

ملخص الوحدة الخامسة صحة الكائنات الحية

www.almanahj.com

م. موزة عبدالله محمد الزيودي
مدرسة سعد بن أبي وقاص للتعليم الأساسي

درس : انتقاء الأغذية الصحية

1 حدد في الجدول التالي : طعام أو ليس طعام ' والسبب

المكون	طعام / ليس طعام	السبب
دواء	ليس طعام	نتناوله عند المرض
ماء	ليس طعام	نتناوله عند العطش/ضروري للعمليات الحياتية
فواكه	طعام	غذاء يدخل الجسم
غسول الفم	ليس طعام	لأنه يستخدم لنظافة الفم ولا يأكل
الخبز	طعام	غذاء يدخل الى الجسم

2 مفردات الدرس :

- المواد الغذائية :** المواد الموجودة بالطعام والتي يحتاجها الجسم للنمو وترميم الخلايا والحصول على الطاقة.
- النظام الغذائي المتوازن :** يتكون من الوجبات الرئيسية والوجبات الخفيفة التي توفر المقدار اليومي الصحيح من الأطعمة من كل مجموعة .
- الكربوهيدرات :** المصدر الرئيسي للطاقة في الجسم وتنقسم نشويات وسكريات .
- البروتينات :** مواد غذائية ضرورية ولازمة للنمو وترميم الأنسجة .
- الفيتامينات :** مواد غذائية تساعد على نمو الجسم وقيامه بوظائف معينة
- المعادن :** مواد غذائية تساعد الجسم على النمو والعمل بشكل صحيح .

3 ارسم طبق الصحي (My plate) وفكر في الأشياء التي يمكنك القيام بها للتأكد من أنك

تتبع نظام غذائي متوازن .

يجب المقارنة بين ما اتناوله وبين المدرج في مخطط الغذاء الصحي ثم استبعد وأضيف الأطعمة بناء عليه

أسئلة تهتمك

- ما هي الوجبة الصحية ؟
- _ يوجد أن تحتوي على العناصر الغذائية من جميع المجموعات الغذائية .
- * **ضرورة** تناول البروتينات . فسر
- _ لأنها ترمم الأنسجة وتبني العضلات ' تساعد على نمو أجسامنا .
- * **ما فائدة** فيتامين (أ) لك
- _ يحافظ على عينيك ولثتك وصحة جلدك
- * **هل تعرف** الفيتامين المسؤول عن صحة العظام والأسنان ؟
- _ فيتامين (ج) وهو أيضا يحافظ على صحة الدم واللثة ويوجد في الحمضيات
- * **الكالسيوم** معدن مفيد (اشرح)
- _ الكالسيوم معدن يساعد على بناء عظام وأسنان قوية واللبن مصدر جيد للكالسيوم .
- * **أوجد** العلاقة بين الحديد وخلايا الدم الحمراء .
- _ الحديد معدن يحافظ على عمل الخلايا الحمراء بشكل صحيح ونجده في اللحوم والخضروات الورقية .
- * **تعرف** فوائد الماء للجسم .
- _ يحمل الجسم المواد الغذائية والفضلات عبر الجسم بأكمله _ يساعد على ثبات درجة حرارة الجسم _ والمحافظة على الصحة .



هل تتناول وجبة الفطور يوميا؟..... ما سبب أهميتها؟

هي هامة جدا لصحتك ولتمدك بالطاقة للعمل وأداء النشاطات يجب أن تحتوي الحبوب الكاملة والفواكه والخضروات والبيض للحصول على البروتين ويجب التقليل من الأطعمة الدسمة كالمعجنات والدونات والأطعمة الغنية بالسكر .

احذر التالي:

- تجنب الاكثار من الملح : لأنه قد يسبب لك ارتفاع ضغط الدم وهو ما يؤثر على القلب والأوعية الدموية .
- تأكد من تناول الوجبات الخفيفة فقط عندما تكون جائعا .
- لا تتناول الكعك والبسكويت بكثرة وابتعد عن المشروبات الغازية لأنها غنية بالسكريات التي تسبب زيادة الوزن .
- عندما تتناول الطعام خارج المنزل لا تتناول الأطعمة عالية الدسم والتي تحتوي على الملح والسكر بكثرة .
- ابتعد عن الأطعمة المقلية وتناول المشوية لأنها أقل دهن .

www.almanahj.com

- تفكير نافذ: يجب التخلص من الطعام الفاسد . **لأنه** يسبب الأمراض ويحتوي على جراثيم .
- ما هي أهم العناصر الغذائية التي يجب أن تكون وجبتك الصحية؟ **هي** الكربوهيدرات , البروتينات , الفيتامينات , المعادن
- أكمل المعلومة : تلعب الشرايين دورا مهما في جسمك **لأنها** تسمح بتدفق الدم ونقله وعندما تضيق يقل تدفق الدم .
- السبب والتأثير : ما الآثار المحتملة لنظام غذائي غير متوازن؟ **يؤدي** لمشكلات صحية والى السمنة .
- (خطأ / صح) الأطعمة التالي تمثل وجبة افطار صحية : بسكويت , عصائر محلاة , بطاطا مقلية , دونات . ()
- حدد وجبة عشاء صحية لتتناولها (..... , ,)

توقع ماذا يحدث:

التصرف	توقع ما يحدث؟
نظامك الغذائي لا يتضمن الكالسيوم	تصبح الأسنان والعظام ضعيفة
يتناول الوجبات السريعة يوميا	مشاكل صحية / سمنة
يكثر من الخضروات الورقية	ترتفع نسبة معدن الحديد وتزيد خلايا الدم الحمراء

لما يجب المحافظة على ممارسة نظام نظافة جيد ؟

- _ تساعدك على الشعور بالرضا .
- _ تمنع انتشار الجراثيم
- _ ديننا الحنيف أمرنا بالنظافة لسلامتنا وصحتنا .

