

بسم الله الرحمن الرحيم

كتاب : ( اللغة العربية ) مهارات الاتصال  
الصف : الأول ثانوي  
الفروع : العلمي و الأدبي

# صحة الإنسان

## فقر الدم Anemia

### أولا : النص القرائي

لا شك في أن الصحة رأس مال الإنسان، وتاج على رؤوس الأصحاء، ولا يقدرها حق قدرها إلا من ابتلي بالأمراض البسيطة والشديدة، ومن الأمراض الشائعة الزكام والسعال وفقر الدم الناتج عن نقص الحديد (الأنيميا)، وفقر الدم المنجلي، وفقر الدم الانحلالي، وفقر الدم الخبيث، وغيرها من أمراض فقر الدم.

فقر الدم (الأنيميا) حالة مرضية ينخفض فيها عدد كريات الدم الحمراء الحية إلى ما دون الحالة العادية، وتنتج عن اضطراب في عمر الكرية الحمراء (نقص العمر)، أو إنتاج غير مناسب للكريات الحمراء من نخاع العظم؛ ما ينتج عنه نقص في نسبة هيموغلوبين الدم لدى الإنسان.

فقر الدم (الأنيميا) ناتج عن نقص الحديد، والمعروف أن هيموغلوبين الدم يتألف من أربع ذرات حديد (الهيمو) مع ذرة من البروتين (الغلوبين)، ومن ثم فإن نقص الحديد يؤدي إلى نقص الهيموغلوبين.

يعد نقص الحديد في الجسم أكثر أسباب فقر الدم انتشارا في العالم، ويصيب تقريبا ٣٠٪ من سكان العالم، ويرجع ذلك إلى قدرة الجسم المحدودة على امتصاص الحديد من الغذاء، أو حين يكون الحديد اللازم لإنتاج الهيموغلوبين في الجسم غير متوافر، فيحاول الجسم الإبقاء على مستوى الهيموغلوبين طبيعيا في الدم قدر الإمكان بعد نضوب مخزون الحديد، ولا تظهر هذه الفترة علامات فقر الدم عند إجراء تحليل الدم، وتسمى هذه الفترة نقص الحديد الكامن، وتقل كمية الهيموغلوبين في الدم عن المستوى الطبيعي لها، إذ تتراوح النسبة الطبيعية لدى الذكور ما بين (١٣٠-١٨٠٪) ولدى الإناث (١١٥-١٥٥٪) لكل لتر من الدم.

يعزو الأطباء الإصابة بالأنيميا إلى جملة من الأسباب تتمثل في فقدان الحديد؛ بسبب النزف الذي يحدث من الأسباب الآتية: فقدان الدم أثناء الدورة الشهرية لدى الإناث، والإصابة بنزف في الجهاز الهضمي، وقرحة المعدة والاثني عشر، والإصابة بسرطان المعدة والقولون، والآثار الجانبية لبعض الأدوية التي تسبب

تقرحات المعدة، والتهاب القولون التقرحي، والاصابة بالذودة الشصية التي تلتصق بجدار الأمعاء ممتصة الدم. ومن الاسباب الاخرى ل فقر الدم الناتج عن نقص الحديد: سوء التغذية، وزيادة حاجة الجسم للحديد في أثناء فترة الحمل والرضاعة، وقلة امتصاص الحديد من الامعاء، ولا سيما بعد عمليات استئصال المعدة او جزء منها.

تظهر على الملامح العامة لمريض فقر الدم جملة من العلامات التي تدل على اصابته بالمرض، منها: شحوب الوجه واصفراره، تشقق زوايا الفم، ضعف عام في الجسم، الشعور بالتعب والارهاق في اثناء الجهد، والصداع، وفقدان الوعي أو الشعور بالسقوط، وهشاشة الاظافر وتقرعها، وضمور حليمات اللسان، وتساقط الشعر، وصعوبة البلع مع التهاب اللسان.

يمكن التاكد من اصابة المريض بالانيميا عن طريق اجراء الفحص السريري، والفحص المخبري، وتتم المعالجة بتحسين الحالة العامة للمريض، ومعالجة سبب المرض، وتهدف معالجة الانيميا الى زيادة الهيموغلوبين اغم اسبوعيا حتى يصل الى المستوى الطبيعي له، وتستمر المداومة بعدها مدة ثلاثة اشهر على الاقل لتعويض مخزون الحديد.

