



## الفصل الدراسي الأول 2025

اليوم والتاريخ:

العلوم / جسم الإنسان و صحته

ورقة عمل

الصف : الرابع

اسم الطالب/ة :

### الدرس 1 الحواس الخمس

1 **الفكرة الرئيسة:** أيُّ أهمية الحواس في عملية التعلم؟

2 **المفاهيم والمصطلحات:** أضع المفهوم المناسب في الفراغ:

.....): يتحكّم في أعضاء الحس.

3 **أصنّف** الممارسات الآتية إلى ممارسات صحيحة أو غير صحيحة: (سماع الأصوات الصاخبة، ممارسة الرياضة، مشاهدة التلفاز مدة قصيرة، القراءة في ضوء خافت مدة طويلة).

4 **أعمل نموذجًا:** أصمّم لوحة أوضح فيها أنّ الإنسان يستقبل أنواعًا مختلفة من المعلومات عن طريق حواسّه، ويُعالج هذه المعلومات في دماغه بما يفيد تعلّمه.


5 ما فائدة امتلاك أذنين للسمع بدلًا من أذن واحدة؟

6 **أختار الإجابة الصحيحة:**

• عندما يرى الشخص شيئًا ما، فالذي يعمل على التعرف إلى هذا الشيء:

أ - العين. ب - اليد.  الدماغ. د - العضلات.

• أأخذ الأعضاء الآتية ليس من أعضاء الحس:

أ - العين. ب - الأنف. ج - الأذن.  الدماغ.

1. يجب توظيف الحواس جميعها في عملية التعلم عندما نتعلم نستخدم الابصار و اللمس و السمع

2. الدماغ

3.

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

4. لتحديد اتجاه صدور الأصوات

1 **الفكرة الرئيسة:** أوضح العلاقة المتبادلة بين الصحة الجسدية والصحة النفسية والعاطفية.

2 **المفاهيم والمصطلحات:** أصع المفهوم المناسب في الفراغ:  
 ● (.....): تعني قدرة الشخص على الشعور بالعواطف الإنسانية، وضبط انفعالاته، ومدى توافقه مع بيئته.

3 **أبين أهمية بناء علاقات ودية مع الآخرين.**

4 **التفكير الناقد:** ما النصائح التي أقدمها لزميل سريع الانفعال والتوتر؟

5 **أعطي أمثلة على مشكلات جسدية ونفسية وعاطفية شائعة في المجتمع.**

6 **ذهب سالم إلى المدرسة وهو مصاب بالإنفلونزا، وبعد عدة أيام أصيب عدد من زملائه في الصف بها. ما السبب الأرجح في أن بعض زملائه قد أصيب بالإنفلونزا، وبعضهم الآخر لم يصب بها؟**

1. عندما يصاب شخص بمشكلة صحية جسدية تتأثر حالته النفسية بذلك و يشعر بالقلق و التوتر  
 م كذلك تؤثر الانفعالات النفسية في الصحة الجسمية فيشعر الشخص بالتعب الجسدي و الارهاق و قد يتطور ذلك لأمراض  
 جسمية .

2. الصحة النفسية

3. تجعلنا نتجنب الانفعالات السلبية و تعزز المشاعر الايجابية مما يجعلنا نحافظ على صحتنا النفسية
4. ضبط النفس / الابتعاد عن المواقف النقاشات التي تسبب له التوتر
5. جسمية: مثل السكري و الانفلونزا / نفسية: مثل القلق و الاكتئاب
6. الذين لم يصابو لديهم مناعة و الذين أصيبو ليس لديهم مناعة جيدة

1 المفاهيم والمصطلحات: أصع المفهوم المناسب في الفراغ:

.....: الحالة التي يتمتع فيها الجسم بسلامة أعضائه جميعها.

.....: هو الشخص الذي لا يمكنه السمع.

أجب عن الأسئلة الآتية:

2 أقرن بين الصحة النفسية والعاطفية والصحة الجسدية.

3 اقترح طرائق لتعزيز الصحة النفسية والعاطفية لدى الناس في المجتمع.

4 اقترح ممارسات للمحافظة على حواسي الخمس.

5 كيف أحافظ على صحتي الجسدية؟

6 ماذا أتوقع أن يحدث نتيجة كل مما يأتي:

• الانفعالات النفسية.

• اللعب بالأجسام الحادة.

1. الصحة الجسدية الأصم

2. الصحة الجسدية: الحالة التي يتمتع فيها الجسم بسلامة أعضائه جميعها و قيامها بوظائفها ، وتشمل قدرة الجسم على مقاومة المرض و التغيرات جميعها .

الصحة النفسية و العاطفية : سلامة الشخص و عافيته من الناحية النفسية و العاطفية و مدى توافقه و تكيفه مع بيئته و شعوره بالعواطف الانسانية المختلفة و قدرته على ضبط انفعالاته .

3. الابتعاد عن القضايا و المواقف التي تثير المشاعر و الانفعالات و الانشغال بما هو مفيد.

4. المحافظة على نظافتها و عدم العبث بها

5. النظافة و ممارسة الرياضة و الغذاء الصحي المتوازن

6. أ) التوتر و الاكتئاب ب) الإصابة بالجروح

7 أختار الإجابة الصحيحة:

• الحاسة التي تستخدمها الطفل في

الشكل المقابل، هي:

أ - الإبصار.

ب - السمع.

ج - الشم.

د - التذوق.



● إخذى الآيَّة تُعَدُّ مِنْ طَرَائِقِ الْمُحَافَظَةِ عَلَى الصُّحَّةِ النَّفْسِيَّةِ وَالْعَاطِفِيَّةِ:

أ - تَنَاوُلُ الْأَدْوِيَّةِ.

ب - عَدَمُ التَّوَاصُلِ مَعَ الْآخَرِينَ.

● تَجَنُّبُ الْأَنْفِعَالَاتِ.

د - رَفْضُ الرَّأْيِ الْآخَرِ.

قسم العلوم: غفران المومني