

## الاستاذ: زادت سيد احمد

رقم المذكرة: 12

المستوى: الرابعة متوسط

المجال المفاهيمي: التغذية عند الانسان

الكفاءة المرحلية: يقترح وفق مسعى علمي حلا لمشاكل اختلال الوظائف الايضية بتجنيد المعارف المتعلقة بتحولات و دور الاغذية في الجسم

الوحدة المفاهيمية: التوازن الغذائي.

الكفاءة القاعدية: يتبنى السلوكات الغذائية الحسنة من خلال التعرف على المشاكل الصحية المرتبطة بالتغذية

الحصة التعليمية: السلوكات الغذائية

مؤشر الكفاءة: - اظهار التماثل النشاط الخلوي المستهلك من كالمواد السكرية والأكسجين لأنه ضروري لإنتاج الطاقة اللازمة لنشاطها

الشفافيات + الوثائق الموجودة في كتاب التلميذ

الوسائل:

### سير السدرس

#### وضعية الانطلاق:

- احمد وعادل توأمان، كلما حضر موعد الأكل احتج عادل عما يجد ويعزف عن الأكل قاصدا السوق لتناول وجبة غذائية سريعة. والحلويات فقط... وفي أوقات غير منتظمة أما أحمد فيكتفي بما يقدم له في المنزل وفي أوقات منتظمة. لاحظ الوالدان أن أحمد ينمو نموا طبيعيا عكس عادل الذي يعاني من ضعف عام وشحوب وآلام على مستوى البطن...

#### الإشكالية:

فما هي أسباب إصابة عادل بهذه الأعراض؟

#### البحث والتقصي:

\* تحليل وثائق متعلقة بأهم أمراض الجهاز الهضمي الناجمة عن السلوكات الغذائية غير الصحية.

لاحظ الوثيقة المقابلة 1.

#### نخر الأسنان:

\* ما هو عدد الوجبات في اليوم؟

\* عن ماذا ينجم نخر الأسنان؟

\* قارن بين حموضة الفم في حالة التغذية المنتظمة وحالة القضم المستمر بين الوجبات.

\* ماذا تستنتج؟

\* ماذا يتشكل على سطح الأسنان بالقرب من اللثة؟

\* من المتسبب فيها؟

\* بماذا تزخر هذه الطبقة المصفرة؟

\* على ماذا تتغذى هذه البكتريا؟

\* كيف يبدأ نخر الأسنان؟

\* ما هي مراحل نخر الأسنان؟

\* بالاعتماد على المعلومات والوثائق ص 54 و55 اقترح نصائح لتجنب نخر الأسنان؟

\* يؤدي نخر الأسنان إلى موت الأسنان وبالتالي اقتلاعها بسبب آلامها الحادة. ما هي عواقب ذلك على عملية الهضم؟

\* بالاعتماد على معارفك قدم معلومات أخرى عن الأضرار التي تسببها إصابة الأسنان.

#### عواقب التغذية غير المنتظمة وغير المتوازنة على صحة الجهاز الهضمي:

\* أدرس معطيات الجدول واقترح سلوكات سوية مقابلة لسلوكات الغذائية غير صحية في الخانة الثالثة.

\* قدم قواعد صحية لسلامة الجهاز الهضمي.

\* أنجز بحثا حول أمراض الجهاز الهضمي.

## الأثر الكتابي

### أهمية الأسنان:

تظهر أهمية الأسنان في عملية الهضم حيث تسهل تأثير العصارات الهاضمة عليها، فهي تعمل على تفتيت وسحق وطحن الأغذية في الفم أثناء المضغ. فإذا كانت الأسنان غير سليمة أو ناقصة العدد كان المضغ ناقصا، وهذا يؤدي إلى اضطرابات هضمية، إضافة إلى الآلام التي تسببها، كما أن الأسنان السليمة الكاملة عنصر من عناصر الجمال.

