

# النشاط العلمي

السنة

السادسة  
ابتدائي 6

## ملخصات و تمارين تطبيقية

### الوحدة 2



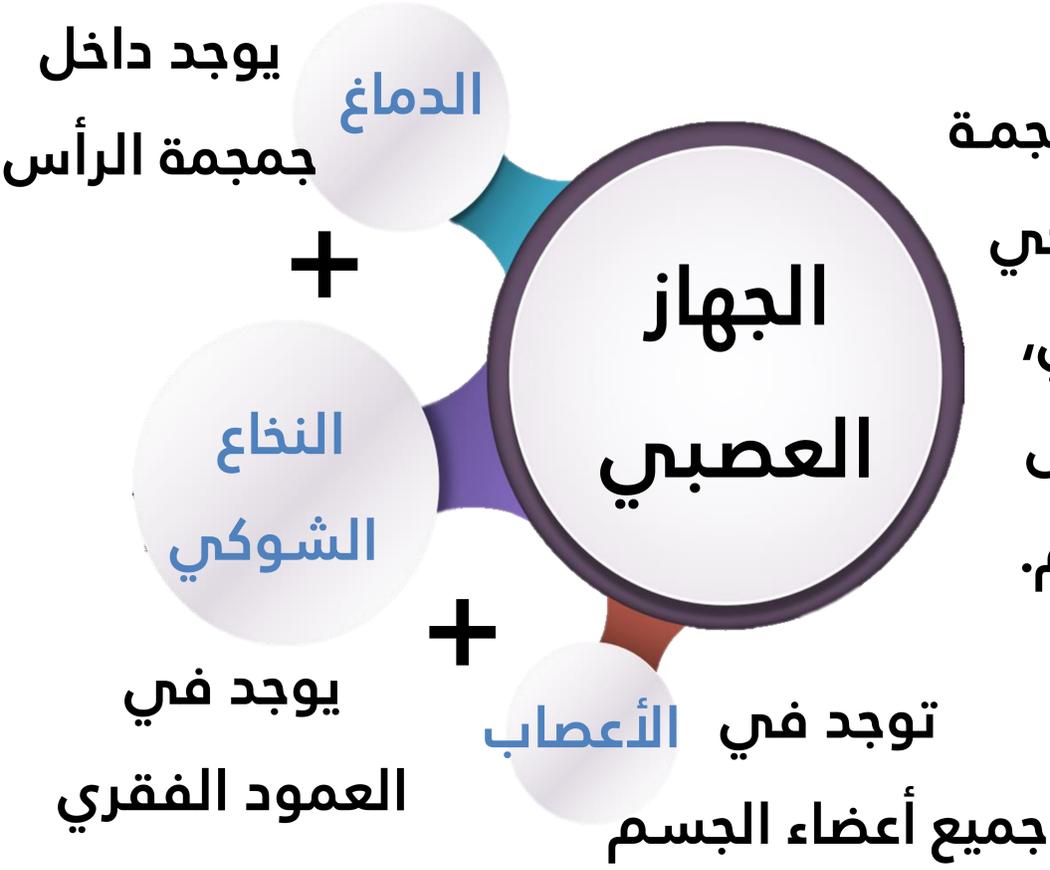
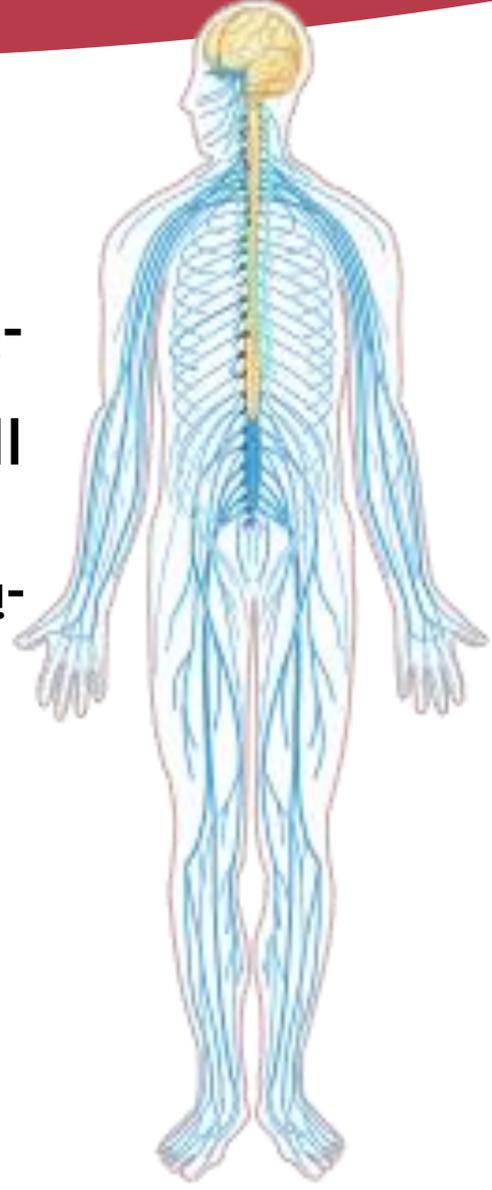
للمزيد من الملخصات و الدروس تفضلوا  
بزيارة الموقع

