

نموذج لمشروع بحثي للصف الرابع الابتدائي

الصحة

مقدمة

مما لا شك فيه أن الصحة تاج على رؤوس الأصحاء لا يراه إلا المرضى؛ لذا يجب علينا الاهتمام بصحتنا، وذلك من خلال اتباع العادات الصحية السليمة، مثل: ممارسة الرياضة، تناول الغذاء الصحي، عدم السهر..... الخ
فالإنسان الذي يتمتع بصحة جيدة يكون قادراً على العمل، وتحقيق طموحه، والنهوض بالوطن

نموذج لمشروع بحثي للصف الرابع الابتدائي

الصحة

عناصر الموضوع

أساليب الحفاظ على جسم الإنسان 🌹

جهود الدولة للحفاظ على صحة المواطنين 🌹

تصميم إعلان وكتابته باللغة العربية ويأخذ
اللغات الأجنبية عن جهود الدولة في مجال الصحة
على شكل مربع بطول ضلع مناسب، ثم احسب محيطه 🌹

نموذج لمشروع بحثي للصف الرابع الابتدائي

5

الصحة



عناصر الموضوع

أساليب الحفاظ على جسم الإنسان :



تحقيق الصحة، والمحافظة عليها هي عملية صعبة، وهناك استراتيجيات فعالة لضمان صحة الفرد، وبشتمل ذلك على عدة عناصر :

التغذية:



تسبب سوء التغذية الأمراض أو تدهور الصحة، مثل : أكل عدد كبير من السعرات الحرارية مما يشكل عاملاً أساسياً في السمنة والسكري، وأمراض القلب، أما التغذية السليمة فتحسن أداء الجسم، وتعزز الصحة، وهناك أطعمة تستخدم للوقاية من الأمراض، مثل : أكل الأطعمة اللبنية لحد من مخاطر سرطان القولون، أو تناول الأطعمة التي تحتوي على فيتامين ج : لتعزيز الأسنان واللثة، وتحسين الجهاز المناعي .

نموذج لمشروع بحثي للصف الرابع الابتدائي

الصحة

6

عناصر الموضوع

أساليب الحفاظ على جسم الإنسان :

الرياضة :

تعتبر الرياضة من العناصر المهمة في الوقاية من بعض الأمراض، مثل :
السرطان، وأمراض القلب، والسمنة، وآلام الظهر.

الرياضة والتغذية :

فالرياضة والتغذية يعملان جنباً إلى جنب مع الطب الرياضي، وتعتبر
الرياضة أهم الممارسات لتخفيف الوزن أيضاً.



نموذج لمشروع بحثي للصف الرابع الابتدائي



الصحة

عناصر الموضوع

7

كما يجب التعرض لأشعة الشمس، وتناول المياه والسوائل بكميات كافية وغير محلاة بالسكر، كما يجب توافر فترات من الترفيه والنوم، بحيث لا تقل ساعات النوم عن ٦ إلى ٨ ساعات يومياً.

وفترات الترفيه تكون من يوم إلى يومين في الأسبوع، ويجب ممارسة الرياضة بصفة منتظمة والإقلاع عن التدخين والتدخين السلبي.

وعند استخدام الحقن يجب أن تكون الحقن معقمة، ولا يتم استعمالها من قبل أى أحد، لمنع انتقال فيروس سي، وعدم استخدام الأدوات الشخصية من شخص لآخر.

 النوم بشكل كافٍ :

النوم جزء أساسي ومهم ويجب عدم إهماله. وعدم كفاية الجسم من النوم، له عواقب وخيمة على المزاج والحالة الصحية، وقد يضر بالتمثيل الغذائي في الجسم، ويزيد مخاطر الإصابة بأمراض معينة، وهذه أسباب تدفعنا إلى

نموذج لمشروع بحثي للصف الرابع الابتدائي



الصحة

8

عناصر الموضوع

تعديل إيقاع حياتنا اليومية؛ لكي نستفيد أكثر من ساعات النوم
فإن ساعات النوم التي يُنصح بها تعتمد على العمر.
وهذا يعني من ١٤ إلى ١٧ ساعة في اليوم بالنسبة لحديثي الولادة، وبين
٧ إلى ٨ ساعات بالنسبة لكبار السن (فوق ٦٥ عامًا)، ويحتاج المراهق
(بين سن ١٤ إلى ١٧ عامًا) إلى حوالي ٨ إلى ١٠ ساعات من النوم،
والشباب البالغ (من سن ١٨ إلى ٢٥ عامًا) من ٧ إلى ٩ ساعات من النوم، والبالغ
(من ٢٤ إلى ٦٤ عامًا) من ٧ إلى ٩ ساعات من النوم.
كما يجب علينا أن نخصص وقتًا لأنفسنا، ونفعل الأشياء التي نحب القيام بها.

