



المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية - دولة الكويت

سلسلة الثقافة الصحية للأطفال (22)

الماء وَالصَّحَّةُ

إعداد وتصميم

صالح يعقوب اجحيل

2026م

الطبعة العربية الأولى 2026م

ردمك : 4-16-859-9921-978

حقوق النشر والتوزيع محفوظة

للمركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

ص.ب. 5225 الصفاة - رمز بريدي 13053 - دولة الكويت

هاتف : 1 / 25338610 (965) +

فاكس : 25338618 (965) +

البريد الإلكتروني : acmls@acmls.org

بِسْمِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



يسعى المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية إلى تحديث خطته الرامية إلى توسعة دائرة الثقافة الصحية لتشمل الكبار والصغار، فارتأى أن يبدأ بتأليف سلسلة ثقافية صحية للأطفال على أن تكون مناسبة للمرحلة العمرية، ويتوافر لها الأمور الآتية :

- وضوح الحقائق العلمية في لغة بسيطة مُيسّرة وموجزة.
- عرض الحقائق بصورة جاذبة ومشوقة وممتعة.
- الاستعانة بالصور التوضيحية المرافقة بلا تعقيد.
- إخراج الكتاب إخراجًا فنيًا جميلًا ومبهرًا وجاذبًا.

ونحن نستهدف من هذه السلسلة استثمار طاقات الأطفال العقلية المتاحة لتنمية التفكير العلمي القائم على الحقائق والأدلة والبراهين المُبسّطة المناسبة لمرحلتهم العمرية، ونهيب بالآباء والأمهات إعانة أبنائهم على الاستفادة القصوى من المحتوى العلمي لكتب هذه السلسلة التي ستتوالى في الصدور بمحتوى وموضوعات وعناوين متناسبة مع المرحلة العمرية للأطفال.

المحتويات

1 المقدمة
2 الماء سر الحياة
4 فوائد شرب الماء
6 كم كوبًا من الماء نحتاج إليه يوميًا؟
8 متى أشرب الماء؟
10 كيف أعرف أن جسمي يحتاج إلى الماء؟
14 الماء هو وقود الجسم
16 الماء والصحة والمشروبات المحلاة
20 كيف أتذكر شرب الماء؟
22 رحلة الماء داخل الجسم
24 خطر الماء الملوث غير التنظيف
26 الأمراض الناتجة عن شرب الماء الملوث
28 حكاية حمد والماء



المقدمة

الماء هو العنصر الأساسي الذي يتكوّن منه جسم الإنسان، وكل كائن حي، وهو شريان مهم لبقاء حياة الإنسان، والكائنات الحيّة جميعها، وهو عنصر فعّال يسهم في العمليات الحيوية داخل خلايا الإنسان، ويحمي الجسم من الجفاف، ويؤدي دوراً حيوياً في الزراعة والصناعة والصحة، ويؤثر في البيئة ونظامها الحيوي بشكل عام، ويحافظ على توازنها واستدامتها.

للماء وظائف حيوية في جسم الإنسان، فهو ينظم حرارته، ويسهم في إزالة سمومه، ويحسّن الهضم، ويحمي المفاصل والأنسجة، ويعزز الأداء الذهني للدماغ، ويعمل بوصفه وسيطاً لنقل العناصر الغذائية كالفيتامينات، والمعادن، والأكسجين إلى الخلايا؛ مما يساعد على ترطيب البشرة، وإزالة السموم، وتحفيز الكولاجين الذي يدعم مرونة الجسم. إن تلوث الماء ينتج عن أخطاء الإنسان في تصريف المواد الكيميائية، والبكتيرية، وإلقاء المخلفات، الأمر الذي يؤثر في طبيعة الماء؛ فيتغير ويتلوث، ويسمح حينها بنمو الفيروسات، والبكتيريا، والفطريات؛ مما يؤدي إلى ظهور عديد من الأمراض، مثل، الالتهاب الكبدي، والكوليرا وغيرها.