[www.tahmilsoft.com](http://www.tahmilsoft.com)



## ● الحصة 1 - مكونات الجهاز العصبي:

يعد الجهاز العصبي شبكة من الأعصاب متصلة بالنخاع الشوكي والدماغ.



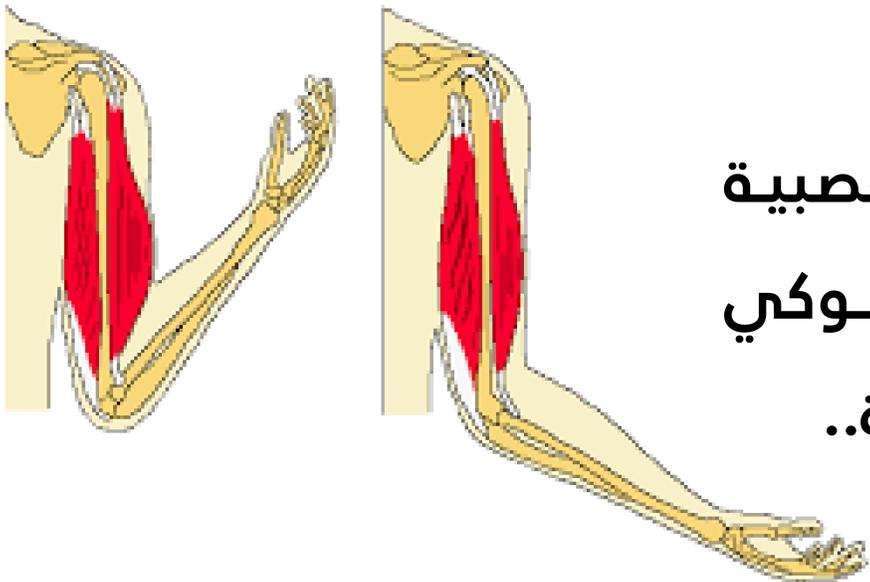
يتواجد الدماغ داخل جمجمة الرأس، والنخاع الشوكي داخل العمود الفقري، وتتوزع الأعصاب على مختلف أعضاء الجسم.

## ● الحصة 2 - الحساسية الشعورية:

• الحساسية الشعورية عبارة عن نشاط عصبي يمكن الجسم من التفاعل مع المحيط الخارجي، وذلك من خلال الأعضاء الحسية كالأذن والأنف والفم... يرتبط الدماغ بالأعضاء الحسية بواسطة الأعصاب التي تنقل إليه المعلومات، فيحولها إلى حساسية شعورية.

## ● الحصة 3 - الحركات الإرادية:

تم الحركة الإرادية إثر نشوء رسالة عصبية في الدماغ، تنتقل عبر النخاع الشوكي والأعصاب نحو العضلات التي تنجز الحركة..



### ● الحصة 4 - الحركات الانعكاسية:

هي حركات ناتجة إثر تهيج أعضاء الحس حيث يقوم الإنسان أو الحيوان بسلوكات لا إرادية غريزية فورية تدعى الحركات الانعكاسية أو انعكاسا شوكيا...



- تتدخل في الانعكاسات الشوكية عدة عناصر الجلد كمستقبل حسي والنخاع الشوكي كمركز عصبي والأعصاب التي تنقل الرسالة العصبية أما العضلات فتنفذ الحركة ...

### ● الحصة 5 - صحة الجهاز العصبي:

- عند استعمال بعض المواد كالمنبهات والمخدرات والكحول يتعرض الجهاز العصبي لاضطرابات. و فيما يلي بعض النصائح لوقاية الجهاز العصبي من الأمراض :

ملخصات و دروس على الموقع  
[www.tahmilsoft.com](http://www.tahmilsoft.com)

-تجنب التدخين و حماية الجسم من المخدرات والكحول .  
أخذ قسط كافٍ من الراحة..

-العناية الصحية والاهتمام بمرض السكري وارتفاع ضغط الدم  
-مراجعة الطبيب الدورية والاطمئنان على حواس البصر والسمع.  
-ممارسة تمارين التركيز وتنشيط الجهاز العصبي بشكل دوري.

