



ملخص الدرس:

- ❖ الجهاز التنفسي هو الجهاز المسؤوون عن تزويد خلايا جسم الإنسان بالأكسجين الضروري و يخلصها من ثاني أكسيد الكربون.
- ❖ يتكوّن 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: أعمد 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.....

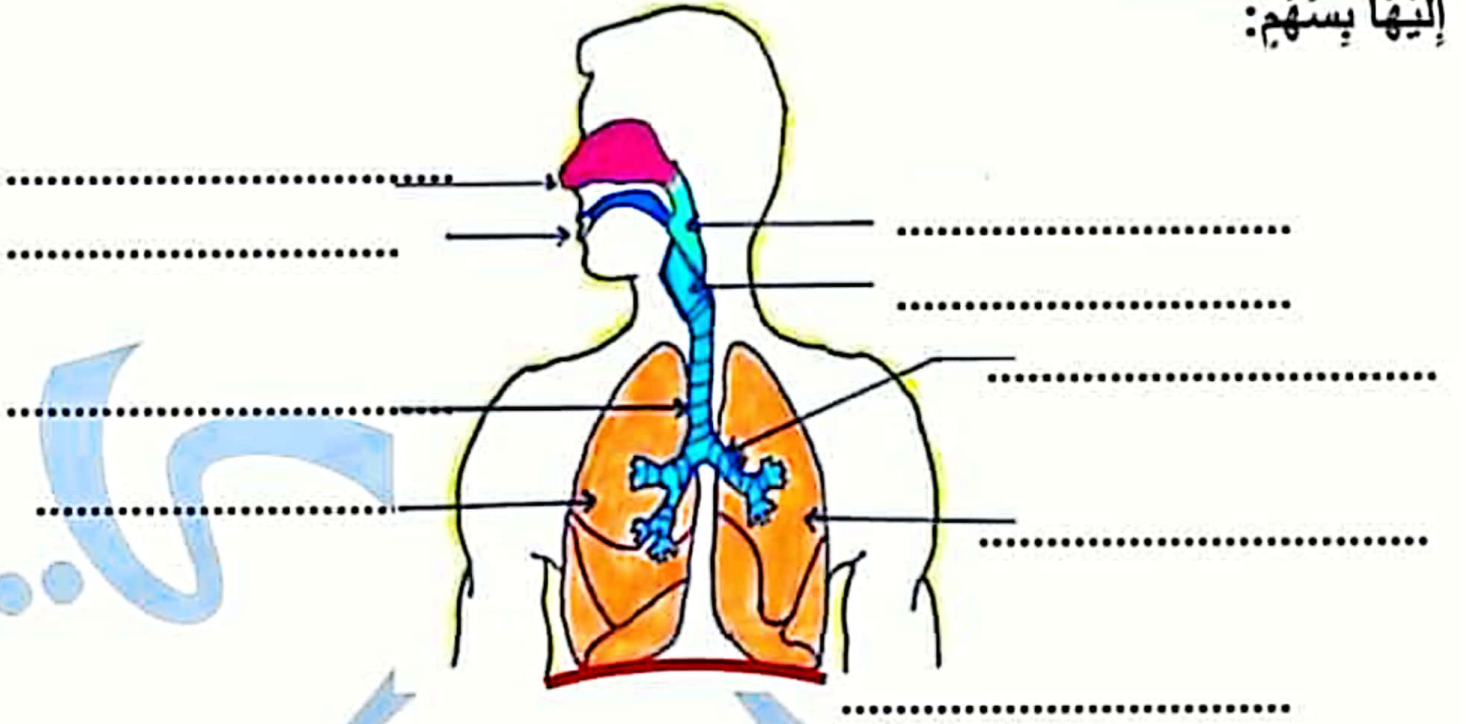
التمرين 2 - حد: أضع في إطار الإفادة الصحيحة:

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

التنفس هو

التمرين 3 دد:
إليها يستهم:

أَتَأْمَلُ رَسْمَ جِهَازِ التَّنْفُسِ عِنْدَ الْإِنْسَانِ وَ أَذْكَرُ الْمَكُونَاتِ الْمَشَارُ



التمرين 4 دد:
المطلوب:

أَقَارِنُ بَيْنَ عَمَلِيَّتِي الشَّهِيْقِ وَ الزَّفِيرِ فِي الْجَدْوَلِ التَّالِيِ حَسَبَ

عَمَلِيَّةُ الزَّفِيرِ	عَمَلِيَّةُ الشَّهِيْقِ	أَثْرَهَا
.....	أَلْهَوَاءُ
.....	أَلْغَازُ الْمَحْمَلُ بِهِ
.....	أَلْقَفْصُ الصَّدْرِي
.....	عَضَلَةُ أَلْجَبَابِ أَلْحَاجِزِ

التمرين 5 دد:

أَرْتِبُ أَعْضَاءَ الْجِهَازِ التَّنْفُسِيِّ عِنْدَ خُرُوجِ أَلْهَوَاءِ:

أَلْقَصْبَةُ أَلْهَوَانِيَّةُ	أَلْخُنْجَرَةُ	أَلرِّئَتَانِ	أَلتَّخْوِيْفُ أَلْأَنْفِ	أَلْجَبَابُ أَلْحَاجِزُ	أَلشَّعْبَتَانِ أَلْهَوَانِيَّتَانِ
..

التمرين 6 دد:

أَتِمِّمْ أَلْفَرَاعَاتِ بِأَلْإْفَادَةِ الصَّحِيْحَةِ:

- عِنْدَمَا عَضَلَةُ أَلْجَبَابِ أَلْحَاجِزِ وَتَتَحَرَّكُ إِلَى أَسْفَلِ أَلْقَفْصُ الصَّدْرِي.
- عَمَلِيَّةٌ ضَرُورِيَّةٌ لِحَيَاةِ الْإِنْسَانِ.
- تَتِمُّ عَمَلِيَّةُ التَّبَادُلِ أَلْغَازِي فِي مُسْتَوَى أَلَّتِي تُوجَدُ فِي

التمرين 7 دد: أصْلِحُ الْخَطَأَ

⊗ تَشْتَمِلُ الدَّوْرَةُ الدَّمَوِيَّةُ عَلَى طَوْرَيْنِ هُمَا الزَّفِيرُ وَالشَّهِيْقُ.

☺

⊗ تَتَكَوَّنُ الرِّئَةُ الْيُسْرَى مِنْ ثَلَاثِ فُصُوصٍ أَمَّا الرِّئَةُ الْيُمْنَى فَتَتَكَوَّنُ مِنْ فَصَّيْنِ.

☺

⊗ يَتِمَّائِلُ الْإِبْقَاعُ التَّنْفُسِيَّ مَهْمَا كَانَتْ نَوْعِيَّةُ نَشَاطِ الْجِسْمِ.

☺

التمرين 8 دد: أَرْبِطْ كُلَّ عَضْوٍ بِوَضِيفَتِهِ:

+ يَتِمُّ فِيهَا التَّبَادُلُ الْغَازِي فِي مُسْتَوَى الْخَوْنِصِلَاتِ الرِّئَوِيَّةِ .	+ الأَنْفَ
+ تَسْمَحُ بِمُرُورِ الْهَوَاءِ.	+ الْخُنْجَرَةَ
+ يَنْقِي الْهَوَاءَ مِنَ الْغُبَارِ وَ يُعَدِّلُ حَرَارَتَهُ.	+ الْقَصْبَةَ الْهَوَانِيَّةَ
+ تَمْنَعُ مُرُورَ الطَّعَامِ إِلَى الْجِهَازِ التَّنْفُسِيِّ.	+ الرِّئَتَانِ

التمرين 9 دد: أَجِيبْ عَنِ الْأَسْئَلَةِ التَّالِيَةِ:

(1) لِمَاذَا يَتَنَفَّسُ الْإِنْسَانُ؟

(2) أَيْنَ تَتِمُّ عَمَلِيَّةُ التَّبَادُلِ الْغَازِي؟

(3) لِمَاذَا رِنَّةُ الْإِنْسَانِ الْيُمْنَى أَكْبَرُ مِنْ رِنْتِهِ الْيُسْرَى؟

التمرين 10 دد:

حَسَبَ رَأْيِكَ لِمَاذَا يَسْتَطِيعُ الْغَوَّاصُ الْبَقَاءَ فَتْرَةً طَوِيلَةً تَحْتَ الْمَاءِ؟





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:

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.