هذا هو الإصدار الثاني والعشرون من سلسلة كتب الثقافة الصحية للأطفال وعنوانه (الماء والصحة) الذي تضمن التعريف بالماء كونه سر الحياة، وفوائد شربه الصحية، وكم يحتاج الإنسان منه، ورحلته داخل الجسم، وخطر تلوثه، والأمراض الناتجة عن هذا التلوث، وختم بحكاية طريفة للطفل حمد.

والله نسأل أن يحقق هذا الكتيب ما نرجوه له من فوائد لأطفالنا.

الأستاذ الدكتور مرزوق يوسف الغنيم

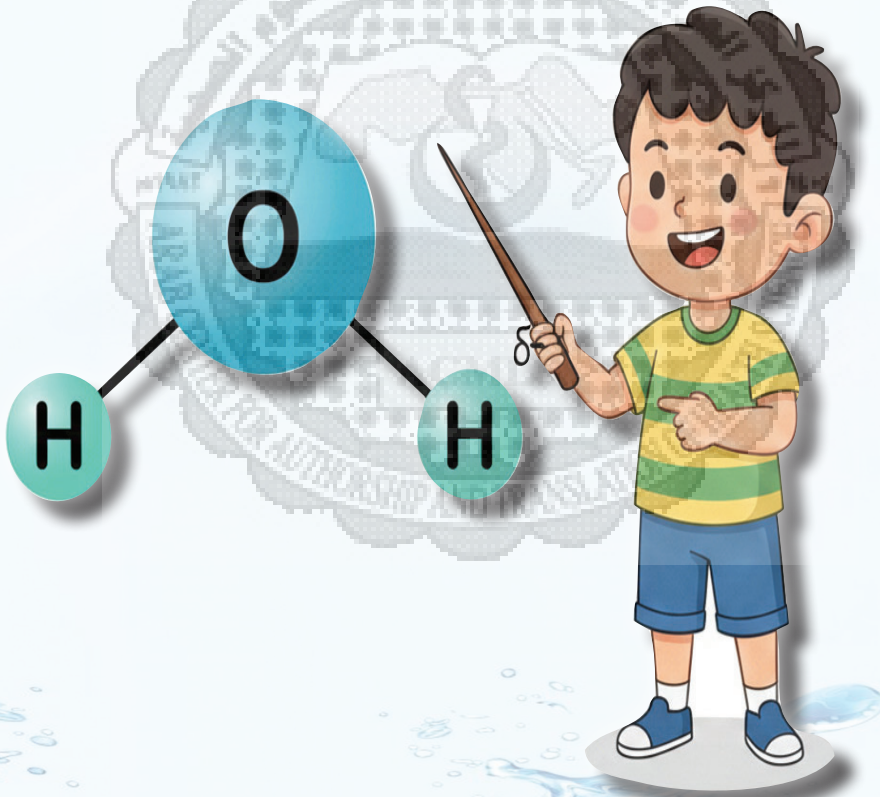
الأمين العام

للمركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

الماء سرُّ الحياة

الماء سائلٌ شفافٌ لا تستغني عنه جميع الكائنات الحية، ويتركبُ جزيءُ الماء من ذرتين من الهيدروجين (H_2) وذرة واحدة من الأكسجين (O) ليكون الرمز الكيميائي للماء (H_2O).... لا يمكن للإنسان أو الحيوان أو النبات أن يعيش من دون الماء. ومن حكمة الله - سبحانه وتعالى - أن جعل الماء الذي نشربه بغير لونٍ أو طعمٍ أو رائحةٍ ... وهذا سرُّ مدهش، فلو كان للماء لونٌ لأصبحت جميع الكائنات تحمل لون الماء.

وَلَوْ كَانَ لِلْمَاءِ طَعْمٌ أَوْ رَائِحَةٌ لَكَانَتْ كُلُّ الْمَأْكُولَاتِ مِنَ
الْخُضَارِ وَالْفَوَاكِهِ بِطَعْمٍ وَاحِدٍ هُوَ طَعْمُ الْمَاءِ، وَرَائِحَةٌ
وَاحِدَةٌ هِيَ رَائِحَةُ الْمَاءِ.