### ● الحصة 6 -سوء التغذية : أسبابه وعواقبه

يؤدي عدم حرص الكثيرين على اتباع نظام غذائي صحي إلى الإصابة بسوء التغذية ، وبالتالي الإصابة بالكثير من الأمراض و ينتج عن إفراط أو تفريط في إمداد الجسم بحاجياته من الأغذية.

## من أسباب سوء التغذية:

www.tahmilsoft.com

- 1- نقص العناصر الغذائية المهمة التي يحتاجها الجسم.
- 2- الإفراط في تناول الوجبات السريعة والمشروبات الغازية والأطعمة المقلية.
- 3- الإصابة باضطرابات الجهاز الهضمي التي تجعل الإنسان غير قادر على تناول الطعام.
- 4- التهاب الحلق والأمراض التي تصيب الأمعاء تساعد على الإقلال في تناول الطعام والإصابة بسوء التغذية.
- 5- الإصابة بالأمراض النفسية ومن أهمها الاكتئاب والتوتر والقلق..

## نتائج سوء التغذية:



- 1- فقر الدم.
- 2- أمراض نقص البروتين.
- 3- هشاشة العظام و مشاكل في الأسنان.
- 4- السمنة ...

## الحصّة 7 -مظاهر إهدار الطعام وكيفية حفظه من التلف:

إهدار الطعام أو فقدان الغذاء هو عبارة عن طعام يتم التخلص منه أو فقدانه دون أن يكون قد تم تناوله.

- للتقليل من إهدار الطعام نلتزم بما يلي :

\* التسوق بذكاء وواقعية

\* تخزين و حفظ الطعام بصورة صحيحة.

\* وضع خطة لوجباتنا اليومية.



## ● تمارين تطبيقية :

1- أجب بصحيح أو خطأ :

- النخاع الشوكي حبل طويل ويختبئ في فقرات العمود الفقري.....
- النخاع الشوكي هو المسؤول عن نقل الإشارات العصبية من العصبونات في الجهاز المحوري، إلى الدماغ.....
- يتكون الدماغ من ثلاثة أجزاء: وهي: المخ، والمخيخ، وجذع الدماغ.....
- الحرص على تناول الوجبات بشكلٍ منتظمٍ يحافظ على صحة الدماغ.....
- الدماغ محمي بعظام الجمجمة.....
- الحصول على قسطٍ كافٍ من النوم يساعد في تحسين عمل الجهاز العصبي والذاكرة.....

2- أصل بخط :

- النخاع الشوكي يوجد في
- الدماغ يوجد في
- الاعصاب توجد في

- جميع أعضاء الجسم .
- العمود الفقري .
- جمجمة الرأس .

3- أختار العبارة الصحيحة من بين العبارات المقترحة :

يتكون الجهاز العصبي من الدماغ والنخاع الشوكي و  القلب  العضلة  الأعصاب

الحركة الإرادية نشاط  حركي  عصبي  انعكاسي

تتحكم الباحة الحركية اليمنى في حركات النصف  الأيمن  الأيسر  السفلي



## تمارين تطبيقية :

4- أتمم الجمل الآتية بما يناسب :

..... هي الشعور بإحساسات متعددة ومختلفة،

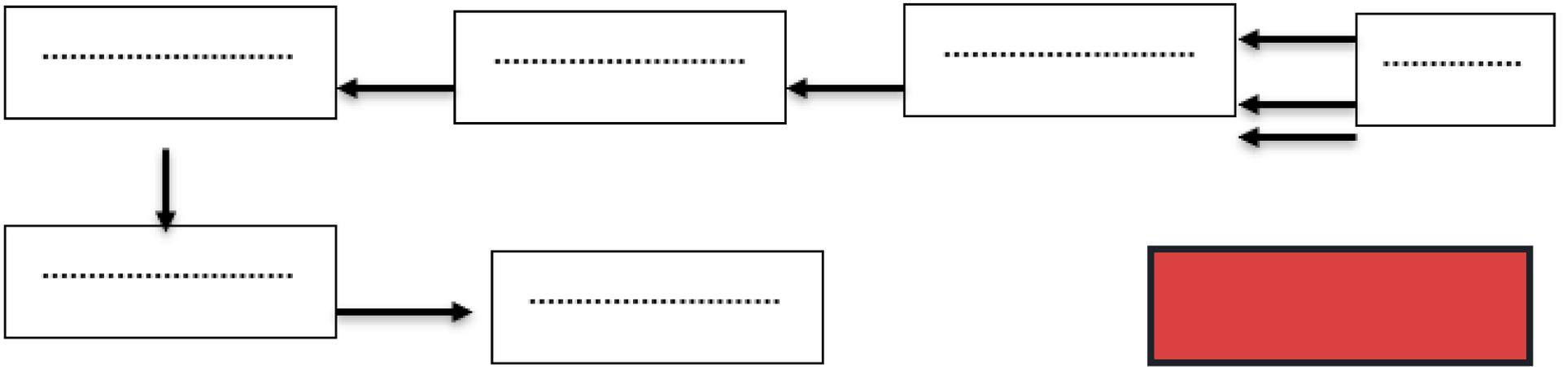
..... هي القيام بحركات إرادية،

..... هي رد فعل لا إرادي.