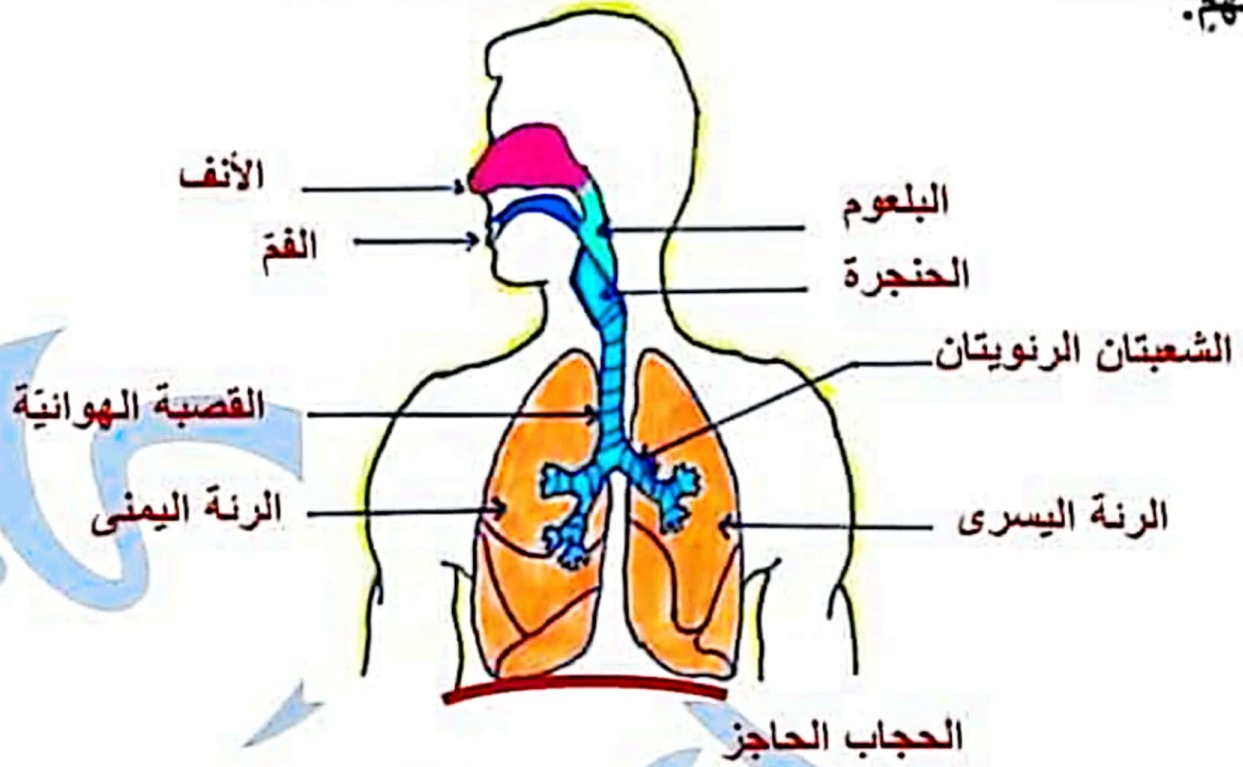
التمرين 2 - حد:

- 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 .

