

ملفي البيداغوجي



4
متوسط

المقطع الأول

التغذية عند الإنسان



الميدان : الإنسان والصحة الوضعية الأم للميدان



4

المذكرة رقم: 01 | الأستاذ: مريخي الصادق | التوقيت: نصف ساعة | الحصّة: نظرية

يقترح حلولا مؤسسة علميا استجابة لمشاكل متعلقة بالصحة و يكون قادرا على المشاركة في حوارات مفتوحة حول المسائل الراهنة في المجال العلمي

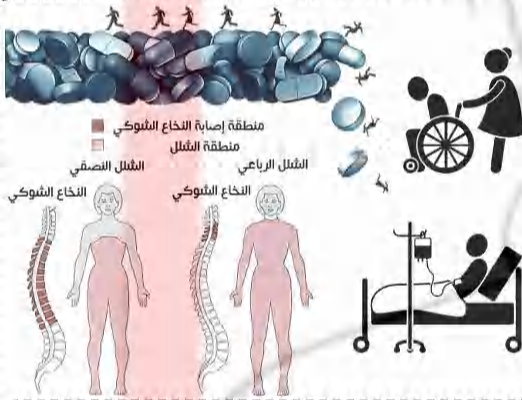
الكفاءة الشاملة

أمام اختلال وظيفي عضوي أو وراثي يقدم إرشادات وحيية بتجديد موارده المتعلقة بالتنسيق الوظيفي للعضوية ، التكاثّر و انتقال الصفات الوراثية

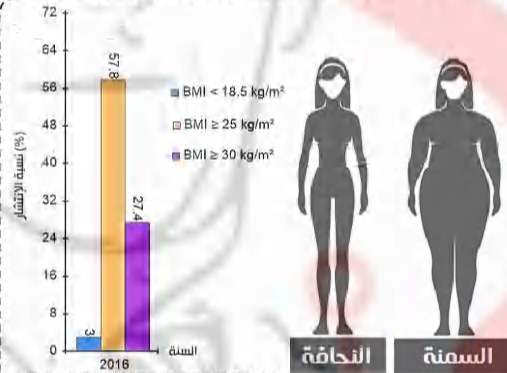
الكفاءة الختامية للميدان

نص الوضعية

أصدر المرصد الصحي العالمي تقرير عن الأوضاع والاتجاهات الراهنة فيما يخص القضايا الصحية العالمية. وقد نص آخر تقرير حول الوضع الصحي في الجزائر عن تدهور الحالة الصحية للفرد الجزائري بسبب سلوكه الغذائي غير السوي و انخفاض المستوى المعيشي كما سجلت زيادة رهيبية لمعدلات حوادث المرور و كذا انتشار الآفات الاجتماعية و الأمراض الوراثية ، هذه المشاكل تسبب اختلالات في الوظائف الحيوية لأجهزة جسم الفرد وهذا يعني خلل في التنسيق الوظيفي للعضوية . لهذا وجب علينا الشروع بنشر الوعي الصحي لتفادي زيادة تدهور الحالة الصحية للفرد الجزائري .

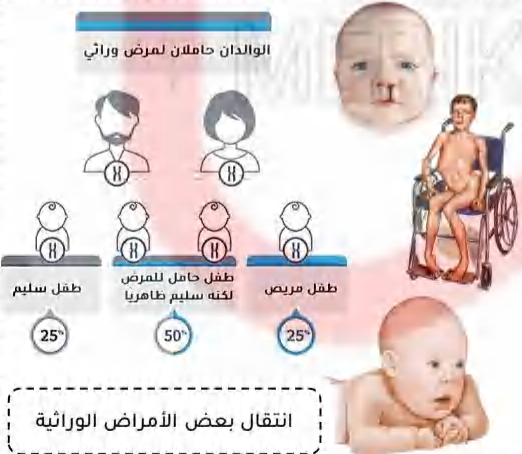


بعض عواقب المخدرات و حوادث المرور على الجهاز العصبي



سوء التغذية عند النساء
الجزائريات على أساس
مؤشر كتلة الجسم BMI

السندات



انتقال بعض الأمراض الوراثية



بعض الفيروسات و
الأمراض الميكروبية

ماهي الآليات التي تتم بها الوظائف الحيوية وكيف يتم التنسيق بينها ؟
ماهي الإرشادات الوحيية التي تقدمها للفرد الجزائري للحد من هذه المشاكل الصحية و بالتالي الحصول على مجتمع يتمتع بحالة صحية مثالية ؟

التعليمات



المــــيدان : الإنسان والصحة

المقطع التعليمي 01 : التغذية عند الإنسان

الوضعية الإنطلاقية للمقطع



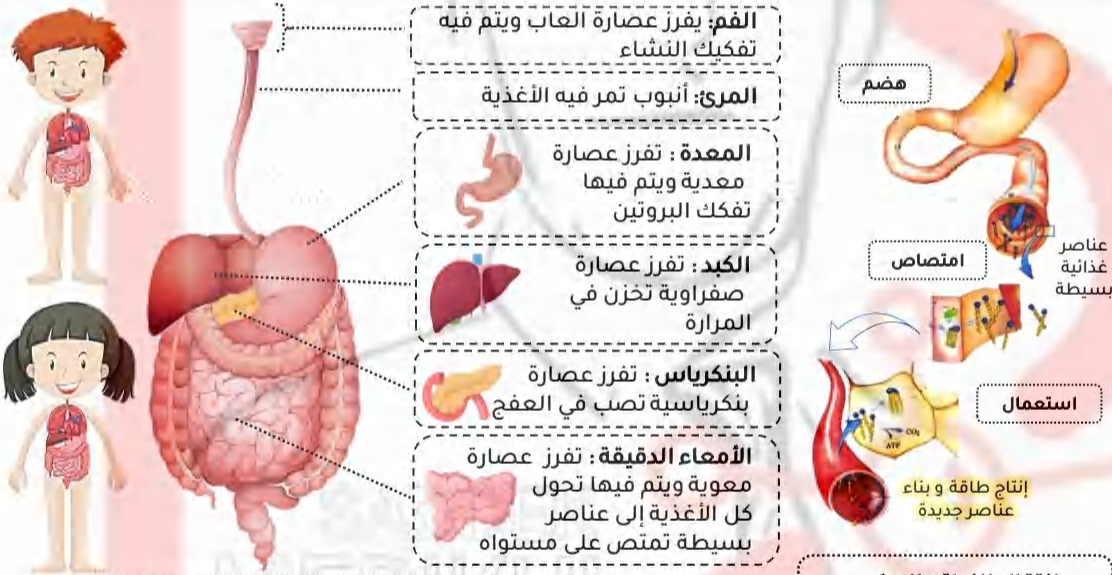
المذكرة رقم: 02 | الأستاذ مريخي الصادق | التوقيت: نصف ساعة | الحصّة: نظرية

- التعرف على مختلف التحولات التي تطرأ على الأغذية في الأنبوب الهضمي
- التعرف على المعنى البيولوجي للهضم
- تمييز مقر الامتصاص كسطح تبادل بين الدم و محتوى المعى الدقيق
- تحديد دور كل من الدم و البلغم في نقل المغذيات
- نشر الوعي الصحي المتعلق بالدم
- التعرف على المعنى البيولوجي للتنفس تحديد دور الأغذية في الجسم

مركبات الكفاءة

نص الوضعية

تحصل خلايا عضويتنا على ما تحتاجه من عناصر غذائية انطلاقا من الأغذية التي يوفرها الراتب الغذائي ، حيث تخضع الأغذية المتناولة لجمة من التحولات على طول الأنبوب الهضمي لتصل إلى الخلايا التي تستعملها في حياتها البسيطة ، لكن يمكن لبعض السلوكات الفردية المتعلقة بالتغذية أن تسبب مشاكل صحية كبيرة لجهازنا الهضمي بصفة خاصة و جسمنا بصفة عامة ، وعليه وجب التحلي بجلمة من السلوكات التي تحد من خطر هذه المشاكل الصحية .



مسار و مصير الأغذية في الأنبوب الهضمي

إنتقال النواتج الهضم للخلية و استعماله

السندات



مظاهر اختلال التوازن الغذائي

ما هي آلية تحول الأغذية إلى عناصر غذائية بسيطة ؟
كيف تصل هذه العناصر الغذائية إلى خلايا عضويتنا ، وفيما تستعمله هذه الأخيرة ؟
ماهي السلوكات الغذائية الصحية التي تقترحها لحماية جهازنا الهضمي و جسمنا بصفة عامة ؟

التعليمات

المقطع البيداغوجي 01: تحويل الأغذية خلال الهضم

المذكرة رقم: 03 | الأستاذ: مريخي الصادق | التوقيت: 4 ساعات | الحصة: عملية

سیر الدرس

تُغَذَّى قطعة خبز و قم بمضغها جيدا لفترة مطولة
تضع ناتج الهضم في طبق بتري



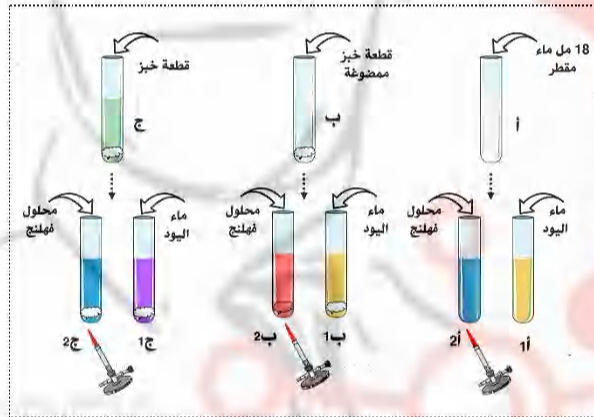
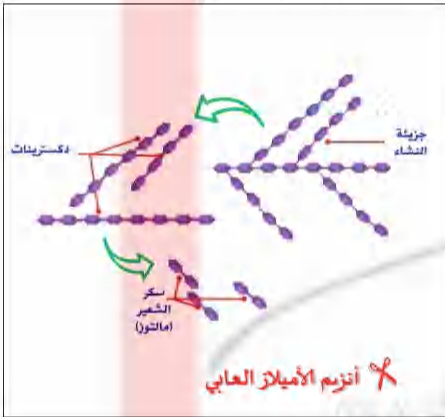
لاحظ نتيجة التجربة وأجب على التعليمات المطروحة:

1. كيف أصبح شكل قطعة الخبز ؟
2. ما هو الطعم الذي أصبح سائد بعد مدة من المضغ ؟
3. اقترح فرضية لشرح تغير مذاق اللقمة بعد المضغ المطول لقطعة الخبز علما أن النشاء غلوسيد غير حلو المذاق .
1. أصبحت قطعة الخبز مبلة و مقطعة و بعد مدة من المضغ شبه سائلة
2. الطعم الذي أصبح سائد بعد مدة من المضغ هو الطعم الحلو.
3. الفرضية المقترحة : ربما حدث للنشاء الموجود في الخبز تفكك في الفم و تحول إلى سكر حلو.

ب- الهضم الكيميائي (عمل تطبيقي)

التجربة:

- النشاء** عبارة عن جزيئة ضخمة (سكر معقد) توجد في العديد من المواد الغذائية كالعجائن تتميز بطعمها غير الحلو ، تتأثر بالأميلاز اللعابي-اللعابين- (مادة كيميائية توجد طبيعيا في اللعاب) و لإظهار ذلك نجري التجربة التالية :
- نحضر ثلاث أنابيب اختبار (أ ، ب ، ج)
- نضع في الأنبوب (أ) 18 مل ماء مقطر
 - نضع في الأنبوب (ب) قطعة خبز
 - نضع في الأنبوب (ج) قطعة خبز ممضوغة
- نفرغ محتوى كل انبوب في الأنابيب (أ1، ب1، ج1) على التوالي
- نضيف ماء اليود إلى الأنابيب (أ1، ب1، ج1) على التوالي
 - نضيف محلول فهلنج إلى الأنابيب (أ2، ب2، ج2) مع تسخين على التوالي



النشاطات

لاحظ نتائج التجارب و الوثيقة المقدمة وأجب على التعليمات المطروحة:

1. الملاحظة و التفسير:

ج2	ج1	ب2	ب1	أ2	أ1	الأنبوب
ظهور لون أزرق	ظهور لون أزرق بنفسجي	ظهور لون أحمر آجوري	ظهور لون بني	ظهور لون أزرق	ظهور لون بني	الملاحظة
غياب سكريات بسيطة	وجود النشاء	وجود سكريات بسيطة	غياب النشاء	غياب سكريات بسيطة	غياب النشاء	التفسير

1. سجل ملاحظاتك مع إعطاء تفسير هل تؤكد نتائج التجارب فرضيتك السابقة؟
2. اعتمادا على الوثيقة حدد على جزيئة النشاء مواضع تأثير الأميلاز
3. ماذا تستنتج؟
4. سم العملية التي حدثت للنشاء في الفم.
5. نسم هذه العملية **بالهضم** (الهضم الآلي، الهضم الكيميائي).

