

## قائمة الدروس



الدرس الأول: أعضاء جسم الإنسان.  
الدرس الثاني: العادات الصحيّة.



مَمَّ يَتَكَوَّنُ جِسْمِي؟ وَكَيْفَ أَحَافِظُ عَلَيْهِ؟

أَتَهَيَّأُ

8

4

الْوَحْدَةُ

## جِسْمُ الْإِنْسَانِ وَصِحَّتُهُ



الفكرة العامة



وَهَبَ اللَّهُ سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى الْإِنْسَانَ أَعْضَاءَ مُخْتَلِفَةً تُسَاعِدُهُ عَلَى الْعَيْشِ.

7

المادة: العلوم

رقم الصفحة: (1)  
الصف: الثاني

المعلمة عبير المناصير

الوحدة: (4) جسم الانسان وصحته

## الدرس الأول: أعضاء جسم الانسان

- ما يتكون جسم الانسان؟ من أعضاء
- ما أهمية الأعضاء لـ الانسان؟ تساعد على العيش
- تمكنه من أداء وظائفه والبقاء حياً.
- ما العضو؟
- هو جزء في الجسم له وظيفة محددة.

- ما أهمية اليد للإنسان؟
- استعمل يدي في أشياء: تناول الطعام ٢- الكتابة
- ٣- الاستحمام ٤- الرسم ٥- أعمال أخرى

- ما دور الايديام في اليد؟
- يساعد الايديام على اتقان الأعمال المختلفة.

- ما أهمية القدم للإنسان؟
- تساعد القدم على المشي والركض وركل الكرة.

- تحقق: ما أهمية أعضاء جسم الانسان؟
- ١. تمكنه من أداء وظائفه ٢. البقاء حياً (تساعده على العيش)

المعلمة عبير المناصير

## أعضاء الحس

- ما هي أعضاء الحس؟ هي أعضاء مسؤولة عن الحواس
- الخمس وهي العين والذوق واللسان والأذن والجلد.

ما أهمية أعضاء الحس التالية :-

العين: أرى بها الأشياء . يعينني

اللسان: أذوق الطعام لساكني

الأنف: أشم الروائح بأفني

الأذن: أسمع الأصوات بأذني

الجلد: أتعرف ملمس الأشياء بجلدي

تساعدني أعضاء الحس على التعرف العالم

اتحقق: ما الحواس التي يستخدمها انسان فقد حاسة البصر

في اجاز أعماله ؟

١- السمع ٢- اللمس ٣- الشم ٤- التذوق

أعضاء داخلية

ما هي الأعضاء الداخلية في جسمي ؟

١. الدماغ ٢. القلب ٣. الرئتان ٤. المعدة

ما وظيفة الدماغ ؟

١. ينظم جميع الأفعال التي أؤديها

٢. يتحكم في عمل جميع الأعضاء

ما وظيفة القلب ؟

يعمل على ضخ الدم الى جميع أجزاء جسمي

المعلمة: عبير المناصير  
رقم الصفحة: (٢٧)  
الصف: الثاني

المعلمة: عبير المناصير

ما وظيفة الرئتان؟

تساعدني الرئتان على التنفس

ما وظيفة المعدة؟

تعلم المعدة على تحويل الطعام الذي أتناوله إلى مواد أبسط يستفيد منها جسمي بعملية تسمى الهضم.

عرف الهضم؟

عملية تحويل الغذاء إلى مواد أبسط يستفيد منها جسم الإنسان.

أتحقق: ما العضو الذي يفتح الدم إلى أجزاء جسمي؟ القلب

## الدرس الثاني، العادات الصحية

عرف العادات الصحية؟

هي سلوكيات تساعدنا على أن نقى بصحة جيدة.

اذكر مثال على عادات صحية؟

تناول الغذاء الصحي

المعلمة: عبير المناصير

عرف الغذاء الصحي؟

غذاء يساعد على تحسين صحة الإنسان.

يحتاج جسمي إلى كميات معتدلة ومتنوعة من الغذاء وإلى

كميات كافية من الماء خلال اليوم.

ما أهمية تناول كل منة؟

الفواكه والخضراوات: يحمي جسمي من الأمراض

الدهون والزيوت: يمد جسمي بالطاقة التي يحتاجها

للحركة، وأداء الأعمال المختلفة.

البيض والحليب واللحوم والبقوليات والخبز ومشتقاتها.

تساعد جسمي على النمو.

هل يكفي تناول الغذاء الصحي لهذه لجعل جسمي قوياً؟

لا يكفي، يجب أن أمارس الرياضة المناسبة بشكل منتظم

لأجعل عضلاتي قوية وجسمي نشيطاً.

ما أهمية ممارسة الرياضة بشكل منتظم؟

١. تجعل عضلاتي قوية. ٢. جسمي نشيطاً

٣. تسهم الرياضة في نمو جسمي.

ما فائدة النوم باكراً؟

١. يريح الجسم. ٢. يجعله أكثر نشاطاً

المعلمة عبير المناصير

ماذا يسبب قلة النوم؟

١. تسبب فقدان التركيز. ٢. الضعف العام في الجسم

اتحقق: أذكر بعض العادات الصحية التي أمارسها؟

١. تناول غذاء صحي. ٢. ممارسة الرياضة بانتظام

٣. النوم باكراً.

(4) جسم الانسان  
الوحدة: وصحته

المعلمة عبير المناصير

رقم الصفحة: ( )  
الصف: الثاني

المادة: العلوم

## الغذاء غير الصحي

عرف الغذاء غير الصحي ؟  
غذاء يحتوي على كميات كبيرة من السكر أو الملح أو الدهون.  
لذا فهو يسبب الضعف للجسم، وعدة مشكلات صحية.

ماذا يسبب الغذاء غير الصحي للجسم ؟  
مشكلات صحية، منها زيادة الوزن (السمنة)

اذكر مثال على غذاء غير صحي ؟  
المحبات السريعة

لماذا تعتبر المحبات السريعة غذاء غير صحي ؟  
لأنها تحتوي على كميات كبيرة من الدهون والسكريات.

اتحقق: كيف أحمي نفسي من السمنة ؟  
1. جلا ابتعاد عن تناول الغذاء غير الصحي كالمحبات السريعة  
2. ممارسة التمارين الرياضية بانتظام.

المعلمة عبير المناصير