أَتَأْمَلُ رَسْمَ جِهَازِ التَّنَفُّسِ عِنْدَ الْإِنْسَانِ وَ أَذْكَرُ الْمَكُونَاتِ الْمَشَارُ

التمرين 3 ع- 3 دد:

إِنِّيهَا بِسْتَهْم:



أَقَارِنُ بَيْنَ عَمَلِيَّتَيْ الشَّهِيْقِ وَ الرَّفِيرِ فِي الْجَدْوَلِ التَّالِيِ حَسَبِ

التمرين 4 ع- 4 دد:

المطلوب:

عَمَلِيَّةُ الرَّفِيرِ	عَمَلِيَّةُ الشَّهِيْقِ	أَخْرَاجَاتُ التَّنَفُّسِيَّةِ أَثْرَهَا
يَخْرُجُ الْهَوَاءُ عِبْرَ الْفَمِ.	يَدْخُلُ الْهَوَاءُ عِبْرَ الْأَنْفِ.	الْهَوَاءُ
ثَانِي أَوْكْسِيدُ الْكَرْبُونِ	الْأَوْكْسِجِينِ	الْغَازُ الْمَحْمَلُ بِهِ
يَصْغُرُ الْقَفْصُ الصَّدْرِي وَيُخْفِضُ.	يَتَّسِعُ الْقَفْصُ الصَّدْرِي وَيَرْتَفِعُ.	الْقَفْصُ الصَّدْرِي
تَتَمَدَّدُ وَتَرْتَخِي وَتَصْغَدُ لِلْأَعْلَى.	تَتَقَلَّصُ وَتَهْبِطُ لِلْأَسْفَلِ.	عَضَلَةُ الْحَجَابِ الْحَاجِزِ

أَرْتِبْ أَعْضَاءَ الْجِهَازِ التَّنَفُّسِيِّ عِنْدَ خُرُوجِ الْهَوَاءِ:

التمرين 5 ع- 5 دد:

الشَّعْبَتَانِ الْهَوَائِيَّتَانِ	الْحَجَابِ الْحَاجِزِ	التَّخْوِيفِ الْأَنْفِ	الرِّئَتَانِ	الْحَنْجَرَةَ	الْقَصْبَةَ الْهَوَائِيَّةَ
--------------------------------------	--------------------------	---------------------------	--------------	---------------	--------------------------------

3

1

6

2

5

4

التمرين 6 - دد:

عندما تتقلص 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 7 - دد:

أصلح الخطأ

- ⊗ تشتمل الدورة الدموية على طورين هما الزفير و الشهيق.
- ☺ تشتمل 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 8 - دد:

أربط كل عضو بوظيفته:

- | | |
|-------------------|---|
| + الأنف | + يتيم فيها التبادل الغازي في مستوى الحويصلات الرئوية . |
| + الخنجر | + تمنع مرور الهواء. |
| + القصبة الهوائية | + ينقي الهواء من الغبار و يعدل حرارته. |
| + الرئتان | + تمنع مرور الطعام إلى الجهاز التنفسي. |

التمرين 9 - دد:

أجيب عن الأسئلة التالية:

- 1) لماذا يتنفس الإنسان؟ يتنفس الإنسان ليزود خلايا جسمه بالأكسجين و يخلصها من ثاني أكسيد الكربون.
- 2) أين تتم عملية التبادل الغازي؟ تتم عملية التبادل الغازي في الرئتين في مستوى الحويصلات الرئوية.
- 3) لماذا رنة الإنسان اليمنى أكبر من رنته اليسرى؟ لأن القلب يستقر في تجويف بالرئة اليسرى.

التمرين 10 - دد:

حسب رأيك لماذا يستطيع الغواص البقاء فترة طويلة تحت الماء؟

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





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 الجوّ البارد مباشرة بعد الإستحمام بالماء الدافئ.
	* التلقح ضد الأمراض التنفسية.
	* 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 الْمَغْلَقَةِ لِأَنَّ

* يَجِبُ اسْتِنْسَاقُ الْهَوَاءِ دَائِمًا بِالْأَنْفِ وَلَيْسَ بِالْفَمِ لِأَنَّ

* يَجِبُ الْإِكْتِنَارُ مِنَ الْمِسَاحَاتِ الْخَضِرَاءِ وَمِنَ عَمَلِيَّةِ التَّشْجِيرِ وَالتَّنَزُّهِ فِيهَا لِأَنَّ

التمرين 3 دد: اَكْتُبْ " أَوْافِقُ " أَوْ " لَا أَوْافِقُ " أَمَامَ السُّلُوكَاتِ التَّالِيَةِ:

* يَقُومُ أَبِي بِصِيَانَةِ سَيَّارَتِهِ حَتَّى لَا تَتَبِعَتْ مِنْهَا عَارَاتٌ خَطِيرَةٌ.

