

سنة خامسة

إيقاظ علمي  
الدرس 2 الثلاثي الثاني  
وليد الكراي

الجهاز التنفسي: أعضاء  
التنفس لدى الإنسان

الجمهورية التونسية



ملخص الدرس:

❖ الجهاز التنفسي هو الجهاز المسؤول عن تزويد خلايا جسم الإنسان بالأكسجين الضروري و يخلصها من ثاني أكسيد الكربون.  
❖ يتكون الجهاز التنفسي من:



❖ تنقسم عملية التنفس إلى مرحلتين متتابعتين بشكل متلاحق ومستمر هما الشهيق والزفير:

■ الشهيق:

هو عملية إدخال الهواء إلى الرنتين غنياً بالأكسجين، فتقلص عضلة الحجاب الحاجز وتهبط للأسفل فيتسع القفص الصدري ويرتفع.

■ الزفير:

هو عملية إخراج الهواء محملاً بثاني أكسيد الكربون خارج الجسم فتتمدد عضلة الحجاب الحاجز وترتخي وتصعد للأعلى فيصغر القفص الصدري وينخفض.

التمرين 1 - حد: أعمر الفراغات بما يناسب:

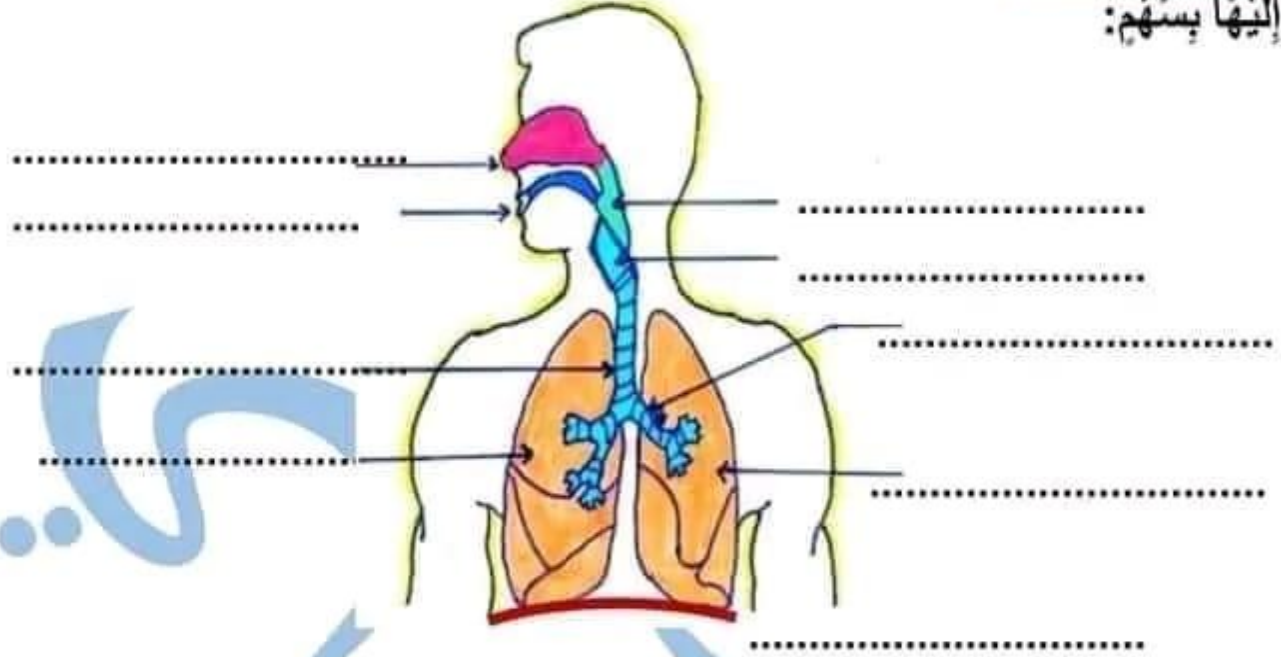
إن الوظيفة الأساسية للجهاز التنفسي هي تزويد الجسم بـ.....  
وتخليصه من..... وهذا الجهاز يبدأ من فتحتي..... ثم تجويف.....  
ف..... و..... ثم..... إلى.....

