



منصة تلاخيص منهاج أردني تقدم لكم

?



# مادة العلوم



الصف الرابع - الفصل الدراسي الأول



الوحدة الرابعة: جسم الإنسان وصحته



ملخص شامل  
مع أوراق عمل

إعداد وتصميم:

أ. هبة المنفلوطي



اسم الطالب:

الشعبة:





لنطلق الى الوحدة الرابعة

## الحواس الخمس

1

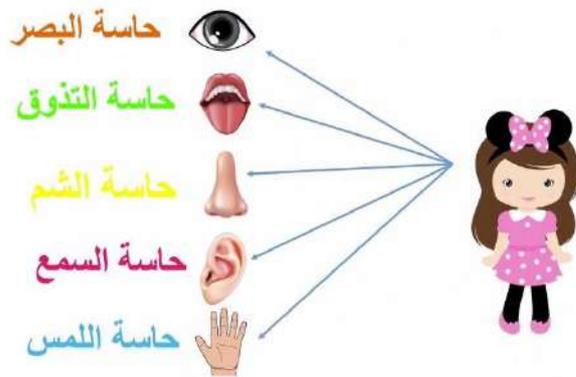
الدرس

## الصحة الجسمية و الصحة النفسية

2

الدرس

(ملخص للوحدة الرابعة مع حلول للأسئلة الدروس والوحد + أوراق عمل)





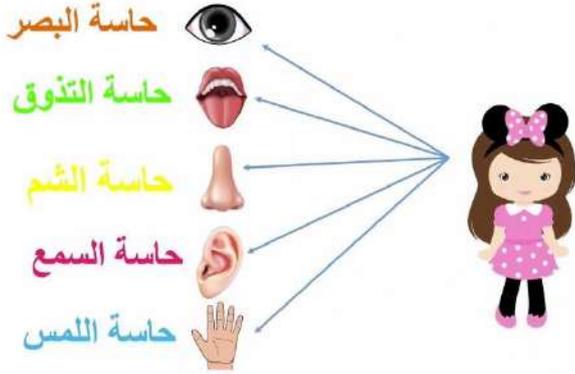
# الوحدة الرابعة: جسم الانسان و صحته

## آ. هبة المنفلوطي

### الحواس الخمس

### الدرس 1

تعرف الاشياء من حولنا باستخدام حواسنا الخمس (السمع ، البصر، التذوق، الشم، اللمس)



العضو المسؤول عن حاسة البصر هو العينان

العضو المسؤول عن حاسة الشم هو الانف

العضو المسؤول عن حاسة السمع هو الاذنان

العضو المسؤول عن حاسة التذوق هو اللسان

العضو المسؤول عن حاسة اللمس هو اليدين

**سؤال ؟** ما أهمية أعضاء الحس ؟

التعرف على من حولنا

**سؤال ؟** ماهو مركز تحليل المعلومات وحفظها؟

الدماغ

**سؤال ؟** ما هي الحواس الخمس ؟

1. البصر 2. السمع 3. اللمس 4. التذوق 5. الشم

**سؤال ؟** ماهو العضو الذي يتحكم في أعضاء الحس؟

الدماغ

**سؤال ؟** كيف تحدث عملية النظر ؟

1. عندما ترى عينك شيئاً ما فانها يرسلان إشارة الى الدماغ

2. يقوم الدماغ بتفسير هذه الإشارة مما يجعلك تعرف الشيء الذي تراه وتتعرف عليه

3. تحدث هذه العملية بسرعة كبيرة جدا

تعرف الشيء برؤيته

الدماغ يفسر هذه الإشارة

العين ترسل إشارة إلى الدماغ



## الوحدة الرابعة: جسم الانسان و صحته

### آ. هبة المنفلوطي

#### ? سؤال ما أهمية الحواس الخمس ؟

1. ايصال الإشارات الى الدماغ لادراكها  
(كما ذكرناه سابقا)

2. توفر لنا معلومات عن البيئة المحيطة فتحميننا من المخاطر ..

