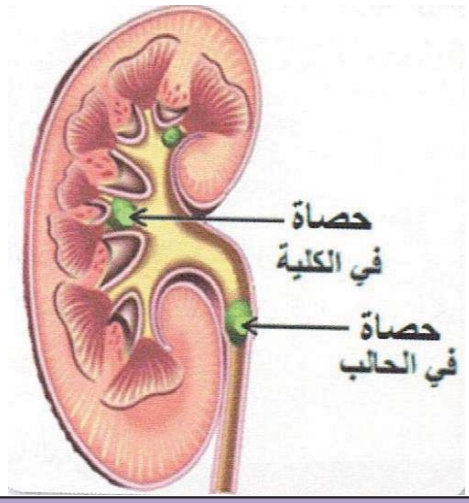
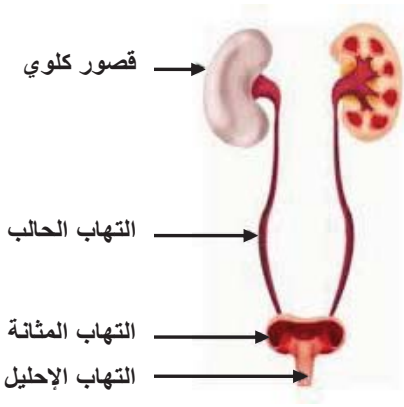
نشاط1: إبراز أهم القواعد الصحية للإطراح

الوثيقة 1: إليك القائمة الآتية لمجموعة من السلوكات غير السويّة المتعلقة بالإطراح وما يترتب عنها.

السلوكات غير السويّة	الأضرار المترتبة عنها	التفسير
قلة شرب الماء، احتباس البول	انسداد المسالك البولية	تشكل الحصى (تراكم الأملاح المعدنية) في الكلى والمجاري البولية
الإفراط في تناول بعض الأغذية	القصور الكلوي	تخلف فضلات سامة تتعب الكليتين مثل البروتينات
قلة النظافة	الإنتان البولي إلتهاب الإحليل، المثانة، الحالب	دخول بيكتيريا أو طفيليات عبر المسالك البولية السفلى
	أمراض جلدية	انسداد المسامات مما يقلل طرح العرق
التدخين والمشروبات الكحولية والمخدرات	تسبب أمراض الكبد والجهاز البولي وبعض الأجهزة الأخرى	
عدم ممارسة الرياضة	خمول دوران الدم واستخلاص الفضلات في الكليتين والجلد	



انسداد المسالك البولية بالحصى



تطور افتتان في الجهاز البولي من الأسفل إلى العلى.

تعليمات استغلال الوثائق:

3- اقترح حلا وقائيا مناسبا لكل حالة

4- ماذا تمثل هذه الحلول الوقائية