

## ما هو المرض ؟

يعرف المرض على أنه حالة غير طبيعية تؤثر على جسم المخلوق الحي , ترتبط غالباً بأعراض و علامات مختلفة .

## تنقسم الأمراض الى نوعين :



- 1- الأمراض غير المعدية , مثل : السكري , السمنة , الحساسية , فقر الدم .
- 2- الأمراض المعدية : وهي الناتجة عن الفيروسات و البكتيريا و الفطريات و تنتقل من الشخص المصاب أو من البيئة إلى الشخص السليم و تنتقل عن طريق الاتصال المباشر بالشخص المصاب أو من خلال الماء أو الهواء أو الطعام أو باستعمال الأدوات الملوثة أو الاتصال بالمخلوقات الحية الحاملة للمرض .

## ما الذي يسبب لنا المرض ؟

توصل العلماء إلى أن بعض المخلوقات الحية الدقيقة تسبب الأمراض للإنسان مثل :

- الفيروسات : الإنفلونزا – كورونا المستجد ( COVID\_19 )
- البكتيريا : السل – الالتهاب الرئوي – الكوليرا
- الفطريات : القدم الرياضي – الطفح الجلدي



## كيف أعرف أنني مصاب بمرض ؟

يستدل على المرض بارتفاع درجة الحرارة أو احتقان الحلق أو احمرار البشرة و العين أو القيء أو الإسهال أو الصداع أو السعال .

❖ درجة حرارة جسم الإنسان الطبيعية هي : ٣٧°س



▲ المخلوقات الحية المصابة ناقلة للأمراض.



▲ الهواء الملوّث ناقل للأمراض.



▲ استعمال الأدوات الملوثة ناقلة للأمراض.



▲ الطعام و الشراب المكشوف مسبب للأمراض.

- العدوى : هي انتقال المرض من المخلوق الحي المصاب الى المخلوق الحي السليم .
- ✚ نواقل المرض : الاتصال المباشر – الهواء – الماء – الطعام – الأدوات الملوثة – الناقل الحيوي ( الكلاب , الفئران , الطيور , البعوض , الذباب )

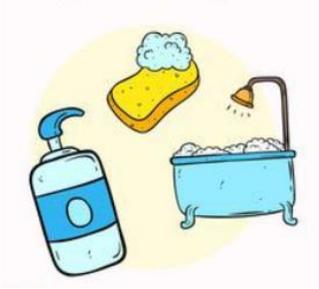
## طرق انتقال العدوى :

1. الاتصال المباشر مع المصاب بالعدوى سواء كان إنسان أو حيوان
2. لمس أو استخدام الأدوات أو الأغراض المتسخة
3. السعال أو العطاس
4. تناول الأطعمة المكشوفة أو شرب المياه الملوثة

• **المناعة** : هي قدرة الجسم على التصدي لمسببات الأمراض . وتعد خلايا الدم البيضاء هي المسؤولة عن حماية الجسم ومحاربة الأمراض و الجراثيم داخل أجسامنا . وتنقسم المناعة الى نوعين :

- (١) المناعة الطبيعية ( إنتاج الأجسام المضادة ) وتدوم طويلاً
- (٢) المناعة الاصطناعية ( التطعيم وأخذ اللقاح ) وتدوم مدة قصيرة

✚ **الصحة** : هي حالة اكتمال السلامة الجسدية و العقلية و النفسية .



### العادات الصحية التي تجنبنا الأمراض :-

١. الاهتمام بالنظافة
٢. الغذاء الصحي المتوازن
٣. النوم
٤. زيارة الطبيب الدورية
٥. التمارين الرياضية



## الغذاء وصحة الجسم

### الغذاء المتوازن :

هو الوجبة الغذائية المتوازنة و التي تحتوي على جميع أنواع الغذاء الذي يحتاج إليه الجسم و بكميات مناسبة .

