الماء في جسم الانسان

نسبة الماء في جسمنا حوالي 70%. وهذا يدل على اهميتها الكبرى للجسم **أي ما يعادل ثلثي الجسم 2/3**

جسمنا بحاجة للماء لكي ينمو, يتطور, يتنفس, يتكاثر ...

أهمية الماء للجسم

الماء مهم من اجل

التنفس.

محافظة على درجة الحرارة.

الهضم.

بناء الخلايا.

نقل مواد في الجسم ...

**كيف يمكن ان نعرف كمية الماء في جسمنا؟؟؟**

القانون= وزنك \*2/3

**مثلا: اذا كان وزنك 60كغم فان كمية الماء تساوي 40 كغم من جسمك.**

**طريقة الحساب:**

**60 \* 2/3 = 40 كغم**

**اين تتواجد المياه في جسمنا؟؟؟**

المياه موزعة في جسمنا بثلاثة اماكن.

1. داخل خلايا جسمنا. ( اكثر كمية من المياه)

2. السائل الموجود بين خلايا جسمنا.

3. الدم. ( اقل كمية من المياه)

**صفات الماء: جريان اذابه ونقل**

**استيعاب (ادخال) الماء الى جسمنا:** الشرب الغذاء والتنفس

**افراز الماء (اخراج الماء من الجسم :** بول عرق تنفس لعاب**.....**

كمية الماء التي نستوعبها مساويه لكمية الماء التي نفقدها تسمى **موازنة الماء**

عندما تكون كمية الماء التي نستوعبها اقل بكثير من كمية الماء التي نفرزها يحصل **جفاف**

عندما تكون كمية الماء التي نستوعبها اكثر بكثير من كمية الماء التي نفرزها يحصل **تسمم خلايا**

**الغذاء في جسم الانسان**

**للغذاء 3 اهميات ووظائف بالجسم**

1. **يعطي طاقه**
2. **يساعد على النمو والتطور وبناء الخلايا**
3. **يساعد على حماية ووقاية الجسم من الامراض**

**يقسم الغذاء الى مجموعات غذائيه بالهرم الغذائي حسب الكميه التي يتوجب علينا استيعابها**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **اسم المجموعه** | **المركب الاساسي** | **أهميته للجسم** | **امثله** |
| **مجموعة الخبز ومشتقاته** | **كربوهيدرات**  **نشويات** | **يساهم في انتاج الطاقه** | **خبز معكرونه بطاطا قمح شعير** |
| **مجموعة الخضار والفواكه** | **فيتامين a**  **فيتامين c**  **فيتامين d** | **تحسين الرؤيه**  **تحصين الجسم**  **بناء العظام** | **تفاح موز خيار كوسا بقدونس**  **بطيخ شمام** |

