

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج الإماراتية



*للحصول على أوراق عمل لجميع الصفوف وجميع المواد اضغط هنا

<https://almanahj.com/ae>

* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف الرابع اضغط هنا

<https://almanahj.com/ae/4>

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

<https://almanahj.com/ae/4science>

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

<https://almanahj.com/ae/4science1>

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

<https://almanahj.com/ae/grade4>

للتحدث إلى بوت المناهج على تلغرام: اضغط هنا

https://t.me/almanahj_bot

استقصاء موجه

متى تعمل رئتاك بأقصى قوتها؟

كُون فرضية

لقد قمت بالفعل باختبار آثار التمرين على قلبك. هل تعتقد أن التمرين يؤثر على رئتاك كذلك؟ ماذا يحدث لسرعة تنفسك أثناء التمرين؟ اكتب إجابتك في صورة "إذا احتاج الجسم إلى المزيد من الأكسجين، عندئذ...."

الفرضية المحتملة، تزداد سرعة التنفس، في حالة حاجة الجسم إلى

المزيد من الأكسجين

اختبر فرضيتك

ضع خطة لاختبار فرضيتك. بعد ذلك اكتب المواد والموارد والخطوات التي تحتاج إليها. شارك خطتك مع زملائك في الفصل. قم بالمراجعة والتعديل إذا لزم الأمر. نفذ بحثك. سجل نتائجك وملاحظاتك وأنت تتابع خطتك وتجري تجربتك.

سوف تختلف الأجوبة على حسب فرضية كل تلميذ.

استخلص الاستنتاجات

هل دعمت التجربة فرضيتك؟ نعم أم لا قدم نتائجك لزملائك في الصف.

الإجابات المحتملة، تختلف سرعة التنفس طبقاً لما يحتاجه الجسم من الهواء.

بحث استقصائي

- 5 استخدم الأرقام استخدم البيانات التي جمعتها لتمثل رسماً بيانياً لسرعة ضربات قلبك في حالة الراحة والسير والركض ببطء.

استخلص الاستنتاجات

- 6 **تفسير البيانات** هل يتغير نبضك مع زيادة نشاطك؟
سوف تختلف الأجوبة. اقبل الأجوبة المعقولة.

- 7 هل تدعم التجربة فرضيتك؟ اشرح.
سوف تختلف الأجوبة على حسب الفرضيات

- 8 ماذا كانت المتغيرات المستقلة والمتغيرات التابعة؟
نوع التمرين كان هو المتغير المستقل. سرعة النبض كانت هي المتغير التابع



جميع الحقوق محفوظة © مكتبة لبنان ناشرون

فكر وتحدث واكتب

1 المبررات غسل الأيدي والاستحمام جزء من النظافة الصحية.

2 السبب والتأثير اختر عادة صحية جيدة. اشرح كيف تساعد هذه العادة في الحفاظ على صحة الناس. سوف تختلف الإجابات.

التأثير	→	السبب
يقتل الجراثيم	→	غسل الأسنان
يزيل الأوساخ من الشعر	→	غسل الشعر
يكون قوة التحمل	→	التمريبات المنتظمة

3 التفكير الناقد كيف تستطيع أن تتمتع باللياقة البدنية؟

الإجابات المحتملة، يمكنك تناول الطعام الصحي والحصول على الكثير من

التمرين والنوم.

4 الإعداد للاختبار من يحتاج أكبر قدر من النوم؟

أ الأطفال الرضع

ب الأطفال في سن الخامسة

ج الأطفال في سن الثانية عشر

د البالغون

5 الإعداد للاختبار الفطنة التي تعود إلى اللياقة البدنية يجب أن تتضمن

أ الرياضات الجماعية فقط.

ب ركوب الدراجات أو الجري فقط.

ج التمرين مرة في الأسبوع.

د التمرين كل يوم.

أفضل وسيلة ما هي مزايا حفظ الصحة العامة بشكل جيد والتدريب بشكل منتظم؟

الإجابات المحتملة. حفظ الصحة العامة بشكل جيد والتدريب بشكل منتظم يساعدك في الشعور

بأنك بحالة جيدة، وفي بناء القوة والتحمل، ويُخلص جسمك من الجراثيم.

ملخص مرئي

أكمل ملخص الدرس بأسلوبك.

حفظ الصحة العامة الإجابات المحتملة، حفظ

الصحة العامة "Hygiene" هو ممارسات الحفاظ على نظافتك.

فهو يساعد جسمك في أن يبدو ويحس كأفضل ما يمكن.



اللياقة البدنية الإجابات المحتملة، التدريب اليومي هو أحد

المفاتيح إلى اللياقة البدنية. الجسم الذي يتمتع باللياقة البدنية

يعمل بأقصى طاقة وأفضل طريقة.



النوم الإجابات المحتملة، النوم مفتاح

آخر إلى الصحة الجيدة، إذ ينتعش المخ

والجسد ويستريحان أثناء النوم.



الأدوية والمرض

قد ينصحك الطبيب بتناول دواء ما عندما كنت مريضًا. يُستخدم الدواء لمنع، ومعالجة ومداواة حالة صحية ما. الأدوية تساعد صحتك، لكنها قد تؤذي جسمك إذا لم يتم استخدامها بشكل صحيح. تأكد من اتباع التعليمات التي تأتي مع الأدوية. تناول أدويةك فقط، ولا تتناول أدوية أي شخص آخر.

السرطان مرض تستمر خلاله الخلايا في الانقسام. ينتج عن هذا تكون مجموعات من الخلايا التي يمكنها الإضرار بجسمك.