التمرين 2 - حد: أضع في إطار الإفادة الصحيحة:

- التروؤد بالأكسجين و ثاني أكسيد الكربون .
- التروؤد بثاني أكسيد الكربون و التخلص من الأكسجين .
- التروؤد بالأكسجين و التخلص من ثاني أكسيد الكربون .

أَتَأَمَّلُ رَسْمَ جِهَازِ التَّنَفُّسِ عِنْدَ الْإِنْسَانِ وَ أَذْكَرُ الْمَكُونَاتِ الْمَشَارُ

التمرين 3 - عدد:  
إليها يستهم:



أَقَارِنُ بَيْنَ عَمَلِيَّتِي الشَّهِيْقِ وَ الرِّفِيرِ فِي الْجَدْوَلِ التَّالِيِ حَسَبِ

التمرين 4 - عدد:  
المطلوب:

عَمَلِيَّةُ الرِّفِيرِ	عَمَلِيَّةُ الشَّهِيْقِ	أَحْرَكَاتُ التَّنَفُّسِيَّةِ أَثْرَهَا
.....	.....	أَلْهَوَاءُ
.....	.....	أَلْغَازُ الْمَحْمَلُ بِهِ
.....	.....	أَلْقَفْصُ الصِّدْرِي
.....	.....	عَضَلَةُ الْحِجَابِ الْحَاجِزِ

أَرْتِبُ أَعْضَاءَ الْجِهَازِ التَّنَفُّسِيِّ عِنْدَ خُرُوجِ أَلْهَوَاءِ:

التمرين 5 - عدد:

أَلْقَصْبَةُ أَلْهَوَانِيَّةُ	أَلْخُجْرَةُ	الرِّئَتَانِ	أَلتَّجْوِيفُ أَلْأَنْفِ	أَلْحِجَابُ أَلْحَاجِزُ	أَلشَّعْبَتَانِ أَلْهَوَانِيَّتَانِ
..	..	..	..	..	..

أَتَمِّمُ أَلْفَرَاعَاتِ بِأَلْإفَادَةِ الصَّحِيْحَةِ:

التمرين 6 - عدد:

- عِنْدَمَا ..... عَضَلَةُ الْحِجَابِ الْحَاجِزِ وَتَتَحَرَّكُ إِلَى أَسْفَلٍ ..... أَلْقَفْصُ الصِّدْرِي.
- ..... عَمَلِيَّةُ ضَرُورِيَّةٌ لِحَيَاةِ الْإِنْسَانِ.
- تَتِمُّ عَمَلِيَّةُ التَّبَادُلِ أَلْغَازِي فِي مُسْتَوَى ..... أَلَّتِي تُوجَدُ فِي .....

### التمرين 7 - دد: أصحح الخطأ

⊗ تشتمل الدورة الدموية على طورين هما الزفير والشهيق.

☺

⊗ تتكون الرئة اليسرى من ثلاث فصوص أما الرئة اليمنى فتتكون من فصين.

☺

⊗ يتماثل الإيقاع التنفسي مهما كانت نوعية نشاط الجسم.

☺

### التمرين 8 - دد: أربط كل عضو بوظيفته:

+ الأنف	+ يتِم فيها التبادل الغازي في مستوى الحويصلات الرئوية.
+ الخنجره	+ تسمح بمرور الهواء.
+ القصبة الهوائية	+ ينقي الهواء من الغبار و يعدل حرارته.
+ الرئتان	+ تمنع مرور الطعام إلى الجهاز التنفسي.

### التمرين 9 - دد: أجب عن الأسئلة التالية:

(1) لماذا يتنفس الإنسان؟

.....

(2) أين تتم عملية التبادل الغازي؟

.....

(3) لماذا رئة الإنسان اليمنى أكبر من رئة اليسرى؟

.....

### التمرين 10 - دد:

حسب رأيك لماذا يستطيع الغواص البقاء فترة طويلة تحت الماء؟



.....

.....

.....

.....

.....

.....