فَوَائِدُ شُرْبِ الْمَاءِ

إِنَّ شُرْبَ الْمَاءِ مُهِمٌّ لِصِحَّةِ أَجْسَامِنَا، فَهُوَ يُسَاعِدُنَا عَلَى أَنْ نَبْقَى نَشِيطِينَ وَأَقْوِيَاءَ، وَيَمْنَعُ الْجَفَافَ عَنِ أَجْسَامِنَا. كَمَا يُسَاعِدُ الْمَاءُ عَلَى الْهَضْمِ الْجَيِّدِ لِلطَّعَامِ، وَشُرْبُ كَمِّيَّةٍ كَافِيَةٍ مِنَ الْمَاءِ يُسَاعِدُ عَلَى زِيَادَةِ سِيُولَةِ الدَّمِ، وَيُقَلِّلُ مِنْ لُزُوجَتِهِ. إِنَّ شُرْبَ الْمَاءِ بِانْتِظَامٍ ضَرُورِيٌّ لِصِحَّةِ الْقَلْبِ وَالْأَوْعِيَةِ الدَّمَوِيَّةِ. كَمَا أَنَّ لِلْمَاءِ دَوْرًا كَبِيرًا فِي مُسَاعَدَةِ الْجِسْمِ عَلَى التَّخْلُصِ مِنَ الْفَضَلَاتِ، وَالْمُحَافَظَةِ عَلَى مُعَدَّلِ دَرَجَةِ حَرَارَةِ الْجِسْمِ، وَإِبْقَاءِ بَشَرَتِنَا نَاعِمَةً وَصِحِّيَّةً.



كَمْ كُوبًا مِنْ الْمَاءِ نَحْتَاجُ إِلَيْهِ يَوْمِيًا ؟

أَجْسَامُنَا الصَّغِيرَةُ تُشْبِهُ النَّبَاتَ، فَهِيَ تَحْتَاجُ إِلَى الْمَاءِ لِتَنْمُوَ، وَتَعْمَلَ بِنَشَاطٍ، فَالْمَاءُ هُوَ الْوَقُودُ الَّذِي يَمْنَحُنَا الطَّاقَةَ لِلْعِبِّ وَالرَّكُضِ طَوَالَ الْيَوْمِ، فَعِنْدَمَا تَكُونُ أَعْمَارُنَا مَا بَيْنَ الرَّابِعَةِ وَالثَّامِنَةِ نَحْتَاجُ إِلَى قُرَابَةِ خَمْسَةِ أَكْوَابٍ مِنَ الْمَاءِ يَوْمِيًا، أَمَا إِذَا أَصْبَحَ عُمْرُنَا مَا بَيْنَ التَّاسِعَةِ وَالثَّلَاثَةِ عَشْرَةَ سَنَةً فَإِنَّا نَحْتَاجُ إِلَى (7 - 8) أَكْوَابٍ مَاءٍ تَقْرِيْبًا.

لَا تَنْتَظِرْ حَتَّى تَشْعُرَ بِالْعَطَشِ، اجْعَلْ شُرْبَ الْمَاءِ عَادَةً يَوْمِيَّةً، كُوبًا عِنْدَمَا تَسْتَيْقِظُ، وَكُوبًا مَعَ كُلِّ وَجْبَةٍ. عِنْدَمَا تَشْعُرُ بِالتَّعَبِ أَوْ الصُّدَاعِ قَدْ يَرْجِعُ

ذَلِكَ إِلَى أَنْ جِسْمَكَ يَحْتَاجُ إِلَى رَشْفَةِ مَاءٍ مُنْعَشَةٍ،
إِنْ حَمَلَ زُجَاجَةَ مِيَاهٍ خَاصَّةٍ بِكَ يُبَيِّنُ أَنَّكَ مُهْتَمٌّ
بِصِحَّتِكَ، تَذَكَّرُ أَنَّ الْعَصَائِرَ السُّكَّرِيَّةَ لَذِيذَةٌ، وَلَكِنَّ
الْمَاءَ هُوَ الصَّدِيقُ الْأَفْضَلُ لِأَسْنَانِكَ وَصِحَّتِكَ.