* تَمْسَحُ أُمِّي الْعُبَارَ عَنِ النَّوَافِذِ بِإِسْفَنْجَةٍ مُبَلَّلَةٍ.

* أَنْفَضُ الْعُبَارَ عَنِ الزَّرْبِيَّةِ دَاخِلَ غُرْفَةِ الْجُلُوسِ الْمَغْلَقَةِ.

* يَقُومُ جَارُنَا بِاسْتِخْدَامِ بَدِيلِ لِسَيَّارَتِهِ مِثْلَ رُكُوبِ الدَّرَاجَةِ أحيانًا حَتَّى يُسَاهِمَ فِي تَخْفُضِ انبِعَاطِ الْعَارَاتِ الضَّارَّةِ.

التمرين 4 دد: أَشْطَبُ مَا لَا يُسَاهِمُ فِي وَقَايَةِ الْجِهَازِ التَّنَفُّسِيِّ:

* الْجُلُوسُ فِي مَجْرَى هَوَاءٍ بَعْدَ مُمَارَسَةِ الرِّيَاضَةِ.

* إِنْشَاءُ الْمَصَانِعِ وَالْمَعَامِلِ خَارِجَ الْمُدُنِ.

* الْبَقَاءُ فِي أَمَاكِنِ يَكْثُرُ فِيهَا الْمَدَخُنُونَ.

* زِيَارَةُ الْأَمَاكِنِ الطَّبِيعِيَّةِ وَمُمَارَسَةُ أَنْشِطَةِ رِيَاضِيَّةِ.

التمرين 5 دد: اذْكَرْ أَرْبَعَةَ أَمْرَاضٍ تُصِيبُ الْجِهَازَ التَّنَفُّسِيِّ:

.....

.....

.....

.....

التمرين 6 دد: يَتَأَثَّرُ الْجِهَازُ التَّنَفُّسِيُّ بِمَجْمُوعَةٍ مِنَ الْعَوَامِلِ الْمُرْتَبِطَةِ بِهَوَاءِ

الْمُحِيطِ. اذْكَرْ عَامِلَيْنِ ضَارِّينِ بِالْجِهَازِ التَّنَفُّسِيِّ.

.....

.....

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

			
.....

التمرين 8 - حد: أربط كل وضعيّة بالمشكل الصحي الذي قد تسببه :

- | | |
|-------------------------------|-------------------------------------|
| ** الجلوس بالقرب من المدخين. | * أمراض الحساسية. |
| ** تلوث المحيط بالغبار. | * ضيق التنفس الإختناق وفقدان الوعي. |
| انبعاث غازات من أجهزة التدفئة | * سرطان الرئة والحنجرة. |
| لعدم صيانتها قبل استعمالها. | |

التمرين 9 - حد: أكتب " 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 - حد: 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/ أعرّف الإختناق : الإختناق هو
- 2/ ماذا ينتج عن الإختناق: ينتج عنه

3/ أضع في إطار أسباب الإختناق:

الغرق الغاز التثرة في الحديقة التدخين



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 - حدد: أضع علامة (x) أمام الإفادة الصحيحة للمحافظة على الجهاز التنفسي:

	* الخروج إلى أجو البارد مباشرة بعد الإستحمام 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 الْمَغْلَقَةِ لِأَنَّ الرُّطُوبَةَ تَضُرُّ بِالْجِهَازِ النَّفْسِيَّ وَتَحْمِلُ مَعَهَا الْفَيْرُوسَاتِ.