**مثلا:** اذا سمعت أصواتا صاخبة فانك تسارع الى سد اذنيك / واذا تذوقت طعاما غير مستنغ

فانك تتوقف عن اكله / واذا لمست شيء ساخن فانك تسارع برفع يديك عنه

3. للحواس أهمية في عملية التعلم

#### ? سؤال ما هو دور الحواس في التعليم ؟

التعلم من خلال الحواس: الكثير من المعلومات حو الاشياء التي تحيط بنا

✚ مثال : عندما أقرأ كتاب العلوم أستخدم حاستي الابصار و اللمس

✚ مثال : عندما أشاهد فيديو تعليمي: استخدم الابصار و السمع

#### ? سؤال كيف يمكن الوصول الى التعلم الجيد؟

1. عن طريق توظيف الحواس جميعها في عملية التعلم

2. تنويع مصادر المعرفة

#### ? سؤال كيف تتآزر الحواس في عملها ؟ (تتآزر اي تتعاون وتعمل مع بعضها)

عندما استخدم جميع حواسي بعمل معين فالدمغ يفسر جميع الحواس بصورة دقيقة .

**مثلا:** عندما أكل طعامي فانني أراه و أشم رائحته و أتذوق طعمه و ألمسه.

#### ? سؤال كيف نحافظ على حواسنا ؟

1. عدم سماع الأصوات الصاخبة

2. عدم القراءة في ضوء خافت مدة طويلة

3. اجراء الفحص الدوري للعيون عند طبيب العيون

4. تجنب بعض الممارسات الغير صحيحة مثل :

أ. اللعب بلاجسام الحادة



## الوحدة الرابعة: جسم الانسان و صحته

### آ. هبة المنفلوطي

ب. تذوق طعام ساخن

ت. وضع الاصبع في الانف

ث. الجلوس قريبا من التلفاز مدة طويلة

ج. تنظيف الاذن باداة حادة

#### اجابات أسئلة الدرس ص 75

السؤال الاول : عن طريق توظيف الحواس جميعها في عملية التعلم كالنظر و السمع

السؤال الثاني: (الدماغ)

السؤال الثالث :

ممارسات صحيحة	ممارسات غير صحيحة
ممارسة الرياضة	سماع الاصوات الصاخبة
مشاهدة التلفاز مدة قصيرة	القراءة في ضوء خافت مدة طويلة

السؤال الرابع : فقد حاسة البصر --> يعتمد على حاسة السمع او اللمس لتمييز الاشياء

السؤال السادس: للقدرة على سماع الاصوات بشكل أوضح و تمييزها

السؤال السابع : ج

د





### ورقة عمل (1)



سؤال ؟ استنتج الكلمة المفقودة في كل من المصطلحات التالية:

(.....) الذي يتحكم باعضاء الحس

سؤال ؟ بين ماهي الحواس المستخدم في كل من



سؤال ؟ كيف نحافظ على حواسنا ؟

1. ....

2. ....



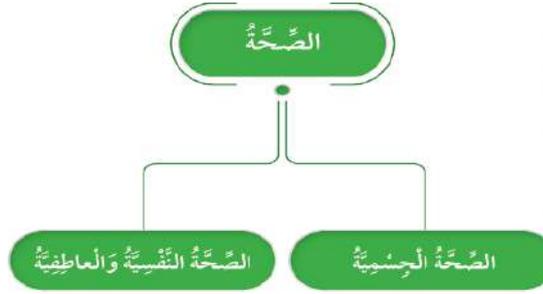


### الصحة الجسمية و الصحة النفسية

## 2

## الدرس

توجد تأثيرات متبادلة بين كل من الصحة الجسمية و الصحة النفسية و العاطفية .



أولاً : صحة الانسان

سؤال ؟ ما المقصود بالصحة الجسمية ؟

هي حالة التي يتمتع فيها الجسم بسلامة أعضائه جميعها و قيامها بوظائفها وتشمل قدرة الجسم على مقاومة الامراض و التغيرات جميعها .

بمعنى أن الشخص المصاب بمرض معين فهو لا يتمتع بصحة جسدية

سؤال ؟ كيف نحافظ على الصحة الجسمية ؟؟

1. تناول الأغذية المتوازنة
2. شرب كميات كافية من الماء يوميا
3. وممارسة الرياضة
4. الاهتمام بنظافة الجسم و النوم بشكل كافي
5. مراجعة الطبيب بشكل دوري وعمل فحوصات يومية
6. عدم تناول الدواء الا بعد استشارة الطبيب

سؤال ؟ ما المقصود بالصحة النفسية ؟

سلامة الشخص وعافيته من النحاية النفسية والعاطفية ومدى توافقه وتكيفه مع بيئته وشعوره بالعواطف الإنسانية المختلفة وقدرته على ضبط انفعالاته





## الوحدة الرابعة: جسم الانسان و صحته

### آ. هبة المنفلوطي

? سؤال

كيف نحافظ على الصحة النفسية و العاطفية ؟

تجنب الانفعالات و التحكم بالمشاعر و بناء علاقة ودية مع الاخرين و تقبل راي الاخر.

