليد
بين عامي ٢٠٥٩ و ٢٠٧٨ م

ماهي التغيرات في الأنظمة البيئية ؟

أبلة موضي العنبي
abla Moudhi
2018/2019

ص 46 إلى 48

تحدث تغيرات بشكل مستمر في الأنظمة البيئية
وهي على نوعين :

تغيرات غير طبيعية
هي التي تحدث نتيجة
تدخل الإنسان



١- قطع الأشجار

٢- المبيدات الحشرية



٣- دخان المصانع



٤- عوادم السيارات



٥- المخلفات الصلبة

تغيرات طبيعية
هي التي تحدث بفعل
الظواهر الطبيعية



١- الحت والتعرية



٢- البراكين



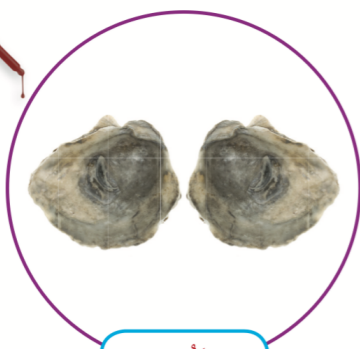
٣- الحرائق

٤- الفيضانات



٥- الجفاف

كيف تؤثر التغيرات البيئية في الشعب المرجانية؟ ص 50 إلى 54



صدقة محار



قطعة مرجان

تجربة قطرات الخل على المرجان والمحار

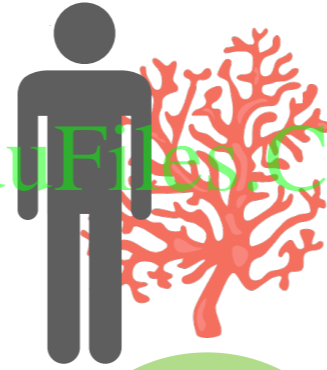
الهدف : ملاحظة تأثير الملوثات على المرجان و المحار

ماذا نشاهد ؟ تصاعد أبخرة منهما و حدوث تقوب في المرجان وصدفة المحار
ماذا نستنتج ؟ إلقاء الملوثات في البحر يتسبب في تدمير الشعاب المرجانية

استخراج المرجان
بكمية كبيرة يضر
بالأسماك

شباك ومراكب
الصيادين تدمر
الشعب المرجانية

يستخدم الإنسان
المرجان لصناعات
مختلفة مثل صناعة
الحلي .



كيف يجب ان
نحمي الشعاب
المرجانية؟

- عدم إلقاء النفايات في البحار
- منع اقتراب مراكب الصيادين وشباكهم من الشعاب المرجانية
- تنظيم حملات تنظيف للشواطئ

تتعرض الأنظمة البيئية لتغيرات مختلفة

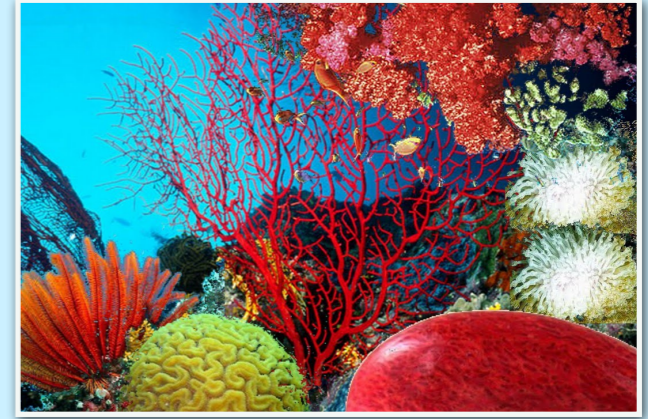
بعض أسباب التغير في البيئة البرية

- إلقاء النفايات
- مخلفات البناء والتخيم
- قطع الأشجار والنباتات

بعض أسباب التغير في البيئة البحرية

- إلقاء النفايات في البحر
- تسرب النفط من الناقلات
- احتراق الأبار

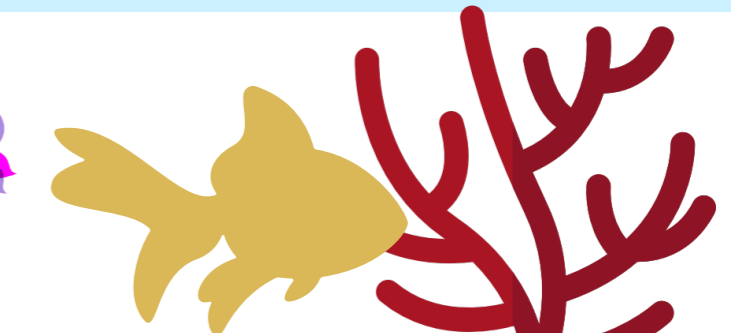
أبلة موضي العتيبي
abla Moudhi
2018/2019



قد تظن ان المرجان غير حي لان له
هيكل صلب يشبه الجمام

وقد تظن ان المرجان نبات لان له شكله
يشبه الأشجار النابتة في قاع البحر

المرجان **حيوان** رخو يبني حوله
هياكل من الحجر الجيري لها ألوان
جميلة ومتعددة.



المرجان يوفر مأوى للأسماك
ويوفر عوالق تتغذى عليها الأسماك