المادة: علوم الطبيعة والحياة	الأستاذ: موسى حمزة	متوسطة: الشهيد بلحمدي الجودي -مزلوق- سطيف

تعلم مورد03: القواعد الصحية للإطراح.

المورد المعرفي:

✓ أن يستخلص القواعد الصحية للإطراح.

المورد المنهجي: استقصاء معلومات.

المورد القيمي: يحافظ على أجهزة الإطراح

الوسائل: الكتاب المدرسي، حاسوب، جهاز العرض.	المصطلحات: قصور كلوي: Insuffisance rénale.

سير الحصة

مراحل الدرس	عمل الأستاذ	نشاط المتعلم	الزمن
وضعية تعلم مورد		تعاني وظيفة الإطراح مثل باقي الوظائف الحيوية الأخرى من مشاكل وأمراض بسبب سلوكات غير سوية من طرف الإنسان.	
المشكلة		ما هي السلوكات المضرة بأجهزة الإطراح؟ وما سبل الوقاية منها؟	
الفرضيات			
مرحلة البحث والتقصي		نشاط: ابراز أهم القواعد الصحية للإطراح. إليك مجموعة من السلوكات غير السوية وما يترتب عنها من مشاكل لأجهزة الإطراح:	

السلوكيات غير السوية وما يترتب عنها

- ✓ الإفراط في تناول البروتينات يخلف فضلات سامة تتعب الكليتين.
- ✓ احتباس البول يؤدي إلى تراكم الأملاح في الجسم مما يؤدي إلى تشكل الحصى.
- ✓ التدخين وتعاطي المشروبات الكحولية والمخدرات والأدوية يتسبب في أمراض الكبد والجهاز البولي وبعض الأجهزة الأخرى
- ✓ عدم ممارسة الرياضة يؤدي إلى خمول مختلف الأجهزة
- ✓ انعدام نظافة الجسم يسبب انسداد المسامات فيقل طرح العرق وينجم عن ذلك أمراض جلدية.
- ✓ قلة شرب الماء يؤدي إلى ارتفاع تركيز الفضلات وترسب الأملاح فتتشكل الحصى.

<table>
<tr><td>مرحلة البحث والتقصي</td><td>
انقل ثم أكمل الجدول التالي:
<table>
<tr><th>السلوكات غير السوية</th><th>نتائجها</th><th>طرق تجنبها (القواعد الصحية)</th></tr>
<tr><td>الإفراط في تناول البروتينات</td><td>العجز (القصور) الكلوي</td><td>الاعتدال في تناول الأطعمة البروتينية</td></tr>
<tr><td>احتباس البول</td><td>تراكم الأملاح مما يسبب حصى الكلى</td><td>التبول عند الشعور بالحاجة</td></tr>
<tr><td>التدخين وتناول الكحول</td><td>أمراض الجهاز البولي</td><td>الابتعاد عن التدخين والكحول</td></tr>
<tr><td>عدم ممارسة الرياضة</td><td>خمول مختلف الأجهزة</td><td>ممارسة الرياضة بانتظام</td></tr>
<tr><td>انعدام نظافة الجسم</td><td>انسداد المسامات (أمراض جلدية)</td><td>المحافظة على نظافة الجسم</td></tr>
<tr><td>قلة شرب الماء</td><td>ارتفاع تركيز الفضلات والأملاح مما يؤدي إلى تشكيل حصى الكلى</td><td>شرب الكمية الكافية من الماء يوميا</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>إرساء المورد</td><td>
تتطلب سلامة أجهزة الإطراح الالتزام بسلوكات سوية منها:

السهر على نظافة الجسم.
احترام أسس التغذية السليمة.
شرب الكمية الكافية من الماء يوميا.
طرح البول عند الشعور بالحاجة.
ممارسة الرياضة وتجنب التدخين وتعاطي المخدرات والمشروبات الكحولية.

</td></tr>
<tr><td>تقويم المورد</td><td>
كثيرا ما يتناول أحمد ادوية دون استشارة الطبيب
1- كيف تصنف هذا السلوك، علل؟
2- ما هي العواقب التي تتوقع حدوثها لوظيفة الاطراح؟
3- بما تنصح أحمد عن هذا الاجراء؟
الإجابة:
1- أصنفه سلوكا سلبيا وأعلل بأنه يضر بالكلى وباقي الأجهزة العضوية
2- الأدوية تدور في الدم وحتما تمر بالكلى والغدد العرقية حيث تطرح هي أو بقاياها للمحافظة على توازن الوسط الداخلي وهذا يتسبب في:
أ. تعب الكلى متبوع بقصور كلوي
ب. احداث ترسبات كلوية وانسداد للمسالك البولية والعرقية
ت. أخطار وتأثيرات أخرى غير متوقعة
3- أنصحه بتجنب هذا الفعل مهما كانت الدوافع
</td></tr>
<tr><td>واجب منزلي</td><td>رسم المخطط ص101</td></tr>
</table>