

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج الكويتية



منصة البلاطي التعليمية

الملف الوحدة التعليمية الخامسة علوم الحياة الفصل الأول الجهاز الدوري الدرس الرابع صحة الجهاز الدوري

[موقع المناهج](#) ← [ملفات الكويت التعليمية](#) ← [الصف الثامن](#) ← [علوم](#) ← [الفصل الثاني](#)

روابط مواقع التواصل الاجتماعي بحسب الصف الثامن



روابط مواد الصف الثامن على تلغرام

[الرياضيات](#)

[اللغة الانجليزية](#)

[اللغة العربية](#)

[التربية الاسلامية](#)

المزيد من الملفات بحسب الصف الثامن والمادة علوم في الفصل الثاني

<a href="#">مذكرة (شرح درس اللافقاريات)</a>	1
<a href="#">تلخيص</a>	2
<a href="#">مراجعة شاملة فترة ثانية</a>	3
<a href="#">مذكرة محلولة</a>	4
<a href="#">كتاب الطالب 8</a>	5

## الصف الثامن

## العلوم

الوحدة التعليمية (5): علوم الحياة.

الفصل (1): الجهاز الدوري

الدرس (4): صحة الجهاز الدوري

تعد صحة القلب و الشرايين من اهم مقومات الحياة السليمة فهي تحافظ على نشاط علي نشاط الجسم و حيوبته .

علل: من الضروري الحفاظ علي صحة القلب والاعوية الدموية ؟

لتضمن وصول الدم الى جميع انحاء الجسم

ماذا يحدث اذا حدث خلل في صحة القلب و الاعوية الدموية ؟

يتعرض الانسان لمشكلات صحية تصيب القلب وسائر الأجهزة الحيوية

الامراض التي تصيب الجهاز الدوري:

1. مرض تصلب الشرايين:

من اكثر الامراض المزمنة التي تؤثر في القلب والاعوية الدموية

أسباب تصلب الشرايين:

1- يحدث بسبب تراكم الدهون و الكوليسترول علي الجدران الداخلية للشرايين مما يؤدي الى تضيقها وفقدانها لمرونتها مما يسبب صعوبة في تدفق الدم إلى أعضاء الجسم المختلفة.

نتأجه:

يؤدي الى امراض خطيرة مثل ( النوبات القلبية - السكتات الدماغية ).

اعراضه:

ينتج عنها الم او ضغط في الصدر وضيق في التنفس و زيادة خفقان ( ضربات ) القلب .

2- زيادة الوزن ( السمنة).

علل تعتبر من ابرز العوامل المسببة لمرض تصلب الشرايين:

لانه يؤدي تراكم الدهون الزائدة الى ارتفاع مستوى الكوليسترول الضار وارتفاع ضغط الدم عن المعدل الطبيعي لضغط الدم ( 120 / 80 mmHg ) مما يزيد من خطر الإصابة بتصلب الشرايين .



## 2. مرض فقر الدم ( الأنيميا ) :

اسبابه:

- انخفاض عدد كريات الدم الحمراء عن المعدل الطبيعي مما يقلل من قدرة الدم علي نقل الاكسجين الى خلايا الجسم
- نقص عنصر الحديد او بعض الفيتامينات في الغذاء
- فقدان الدم.
- أسباب وراثية.

نتأجه واعراضه :

يؤدي هذا النقص الى ظهور اعراض لدى الشخص المصاب منها الشعور بالتعب والضعف العام .

طرق المحافظة علي صحة الجهاز الدوري :

1. اتباع نظام غذائي متوازن غني بالعناصر الغذائية الضرورية و قليل الاملاح و الدهون المشبعة.
2. شرب كميات كافية من الماء بانتظام لتنشيط الدورة الدموية و تنظيم عمل الأعضاء في جسم الانسان.
3. الحفاظ علي الوزن الصحي.
4. ممارسة الرياضة بانتظام.
5. النوم الجيد يساعد على استعادة الجسم طاقته و تنظيم عمل القلب و ضغط الدم.
6. تجنب العادات الضارة مثل التدخين او التدخين السلبي الناتج عن التعرض لدخان المدخنين.

علل : ينصح باتباع نظام غذائي متوازن قليل الاملاح و الدهون المشبعة

للتقليل من خطر الإصابة بامراض القلب والاعوية الدموية

اكتب كلمة صحيحة او خاطئة :

الاكثار من الاملاح و السكريات و قلة النشاط يزيدان خطر ارتفاع الضغط و امراض القلب

( صحيحة )