مَتَى أَشْرَبُ الْمَاءَ؟

جِسْمُنَا يَحْتَاجُ إِلَى الْمَاءِ طَوَالَ الْيَوْمِ ؛ لِذَلِكَ يَجِبُ أَنْ نَشْرَبَ كُوبًا مِنَ الْمَاءِ عِنْدَ الْاسْتَيْقَاطِ ؛ لِأَنَّ ذَلِكَ يُسَاعِدُ عَلَى تَنْشِيطِ الْجِسْمِ ، وَمَعَ وَجِبَةِ الْإِفْطَارِ نَشْرَبُ الْمَاءَ لِيُسَاعِدَنَا عَلَى الْهَضْمِ ، وَفِي الْمَدْرَسَةِ يَجِبُ أَنْ لَا نَنْسَى أَنْ نَشْرَبَ كُوبًا مِنَ الْمَاءِ ، وَقَبْلَ الْغَدَاءِ أَيْضًا كُوبًا مِنَ الْمَاءِ ؛ لِتَكُونَ الْمَعِدَّةُ جَاهِزَةً لِوَجِبَةِ الطَّعَامِ الرَّئِيسِيَّةِ ، وَيَكُونُ الْمَاءُ مُسَاعِدًا مُهِمًّا عَلَى امْتِصَاصِ الْعَنَاصِرِ الْغِذَائِيَّةِ . فِي أَثْنَاءِ اللَّعِبِ تَوَقَّفْ قَلِيلًا وَاشْرَبْ كُوبًا مِنَ الْمَاءِ ، وَكَذَلِكَ مَعَ وَجِبَةِ الْعِشَاءِ . زِدْ عَدَدَ مَرَّاتِ الشُّرْبِ فِي الطَّسِّ الْحَارِّ أَوْ عِنْدَ الرَّضِ . تَذَكَّرْ دَائِمًا : الْمَاءُ هُوَ

أَفْضَلُ مَشْرُوبٍ لِجِسْمِكَ، فَاجْعَلْهُ رَفِيقَكَ طَوَالَ الْيَوْمِ
... كُنْ صَدِيقَ الْمَاءِ دَائِمًا. اِحْمِلْ زُجَاجَةَ الْمَاءِ مَعَكَ،
وَاشْرَبْ قَبْلَ أَنْ تَشْعُرَ بِالْعَطَشِ.

