

صِحَّة جسم الإنسان

تهيئة

:أتأمل الصور الآتية ثم أجيبُ

(1) الصورة



(2) الصورة



ماذا تُشاهد في الصورة رقم (1) ؟

ماذا تُشاهد في الصورة رقم (2) ؟

أيُّ الصوتين تدلّ على ممارسات صحيّة بالنسبة للإنسان؟



:أقارن إجاباتي بالإجابات الآتية

.ماذا تُشاهد في الصورة رقم (1) ؟ أشاهدُ طفلة تُمارس الرياضة

.ماذا تُشاهد في الصورة رقم (2) ؟ أشاهدُ طفلاً يحمل وجبة غير صحيّة

أيُّ الصوتين تدلّ على ممارسات صحيّة بالنسبة للإنسان؟ **الصورة الأولى**
تدلّ على ممارسة صحيّة للإنسان

العادات الصحيّة

يُحافظ الإنسان على صحّته بممارسة مجموعةٍ من الأنشطة تُسمّى العاداتِ الصحيّة، منها:



النوم مُدّة كافيةً.



العناية بالأسنان.



الاستحمام وَغَسْلُ اليَدَيْنِ



قَصُّ الْأظْفَارِ



:أَتَأَمَّلُ الصُّورَةَ



كَيْفَ يُحَافِظُ الْأَطْفَالُ فِي هَذِهِ الصُّورَةِ عَلَى صِحَّةِ أَجْسَامِهِمْ؟
أَذْكُرْ مُمَارَسَاتٍ أُخْرَى أَسْتَطِيعُ مِنْ خِلَالِهَا الْمُحَافَظَةَ عَلَى صِحَّةِ أَجْسَامِنَا



:أُقَارِنُ إِجَابَاتِي بِالْإِجَابَةِ الْآتِيَةِ

يُحَافِظُ الْأَطْفَالُ فِي هَذِهِ الصُّورَةِ عَلَى صِحَّةِ أَجْسَامِهِمْ مِنْ خِلَالِ مُمَارَسَةِ
الرِّيَاضَةِ.

أَذْكُرْ مُمَارَسَاتٍ أُخْرَى أَسْتَطِيعُ مِنْ خِلَالِهَا الْمُحَافَظَةَ عَلَى صِحَّةِ أَجْسَامِنَا

شرب الحليب، ممارسة الرياضة، النوم مُبَكَّرًا، الاستحمام، غسل اليدين،
قص الأظافر، ممارسة الرياضة، تناول الغذاء الصحي

← العاداتُ غَيْرُ الصِّحِّيَّةِ

يُمارِسُ بَعْضُ النَّاسِ عَادَاتٍ غَيْرَ صِحِّيَّةٍ قَدْ تُسَبِّبُ الْمَرَضَ . وَالْمَرَضُ
خَلَّلٌ يُصِيبُ صِحَّةَ الْجِسْمِ Disease
مِنْ هَذِهِ الْعَادَاتِ: عَدَمُ الْإِهْتِمَامِ بِنَظَافَةِ الْجِسْمِ، وَالسَّهَرُ لِأَوْقَاتٍ مُتَأَخِّرَةٍ، وَقِلَّةُ
مُمَارَسَةِ التَّمَارِينِ الرِّيَاضِيَّةِ
من الأمثلة على العادات غير الصّحية أيضًا تناول الأطعمة غير الصّحية،
وكثرة تناول الحلويات



إنَّ كَثْرَةَ تَنَاوُلِ الْحَلَوِيَّاتِ يُسَبِّبُ زِيَادَةَ الْوِزْنِ (السُّمْنَةُ)، كَمَا يُسَبِّبُ تَسْوُسَ
الْأَسْنَانِ.

أفكّر وأجيب:

ماذا نُسَمِّي الْغِذَاءَ، وَالْمَاءَ، وَالْهَوَاءَ، وَالْمَسْكَنَ؟



أقارن إجاباتي بالإجابة الآتية:

نُسَمِّي كُلَّ مَنْ الْغِذَاءِ، وَالْمَاءِ، وَالْهَوَاءِ، وَالْمَسْكَنِ حَاجَاتِ الْإِنْسَانِ الْأَسَاسِيَّةَ

المعلم الإلكتروني الشامل