جامعة الأخوين
AL AKHAWAYN UNIVERSITY

صحة الجسم

المادة: علوم الحياة والأرض

المستوى : الثالثة ثانوي إعدادي



قلم الجزائر
WWW.DZPEN.COM

صحة الجسم

ماهي الأخطار المهددة للجهاز الهضمي؟ وماهية سبل الوقاية منها؟

١- الأخطار المهددة للجهاز الهضمي:

أ- التسوس:



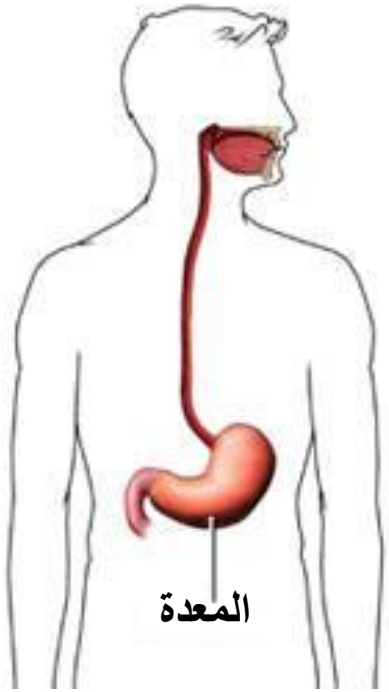
أسنان مصابة بالتسوس

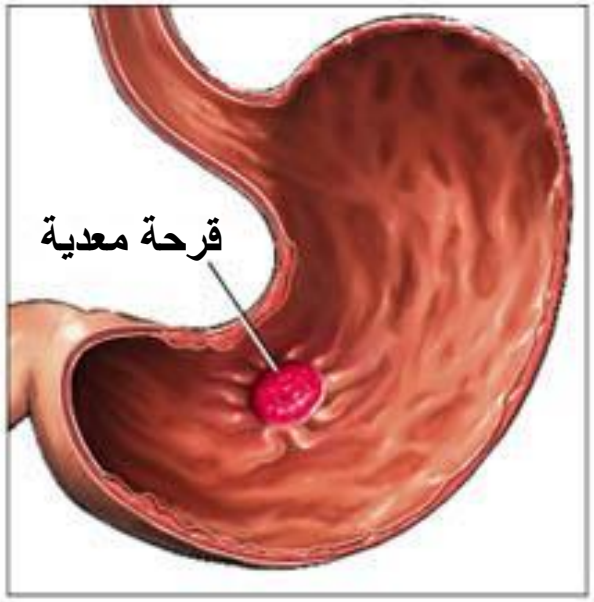
ينتج التسوس عن بكتيريات تعيش في الفم، حيث تحول السكريات إلى أحماض تحطم بنية الأسنان الشيء الذي ينعكس سلبا عل ي.

قلم الجزائر
WWW.DZPEN.COM

صحة الجسم

ب- القرح المعدية:





تنتج القرح المعدية عن تناول الكحول.

قلم الجزائر
WWW.DZPEN.COM

صحة الجسم

ج- الإسهال:



ينتج الإسهال غالبا عن أغذية ملو نظيف اليدين قبل الأكل.

قلم الجزائر
WWW.DZPEN.COM

صحة الجسم

د- الإمساك:



ينتج الإمساك في الغالب عن تناول أغذية تفتقر إلى الألياف المتواجدة أساسا في الخضر والفواكه وعدم شرب كميات كافية من الماء.

قلم الجزائر
WWW.DZPEN.COM

صحة الجسم

٢- سبل الوقاية منها:

لتجنب التسوس يجب:

- تفادي تناول الحلويات باستمرار.
- تفادي شرب المشروبات الحلوة طيلة النهار.
- التنظيف السليم للأسنان كل يوم بمعجون غني بالفليور.

لتجنب القرح المعدية يجب:

- تفادي تناول الأدوية بدون استشارة الطبيب.
- تفادي المشروبات الكحولية.