1. سجل ملاحظاتك

1. سجل ملاحظاتك مع إعطاء تفسير هل تؤكد نتائج التجارب فرضيتك السابقة؟
2. اعتمادا على الوثيقة حدد على جزيئة النشاء مواضع تأثير الأميلاز
3. ماذا تستنتج؟
4. سم العملية التي حدثت للنشاء في الفم.

نتيجة

التحولات التي تحدث للغذاء في الفم و التي تشمل الشكل و المظهر الخارجي و الناتجة عن تقطيع و تمزيق و طحن الأغذية بواسطة الأسنان و تقليبها بواسطة اللسان و تبليلها و تليينها بواسطة اللعاب تدعى **التحولات الآلية** أو **الهضم الآلي**

التحولات التي يتم فيها تبسيط النشاء (سكر معقد Un oside) إلى سكر شعير مالتوز (سكر ثنائي) بفعل أنزيم الأميلاز اللعابي (اللعابين) المتواجد في اللعاب تدعى **التحولات الكيميائية** أو **الهضم الكيميائي**

النشاط 02: التحولات التي تطرأ على مكونات الخبز في مستويات أخرى للأنبوب الهضمي

لاحظ السندات (أ-ب-ج) و نتيجة التجربة و أجب على التعليمات المطروحة:



- يحدث لغذاء الخبز بعد وصوله للمعدة عملية **طحن** بواسطة **عضلاتها (هضم آلي)** ويتم خلطه مع **سائل حامضي** يتم إفرازه من طرف **الغدد المجهرية** لجدار المعوي يدعى **العصارة المعدية**.
- يتفكك** في بداية الأمر بواسطة **بقايا اللعاب** الذي تم بلعه من الفم ثم سرعان ما **يتوقف عن التفكك** بسبب **توقف فعالية الأميلاز**.
- يرجع **سبب** عدم فعالية اللعاب الذي تم بلعه مع قطعة الخبز الممضوغة في المعدة **لتغير طبيعة الوسط** حيث أصبح **الوسط حامضي** بسبب **العصارة المعدية**.
- تفسير النتائج التجريبية :**

❖ **الأنبوب أ:** بقاء المحلول (غلوتين + لعاب) معكر دليل على **عدم تعرضه لأي تغيير**.

❖ **الأنبوب ب:** بقاء المحلول (غلوتين + لعاب) معكر دليل على أن **عصارة اللعاب لم تؤثر على الغلوتين**.

❖ **الأنبوب ج:** أصبح المحلول (غلوتين + عصارة معدية) شفاف دليل على أن **العصارة المعدية أثرت على الغلوتين**.

- مكونات محتوى المعدة بعد تحولات الأغذية على مستواها: سكر الشعير (مالتوز)** الناتج عن تفكك النشاء في الفم، مواد ناتجة عن تفكك البروتينات، أما بقية مكونات غذاء الخبز (ماء، أملاح معدنية، دسم، فيتامينات) فتبقى كما هي ويدعى محتواها **بالكيموس**.

- التبرير:** تتدخل غدد أخرى على مستوى العفج بسبب أن محتوى الكيموس بعد خروجه من المعدة يحتوي على مواد غذائية لم تتحول إلى عناصر غذائية بسيطة، هذه المواد تتحول إلى عناصر بسيطة بفضل تدخل عصارات تصب في المعوي الدقيق وهي على التوالي :

❖ **العصارة البنكرياسية :** ينتجها البنكرياس، تؤثر على **بقايا النشاء** الذي لم يهضم في الفم وتحوله إلى **مالتوز**، وتؤثر على **البروتين** (الغلوتين) وتحوله إلى أجزاء صغيرة (**بيبتيدات**، **أحماض أمينية**)، كما تؤثر على **الدسم** فتحولها إلى (**أحماض دسمة و جليسيرول**) .

❖ **العصارة المعوية:** تحول المالتوز إلى وحدتين جلوكوز، كما تحول بقايا البيبتيد إلى أحماض أمينية، وبقية الدسم التي لم تتحول إلى أحماض دسمة و جليسيرول .

❑ **ملاحظة:** تقوم **العصارة الصفراوية** التي تنتجها الكبد بدور كبير في تحويل كتل الدسم (**استحلاب**) إلى **مستحلبات** يسهل تحويلها لاحقا .

- حدد مصير غذاء الخبز بعد وصوله للمعدة .
- اشرح ما يحدث لنشاء الخبز بعد وصوله المعدة .
- بين سبب عدم فعالية اللعاب الذي تم بلعه مع قطعة الخبز الممضوغة في المعدة بعد مدة .
- فسر النتائج التجريبية، وحدد العصارة التي أثرت على بروتين الغلوتين.

النشاطات

- أذكر مكونات محتوى المعدة بعد تحولات الأغذية على مستواها.
- برر ضرورة تدخل غدد أخرى على مستوى الجزء الأول من المعوي الدقيق (العفج) ؟

نتيجة

تخضع العناصر المكونة للخبز لمجموعة من التحولات على طول الأنبوب الهضمي حيث تستمر عملية تبسيط النشاء و تحول كل من الدسم (الليبيدات) و البروتينات في المحطات الأخرى غير الفم حيث يحدث :

في المعدة : يتم تحول (تبسيط) **البروتين** بواسطة **العصارة المعدية** التي تفرزها الخلايا الغدية لجدار المعي الدقيق إلى عناصر بروتينية أصغر ، بينما يتوقف تبسيط النشاء نتيجة فقدان اللعابين (الأميلاز اللعابي) الذي تم بلعه فعاليته بسبب حموضة الوسط ، ويدعى ناتج الهضم في المعي **بالكيموس** ويكون على شكل عجينة .

في المعي الدقيق : بعد خروج الأغذية من المعدة تكون هناك بعض العناصر لم تخضع لتبسيط (تحول) بعد ، لذلك تخضع لتأثير مجموعة من العصارات الهاضمة في الجزء الأول من المعي الدقيق (العفج -الثاني عشر) و كذا بقية أجزاء المعي الدقيق حيث يعمل :

الكبد : يفرز **العصارة الصفراوية** التي تعمل على استحلاب **الدسم**

البنكرياس (المعثة) : تفرز **عصارة بنكرياسية** تؤثر على بقايا **النشاء** الذي لم يهضم في الفم وتحوله إلى مالتوز ، وتؤثر على **البروتين** فتحوله إلى عناصر بروتينية صغيرة كما تؤثر على الدسم وتحولها إلى عناصر ليبيدية أولية .

الغدة المعوية : تفرز **عصارة معوية** تحول **المالتوز** إلى وحدتين جلوكوز ، كما تحول **العناصر البروتينية الصغيرة** إلى عناصر أولية أصغر .



النشاط 03 : المعنى البيولوجي للهضم

لاحظ نتائج التجارب و الوثائق المقدمة وأجب على التعليمات المطروحة :

1. ظهور **راسب أحمر أجوري** في التجريبتين يدل على أن **النشاء تحول** في كل من التجريبتين إلى **سكر** ، لكن التحول بوجود **اللعاب** و **الحرارة الحيوية (37°م) أسرع** من التحول في **الوسط الحامضي** و درجة حرارة (100°م) ومنه **الأنزيم Enzyme** هو مادة تقوم بدور **وسيط حيوي يسرع التفاعل الكيماوي لتبسيط الغذاء** .

2. من خلال التجارب 3 ، 4 ، 5 فإن إنزيم **الأميلاز اللعابي** يؤثر على **النشاء فقط** (يبسطه) و أنزيم **الببسين (البروتياز 1)** يؤثر على **البروتين فقط** (يبسطه) وهذا يعني أن **عمل الأنزيم** يمتاز **بالنوعية** أو **الخصوصية** أي كل أنزيم يؤثر على مادة غذائية (يبسطها) معينة .

3. نواتج تأثير الأنزيمات على الأغذية :

العضو	العصارة	الأنزيم	الغذاء المتأثر	الناتج
الفم	اللعاب	اللعابين (الأميلاز)	النشاء	سكر شعير (المالتوز)
المعدة	العصارة المعدية	البروتياز 1 المعدي (الببسين)	البروتينات	متعدد بيبتيدي
المعي الدقيق و البنكرياسية المعوية		أميلاز بنكرياسي	النشاء الذي لم يهضم	سكر شعير (مالتوز)
		البروتياز 2 (التريسين) بنكرياسي	البروتينات	متعدد بيبتيدي
		الليباز بنكرياسي	الدسم	أحماض دسمة وجليسيرول
		البروتياز 3 (الببتيدياز) معوي	متعدد بيبتيدي	أحماض أمينية
		لاكتاز	سكر الحليب	غلوكوز (سكر عنب)
		مالتاز	سكر شعير	
		سكاراز	سكر القصب	

النشاطات

- من خلال معطيات النشاط و مقارنتك لنتائج التجريبتين 1 و 2 اقترح تعريفا للأنزيم
- من خلال نتائج التجارب 5، 4، 3 استخلص خاصية عمل الأنزيم .
- من خلال جدول الوثيقة أنجز جدولا شاملا توضح فيه نواتج تأثير الأنزيمات على الأغذية

4. **محتويات المعى الدقيق بعد عملية الهضم** تتمثل في **العناصر البسيطة** التي تم الحصول عليها من **هضم (تبسيط)** كل من **النشاء و الدسم و البروتينات و المتمثلة في (غلوكوز، أحماض أمينية، أحماض دسمة ، جليسيرول)** و عناصر بسيطة **لا تخضع للهضم** وهي **(الماء، الأملاح المعدنية -شوارد ، الفيتامينات، السكريات الأحادية) و ألياف السيليلوز (جزئ سكر معقة) التي لا تخضع للهضم بسبب عدم أنزيم يبسطها و يدعى محتوى المعى الدقيق بالكيلوس**

4. بين محتويات المعى الدقيق بعد عملية الهضم
5. اعتمادا على مكتسباتك المتعلقة بمختلف محطات الهضم و معطيات السند (ج) مثل برسم دقيق الدعامة التشريحية للهضم .
6. قدم تعريفا يعبر عن المعنى البيولوجي للهضم .

نتيجة

تعرض الأغذية المتناولة إلى تبسيط بتأثير **الأنزيمات** لكي تصبح **مغذيات** في المعى الدقيق و هي : **سكر عنب ، أحماض أمينية ، أحماض دسمة ، جليسيرول** .
هناك أغذية لا يتم تحويلها و هي : **الماء ، الأملاح المعدنية (الشوارد) و الفيتامينات** لأنها **عناصر بسيطة قابلة للاستعمال مباشرة** من طرف **الخلايا** .
هناك أغذية لا يتم تبسيطها لعدم وجود أنزيمات خاصة بها مثل السيليلوز .
ناتج الهضم في المعدة يسمى **الكيموس** و هو على شكل **عجينة**
ناتج الهضم في المعى الدقيق يسمى **الكيلوس** و هو على شكل **سائل** يحتوي على عدة مغذيات تتمثل في الماء ، الشوارد (الأملاح) ، الفيتامينات ، الألياف (العناصر التي لم تهضم) أما العناصر التي تحولت هي السكر ، الحموض الأمينية ، أحماض الدسمة + الغليسرول
تشكل كل من العناصر الناتجة عن الهضم (جلوكوز ، أحماض أمينية ، أحماض دسمة و الجليسيرول) و العناصر البسيطة التي لا تهضم (الماء ، الشوارد (الأملاح) ، الفيتامينات) **المغذيات** .