5- اتمم الخطاطة التالية بالعبارات المناسبة موضحا الأعضاء المتدخلة في

التحريكية اللاإرادية: **مستجيب حركي- موصل حسي - مهيج - موصل حركي**

**مركز عصبي - مستقبل حسي**



6- أتمم الجمل الآتية بما يناسب:

**الفيزيائي - الدماغ - إنعكاسي - النخاع الشوكي - غليان الماء - تسوس الأسنان**

**- غير إنعكاسي - الأعصاب - الكميائي**

..... خلال التغير..... لا تتكون مادة جديدة ، وهو تغير..... مثال: .....

..... يتواجد..... داخل جمجمة الرأس ، و..... داخل العمود الفقري،

وتتوزع ..... على مختلف أعضاء الجسم.

..... خلال..... التغير تظهر مادة جديدة ، وهو تغير..... مثال: .....

## ● تمارين تطبيقية :

7-Je barre les mauvaises réponses:

Les compositions du système nerveux:

www.tahmilsoft.com

-L'équilibre -l'encéphale-

-La moelle épinière -la fatigue - des nerfs

8- أصل بخط :

● الحركات الانعكاسية

- نشاط عصبي يسمح بإدراك و استقبال  
إحساس صادر من الوسط الخارجي.

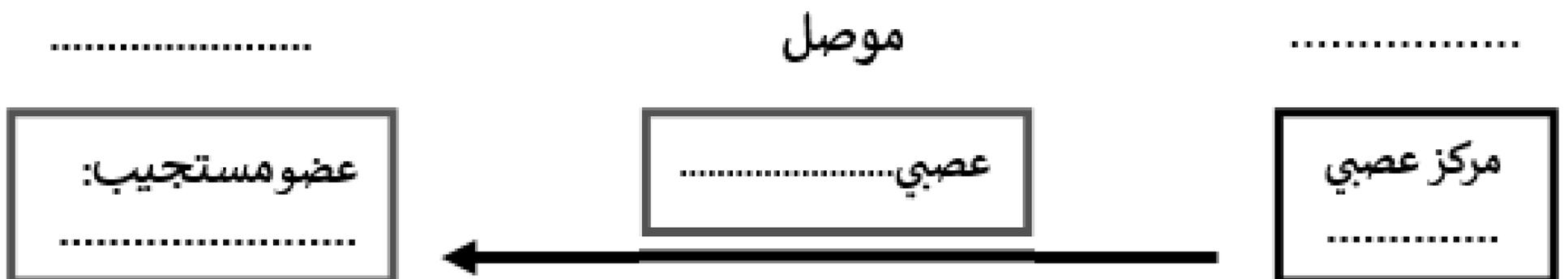
● الحركات الإرادية

- نشاط عصبي يمكننا من القيام بحركات  
بمحض إرادتنا.

- رد فعل لا إرادي سريع نتيجة إهانة أحد أعضاء الحس. ● الحساسية الشعورية

9- أتمم الخطاطة التالية بالعناصر المتدخلة في التحركية الإرادية بالكلمات  
التالية :

مخي- حركي - مستقبل - العضلة - مستقبل



### ● تمارين تطبيقية :

10- أميز طرق الحفاظ على الجهاز العصبي فيما يلي :

- تناول الأطعمة المتوازنة
- التدخين أو استنشاق دخان السجائر.
- شرب كميات كبيرة من الماء يوميًا
- النوم في وقت متأخر وعدم الحصول على قسط جيد من النوم.
- التعرض لأشعة الشمس الصباحية
- التنفس العميق
- الإكثار من تناول المشروبات الغنية بالمنشطات .
- استخدام أدوية دون استشارة الطبيب.
- ممارسة الرياضة .

11- أضع خطا تحت السلوكات التي من شأنها الحفاظ على الأطعمة :

- اعداد قائمة بالأشياء التي نحتاج شرائها والالتزام بها.
- وضع الخضر و الفواكه في أكياس معتمة
- وضع الطعام مدة طويلة في الثلاجة
- تخزين بقايا الطعام في وعاء زجاجي شفاف في الثلاجة.
- التخزين المحكم لبقايا المأكولات .