الأستاذ شريفي محمد – متوسطة الاخوة بوفجلين الحسانية –عين الدفلى

الدرس 26

الميدان الاول: الانسان و الصحة

المقطع 04 : الاطراح عند الانسان.

المورد : تعريف الاطراح.

- القواعد الصحية للاطراح.-

1 وضعية تعلم الموارد :

تتعرض أجهزة الاطراح الى مشاكل تؤدي الى عجزها عن أداء عملها الطبيعي و بالتالي الى اصابة الشخص بأمراض مختلفة.

المشكل :

كيف نحافظ على سلامة أجهزة الاطراح؟

الفرضيات :

- التبول عند الشعور بالحاجة, ممارسة الرياضة, التغذية المتوازنة.

النشاطات :

- التعرف على القواعد الصحية للاطراح من خلال تحليل وثائق معروضة بجهاز الدتاشو.

النتائج :

- القواعد الصحية للاطراح :

لكي نحافظ على سلامة و صحة أجهزتنا الاطراحية يجب علينا اتباع النصائح التالية

- التغذية المتوازنة تجنب الاكثار من الأغذية التي تحتوي على كميات كبيرة من البروتينات.

- طرح البول عند الشعور بالحاجة.

- الامتناع عنى التدخين و كل أشكال المخدرات و المشروبات الكحولية.

- ممارسة الرياضة تنشط أجهزة الجسم.

- نظافة الجسم لتسهيل طرح العرق.

ارساء الموارد

- الاطراح هو تخليص الجسم من الفضلات السامة و ذلك عن طريق البول و العرق بواسطة أجهزة الاطراح المتمثلة في الجهاز البولي و الجلد.

- تتطلب سلامة أجهزة الاطراح اتباع مجموعة من القواعد الصحية.

تقويم الموارد :

* أذكر ثلاثة نصائح للحفاظ على سلامة أجهزة الاطراح .

الحل :

1- نظافة الجسم لتسهيل طرح العرق. 2- ممارسة الرياضة. 3- طرح البول عند الشعور بالحاجة.

WWW.DZPEN.COM - قلم الجزائر

القواعد الصحية للإطراح

اقرأ الوضعيات الآتية ثم استخلص القواعد الصحية للوظيفة الإطراحية.

- الإفراط في تناول بعض الأغذية التي تخلّف فضلات سامّة تتعب الكليتين.
- احتباس البول يؤدي إلى تراكم الأملاح.
- التدخين وتناول المشروبات الكحولية يسبّبان أمراضا للكبد والجهاز البولي وبعض الأجهزة الأخرى.
- عدم ممارسة الرياضة يؤدي إلى خمول مختلف الأجهزة.
- انعدام نظافة الجسم يسبّب انسداد المسامات، فيقلّ طرح العرق، وتنجم عن ذلك أمراض جلدية.

smahi_hb@yahoo.fr
exit play pause

- القواعد الصحية للإطراح: من خلال قراءة البحوث المنجزة واستغلال معطيات الكتاب المدرسي وملاحظة صور ووثائق حول أهم الامراض التي تصيب الأجهزة الاطراحية استخلصنا أهم القواعد الصحية للإطراح نلخصها فيما يلي:
- احترام قواعد التغذية المتوازنة بتجنب الإفراط في تناول المواد البروتينية والدسمة لأنها تتعب الكليتين.
- احترام قواعد النظافة العامة للجسم وذلك بالإستحمام على الأقل مرتين في الأسبوع لأن تراكم الاوساخ يسد مسامات الجلد ويمنع طرح العرق .
- ممارسة الرياضة لأنها تنشّط الأعضاء وتحث الغدد العرقية على الإفراز .
- الاعتناء بسلامة الجهاز التنفسي باعتباره له دور مهم في طرح غاز CO_2 السام والماء الزائد عن حاجة الجسم وذلك بتجنب التدخين وكل أشكال المخدرات.

smahi_hb@yahoo.fr
exit play pause

- مفهوم الجهاز: هو مجموعة من الأعضاء المرتبطة فيما بينها لتؤدي وظيفة حيوية معينة في الجسم.
- وصف الجهاز البولي: يتركب من الاعضاء التالية.
* - الكليتان: عضوان يشبهان بذرة الفاصوليا ويخرج من كل كلية حالب.
* - الحالبان: قناتان تنقلان البول من الكليتين الى المثانة البولية.
* - المثانة البولية: كيس عضلي يتجمع فيه البول وعندما يمتلئ تظهر الحاجة الى التبول وتنتهي المثانة بالإحليل.
*- الإحليل: قناة(فتحة بولية) يخرج منها البول الى خارج الجسم.
•- ملاحظة: الكلية هي العضو الاساسي في الجهاز البولي لأنها مقر ترشيح الدم وتشكل البول ويوضح الجدول الآتي مقارنة بين البول وبلازما الدم.
•- دراسة مقطع في الكلية: يظهر المقطع الولي في الكلية وجود المناطق التالية.
*- المنطقة القشرية: محيطية وذات مظهر محبب
*- المنطقة النخاعية: تبدو مخططة بخطوط شعاعية وتحتوي على عدد من اهرامات مالبيكي.
*- الحويضة :جوف مركزي يتجمع فيه البول المتشكل قبل مروره الى الحالب.
-*تنبيه:: يتم تشكل البول على مستوى الانابيب البولية التي تكون بتماس مع الشعيرات الدموية في محيط الكلية المنطقة القشرية) ثم يتجمع في الحويضة ويمر عبر الحالب ليتجمع في المثانة البولية ويطرح خارج الجسم عن طريق الفتحة البولية (الإحليل).
- دراسة مقطع في الجلد: يظهر المقطع وجود عدد من الطبقات منها:
*- البشرة: طبقة خارجية بها عدد من المسامات والشعيرات.
*- الادمة: بها غدد عرقية تكون بتماس مع الشعيرات الدموية بحيث يسمح مرور الدم منها بتشكيل العرق كما تنغرس في هذه الطبقة بصيلات الشعر.
- دور الجلد: يقوم بطرح العرق عن طريق مساماته المنتشرة على البشرة والمتصلة بالغدد العرقية التي تكون بتماس مع الشعيرات الدموية أثناء التعرق يخرج العرق ساخنا ثم يتبخر ويساعد ذلك في تبريد الجسم وبالتالي يحافظ على ثبات حرارة الجسم .

smahi_hb@yahoo.fr
exit play pause

WWW.DZPEN.COM - قلم الجزائر