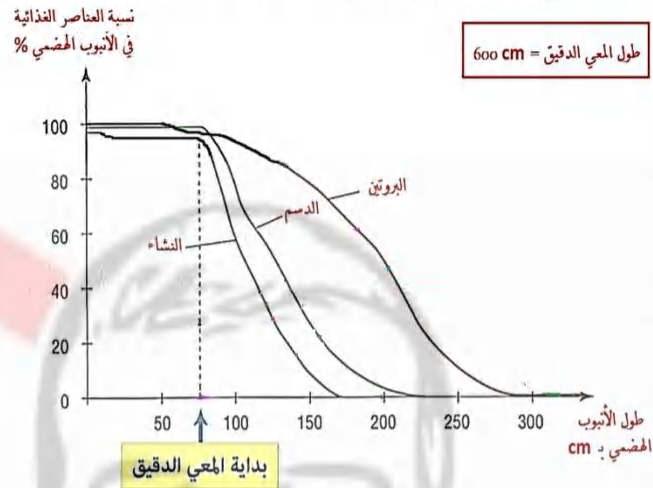
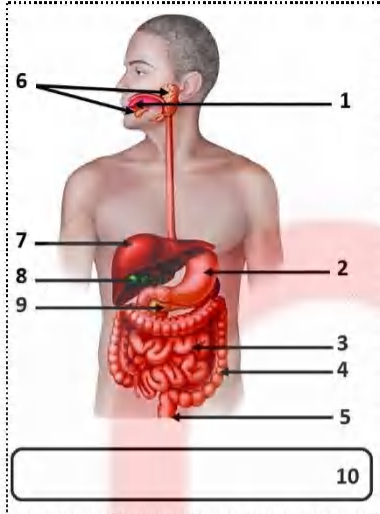
النشاطات

يتكون الجهاز الهضمي من قسمين : الأنبوب الهضمي و الغدد الهضمية الملحقة :
① **الأنبوب الهضمي :** هو أنبوب طويل تتحرك فيه الأغذية المستهلكة تدريجيا بتأثير تقلصات جدران الأنبوب الهضمي يبدأ بالفم (التجويف الفموي) ، المرئ ، المعدة ، المعى الدقيق ، المعى الغليظ ، و ينتهي بفتحة الشرج .
② **الغدد الهضمية الملحقة :** هي غدد متصلة بالأنبوب الهضمي أو موجودة داخله تصب عصارتها على مستواه و تتمثل في :
✓ **غدد متصلة بالأنبوب الهضمي :**
✳ **الغدة اللعابية :** و هي الغدة النكفية و تحت اللسان و تحت فكية تفرز عصارة لللعاب
✳ **الغدة البنكرياسية :** تفرز العصارة البنكرياسية و تصب في المعى الدقيق على مستوى العفج (الثاني عشر)
✳ **غدة الكبد :** تفرز السائل الصفراوي و تصب في المعى الدقيق على مستوى العفج (الثاني عشر)
✓ **غدد موجودة داخل الأنبوب الهضمي :**
✳ **الغدة المعدية :** توجد في الجدار الداخلي للمعدة و تصب العصارة المعدية في المعدة
✳ **الغدة المعوية :** توجد في الجدار الداخلي للمعى الدقيق و تصب العصارة المعوية في المعى الدقيق .
✳ **المعنى البيولوجي للهضم :** هو مجموع **التحولات الآلية و الكيميائية** التي تحدث **للأغذية** على طول **الأنبوب الهضمي** لتتحول من **أغذية مركبة** إلى **عناصر غذائية بسيطة** بتأثير **الأنزيمات** .

إرساء الموارد

- ✳ يتقطع الغذاء و يتبلل أثناء المضغ بفضل إفرازات الغدد اللعابية
- ✳ يتم تبسيط الغذاء مثل السكريات المعقدة ، البروتينات ، الدسم إلى عناصر غذائية (مغذيات) و هي السكريات البسيطة ، الأحماض الأمينية ، الأحماض الدسمة و الجليسيرول و ذلك تحت تأثير الأنزيمات الهضمية المتخصصة .
- ✳ لا يتم تحليل الفيتامينات و الشوارد (الأملاح المعدنية) و الماء لأنها عناصر غذائية بسيطة.
- ✳ يحتوي المعى الدقيق على المغذيات المختلفة كما يحتوي أيضا جزئيات كبيرة غير قابلة للهضم كألياف السيليلوز .
- ✳ الهضم هو عملية تسمح بالحصول على مغذيات و هي عناصر غذائية بسيطة .

تناول حسام وجبة الفطور المتكونة من (بيضة ، زبدة ، خبز) ، وقصد تتبع مسار و مصير هذه الوجبة إليك الوثائق التالية:



تقويم المورد

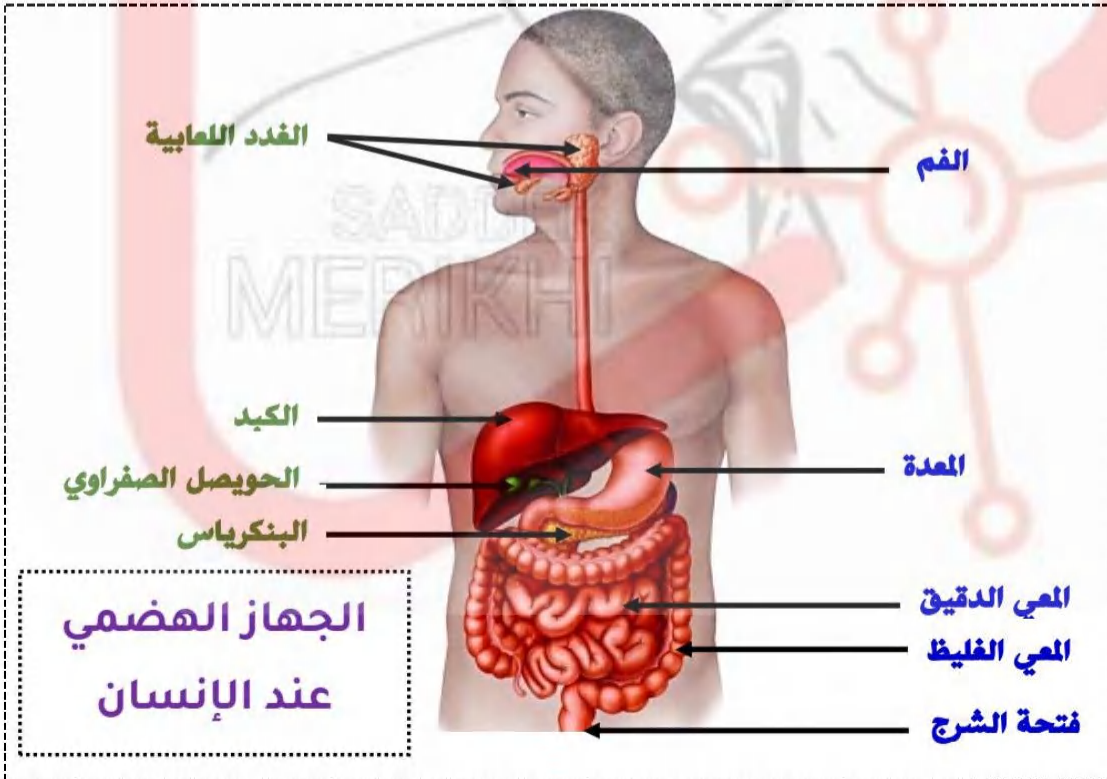
الوثيقة 02

الوثيقة 01: تغير نسبة العناصر الغذائية لحسام بعد تناول الوجبة

التعليمات :

1. سم بيانات الوثيقة 02.
2. من خلال الوثيقة 01 :
☆ حلل وفسر منحنى الوثيقة 01 .
☆ ماذا تستنتج من تحليلك للوثائق المقدمة.

1. رسم الجهاز الهضمي عند الإنسان



الرسومات

سیر الدرس

النشاط 01: مصير الأغذية المهضومة
أدرس الوثائق التي أمامك (السندات أ، ب، ج) وأجب على التعليمات المطروحة.



01

2. يعتبر الحقن الدموي بمحلول مغذي متوازن ، حل طبي مناسب حين تتعذر التغذية الطبيعية كونه يقوم بتزويد الجسم **بالعناصر الغذائية (المغذيات)** التي يوفرها له الجهاز الهضمي بعد عملية الهضم وبالتالي **تعويضها** في حالة **عدم حدوث الهضم**.

3. **تحليل الجدول:** يمثل الجدول نتائج معايرة بعض المغذيات (الغلوكوز و الأحماض الأمينية و الماء) في الدم الصادر من المعي الدقيق و الوارد إليه. حيث نلاحظ أن كمية المغذيات تزداد في الدم الصادر من المعي الدقيق وهذا يعني انتقالها من لمعة (تجويف) المعي الدقيق إلى الدم .

4. **استنتاج:** نستنتج أن المغذيات الموجودة في المعي الدقيق (الغلوكوز و الأحماض الأمينية و الماء) مصيرها **الانتقال إلى الدم (الامتصاص)**.

4. من خلال الوثيقة (1) نلاحظ أن الأوعية للمفاوية أصبحت **تظهر** بشكل **واضح بعد تناول وجبة دسمة** وهذا يعني أن مصير المواد الدسمة هو **الانتقال إلى اللف (الامتصاص)**.

5. يرجع الفضل في المساحة التي الصغيرة التي يشغلها المعي داخل التجويف البطني **للتسيح المساريقي**.

6. **استنتاج:** نستنتج أن **المغذيات** الناتجة عن **عملية الهضم** يحدث لها **امتصاص** على مستوى **المعي الدقيق** فتنقل بعضها إلى **الدم** والبعض الآخر **اللف**.

2. فسر اعتبار الحقن الدموي بمحلول مغذي متوازن ، حل طبي مناسب حين تتعذر التغذية الطبيعية .

3. حلل معطيات جدول السند (ج) ، ماذا تستنتج ؟

4. من خلال معطيات الوثيقة (1) ماذا تستنتج حول مصير المواد الدسمة المتناولة ؟

5. يشغل المعي الدقيق مساحة صغيرة في تجويف البطن رغم طوله الذي يتراوح بين 7 و 8 أمتار فسر سبب ذلك .

6. ماذا تستنتج حول مصير نواتج هضم الأغذية المتناولة ؟

نتيجة

تنتقل المغذيات الناتجة عن الهضم من الوسط الخارجي (تجويف المعي الدقيق) إلى الدم أو اللف في مستوى المعي الدقيق وتسمى هذه العملية **بالامتصاص المعوي** يسمح **التسيح المساريقي** للمعي الدقيق أن يشغل مساحة صغيرة في تجويف البطن رغم طوله الكبير .

النشاطات

النشاط 02 : مميزات مقر امتصاص المغذيات

أ- البنية التشريحية للمعي الدقيق :

أدرس الوثائق التي أمامك وأجب على التعليمات المطروحة.



1. يتميز **الجدار الداخلي للمعي الدقيق (المخاطية)** بوجود **اثنيات** عليها **بروزات** كثيرة **غنية بالشعيرات الدموية و الأوعية للمفاوية**، **إصبعية** الشكل تدعى **الزغابات المعوية**.

1. صف البنية الداخلية للمعي الدقيق .

ب- بنية الزغابة المعوية :

أدرس الوثائق التي أمامك وأجب على التعليمات المطروحة.

1. تحتوي **الزغابات المعوية** على جدار من **الخلايا الظهارية (الطلائية)** التي تضم في طرفها تراكيب تدعى **ميكروزغابات**.
2. إنجاز رسم تخطيطي يوضح بنية الزغابة المعوية
3. **خصائص الزغابة المعوية**
✓ رقة جدار الزغابة المعوية (**صف واحد من الخلايا الظهارية**).
✓ تحتوي تراكيب في طرفها تدعى **ميكروزغابات**
✓ غنية **بالشعيرات الدموية و الأوعية للمفاوية**.

4. تقوم **الزغابة المعوية بامتصاص المغذيات** الناتجة عن **الهضم** من **لمعة المعي الدقيق**. حيث ينتقل عبرها كل من **الغلوكوز ، الأحماض الأمينية ، الأملاح المعدنية ، الفيتامينات الذائبة في الماء إلى الدم** بينما ينتقل **الجليسيرول ، الأحماض الدسمة ، الفيتامينات الذائبة في الدسم إلى اللف** في شكل كريات صغيرة تدعى **الكيلوميكرون Chylomicron**.

1. صف بنية الزغابة المعوية .

2. بالاعتماد على معطيات السند (ب) أنجز رسما تخطيطيا يوضح فيه بنية الزغابة المعوية موضحا فيه اتجاه امتصاص المغذيات .

3. حدد خصائص الزغابة المعوية

4. حدد دور الزغابة المعوية

ج- سطح التبادل المعوي :

نص الوضعية:

يعاني صديقك أحمد من الهزال رغم أنه يتناول غذاء متوازن كما و نوعا ، أجريت له مجموعة من التحاليل المخبرية و الفحوصات المجهرية من أجل تشخيص حالته ، وقد شخّص الطبيب له المرض اعتمادا على هذه الفحوصات وأخبره بأنه يعاني من ضُمور في الزغابات المعوية .

السندات :

- ❖ صورة تمثل مظهر الجدار الداخلي للمعي الدقيق لشخص سليم و لأحمد
 - ❖ جدول يوضح نسبة المغذيات في الدم الخارج من الزغابات المعوية عند أحمد و الشخص سليم.
 - ❖ فقرة تتكلم عن مساحة سطح الامتصاص المعوي.
- من خلال النص و السندات أجب على التعليمات المطروحة

1. قارن بين بنية الجدار الداخلي للمعي الدقيق عند أحمد و الشخص السليم .
 2. حلل نتائج الجدول موضحا سبب الهزال الذي يعاني منه أحمد رغم تناوله غذاء كامل و متوازن
 3. ماذا تستنتج ؟
1. نلاحظ أن **طول الزغابات المعوية** لأحمد **قصيرة** مقارنة بالشخص العادي كما أن **عددها قليل** عند أحمد مقارنة بالشخص العادي .
2. نلاحظ أن **كمية المغذيات** في **الدم الصادر** عن الزغابات المعوية لأحمد **أقل** من كميتها عند الشخص السليم بعد تناوله لوجبه غذائية وهذا راجع **للعدد القليل للزغابات المعوية** و كذا **قصورها** و هذا يؤدي إلى **تقلص مساحة الامتصاص** لدى أحمد مما يجعله **لا يستفيد** من جميع المغذيات فيحدث له هزال .
3. **استنتاج:** يشكل **مجموع الزغابات المعوية** عند الشخص **سطح تماس واسع (300م²)** بين **تجويف المعى و الوسط الداخلي** (الدم و اللفف) له **علاقة طردية** بنسبة **الامتصاص المعوي** .

