



الفصل الدراسي
الثاني

الوحدة الخامسة
السلامة والصحة والبيئة

الصف
الخامس

المادة
التربية المهنية



تلخيص الدرس الأول: طرق الوقاية من المشكلات الصحية



➤ الفكرة الرئيسية:

✓ يسهم اتباع أساليب الوقاية والسلوكيات الصحية في حماية الجسم من الأمراض الشائعة.

➤ مفهوم المشكلات الصحية:

✓ أستننتج أن المشكلة الصحية وضع يؤثر سلباً في الحالة الجسدية أو النفسية للإنسان، ويمنعه من أداء أنشطته اليومية بشكل طبيعي.

➤ طرق الوقاية من المشكلات الصحية:

✓ تُعد الوقاية من المشكلات الصحية من القواعد المهمة للحفاظ على حياة سليمة وآمنة.

➤ أهمية الوقاية من المشكلات الصحية:



➤ طرق الوقاية من المشكلات الصحية:

الصورة	الوصف	الطريقة
	الغذاء هو مصدر الطاقة للجسم، واختيار الأطعمة المفيدة يساعد في الوقاية من الأمراض، مثل: السمنة، والسكري، وأمراض القلب، ويساعد شرب كميات كافية من الماء في الحفاظ على صحة الجسم وتنظيم وظائفه.	(1) التغذية الصحية المتوازنة
	الحرص على غسل اليدين بالماء والصابون، والاستحمام المنتظم، وتنظيف الأسطح وتعقيمها، يقلل من انتقال الجراثيم والفيروسات، ويحد من خطر الإصابة بالأمراض.	(2) النظافة الشخصية والمنزلية



Jordan - 00962787167737



www.bassmaah.com/exams





الفصل الدراسي
الثاني

الوحدة الخامسة
السلامة والصحة والبيئة

الصف
الخامس

المادة
التربية المهنية



تلخيص الدرس الأول: طرق الوقاية من المشكلات الصحية



الصورة	الوصف	الطريقة
	ممارسة الرياضة بانتظام، وتجنب الجلوس مُدَّةً طويلة يحسن صحة القلب والأوعية الدموية، ويساعد على التحكم في الوزن، ويقوي العظام والمفاصل، ويحسن المزاج العام.	(3) النشاط البدني
	النوم الجيد يعزز مناعة الجسم، ويحسن التركيز والذاكرة، ويعيد للجسم نشاطه. يحتاج الأطفال في سن المدرسة (6 - 13 سنة) إلى (9 - 11) ساعة نوم يوميًا.	(4) النوم الكافي
	يعد الاسترخاء وممارسة تمارين التنفس العميق من الوسائل المفيدة في تعزيز الصحة النفسية. ممارسة الهوايات والأنشطة الممتعة، والحفاظ على التواصل الاجتماعي مع العائلة والأصدقاء / الصديقات، يسهم في تحسين المزاج والشعور بالراحة. ويوصى بطلب المساعدة عند مواجهة ضغوط نفسية تؤثر في جودة الحياة.	(5) الصحة النفسية
	إجراء الفحوص الطبية الدورية ضروري حتى في حال الشعور بالصحة الجيدة، فهي تساعد على الكشف المبكر عن المشكلات الصحية. إن اتباع تعليمات الطبيب/ الطبيبة يحمي الإنسان ومن حوله.	(6) الفحوص الطبية
	الامتناع عن التدخين يقلل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة والسرطانات، وتجنب الإكثار من المشروبات الغازية يحافظ على صحة القلب والكليتين، ويحفظ من القلق.	(7) تجنب العادات الضارة



Jordan - 00962787167737



www.bassmaah.com/exams





الفصل الدراسي
الثاني

الوحدة الخامسة
السلامة والصحة والبيئة

الصف
الخامس

المادة
التربية المهنية



تلخيص الدرس الأول: طرق الوقاية من المشكلات الصحية



➤ التدخين السلبي:

- ✓ هو التعرض لدخان السجائر أو منتجات التبغ في الجو، حتى لو لم يكن الشخص مدخنًا بنفسه.
- ✓ هذا النوع من التدخين يُعد خطرًا كبيرًا على الصحة، إذ قد يؤدي إلى أمراض القلب، ومشكلات في الجهاز التنفسي، ونوبات الربو.
- ✓ خاصة لدى الأطفال والنساء الحوامل.
- ✓ هذا يستدعي الابتعاد عن الأماكن التي يُمارس فيها التدخين.

➤ الهواء النقي:

- ✓ الهواء النقي في المتنزهات الخضراء مصدر طبيعي لتعزيز الصحة.
- ✓ التعرض المستمر له يحسن صحة الجهاز التنفسي ويقلل من التوتر.
- ✓ هذا بدوره يساهم في تقوية المناعة، ويقلل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة، مثل: ارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب.



Jordan – 00962787167737



www.bassmaah.com/exams





الفصل الدراسي
الثاني

الوحدة الخامسة
السلامة والصحة والبيئة

الصف
الخامس

المادة
التربية المهنية



تلخيص الدرس الأول: طرق الوقاية من المشكلات الصحية



➤ **التقويم:**

1- الفكرة الرئيسية: ما أهمية الوقاية من المشكلات الصحية؟

✓ **الحل:** تُعد الوقاية من المشكلات الصحية من القواعد المهمة للحفاظ على حياة سليمة وآمنة.

2- أضع دائرة حول رمز الإجابة الصحيحة في ما يأتي:

(1) يحتاج الطفل (من عمر 6-13) إلى النوم يومياً مدة:

أ- ساعتين ب- 4-6 ساعات ج- 7-8 ساعات د- 9-11 ساعة

(2) يترتب على ممارسة الاسترخاء والتنفس العميق:

أ- زيادة التوتر ب- تعكر المزاج ج- تقليل الضغوط النفسية د- مشكلات في النوم

(3) من العادات التي تساعد على تحسين صحة القلب:

أ- الجلوس مدداً طويلة ب- ممارسة الرياضة بانتظام.

ج- تناول الوجبات السريعة د- تقليل ساعات النوم

3- أوضح مفهوم التدخين السلبي.

✓ **الحل:** هو التعرض لدخان السجائر أو منتجات التبغ في الجو، حتى لو لم يكن الشخص مدخناً بنفسه.

4- أذكر ثلاث سلوكيات صحية تساعد على الوقاية من المشكلات الصحية.

✓ **الحل:** 1- اتباع التغذية الصحية المتوازنة

2- ممارسة النشاط البدني المنتظم

3- الحفاظ على النظافة الشخصية والمنزلية

5- أفسر ضرورة القيام بإجراء الفحوص الطبية بشكل دوري حتى عند الشعور بالصحة الجيدة.

✓ **الحل:** لأنها تساعد على الكشف المبكر عن المشكلات الصحية التي قد لا تظهر أعراضها في البداية، مما يسهل علاجها

ويحمي الإنسان ومن حوله.



Jordan - 00962787167737



www.bassmaah.com/exams