لماذا يجعل الانسان نفسه فريسة للادواء اليسيرة والعسيرة؟ فقد قال اجدادنا قديما: " درهم وقاية خير من قنطار علاج"، فمن الاخرى بنا ان نثقف عقولنا، وان نلتمس الاسباب الموجبة للصحة، ونبتعد عن المسببات؛ ليكون المرء حصناً منيعاً في وجه المرض، ويتمكن من عمارة الارض، ويحظى بحياة آمنة مستقرة وهو بعيد عن الالم والضيق.

## ثانيا : المفردات

معناها	الكلمة
احد انواع فقر الدم القاتل الذي يصيب السود في إفريقيا أو الذين من أصل إفريقي	المنجلي
الاضمحلال والاختفاء التدريجي	الانحلالي
فشل الجسم بصنع ما يكفي من خلايا الدم الحمراء	الدم الخبيث
أقل	دون
كريات الدم الحمراء	هيموغلوبين
القليلة	المحدودة
نفاذ	نضوب
الغير ظاهر	الكامن
ينسب	يعزو
اضطراب في حركة القولون يؤثر على عمليات الامتصاص والهضم	القولون
ظهور الدم في البراز بسبب تقرحات في الطبقة السطحية للأمعاء	التهاب القولون التقرّحي
هي قرح تظهر حول جدار المدة	قرحة المعدة
هي من أنواع القرحة الهضمية وتسبب حدوث نزيف دموي في بعض الحالات	قرحة الثني عشر
هي طفيل يعيش في الأمعاء الدقيقة	الدودة الشصّية
أن تكون الأظافر مقعرة أو بشكل ملعقة	تقعر الأظافر



## التعريف بالكاتب :

زينب منصور حبيب ، من مؤلفاتها : العالم وقضايا المرأة ، ومعجم المصطلحات الزراعية والبيطرية ، ومعجم الأمراض وعالجها ، الذي أخذ منه النص .

## الأفكار العامة :

- 1- أهمية الصحة وبعض أنواع الأمراض الشائعة بالإضافة إلى أنواع فقر الدم .
- 2- تعريف بفقر الدم وأسباب حدوثه وما ينتج عنه
- 3- تكوين هيموغلوبين الدم
- 4- اسباب فقر الدم ونسبه عند كل من الاناث والذكور
- 5- اسباب فقد الحديد في الجسم
- 6- علامات الاصابة بفقر الدم
- 7- طرق اكتشاف وعلاج مرض فقر الدم
- 8- درهم وقاية خير من قنطار علاج

## الجو العام للنص :

يتحدث هذا النص عن صحة النسان واهمية المحافظة عليها باخذ بالسباب قبل اللجوء الى العالج انطالقا من المثل القائل : " درهم وقاية خير من قنطار عالج " ، ويتناول مرض فقر الدم ( الأنيما ) الذي يجب على النسان تجنبه وعالجه ان أصيب به ؛ نظرا للتشاره بين كثير من الناس ، ويعرض النص هذا المرض من حيث مفهومه واسبابه ومدى انتشاره وكيفية تشخيصه وأعراضه وعالجه .

## الصور الفنية و الأساليب :

- 1- قول الكاتب : ( لا شك في أن الصحة رأس مال الإنسان ) : صور الصحة برأس المال .
- 2- قول الكاتب : (وتاج على رؤوس الأصحاء ) : صور الصحة بالتاج على رؤوس الاصحاء .
- 3- قول الكاتب : ( لماذا يجعل الانسان نفسه فريسة للادواء اليسيرة والعسيرة؟ ) : صور المرض بالعدو.
- 4- قول الكاتب : ( ليكون المرء حصناً منيعاً في وجه المرض ) : صور الانسان الذي يقي نفسه من الامراض بالحصن المنيع
- 5- الغرض من الإستفهام في العبارة الآتية : " لماذا يجعل الانسان من نفسه فريسة لألدواء اليسيرة والعسيرة ؟ ( الإستنكار )

