

## 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، ص16

### 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، ص17



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 .....