لتجنب الإسهال والإمساك يجب:

- تجنب استهلاك المياه غير الصالحة للشرب.
- غسل الخضر والفواكه جيدا.
- تناول أغذية طرية وغير ملوثة.
- تجنب تناول الطعام في عجلة لأن ذلك يضر بعمل الجهاز الهضمي.
- تناول طعام غني بالخضر والفواكه.
- شرب كميات كافية من الماء.
- نظافة اليدين قبل الأكل

قلم الجزائر
WWW.DZPEN.COM

صحة الجسم

ماهي الأخطار المهددة للجهاز التنفسي؟
وماهي سبل الوقاية منها؟

المادة : علوم الحياة والأرض

المستوى : الثالثة ثانوي إعدادي

صحة الجسم

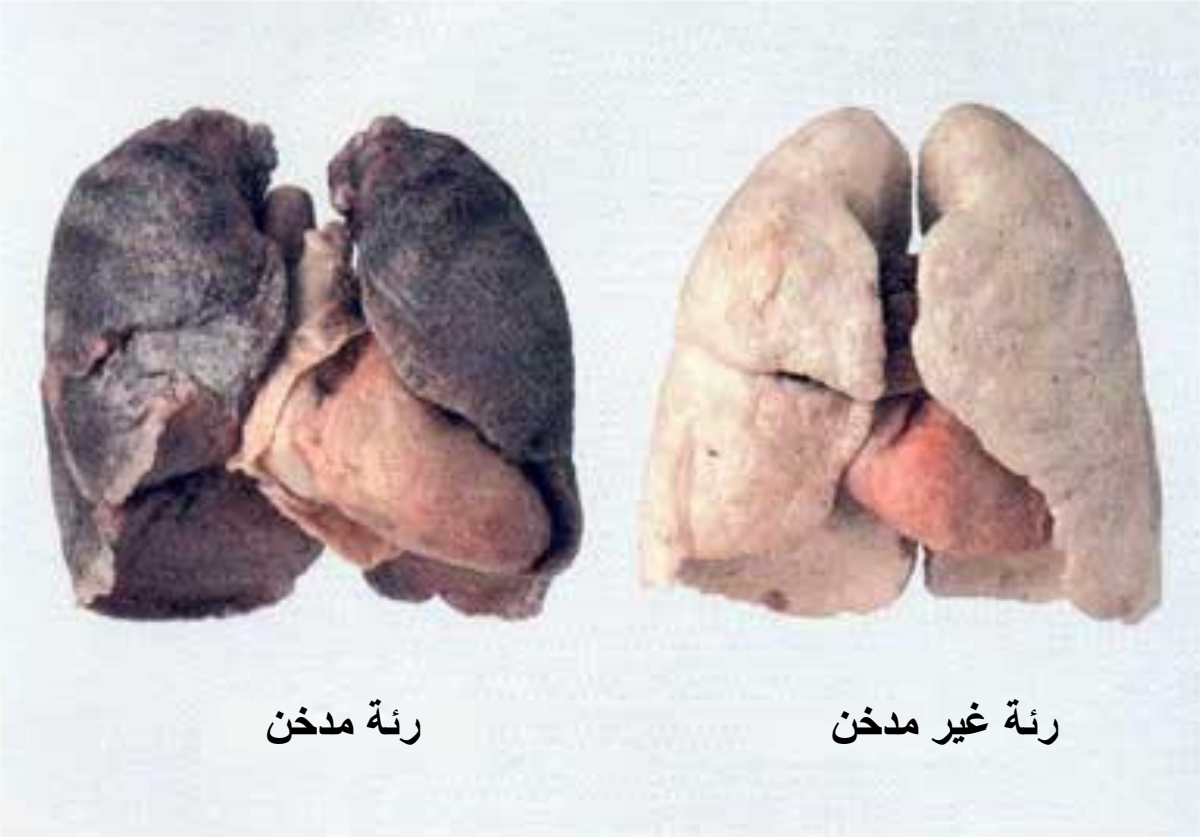
١- الأخطار المهددة للجهاز التنفسي:



بعض ملوثات الهواء الناتجة عن الأنشطة الصناعية تؤدي إلى التهاب القصبات الهوائية و الإصابة بالربو.

قلم الجزائر
WWW.DZPEN.COM

صحة الجسم



التدخين يضاعف احتمال الإصابة بالسرطان الرئوي.

قلم الجزائر
WWW.DZPEN.COM

صحة الجسم



الالتهابات الرئوية أمراض جرثومية معدية تنتشر بواسطة السعال فتسبب العدوى.

قسم الجزائر
WWW.DZPEN.COM

صحة الجسم

٢- سبل الوقاية منها:



✓ النزهة في الطبيعة حيث الهواء النقي.



✓القيام بتمارين رياضية.