* يَجِبُ اسْتِنشَاقُ الْهَوَاءِ دَائِمًا بِالْأَنْفِ وَلَيْسَ بِالْفَمِ لِأَنَّ مُرُورَ الْهَوَاءِ عَبْرَ الْأَنْفِ يُمْكِنُ مِنْ تَنْقِيَّتِهِ مِنَ الْغُبَارِ وَتَرْطِيبِهِ وَتَدْفِينِهِ.

* يَجِبُ الْأَكْثَارُ مِنَ الْمَسَاحَاتِ الْخَضِرَاءِ وَمِنْ عَمَلِيَّةِ التَّشْجِيرِ وَالتَّنْزِهِ فِيهَا لِأَنَّ الْأَمَاكِنَ الَّتِي بِهَا أَشْجَارٌ خَضِرَاءٌ تَحْتَوِي عَلَى هَوَاءٍ نَقِيٍّ وَعَلَى نِسْبَةٍ عَالِيَةٍ مِنَ الْأَكْسِجِينِ.

التمرين 3 دد: أَكْتُبْ " أَوَافِقُ " أَوْ " لَا أَوَافِقُ " أَمَامَ السُّلُوكَاتِ التَّالِيَةِ:

أَوَافِقُ	* يَقُومُ أَبِي بِصِيَانَةِ سَيَّارَتِهِ حَتَّى لَا تَتْبِعَتْ مِنْهَا غَارَاتٌ خَطِيرَةٌ.
أَوَافِقُ	* تَمَسَّحُ أُمِّي الْغُبَارَ عَنِ النَّوَافِذِ بِإِسْفَنْجَةٍ مُبَلَّلَةٍ.
لَا أَوَافِقُ	* أَنْفُضُ الْغُبَارَ عَنِ الزَّرْبِيَّةِ دَاخِلَ غُرْفَةِ الْجُلُوسِ الْمَغْلَقَةِ.
أَوَافِقُ	* يَقُومُ جَارُنَا بِاسْتِخْدَامِ بَدِيلِ لِسَيَّارَتِهِ مِثْلَ رُكُوبِ الدَّرَاجَةِ أحيانًا حَتَّى يُسَاهِمَ فِي تَخْفُضِ انْبِعَاطِ الْغَارَاتِ الضَّارَّةِ.

التمرين 4 دد: أَشْطَبُ مَا لَا يُسَاهِمُ فِي وَقَايَةِ الْجِهَازِ النَّفْسِيِّ:

~~** التَّجَرُّبُ فِي سَبْرِ مَوَاقِفَ الْمُنَافَسَةِ الرِّيَاضِيَّةِ.~~

** إِنْشَاءُ الْمَصَانِعِ وَ الْمَعَامِلِ خَارِجَ الْمُدُنِ.

~~** التَّجَلُّدُ فِي الْأَمَاكِنِ يَحْتَضِرُ فِيهَا التَّدْفِينُ.~~

** زِيَارَةُ الْأَمَاكِنِ الطَّبِيعِيَّةِ وَ مُفَارَسَةُ أَنْشِطَةِ رِيَاضِيَّةِ.

التمرين 5 دد: أَدْكُرْ أَرْبَعَةَ أَمْرَاضٍ تُصِيبُ الْجِهَازِ النَّفْسِيِّ:

* الرِّبُوءُ

* السَّعَالُ

* سَرَطَانُ الرِّئَةِ

* النَّزْلَةُ (نَزْلَةُ الْبَرْدِ أَوْ الزَّكَامُ)

التمرين 6 دد: يَتَأَثَّرُ الْجِهَازِ النَّفْسِيِّ بِمَجْمُوعَةٍ مِنَ الْعَوَامِلِ الْمُرْتَبِطَةِ بِهَوَاءِ

الْمُحِيطِ. أَدْكُرْ عَامِلَيْنِ ضَارِّينِ بِالْجِهَازِ النَّفْسِيِّ.

■ التَّدخينِ.