# الاستماع

## مكونات دم الإنسان

تبلغ كمية الدم لدى الشخص المتوسط الحجم نحو خمسة لترات، ويتكون الدم من قسمين رئيسيين، هما: سائل شبه شفاف يُسمى بلازما الدم، ومكوناتٍ أخرى أهمها كريات الدم الحمراء والبيضاء والصفائح الدموية، وتمثل نسبة بلازما الدم نحو 55% من نسبة الدم الكلية، ويكون الماء نحو 91% من نسبة بلازما الدم، والنسبة الباقية 9% عبارة عن مكونات صلبة، منها: البروتينات، والجلوكوز، والأحماض الدهنية الحرة، والأحماض الأمينية، وبعض الهرمونات والأنزيمات، وغيرها. أما كريات الدم الحمراء فينتجها نخاع العظام، وتنتقل الأكسجين من الرئتين إلى أنسجة الجسم. وأما كريات الدم البيضاء فيتغير عددها استجابةً للعديد من العوامل، بما في ذلك العدوى الفيروسية أو البكتيرية، فتعد من جهاز المناعة في الجسم . وللدم وظائف رئيسية، هي: نقل الأكسجين والمغذيات إلى خلايا الجسم، ونقل ثاني أكسيد الكربون من الجسم إلى خارجه، والتحكم في درجة حرارة الجسم من حيث تدفئته وتبريده، والمحافظة على عملية الاتزان الحمضي والقاعدي.

- 1- كم تبلغ كمية الدم لدى الشخص المتوسط الحجم؟  
تبلغ كمية الدم نحو خمسة لترات.
- 2- يتكون سائل الدم من قسمين رئيسيين. اذكرهما.  
سائل شبه شفاف يُسمى بلازما الدم، ومكونات أخرى منها كريات الدم الحمراء والبيضاء والصفائح الدموية.
- 3- ما الذي يُنتج كريات الدم الحمراء؟  
ينتجها نخاع العظم.
- 4- اذكر وظيفة كريات الدم الحمراء؟  
تنقل الأكسجين من الرئتين إلى أنسجة الجسم.
- 5- ما أهمية كريات الدم البيضاء؟  
تعدّ من جهاز المناعة في الجسم



6- عدّد الوظائف الرئيسة للدم.

نقل الأكسجين والمغذيات إلى خلايا الجسم ونقل ثاني أكسيد الكربون من الجسم إلى خارجه، والتحكّم بدرجة حرارة الجسم من ناحية تدفئته وتبريده، والمحافظة على عملية الاتزان الحمضي والقاعدي.

7- ما رأيك في عبارة: "الدم هو سائل الحياة"؟  
ترك الإجابة للطالب.

## المُعْجَمُ وَالِدَّلَالَةُ

2- عد إلى أحد المعاجم الطبيّة، واستخرج معاني المفاهيم الآتية:

- ✓ فقر الدم المنجلي: هو مرض وراثيّ تتحوّل فيه خلايا الدم إلى الشزل المنجليّ ومن ثمّ لا تستطيع تأدية وظيفتها بسببه وجود غلوبين الدم اس (S) وهو غلوبين دمويّ غير طبيعيّ
- ✓ فقر الدم الانحلاليّ: نقص عمر كريات الدم الحمراء عن الحدّ الطبيعيّ؛ إذ تبلغ الفترة الطبيعيّة لمعيشة كريات الدم الحمراء 120 يومًا.
- ✓ فقر الدم الخبيث: نوع من فقر الدم يحدث نتيجة نقص فيتامين (B12) ويسبب هذا النقص الحاد اضطرابًا حادًا في حامض (DNA) الضروري لكريات الدم نظرا للحاجة اليوميّة الزهيدة من هذا الفيتامين للجسم مقارنة مع المخزون فيه، ومن أعراضه حدوث التهاب مؤلم في اللسان، والإصابة بالتهاب الأعصاب المحيطة وتضخم الأحشاء الداخليّة نحو الكبد والطحال.
- ✓ التهاب القولون التقرّحيّ: مرض يصيب الأمعاء الغليظة (القولون) فقط، ويصيب هذا المرض بطانة الأمعاء الغليظة وغالبا ما تكون الإصابة في الجزء السفلي من هذه الأمعاء، وينتج عنه تقرحات البطانة ويشتكى المريض في أغلب الأحيان من إسهال مصحوب بخروج الدم مع البراز لأسباب عدّة منها التهاب بكتيريّ أو فيروسيّ أو تغيّرات وراثيّة أو الحالة النفسيّة للمريض أو اغيرات في جهاز المناعة نتيجة مضادات حيويّة تهاجم بطانة الأمعاء الغليظة.
- ✓ تقعر الأظافر: حالة مرضيّة تؤدي إلى نمو الأظافر بشكل غير طبيعيّ تتمثل في تقعر السطح الخارجي لأظافر اليدين بخاصة لتتخذ شكل الملعقة وتفقد تحدّبها ويزداد ترققها. هشاشة العظام: هو انخفاض في كثافة العظام نتيجة نقص الكالسيوم وبروتين العظام، وهو ما يعرض الإنسان للكسور التي يصعب التئامها لأنها تأخذ فترات طويلة ولا تعود العظام فيها إلى حالتها

