

# ملخص الوحدة الخامسة

## صحة الكائنات الحية

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

## 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