■ الْغُبَارِ وَ الْغَارَاتِ السَّامَّةِ.

لِلوَقَايَةِ مِنْ أَمْرَاضِ الْجِهَازِ النَّفْسِيِّ أَدْرُكُ السُّلُوكَاتِ الْمُنَاسِبَةَ

التمرين 7 - دد:
حَسَبِ الصُّورِ التَّالِيَةِ:

			
الْعَطْسُ فِي مَنْدِيلٍ ثُمَّ رَمِيهِ فِي سَلَّةِ الْمُهْمَلَاتِ وَ غَسْلُ الْيَدَيْنِ بِاسْتِمْرَارٍ.	التَّشْجِيرُ	تَجَنُّبُ التَّدخينِ	مُمَارَسَةُ الرِّيَاضَةِ

أرْبِطْ كُلَّ وَضْعِيَّةٍ بِالْمَشْكِلِ الصَّحِيِّ الَّذِي قَدْ تُسَبَّبُهُ :

التمرين 8 - دد:

- ** الْجُلُوسُ بِالْقُرْبِ مِنَ الْمُدخِنِينَ. *
- ** تَلَوُّثُ الْمُحِيطِ بِالْعُبَارِ. *
- ** اِنْبِعَاطُ عَارَاتٍ مِنْ أَجْهَرَةِ التَّدْفِينَةِ لِعَدَمِ صِيَانَتِهَا قَبْلَ اسْتِعْمَالِهَا.
- * أَمْرَاضُ الْحَسَاسِيَّةِ.
- * ضَيْقُ النَّفْسِ الْإِخْتِنَاقِ وَفَقْدَانُ الْوَعْيِ.
- * سَرَطَانُ الرِّئَةِ وَالْحَنْجَرَةِ.

أَكْتُبْ " صَوَابٌ " أَوْ " خَطَأٌ " :

التمرين 9 - دد:

صَوَابٌ	** إِصَابَةُ الْجِهَازِ النَّفْسِيِّ يُؤَثِّرُ عَلَى الدَّوْرَةِ الدَّمَوِيَّةِ.
صَوَابٌ	** يَتَسَبَّبُ التَّدخينُ فِي أَمْرَاضِ الْقَلْبِ وَ الْجِهَازِ النَّفْسِيِّ.
خَطَأٌ	** بِنَاءُ الْعِمَارَاتِ فِي الْمَسَاحَاتِ الْخَضْرَاءِ يُعْرِضُ الْجِهَازَ النَّفْسِيَّ إِلَى أَمْرَاضٍ.

التمرين 10 - دد: فِي فَصْلِ الشِّتَاءِ . تُؤَدِّي كَثِيرٌ مِنْ حَوَادِثِ الْإِخْتِنَاقِ إِلَى مَوْتِ

أَشْخَاصٍ أَوْ تَعْرِضُهُمْ لِإِصَابَاتٍ خَطِيرَةٍ نَتِيجَةَ اسْتِعْمَالِهِمْ أَجْهَرَةَ تَدْفِينَةٍ غَيْرِ مُنَاسِبَةٍ. أَجِيبْ عَنِ الْأَسْئَلَةِ التَّالِيَةِ:

- 1/ أَعْرِفْ الْإِخْتِنَاقَ : الْإِخْتِنَاقُ هُوَ تَوَقُّفُ عَمَلِيَّةِ النَّفْسِ.
- 2/ مَاذَا يَنْتُجُ عَنِ الْإِخْتِنَاقِ: يَنْتُجُ عَنْهُ تَعَطُّلُ تَرْوِيدِ خَلَايَا الْجِسْمِ بِالْأَكْسِجِينِ وَ إِنْ لَمْ يَفْعَ الْأَسْعَافُ السَّرِيعُ يُؤَدِّي إِلَى الْمَوْتِ.
- 3/ أَضْعُ فِي إِطَارِ أَسْبَابِ الْإِخْتِنَاقِ:

التَّدخينِ

التَّنْرَةُ فِي الْحَدِيقَةِ

الغازِ

الفرقِ