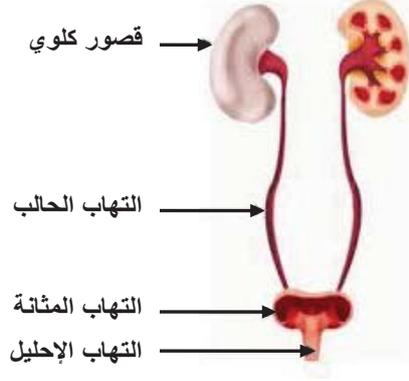
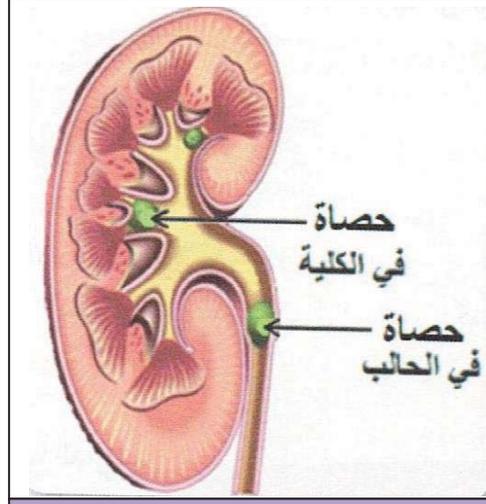


المدة: 1 ساعات	المستوى: أولى متوسط	مادة: علوم الطبيعة والحياة
الأستاذ: محمودي خالد	الميدان: الإنسان والصحة المقطع الثالث: الإطراح وثبات توازن الوسط الداخلي عند الإنسان المورد 2: القواعد الصحية للإطراح عند الإنسان	
معايير ومؤشرات التقويم مع 1: يحدد القواعد الصحية للإطراح ✓ يربط بين عرض مرضي متعلق بالإطراح ونمط التغذية ✓ يذكر سلوكيات صحية لسلامة الإطراح.	مركبات الكفاءة: تطبيق القواعد الصحية للإطراح موارد بناء الكفاءة المورد المعرفي: يستخلص القواعد الصحية للإطراح المورد المنهجي: وضع علاقة منطقية بين معلومات: ✓ يحصي القواعد الصحية للإطراح من خلال دراسة صور ومعطيات في جدول	
		الوسائل: مطبوعة

سير النشاط	المراحل																				
نتيجة اتباع سلوكيات غير سوية، يتعرض الجهاز البولي عند الإنسان إلى عدة أمراض ( مثل الإنتان ) قد تتطور في صمت إلى عجز كلوي.	وضعية تعلم المورد																				
ما هي الأمراض التي تصيب الجهاز البولي؟ ما سبل الوقاية منها؟	المشكل																				
الإنتان البولي، القصور الكلوي، إلتباع قواعد صحية ( سلوكيات سوية )	الفرضيات																				
<b>نشاط 1: إبراز أهم القواعد الصحية للإطراح</b> الوثيقة 1: إليك القائمة الآتية لمجموعة من السلوكيات غير السوية المتعلقة بالإطراح وما يترتب عنها.	النشاطات																				
<table border="1"> <thead> <tr> <th>السلوكيات غير السوية</th> <th>الأضرار المترتبة عنها</th> <th>التفسير</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>قلة شرب الماء، احتباس البول</td> <td>انسداد المسالك البولية</td> <td>تشكل الحصى ( تراكم الأملاح المعدنية ) في الكلى والمجاري البولية</td> </tr> <tr> <td>الإفراط في تناول بعض الأغذية</td> <td>القصور الكلوي</td> <td>تخلف فضلات سامة تتعب الكليتين مثل البروتينات</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">قلة النظافة</td> <td>الإنتان البولي إلتهاب الإحليل، المثانة، الحالب</td> <td>دخول بكتيريا أو طفيليات عبر المسالك البولية السفلى</td> </tr> <tr> <td>أمراض جلدية</td> <td>انسداد المسامات مما يقلل طرح العرق</td> </tr> <tr> <td>التدخين والمشروبات الكحولية والمخدرات</td> <td>تسبب أمراض الكبد والجهاز البولي وبعض الأجهزة الأخرى</td> <td></td> </tr> <tr> <td>عدم ممارسة الرياضة</td> <td>خمول دوران الدم واستخلاص الفضلات في الكليتين والجلد</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	السلوكيات غير السوية	الأضرار المترتبة عنها	التفسير	قلة شرب الماء، احتباس البول	انسداد المسالك البولية	تشكل الحصى ( تراكم الأملاح المعدنية ) في الكلى والمجاري البولية	الإفراط في تناول بعض الأغذية	القصور الكلوي	تخلف فضلات سامة تتعب الكليتين مثل البروتينات	قلة النظافة	الإنتان البولي إلتهاب الإحليل، المثانة، الحالب	دخول بكتيريا أو طفيليات عبر المسالك البولية السفلى	أمراض جلدية	انسداد المسامات مما يقلل طرح العرق	التدخين والمشروبات الكحولية والمخدرات	تسبب أمراض الكبد والجهاز البولي وبعض الأجهزة الأخرى		عدم ممارسة الرياضة	خمول دوران الدم واستخلاص الفضلات في الكليتين والجلد		
السلوكيات غير السوية	الأضرار المترتبة عنها	التفسير																			
قلة شرب الماء، احتباس البول	انسداد المسالك البولية	تشكل الحصى ( تراكم الأملاح المعدنية ) في الكلى والمجاري البولية																			
الإفراط في تناول بعض الأغذية	القصور الكلوي	تخلف فضلات سامة تتعب الكليتين مثل البروتينات																			
قلة النظافة	الإنتان البولي إلتهاب الإحليل، المثانة، الحالب	دخول بكتيريا أو طفيليات عبر المسالك البولية السفلى																			
	أمراض جلدية	انسداد المسامات مما يقلل طرح العرق																			
التدخين والمشروبات الكحولية والمخدرات	تسبب أمراض الكبد والجهاز البولي وبعض الأجهزة الأخرى																				
عدم ممارسة الرياضة	خمول دوران الدم واستخلاص الفضلات في الكليتين والجلد																				



تطور افنتان في الجهاز البولي  
من الأسفل إلى العلى.



انسداد المسالك البولية بالحصى

### تعليمات استغلال الوثائق:

- 1- اقترح حلا وقائيا مناسباً لكل حالة
- 2- ماذا تمثل هذه الحلول الوقائية

### الاستنتاج:

1- الحلول الوقائية المناسبة لتجنب عواقب هذه السلوكيات السيئة هي:

- ✓ شرب الكمية الكافية من الماء
- ✓ طرح البول عند الشعور بالحاجة
- ✓ التغذية المتوازنة.

- ✓ نظافة الجسم لحماية الأجهزة الاطراحية وتسهيل عملية طرح العرق.
- ✓ الامتناع عن التدخين والمشروبات الكحولية وكل أشكال المخدرات.
- ✓ ممارسة الرياضة لتنشيط أجهزة الجسم

2- تمثل هذه الحلول مجموعة من القواعد الصحية لسلامة الأجهزة الإطراحية وعملية الإطراح

تتطلب سلامة الكليتين السهر على نظافة الجسم واحترام أسس التغذية الصحية

إرساء  
الموارد

تمرين 03 صفحة 104

تقويم  
الموارد

رسم تخطيطي تحصيلي صفحة 101

المخططات