

مقارنات

@EXTRA_Platform

جداول

علم الأحياء والأرض

الصف التاسع الأساسي

شروحات مبسطة

ترتيب أفكار الكتاب



صور توضيحية لكل فقرة

إعداد

شامل لكل أفكار الكتاب

منصة إكسترا التعليمية



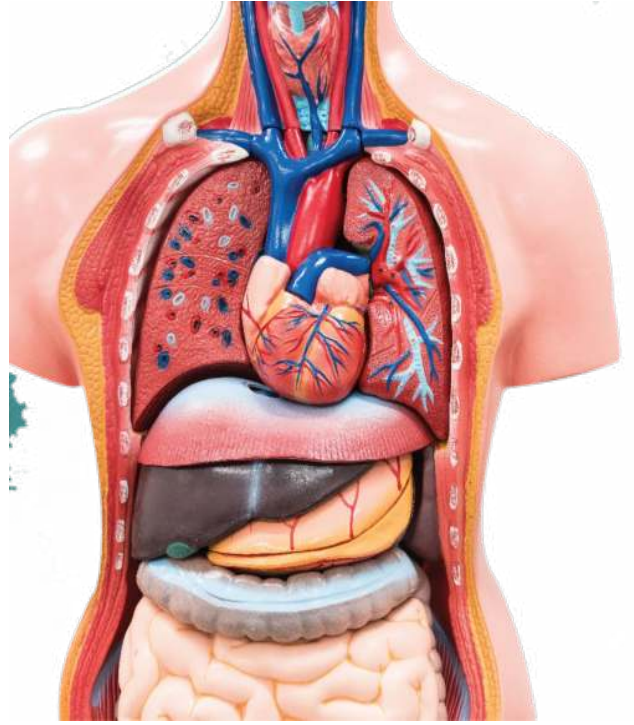
Extra Educational platform
Ordinary to Extraordinary



الوحدة الثانية

وظائف التغذية

” إن الوظائف الحيوية كالتحكم والحركة تحتاج إلى طاقة يؤمنها الجسم من خلال مجموعة من الأجهزة كأجهزة الهضم والتنفس والدوران وتتولى أجهزة الإطراح مهمة تخلص الجسم من الفضلات الناتجة عن عمل تلك الأجهزة. “



خامساً

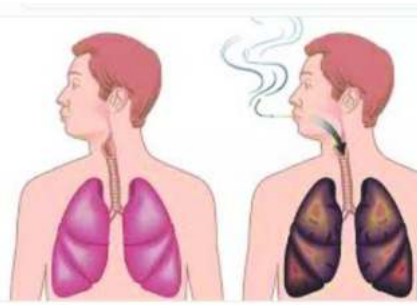
صحة وظائف التغذية

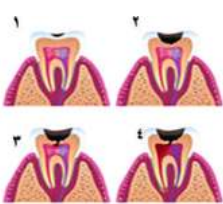
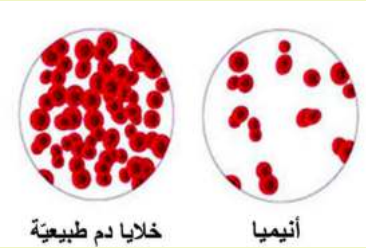


” تسهم أجهزة وظائف التغذية في تأمين الطاقة اللازمة لعمل خلايا الجسم من خلال أكسدة الغذاء المهضوم الذي يصل مع الأكسجين بواسطة جهاز النقل إلى جميع الخلايا ويتولى جهاز الإطراح مهمة تخلص الخلايا من الفضلات الناتجة.. سنتعرف في هذا القسم على أهم القواعد الصحية التي يجب علينا الاهتمام بها للحفاظ على صحة هذه الأجهزة في جسمنا. “



