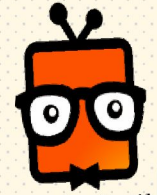




تمارين ادماجية ثلاثي 2

اعداد محمد علي العماري



TADRIS.TN

أكمل تعمير الجدول

تمرين 1

المكوّن	الوظيفة
الصفائح الدموية	منع تخثر الدّم داخل الجسم وإيقاف النزيف الخارجي
الكريات الحمراء	نقل الغازات التنفسية
البلازما	تزويد الجسم بالغذاء وتخليصه من الفضلات
الكريات البيضاء	حماية الجسم

بمسهم العناصر التالية

تمرين 2

التمرين 2

الكريات البيضاء	تعيش 120 يوما
الكريات الحمراء	ليس لها نواة
	بها نواة
	دائرية الشكل ومقعرة من الجهتين
	منتظمة الشكل
	غير منتظمة الشكل
	أصغر الكريات عددا
	أكبر الكريات عددا

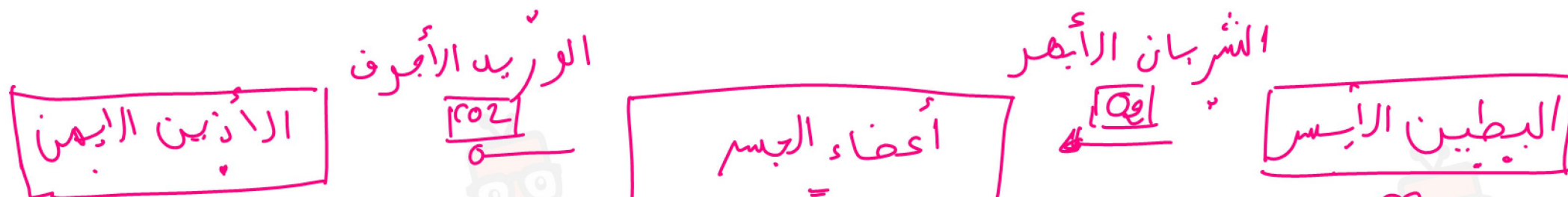


TADRIS.TN

التبيري

أصلح مسار الدم أثناء الدورة الجهازية

تمرين 3





أكمل بما يناسب

تمرين 4

لدم عدة وظائف وهي نقل الغازات التنفسية CO_2/O_2
حماية الجسم من الجراثيم، تساعد على نشر الدم حتى لا يخرج من الأوعية
الدموية عند الإصابة، نقل الأندية إلى أمداد الجسم، ونقل الفضلات إلى
الكلى.
الدم المتخثر يتكون من مصل وعلقة.





TADRIS.TN

أصلح الخطأ

تمرين 5

عند ملامسة ^{الدم} للهواء يتبخر

عند ملامسة الدم للهواء يتبخّر

الكريات الحمراء لها نواة -

الكريات الحمراء ليس لها نواة / الكريات البيضاء لها نواة

تختلف الكريات البيضاء بوجود الهيموجلوبين

تختلف الكريات الحمراء بوجود الهيموجلوبين



أكمل تعمير الجدول

تمرين 6

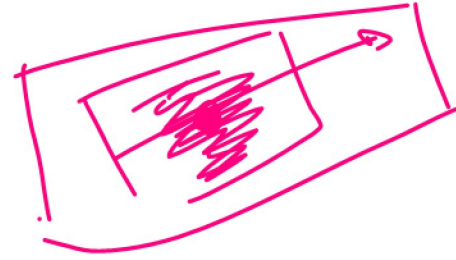
الأوردة	الشرايين	
رفيق	سميد 	مميزات الجدار
صغير	كبير	القطر
ادخال الدم الى القلب	اخراج الدم من القلب	دورها
من الارضاء الى قلب وريد الاربعة وريد الاربعة وريد الاربعة	من قلب الى اعضاء الجسم شريان ابهر من قلب اعضاء الجسم شريان ابهر من قلب اعضاء الجسم	اتجاه نقل الدم
ضعيف	قوي	الضغط داخلها
تدفق مسترسل	تدفق الدم متقطع	سيلان الدم عند النزيف



