

28 April 2023

أهمية الماء و الألياف للنظام الغذائي

الوحدة ٥ الجهاز الهضمي



ما المشترك بين كل هذه الأغذية ؟

رؤية وزارة التعليم والتعليم العالي
الريادة في توفير فرص تعلم دائمة ومبتكرة
وذات جودة عالية للمجتمع القطري

الأهداف

يتوقع في نهاية الدرس أن يكون
الطالب قادراً على أن :

١- يحدد بعض مصادر الماء
و الألياف

٢- يشرح أهمية الماء و الألياف
لصحة الجهاز الهضمي



28 April 2023

أهمية الماء و الألياف للنظام الغذائي

الوحدة ٥ الجهاز الهضمي

التهيئة

رؤية وزارة التعليم والتعليم العالي
الريادة في توفير فرص تعلّم دائمة ومبتكرة
و ذات جودة عالية للمجتمع القطري

الأهداف

يتوقع في نهاية الدرس أن يكون
الطالب قادراً على أن :

١- يحدد بعض مصادر الماء
و الألياف

٢- يشرح أهمية الماء و الألياف
لصحة الجهاز الهضمي

عصف ذهني

ما هي مجموعات الغذاء الرئيسية ؟

ما أهمية تنوع الغذاء ؟

ما تعريف الوجبة المتوازنة ؟

ماذا تعرف عن الألياف ؟

هل لها فوائد ؟ و ما مصادرها ؟

رؤية وزارة التعليم والتعليم العالي
الريادة في توفير فرص تعلّم دائمة ومبتكرة
وذات جودة عالية للمجتمع القطري

الأهداف

يتوقع في نهاية الدرس أن يكون
الطالب قادراً على أن :

١- يحدد بعض مصادر الماء
و الألياف

٢- يشرح أهمية الماء و الألياف
لصحة الجهاز الهضمي

قراءة نشطة ص ٣٩

رؤية وزارة التعليم والتعليم العالي
الريادة في توفير فرص تعلم دائمة ومبتكرة
وذات جودة عالية للمجتمع القطري

لماذا تحتاج أجسامنا الماء والألياف؟



الشكل 5-31

ينتقل الطعام الذي نأكله مسافة 10 أمتار (معظمها في الأمعاء الدقيقة والأمعاء الغليظة) من الفم إلى فتحة الشرج، وهو يتحرك نتيجة الحركة الدودية التي تنقبض فيها عضلات الجهاز الهضمي بطريقة تدفع الطعام من خلالها، ومع ذلك يظل الطعام عُرضة لأن يعلق في القناة الهضمية (لاحظ الشكل 5-31). إذا حُبِسَ الطعام في الأمعاء الغليظة تحدث حالة تُسمى **الإمساك Constipation** أي صعوبة إخراج الفضلات الصلبة من فتحة الشرج، ولتفادي تلك المشكلة نتناول **الألياف Fibers** التي تساعد على حركة الطعام بشكل أسرع عبر الأمعاء الغليظة، وبالتالي تمنع الإمساك.

الأهداف

يتوقع في نهاية الدرس أن يكون
الطالب قادراً على أن :

١- يحدد بعض مصادر الماء

و الألياف

٢- يشرح أهمية الماء و الألياف

لصحة الجهاز الهضمي

قراءة نشطة ص. ٤

رؤية وزارة التعليم والتعليم العالي
الريادة في توفير فرص تعلّم دائمة ومبتكرة
وذات جودة عالية للمجتمع القطري

الأهداف

يتوقع في نهاية الدرس أن يكون
الطالب قادراً على أن :

١- يحدد بعض مصادر الماء
و الألياف

٢- يشرح أهمية الماء و الألياف
لصحة الجهاز الهضمي



الشكل 32-5



الشكل 33-5

يحافظ الماء على جدران الأمعاء ويسهل الحركة الطبيعية للطعام، ويعني ذلك أن شرب الكثير من الماء يساهم في منع الإمساك أيضاً. الماء ضروري جداً لأسباب عديدة أخرى، فهو يشكل حوالي 60% من وزن أجسامنا. ويحتاج الدم إليه وكذلك جميع الخلايا، وهو ضروري لمساعدة أجسامنا على تنظيم درجة حرارتها عن طريق التعرق. انظر الشكل 33-5 الذي يحوي مجموعة من الأغذية الغنية بالألياف. نحتاج إلى تناول الألياف لنضمن سرعة انتقال طعامنا عبر الجهاز الهضمي حيث يساهم الماء أيضاً في جعل طعامنا ينتقل عبر الجهاز الهضمي بسرعة. كما يدخل في تركيب خلايا الجسم والدم.

28 April 2023

أهمية الماء و الألياف للنظام الغذائي

الوحدة ٥ الجهاز الهضمي

رؤية وزارة التعليم والتعليم العالي
الريادة في توفير فرص تعلّم دائمة ومبتكرة
وذات جودة عالية للمجتمع القطري

الأهداف

يتوقع في نهاية الدرس أن يكون
الطالب قادراً على أن :

١- يحدد بعض مصادر الماء

و الألياف

٢- يشرح أهمية الماء و الألياف

لصحة الجهاز الهضمي

رؤية وزارة التعليم والتعليم العالي
الريادة في توفير فرص تعلم دائمة ومبتكرة
وذات جودة عالية للمجتمع القطري

الأهداف

يتوقع في نهاية الدرس أن يكون
الطالب قادراً على أن :

١- يحدد بعض مصادر الماء
و الألياف

٢- يشرح أهمية الماء و الألياف
لصحة الجهاز الهضمي

من الفيديو السابق تعرفنا

على أهمية شرب الماء بكميات مناسبة.