سنة خامسة

إيقاظ علمي  
الدرس 2 الثلاثي الثاني  
وليد الكراي

الجهاز التنفسي: أعضاء  
التنفس لدى الإنسان

الجمهورية التونسية



ملخص الدرس:

❖ الجهاز التنفسي هو الجهاز المسؤول عن تزويد خلايا جسم الإنسان بالأكسجين الضروري و يخلصها من ثاني أكسيد الكربون.  
❖ يتكون الجهاز التنفسي من:



❖ تنقسم عملية التنفس إلى مرحلتين متتابعتين بشكل متلاحق ومستمر هما الشهيق والزفير:

■ الشهيق:

هو عملية إدخال الهواء إلى الرئتين غنياً بالأكسجين، فتقلص عضلة الحجاب الحاجز وتهبط للأسفل فيتسع القفص الصدري ويرتفع.

■ الزفير:

هو عملية إخراج الهواء محملاً بثاني أكسيد الكربون خارج الجسم فتتمدد عضلة الحجاب الحاجز وترتخي وتصعد للأعلى فيصغر القفص الصدري وينخفض.

التمرين 1 - حد: أعمر الفراغات بما يناسب:

إن الوظيفة الأساسية للجهاز التنفسي هي تزويد الجسم بالأكسجين وتخليصه من ثاني أكسيد الكربون وهذا الجهاز يبدأ من فتحتي الأنف ثم تجويف البلعوم فالحنجرة و القصبة الهوائية ثم الشعبتان الهوائيتان إلى الرئتان.

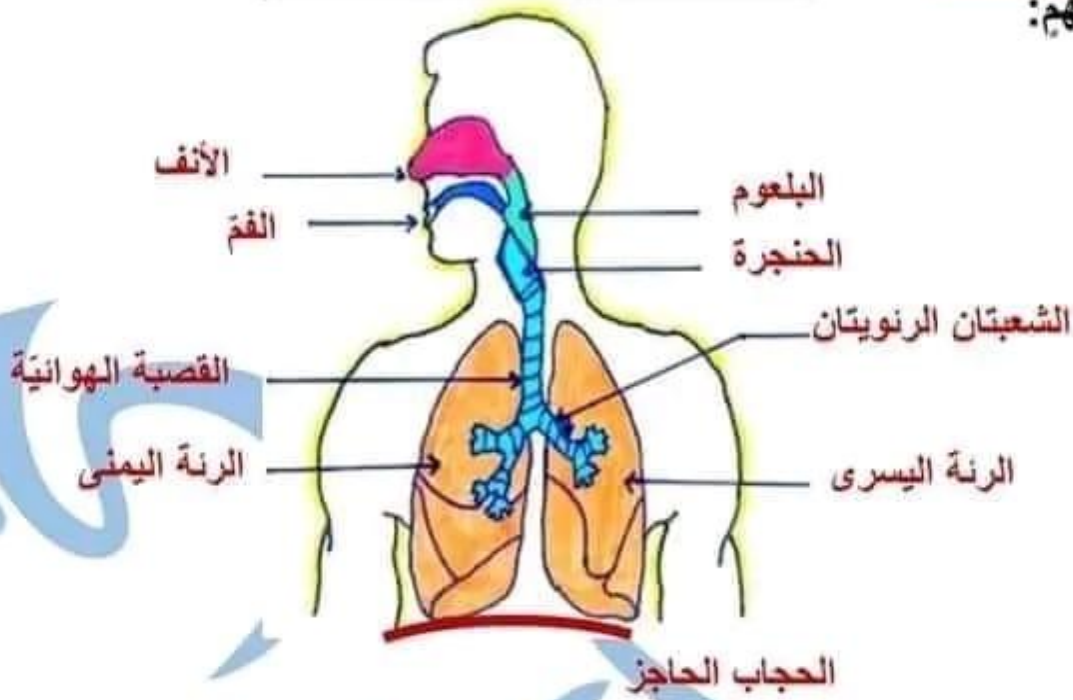
التمرين 2 - حد: أضغ في إطار الإفادة الصحيحة:

- التزوّد بالأكسجين و ثاني أكسيد الكربون .
- التزوّد بثاني أكسيد الكربون و التخلّص من الأكسجين .

■ التزوّد بالأكسجين و التخلّص من ثاني أكسيد الكربون .