أكمل تعمير الجدول

تمرين 7

كريات	كريات	
كريات البيضاء	كريات الحمراء	
شفافة	أحمر بسبب الهيموغلوبين	اللون
غير منتظمة الشكل	شكل ثابت مقعرة الوجهين	الشكل
جها نواة	عديمة النواة	النواة
3 أيام في السنة	15 يوم	مدة الحياة
تدافع عن الجسم من متاعاة الانتان	نقل الغازات	الوظيفة
الانحياز العظمي	الانحياز العظمي	المنشأ
—	الطححان	النتحاصم



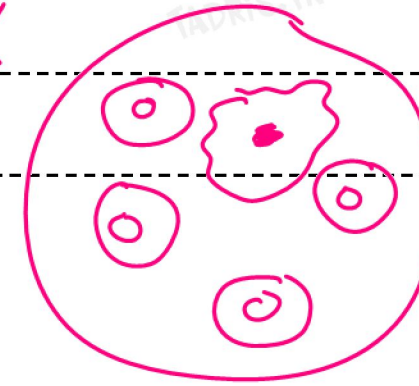
نضع سحبة دموية غير ملونة تحت مجهر

أذكر مكونات الدم التي يمكن مشاهدتها معطلا جوابك

كريات حمراء | بلازما
صفراء

لأن الكريات البيضاء
شفافة

لأن الصفائح الدموية
لصغيرة





TADRIS.TN

رئوي
أجوف

أحدد مكونات القلب

تمرين 9

ما هو دور المكون رقم 9

9 الصمامات

يسمح بمرور الدم

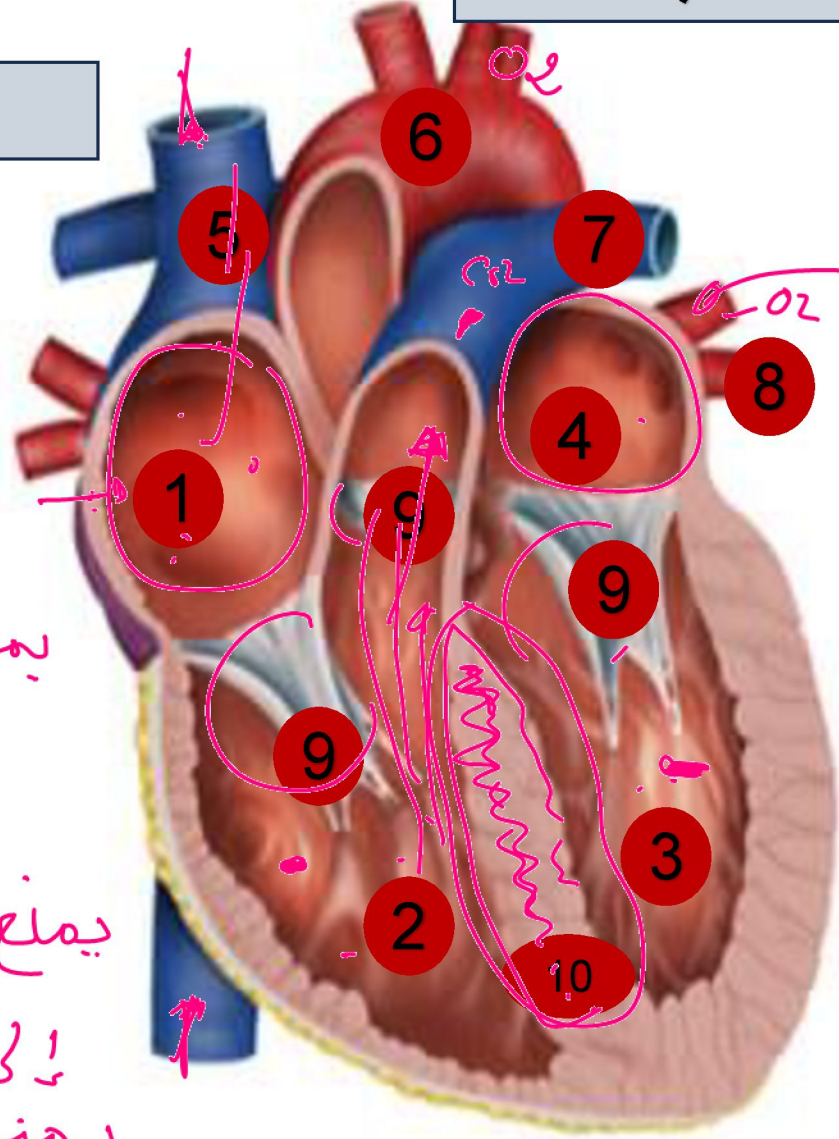
في اتجاه واحد

لا يمنع عودة الدم

إلى الوراء

يمنع انتقال الدم من البطين

إلى أذنين
يمنع انتقال الدم من الأذنين إلى
الوحدات



1 الأذينة اليمنى

2 البطين الأيمن

3 البطين الأيسر

4 الأذينة اليسرى

5 وريد أجوف

6 شريان الأبهر

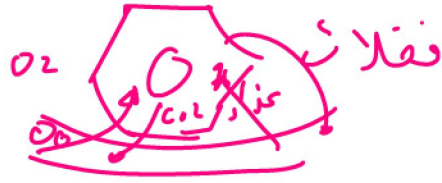
7 شريان رئوي

8 وريد رئوي

10 الجدار الغاطل



TADRIS.TN



أكمل بما يناسب