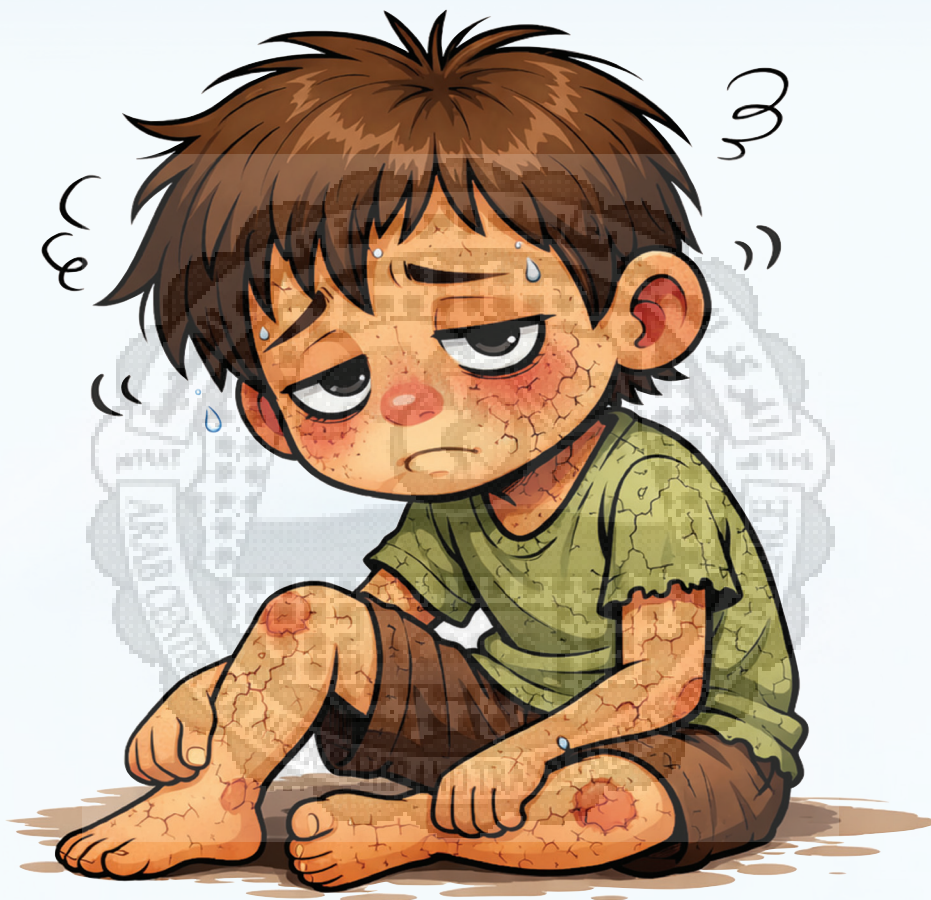


كَيْفَ أَعْرِفُ أَنَّ جِسْمِي يَحْتَاجُ إِلَى الْمَاءِ؟

هُنَاكَ عَلامَاتٌ وَإِشاراتٌ عِدَّةٌ تُظْهَرُ عِنْدَ حَاجَةِ

الجِسْمِ إِلَى الْمَاءِ، مِنْ ذَلِكَ :

- جَفَاةُ الشَّفَتَيْنِ وَتَشَقُّقُهُمَا وَجَفَاةُ الجِلْدِ.
- لَوْنُ البَوْلِ يَكُونُ أَصْفَرَ غامِقًا، وَلَهُ رايِحَةٌ قَوِيَّةٌ.
- قَلَّةُ التَّبَوُّلِ وَالتَّوَقُّفُ عَنْهُ لِأَكْثَرِ مِنْ سِتِّ سَاعَاتٍ.
- الشُّعُورُ بِالخُمُولِ وَالكَسَلِ وَالإحْساسِ بِالتَّعَبِ مِنْ أَقَلِّ مَجهُودٍ.
- الصُّدَاعُ، أَوْ الدُّوَارُ.
- تَوَثُّرُ المِزاجِ، وَالعَصَبِيَّةُ الزَّائِدَةُ.



- عَيْنَا الطُّفْلِ تَبْدُو غَائِرَةً لِلدَّاخِلِ، وَمُحَاطَةً بِهَالَاتِ
سَوْدَاءَ.

- ضَعْفُ الدَّوْرَةِ الدَّمَوِيَّةِ فِي الْأَطْرَافِ.

- الْإِمْسَاكُ.

- يَكُونُ التَّنَفُّسُ سَرِيعًا، وَنَبْضَاتُ الْقَلْبِ مُتَسَارِعَةً
بِسَبَبِ الْجَفَافِ.

- ضَعْفُ التَّرْكِيزِ وَصُعُوبَةُ فِي الْإِنْتِبَاهِ لِلدَّرْسِ.

- نَقْصُ الْمَاءِ يُؤَدِّي إِلَى نَقْصِ اللُّعَابِ فِي الْفَمِ، وَهَذَا

يُؤَدِّي إِلَى نُمُو الْبِكْتِيرِيَا الْمُسَبِّبَةِ لِرَائِحَةِ الْفَمِ الْكَرِيهَةِ.