أَتَأْمَلُ رَسْمَ جِهَازِ التَّنَفُّسِ عِنْدَ الْإِنْسَانِ وَ أَذْكَرُ الْمَكُونَاتِ الْمَشَارُ

التمرين ع 3 دد:  
إليها يستهم:



أَقَارِنُ بَيْنَ عَمَلِيَّتِي الشَّهِيْقِ وَ الزَّفِيرِ فِي الْجَدْوْلِ التَّالِيِ حَسَبِ

التمرين ع 4 دد:  
المطلوب:

عَمَلِيَّةُ الزَّفِيرِ	عَمَلِيَّةُ الشَّهِيْقِ	أَثَرُهَا
يَخْرُجُ الْهَوَاءُ عَبْرَ الْفَمِ.	يَدْخُلُ الْهَوَاءُ عَبْرَ الْأَنْفِ.	الْهَوَاءُ
ثَانِي أُكْسِيدَ الْكَرْبُونِ	الْأُكْسِجِينِ	الْغَازُ الْمَحْمَلُ بِهِ
يَصْغُرُ الْقَفْصُ الصَّدْرِي وَيَتَخَفِضُ.	يَتَسَّعُ الْقَفْصُ الصَّدْرِي وَيَرْتَفِعُ.	الْقَفْصُ الصَّدْرِي
تَتَمَدَّدُ وَتَرْتَخِي وَتَصْعَدُ لِلْأَعْلَى.	تَتَقَلَّصُ وَتَهْبِطُ لِلْأَسْفَلِ.	عَضَلَةُ الْحِجَابِ الْحَاجِزِ

أَرْتِبْ أَعْضَاءَ الْجِهَازِ التَّنَفُّسِيِّ عِنْدَ خُرُوجِ الْهَوَاءِ:

التمرين ع 5 دد:

الشَّعْبَتَانِ الْهَوَانِيَّتَانِ	الْحِجَابُ الْحَاجِزُ	التَّجْوِيفُ الْأَنْفِ	الرِّئَتَانِ	الْحَنْجَرَةُ	الْقَصْبَةُ الْهَوَانِيَّةُ
-----------------------------------	-----------------------	------------------------	--------------	---------------	-----------------------------

3

1

6

2

5

4

### التمرين ٤ - 6 دد:

- أتمم الفراغات بالإفادة الصحيحة:
- عندما تنقل عضلة الحجاب الحاجز و تتحرك إلى أسفل يتسع ( يرتفع تزداد سعة) القفص الصدري.
  - التنفس عملية ضرورية لحياة الإنسان.
  - تتم عملية التبادل الغازي في مستوى الحويصلات الرئوية التي توجد في الرئتين.

### التمرين ٤ - 7 دد:

- أصلح الخطأ
- ⊗ تستعمل الدورة الدموية على طورين هما الزفير و الشهيق.
  - ⊙ تستعمل عملية التنفس على طورين هما الزفير و الشهيق.
  - ⊗ تتكون الرئة اليسرى من ثلاث فصوص أما الرئة اليمنى فتتكون من فصين.
  - ⊙ تتكون الرئة اليمنى من ثلاث فصوص أما الرئة اليسرى فتتكون من فصين.
  - ⊗ يتماثل الإيقاع التنفسي مهما كانت نوعية نشاط الجسم.
  - ⊙ يختلف الإيقاع التنفسي حسب نوعية نشاط الجسم.

### التمرين ٤ - 8 دد:

- أربط كل عضو بوظيفته:
- |                   |  |
|-------------------|--|
| + الأنف           | + يتم فيها التبادل الغازي في مستوى الحويصلات الرئوية . |
| + الخنجره         | + تسمح بمرور الهواء.                                   |
| + القصبة الهوائية | + ينقي الهواء من الغبار و يعدل حرارته.                 |
| + الرئتان         | + تمنع مرور الطعام إلى الجهاز التنفسي.                 |

### التمرين ٤ - 9 دد:

- أجيب عن الأسئلة التالية:
- لماذا يتنفس الإنسان؟ يتنفس الإنسان ليؤود خلايا جسمه بالأكسجين و يخلصها من ثاني أكسيد الكربون.
  - أين تتم عملية التبادل الغازي؟ تتم عملية التبادل الغازي في الرئتين في مستوى الحويصلات الرئوية.
  - لماذا رئة الإنسان اليمنى أكبر من رئته اليسرى؟ لأن القلب يستقر في تجويف الرئة اليسرى.