تمرين 10

يتغير نسق دقات القلب ~~تلبية~~ ^{مضخة} لحاجة الجسم الأكسجين و المغذيات الخلوية

القلب هو عبارة عن عضلة / بها 4 تجاويف إلى أعلى الأذنين الأيمن والأيسر و إلى الأسفل البطين الأيمن والأيسر يفصل بينهما جدار عضلي يمنع اختلاط الدم بينهما

كل أذينة تفضي البطينين الموافق لها

يكون الدم بالجانب الأيمن محملاً بـ ^{الكربون} نتائي أكسيد و يكون الدم بالجانب الأيسر محملاً بالأكسجين

TADRIS.TN

TADRIS.TN



TADRIS.TN

تنطلق الدورة الدموية الرئوية من القلب الأيمن... يضخ البطين الأيمن... الدم المحمل بـ
نباتي الحديد الكربون. دم أحمر قاتم... في الشريان الرئوي وفروعه ليصل إلى
الرئتين... حيث يتخلص من O_2 ويتزود O_2 في
مستوى الحويصلات الرئوية
يعود الدم المحمل بـ O_2 دم أحمر قان عبر
الوريد الرئوي إلى الأذينة اليسرى

TADRIS.TN

TADRIS.TN



TADRIS.TN

تنطلق الدورة الدموية الكبرى من القلب يضخ البطين الدم المحمل بـ

..... دم أحمر في و فروعها ليصل إلى

حيث يتخلص من و يتزود في مستوى

.....

يعود الدم المحمل بـ دم أحمر عبر

إلى الأذينة





أكمل بما يناسب

تمرين 11

صف الأعراض التي قد تظهر على شخص يعاني من فقر الدم.