- **المشكلة والحل :** كيف تستطيع المساعدة في وقف الجراثيم .
- _ ممارسة العادات الخاصة بحفظ الصحة العامة يساعد في وقف الجراثيم

المفردات :

- _ النظافة الصحية : ممارسة الحفاظ على النظافة .
- _ اللياقة البدنية : هي عمل القلب والعضلات والمرتتين وأجزاء الجسم الأخرى على أفضل حال .
- _ قدرتك على التحمل : قدرتك على القيام بأي نشاط دون أن تصبح متعبا .
- _ الدواء : لمنع ومعالجة ومداواة حالة صحية ما .

أسئلة تهمك :

- _ من ممارسات الحفاظ على النظافة مثل : غسل اليدين _ الاستحمام _ ارتداء ملابس نظيفة _ الاهتمام بالبشرة _ وتقليم الأظافر _ وغسل وتمشيط الشعر وغسل الأسنان ' وان المحافظة على النظافة الشخصية وممارستها تساعدك على الشعور بالرضا نفسك ومظهرك كما تحافظ على صحتك وتمنع انتشار الجراثيم .
- _ فوائد اللياقة البدنية : يقوي النشاط البدني العظام والعضلات _ يساعد قلبك _ يحسن تدفق الدم الى الدماغ _ تقلل ممارسة النشاط البدني بانتظام خطر الإصابة ببعض الأمراض كالسكري والقلب _ يساعد على التحكم في الوزن .
- _ تدعم اللياقة البدنية قدرتك على التحمل لأقصى حد ولا تشعر بالتعب عندما تقوم بالأنشطة .

النشاطات التي تزيد اللياقة البدنية :

- _ ركوب الدراجة
- _ المشي والجري
- _ كرة القدم والسباحة

فوائد النوم :

- _ يساعد النوم المخ وغيره على من أجزاء الجسم على التعافي والراحة .
- _ تمنح الراحة الجسم وقتا لإصلاح الخلايا والأنسجة التالفة .
- _ النوم مفيد ليوم ملئ بالنشاط .

الحفاظ على اللياقة والصحة والسلامة

الأدوية والمرض :

- _ الدواء يستخدم لمنع الأمراض ومعالجة المرض
- _ يجب عدم تناول الأدوية دون استشارة طبيب .
- _ لا تتناول أدوية غيرك فقط أدويةك .
- _ الدواء يضر عندما يستخدم بشكل غير صحيح ز
- _ تؤثر الأدوية على جسمك لأنها تمنع الأمراض تعالجها وتحمي صحتك .

ما العناصر الغذائية التي يحتاجها جسمك ؟

المعادن	الفيتامينات	البروتينات	الكربوهيدرات
تساعد على النمو والعمل بشكل صحيح. مثل الكالسيوم والحديد	مواد غذائية تساعد نمو الجسم والقيام بوظائف معينة	مواد غذائية ضرورية للنمو وترميم أنسجة الجسم.	المصدر الرئيسي للطاقة في الجسم. السكريات والنشويات الأكثر شيوعا
بناء العظام والأسنان وخلايا الدم الحمراء. توجد في اللحوم والخضروات الورقية بكثرة	تساعد على استخدام المواد الغذائية الأخرى	تساعد على بناء العضلات	نحصل عليها من الأطعمة المدرجة في مجموعة الحبوب.
	يوجد أنواع عديدة ومختلفة منها.	الدهون هي المواد التي تمد الجسم بالكثير من الطاقة.	يكسر الجسم النشويات ويحولها الى سكريات خلال عملية الهضم.
	يسمى الكثير منها بأسماء الحروف.	يوجد في النظام الغذائي القليل من الدهون والزيت.	تشمل السكريات : السكروز, فركتوز
	تحافظ على صحة الأسنان والعظام واللثة	يستخدّم الزيت في الطهي.	

لا تنسى عاداتك الصحية والنظافة من الايمان

التأثير	السبب
يزيل الأوساخ من الشعر	غسل الشعر
يقتل الجراثيم	غسل الأسنان
النظافة وقتل الأوكسجين	تقليم الأظافر
قوة التحمل	التمرينات المنتظمة

تفكير ناقد :

كيف تستطيع التمتع باللياقة البدنية ؟

- _ تناول الطعام الصحي .
- _ النوم فترة كافية .
- _ التمارين الرياضية .

م. موزة عبدالله محمد الزيودي
مدرسة سعد بن أبي وقاص للتعليم الأساسي