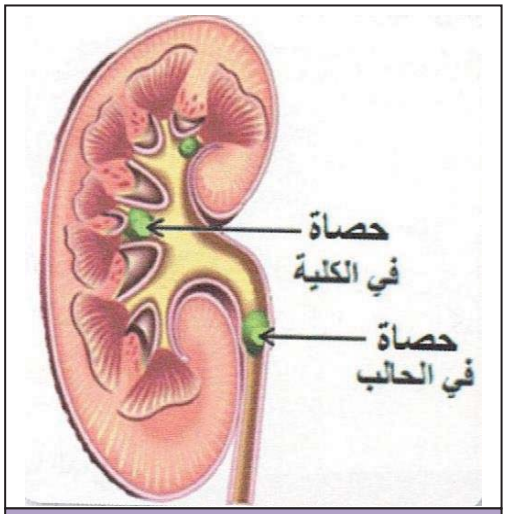
مادة: علوم الطبيعة والحياة	المستوى: أولى متوسط	المدة: 1 ساعات
الميدان: الإنسان والصحة المقطع الثالث: الإطراح وثبات توازن الوسط الداخلي عند الإنسان المورد2: القواعد الصحية للإطراح عند الإنسان		الأستاذ: محمودي خالد
مركبات الكفاءة: تطبيق القواعد الصحية للإطراح موارد بناء الكفاءة المورد المعرفي: يستخلص القواعد الصحية للاطراح المورد المنهجي: وضع علاقة منطقية بين معلومات: ✓ يحصي القواعد الصحية للاطراح من خلال دراسة صور ومعطيات في جدول		معايير ومؤشرات التقويم مع1: يحدد القواعد الصحية للإطراح ✓ يربط بين عرض مرضي متعلق بالإطراح ونمط التغذية ✓ يذكر سلوكات صحية لسلامة الإطراح.
الوسائل: مطبوعة		

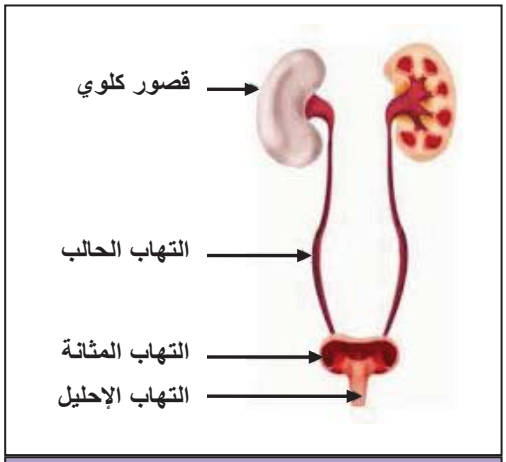
المراحل	سير النشاط
وضعية تعلم المورد	نتيجة اتباع سلوكات غير سويّة، يتعرض الجهاز البولي عند الإنسان إلى عدة أمراض (مثل الإنتان) قد تتطور في صمت إلى عجز كلوي.
المشكل	ما هي الأمراض التي تصيب الجهاز البولي؟ ما سبل الوقاية منها؟
الفرضيات	الإنتان البولي، القصور الكلوي، إتباع قواعد صحية (سلوكات سوية)
النشاطات	نشاط1: إبراز أهم القواعد الصحية للإطراح الوثيقة 1: إليك القائمة الآتية لمجموعة من السلوكات غير السويّة المتعلقة بالإطراح وما يترتب عنها.

السلوكات غير السويّة	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 بيكتيريا 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	

قلم الجزائر - WWW.DZPEN.COM



انسداد المسالك البولية بالحصى



تطور افتتان في الجهاز البولي
من الأسفل إلى العلى.

تعليمات استغلال الوثائق:

1- اقترح حلا وقائيا مناسبا لكل حالة

2- ماذا تمثل هذه الحلول الوقائية

الاستنتاج:

1- الحلول الوقائية المناسبة لتجنب عواقب هذه السلوكات 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

إرساء الموارد	تتطلب سلامة الكليتين السهر على نظافة الجسم واحترام أسس التغذية الصحية
تقويم الموارد	تمرين 03 صفحة 104
المخططات	رسم تخطيطي تحصيلي صفحة 101

WWW.DZPEN.COM - قلم الجزائر