فحص سريع

4. كيف تؤثر الأدوية على جسمك؟

الأدوية تساعد صحتك. إنها تمنع

الأمراض أو تعالجها.

5. لماذا يعتبر من الضروري اتباع التعليمات التي تأتي مع الأدوية التي وصفها طبيبك؟

يمكن أن تضر الأدوية التي لا يتم

استخدامها بشكل صحيح جسمك.



▲ يمكن أن تسبب العديد من المواد الضارة في البنية مرض السرطان. توضح هذه الصورة الخلايا السرطانية التي تنقسم.

لمعرفة المزيد حول وضع خطة للتمارين الرياضية، نعد النشاط الاختباري السريع ص
XXX

فحص سريع



2. اذكر نشاطين يمكنك القيام بهما لتحافظ على لياقتك البدنية.

امش إلى المدرسة أو اركب دراجة

العب أي نوع من أنواع الرياضة

3. فكر في روتينك اليومي. ما الأشياء التي يمكنك تغييرها كي تساعدك على زيادة لياقتك البدنية؟

سوف تختلف الإجابات. يجب على

الطلاب إدراج اقتراحات تشتمل على

النشاط البدني والنوم.

حتى تغيير بعض العادات قد يساعدك على المحافظة على لياقتك البدنية. على سبيل المثال، اركب دراجتك بدلا من السيارة. يمكنك أيضا أن تصعد الدرج بدلا من ركوب المصعد.

قد تؤلك عضلاتك أو تُصاب بأذى أثناء ممارسة الرياضة. يعني هذا أن الجسم يحتاج للراحة. يمكن أن تتسبب ممارسة الرياضة لغترات طويلة في حدوث إصابات أو وقوع أي نوع آخر من أنواع الضرر. إحرس على إخبار أي شخص كبير إذا شعرت بأي ألم عند ممارسة الرياضة.

النوم

يحتاج جسمك إلى النوم. في نهاية اليوم. تعتمد كمية النوم التي يحتاجها جسمك على عمرك. يحتاج الأطفال من عمر 5 - 12 عاماً إلى حوالي 9 إلى 11 ساعة من النوم كل ليلة. يحتاج الأطفال الرضع إلى النوم الكثير، بينما يحتاج البالغون أقل.

يساعد النوم المخ وغيره من أجزاء الجسم الأخرى على التعافي والراحة. تمنح الراحة الجسم وقتاً لإصلاح الخلايا والأنسجة التالفة. يحتاج الجسم إلى يوم آخر مليء بالنشاط، بعد الاستمتاع بليلة نوم جيدة.

اقرأ وأجب

ما هي العادات الصحية الجيدة؟

العادات هي الأفعال التي تقوم بها مرارًا وتكرارًا. تساعد العادات الصحية الجيدة الجسم على البقاء في صحة جيدة.

تتضمن العديد من العادات الصحية الجيدة النظافة الشخصية. **النظافة الصحية** هي ممارسة الحفاظ على النظافة. يعتبر غسل اليدين والاستحمام جزء من النظافة الجيدة. كما يعتبر ارتداء ملابس نظيفة جزء أيضًا. تتضمن النظافة الجيدة أيضًا الاهتمام ببشرتك، والحفاظ على أطراف اليدين والقدمين نظيفة ومعلمة، وشعرك معرّش أو ممشط. تأكد من تفرّش أسنانك عدة مرات يوميًا. كما يساعد استعمال الخيط مرة واحدة يوميًا على المحافظة على صحة اللثة.

عادات النظافة الصحية الجيدة

✓ فحص سريع

1. لماذا يجب على كل شخص ممارسة نظام نظافة جيد؟

الإجابة الممكنة، إن المحافظة على

النظافة الشخصية وممارستها

تساعدك على الشعور بالرضا عن

نفسك وتوقف انتشار الجراثيم.



▲ اغسل اليدين بالماء الدافئ والصابون.

مشط شعرك أو فرشه يوميًا.



يعتبر كل من الأطباء، والمرضات، وأطباء الأسنان خبراء في مجال الرعاية الصحية. كما تعتبر زيارتهم بانتظام أيضا عادة جيدة. يمكنهم التحقق من وجود مشاكل صحية كما يمكنهم الإجابة عن الأسئلة التي قد تدور في ذهنك حول كيفية الاحتفاظ بصحة جيدة.

قراءة الصورة

كيف يحافظ هؤلاء الأشخاص على نظافتهم الشخصية الجيدة؟
مفتاح الإجابة: انظر إلى ما يفعله كل شخص منهم.

إنهم يفرشون أسنانهم، ويعلمون أظفارهم.

إن المحافظة على النظافة الشخصية وممارستها تساعدك على الشعور بالرضا عن نفسك وعن مظهرك. كما تحافظ على صحتك في حالة جيدة حيث تمنع الجراثيم من الانتشار.

توضح الصورة أدناه خمسة عادات تعتبر جزء من نظام النظافة الجيد. بمجرد أن تبدأ بممارسة نظام النظافة الجيد، فمن السهل الاستمرار عليه.

هناك عادة أخرى جيدة وهي عدم مشاركة منتجات النظافة الشخصية مع أحد مطلقًا. يمكن أن تحمل الأمشاط وفرش الشعر وفرش الأسنان جراثيم أو كائنات حية أخرى. يوصي أطباء الأسنان بتغيير فرشاة الأسنان بانتظام. تعتبر هذه العادة أيضا عادة جيدة.

تنظيف وتقليم أظافر اليدين والقدمين.



اغسل أسنانك
بالفرشاة مرتين
يومية على الأقل.
واستخدم خيط
الأسنان كل ليلة.