النشاطات

نتيجة

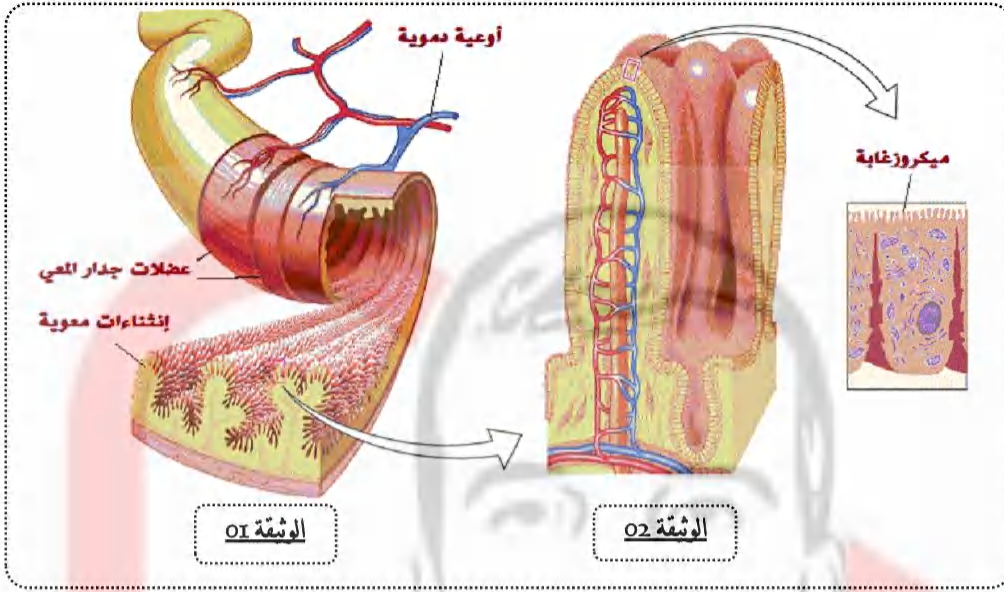
- ❖ يتميز الجدار الداخلي للمعي الدقيق بوجود انشاءات عليها ملايين الزغابات المعوية ذات جدار رقيق جدا من **الخلايا الظهارية (الطلائية)** غنية بالشعيرات الدموية و اللففاوية تضم في طرفها تراكيب تدعى **ميكروزغابات** يسمح لها هذا التركيب بعملية التبادل و تشكيل سطح تماس واسع بين المغذيات الموجودة في المعى الدقيق و الدم مما يزيد من **عملية الامتصاص**
- ❖ **أهم مميزات الجدار الداخلي للمعي الدقيق:**
 - ❖ كثرة الانشاءات التي تحتوي الزغابات المعوية (**زيادة مساحة سطح التبادل أو مساحة الامتصاص**)
 - ❖ وجود زغابات معوية غنية بالشعيرات الدموية و البلغمية (**زيادة نسبة امتصاص المغذيات**)
 - ❖ رقة جدران الزغابات المعوية (**تسمح بتسهيل تبادل بين الدم و محتوى المعى الدقيق**)
- ❖ **مفهوم الامتصاص:** هو انتقال المواد الناتجة عن الهضم " **المغذيات** " من **الوسط الخارجي (لمعة المعى الدقيق)** إلى **الوسط الداخلي (الدم و اللفف)** عبر بنات متخصصة تدعى **الزغابات المعوية**.

- ❖ يتميز الجدار الداخلي للمعي الدقيق بوجود انشاءات عليها زغابات معوية كثيرة غنية بالشعيرات الدموية حيث ينتقل عبرها كل من **الغلوكوز ، الأحماض الأمينية ، الأملاح المعدنية ، الفيتامينات الذائبة في الماء إلى الدم** بينما ينتقل **الجليسيرول ، الأحماض الدسمة ، الفيتامينات الذائبة في الماء إلى اللفف** في شكل كريات صغيرة تدعى **الكيلوميكرون Chylomicron**.

- ❖ يشكل **مجموع الزغابات المعوية سطح تماس واسع (300م²)** بين **تجويف المعى و الوسط الداخلي (الدم و اللفف)** .
- ❖ تسمح هذه البنية المتميزة بامتصاص أكبر كمية من المغذيات و هو ما يجعلها المقر الأمثل للامتصاص .

إرساء الموارد

قصد التعرف على وظائف بعض الأعضاء في جسم الإنسان ، أخذت الوثيقة 01 من إحدى الأجهزة الحيوية في جسم الإنسان.

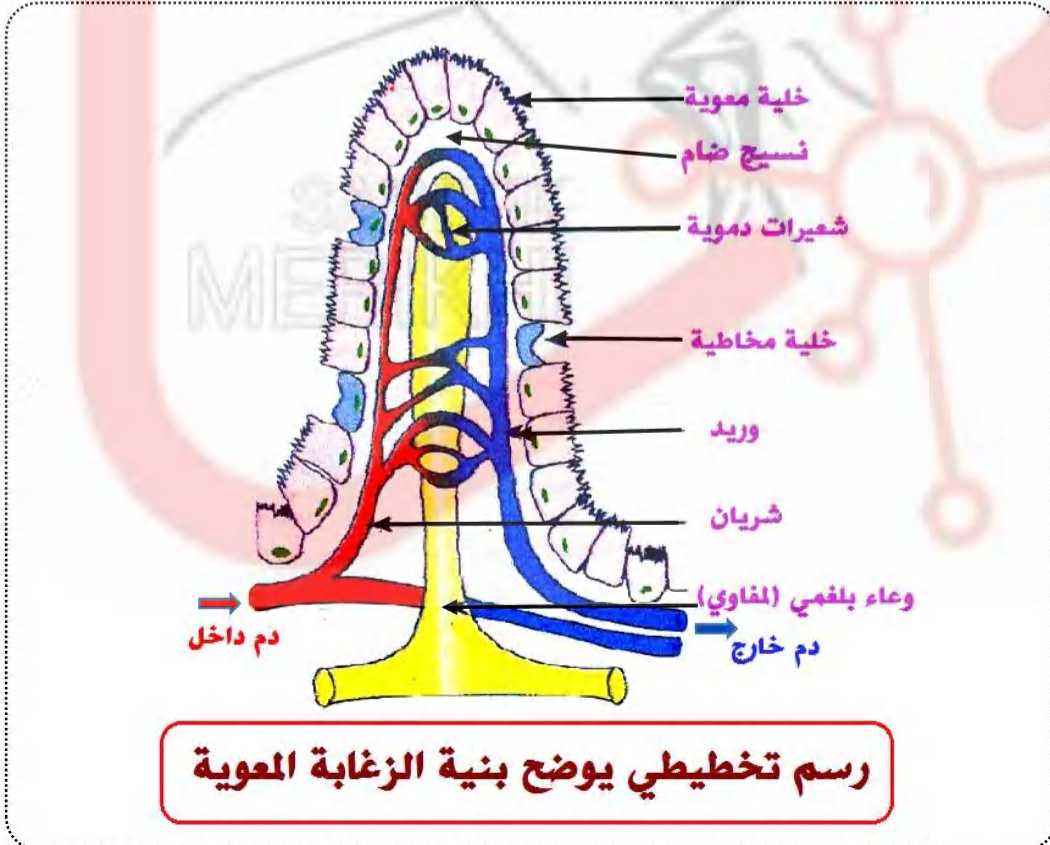


تقويم المورد

التعليمات :

1. تعرف على العضو الذي أخذت منه الوثيقة 01 وحدد أهم خصائصه .
2. من خلال الوثيقة 02 :
 ☆ أعد رسم الوثيقة 02 و أكملها مع وضع كامل البيانات و العنوان .
 ☆ عرف الوظيفة التي تقوم بها البنية الموضحة في الوثيقة 02.

رسم بنية الزغابة المعوية



الرسومات

الطريق الثاني تمر فيه كل من "الأحماض الدسمة ، و الجليسرول ، الماء ، الأملاح المعدنية ، الفيتامينات الذاتية في الدهون " عبر **الوعاء اللمفاوي** للزغبات المعوية إلى **الأوعية اللمفاوية - المساريقية - ثم القناة اللمفاوية الصدرية** إلى **الوريد تحت الترقوي الأيسر** ثم **الوريد الأجوف العلوي** إلى **القلب**.

2. يعمل الكبد على **تعديل نسبة السكر في الدم** بتخزين الفائض على هيئة جلايكوجين بينما يسمح **النسيج الدهني** بتخزين الفائض من الدسم ويتم استعمال كل من **الجلايكوجين** و **الدسم** أثناء الحاجة إليهما وذلك بعد تبسيطهما على مستوى هذه **الأعضاء الادخارية**.

3. **مصير المغذيات بعد وصولها القلب**: يقوم القلب بضخ **الدم** الذي وصل إليه والمحمل بالمغذيات إلى جميع أعضاء الجسم حيث تشكل حركته بين الأعضاء دورتين **دورة رئوية** (بين **القلب** و **الرئتين**) و **دورة عامة** (بين **القلب** و **جميع الأعضاء**) تدعى **الدورة الدموية**.

4. **المكونات الأساسية للدم**:

1. **البلازما (المصورة)**: سائل أصفر فاتح لزج تشكل 55% من حجم الدم

2. **خلايا الدم**: هي خلايا تسبح في البلازما تشكل 45% من حجم الدم

5. **أنواع خلايا الدم**:

1. خلايا الدم بيضاء 2. الصفائح الدموية 3. كريات الدم الحمراء.

2. وضع الدور الذي يلعبه الكبد و النسيج الدهني .

3. حدد مصير المغذيات بعد وصولها القلب .

4. من خلال السند (ب) حدد مكونات الدم التي تم فصلها .

5. حدد أنواع الخلايا التي يحتويها الدم .

نتيجة

تنتقل المغذيات انطلاقاً من المعى الدقيق في طريقتين يلتقيان معا في القلب و يتم من خلالهما نقل المغذيات إلى خلايا الجسم

الطريق الدموي: تمر فيه المغذيات عبر دم الشعيرات الدموية في الزغبات المعوية إلى أوعية المساريقية ثم الوريد البابي الكبدي إلى الكبد - لتنظيم نسبة السكر في الدم - ثم الوريد الأجوف السفلي إلى القلب ومنه توزع على خلايا الجسم .

الطريق اللمفي (اللمفاوي): يمر فيه المغذيات عبر الوعاء اللمفي للزغبات المعوية إلى الأوعية اللمفية - المساريقية - ثم القناة اللمفية الصدرية إلى الوريد تحت الترقوي الأيسر ثم الوريد الأجوف العلوي إلى القلب ومنه توزع على خلايا الجسم .

الدم: نسيج **سائل** يدور في **جهاز مغلق** يدعى **جهاز الدوران** يتكون من :

الخلايا :

أ / كريات الدم حمراء : قرصية الشكل لها وجهين مقعيرين لا توجد بها نواة.

ب / خلايا الدم بيضاء : لا لون لها ولا شكل محدد تتكون من نواة أو أكثر وغشاء سيتوبلازمي و سيتوبلازم وهي خلايا بيضاء وحيدة النواة و متعددة النواة و الخلايا اللمفاوية

الصفائح الدموية : ليست خلايا بل أجسام صغيرة ليس لها نواة .

البلازما " المصورة ": سائل أصفر فاتح لزج يمثل 55% من حجم الدم

تزويد الجسم بالمغذيات باستمرار راجع لوجود **أعضاء ادخارية** توفر **المغذيات البسيطة** للعضوية .

النشاطات

النشاط 02: نقل المغذيات و الغازات التنفسية في العضوية

أ- تكفل الدم بالمغذيات و الغازات التنفسية :

أدرس الوثائق التي أمامك وأجب على التعليمات المطروحة.



1. أثناء سحب الهواء (فقد O_2): مادة الهيموغلوبين الموجودة في الكريات الحمراء تفقد O_2 فيصبح لونها أحمر قاتم (داكن) أما في حالة إضافة O_2 يتغير لونها إلى أحمر فاتح (قان).