الماء هو وقود الجسم

مِثْلَمَا تَحْتَاجُ الْأَلَاتُ إِلَى الْوَقُودِ، يَحْتَاجُ جِسْمُنَا أَيْضًا إِلَى الْمَاءِ، وَيُعَدُّ الْمَاءُ هُوَ الْوَقُودَ النَّقِيَّ لِجِسْمِ الْإِنْسَانِ، وَيَنْبَغِي الْعِلْمُ أَنَّ الْعَصَائِرَ لَا تُعَدُّ بَدِيلًا عَنِ الْمَاءِ؛ لِأَنَّهَا تَحْتَوِي عَلَى سُكَّرِيَّاتٍ، وَمِنْ ثَمَّ فَهِيَ لَا تَرْوِي الْعَطَشَ الْحَقِيقِيَّ وَلَا تُرَطِّبُ الْخَلَايَا، وَكَذَلِكَ الْمَشْرُوبَاتُ الْغَازِيَّةُ فَهِيَ تَخْدَعُكَ؛ فَالسُّكَّرِيَّاتُ وَالْفُقَاعَاتُ الْغَازِيَّةُ تُعْطِيكَ إِحْسَاسًا بِالشَّبَعِ، وَلَكِنَّهَا لَا تَرْوِي عَطَشَنَا الدَّاخِلِيَّ.



الماء والصحة والمشروبات المحلاة

- الماء هو المسؤول عن توازن درجة حرارة الجسم،
وبذلك يكون مسؤولاً عن تبريد أجسامنا في أثناء
اللعب، بينما المشروبات الأخرى لا تفعل ذلك.
- يمتص الجسم الماء فوراً، بينما يبذل جهداً كبيراً
لتفكيك المكونات التي تتركب منها العصائر أو المياه
الغازية.

- الماء يُنظف أجسامنا من السموم، بينما المشروبات
الملونة تزيد العبء على الجسم.



- المَشْرُوبَاتُ المَحَلَّةُ تُعْطِي الجِسْمَ سُرْعَاتٍ حَرَارِيَّةً، وَتَزِيدُ مِنْ وَزْنِكَ مِنْ دُونَ أَنْ تَمْنَحَكَ النِّشَاطَ الصَّحِّيَّ الَّذِي يُؤَفِّرُهُ المَاءُ.

- السُّكَّرِيَّاتُ المَوْجُودَةُ فِي بَعْضِ المَشْرُوبَاتِ تُهَاجِمُ مِثَالًا الأَسْنَانَ، بَيْنَمَا المَاءُ النَّقِيُّ يَحْمِي الأَسْنَانَ.

- المَاءُ يَصِلُ مُبَاشَرَةً لِلدِّمَاجِ لِيَجْعَلَكَ ذَكِيًّا، بَيْنَمَا يَقُومُ السُّكَّرُ فِي المَشْرُوبَاتِ المَحَلَّةِ بِتَشْتِيتِ الإِنْتِبَاهِ.

- المَاءُ النَّقِيُّ يُمِدُّ الجِسْمَ بِرَطْبِيبٍ أَطْوَلَ، عَكْسَ المَشْرُوبَاتِ الَّتِي تَحْتَوِي عَلَى الكَافِيَيْنِ.

- اسْتَخْدِمِ شَفَاطَاتِ المَاءِ المَلُونَةَ وَالمُتَوَيَّةَ الَّتِي تَجْعَلُ عَمَلِيَّةَ شُرْبِ المَاءِ مُمْتَعَةً.