ما هي طرق الوقاية من مرض الأنيميا؟

كيف يمكن أن يؤثر الإفراط في تناول السكريات على الجسم؟



أكمل تعمير الجدول

تمرين 12

مرض الإسقربوط	مرض الكساح	
		السبب الرئيسي
		العمر المتأثر
		الأعراض الرئيسية
		الوقاية

TADRIS.TN

TADRIS.TN



أكمل بما يناسب

تمرين 13

تنقسم الأغذية إلى مجموعات و و

ما هي الوجبة الغذائية المتوازنة

تنقسم البروتينات إلى تروتينات متوفرة في
و إلى تروتينات متوفرة في



TADRIS.TN



عناصر مجموعة الطاقة هي



TADRIS.TN



TADRIS.TN





TADRIS

أذكر أمثلة على الأغذية المعدنية



TADRIS.TN

TADRIS.TN



TADRIS.TN



TADRIS.TN

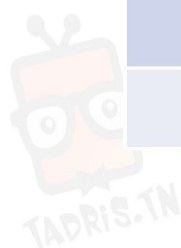




أضع علامة x في الخانة المناسبة

تمرين 14

الأغذية المعدنية	الأغذية العضوية	
		الكالسيوم:
		الحديد:
		المغنيسيوم:
		البوتاسيوم:
		الصوديوم:
		الزنك:
		الكربوهيدرات:
		البروتينات:
		الدهون:
		الفيتامينات:





TADRIS.TN

الأغذية العضوية هي العناصر الغذائية التي تحتوي على الكربون في تركيبها الكيميائي، وتشمل الكربوهيدرات، البروتينات، الدهون، والفيتامينات. هذه العناصر ضرورية لتوفير الطاقة وبناء أنسجة الجسم.

أمثلة على الأغذية العضوية:
الكربوهيدرات:

مصادر: الأرز، الخبز، المعكرونة، الفواكه، الخضروات.

وظيفتها: توفير الطاقة الفورية للجسم.

البروتينات:

مصادر: اللحوم، الأسماك، البيض، البقوليات (مثل العدس والفاول)، منتجات الألبان.

وظيفتها: بناء وإصلاح الأنسجة، وإنتاج الإنزيمات والهرمونات.



الدهون:

مصادر: الزيوت النباتية (مثل زيت الزيتون)، المكسرات، الأفوكادو، الأسماك الدهنية (مثل السلمون).

وظيفتها: توفير الطاقة، ودعم امتصاص الفيتامينات الذائبة في الدهون الفيتامينات:

مصادر: الفواكه (مثل البرتقال والفراولة)، الخضروات (مثل الجزر والسبانخ)، منتجات الألبان.

وظيفتها: دعم الوظائف الحيوية في الجسم، مثل المناعة وصحة الجلد.



الأغذية المعدنية

هي العناصر الغذائية التي لا تحتوي على الكربون في تركيبها الكيميائي، وتشمل المعادن الأساسية التي يحتاجها الجسم بكميات صغيرة أو كبيرة. هذه المعادن ضرورية لوظائف الجسم المختلفة، مثل بناء العظام، تنظيم ضغط الدم، ودعم الجهاز العصبي.

أمثلة على الأغذية المعدنية:

الكالسيوم:

مصادر: الحليب، الجبن، اللبن، الخضروات الورقية (مثل السبانخ).
وظيفتها: بناء العظام والأسنان، ودعم وظائف العضلات والأعصاب.

الحديد:

مصادر: اللحوم الحمراء، الدواجن، الأسماك، البقوليات (مثل العدس والفاصوليا).

وظيفتها: إنتاج الهيموجلوبين في خلايا الدم الحمراء.



المغنيسيوم:

مصادر: المكسرات (مثل اللوز والكاجو)، البذور (مثل بذور اليقطين)، الحبوب الكاملة.

وظيفتها: دعم صحة العظام، وتنظيم ضغط الدم.

البوتاسيوم:

مصادر: الموز، البطاطس، الأفوكادو، الفواكه الحمضية.

وظيفتها: تنظيم توازن السوائل في الجسم، ودعم وظائف القلب.

الصوديوم:

مصادر: الملح، الأطعمة المعلبة، الخبز.

وظيفتها: تنظيم توازن السوائل وضغط الدم (يجب تناوله بكميات معتدلة).

الزنك:

مصادر: اللحوم، المأكولات البحرية، البقوليات، المكسرات.