نصائح للحفاظ على صحة أجهزة وظائف التغذية

- 1- تناول أغذية غنية بالفيتامينات وألياف السيللوز مما يسهّل عملية إفراغ المعوي والوقاية من الإمساك.
- 2- تجديد هواء الغرف واستنشاق الهواء الفني بالأكسجين كهواء الحدائق أو الغابات
- 3- تجنب الإكثار من شرب الماء أثناء الطعام لأنه يمدد العصارات الهاضمة.
- 4- تجنب الإكثار من تناول الأغذية المحفوظة والمشروبات الملونة والمضافات الغذائية المنكهات الصناعية والمواد الحافظة) للحفاظ على صحة الكبد الذي ينقي الدم من السموم.
- 5- تجنب الإكثار من الأغذية الغنية بالبروتين الحيواني لأنها تسبب زيادة في البولة وحمض البول مما يؤدي لإرهاق الكبد والكليتين وعدم الإكثار من تناول ملح الطعام للوقاية من ارتفاع ضغط الدم.
- 6- تجنب تناول المشروبات الكحولية، وعدم الإفراط في تناول المواد الدسمة للوقاية من الإصابة بأمراض القلب وتصلب الشرايين.
- 7- عدم حبس البول لفترات طويلة وطرحه عند الشعور بالحاجة لأن ذلك يرهق الجهاز البولي.
- 8- تجنب التدخين لأنه يتلف الرئتين ويسبب السرطان الرئوي.
- 9- شرب الماء بكميات كافية لتجنب تشكل الحصيات البولية.
- 10- غسل الخضار والفواكه بشكل جيد.
- 11- عدم الإكثار من تناول الوجبات السريعة.
- 12- تناول الغذاء المتوازن المتنوع الفني بالزمر الغذائية أو تناول أغذية غنية بالفيتامينات وبألياف السيللوز.
- 13- ممارسة الرياضة المعتدلة لتنشيط الدورة الدموية.



الوقاية	توصيف المرض	أسباب المرض
<p>العناية بنظافة الأسنان وعدم الإكثار من الوجبات السريعة</p> 	<p>تسوس الأسنان</p> <p>ألم شديد عند تناول الماء البارد أو الساخن ويسود مكان النخر وقد يشكل خراجاً يؤدي إلى التهاب الفك</p>	<p>إهمال نظافة الأسنان والإكثار من الحلويات والمشروبات التي تحتوي على السكر، فتتكاثر الجراثيم وتتغفن فضلات الأغذية فتشكل مواد حمضية تذيب جزءاً من المينا وتسبب النخر</p>
<p>تناول أغذية غنية بأملح الحديد وفيتامين B) اللحوم الحمراء والخضار الورقية الخضراء والفواكه كالمشمش)</p>	<p>فقر الدم الأنيميا</p> 	<p>ينتج عن نقص عدد كريات الدم الحمراء أو انخفاض نسبة خضاب الدم فيها نتيجة سوء التغذية (نقص أملاح الحديد أونقص فيتامين B)</p>
<p>عدم تناول الأغذية المكشوفة والمياه الملوثة وغسل الخضار والفواكه جيداً قبل تناولها</p>	<p>التهاب الكبد اليرقان</p> <p>اصفرار لون الجلد والعينين والبول</p> 	<p>تناول غذاء ملوث أو نقل دم ملوث بفيروس التهاب الكبد</p>
<p>ممارسة التمارين الرياضية التعرض لأشعة الشمس التوقف عن التدخين، تناول الأغذية الغنية بفيتاميني C و D</p>	<p>مرض كورونا</p> <p>الحمى والسعال وضيق 5 والتهاب رئوي وأعراض معدية ومعوية</p> 	<p>مرض تنفسي فيروسي</p>

ثروات بلادي

تنمو في الجمهورية العربية السورية أنواع كثيرة من النباتات والأعشاب التي تشكل ثروة وطنية يمكن الاعتماد عليها كمكبات طبيعية للغذاء، إضافة إلى فوائدها الطبية الكثيرة **من مثل:** الزعتر والنعناع والريحان والحبّة السوداء والبصل والثوم...



ورقة عمل

إنّ الكبد أكبر غدة في الجسم يزن أكثر من (٦ كغ) ويقوم بوظائف هامة في الجسم، أبحاث في أهم الوظائف والأمراض التي تصيبه وطرق الوقاية.

٩ بعض الوظائف الرئيسية للكبد:

- إنتاج الصفراء: تساعد المادة الصفراء التي ينتجها الكبد المعوي الدقيق على تفكيك الدسم، والكولسترول وبعض الفيتامينات...
- المساهمة في تشكل الخثرة الدموية: يعتبر فيتامين K ضروري لصنع بعض المواد المخثرة التي تساعد على تخثر الدم، ومن ناحية أخرى تعد الصفراء ضرورية لامتصاص فيتامين K ويتم تكوينها في الكبد....
- استقلاب السكريات: يتم تخزين السكريات في الكبد...
- تخزين الفيتامينات والمعادن: يخزن الكبد الفيتامينات A و D و E و K و B12 بكميات كبيرة، وكما يخزن الحديد من الهيموغلوبين على شكل فبرين، لتركيب خلايا دم حمراء جديدة.

• وظيفة مناعية

٩ بعض الأمراض:

تتعدد الأمراض التي قد تصيب الكبد، ومن هذه الأمراض ما يأتي:

• التهاب الكبد: وله ثلاثة أنواع رئيسة تشمل:

- التهاب الكبد الوبائي أ
- والتهاب الكبد الوبائي ب
- والتهاب الكبد الوبائي تشمع الكبد

• التهاب الأوعية الصفراوية.

• مرض ويلسون.

• سرطان الكبد.