نموذج لمشروع بحثي للصف الرابع الابتدائي

الصحة

٩

عناصر الموضوع



جهود الدولة للحفاظ على صحة المواطنين

وضعت الدولة المصرية صحة المواطنين على رأس أولوياتها، حيث تم الانتهاء من فحص المواطنين على رأس أولوياتها، حيث تم الانتهاء من فحص المواطنين ضمن مبادرة الرئيس السيسي ١٠٠ مليون صحة للكشف على مرضى فيروس سي، والكشف عن الأمراض غير السارية. كما تم إطلاق العديد من المبادرات الرئاسية؛ لدعم صحة المرأة، والكشف المبكر عن السمّة والأنيميا والتقرّم لطلاب المرحلة الابتدائية، وعلاج ضعف السمع لحديثي الولادة، واستمرار مبادرة نور حياة للكشف عن مسببات ضعف البصر والعمل على علاجها بالإضافة إلى استمرار مبادرة القضاء على قوائم الانتظار في المستشفيات، كما شارك الرئيس السيسي، في إطلاق منظومة التأمين الصحي الشامل إيماناً بحق كل مواطن بالرعاية الصحية المتكاملة وفقاً لأعلى معايير الجودة، وتعمل منظومة التأمين الصحي الشامل على حماية غير القادرين من مخاطر المرض فتوفر لهم تغطية صحية كاملة دون تحمل أي أعباء مالية سواء بالكشف والعلاج، وفي هذه المنظومة فإن غير القادرين تتحمل عنهم الدولة اشتراكاتهم ومساهماتهم مدى الحياة.

الصحة

10

عناصر الموضوع

تصميم إعلان وكتابته باللغة العربية وبأحادي اللغات الأجنبية عن جهود الدولة في مجال الصحة على شكل مربع بطول ضلع مناسب، ثم احسب محيطه .

تقدم مصر الكثير من الجهود
للاهتمام بصحة المصريين، وذلك
بتوفير الخدمات الصحية لهم؛ ليتمتعوا
بصحة جيدة.

الصحة

11

عناصر الموضوع

تصميم إعلان وكتابته باللغة العربية وبأحادي اللغات الأجنبية عن جهود الدولة في مجال الصحة على شكل مربع بطول ضلع مناسب، ثم احسب محيطه .

Egypt is making a lot of efforts to take care of the health of Egyptians by providing them with health services, to be in good health.

الصفحة

12

عناصر الموضوع

طول الضلع = ١٠ سم

محيط المربع = طول الضلع \times ٤

١٠ \times ٤ = ٤٠ سم

الصحة

13

النتائج

- 🌹 الاهتمام بصحتنا يجعلنا قادرين على إنجاز مهامنا بسهولة
- 🌹 الإنسان الذي يهمل في الاهتمام بصحته لا يقدر على العمل، وبذل الجهد.
- 🌹 يجب علينا أن نهتم بصحتنا باتباع العادات الصحية السليمة
- 🌹 كان للدولة دور بارز في الاهتمام بصحة المواطنين، مما ساعد على الاكتشاف المبكر لبعض الأمراض، وعلاجها.

الصحة

14

الملخص

لاغنى لنا عن الصحة فهي من أعظم نعم الله علينا، فبدونها
سيعيش الإنسان ضعيفا عالة على غيره؛ فهو يشعر بالتعب من أقل مجهود
فلا يقدر أن يقوم بدوره على أتم وجه؛ لذا يجب علينا أن نهتم
بصحتنا، كما يجب أن نقي أنفسنا باتباع العادات الصحية السليمة.

الصحة

المصادر

موسوعة ويكيبيديا



موقع اليوم السابع الإخباري



صور (محرك البحث جوجل)