وظيفتها: دعم المناعة والتئام الجروح.



أكمل تعمير الجدول

الفيتامين مصدره تأثير نقصه

أ A1

ب1 B1

ج C

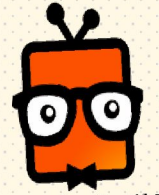
د D

ب12 B12



الخلاصة





TADRIS.TN

أ. فيتامين A:

وظيفته: مهم لصحة العين، الجلد، والجهاز المناعي.

مصادره: الجزر، البطاطا الحلوة، السبانخ، الكبد، البيض، والحليب.

ب. فيتامين D:

وظيفته: يساعد في امتصاص الكالسيوم والفوسفور، ودعم صحة العظام.

مصادره: أشعة الشمس، الأسماك الدهنية (مثل السلمون)، صفار البيض، والحليب المدعم.

ج. فيتامين E:

وظيفته: مضاد للأكسدة، يحمي الخلايا من التلف.

مصادره: المكسرات (مثل اللوز)، البذور (مثل بذور تباع الشمس)، الزيوت النباتية (مثل زيت الزيتون)



. فيتامين C:

وظيفته: يدعم المناعة، يساعد في التئام الجروح، ويعزز امتصاص الحديد.

مصادره: الحمضيات (مثل البرتقال، الليمون)، الفراولة، الفلفل الأحمر، والبروكلي

فيتامين B12

وظيفته: يدعم صحة الأعصاب وإنتاج خلايا الدم الحمراء.

مصادره: اللحوم، الأسماك، منتجات الألبان، والبيض.



. أغذية الطاقة:

هذه الأغذية توفر الطاقة الفورية للجسم، وهي غنية بالكربوهيدرات والدهون.
أمثلة:

•الكربوهيدرات:

- الأرز، الخبز، المعكرونة، البطاطس.
- الفواكه مثل الموز، التفاح، والعنب.
- الحبوب الكاملة مثل الشوفان والكينوا.

•الدهون الصحية:

- الزيوت النباتية (مثل زيت الزيتون وزيت جوز الهند).
- المكسرات (مثل اللوز، الجوز، والكاجو).
- الأفوكادو.
- الأسماك الدهنية (مثل السلمون والتونة).



TADRIS.TN

أغذية النمو:

هذه الأغذية تساعد في بناء وإصلاح أنسجة الجسم، وهي غنية بالبروتينات والمعادن.
أمثلة:

• البروتينات الحيوانية:

- اللحوم الحمراء، الدواجن، الأسماك.
- البيض.
- منتجات الألبان (مثل الحليب، الجبن، والزبادي).
- البروتينات النباتية:

- البقوليات (مثل العدس، الفاصوليا، والحمص).
- التوفو.
- المكسرات والبذور (مثل بذور اليقطين والسمسم).
- المعادن المهمة للنمو:

- الكالسيوم: الحليب، الجبن، الخضروات الورقية.
- الحديد: اللحوم الحمراء، السبانخ، البقوليات.



TADRIS.TN

أغذية الوقاية:

هذه الأغذية تعزز المناعة وتساعد في الوقاية من الأمراض، وهي غنية بالفيتامينات، المعادن، ومضادات الأكسدة.
أمثلة:

• الفواكه والخضروات:

- الحمضيات (مثل البرتقال، الليمون، والجريب فروت) الغنية بفيتامين C.
- الخضروات الورقية (مثل السبانخ، الكرنب) الغنية بفيتامين K والحديد.
- الجزر والبطاطا الحلوة الغنية بفيتامين A.

• الأغذية الغنية بمضادات الأكسدة:

- التوت (مثل التوت الأزرق، الفراولة).
- الشوكولاتة الداكنة.
- المكسرات (مثل الجوز).

• الأغذية الغنية بالألياف:

- الحبوب الكاملة (مثل الشوفان، الأرز البني).
- البقوليات (مثل العدس، الفاصوليا).
- الخضروات (مثل البروكلي، الجزر).