الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية الوطنية

| | |
|---|---|
| **الميدان:** الإنسان والصحة | **الكفاءة الختامية:**<br>امام اختلال وظيفي عضوي او وراثي يقدم إرشادات وجيهة بتجنيد موارده المتعلقة بالتنسيق الوظيفي للعضوية التكاثر وانتقال الصفات الوراثية |

## المقطع التعلمـــي 01: التغذية عند الانسان

## المقطع البيداغوجي ه 2 ساعات
## التوازن الغذائي

**مركبات الكفاءة:**
تطبيق قواعد التغذية الصحية

**الانشطةالمختلفة:**
النشاط 1: أتعرف على المشاكل الصحية المرتبطة بالتغذية ساعتين.

**معابير مؤشرات الكفاءة:**

- يتعرف على أسس التغذية الصحية
- يذكر على الأقل مثالين من عواقب التغذية غير الصحية
- يقدم تعريف لتوازن الغذائي

نموذجية

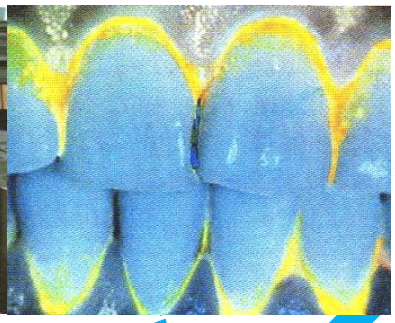
❖ الميدان: الإنسان والصحة
❖ المقطع التعلمـــي 01: التغذية عند الانسان
❖ المقطع البيداغوجي ه: التوازن الغذائي
❖ النشاط1: أتعرف على المشاكل الصحية المرتبطة بالتغذية.

**وضعية تعلم انطلاقيه:** يعاني سكان العالم دون استثناء من مشاكل صحية غير معدية مرتبطة اساسا بالتغذية قد تحدث اضطرابات في الانبوب الهضمي او امراضا تعرف بأمراض سوء التغذية.

**؟ المشكل:** ماهي أهم الأمراض المنتشرة للجهاز الهضمي وقواعد التغذية الصحية لتفادي مثل هذه الأمراض

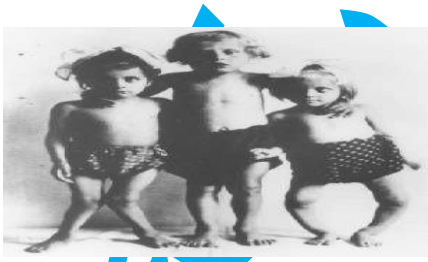
## 1/ أهم امراض الجهاز الهضمي:

يتعرض الجهاز الهضمي لعدة مشاكل صحية نتيجة عدة اسباب مما ينجر عنه عدة امراض تمس هدا الجهاز الهضمي

عوامل ارتفاع ضغط الدم احذر منها







## التعليمات:

1 ما هي هذه الاسباب وما اهم الامراض الجهاز الهضمي المرتبطة بسوء التغذية
2 اقترح حلول لتفادي هذه الامراض

| اسم المرض | اسباب المرض | اعراضه | كيفية الوقاية |
|---|---|---|---|
| فقر الدم | نقص عنصر الحديد الذي يدخل في تركيب الهيموغلوبين -تأخر الفطام عند الاطفال. | شحوب الوجه واصفرار<br>تعب صعوبة في التنفس عند القيام بمجهود عضلي | تناول اغذية تحتوي على الحديد مثل العدس السبانخ<br>تدعيم الحليب باغذية اخرى |
| التسمم الغذائي المكروب الكميائي | تناول الاغذية فاسدة وانتهت مدة صلاحيتها<br>تناول الاغذية السريعة خارج المنزل<br>استهلاك اغذية تنعدم فيها شروط النظافة والحفظ | المغص في البطن (الالم الحاد)<br>التقيئ الغثيان ارتفاع درجة الحرارة | التأكد من تاريخ الانتاج ومدة صلاحيتها<br>مراعاة شروط النظافة وطرق الحفظ |
| تسوس الاسنان | - القضم المستمر بين الوجبات وبقاء الفتات يؤدي الى تحولها من طرف البكتريا الى احماض التي تمتص املاح الكالسيوم والفوسفات من الميناء<br>الافراط في تناول السكريا<br>عدم تنظيف الاسنان بعد الاكل | تشقق الميناء دون ان نشعر وصلول النغرالعاج ومنه الى لب السن يحدث الاما شديدة<br>رائحة الفم كريهة<br>عدم المضغ الجيد الأكل | تنظيم الوجبات الغذائية<br>عدم الافراط في تناول السكريات<br>تنظيف الاسنان بعد كل وجبة |
| القرحة المعدية | افراط في تناول التوابل الباهرات - تدخين وتناول الكحول ووجبات غنية بالدسم الحيوانية | الزيادة في افراز حمض كلورالماء الذي يؤدي الى تاكل الطبقة المخاطية المبطنة للمعدة قد يسبب نزيف دموي في حالة عدم معالجته يحدث ثقب | عدم الافراط في تناول التوابل<br>تجنب التدخين<br>عدم الافراط في تناول الدسم |
| مرض البواسير | واجبات فقيرة من الاليلف النباتية وغنية بالبروتينات الحيوانية | عسر التغوط بسبب صلابة وجفاف الفضلات يصاحب ذلك الم ونزيف حاد نتيجة تمزق الاوعية الدموية في نهاية المستقيم | تناول وجبات غنية بالألياف والتقليل من الدسم |
| سرطان المعي الغليظ | واجبات فقيرة من الألياف النباتية وغنية بالبروتينات الحيوانية | البقاء الطويل للفضلات التي تحتوي المواد الحافظة للأغذية تعتبر مواد مسببة لسرطان | تناول وجبات غنية بالألياف والتقليل من الدسم |