الطبيعية، وكبار السن أكثر عرضة للإصابة به والسيدات بعد انقطاع الطمث، ويمكن اكتشافه عن طريق اختبارات كثافة العظام، ولا بد أن تتضمن علامة الحصول على القدر الملائم من الكالسيوم والماد الأخرى في النظام الغذائي.

3- فرّق في المعنى بين كل كلمتين تحتها خطّ في ما يأتي:

أ- يعزو الأطباء الأنيميا إلى جملة من الأسباب.

مجموعة

- اكتب جملة مفيدة على اللوحة الجدارية.

عبارة مكوّنة من عدة كلمات تحمل معنى مفيدا

ب- لا تظهر في هذه الفترة علامات فقر الدم : إشارات ودلائل

- حصل الطالب المجتهد على علامات مرتفعة : درجات تمثل نقطا في الامتحان

ج- فمن الأخرى بنا أن نلتمس الأسباب الموجبة للصحة. : المُلمّزة

- الشحنة الكهربائية نوعان: السالبة والموجبة. : شحنة الكترونية يرمز لها ب(+)

4- ما الجذر اللغوي لكلِّ مما يأتي:

هشّ / هشش

أصل

كرو

غذي

# الفهم والتَّحليلُ

1- متى يقدر الإنسان القيمة الحقيقية للصحة؟

حين يُبتلى بالأمراض البسيطة والشديدة.

2- أشر النص إلى أنواع من أمراض فقر الدم، اذكرها.

فقر الدم المنجلي، وفقر الدم الانحلالي، فقر الدم الخبيث.

3- ما المقصود بفقر الدم (الأنيميا)؟

فقر الدم (الأنيميا) حالة مرضية ينخفض فيها عدد كريات الدم الحمراء الصحية إلى ما دون الحالة العادية، وتنتج عن اضطراب في عمر الكرية الحمراء (نقص العمر) أو إنتاج غير مناسب للكريات الحمراء من نخاع العظام؛ مما ينتج عنه نقص في نسبة هيموغلوبين الدم لدى الإنسان.

4- مم يتكوّن هيموغلوبين الدم؟

هيموغلوبين الدم يتألف من أربع ذرات حديد (الهيمو) مع ذرة من (الغلوتين؛ أي البروتين).

5- علّل مما يأتي:

أ- يرجع ذلك إلى قدرة الجسم المحدودة على امتصاص الحديد من الغذاء، أو حين يكون الحديد اللازم لإنتاج الهيموغلوبين في الجسم غير متوافر، فيحاول الجسم الإبقاء على مستوى الهيموغلوبين طبيعيًا في الدم قدر الإمكان بعد نضوب مخزون الحديد، ولا تظهر في هذه الفترة علامات فقر الدم عند إجراء تحليل للدم.

ب- لأنه ولا تظهر في هذه الفترة علامات فقر الدم عند إجراء تحليل للدم.

6- ما أسباب فقر الدم الناتج عن نقص الحديد؟

من أسباب فقر الدم الناتج عن نقص الحديد: سوء التغذية، وزيادة حاجة الجسم للحديد في أثناء فترة الحمل والرضاعة، وقلة امتصاص الحديد من الأمعاء، ولا سيما بعد عمليات استئصال المعدة أو جزء منها.

7- هل ترى أن نمط الحياة الذي يعيشه شباب اليوم من مسببات فقر الدم للحديد؟

نعم، من خلال العادات الغذائية السيئة وتناول الوجبات السريعة الغنية بالدهنيات واحتوائها الأملاح بنسبة عالية، والفقيرة بالمواد الغذائية المفيدة للجسم نحو الفيتامينات، وتناول المشروبات الغازية.

8- اذكر العلامات التي تدلّ على إصابة المريض بالأنيميا.