عندما يتمتع الانسان بصحة عاطفية سليمة فانه يكون قادرا على ضبط عواطفه، ويساعده على بناء علاقات

? سؤال

ما العلاقة بين الصحة النفسية والصحة الجسدية ؟

علاقة تبادلية عندما يصاب الانسان بمشكلة صحية جسدية تتاثر حالته النفسية بشعوره بالقلق و التوتر.

### اجابات أسئلة الدرس ص 80

#### إجابات أسئلة مراجعة الدرس

- 1 الفكرة الرئيسة. علاقة تبادلية؛ فعندما يُصاب الشخص بمشكلة صحية جسدية تتأثر حالته النفسية بذلك ويشعر بالقلق والتوتر، وكذلك تؤثر الانفعالات النفسية في الصحة الجسدية، فيشعر الشخص بالتعب الجسدي والارهاق، وقد يتطور ذلك إلى أمراض جسدية.
- 2 المفاهيم والمصطلحات. الصحة النفسية والعاطفية.
- 3 مُجيبنا الانفعالات و تُعزز مشاعرنا الإيجابية، ما يؤدي إلى المحافظة على صحتنا النفسية والعاطفية.
- 4 التفكير الناقد. مثلاً: الابتعاد عن المواقف التي تُسبب له التوتر، بناء صداقات مع زملاء متفائلين لديهم القدرة على ضبط انفعالاتهم، ...
- 5 جسدية، مثل: أمراض السكري والضغط، والجلطات الدماغية والقلبية، والأنفلونزا.
- نفسية، مثل: الاكتئاب، الوسواس القهري، ...
- 6 الذين لم يصابوا لديهم مناعة ضد هذا النوع من الأنفلونزا، والذين أصيبوا ليس لديهم هذه المناعة.



## الوحدة الرابعة: جسم الانسان و صحته

### آ. هبة المنفلوطي

#### حل أسئلة الوحدة ص82+83

#### إجابات أسئلة مراجعة الوحدة

#### 1 المفاهيم والمصطلحات..

● الصحة الجسمية.

● الأضم.

2 أقارن. الصحة الجسمية مرتبطة بأجزاء الجسم

وقدرتها على القيام بأعمالها، الصحة النفسية مرتبطة بالانفعالات وردود الفعل والتحكم بالمشاعر.

3 مثل: الابتعاد عن القضايا والمواقف التي تثير

العواطف والمشاعر وتزيد من الانفعالات والتوتر، إشغال النفس بما هو مفيد، الاقتراب من الله بالعبادة والمداومة على أذكار الصباح والمساء.

4 مثل: النظافة وعدم العبث بها بأدوات حادة، وعدم

استخدام سماعات الأذن لمدة طويلة،...

5 مثل: النظافة وممارسة الرياضة، وتناول الغذاء

الصحي،...

6 أتوقع. الانفعالات النفسية: مثل: التوتر والقلق

والاكتئاب، اللعب بالأجسام الحادة: مثل الإصابة بالجروح.

7 أختار الإجابة الصحيحة.

● (ج) الشم.

● (ج) تجنب الانفعالات.

8 التفكير الناقد.

● لا: لأنه ربما تشابه بعض الأعراض ولكن المرض

يختلف، وربما يكون له مضاعفات على صحة

بعض الأشخاص.

● عدم تناول الأدوية إلا بعد استشارة الطبيب

وبوصفه منه خاصة بالشخص المريض نفسه.

طبي





### ورقة عمل (2)



**سؤال ?** فكر معي في ايجاد حل للحزازير التالية:

١- (.....) حالة التي يتمتع فيها الجسم بسلامة أعضائه جميعها و قيامها بوظائفها وتشمل قدرة الجسم على مقاومة الامراض و التغيرات جميعها .

٢- (.....) سلامة الشخص وعافيته من النحاية النفسية والعاطفية ومدى توافقه وتكيفه مع بيئته وشعوره بالعواطف الإنسانية المختلفة وقدرته على ضبط انفعالاته

**سؤال ?** صنف الحيوانات التالية الى سلوك صحيحة ام خاطئة

( تناول السكاكر بكثرة / ممارسة الرياضة / تناول الدواء دون استشارة طبيب / النوم متقطع / الاستحمام بشكل مستمر)

سلوك خاطئ	سلوك صحيح

### المعلمة: هبة المنفلوطي