

بطاقات التعلم الذاتي – الفصل الدراسي الثاني

بطاقة رقم: 5	المادة: العلوم والحياة	الوحدة: الرابعة	الدرس: الجهاز الهيكلي
الصف: الخامس	الموضوع: صحة وسلامة الجهاز الهيكلي		

الأهداف:

عزيزي الطالب: أتوقع منك في نهاية البطاقة أن تكون قادراً على أن:

1. تستنتج أهمية أملاح الكالسيوم _فيتامين (د) لجسم الإنسان.
2. تقترح سلوكيات للمحافظة على صحة الجهاز الهيكلي.

المحتوى العلمي:

عزيزي الطالب: تأمل الصورة التي أمامك ثم اقرأ التالي:



1. ينصح بتناول الأغذية الغنية بالكالسيوم لأنها تساعد على بناء ونمو العظام والأسنان.
2. يكثر عنصر الكالسيوم في الأغذية التالية: (الخضار، الأسماك، الألبان، المكسرات).
3. يُنصح بالتعرض لأشعة الشمس صباحاً، لأنها تساعد في الحصول على فيتامين (د)

الذي يساعد على امتصاص الكالسيوم فتحمي من الإصابة بالكساح. المصدر: الكتاب المدرسي، ط 2019، ص 16

نشاط (1): عزيزي الطالب: أجب الأسئلة التالية:

1. ما اسم العنصر الذي يساعد على تقوية ونمو العظام؟
2. اذكر الأغذية التي يكثر فيها هذا العنصر.
3. ما هو الفيتامين الذي يساعد الجسم على امتصاص هذا العنصر؟

عزيزي الطالب: تأمل الأشكال التالية ثم حدد نوع السلوك هل هو إيجابي أم سلبي:

نشاط (2):

المصدر: الكتاب المدرسي، ط 2019، ص 17



إيجابي / سلبي



إيجابي / سلبي



إيجابي / سلبي



إيجابي / سلبي

عزيزي الطالب: في ضوء دراستك لصحة الجهاز الهيكلي، اذكر سبباً علمياً مناسباً للتالي:

نشاط تفوق

1. يُنصح بتعرض أجسامنا لأشعة الشمس في الصباح الباكر.....
2. تهتم الأمهات بإعطاء أطفالهن الحليب باستمرار