ومنه نستنتج لون الدم الوارد إلى الرئتين (دم شرياني) أحمر قاتم ولون الدم الصادر (دم وريدي) منها أحمر فاتح (قان)

2. تنتقل الغازات التنفسية بواسطة :

الكريات الحمراء وبالضبط الهيموغلوبين التي تتكفل بنقل أكبر كمية (97% من O_2) و (3% من CO_2).

البلازما يتم فيها نقل الجزء المنحل 3% من O_2 و نسبة كبيرة من CO_2 (5-10%) منحل و الباقي في شكل مركب بيكاربونات .

1. فسر التغيرات اللونية للدم التي حدثت في التجربة ثم استنتج لون الدم الوارد إلى الرئتين ولون الدم الصادر منها .

2. حدد طرق انتقال الغازات التنفسية.

3. المواد المنقولة في بلازما الدم :
 ✖ من الوسط الخارجي (المعى الدقيق ،
 الرئتين) إلى الأعضاء : يتم نقل المغذيات من
 المعى الدقيق و الأكسجين O_2 من الرئتين
 ✖ من الأعضاء إلى الوسط الخارجي (الكلى
 ، الرئتين ، الجلد) : يتم نقل الفضلات
 البولية إلى الكلى وغاز CO_2 إلى الرئتين و
 العرق إلى الجلد .

3. أذكر المواد المنقولة في بلازما الدم :
 ✖ من الوسط الخارجي (المعى الدقيق ،
 الرئتين) إلى الأعضاء
 ✖ من الأعضاء إلى الوسط الخارجي (الكلى
 ، الرئتين ، الجلد)
 4. (بحث يقدم للتلاميذ) من خلال ما توصلت
 إليه حول دور الدم في النقل
 ✖ اشرح كيف يمكن للتبرع بالدم أن ينقذ
 الأشخاص
 ✖ ابحث عن شروط التبرع بالدم

ب- إمداد الخلايا بالمغذيات و ثنائي الأكسجين:

أدرس الوثائق التي أمامك وأجب على التعليمات المطروحة.

1. دور اللف المشكل للسائل البيئي :
 يعتبر السائل البيئي (اللف البيئي) وسط سائل يحيط بخلايا العضوية
 (يتخللها) كما يعتبر وسيطا بين الدم والخلايا ولكون هذه الأخيرة ليست
 على اتصال مباشر مع الدم فإن السائل البيئي يستقبل المغذيات و O_2
 المنقول من طرف الدم و يمد (يزود) بها الخلايا الحية (خلايا العضوية) ثم
 يستقبل فضلاتها .
 2. العلاقة بين مكونات الوسط الداخلي: يتشكل السائل البيئي (اللف
 البيئي) الذي يشبه تركيبه مصورة الدم انطلاقا من مصورة الدم بالترشيح
 عبر جدران الشعيرات الدموية و يعاد امتصاصه في الأوعية اللمفاوية
 ليتشكل اللف (البلمغ) الذي يعود إلى الدم قبل وصوله القلب .
 3. الفرق بين الوسط الداخلي و الوسط الخارجي:
 ✖ الوسط الداخلي: يقصد به حيز مغلق غير مفتوح وهو يتمثل في الدم.
 اللف . السائل البيئي (اللف البيئي)
 ✖ الوسط الخارجي: يقصد به مختلف الأعضاء التي لها صلة بالخارج
 مثل الرئتين ، الكليتين ، القناة الهضمية ، الجلد ، المجاري التناسلية .

1. استخرج دور
 اللف المشكل
 للسائل البيئي .
 2. استنتج العلاقة
 بين مكونات الوسط
 الداخلي .
 3. حدد الفرق بين
 الوسط الداخلي و
 الوسط الخارجي

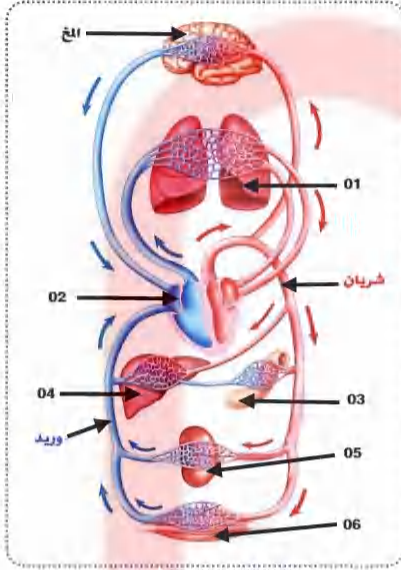
النشاطات

نتيجة

يتم نقل المغذيات و الغازات التنفسية بواسطة كل من كريات الدم الحمراء و بلازما الدم حيث :
 ✖ الكريات الحمراء وبالضبط الهيموغلوبين التي تتكفل بنقل أكبر كمية (97% من O_2 من
 الرئتين إلى خلايا العضوية و (03% من CO_2) من خلايا العضوية إلى الرئتين .
 ✖ البلازما (المصورة) يتم فيها نقل الجزء المنحل 03% من O_2 من الرئتين إلى خلايا العضوية
 و نسبة كبيرة من CO_2 (05- 10%) منحل و الباقي في شكل مركب بيكاربونات من خلايا العضوية
 إلى الرئتين ، كما يتم نقل المغذيات من لمعة المعى الدقيق إلى خلايا العضوية و الفضلات
 الناتجة عن خلايا العضوية إلى أجهزة الإطراح .
 ✖ الوسط الداخلي: سائل يؤمن الاتصال بين خلايا الأعضاء والوسط الخارجي " الكلى ، الرئتين ،
 المعى الدقيق " يكون في حركة دائمة . يتكون من :
 1 الدم: تسيع سائل يدور في جهاز مغلق يدعى جهاز الدوران يتكون من بلازما و خلايا الدم
 2 السائل البيئي (لف بيئي) : تركيبه قريب من مصورة الدم يحيط بالخلايا العضوية ينشأ
 من ترشح مصورة الدم عبر جدران الشعيرات الدموية وهو الوسيط بين الخلايا والدم .
 3 اللف " البلمغ " : سائل شفاف يشبه في تركيبه الدم عدا خلوه من الكريات الحمراء
 يتشكل انطلاقا من دخول السائل البيئي إلى الأوعية اللمفاوية .
 ✖ العلاقة بين مكونات الوسط الداخلي: يتشكل السائل البيئي (اللف البيئي) الذي يشبه
 تركيبه مصورة الدم انطلاقا من مصورة الدم بالترشيح عبر جدران الشعيرات الدموية و يعاد
 امتصاصه في الأوعية اللمفاوية ليتشكل اللف (البلمغ) الذي يعود إلى الدم قبل وصوله
 القلب .

- ✗ تنقل المغذيات الممتصة على مستوى السطح الداخلي لجدار المعي الدقيق نحو الدم و اللمف (اللمف).
- ✗ تنقل المغذيات بعد مرورها عبر سطح الامتصاص الواسع بواسطة كل من الدم و اللمف .
- ✗ ينقل الدم المغذيات و غاز الأوكسيجين نحو الخلايا و يخلصها من الفضلات التي ينقلها لأجهزة الإطراح .
- ✗ دورة الدم بين الرئتين و القلب تدعى **الدورة الدموية الصغرى (الدورة الرئوية)**
- ✗ دورة الدم بين القلب و مختلف الأعضاء تدعى **الدورة الدموية الكبرى (الدورة العامة)**

ارساء الموارد



الوثيقة 01

بعد نهاية عملية الهضم على مستوى المعي الدقيق نتحصل على **مغذيات**، هذه الأخيرة تستعمل من طرف **خلايا العضوية** بعد انتقالها إلى **الدم** أو **اللمف** و لمعرفة مسار هذه المغذيات انطلاقا من المعي الدقيق و كيفية نقلها نقتراح عليك الوثائق التالية :

التعليمات :

1. تعرف على العناصر المرقمة .
2. يمر الدم الصادر من العضو 03 بالعضو 04 ، بين سبب ذلك .
3. وضح أنواع المبادلات التي تحدث بين :
 - ☆ الدم و العضو 01
 - ☆ الدم و العضو 03
 - ☆ الدم و العضو 05
 - ☆ الدم و العضو 06
4. ماهو الدور الذي يلعبه العضو 01 .

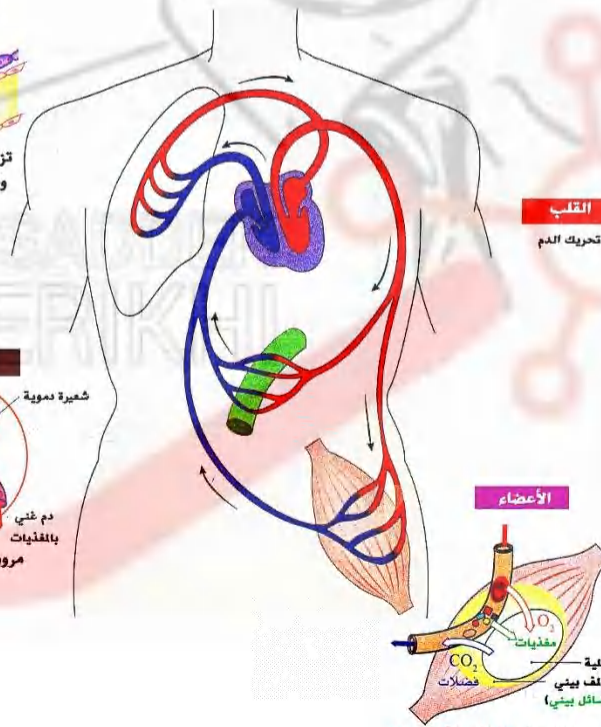
تقويم المورد



تزويد الدم وثنائي الأوكسجين و طرح ثنائي أكسيد الكربون



مرور المغذيات في الدم



القلب
تحريك الدم

استهلاك دائم لثنائي الأوكسجين و المغذيات مع طرح ثنائي أكسيد الكربون و فضلات

الرسومات

نقل المغذيات وثنائي الأوكسجين لتزويد الخلايا

المقطع البيداغوجي 04: استعمال المغذيات

المذكرة رقم: 06 | الأستاذ: مريخي الصادق | التوقيت: 4 ساعات | الحصة: عملية

❖ التعرف على المعنى البيولوجي للتنفس ❖ تحديد دور الاغذية في الجسم	مركبات الكفاءة
👉 استعمال المغذيات على المستوى الخلوي 👉 مفهوم التنفس الخلوي 👉 الدور البنائي للبروتينات و الطاقوي للسكريات و الدسم .	المورد المعرفي
تدريب المتعلم على : 🌟 استغلال وثائق: استعمال الجلوكوز و الأكسجين على المستوى الخلوي في حالتي التنفس الهوائي و التخمر ، تغير المخزون الجليكوجيني في الخلايا العضلية . 🌟 تطبيق الاستدلال العلمي : استنتاج الدور الطاقوي للسكريات و الدسم ، استنتاج الدور البنائي للأحماض الأمينية من خلال تحليل وثائق .	المورد المنهجي
مع 1: يفسر ضرورة الامداد المتواصل للخلية بالمغذيات ✗ يحدد مقر استعمال المغذيات ✗ يحدد دور كل من البروتينات و الغلوسيدات في العضوية ✗ يقدم تعريفا فيزيولوجيا للتنفس ✗ يحدد دور الأحماض الأمينية و سكر العنب في العضوية	معايير التحكم في الكفاءة
جهاز العرض، لوحات ضوئية .	الوسائل

سیر الدرس

تقويم تشخيصي	❖ ما هي العناصر التي ينقلها الدم من الوسط الخارجي للخلايا ؟ ❖ 2ما هي العناصر التي ينقلها الدم من الخلايا إلى الوسط الخارجي ؟ ❖ ماذا يعتبر الدم في هذه الحالة ؟
وضعية تعلم المورد	أراد أخوك الصغير أن يبرر فشله إثر السباق الذي شارك فيه قائلاً أنه مريض : لذا أصيب بالإرهاق والبخار يخرج من أنفه وهذا ما جعله يسقط أثناء السباق ، فتدخلت وأخبرته قائلاً: “إنك لست مريضا ،أصبت بالإرهاق لأنك لم توفر لعضلاتك المواد التي تستهلكها والبخار عبارة عن فضلات ناتجة عن نشاط عضلاتك“. لم يفهم أخوك الصغير ذلك فقررت التوضيح .
المشكل	ما هي المواد المستهلكة من طرف العضلات ؟ ما دور المواد المستهلكة على مستوى الخلايا ؟ ما هي طبيعة الفضلات المطروحة؟
التصورات	🔄 إتاحة الفرصة للتلاميذ لإعطاء تصوراتهم حول الموضوع



أ- المبادلات الغازية على مستوى خلايا النسيج العضلي :

أدرس الوثائق التي أمامك وأجب على التعليمات المطروحة.

