

الدرس الأول : الحواس الخمس

- نتعرّف الأشياء من حولنا باستخدام حواسنا الخمس : (السمع ، والبصر ، والتذوق ، والشم ، واللمس) .



- أهمية الحواس

تساعدنا أعضاء الحسّ على تعرّف العالم من حولنا ، فهي متّصلة بالدماغ الذي يُعدّ مركز تحليل المعلومات وحفظها .
مثلاً : عندما نرى شيئاً ما ، فإنّ عينينا تكون قد أرسلت إشارة إلى الدماغ الذي يعمل على تفسير هذه الإشارة ، ما يجعلنا نرى هذا الشيء ونتعرّف إليه .
تحدث هذه العملية بسرعة كبيرة جداً .



- **الدماغ** : مركز تحليل المعلومات وحفظها وهو الذي يقوم بتفسير الإشارات التي ترسلها إليه الحواس .



😊 تُسهم الحواس في حمايتنا من المخاطر ، بما توفره لنا من معلومات عن البيئة المحيطة بنا .

مثلا : إذا سمعنا أصواتًا صاخبة فإننا نُسارع إلى سدّ آذاننا .



وإذا تذوقت طعامًا غير مستساغ فإنني أتوقف عن أكله .



• دور الحواس في التعلّم

للحواس أهمية كبيرة في **عملية التعلّم** ، فنحن نتعلّم الكثير من المعلومات حول الأشياء التي تُحيط بنا .
مثلاً : عند قراءة كتاب العلوم فإنّك تستخدم حاستيّ الإبصار واللمس .



وعند مشاهدة فيديو تعليمي فإنّك تستخدم حاستيّ الإبصار والسمع .



وللوصول إلى التعلّم الجيّد ، فلا بدّ من توظيف الحواس جميعها في عملية التعلّم ، وتنويع مصادر المعرفة ، ما يؤدي إلى جمع أكبر قدر من المعلومات ، التي تفسّر في الدماغ ويتم ربطها بالخبرات السابقة للوصول إلى معرفة جديدة .



✚ عزيزي قائد الغدّ :

اقترح ممارسات للمحافظة على الحواس الخمس .

😊 يوجد مصادر كثيرة للحصول على المعرفة ، مثل :

(1) الكتب في مكتبة المدرسة .

(2) ومواقع الانترنت .

- ولكن ، ليست كل مصادر المعرفة تقدّم لنا المعلومات الصحيحة ؛ لذا لا بدّ من التحقّق من مصداقيّة مصادر المعرفة ، ومدى صحّة المعلومات الصادرة عنها ، فلا يجوز أخذ المعلومات من مصادر غير موثوقة ، ثمّ تناقلها ونشرها .

• تأزر الحواس في عملها

تعمل أعضاء الحسّ في الجسم جميعها في الوقت نفسه غالبًا .

مثلاً :

عندما أكل طعامي فإنتي أراه وأشتم رائحته ، وأتذوق طعمه وألمسه .
ويفسّر الدماغ الإشارات التي تصله من أعضاء الحسّ جميعها التي لدينا ، لتكوين صورة دقيقة عن الطّعام الذي نأكله ، فيصبح الدماغ قادرًا على تذكّر هذه الإشارات جميعها عند شمّ الطّعام نفسه ، أو تذوقه ، أو مشاهدته في المرّات القادمة .



• كيف نحافظ على حواسنا ؟

- 1) عدم سماع الأصوات الصاخبة ؛ لأنها قد تضرّ حاسة السمع .
- 2) تجنّب القراءة في ضوء خافت مدّة طويلة ؛ حتى لا تتضرّر حاسة البصر .
- 3) إجراء الفحص الدوري للعيون .
- 4) تجنّب بعض الممارسات غير الصحيحة ، مثل :
اللّعب بالأجسام الحادّة ، تذوّق الطّعام الساخن ، الجلوس قريبًا من التلفاز ،
تنظيف الأذن بأداة حادّة ، وضع الإصبع في الأنف .

➤ سؤال (1) :

صنّف الممارسات الآتية إلى ممارسات صحيحة أو غير صحيحة :
(ممارسة الرياضة ، مشاهدة التلفاز مدّة قصيرة ، القراءة في ضوء خافت مدّة
طويلة ، سماع الأصوات الصاخبة ، عمل فحص دوري عند طبيب العيون)