❖ يتضمن الطعام ست مجموعات من المواد الغذائية هي :-



#### الكربوهيدرات

هي المصدر الرئيسي للطاقة في الجسم غالباً  
الخبز و الأرز و البطاطس و الذرة

#### البروتينات

تساعد الجسم على النمو ونعويض الخلايا التالفة في الجسم  
اللحوم و الأسماك و البيض و الجبن



#### الدهون

تساعد الدهون الخلايا على العمل بشكل سليم  
كما تزود الجسم بالطاقة و تمنحه الدفء  
زيوت الأسماك و الزيوت النباتية





**الفيتامينات**  
تساعد على المحافظة على صحة الجسم و بناء  
خلايا جديدة و الوقاية من الأمراض  
فيتامين ج و فيتامين د

**الأملاح المعدنية**  
تساعد على تكوين العظام و خلايا الدم الجديدة  
الكالسيوم و الحديد



**إطاء**  
يساعد الجسم على الهضم و على التخلص من  
الفضلات و المحافظة على درجة حرارة الجسم ثابتة



## الهرم الغذائي :

هو دليل يوضح أنواع الأطعمة التي يحتاجها الإنسان بشكل يومي لبناء جسم يتمتع بصحة جيدة .



## س / عَدَدُ الخِصَائِصِ المُسْتَعْمَدَةِ فِي التَّعَرُّفِ عَلَى المَعَادِنِ ؟

الخِصَائِصِ المُسْتَعْمَدَةِ فِي التَّعَرُّفِ عَلَى المَعَادِنِ هِيَ : ١- اللُّون ٢- القَسَاوَةُ ٣- البَرِيق ٤- المَخْدَش .

## س / صِنْفِ الصَّخُورِ حَسَبِ أنواعِها. مع ذكر أمثلة ؟

تُصَنَّفُ الصَّخُورُ إِلَى ثَلَاثَةِ أنواعِ هِيَ :

١- الصَّخُورُ النَّارِيَّةُ مثل : الزَّجَاجُ البَرِكَانِي - البازلت - الجِرَانِيْت .

٢- الصَّخُورُ الرُّسُوْبِيَّةُ مثل : الحَجَرُ الرَّمْلِي .

٣- الصَّخُورُ المُتَحَوِّلَةُ مثل : الرُّخَام - الكُوَارِزِيْت .



## س / عَدَدُ مَصَادِرِ المَاءِ عَلَى الأَرْضِ ؟

مَصَادِرِ المَاءِ عَلَى الأَرْضِ هِيَ :

(١) البِحَارُ وَالمَحِيْطَاتُ : تَغْطِي البِحَارُ وَالمَحِيْطَاتُ مَا يَقْرِبُ ثَلَاثَ أَرْبَاعِ سَطْحِ الأَرْضِ ، إِنَّهَا كَمِيَّةٌ هَائِلَةٌ مِنَ المَاءِ ! لَكِنْ هَذَا المَاءُ غَيْرُ صَالِحٍ لِلسَّرْبِ أَوْ الزَّرَاعَةِ لِأَنَّهُ يَحْتَوِي عَلَى كَمِيَّةٍ كَبِيرَةٍ مِنَ الأَمْلَاحِ (مَاءٌ مَالِحٌ) .

(٢) الجَدَاوِلُ وَالأَنْهَارُ وَالبِرْكُ : مَعْظَمُ الجَدَاوِلِ وَالأَنْهَارِ وَالبِرْكُ

تَحْتَوِي عَلَى مَاءٍ عَذْبٍ .

المَاءُ العَذْبُ هُوَ المَاءُ الَّذِي يَحْتَوِي عَلَى كَمِيَّةٍ قَلِيلَةٍ مِنَ الأَمْلَاحِ .

مَعْظَمُ المَاءِ العَذْبِ عَلَى الأَرْضِ لَا يَوْجَدُ فِي الحَالَةِ السَّائِلَةِ بَلْ فِي

الحَالَةِ الصَّلْبَةِ ؛ حَيْثُ تَشكِّلُ القَمَمِ الجَلِيدِيَّةِ عَلَى الجِبَالِ وَالكُتْلِ التَّلْجِيَّةِ مَعْظَمُ المَاءِ العَذْبِ عَلَى الأَرْضِ .

وَتَشكِّلُ القَمَمِ الجَلِيدِيَّةِ طَبَقَاتٍ سَمِيكَةً مِنَ الجَلِيدِ تُغْطِي مَنَاطِقَ وَاسِعَةً مِنَ اليَابِسَةِ .

وَتَغْطِي أَيْضاً القَارَةَ المُتَجَمِّدَةَ الجَنُوبِيَّةَ فِي القُطْبِ الجَنُوبِي .