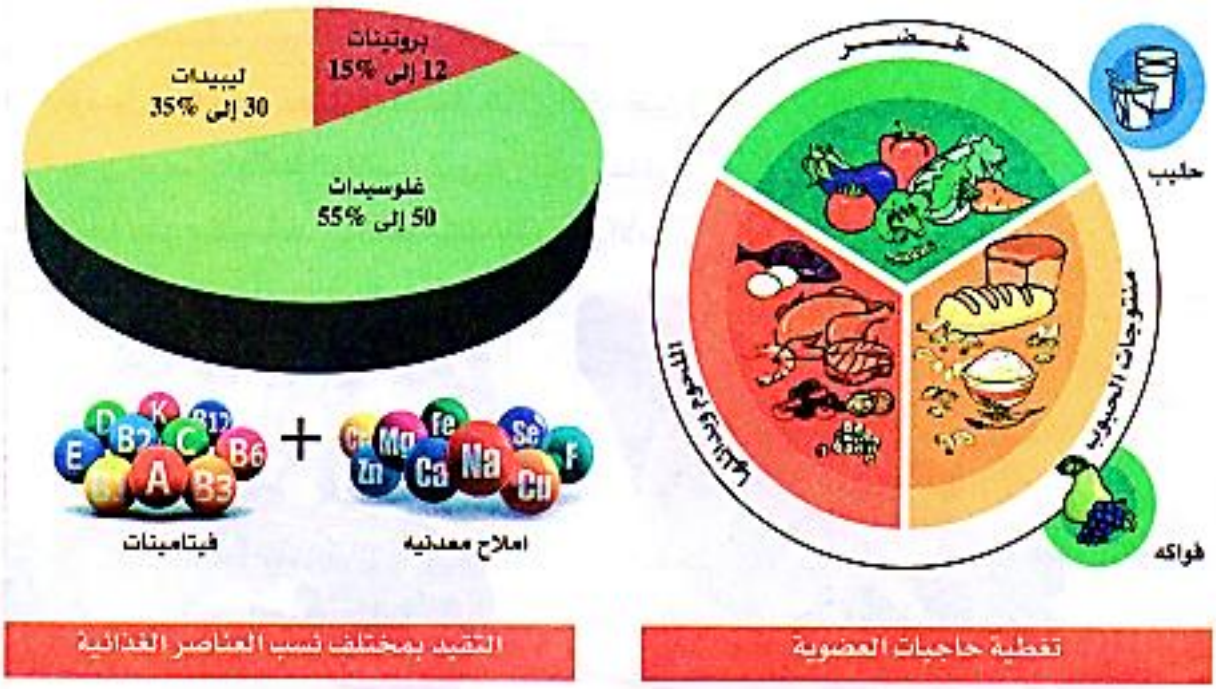
## ارساء المورد:

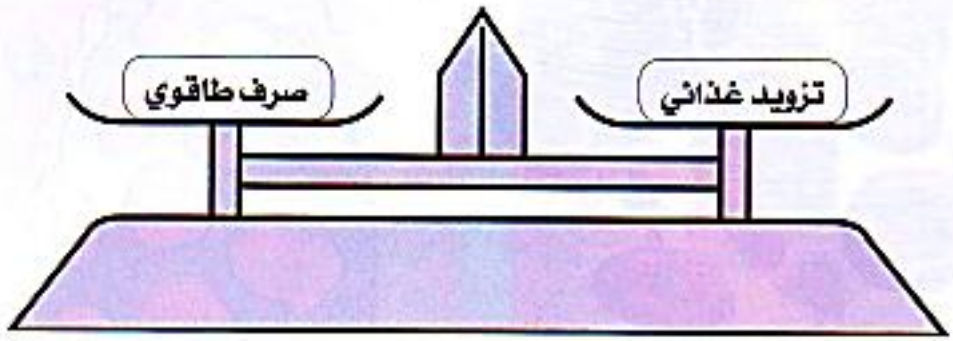
### القواعد الصحية لسلامة الجهاز الهضمي:

**لتجنب الاختلالات التي قد يتعرض لها الجهاز الهضمي لابد من اتباع القواعد التالية:**

- **المضغ الجيد للأكل لتسهيل الهضم الكيميائي والالي.**
- **تنظيف الاسنان بعد الاكل لأنه بنخر الاسنان ونقصانها يحدث خلل في الهضم الالي مما يؤثر على الهضم الكيميائي.**
- **الانتظام في الوجبات الغذائية.**
- **التحصن بالنظافة.**
- **تجنب شرب الماء اثناء الاكل لأنه يميه عمل الانزيمات.**
- **يجب ان يكون الراتب الغذائي (كمية الغذاء اللازمة لتلبية حاجيات الجسم خلال 24سا.**
  - **كافيا: يسد (يلبي) حاجيات الجسم.**
  - **متوازنا: 60 % غلوسيدات 25 % دسم – 15% بروتينات.**
  - **متنوعا: أغذية نباتية – أغذية حيوانية-أغذية معدنية.**
- **ممارسة الرياضة لتنشيط الدورة الدموية.**

# حصيلة التعليمات بالتمثيل التخطيطي



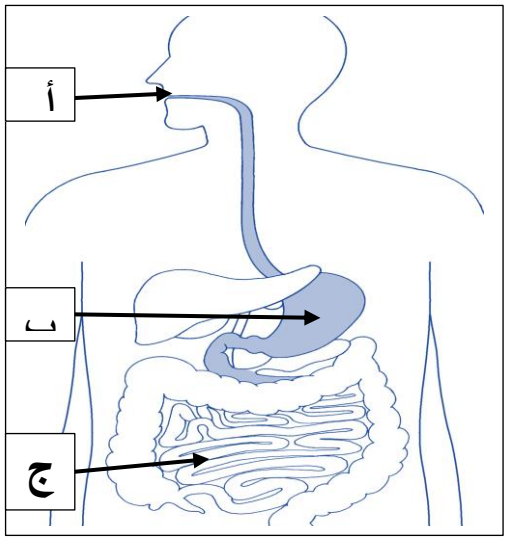




التـوازن الغذائـــي

# تقويم الموارد للمقطع البيداغوجي ه
# التوازن الغذائي

## التمرين الاول:

تناول شخص بسرعة، وجبة غذائية تتكون من طبة اللحم بالزيتون، قطعة خبز وماء فشعر باضطرابات هضمية على مستوى المحطة ب الموضحة في الوثيقة المقابلة




التعليمات:

1 سم المحطات ( ا -ب - ج )

2 اشرح سبب الاضطرابات الهضمية على مستوى المحطة ب

## وضعية ادماجية:

مر التلميذ خالد بمرحلة صعبة فقد فيها شهيته للطعام ولم يتناول وجباته الغذائية بانتظام ودون ان ينتبه للأمر أصبح يعاني تعبا شديدا عند بذل أي مجهود عضلي خاصة اثناء النشاط الرياضي مما اضطره الى اجراء الفحوصات الطبية والتحاليل الطبية اللازمة .

والجدولان التاليان يبينان التحليل الطبي لدمه بالمقارنة مع شخص في حالة طبيعية وكذا كمية الاغذية التي يتناولها .

| | عند التلميذ خالد | عند شخص طبيعي |
|---|---|---|
| عدد كريات الدم الحمراء في1mm3 | 3.5 مليون | 5 مليون |
| كمية الهيموغلوبينg/l | 90 | 150 |
| حجم O2 لكل 100ml من الدم الوارد للعضلة | 10.5 | 19.5 |

السند 1

| العنصر الغذائي | عند خالد | عند شخص طبيعي |
|---|---|---|
| البروتين | - | ++ |
| الغلوسيد | - | ++ |
| الاملاح المعدنية | + | ++ |

- -: كمية ناقصة جدا

+: كمية متوسطة

++: كمية كافية ومناسبة

السند 2

التعليمات: بالاعتماد على مكتباتك وعلى السيا ق والسندات:

1) قدم سبب التعب الذي يعاني منه خالد
2) بين كيف يستعيد خالد حالته الطبيعية من خلال تناول اصناف الاغذية
3) اترح نصيحتين يستفيد منهما المجتمع في الحفاظ على الصحة من خلال التغذية

سعادة خذاري