1. تفسير النتائج التجريبية: ❌ تعكر ماء الكلسي (الجير) في الحيز الذي يحتوي العضلة فقط ، مما يعني تثبيته لغاز (CO₂) الذي طرخته العضلة . ❌ نسبة غاز O₂ التي كان يحتويها الحيز في بداية التجربة في وجود العضلة هي: 21% وفي نهاية التجربة انخفضت إلى 13%، أما في غياب العضلة نسبة غاز O₂ بقيت	1. حلل و فسر النتائج التجريبية
--	---------------------------------------

2. برر أهمية التركيب التجريبي الشاهد .

ثابت ، ويعود نقص تركيز غاز O_2 إلى **استهلاكه** من طرف العضلة .
2. **أهمية التركيب التجريبي الشاهد** : يكمن في العودة إليه للمقارنة به حيث يمكننا من استنتاج طبيعة الغاز الممتص و الغاز المطروح من طرف خلايا النسيج العضلي .

ب- مبادلات النسيج الحي و علاقتها بشدة النشاط العضلي :

أدرس الوثائق التي أمامك وأجب على التعليمات المطروحة.

1. **المقارنة** : نلاحظ **تناقص** كمية كل من **الغلوكوز** و **غاز O_2** في **الدم الصادر** من العضلة و **تزايد** كمية **غاز CO_2** في كل حالة من الحالات الثلاثة (**راحة** ، **نشاط خفيف** ، **نشاط كبير**) . كما أن هذه الكميات (كمية المبادلات) **تزيد** بزيادة **النشاط العضلي** .
2. **مقارنة كمية الطاقة المحررة** : نلاحظ بأن كمية الطاقة المحررة من طرف الخلايا **تزداد** بزيادة **النشاط العضلي** .
3. **نستنتج** أن خلايا النسيج الحي (النسيج العضلي) **تستهلك** **غاز O_2 الممتص** في **أكسدة** **الغلوكوز** و ذلك من أجل **إنتاج طاقة** لازمة للنشاط و **تطرح فضلات غازية** تتمثل في **CO_2** و تدعى هذه العملية **بالتنفس الخلوي**

1. قارن بين كميات الغازات و الغلوكوز في الدم الوارد إلى العضلة و الدم الصادر منها في حالة الراحة و النشاط الخفيف و نشاط كبير .
2. قارن كمية الطاقة المحررة في كل حالة .
3. ماذا تستنتج حول العلاقة بين ثنائي الأوكسجين و الغلوكوز على مستوى النسيج العضلي .

نتيجة

تستهلك الخلايا العضلية مثل جميع خلايا النسيج الحي في الجسم الجلوكوز و غاز ثنائي الأوكسجين و تحرر الطاقة كما تطرح **غاز ثاني أكسيد الكربون** و **فضلات** تدعى هذه العملية **بالتنفس الخلوي** .



النشاط 02 : التنفس الخلوي عند خميرة لخبز

أدرس الوثائق التي أمامك وأجب على التعليمات المطروحة.

النشاطات

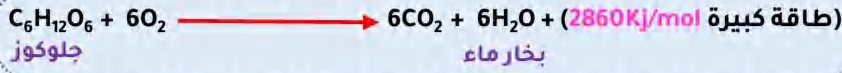
1. **العلاقة بين الغلوكوز و غاز O_2 على المستوى الخلوي** : من خلال نتائج التجارب نلاحظ :
✗ يمثل المنحنى تغيرات تركيز **غاز O_2** و **غاز CO_2** بدلالة الزمن بوجود الغلوكوز و غيابه .
⊖ يكون تركيز غاز **O_2 ثابت** قبل إضافة الغلوكوز ثم **ينخفض** تدريجيا بعد إضافة الغلوكوز .
⊕ يكون تركيز غاز **CO_2 ثابت** قبل إضافة الغلوكوز ثم **يرتفع** تدريجيا بعد إضافة الغلوكوز .
✗ نستنتج أن خلايا فطر الخميرة **تستهلك الأوكسجين** في **وجود الغلوكوز** و تطلق **غاز ثاني أكسيد الكربون** و تدعى هذه العملية **بالتنفس الخلوي**
2. **من خلال الوثيقة** والتي توضح المنحنى تغيرات تركيز غاز **O_2** و **غاز CO_2** و الغلوكوز و الكحول الإيثيلي بدلالة الزمن ، نستنتج أن خلايا الخميرة تقوم بـ **عملية التنفس (أكسدة الجلوكوز)** في وجود غاز **O_2** لكنها **تستمر** في **استهلاك الجلوكوز** في **غياب O_2** و تنتج **كحول إيثانول** مع طرح **غاز CO_2** و تدعى هذه العملية **بالتخمير الكحولي**
3. **إنجاز جدول مقارنة بين التنفس و التخمر الكحولي :**

الكائن الحي	الظاهرة	شروط الوسط	نواتج نشاط الخميرة	درجة استعمال المغذيات	المردود الطاقي
فطر خميرة الجعة (وحيدة الخلية)	التنفس الهوائي	وجود O_2 و الجلوكوز	مواد معدنية H_2O , CO_2	استعمال كلي	كبير 2860 KJ
	التنفس اللاهوائي (التخمير)	غياب O_2 و وجود جلوكوز	مواد معدنية CO_2 و مواد عضوية إيثانول	استعمال جزئي	قليل 140 kJ

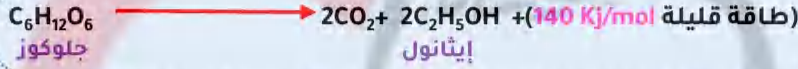
1. استغل نتائج التجربة لإبراز العلاقة بين الغلوكوز و ثنائي الأوكسجين على المستوى الخلوي .
2. حدد المعلومات التي توفرها لك نتائج تجارب السند (ب)
3. باستغلال معطيات أسناد النشاط أنجز جدول مقارنة بين التنفس و التخمر الكحولي من حيث مميزات الوسيط ، نواتج نشاط الخميرة و درجة استعمال المغذيات و المردود الطاقي .
4. بناء على ما توصلت إليه في هذا النشاط ، قدم تعريفا للتنفس يعبر عن معناه البيولوجي .

نتيجة

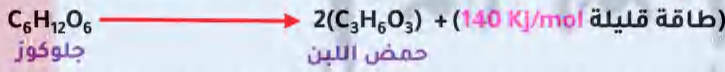
❗ **عملية التنفس:** هي عملية حيوية يتم هدم كلي للجلوكوز في وجود الأكسجين وينتج عن ذلك طاقة كبيرة تلجأ إليها كل خلايا الحية كخلايا الإنسان والحيوان و فطر الخميرة كما تطرح فضلات (CO_2 و بخار الماء) وفق المعادلة:



❗ **عملية التخمر:** هي عملية حيوية يتم هدم جزئي للجلوكوز في غياب الأكسجين وينتج عن ذلك طاقة قليلة تلجأ إليها بعض الكائنات الحية كالبكتيريا (فطر الخميرة) كما تطرح الكحول الإيثيلي (الإيثانول) و غاز CO_2 وفق المعادلة:



✍ **ملاحظة:** تلجأ خلايا العضلة إلى عملية التخمر في حالة نقص إمدادها بغاز O_2 وذلك في أثناء النشاط المكثف بعد فترة راحة حيث تهدم الجلوكوز لتنتج طاقة و ينتج حمض اللبن و تدعى هذه العملية بالتخمر اللبني و تتم وفق المعادلة التالية:



النشاط 03: دور المغذيات العضوية في الخلايا

أدرس الوثائق التي أمامك وأجب على التعليمات المطروحة.

1. العلاقة:

- من خلال الجدول 1 نلاحظ أنه كلما زادت نسبة غاز O_2 الممتص و غاز CO_2 المطروح تزداد الطاقة المنتجة (الطاقة المحركة).
- من خلال الوثيقتين 2، 3 فإن عملية هدم كل من الغلوسيدات، الليبيدات، البروتينات (جلوكوز، حمض أميني، أحماض دسمة) ينتج طاقة (هروود طاقي) لكن من خلال المنحنى نلاحظ أن نسبة 25% فقط من البروتينات (الأحماض الأمينية) تهدم لإنتاج الطاقة بينما نسبة هدم كل من الغلوسيدات (جلوكوز) و الليبيدات فتكون 100%، وهذا يعني أن دور الغلوسيدات و الليبيدات يكمن في إنتاج الطاقة (دور طاقي).
- من خلال الوثيقة (1) من السند (2): نلاحظ أن نسبة الجلايكوجين تبقى ثابتة في العضلة أثناء الراحة بينما تنخفض تدريجيا في العضلة في حالة نشاط وهذا يفسر بتحول الجلايكوجين إلى جلوكوز وهذا الأخير يتم أكسدة بواسطة غاز O_2 لإنتاج الطاقة الضرورية للنشاط العضلي. كما نلاحظ تناقص نسبة الليبيدات بعد المجهود العضلي وهذا يُفسر باستعمالها كمصدر للطاقة.
- اعتبار العضلة النشطة كمحول للطاقة راجع لكونها تعمل على تحويل الطاقة الكامنة في المادة العضوية إلى طاقة قابلة للاستعمال أثناء النشاط العضلي.

1. بين العلاقة بين

المبادلات الغازية التنفسية، طبيعة الأغذية المتناولة، كمية الطاقة المحركة في خلايا العضوية.

2. حل وثائق

السند (2) و استخراج المعلومات المتعلقة بتطور المواد العضوية المدخرة في العضلة النشطة.

3. بر اعتبار

العضلة النشطة كمحول للطاقة. حل وثائق السند (ب). حدد دور مختلف المغذيات العضوية في العضوية.

النشاطات

نتيجة

- ✗ أن الاستعمال الحقيقي للمغذيات يتم على مستوى الخلايا ضمن عمليات الأيض الخلوي. في :
 - ✗ إنتاج الطاقة اللازمة لنشاطها (دور طاقي): وذلك بعد هدم كل من السكريات و دسم و نسبة قليلة من الأحماض الأمينية .
 - ✗ لبناء مادة جديدة من أجل النمو والصيانة (دور بنائي): حيث تدخل الأحماض الأمينية في بناء بروتينات أغلب أعضاء الجسم (عضلات هيكلية، القلب، العظام.....) وكذا صيانة و تجديد الأنسجة المتضررة .
- ✗ تعريف الأيض الخلوي: هو مجموعة من التفاعلات الحيوية (الكيميائية و الطاقوية) التي تحدث على مستوى خلايا النسيج الحي والتي تشمل إنتاج الطاقة قابلة للاستعمال بعد هدم المغذيات الطاقوية، أو بناء و تجديد الأنسجة الحية المكونة لأعضاء العضوية.

النشاطات

- ✗ الاستعمال الحقيقي للغذاء يتم على المستوى الخلوي حيث يتم استعمال كل من الغذاء و غاز الأكسجين من طرف الكائنات وحيدة الخلايا و على مستوى خلايا النسيج الحي .
- ✗ التنفس يعني هدم (أكسدة) المغذيات كالجلكوز في وجود غاز الأكسجين و ينتج عن ذلك طاقة كبيرة مع طرح غاز ثاني أكسيد الكربون و بخار الماء .
- ✗ التخمر (التنفس اللاهوائي) يعني هدم المغذيات كالجلكوز في غياب غاز الأكسجين و ينتج عن ذلك طاقة قليلة مع طرح غاز ثاني أكسيد الكربون و كحول .
- ✗ التنفس (هوائي أو لا هوائي) هو هدم للمواد العضوية الطاقوية من أجل إنتاج طاقة لازمة للنشاط .
- ✗ تستعمل العضوية الأحماض الأمينية في تركيب بروتيناتها فهي أساسا عناصر بناء ، أما السكريات و الدسم فهي عناصر طاقوية .
- ✗ يشمل الأيض الخلوي عمليات هدم مواد الأيض الطاقوية لإنتاج الطاقة و عمليات بناء و تجديد الأنسجة الحية .

ارساء الموارد

يوضح الجدول تطور مختلف مكونات العضوية عند رجل وزنه 70 كغ خلال فترة صيام مدتها 30 يوم.

مكونات عضوية الشخص	في البداية	بعد 8 أيام من الصيام	بعد 30 يوم من الصيام
ليبيدات	12000 g	9780 g	6267 g
بروتينات	10250 g	9750 g	8977 g
غلوسيدات	170 g	95 g	95 g
الكتلة الإجمالية	22420 g	19625 g	15339 g

- التعليمات :** يقال أنه خلال الصيام ، تقوم العضوية بهدم مادتها من أجل تلبية حاجة العضوية من الطاقة .
1. استعمل المعلومات التي تستخرجها من هذا الجدول لتشرح ما يبرر هذه العبارة .
 2. من خلال معارفك ، حدد الأعضاء التي تزود الدم بالمغذيات من أجل تلبية حاجيات أعضاء الجسم .