(٣) المِيَاهُ الجَوْفِيَّةُ : وَهِيَ المِيَاهُ المَخزُونَةُ فِي الفَرَاعَاتِ بَيْنَ الصَّخُورِ تَحْتَ سَطْحِ الأَرْضِ .



## س / كَيْفَ نَحْضُلُ عَلَى المَاءِ العَذْبِ ؟

نَحْضُلُ عَلَى المَاءِ العَذْبِ عَنْ طَرِيقِ :

• الخَزَائِنَاتُ : مَعْظَمُ البِلْدَانِ بِهَا خَزَائِنَاتٌ ضَخْمَةٌ يَتَجَمَعُ فِيهَا المَاءُ بَعْضُ هَذِهِ الخَزَائِنَاتِ هِيَ بَحِيرَاتٌ طَبِيعِيَّةٌ وَبَعْضُهَا الأَخْرُ بَيْنِيهِ

الإِنْسَانُ وَمِنْ هَذِهِ الخَزَائِنَاتِ يَحْصُلُ النَّاسُ عَلَى احتِياجَاتِهِمْ مِنَ المَاءِ عِبْرَ شَبَكَاتِ أَنْبِييبِ المِيَاهِ .

• خَفْرُ الأَبَارِ : وَالبِنْرُ هُوَ تَقْبٌ يُحْفَرُ فِي الأَرْضِ لِلْحَصُولِ عَلَى المِيَاهِ الجَوْفِيَّةِ المَخزُونَةِ فِي بَاطِنِ الأَرْضِ .

☒ لَا يَتِمُّ تَرْوِيدُ النَّاسِ بِالمَاءِ قَبْلَ التَّأَكُّدِ مِنْ سَلَامَةِ اسْتِعْمَالِهِ لِذَلِكَ يُعَالَجُ فِي مَحَطَاتِ التَّنْقِيَةِ حَتَّى يَصْبِحَ المَاءُ نَقِيّاً وَنَظِيفاً .

## س / مَا سَبَبُ تَعاقِبِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ ؟

يَتَعاقَبُ اللَّيْلُ وَالنَّهَارُ بِسَبَبِ دَوْرَانِ الأَرْضِ دَوْرَةَ كَامِلَةٍ حَوْلَ مَحْوَرِهَا

مَرَّةً كُلَّ يَوْمٍ (أَي مَرَّةً كُلَّ ٢٤ سَاعَةً) .

وَتُسَمَّى هَذِهِ الدَّوْرَةُ دَوْرَةَ الأَرْضِ اليَوْمِيَّةِ .

## س / مَا سَبَبُ حَدُوثِ الفُصُولِ الأَرْبَعَةِ ؟

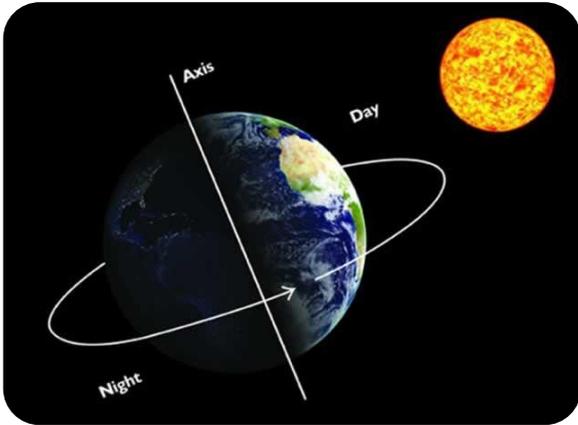
تَحْدُثُ الفُصُولُ الأَرْبَعَةُ :

١- بِسَبَبِ مِيلَانِ مَحْوَرِ الأَرْضِ .

٢- وَبِسَبَبِ دَوْرَانِ الأَرْضِ دَوْرَةَ كَامِلَةٍ حَوْلَ الشَّمْسِ مَرَّةً كُلَّ سَنَةٍ

(٣٦٥,٢٥ يَوْمٍ) أَي مَرَّةً كُلَّ ٣٦٥ يَوْماً وَرَبِيعَ يَوْمٍ .