ممارسات صحيحة	ممارسات غير صحيحة

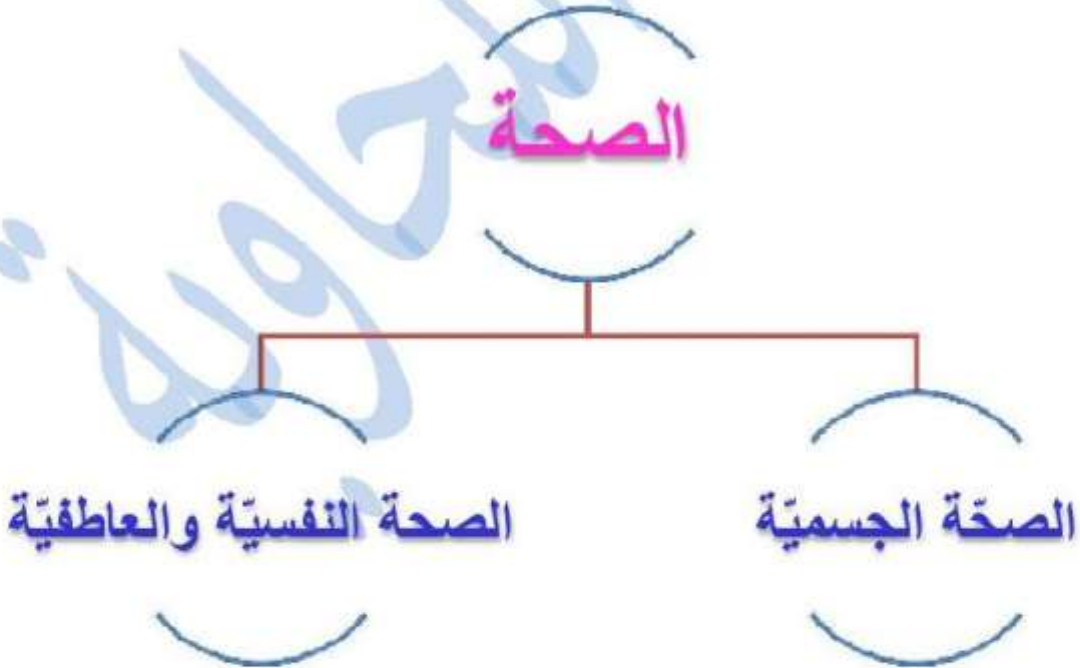
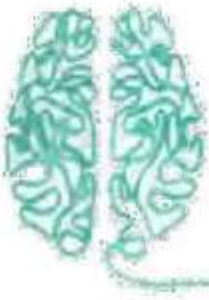
➤ سؤال (2) :

وضّح أهميّة الحواس في عمليّة التعلّم .

الدرس الثاني : الصّحة الجسميّة والصّحة النفسيّة

• صّحة الانسان

يُحافظ الإنسان على صحته بشكل عام من خلال الاهتمام بالصّحة الجسميّة والصّحة النفسيّة والعاطفيّة .



• الصحة الجسمية

✓ **الصحة الجسمية** : الحالة التي يتمتع فيها الجسم بسلامة أعضائه جميعها ، وقيامها بوظائفها ، وتشمل قدرة الجسم على مقاومة الأمراض والتغيرات جميعها .

😊 كيف نحافظ عليها ؟



- 1) تناول الغذاء المتوازن .
- 2) شرب كميات كافية من الماء يوميًا .
- 3) ممارسة التمارين الرياضية .
- 4) الاهتمام بنظافة الجسم .
- 5) مراجعة الطبيب بشكل دوري .
- 6) عدم تناول الدواء إلا بعد استشارة الطبيب .

• الصحة النفسية والعاطفية

✓ **الصحة النفسية والعاطفية** : سلامة الشخص وعافيته من الناحية النفسية والعاطفية ، ومدى توافقه وتكيفه مع بيئته ، وشعوره بالعواطف الانسانية المختلفة وقدرته على ضبط انفعالاته .

✓ ما العلاقة بين الصحة الجسمية والصحة النفسية والعاطفية ؟
علاقة متبادلة ؛ فعندما يُصاب الشخص بمشكلة صحية جسمية تتأثر حالته النفسية بذلك ويشعر بالقلق والتوتر ، وكذلك تؤثر الانفعالات النفسية في الصحة الجسمية ، فيشعر الشخص بالتعب الجسدي والارهاق ، وقد يتطور ذلك لأمراض جسمية .

😊 كيف نحافظ عليها ؟

- 1) تجنّب الانفعالات .
- 2) التحكم بالمشاعر .
- 3) بناء علاقات ودية مع الآخرين .
- 4) تقبّل الرأي الآخر .

➤ سؤال (1) :

قارن بين الصحة الجسمية والصحة النفسية والعاطفية من حيث المفهوم .

➤ سؤال (2) :

اذكر ثلاث من طرق المحافظة على الصحة النفسية والعاطفية ؟

- (1)
- (2)
- (3)

➤ سؤال (3) : اختر الإجابة الصحيحة :

• أحد الأعضاء الآتية ليس من أعضاء الحس :

(أ) الدماغ . (ب) الأنف . (ج) الأذن . (د) العين .

• الحاسة التي تستخدمها الطفلة في الشكل المجاور ، هي :



- (أ) السمع .
- (ب) الشم .
- (ج) التذوق .
- (د) الإبصار .

انتهت الوحدة الرابعة