من العلامات التي تدلّ على إصابته بالمرض، منها: شحوب الوجه واصفراره، وتشقق زوايا الفم، وضعف عام في الجسم، والشعور بالتعب والإرهاق في أثناء الجهد، والصداع، وفقدان الوعي أو الشعور بالسقوط، وهشاشة الأظافر وتقرعها، وضمور خُلَيْمات اللسان، وتساقط الشعر، وصعوبة البلع مع التهاب اللسان.

9- كيف يشخّص الأطباء إصابة المريض بالأنيميا؟

عن طريق إجراء الفحص السريريّ والفحص المخبري.

10- إلّا تَهْدَف معالجة الأنيميا؟

تهدف معالجة الأنيميا إلى زيادة الهيموغلوبين بواقع 1غم أسبوعيّاً حتى يصل إلى المستوى الطبيعيّ له.

11- أشار النص إلى ضرورة أن نلتمس الأسباب الموجبة للصحة، ونبتعد عن مسببات المرض. ناقش هذه العبارة.

على الإنسان الأخذ بالأسباب بتناول الغذاء السليم المتوازن الذي يزوّد الجسم بما يحتاج إليه من العناصر الضرورية لبنائه ووقايته من الأمراض وممارسة التمارين الرياضية والابتعاد عن التدخين وتناول الكحول مما يحقق الصحة المطلوبة وينأى به عن الأمراض. وتترك الإجابة أيضاً للطالب.

12- بيّن كيف يجعل المرء نفسه حصيناً منيعاً في وجه المرض في رأيك.

بالأخذ بالأسباب الموجبة للصحة والابتعاد عن مسببات المرض، فدرهم وقاية خير من قنطار علاج. وتترك الإجابة للطالب كذلك.

# التَّذَوُّقُ الأَدَبِيُّ

1- وضح الصورة الفنية في كل من العبارات الآتية:

- أ- صوّر الصحة برأس مال كبير يمتلكه الإنسان، وصوّرها بالتاج الذي يضعه المرضى على رؤوسهم لشعورهم بقيمتها.  
ب- صوّر المرء بالحصن القوي الذي يحميه من الأذى.  
ج- صوّر الإنسان الضعيف الذي يصاب بالأمراض بالفريسة سهلة الاصطياد.

2- بين الغرض من الاستفهام في العبارة الآتية: " لماذا يجعل الإنسان من نفسه فريسة للأدواء اليسيرة والعسيرة؟  
الاستكثار.

3- بين الأسلوب الذي عبر به النص عن حشنا على الثقافة الصحية والتماس الأسباب في آخر فقرة.  
التفضيل.

4- علل ما يأتي:

أ- لانشغاله بالإتيان بالحجج والبراهين التي تدعم وجهة نظره.

ب- لأن النص علمي حافل بالمصطلحات العلميّة التي تناسبه وتبين فكرته.

ج- ليؤكد أن القضية التي يعرضها النص قضية مستمرة.

5- اقترح عنوانا آخر مناسباً للنص.

يترك للطالب.

# قضايا لغوية

الحال

1- استخرج الأحوال من البيت الآتي، وبين نوع كلٍّ منها:

قال المتنبي:

عشْ عزيزًا أو متْ وأنتَ كريمٌ بين طعنِ القنا وخفقِ البُودِ

عزيزًا : مفردة، وأنتَ كريمٌ: جملة اسمية، بين طعن القنا: شبه جملة.

2- استخرج حالا مفردة وحالا جملة اسمية من الفقرتين الخامسة والأخيرة من النص.

ممتصَّةً: مفردة، وهو بعيدٌ: جملة اسمية.

اسم التفضيل

3- صُغ اسم تفضيل من الأفعال الآتية:

فضَّل، حَبَّ، عَلَا، جَرَأَ، اعْتَمَرَ، أَفَادَ، اسْتَخْرَجَ.

أفضل، أحبَّ، أعلى، أكثر اقترابًا، أكثر إفادةً، أكثر استخراجًا.

4- استخرج اسمي تفضيل من الفقرتين الرابعة والأخيرة من النص.

أكثر انتشارًا، الأخرى.

5- جاء في الفقرة الأخيرة من النص اسم تفضيل على غير صيغته المشهورة، استخرجه موضحًا ذلك.

خير، لأنها من الكلمات المشتركة التي لا يستبين معناها إلا من السياق.

# الكتابة

يترك لتقدير المعلم

شادي سلا