### التمرين ٤ - 10 دد:

حسب رأيك لماذا يستطيع الغواص البقاء فترة طويلة تحت الماء؟

يتروذ الغواص قبل نزوله إلى أعماق البحر بقارورة بها غاز الأكسجين تكفيه مدة طويلة لأن الإنسان لا يمكن له أن يتنفس تحت الماء فالأكسجين ضروري لحياة الإنسان



سنة خامسة  
ايفاظ علمي  
الدرس 3 الثلاثي الثاني  
وليد الكراي

القواعد الصحية  
للجهاز التنفسي

الجمهورية التونسية



ملخص الدرس:

عملية التنفس عملية هامة جدا في حياة الإنسان. وهذه العملية تتم عن طريق الجهاز التنفسي لذلك وجب علينا أن نتبع عدة قواعد صحية حتى نحافظ عليه فالوقاية خير من العلاج.

قواعد صحية للمحافظة على سلامة الجهاز التنفسي:

- تجنب التدخين وعدم مجالسة المدخن (التدخين السلبي)

- ممارسة الرياضة.

- تجنب التنفس بالفم.

- تجنب الجلوس في مجرى هواء.

- تهوية غرف المنزل.

- التنزه في أماكن خضراء.

أمراض الجهاز التنفسي: يمكن للجهاز التنفسي أن يتعرض للعديد

من الأمراض. نذكر منها: الربو/ الزكام/ السعال/ سرطان الرئة/ التهاب

القصبات الهوائية.....

التمرين 1 حد: أضع علامة ( x ) أمام الإفادة الصحيحة للمحافظة على الجهاز التنفسي:

* الخروج إلى الجو البارد مباشرة بعد الاستحمام بالماء الدفيء.
* التلقيح ضد الأمراض التنفسية.
* تجنب الرذاذ الذي يتناثر أثناء العطس و ذلك بإرتداء كمامة واقية.
* تجنب التدخين ومجالسة المدخنين.

**التمرين ع 2 دد:** أَعْلِلْ الْأَفَادَاتِ التَّالِيَةَ :

- \* يَجِبُ تَجْدِيدُ الْهَوَاءِ فِي الْغُرَفِ وَالْأَمَاكِنِ الْمَغْلَقَةِ لِأَنَّ .....
- .....
- \* يَجِبُ اسْتِنْسَاقُ الْهَوَاءِ دَائِمًا بِالْأَنْفِ وَلَيْسَ بِالْفَمِّ لِأَنَّ .....
- .....
- \* يَجِبُ الْأَكْثَارُ مِنَ الْمَسَاحَاتِ الْخَضِرَاءِ وَمِنْ عَمَلِيَةِ التَّشْجِيرِ وَالنَّنْزِهِ فِيهَا لِأَنَّ .....
- .....

**التمرين ع 3 دد:** أَكْتُبْ " أَوْافِقُ " أَوْ " لَا أَوْافِقُ " أَمَامَ السُّلُوكَاتِ التَّالِيَةِ:

* يَقُومُ أَبِي بِصِيَانَةِ سَيَّارَتِهِ حَتَّى لَا تَنْبِعَثَ مِنْهَا غَازَاتٌ خَطِيرَةٌ.
* تَمَسَّحُ أُمِّي الْعُجْبَارَ عَنِ النَّوَافِدِ بِإِسْفَنْجَةٍ مُبَلَّلَةٍ.
* أَنْفَضُ الْعُجْبَارَ عَنِ الزَّرْبِيَّةِ دَاخِلَ غُرْفَةِ الْجُلُوسِ الْمَغْلَقَةِ.
* يَقُومُ جَارُنَا بِاسْتِخْدَامِ بَدِيلِ لِسَيَّارَتِهِ مِثْلَ رُكُوبِ الدَّرَاجَةِ أَحْيَانًا حَتَّى يُسَاهِمَ فِي تَخْفِضِ انْبِعَاثِ الْغَازَاتِ الضَّارَّةِ.

**التمرين ع 4 دد:** أَشْطَبُ مَا لَا يُسَاهِمُ فِي وَقَايَةِ الْجِهَازِ التَّنْفُوسِيِّ:

- \* الْجُلُوسُ فِي مَجْرَى هَوَاءٍ بَعْدَ مُمَارَسَةِ الرِّيَاضَةِ.
- \* إِنْشَاءُ الْمَصَانِعِ وَالْمَعَامِلِ خَارِجَ الْمُدُنِ.
- \* الْبِقَاءُ فِي أَمَاكِنَ يَكْثُرُ فِيهَا الْمُدَخَّنُونَ.
- \* زِيَارَةُ الْأَمَاكِنِ الطَّبِيعِيَّةِ وَمُمَارَسَةُ أَنْشِطَةِ رِيَاضِيَّةٍ.