كَيْفَ أَتَذَكَّرُ شُرْبَ الْمَاءِ؟

- ضَعُ بِجَانِبِكَ كُوبَ مَاءٍ فِي أَثْنَاءِ الدِّرَاسَةِ لِتَتَذَكَّرَ شُرْبَ الْمَاءِ دَائِمًا.
- اجْعَلْ قَاعِدَةً أَنَّ اللَّعِبَ مُرْتَبِطٌ بِشُرْبِ الْمَاءِ أَوَّلًا.
- ضَعُ عِنْدَكَ قَاعِدَةً أَنَّهُ لَا خُرُوجَ لِلْعَبِّ إِلَّا بَعْدَ شُرْبِ كُوبٍ مِنَ الْمَاءِ.
- خَصِّصْ لَكَ زُجَاجَةَ مَاءٍ، وَضَعُ عَلَيْهَا صُورَتَكَ لِتَكُونَ رَفِيقَتَكَ فِي كُلِّ مَكَانٍ.
- ضَعُ لَوْحَةً عَلَيْهَا مُلصَقًا مُلَوَّنًا لِتَسْجِيلِ كُلِّ كُوبِ مَاءٍ تَشْرَبُهُ، وَقُمْ بِالمُقَارَنَةِ بَيْنَ أَمْسٍ، وَالْيَوْمِ، وَالغَدِ.



رِحْلَةُ الْمَاءِ دَاخِلَ الْجِسْمِ

وَهَبَنَا اللَّهُ - سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى - الْمَاءَ لِنَعِيشَ بِصِحَّةٍ
وَهَنَاءٍ، فَأَجْسَامُنَا تَحْتَاجُ إِلَى الْمَاءِ حَتَّى تَبْقَى قُوَّةً
وَنَشِيطَةً.

الماء له دورٌ كبيرٌ في طرد الفضلات والسُّموم مع
البول والعرق؛ لذلك عندما نشرب الماء نكون كأننا
ننظف أجسامنا من الداخل.

كما أن للماء دورًا مهمًا في صحتنا؛ حيث يحمينا
من الإمساك، ويساعد الكلى على العمل بشكلٍ
جيد؛ لتقوم بطرد السُّموم عن طريق البول.

علينا أن نحب الماء ونشربه باستمرارٍ ونجعله رفيق
صحتنا الدائم.



خَطَرُ الْمَاءِ الْمَلُوثِ غَيْرِ النَّظِيفِ

الماء الملوّث لا يصلح للشرب ؛ لأنه قد يحتوي على جراثيم دقيقة لا نراها بالعين المجردة. ويجب العلم بأنّ التلوث لا يعني تغييراً في لون الماء، لأنّ الكائنات الدقيقة مثل : البكتيريا، والفيروسات، والفطريات لا يظهر لها لون. هذه الجراثيم قد تسبب عديداً من الأمراض للأطفال والكبار. كما أنّ الماء الملوّث قد يحتوي على أوساخ أو طين، وقد يكون فيه موادّ كيميائية خطيرة من مخلفات المصانع حول الأنهار؛ لذا يجب أن نتأكد من أنّ الماء الذي نشربه نظيف

وغير ملوث؛ وذلك حفاظًا على صحتنا. علينا ألا
نشرب من أي مصدر ماء إلا إذا تأكدنا بأنه نظيف
ومُعتمَد من الجهات الصحية.



الأمراض الناتجة عن شرب الماء الملوّث

عند شرب الماء الملوّث يُؤدّي ذلك إلى عددٍ من الأمراض منها :

- الإسهال عند الأطفال .

- مرض الكوليرا .

- مرض التيفوئيد .

- التهاب الأمعاء .

- الدوسنتاريا .

وكل هذه الأمراض تُضعف جسمنا، وتُسبب فقد

الشهية، ومن ثمّ تُؤدّي إلى الجفاف ؛ لذلك يجب أن

نتأكد من أن الماء الذي نشربه غير ملوّث .



حِكَايَةُ حَمْدِ وَالْمَاءِ

حَمْدُ يُحِبُّ الْمَاءَ كَثِيرًا ؛ لِذَلِكَ كَانَ يَسْتَمْتَعُ بِشُرْبِهِ ،
حَتَّىٰ عِنْدَمَا يَلْعَبُ كَانَ يَتَوَقَّفُ قَلِيلًا لِيَشْرَبَ الْمَاءَ ؛ لِأَنَّهُ
يَعْرِفُ أَنَّ الْمَاءَ يَجْعَلُهُ نَشِيطًا ، وَمِنْ عَادَاتِهِ الصَّحِيَّةِ أَنَّهُ
يَغْسِلُ يَدَيْهِ دَائِمًا بِالْمَاءِ وَالصَّابُونَ .

