

الماء

غذائي

ماذا يعني لنا الماء؟



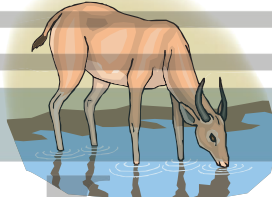
قال تعالى:

(١) ﴿وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ أَفَلَا يُؤْمِنُونَ﴾

الماء مهم:



للنبات



للحيوان



للإنسان

نشاط (١)

ماذا يحدث لو انقطع الماء؟
لأنعدمت الحياة

المفاهيم الرئيسية

- الماء.
- الجفاف.

للماء أهمية كبيرة في حياة الكائن الحي؛ فخلايا الجسم تعتمد اعتماداً كلياً على الماء؛ فشرب الماء مهم لقيام الجسم بوظائفه الحيوية من الهضم، وتحسين رطوبة الجلد، وتعزيز مناعة الجسم وغيرها.

حفظ الموارد الطبيعية للمياه واجب وطني وإنساني. ولتحقيق الرؤية الوطنية ٢٠٣٠ تم إطلاق البرنامج الوطني لترشيد استهلاك المياه في المملكة العربية السعودية (قطرة).



■ مصادر الماء للجسم :

- يحصلُ الجسمُ على الماءِ من ثلاثةِ مصادرٍ:
- الماءُ الخاصُّ بالشرب.
 - الماءُ الداخلُ في تركيبِ الأطعمةِ مثل: الخضراواتِ والفواكه.
 - الماءُ الناتجُ عن احتراقِ الغذاءِ داخلِ الجسمِ.

■ يحتوي كلُّ شرابٍ أو طعامٍ على الماءِ، أعطِ أمثلةً على ذلك.

أحتاجُ إلى ٦-٨ أكوابٍ من
الماءِ يوميًا

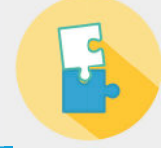
كم أحتاجُ من الماءِ يوميًا؟



آدابُ شربِ الماءِ :

- الشُّربُ جالسًا.
- التسميةُ (بسمِ الله).
- الشُّربُ باليدِ اليمينية.
- عدمُ التنفُّسِ داخلَ الإناءِ.
- الشُّربُ على ثلاثةِ أنفاسٍ.
- التحميدُ بعدَ الانتهاءِ من الشربِ (الحمدُ لله).





توقّع ماذا يحدث لو لم نُكثِر من شرب الماء في فصل الصيف مستعيناً

بالمنظم الآتي:

ماذا يحدث

.....

.....

.....

.....

ما أتوقع

ارتفاع درجة حرارة الجسم

مشكلات البشرة

آلام المفاصل

انخفاض ضغط الدم



الحرص على شرب
السوائل وخاصة
الماء ليساعد على



تحسين
الذاكرة



تحسين
عملية الهضم



التركيز
لفترة أطول





يُنصَحُ بشربِ الماءِ أولاً عندَ الإحساسِ
بالجوع، حيثُ وجدتِ الدراساتُ أن ٣٧٪
من الأشخاص لا يُفرّقون بين الشعورِ
بالعطشِ والجوع.



من أفضلِ الأوقاتِ لشربِ الماءِ :
عندَ الاستيقاظِ من النوم، قبلَ الطعامِ بنصفِ
ساعة، بعدَ ممارسةِ الرياضة، قبلَ الاستحمام،
قبلَ النوم.

نشاط (٣)

(يُعَدُّ الماءُ من أكثرِ العناصرِ أهميةً للجسمِ) ناقشْ هذه العبارةَ بالتعاونِ مع
زملائك في المجموعة موضحاً فوائدَ شربِ الماءِ بانتظامٍ للجسمِ، ثم دوّنوها.
**هذا صحيح فاللماء فوائد كثيرة مثل الحفاظ على درجة
حرارة الجسم الطبيعية ويزود الجسم بالطاقة ويحسن
البشرة والتخلص من السموم وتليين المفاصل وغيرها
من الفوائد الكثيرة**



برأيك أيُّهما أفضلُ للجسمِ شربُ الماءِ أو العصيرِ
والشاي؟ مع التبرير لذلك.

hulul.online

لا تنسَ شربَ الماءِ بانتظامٍ وخاصةً عندَ انخفاضِ درجةِ حرارةِ الجوِّ في فصلِ
الشتاءِ لأن ذلك يُعرّضُكَ للمشاكلِ الصحية.



نشاط (٤)

ابحثْ في مصادرِ التعلمِ عن فوائدِ ماءِ زمزم، ثم ناقشها مع معلّمك.

جُعِلَ ماءُ زمزم طعاماً وشرباً - جُعِلَ ماءُ زمزم شفاءً للأمراضِ

**بِإِذْنِ اللَّهِ - عَافِيَةٌ وَشِفَاءٌ سَقَمٍ - أَيَّ أَنْ شَرِبَ ماءُ زمزم جَعَلَ اللَّهُ
تَعَالَى فِيهِ شِفَاءً مِنَ الْأَسْقَامِ وَالْأَوْجَاعِ**