فما الذي قد يحدث إذا لم يحصل الجسم على ما يحتاجه

من الماء؟

تابع الفيديو التالي لتعرف الإجابة

28 April 2023

أهمية الماء و الألياف للنظام الغذائي

الوحدة ٥ الجهاز الهضمي

رؤية وزارة التعليم والتعليم العالي
الريادة في توفير فرص تعلّم دائمة ومبتكرة
وذات جودة عالية للمجتمع القطري

الأهداف

يتوقع في نهاية الدرس أن يكون
الطالب قادراً على أن :

١- يحدد بعض مصادر الماء
و الألياف

٢- يشرح أهمية الماء و الألياف
لصحة الجهاز الهضمي

رؤية وزارة التعليم والتعليم العالي
الريادة في توفير فرص تعلم دائمة ومبتكرة
وذات جودة عالية للمجتمع القطري

الأهداف

يتوقع في نهاية الدرس أن يكون
الطالب قادراً على أن :

١- يحدد بعض مصادر الماء

و الألياف

٢- يشرح أهمية الماء و الألياف

لصحة الجهاز الهضمي

من الفيديو السابق تعرفنا على :

ما يمكن أن يحدث إذا لم يحصل الجسم على ما يحتاجه
من الماء.

فما أهمية الألياف في النظام الغذائي للجسم و في أي
الأغذية تتوفر الألياف بنسبة كبيرة؟

تابع الفيديو التالي لتعرف الإجابة

28 April 2023

أهمية الماء و الألياف للنظام الغذائي

الوحدة ٥ الجهاز الهضمي

رؤية وزارة التعليم والتعليم العالي
الريادة في توفير فرص تعلّم دائمة ومبتكرة
و ذات جودة عالية للمجتمع القطري

الأهداف

يتوقع في نهاية الدرس أن يكون
الطالب قادراً على أن :

١- يحدد بعض مصادر الماء

و الألياف

٢- يشرح أهمية الماء و الألياف

لصحة الجهاز الهضمي

تقويم بنائي ص ٢٤

رؤية وزارة التعليم والتعليم العالي
الريادة في توفير فرص تعلم دائمة ومبتكرة
وذات جودة عالية للمجتمع القطري

الأهداف

يتوقع في نهاية الدرس أن يكون
الطالب قادراً على أن :

١- يحدد بعض مصادر الماء
و الألياف

٢- يشرح أهمية الماء و الألياف
لصحة الجهاز الهضمي

- ١.* اختر الإجابة الصحيحة فيما يأتي، ماذا ينتج عن نقص الألياف في الجسم ؟
- (A) الأسقربوط
(B) الكساح
(C) فقر الدم
الإمساك
- ٢.* صِفْ تأثير نقص الماء على الجسم.

٢- يؤدي نقص الماء إلى تأثيرات سيئة على الجسم
والتي قد تشمل :
الجفاف - الإمساك - عسر الهضم - ارتفاع الضغط -
زيادة لزوجة الدم -

تقويم بنائي ص ٢٤

رؤية وزارة التعليم والتعليم العالي
الريادة في توفير فرص تعلم دائمة ومبتكرة
وذات جودة عالية للمجتمع القطري

الأهداف

يتوقع في نهاية الدرس أن يكون
الطالب قادراً على أن :

١- يحدد بعض مصادر الماء

و الألياف

٢- يشرح أهمية الماء و الألياف

لصحة الجهاز الهضمي

٣-

- يدرك أهمية احتواء الغذاء على ماء و ألياف
- يحرص على شرب كميات كبيرة من الماء
- يحرص على الإكثار من الفواكه و الخضروات

3. اشرح كيف يمكن لشخص يُعاني من نقص في الماء والألياف أن يبدأ باسترجاعهما.

4.*  إلى أيّ حالة يؤدي نقص الماء في نظامنا الغذائي؟

(A) الكوليرا

(B) الجفاف

(C) التقيؤ

(D) مرض البري بري

الغلق

رؤية وزارة التعليم والتعليم العالي
الريادة في توفير فرص تعلم دائمة ومبتكرة
وذات جودة عالية للمجتمع القطري

الأهداف

يتوقع في نهاية الدرس أن يكون
الطالب قادراً على أن :

- ١- الماء سر الحياة و بدونهِ لا يمكن أن تستمر
- ٢- يكون الماء ما يقرب من ٧٠% من وزن الجسم
- ٣- ضروري لكثير من العمليات الحيوية مثل الهضم والامتصاص
- ٤- للألياف دور هام في الحفاظ على صحة الجهاز الهضمي
و الوقاية من الإمساك

١- يحدد بعض مصادر الماء

و الألياف

٢- يشرح أهمية الماء و الألياف

لصحة الجهاز الهضمي

28 April 2023

أهمية الماء و الألياف للنظام الغذائي

الوحدة ٥ الجهاز الهضمي

رؤية وزارة التعليم والتعليم العالي
الريادة في توفير فرص تعلم دائمة ومبتكرة
وذات جودة عالية للمجتمع القطري

الواجب

حل الواجب على التيمز

الأهداف

يتوقع في نهاية الدرس أن يكون
الطالب قادراً على أن :

١- يحدد بعض مصادر الماء

و الألياف

٢- يشرح أهمية الماء و الألياف

لصحة الجهاز الهضمي