وَمِنْ حُبِّهِ لِلْمَاءِ وَتَقْدِيرِهِ لِقِيَمَتِهِ وَجَهَ نَظَرَ أَحَدٍ
أَصْدِقَائِهِ إِلَىٰ أَنَّ الْمَاءَ الْبَارِدَ فِي يَوْمٍ حَارٍّ نِعْمَةٌ مِنْ
اللَّهِ تَعَالَىٰ تَسْتَوْجِبُ حَمْدَهُ وَشُكْرَهُ ، فَشَعَرَ كِلَاهُمَا
بِالسَّعَادَةِ وَالِاسْتِمْتَاعِ مَعًا بِهَذِهِ النُّعْمَةِ .

مَرَّتِ السُّنُونُ وَكَبَرَ حَمْدُ وَمَا زَالَ يُرَدُّ : الْمَاءُ صَدِيقِي
الْمُفْضَلُ ، فَعَاشَ بِصِحَّةٍ جَيِّدَةٍ ، وَأَصْبَحَ قُدْوَةً لِأَصْدِقَائِهِ ،

فَتَعَلَّمُوا مِنْهُ حُبَّ الْمَاءِ وَشُرْبَهُ بِانْتِظَامٍ، فَعَاشُوا بِصِحَّةٍ
وَسَعَادَةٍ جَمِيعًا مَعَ صَدِيقِهِمُ الْمُفْضِلِ (الْمَاءِ).



إصدارات المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

سلسلة الثقافة الصحية للأطفال

- | | |
|--|------------------------------|
| إعداد وتصميم: أ. د. مرزوق يوسف الغنيم | 1 - البكتيريا |
| إعداد وتصميم: أ. د. مرزوق يوسف الغنيم | 2 - الفطريات |
| إعداد وتصميم: د. هبة حافظ الدالي | 3 - الفيروسات |
| إعداد وتصميم: د. نور محمد سامر العبد الله | 4 - العين |
| إعداد وتصميم: أ. د. مرزوق يوسف الغنيم | 5 - هيا نلعب |
| إعداد وتصميم: د. أفنان جلال علوي | 6 - الطعام الصحي |
| إعداد وتصميم: غالب علي المراد | 7 - النباتات السامة |
| إعداد وتصميم: أ. د. مرزوق يوسف الغنيم | 8 - الحواس الخمس |
| إعداد وتصميم: عصام وليد العبدلي | 9 - الحيوانات الأليفة والصحة |
| إعداد وتصميم: الصيدلانية. هبة إبراهيم قداد | 10 - الجهاز الهضمي |
| إعداد وتصميم: أ. د. مرزوق يوسف الغنيم | 11 - المرض |
| إعداد وتصميم: د. جمانة ياسر الأصيل | 12 - صحة الفم والأسنان |
| إعداد وتصميم: غالب علي المراد | 13 - حماية البيئة |
| إعداد وتصميم: أ. د. مرزوق يوسف الغنيم | 14 - المناعة |
| إعداد وتصميم: د. سارة محمد الإمام | 15 - الوباء |
| إعداد وتصميم: د. هناء عطية مبارك | 16 - الجهاز التنفسي |
| إعداد وتصميم: غالب علي المراد | 17 - التلوث البيئي |
| إعداد وتصميم: د. أحمد فهمي السحيمي | 18 - السلوك الاجتماعي |
| إعداد وتصميم: أ. د. مرزوق يوسف الغنيم | 19 - رحلتي مع الطبيب |
| إعداد وتصميم: د. مني عصام الملا | 20 - طب الأشعة |
| إعداد وتصميم: د. ندى علي أباحسين | 21 - الدواء |
| إعداد وتصميم: صالح يعقوب اجحيل | 22 - الماء والصحة |