**التمرين ع 5 دد:** أَدْكُرْ أَرْبَعَةَ أَمْرَاضٍ تُصِيبُ الْجِهَازَ التَّنْفُوسِيَّ:

- \* .....
- \* .....
- \* .....
- \* .....

**التمرين ع 6 دد:** يَتَأَثَّرُ الْجِهَازُ التَّنْفُوسِيُّ بِمَجْمُوعَةٍ مِنَ الْعَوَامِلِ الْمُرْتَبِطَةِ بِهَوَاءِ

الْمُحِيطِ. أَدْكُرْ عَامِلَيْنِ ضَارِّينِ بِالْجِهَازِ التَّنْفُوسِيِّ.

- \* .....
- \* .....

سنة خامسة  
ايفاظ علمي  
الدرس 3 الثلاثي الثاني  
وليد الكراي

القواعد الصحية  
للجهاز التنفسي

الجمهورية التونسية



ملخص الدرس:

عملية التنفس عملية هامة جدًا في حياة الإنسان. وهذه العملية تتم عن طريق الجهاز التنفسي لذلك وجب علينا أن نتبع عدة قواعد صحية حتى نحافظ عليه فالوقاية خير من العلاج.

قواعد صحية للمحافظة على سلامة الجهاز التنفسي:

- تجنب التدخين وعدم مجالسة المدخن (التدخين السلبي)

- ممارسة الرياضة.

- تجنب التنفس بالفم.

- تجنب الجلوس في مجرى هواء.

- تهوية غرف المنزل.

- التنزه في أماكن خضراء.

أمراض الجهاز التنفسي: يمكن للجهاز التنفسي أن يتعرض للعديد

من الأمراض. نذكر منها: الربو/ الزكام/ السعال/ سرطان الرئة/ التهاب

القصبات الهوائية.....

التمرين 1 حد: أضع علامة ( x ) أمام الإفادة الصحيحة للمحافظة على الجهاز التنفسي:

	* الخروج إلى الجو البارد مباشرة بعد الاستحمام بالماء الدافئ.
x	* التلقيح ضد الأمراض التنفسية.
x	* تجنب الرذاذ الذي يتناثر أثناء العطس و ذلك بإرتداء كمامة واقية.
	* تجنب التدخين ومجالسة المدخنين.

التمرين 2 - دد: أَعْلِلْ الْإِفَادَاتِ التَّالِيَةَ :

- \* يَجِبُ تَجْدِيدُ الْهَوَاءِ فِي الْغُرْفِ وَالْأَمَاكِنِ الْمُمْغَلَقَةِ لِأَنَّ الرُّطُوبَةَ تُضَرُّ بِالْجِهَازِ التَّنْفُوسِيَّ وَتَحْمِلُ مَعَهَا الْفَيْرُوسَاتِ.
  - \* يَجِبُ اسْتِنْسَاقُ الْهَوَاءِ دَائِمًا بِالْأَنْفِ وَلَيْسَ بِالْفَمِ لِأَنَّ مُرُورَ الْهَوَاءِ عَبْرَ الْأَنْفِ يُمْكِنُ مِنْ تَنْقِيَّتِهِ مِنَ الْعُبَارِ وَتَرْطِيبِهِ وَتَدْفِنْتِهِ.
  - \* يَجِبُ الْإِكْتِنَارُ مِنَ الْمَسَاحَاتِ الْخَضِرَاءِ وَمِنْ عَمَلِيَّةِ التَّشْجِيرِ وَالتَّنَزُّهِ فِيهَا لِأَنَّ الْأَمَاكِنَ الَّتِي بِهَا أَشْجَارٌ خَضِرَاءٌ تَحْتَوِي عَلَى هَوَاءٍ نَقِيٍّ وَعَلَى نَسَبَةٍ عَالِيَةٍ مِنَ الْأَكْسِجِينِ.
- التمرين 3 - دد: أَكْتُبْ " أَوْافِقُ " أَوْ " لَا أَوْافِقُ " أَمَامَ أَسْئُوكَاتِ التَّالِيَةِ:

أوافق	* يَقُومُ أَبِي بِصِيَانَةِ سَيَّارَتِهِ حَتَّى لَا تَنْبَعِثَ مِنْهَا غَازَاتٌ خَطِيرَةٌ.
أوافق	* تَمَسَّحُ أُمِّي الْعُبَارَ عَنِ النَّوَافِذِ بِإِسْفَنْجَةٍ مَبْلَلَةٍ.
لا أوافق	* أَنْفُضُ الْعُبَارَ عَنِ الزَّرْبِيَّةِ دَاخِلَ عَرْفَةِ الْجُلُوسِ الْمُمْغَلَقَةِ.
أوافق	* يَقُومُ جَارُنَا بِاسْتِخْدَامِ بَدِيلِ لِسَيَّارَتِهِ مِثْلَ رُكُوبِ الدَّرَاجَةِ أَحْيَانًا حَتَّى يُسَاهِمَ فِي تَخْفُضِ انْتِبَعَاثِ الْغَازَاتِ الضَّارَّةِ.

التمرين 4 - دد: أَشْطَبُ مَا لَا يُسَاهِمُ فِي وَقَايَةِ الْجِهَازِ التَّنْفُوسِيَّ:

- ~~\*\* الْبُلُوسُ فِي سَبْرِنِ قَرَامِ بَعْدَ مُنَازَعَةِ الرِّيَاضَةِ.~~
- \*\* إِنْشَاءُ الْمَصَانِعِ وَ الْمَعَامِلِ خَارِجَ الْمُدُنِ.
- ~~\*\* الْبَقْلُ فِي أَمَاكِنِ يَحْتَضِرُ فِيهَا التُّدَخُّونُ.~~
- \*\* زِيَارَةُ الْأَمَاكِنِ الطَّبِيعِيَّةِ وَ مُمَارَسَةُ أَنْشِطَةِ رِيَاضِيَّةِ.

التمرين 5 - دد: أذْكَرُ أَرْبَعَةَ أَمْرَاضٍ تُصِيبُ الْجِهَازِ التَّنْفُوسِيَّ:

- \* الرِّبْوُ
- \* السَّعَالُ
- \* سَرَطَانُ الرِّئَةِ
- \* النَّزْلَةُ (نَزْلَةُ الْبُرْدِ أَوْ الزُّكَّامُ)

التمرين 6 - دد: يَتَأَثَّرُ الْجِهَازُ التَّنْفُوسِيَّ بِمَجْمُوعَةٍ مِنَ الْعَوَامِلِ الْمُرْتَبِطَةِ بِهَوَاءِ

الْمُحِيطِ. أذْكَرُ عَامِلَيْنِ ضَارِّينِ بِالْجِهَازِ التَّنْفُوسِيَّ.

- التَّدَخُّينِ.
- الْعُبَارُ وَ الْغَازَاتُ السَّامَّةُ.

التمرين 7 - حد :  
لِلْوَقَايَةِ مِنْ أَمْرَاضِ الْجِهَازِ النَّفْسِيِّ أَذْكَرُ السَّلُوكَاتِ الْمُنَاسِبَةِ  
حَسَبَ الصُّورِ التَّالِيَةِ:

			
الْعَطْسُ فِي مَنْدِيلٍ ثُمَّ رَمِيهِ فِي سَلَّةِ الْمُهْمَلَاتِ وَ غَسَلَ الْيَدَيْنِ بِاسْتِمْرَارٍ.	التَّشْجِيرُ	تَجَنُّبِ التَّدْخِينِ	مُمَارَسَةِ الرِّيَاضَةِ

التمرين 8 - حد :  
أَرْبُطُ كُلَّ وَضْعِيَّةٍ بِالْمَشْكِلِ الصَّحِيِّ الَّذِي قَدْ تُسَبَّبَتْ :

** الْجُلُوسُ بِالْقُرْبِ مِنَ الْمُدْخِنِينَ. *	* أَمْرَاضِ الْحَسَاسِيَّةِ.
** تَلَوُّثُ الْمُحِيطِ بِالْغُبَارِ.	* ضَيْقُ النَّفْسِ الْإِخْتِنَاقُ وَفَقْدَانُ الْوَعْيِ.
إِنْبِعَاثُ غَازَاتٍ مِنْ أَجْهَازِ التَّدْفِينَةِ لِغَدَمِ صِيَانَتِهَا قَبْلَ اسْتِعْمَالِهَا.	* سَرَطَانُ الرِّئَةِ وَالْحَنْجَرَةُ.

