

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

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

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 الطبق الصحي (My plate) وفكر في الأشياء التي يمكنك القيام بها للتأكد

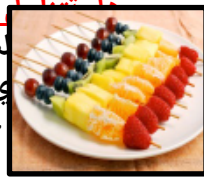
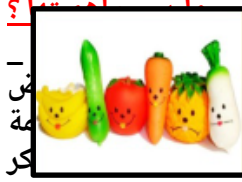
من أنك تتبع نظام غذائي متوازن .

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 .
- * **عرف** فوائد الماء للجسم .
- _ يحمل الجسم المواد الغذائية والفضلات عبر الجسم بأكمله _ يساعد على ثبات درجة حرارة الجسم _ والمحافظة على الصحة .



• 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 جائعاً _
- 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 دهون _

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 دوراً مهماً في جسمك لأنها تسمح بتدفق الدم ونقله وعندما تضيق يقل تدفق الدم
- السبب والتأثير : ما الآثار المحتملة لنظام غذائي غير متوازن ؟ يؤدي لمشكلات صحية وإلى السمنة
- () . الأطعمة التالي تمثل وجبة افطار صحية : بسكويت , عصائر محلاة , بطاطا مقلية , دونات (خطأ / صح)
- (..... , , ,) حدد وجبة عشاء صحية لتتناولها

• توقع ماذا يحدث:

التصرف

نظامك الغذائي لا يتضمن الكالسيوم

يتناول الوجبات السريعة يوميا

يكثّر من الخضروات الورقية

توقع ما يحدث؟

تصبح الأسنان والعظام ضعيفة

مشاكل صحية / سمنة

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 والرئتين 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 تهتمك

- _ من ممارسات الحفاظ على النظافة مثل : غسل اليدين _ الاستحمام _ ارتداء ملابس نظيفة _ الاهتمام بالبشرة _ وتقليم _ الأظافر _ وغسل وتمشيط الشعر وغسل الأسنان _ وأن 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
- _ **الأدوية والمرض:** الدواء يستخدم لمنع الأمراض ومعالجتها .
- _ يجب عدم تناول الأدوية دون استشارة طبيب .
- _ لا تتناول أدوية غيرك فقط أدويةك .
- _ يساعد النوم المح والنعيم على علاج بعض أجزاء الجسم على التعافي والراحة .
- _ تمنح الزخوة الجوية وقتاً لإصلاح الأجزاء المعطلة والتلف .
- _ تعالجها وتحمي صحتك النوم مفيد ليوم ملئ بالنشاط

ما العناصر الغذائية التي يحتاجها

جسمك؟ البروتينات

الكربوهيدرات

المصدر الرئيسي للطاقة في الجسم .
_ السكريات والنشويات الأكثر شيوعا
للحربوهيدرات
_ نحصل عليها من الأطعمة المدرجة في مجموعة الحبوب .
_ يكسر الجسم النشويات ويحولها الى سكريات خلال عملية الهضم .
تشمل السكريات :
السكروز , فركتوز

_ مواد غذائية ضرورية للنمو وترميم أنسجة الجسم .
_ تساعد على بناء العضلات
_ الدهون هي المواد التي تمد الجسم بالكثير من الطاقة .
_ الزيت نحصل عليه من الأطعمة
_ يوجد في النظام الغذائي القليل من الدهون والزيوت .
_ يستخدم الزيت في الطهي .

الفيتامينات

_ مواد غذائية تساعد نمو الجسم والقيام بوظائف معينة .
_ تساعد على استخدام المواد الغذائية الأخرى
_ يوجد أنواع عديدة ومختلفة منها .
_ يسمى الكثير منها بأسماء الحروف .
_ تحافظ على صحة الأسنان والعظام واللثة

المعادن

_ تساعد على النمو والعمل بشكل صحيح .
_ مثل الكالسيوم والحديد
_ بناء العظام والأسنان وخلايا الدم الحمراء .
_ توجد في اللحوم والخضروات الورقية بكثرة

لا تنسى عادتك الصحية والنظافة من الايمان

السبب

التأثير

غسل الشعر

يزيل الأوساخ من الشعر

غسل الأسنان

يقتل الجراثيم

تقليم الأظافر

النظافة وقتل الأوكسجين

التمرينات المنتظمة

قوة التحمل

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