



الفصل الدراسي الأول 2025

اليوم والتاريخ:

العلوم / جسم الإنسان و صحته

ورقة عمل

الصف : الرابع

اسم الطالب/ة :

الدرس 1 الخواش الخامس

١ **الفكرة الرئيسية:** أين أهمية الحواس في عملية التعلم؟

٢ **التفاهم والمضطاحات:** أضع المفهوم المناسب في الفراغ:  
.....: يتحكم في أعضاء الحسن.

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

٤ **أعمل نموذجا:** أصمم لوحة أو صفح فيها أن الإنسان يستقبل أنواعاً مختلفة من المعلومات عن طريق حواسه، ويعالج هذه المعلومات في دماغه بما يفيد تعلمها.

٥ ما فائدة امتلاكي لأذنين للسماع بدلاً من أذن واحد؟

٦ **اختار الإجابة الصحيحة:**

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

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

الدماغ.

٧ **أحد الأعضاء الآتية ليس من أعضاء الحسن:**

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

الدماغ.

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

٩ الدماغ

١٠ .3

مارسات غير صحيحة	مارسات صحيحة
سماع الأصوات الصالحة	مارسة الرياضة
القراءة في ضوء خافت مدة طويلة	مشاهدة التلفاز مدة قصيرة

١١ تحديد اتجاه صدور الأصوات

١. **الفكرة الرئيسية:** أوضح العلاقة المتبادلة بين الصحة الجنسية والصحة النفسية والعاطفية.

٢. **المفاهيم والمصطلحات:** أوضح المفهوم المناسب في الفراغ:

● (.....): تعني قدرة الشخص على الشعور بالعواطف الإنسانية، وضبط انفعالاته، ومدى توافقه مع بيئته.

٣. أُين أهمية بناء علاقات ودية مع الآخرين.

٤. **التفكير الناقد:** ما النصائح التي أقدمها لزميل سرير الأنفصال والتوتر؟

٥. أعطي أمثلة على مشكلات جنسية ونفسية وعاطفية شائعة في المجتمع.

٦. ذهب سالم إلى المدرسة وهو مصاب بالإنفلونزا، ويعد عدّة أيام أصيب عدد من زملائه في الصّفّ بها. ما السبب الأرجح في أن بعض زملائه قد أصيب بالإنفلونزا، وبغضّهم الآخر لم يُصبّ بها؟

١. عندما يصاب شخص بمشكلة صحية جسمية تتأثر حالته النفسية بذلك ويشعر بالقلق والتوتر م كذلك تؤثر الانفعالات النفسية في الصحة الجسمية فيشعر الشخص بالتعب الجسمي والارهاق وقد يتطور ذلك لأمراض جسمية.

## ٢. الصحة النفسية

٣. تجعلنا نتجنب الانفعالات السلبية وتعزز المشاعر الايجابية مما يجعلنا نحافظ على صحتنا النفسية

٤. ضبط النفس / الابتعاد عن المواقف الناقشات التي تسبب له التوتر

٥. جسمية: مثل السكري والإنفلونزا / نفسية: مثل القلق والاكتئاب

٦. الذين لم يصابو لديهم مناعة و الذين أصيابو ليس لديهم مناعة جيدة

١ **المفاهيم والمصطلحات:** أصْبِحَ المَفْهُومُ الْمُنَاسِبُ فِي الْفَرَاغِ:

- (...): الْحَالَةُ الَّتِي يَتَمَكَّنُ فِيهَا الْجِسْمُ بِسَلَامَةٍ أَعْصَابَهُ جَمِيعَهَا.
- (...): هُوَ الشَّخْصُ الَّذِي لَا يُمْكِنُهُ السَّمْعُ.

أُجِيبُ عَنِ الْأَسْئِلَةِ الْأُرْبَعَةِ:

٢ **أَقْارِنُ** بَيْنَ الصَّحَّةِ النُّفِيَّةِ وَالْعَاطِفَيَّةِ وَالصَّحَّةِ الْجِسْمِيَّةِ.

٣ **أَقْرَبُ** طَرَيقَ لِتَعْزِيزِ الصَّحَّةِ النُّفِيَّةِ وَالْعَاطِفَيَّةِ لَدِيِ النَّاسِ فِي الْمُجَمَّعِ.

٤ **أَقْرَبُ** مُمَارَسَاتِ الْمُحَافَظَةِ عَلَى حَوَاسِيِ الْجَمِيعِ.

٥ كَيْفَ أَحَدِّثُ عَلَى صِحَّتِي الْجِسْمِيَّةِ؟

٦ **مَاذَا أَتَوْقَعُ** أَنْ يَحْدُثَ تَبَيْنَةً كُلُّ مِمَّا يَأْتِي:

- الْأَنْفَعَالَاتُ النُّفِيَّةُ.

- اللَّعِبُ بِالْأَجْسَامِ الْحَادِّةِ.

### ١. الصحة الجسمية الأصم

٢. الصحة الجسمية: الْحَالَةُ الَّتِي يَتَمَكَّنُ فِيهَا الْجِسْمُ بِسَلَامَةٍ أَعْصَابَهُ جَمِيعَهَا وَقِيَامَهَا بِوْظَائِفِهَا ، وَتَشْمَلُ قَدْرَةُ الْجِسْمِ عَلَى مُقاوَمَةِ الْمَرْضِ وَالتَّغْيِيرَاتِ جَمِيعَهَا .

الصحة النفسية و العاطفية : سَلَامَةُ الشَّخْصِ وَعَافِيَتِهِ مِنَ النَّاحِيَةِ النُّفِيَّةِ وَالْعَاطِفَيَّةِ وَمَدْى تَوَافُقِهِ وَتَكِيفِهِ مَعَ بَيْتِهِ وَشَعُورِهِ بِالْعَوْاْفِ الْإِنْسَانِيَّةِ الْمُخْتَلِفَةِ وَقَدْرَتِهِ عَلَى ضَبْطِ اِنْفَعَالَاتِهِ .

٣. الابتعاد عن القضايا و المواقف التي تثير المشاعر و الانفعالات و الانشغال بما هو مفید.

٤. المحافظة على نظافتها و عدم العبث بها

٥. النظافة و ممارسة الرياضة و الغذاء الصحي المتوازن

٦. (أ) التوتر و الاكتئاب      (ب) الاصابة بالجروح

٧ **أَخْتَارُ الإِجَابَةَ الصَّحِيحةَ:**

• الْحَاسَةُ الَّتِي يَسْتَخِدِمُهَا الْطَّفُلُ فِي

الشُّكْلِ الْمُقَابِلِ، هِيَ:

أ - الإنصار.

ب - السَّمْعُ.

ج - الشَّمُ.

د - التَّذَوُّقُ.



● إِنَّهُمْ يُنَاهَىٰ عَنِ الْمُحَاجَةِ عَلَى الصَّحَّةِ الْفَقِيرَةِ وَالْعَاطِفَةِ:

أ - تَنَوُّلُ الْأَدْوِيَةِ.

ب - عَدَمُ التَّوَاصُلِ مَعَ الْآخَرِينَ.

ج - تَجَبُّ الْأَنْفَعَالَاتِ.

د - رَفْضُ الرَّأْيِ الْآخِرِ.

قسم العلوم: غفران المومني