تقويم المورد



الرسومات

مخطط تلخيصي يوضح استعمال

المغذيات من طرف الخلايا

المــــــــــــــــــــيدان : الإنسان والصحة

المقطع التعليمي 01 : التغذية عند الإنسان

المقطع البيداغوجي 05: التوازن الغذائي

المذكرة رقم: 07 | الأستاذ: مريخي الصادق | التوقيت: 4 ساعات | الحصة: عملية

❖ تطبيق قواعد التغذية الصحية	مركبات الكفاءة
⬇️ أمراض الجهاز الهضمي و السلوكات السلبية المسببة لها. ⬇️ القواعد الصحية للهضم . ⬇️ الرواتب الغذائية. ⬇️ قوانين التغذية	المورد المعرفي
تدريب المتعلم على : 🌟 تطبيق الاستدلال العلمي : استنتاج القواعد الصحية للتغذية من خلال تحليل وثائق.	المورد المنهجي
مع 1: يتعرف على أسس التغذية الصحية ✍️ يذكر على الأقل مثالين عن عواقب التغذية غير الصحية . ✍️ يقدم تعريفا للتوازن الغذائي .	معايير التحكم في الكفاءة
جهاز العرض، مطبوعات .	الوسائل

سيرة الدرس

لقد شهدت عاداتنا الغذائية في السنوات الأخيرة تحول مستمر فأصبحت أغذيتنا أغلبها غنية بالغلوسيدات و الدسم و الأملاح ، و تخلينا عن الأكلات التقليدية متجهين إلى الأكلات السريعة الجاهزة ، و لعل أغلب الأمراض التي تشهد انتشارا متزايدا في السنوات الأخيرة تعود للاختلالات الغذائية التي سببها الإفراط أو التفريط في التغذية .

ما هي عواقب الاختلالات الغذائية؟
ما هي أسس التغذية الصحية المتوازنة ؟
ما هي القواعد الصحية للتغذية والتي تسمح بالصحة الجيدة؟

٢٠ إتاحة الفرصة للتلاميذ لإعطاء تصوراتهم حول الموضوع

النشاط 01: عواقب السلوكات الغذائية غير الصحية

تعودت زميلتك منى على شراء الحلوى و الشوكولا من الكشك القريب من المتوسطة ، لكنها بدأت تشتكي أحيانا من آلم على مستوى الأسنان و عند زيارة الطبيب للمؤسسة و بعد الكشف عنها لاحظ تسوس على مستوى الأسنان ، طلب منها التوجه في أقرب وقت لطبيب الأسنان و كذا إتباع نظام غذائي متوازن ، لكنها لم تنصت لنصائح الطبيب .

استمرت منى في عاداتها الغذائية ، لكن في أحد الأيام أحسّت بآلام حادة و متواصلة على مستوى أسنانها رغم تناولها للمسكنات الآلام إلا أنها لم تجدي نفعا ، توجهت بعد ذلك لطبيب الأسنان الذى قام باقتلاع الضرس المسوسة لعدم إمكانية تصليحها .

- 🔗 **السند 01:** رسم تخطيطي لمراحل نخر الأسنان
- 🔗 **السند 02:** مخططين بيانيين (السلوك الغذائي لمنى ، السلوك الغذائي المنتظم)
- 🔗 **السند 03:** نص علمي
- 🔗 **السند 04:** مخطط التغذية المتوازنة

التعليمات

1. قدم تفسيراً علمياً دقيقاً لزميلتك حول أسباب نخر أسنانها
2. وضح لها عواقب التغذية غير المتوازنة و غير المنتظمة على صحتها الجسدية و الفكرية
3. قدم لها نصائح تجنبها مثل هذه المشاكل الصحية مستقبلاً .

حل الوضعية

الوجهة	• احترام التعليمات (عدم الخروج عن الموضوع)	
استعمال أدوات المادة	أن يستغل سياق النص والسندات ومكتسباته السابقة لتقديم تفسير علمي دقيق لزميلته حول أسباب نخر الأسنان	
الانسجام	• يرجع سبب نخر الأسنان عند منى إلى السلوك الغذائي غير المتوازن لها و الذي يتمثل في القضم المستمر (سند 02) الذي سبب لها ارتفاع في حموضة الفم و عدم إمكانية تعديلها و هذا راجع للبيكتيريا التي عملت على تحويل بقايا الطعام في الفم (سكريات) إلى أحماض هذه الأخيرة هاجمت السن و عملت على امتصاص الكالسيوم منها و أصبح المينا هش فظهرت عليه شقوق (سند 03) لكن استمرار السلوك الغذائي من طرف منى أدى إلى تسرب النخر إلى العاج الذي تفسخ و أصبحت السن شديدة الإحساس بالحرارة مما جعل منى تحس بالألم (سند 01). وعندما وصل النخر إلى لب السن أصبحت منى تعاني من آلام شديدة متواصلة مما استدعى إقتلاعه من طرف طبيب الأسنان .	التعليمية 01 قدم تفسيراً علمياً دقيقاً لزميلتك حول أسباب نخر أسنانها
الوجهة	• احترام التعليمات (عدم الخروج عن الموضوع)	
استعمال أدوات المادة	• أن يستغل سياق النص والسندات ومكتسباته السابقة لتوضيح عواقب التغذية غير المتوازنة و غير المنتظمة على صحتها الجسدية و الفكرية	
الانسجام	• أن عدم احترام قواعد التغذية المتوازنة و المنتظمة ينجر عنه عدة عواقب تمس صحتها الجسدية و الفكرية نذكر منها : ☑ البدانة (السمنة) نتيجة الإفراط في تناول الدسم و السكريات ☑ آلام بالمعدة (عسر الهضم) نتيجة عدم المضغ الجيد للأغذية ☑ شعور بالخمول نتيجة عدم تحصل الدماغ على المغذيات الضرورية و الكافية.	التعليمية 02 وضح لها عواقب التغذية غير المتوازنة و غير المنتظمة على صحتها الجسدية و الفكرية
الوجهة	• احترام التعليمات (عدم الخروج عن الموضوع)	
استعمال أدوات المادة	• أن يقدم نصائح لزميلته تجنبها مثل هذه المشاكل مستقبلاً	
الانسجام	• النصائح التي أقدمها لزميلتي حتى تتجنب مثل هذه المشاكل مستقبلاً : ☑ احترام قواعد التغذية المتوازنة . ☑ تنظيف الأسنان بعد كل وجبة ☑ تجنب القضم المستمر ☑ عدم الإكثار من السكريات	التعليمية 03 قدم لها نصائح تجنبها مثل هذه المشاكل الصحية مستقبلاً

قصي و عدي توأمان ، قصي لا يتناول كل وجباته الرئيسية كما أنه في بعض الأحيان يستغني عن بعض الأغذية كالبيض و اللحم و البقوليات بحجة أنه لا يحبها ويتوجه لمحلات الأكل السريع ، بينما عدي فهو يتناول وجباته الرئيسية كاملة و في أوقاتها و يتمتع بجسم مثالي .
أثناء نشاط التربية البدنية في الحصة المسائية لاحظ الأستاذ على قصي مظاهر التعب (اللاهث و ضيق في التنفس) ، فطلب منه زيارة الطبيب في أقرب وقت هذا الأخير سأله هل يعاني من مشاكل أخرى فأجاب قصي بأنه أصيب بالغثيان و الإسهال قبل يومين و قصد تشخيص المرض طلب منه القيام بتحليل الدم .
طلب والدهما من عدي مرافقة شقيقه لمخبر التحاليل و القيام بتحليل الدم هو أيضا .

الوضعية
رقم 02

- **السند 01:** جدول يمثل تحليل الدم بالنسبة لكل من قصي و عدي
- **السند 02:** مكونات الوجبة المتناولة من طرف قصي قبل يومين من زيارة الطبيب (02/11/2018)
- **السند 03:** فقرة علمية حول الهيموغلوبين
- **السند 04:** جدول يوضح التغذية المتوازنة حسب نظام GPL=421

السندات

- من خلال السياق و السندات و مواردك السابقة
1. قدم تفسيراً علمياً دقيقاً للأعراض التي يعاني منها قصي محدداً الحالة المرضية التي يعاني منها
 2. قارن بين السلوكات الغذائية التي يقوم بها كل من قصي و عدي .
 3. قدم ثلاث نصائح لقصي لتحسين وضعيته الصحية .

التعليمات

حل الوضعية

● احترام التعليمات (عدم الخروج عن الموضوع) أن يستغل سياق النص والسندات ومكتسباته السابقة لتقديم تفسير علمي دقيق للأعراض التي يعاني منها قصي و يحدد الحالة المرضية التي يعاني منها .	الوجهة استعمال أدوات المادة الانسجام	التعليمة 01 قدم تفسيراً علمياً دقيقاً للأعراض التي يعاني منها قصي محدداً الحالة المرضية التي يعاني منها
● يعاني قصي من فقر الدم حيث الأعراض المتمثلة في التعب و اللاهث و ضيق في التنفس (اختلال الوظيفة التنفسية) راجعة إلى نقص في كريات الدم الحمراء و كمية الهيموغلوبين و هو ما يجعل كمية CO_2 و O_2 المنقولة من وإلى الخلايا قليلة لأن كريات الدم الحمراء (الهيموغلوبين) هي المسؤولة على نقله . هذا ما يجعل كمية الطاقة التي تنتجها الخلايا العضلية قليلة (الشعور بالتعب) بسبب نقص كمية O_2 التي تصلها ● بينما يرجع سبب الغثيان و الإسهال إلى إصابة قصي بالتسمم الغذائي نتيجة تناوله لعصير الفواكه المنتهي الصلاحية	الوجهة استعمال أدوات المادة الانسجام	التعليمة 02 قارن بين السلوكات الغذائية التي يقوم بها كل من قصي و عدي
● احترام التعليمات (عدم الخروج عن الموضوع) ● أن يستغل سياق النص والسندات للمقارنة بين السلوكات الغذائية التي يقوم بها كل من قصي و عدي ● تعتبر السلوكات الغذائية التي يقوم بها قصي و المتمثلة في عدم تناول وجباته الرئيسية و تناول الأكلات السريعة و عدم تناول كل من اللحم و البيض و البقوليات سلوكات غذائية سيئة بينما عدي فهو يتناول وجباته الرئيسية كاملة و في أوقاتها و هذه سلوكات غذائية حسنة لأنه يعتمد على نظام غذائي متوازن و منتظم عكس شقيقه قصي .	الوجهة استعمال أدوات المادة الانسجام	التعليمة 03 قدم ثلاث نصائح لقصي لتحسين وضعيته الصحية
● احترام التعليمات (عدم الخروج عن الموضوع) ● أن يقدم نصائح ثلاث نصائح لقصي لتحسين وضعيته الصحية ● النصائح التي أقدمها لقصي حتى يحسن من وضعيته الصحية هي : ☑ اتباع نظام غذائي متوازن و منتظم كنظام GPL=421 (أ إفراط ولا تفريط) . ☑ تناول أغذية غنية بعنصر الحديد كالعدس ، اللحم ، الكبد ، السبانخ ☑ الانتباه لتاريخ صلاحية الأغذية المتناولة	الوجهة استعمال أدوات المادة الانسجام	

النشاط 02: المبادئ الأساسية للتغذية المتوازنة لكي أحسن سلوكاتي الغذائية

النشاطات

يعاني العديد من الأشخاص في الجزائر باختلاف أعمارهم من أمراض عديدة ناجمة عن بعض السلوكات الغذائية التي يقومون بها ، من بينها : الكساح (تلين العظام) ، السلعة الدرقية ، النقرس (داء الملوك) ، الإمساك ، السمنة ... ، ويلاحظ خلال السنوات الأخيرة تطور نسبة هذه الأمراض بشكل خطير ما يستدعي منا السعي لتجنبها من خلال التحلي بسلوكات غذائية سوية .

الوضعية
رقم 03



- **السند 01:** فقرة علمية حول وظيفة الأغذية البسيطة و السيليلوز في العضوية
- **السند 02:** وثيقة توضح الحصيلة اليومية للماء في الجسم
- **السند 03:** فقرة علمية حول التغذية حسب نظام GPL=421
- **السند 04:** جدول يوضح صرف الطاقة حسب الجنس ، العمر ، النشاط .

السندات

- من خلال السياق و السندات و مواردك السابقة (مكتسبات السنة أولى متوسط)
- 1. وضح أسباب المشاكل الصحية التي يعاني منها هؤلاء الأشخاص .
- 2. قدم القواعد الصحية التي تراها مناسبة لتفادي هذه المشاكل الصحية وبتالي ضمان تغذية عقلانية و صحية .

التعليمات

حل الوضعية

- احترام التعليمات (عدم الخروج عن الموضوع)

الوجهة

أن يستغل **سياق النص والسندات ومكتسباته السابقة** لتوضيح أسباب المشاكل الصحية التي يعاني منها هؤلاء الأشخاص .