✓التلقيح.



ب التدخين.

قلم الجزائر
WWW.DZPEN.COM

ماهي الأخطار المهددة للجهاز العصبي؟
وماهي سبل الوقاية منها؟

١- الأخطار المهددة للجهاز العصبي:



-الاعتداءات الحسية كالضجيج والأضواء القوية، فهي تسبب اضطرابات عصبية كانخفاض القدرة على التركيز، التوتر، الصمم....

- عدم أخذ القسط الكافي من النوم يـ

قلم الجزائر
WWW.DZPEN.COM

صحة الجسم



-استهلاك المخدرات والكحول والتدخين يؤدي إلى تغير في الإحساسات (الكآبة،إزالة الألم....) وفي السلوكات بسبب الإد .

قلم الجزائر
WWW.DZPEN.COM

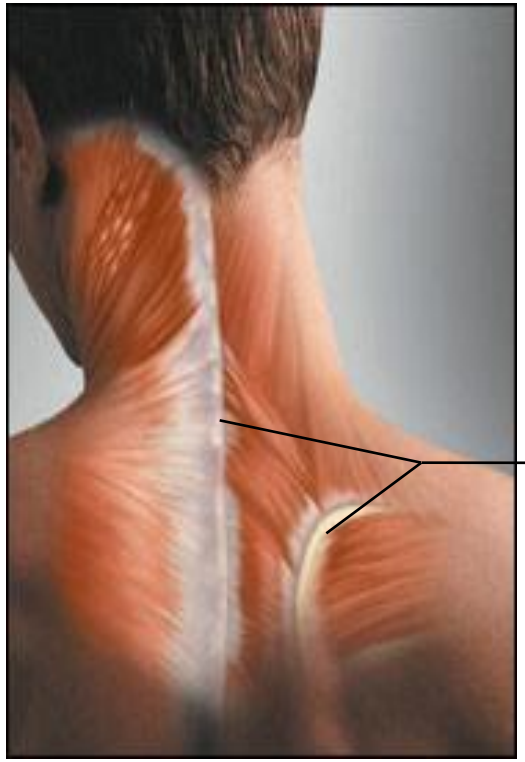
٢- سبل الوقاية منها:

- ✓ الابتعاد عن كل ما يهدد الجهاز العصبي.

صحة الجسم

ماهي الأخطار المهددة للجهاز العضلي؟
وماهي سبل الوقاية منها؟

١- الأخطار المهددة للجهاز العضلي:



القيام بمجهود عضلي قوي يؤدي إلى تمزق عضلي حيث تفقد العضلات مرونتها وتصبح الحركات جد مؤلمة.

ملحوظة : في حالة حدوث تمزق عضلي يجب وضع الثلج مباشرة بعد الإصابة بالتمزق على المنطقة المصابة لإيقاف النزيف الدا لة.

قسم الجزائر
WWW.DZPEN.COM

٢- سبل الوقاية منها:



- القيام بتمارين رياضية متدرجة ومنتظمة وملائمة وفي بيئة خالية من الملوثات.

قلم الجزائر
WWW.DZPEN.COM

صحة الجسم

ماهي الأخطار المهددة للجهاز التناسلي؟
وماهي سبل الوقاية منها؟

١- الأخطار المهددة للجهاز التناسلي:



شخص مصاب بالسيلان

الأمراض المنقولة جنسيا، فهي تنتقل من شخص مصاب إلى شريكه، أهم هذه الأمراض : السيلان (السفلس)، الكباد (الالتهاب

قلم الجزائر
WWW.DZPEN.COM

٢- سبل الوقاية منها:

- ✓تجنب الاتصالات الجنسية غير المشروعة.
- ✓استعمال العازل الطبي.
- ✓الخضوع للمراقبة الطبية باستمرار.
- ✓إخبار الشريك الجنسي في حالة الإصابة.

REFERENCES :المراجع

www.biodenth.be/.../syndrome-biberon.html

www.womenandinfants.org

intelligenttravel.typepad.com

forum.ma3ali.net

www.stoptabac.ch

healths.roro44.com

healthyhomesblog.blogspot.com

www.gps.gov

blog.vertbaudet.fr

www.thewe.cc

www.bbc.co.uk

www.alkomate.net

http://www.ammannet.net/images/cms-image-000016016.jpg

http://www.scienceclarified.com/images/uesc_09_img0520.jpg