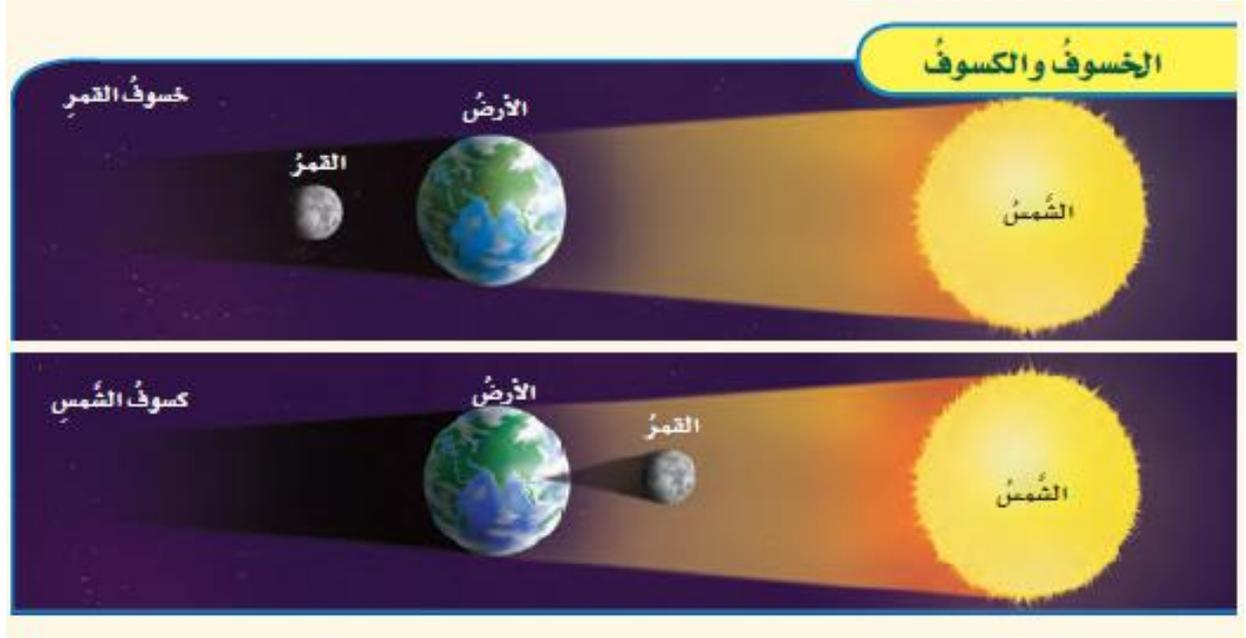
وَتُسَمَّى هَذِهِ الدَّوْرَةُ دَوْرَةَ الأَرْضِ السَّنَوِيَّةِ .



س / ارسم رسماً مَبَسَّطاً لَطَوَارِ القَمَرِ. ثم قم بِتَسْمِيَتِهَا ؟



س / ارسم رسماً مَبَسَّطاً لِظَاهِرَتِي خَسُوفِ القَمَرِ وَخَسُوفِ الشَّمْسِ ؟



س / ما المقصود بالنظام الشمسي ؟

النظام الشمسي : هو عبارة عن الشمس وجميع الأجرام التي تدور حولها . يبلغ اتساع النظام الشمسي ملايين الكيلومترات وتقع الشمس في مركزه .

س / مِمَّ يَتَكَوَّنُ النظام الشمسي ؟

يَتَكَوَّنُ النظام الشمسي من :

١- الشمس : وهي النجم الوحيد في النظام الشمسي .

٢- الكواكب : وهي أجسام كروية تابعة للشمس , وهي أصغر وأبرد من النجوم وهي تشبه القمر في أنها لا تضيئ بل تعكس أشعة الشمس التي تسقط عليها , وعددها ثمانية كواكب وهي بالترتيب حسب قربها من الشمس :  
١- عطارد . ٢- الزهرة . ٣- الأرض . ٤- المريخ . ٥- المشترى ( وهو أكبر الكواكب في النظام الشمسي ) .  
٦- زحل . ٧- أورانوس , ٨- نبتون .

٣- الأقمار : وهي أجرام سماوية تدور حول بعض الكواكب , والأقمار لا تصدر ضوءاً خاصاً بها بل تعكس ضوء الشمس .

٤- أجرام أخرى : وهي أجسام صغيرة تدور حول الشمس منها ( المذنبات - الكويكبات - النيازك والشهب ) .