استعمال
أدوات المادة

التعليمة 01
وضح أسباب المشاكل الصحية التي يعاني منها هؤلاء الأشخاص .

● يرجع السبب الرئيسي للمشاكل الصحية التي يعاني منها هؤلاء الأشخاص إلى **سلوكاتهم الغذائية غير السوية** . حيث تكون تغذية بعضهم **تفتقر** إلى بعض **الملاح المعنوية** و **الفيتامينات (كالسيوم ، فوسفور ، فيتامين D)** والتي لها **دور بنائي** و **وظيفي** في العضوية و **تقصصها** يؤدي إلى الصابة **بالكساح** (تقوس العظام نتيجة نقص ترسيب الفوسفور و الكالسيوم) ، كما يسبب **نقص ملح اليود** في الغذاء إلى إصابتهم بمرض **السلعة الدرقية** . والبعض الآخر **يفرطون** في تناول بعض **الأغذية العضوية البنائية و الطاقوية** مثل **البروتينات** التي تسبب **مرض النقرس** (تراكم حمض البولة في المفاصل) و **الغلوسيدات و الدسم** التي تسبب مرض **السمنة** . بينما يرجع سبب إصابة بعضهم **بالإمساك** نتيجة **افتقار** غذائهم **للماء و ألياف السيليلوز** .

الانسجام

- احترام التعليمات (عدم الخروج عن الموضوع)

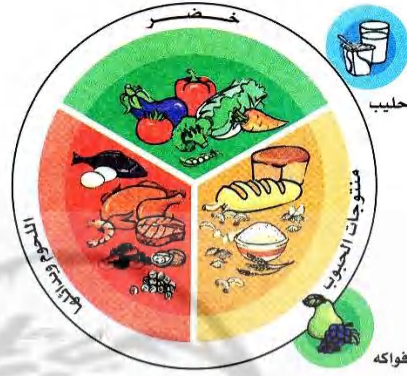
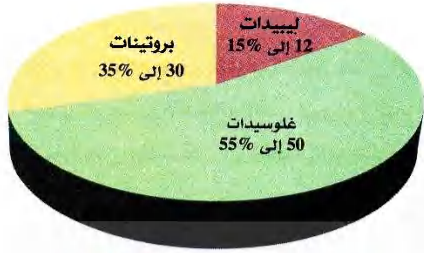
الوجهة

التعليمة 02
قدم القواعد الصحية التي تراها مناسبة لتفادي هذه المشاكل الصحية وبتالي ضمان تغذية عقلانية و صحية

- أن يستغل **سياق النص والسندات** لتقديم القواعد الصحية التي يراها مناسبة لتفادي هذه المشاكل الصحية وبتالي ضمان تغذية عقلانية و صحية .
- لتفادي هذه المشاكل الصحية وجب بعد معرفة السبب والمتمثل في الإفراط أو التفريط في تناول بعض الأغذية العضوية و المعنوية لذلك يجب تطبيق قواعد التغذية الصحية التالية :
- 🔔 **احترام النوعية:** وذلك بعد معرفة تركيب و دور كل غذاء متناول (أغذية طاقوية ، بناء ، وظيفية) .
- 🔔 **احترام الكم:** من خلال تناول ما يكفي تلبية لحاجياته اليومية
- 🔔 **احترام فوارق السن و الجنس و النشاط:** وذلك بتوفير غذاء موافق لكل حالة .
- 🔔 **احترام أوقات الوجبة:** بعدم تأخير أي وجبة أو تقديمها أو الاستغناء عنها
- 🔔 **القيام بالنشاطات الرياضية:** من أجل الحفاظ على صحة و سلامة الجسم .

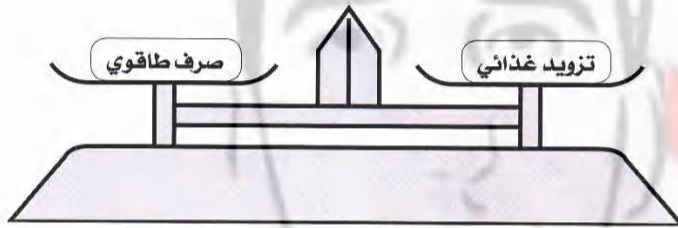
استعمال
أدوات المادة

الانسجام



التنوع يمدد مختلف نسب العناصر الغذائية

تغطية حاجيات العضوية



التوازن الغذائي

التوازن الغذائي طريقك المثلى للوقاية من الأمراض

الرسومات



جدول بعض أمراض سوء التغذية

المرض	الأعراض	التفسير	طرق تجنب أو التخلص من المرض
الكواشيوركور	بروز في البطن ، تأخر في النمو العضلي و العقلي	نقص تناول البروتين الحيواني الذي يساهم في بناء الجسم	توفير الأغذية الغنية بالبروتين الحيواني (لحم ، بيض ، حليب..)
نخر الأسنان	آلام على مستوى الأسنان ، خروج صديد و قيح منها	مهاجمة الأحماض التي تطرحها البكتيريا للسن و امتصاص عناصره (كالسيوم و فسفور) و هو ما يجعل السن هش و قابل للنخر حتى يصل اللب	تنظيف الأسنان تجنب القضم المستمر مراجعة الطبيب كل فترة تناول الحمضيات
الإسقروط (داء الحفر)	نزيف دموي في اللثة ، تعري الأسنان و تأكلها	نقص الفيتامين C الموجود في الحمضيات	(ليمون ، برتقال ..) تناول أغذية غنية بالكالسيوم تعريض الرضيع لأشعة الشمس
الكساح	تلين تقوس في عظام الأرجل على شكل O أو X	نقص الفيتامين D الذي يؤدي إلى نقص تثبيت الكالسيوم في العظام فتبقى لينة	التقليل من استهلاك ملح الطعام
ضغط الدم	حدوث نوبات قلبية	الإكثار من تناول الأملاح المعدنية (ملح الطعام)	تناول السمك و اللحم
السلمة الدرقية	تضخم في الغدة الدرقية	نقص عنصر اليود I في الغذاء	تناول الأغذية الغنية بعنصر الحديد
فقر الدم	شحوب في الوجه ، تعب ، لهث و تزايد الوتيرة التنفسية أثناء النشاط الخفيف	نقص عنصر الحديد Fe في الغذاء و كذا الفيتامين B12 وهو ما يسبب نقص الهيموغلوبين و كريات الدم الحمراء	(السبانخ ، البقوليات ، الكبد ، اللحم)
السمنة و انسداد الأوعية الدموية	زيادة الوزن ، صعوبة الحركة في بعض الأحيان قد يصاب الشخص بارتفاع ضغط الدم ، أو السكتة القلبية	الإفراط في تناول السكريات و الدسم يؤدي إلى تراكم الشحوم في الأعضاء ، و ترسبها في الأوعية الدموية مما يسبب الجلطات و انسداد الأوعية	إتباع نظام غذائي متوازن و منتظم
التسمم الغذائي والإسهال	آلام على مستوى المعدة و الأمعاء إسهال ، غثيان إسهال	بسبب تناول أغذية فاسدة أو ملوثة هذه الأخيرة تكون غنية بالبكتيريا الضارة التي تطرح سمومها في الأنبوب الهضمي	ممارسة الرياضة تناول أغذية طازجة و نظيفة التحقق من تاريخ صلاحية الأغذية
البواسير و الإمساك	آلام على مستوى المعي الغليظ ، و المستقيم و الشرج ، براز مصحوب بالدم	نتيجة فقر الأغذية للألياف و الماء تتصلب الفضلات (الإمساك) في المعي الغليظ و عند طرحها تضغط على الأوعية الدموية في الشرج مكونة انتفاخ (بواسير)	تناول أغذية غنية بالألياف و الماء تجنب إكثار من تناول التوابل الحارة و البروتينات
التخمة و عسر الهضم	شعور بالغثيان، امتلاء المعدة بالطعام ، ألم في البطن ، الإحساس بحرقة في أعلى البطن	تناول الطعام بسرعة الإفراط في الأكل	توزيع الراتب الغذائي على وجبات عدم الإسراع في الأكل
القرص	التهاب المفاصل، انتفاخ إبهام القدم ، فشل كلوي	تناول الأغذية الغنية بالبروتين، يعد <u>فقر حمض البول في الدم</u> هو السبب الأساسي للإصابة بالقرص.	عدم الإكثار من تناول البروتين (حيواني ، نباتي)



المــــيدان : الإنسان والصحة

المقطع التعليمي 01 : التغذية عند الإنسان

مناقشة الوضعية الإنطلاقية للمقطع



المستوى
الرابعة متوسط

المذكرة رقم: 08 | الأستاذ مريخي الصادق | التوقيت: نصف ساعة | الحصّة: نظرية

مركبات الكفاءة

- التعرف على مختلف التحولات التي تطرأ على الأغذية في الأنبوب الهضمي
- التعرف على المعنى البيولوجي للهضم
- تمييز مقر الامتصاص كسطح تبادل بين الدم و محتوى المعى الدقيق
- تحديد دور كل من الدم و البلغم في نقل المغذيات
- نشر الوعي الصحي المتعلق بالدم
- التعرف على المعنى البيولوجي للتنفس تحديد دور الأغذية في الجسم

شبكة تقويم الوضعية الإنطلاقية لمقطع التغذية عند الإنسان

السؤال	المعيار	المؤشرات
	الوجهة	احترام التعليمات (عدم الخروج عن الموضوع)
التعليمة 01: ما هي آلية تحول الأغذية إلى عناصر غذائية بسيطة ؟	استعمال أدوات م	أن يستغل سياق النص والسندات ومكتسياته السابقة لشرح آلية تحول الأغذية إلى عناصر غذائية بسيطة
	الانسجام	تخضع الأغذية على طول الأنبوب الهضمي انطلاقا من الفم إلى مجموعة من التحولات الآلية التي تشمل التغيرات في المظهر و الكيمائية والتي تحدث بتدخل انزيمات العصارات الهاضمة التي تفرزها الغدد الملحقة للأنبوب الهضمي فيه ، حيث تتعرض الأغذية إلى نسيجا جزئي على مستوى الفم و المعدة بينما تنسج كليا إلى عناصر غذائية بسيطة في المعى الدقيق بفعل انزيمات العصارة البنكرياسية و المعوية و يطلق على جملة هذه التحولات عملية الهضم .
	الوجهة	احترام التعليمات (عدم الخروج عن الموضوع)
التعليمة 02: كيف تصل هذه العناصر الغذائية إلى خلايا عضويتنا ، وفيما تستعمله هذه الأخيرة ؟	استعمال أدوات م	أن يستغل سياق النص والسندات ومكتسياته السابقة لتوضيح كيف تصل هذه العناصر الغذائية إلى خلايا عضويتنا ، وفيما تستعمله هذه الأخيرة .
	الانسجام	تنتقل المغذيات البسيطة إلى الدم أو اللمف عبر بنات خاصة مميزة للحدار الداخلي للمعى الدقيق، تدعى الزغابات المعوية التي تكون غنية بشعيرات دموية و لمفاوية حيث تسمح هذه البنية بانتقال المغذيات عبر مسارين (طريقين) دموي يمر بالكبد و لمفاوي يلتقيان في القلب الذي يضخ الدم إلى الرئتين ليتزود بغاز الأكسجين، ويعود إليه مشكلا دورة رئوية ثم يعيد ضخه إلى كامل الأعضاء وعند وصول الدم إلى الخلايا تترشح مصورتهم مشكلة سائل بني يتخلل الخلايا و يسهل عملية التبادل بين الدم و الخلايا ، تستعمل الخلايا المغذيات في تفاعلات الأيض التي تقوم بها قصد إنتاج طاقة قابلة للاستعمال في نشاطاتها الحيوية أو بناء الأنسجة و ترميم التالف منها بينما بعض المغذيات فلها دور وظيفي في الخلايا .
	الوجهة	احترام التعليمات (عدم الخروج عن الموضوع)
التعليمة 03: ماهي السلوكات الغذائية التي تقترحها لحماية جهازنا الهضمي و جسمنا بصفة عامة ؟	استعمال أدوات م	أن يستغل سياق النص والسندات ومكتسياته السابقة ليقدم السلوكات الغذائية الصحية التي تقترحها لحماية جهازنا الهضمي و جسمنا بصفة عامة
	الانسجام	السلوكات الغذائية الصحية التي تقترحها لحماية جهازنا الهضمي و جسمنا بصفة عامة تتمثل في تطبيق قواعد التغذية الصحية التالية احترام النوعية و الكمية و فوارق السن و الجنس و النشاط الاهتمام بنظافة الجسم و الأغذية و التأكد من تاريخ صلاحيتها احترام فوارق السن و الجنس و النشاط احترام أوقات الوجبة القيام بالنشاطات الرياضية