أَكْتُبُ " صَوَابٌ " أَوْ " خَطَأٌ " :

صَوَابٌ	** إِصَابَةُ الْجِهَازِ النَّفْسِيِّ يُؤَثِّرُ عَلَى الدَّوْرَةِ الدَّمَوِيَّةِ.
صَوَابٌ	** يَتَسَبَّبُ التَّدْخِينُ فِي أَمْرَاضِ الْقَلْبِ وَ الْجِهَازِ النَّفْسِيِّ.
خَطَأٌ	** بِنَاءُ الْعِمَارَاتِ فِي الْمَسَاحَاتِ الْخَضْرَاءِ يُعَرِّضُ الْجِهَازِ النَّفْسِيِّ إِلَى أَمْرَاضٍ.

التمرين 10 - حد :  
فِي فَصْلِ الشِّتَاءِ . تُوَدِّي كَثِيرٌ مِنْ حَوَادِثِ الْإِخْتِنَاقِ إِلَى مَوْتِ  
أَشْخَاصٍ أَوْ تَعَرُّضِهِمْ لِإِصَابَاتٍ خَطِيرَةٍ نَتِيجَةَ اسْتِعْمَالِهِمْ أَجْهَازَ تَدْفِينَةٍ غَيْرِ مُنَاسِبَةٍ.  
أَجِيبْ عَنِ الْأَسْئَلَةِ التَّالِيَةِ:

- 1/ أَعْرِفْ الْإِخْتِنَاقَ : الْإِخْتِنَاقُ هُوَ تَوَقُّفُ عَمَلِيَّةِ النَّفْسِ.
- 2/ مَاذَا يَنْتُجُ عَنِ الْإِخْتِنَاقِ: يَنْتُجُ عَنْهُ تَعْطَلُ تَرْوِيدُ خَلَايَا الْجِسْمِ بِالْأَكْسِجِينِ وَ إِنْ لَمْ  
يَقَعْ الْإِسْعَافُ السَّرِيعُ يُؤَدِّي إِلَى الْمَوْتِ.
- 3/ أَضْعُ فِي إِطَارِ سَبَابِ الْإِخْتِنَاقِ:



التَّدْخِينِ

التَّنْرَةُ فِي الْحَدِيقَةِ

الْغَازِ

الْغَرَقِ

التمرين 7 - دد: للوقاية من أمراض الجهاز التنفسي أذكر السلوكات المناسبة حسب الصور التالية:

			
..... ..... .....	.....	.....	.....

التمرين 8 - دد: أربط كل وضعية بالمشكل الصحي الذي قد تسببه:

- \*\* الجلوس بالقرب من المدخنين. \*
- \* أمراض الحساسية.
- \*\* تلوث المحيط بالغبار. \*
- \* ضيق التنفس الإختناق وفقدان الوعي.
- \*\* انبعاث غازات من أجهزة التدفئة \* لغدم صيانتها قبل استعمالها.
- \* سرطان الرئة والخنجره.

التمرين 9 - دد: اكتب " صواب " أو " خطأ " :

.....	** إصابة الجهاز التنفسي يؤثر على الدورة الدموية.
.....	** يتسبب التدخين في أمراض القلب و الجهاز التنفسي.
.....	** بناء العمارات في المساحات الخضراء يعرض الجهاز التنفسي إلى أمراض.

التمرين 10 - دد: في فصل الشتاء . تؤدي كثير من حوادث الإختناق إلى موت أشخاص أو تعرضهم لإصابات خطيرة نتيجة استعمالهم أجهزة تدفئة غير مناسبة. أجب عن الأسئلة التالية:

- 1/ أعرف الإختناق : الإختناق هو .....
- 2/ ماذا ينتج عن الإختناق: ينتج عنه .....

3/ أضع في إطار أسباب الإختناق:

الغرق      الغاز      التتره في الحديقة      التدخين