### أمراض الهضم:

#### أ- في الفم:

#### 1- نخر الأسنان:

تؤدي السلوكيات غير الصحية للفرد كأكل غير المنتظم (قضم مستمر)، عدم تنظيف الأسنان بعد الأكل، إلى تزايد كمية الأحماض التي تفرزها البكتيريا التي تتغذى على بقايا الطعام الغني بالسكريات، حيث يؤدي تزايد الأحماض إلى نزاع الأملاح المعدنية المكونة للأسنان (فوسفات الكالسيوم) وبالتالي إلى هشاشة السن وبداية نخره.

#### مراحل النخر:

1- يتشقق الميناء دون أن نشعر.

2- يتسرب النخر إلى العاج الذي يتفتت ويتفسخ فيصبح السن شديد الإحساس بالحرارة.

3- يصيب النخر لب السن، محدثا آلاما شديدة متواصلة. قد يؤدي التهاب اللب إلى مضاعفات منها خراج السن مع صديد كريحه الرائحة ويتشكل كيس في قاعدة جذر السن والتهاب عظم الفك.

#### 2- قلاع الفم:

عبارة عن مجموعة من القرحة السطحية على مستوى الطبقة المخاطية للجهة الداخلية للخد، أو تحت اللسان أو قريبا من الشفتين. أسبابه: - احتكاك فرشاة الأسنان بتلك المناطق نتيجة سوء استعمالها.

- تناول أغذية بقشورها حيث يحدث احتكاك القشور بالطبقة المخاطية قرحة فيها.

#### نتائجه:

تشكل أكياس دائرية أو بيضوية شفافة سرعان ما تتحول إلى عاتمة ثم إلى قرحة ذات عمق اصفر اللون وحواف حمراء.

#### بد أمراض المعدة:

قرحة المعدة: هي مرض يتمثل في جرح أو عدة جروح تظهر على الجدار الداخلي للمعدة، قد تتطور وتسبب وربما فيها إن لم يتم معالجتها مبكرا.

أسباب المرض: يظهر نتيجة عوامل وراثية أو نتيجة ندرة إفرازات الجدار الداخلي المخاطي للمعدة مما يسبب احتكاك المغذيات به وحدوث خدوش تتطور إلى قرحة.

قد يسببه السلوك الغذائي غير السليم للإنسان كابتلاعه الأغذية دون تفكيكها جيدا في الفم، وتناول المنبهات كالخمر، والتدخين، والإفراط في تناول البهارات كالفلفل، والتوابل الأخرى والمشروبات الغازية.

نتائجه: آلام شديدة في البطن، حساسية شديدة للمواد الغذائية الحامضية، وتقيئ.

#### ج- أمراض الأمعاء:

#### 1- الإسهال:

هو خروج الفضلات على شكل سائل أي محتوية على نسبة عالية من الماء والعناصر المرفقة.

أسبابه: يصاب به نتيجة تجاوزت مدة صلاحيتها (فاسدة) أو عدم تنظيف اليدين قبل الأكل، وعدم غسل الخضار وفواكه قبل تناولها.

نتائجه: يسبب جفاف العضوية والموت عند الأطفال خاصة.

#### 2- الإمساك:

إذا افتقرت الأغذية المتناولة للألياف النباتية تباطأت حركتها في الأمعاء وزاد تجفيفها من الماء وتصبح صلابة أكثر ويصعب إخراجها، إنه الإمساك، الذي يعاني منه أفراد كثيرون بسبب تغذيتهم غير المتوازنة والتي عادة تعتمد على البروتينات الحيوانية (اللحوم) وتفتقر إلى الخضار والفواكه.

نتائجه: ينتج عن الإمساك عدة أمراض تتفاوت خطورتها من حالة إلى أخرى:

\* التهاب القولون (المعي الغليظ).

\* سرطان المعى الغليظ.

\* البواسير على مستوى المستقيم.

#### السلوكيات الصحية السوية:

\* الوقاية خير من العلاج.

\* تحصن بالنظافة.

\* كن منتظما في تناول وجباتك.

\* نوع من أغذيتك وأكثر من الخضار والفواكه.

\* لا تكثر من الأكل وخاصة السكريات فإنها تسبب السمنة وهي سبب كثير من الأمراض الأخرى.

\* اتبع نصيحة سيد الخلق قال: << نحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع >>.

