

محافظة : .....  
إدارة : .....  
مدرسة : .....  
الصف : الخامس

## عنوان البحث

الماء

م	كود الطالب
١	
٢	
٣	
٤	
٥	

# الماء



## جملة البحث

( للماء أهمية كبيرة في الحفاظ على أجهزة الجسم )

## مقدمة

قال تعالى : "أَوَلَمْ يَرِ الَّذِينَ كَفَرُوا أَنَّ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ كَانَتَا رَتْقًا فَفَتَقْنَاهُمَا ۖ وَجَعَلْنَا  
مِنْ نَمَاءٍ كُلِّ شَيْءٍ حَيًّا ۖ أَفَلَا يُؤْمِنُونَ"

الماء سر الحياة، فبدونه لا توجد حياة، وللماء استخدامات كثيرة  
فمنه يشرب الإنسان، والحيوان، ونسقي الزرع، فيجب علينا أن  
أن نحافظ عليه، ونرشد استهلاكه.



### عناصر الموضوع

الماء ضروري لعمل أجهزة الجسم ومنها الجهاز الدوري

تحتاج جميع الأعضاء والخلايا في الجسم إلى الماء للقيام بوظائفها بشكل مناسب ومنها ما يأتي :

**تحسين صحة البشرة وجمالها :**

إذ أن الجفاف يزيد من الاضطرابات التي تتعرض لها البشرة، ويساعد على ظهور التجاعيد.

**تقليل خطر تشكل حصى الكلى :**

إن شرب السوائل يزيد حجم البول المار خلال الكلى، مما يخفض من تركيز المعادن، ويقلل من احتمالية تبلورها وتكتلها، كما أن شرب الماء يساعد على منع بداية تكون حصى الكلى، ولكن تحتاج هذه النتائج إلى المزيد من الدراسات لإثباتها.





### المساهمة في نقل الأكسجين :

إذ يشكل الماء ما يقرب من ٩٠% من الدم، الذي يعد الناقل الرئيسي للأكسجين في الجسم

### تنظيم درجة حرارة الجسم :

يظهر الماء المخزن في الطبقات الوسطى من الجلد كعرق عندما ترتفع درجة حرارة الجسم، بينما يساعد تبخره على تبريد الجسم

### المحافظة على ضغط الدم :

حيث إن نقص الماء يؤدي إلى زيادة كثافة الدم مما يزيد من ضغط الدم

### المحافظة على سلامة المجاري التنفسية :

إن جفاف الجسم يؤدي إلى تضيق الممرات الهوائية كمحاولة لتقليل فقدان الماء مما يؤدي إلى زيادة مشاكل الربو والحساسية.

### المساعدة على تغذية الجسم :

جزء كبير من المعادن والمواد الغذائية تذوب في الماء مما يسهل





وصولها إلى أنحاء الجسم المختلفة



**حماية الأنسجة والحبل الشوكي والمفاصل :**

حيث يساعد الماء على الحفاظ على مستويات مثالية من الرطوبة في الأنسجة والمفاصل والحبل الشوكي ، ويكون الماء بمثابة مواد تشحيم ووسادات للمفاصل



**إزالة مخلفات الجسم :**

إذ أن شرب كميات كافية من الماء تساعد على التخلص من المخلفات من خلال التعرق والتبول

**المساعدة على الهضم :**

يشكل الماء جزءاً أساسياً من اللعاب الذي يبدأ عملية الهضم

**تخفيف الوزن :**



يمكن أن يزيد الماء من الشبع ويحسن معدل عمليات الأيض



### تحسين الأداء البدني :

يتواجد الماء بنسبة ٨٠% في العضلات، إذ أن خسارة ٢% من المياه في الجسم يمكن أن يؤثر على أداء التمارين الرياضية، ويزيد من الإعياء، كما أن شرب

كمية كافية من الماء يقلل من الإجهاد التأكسدي الذي يحصل نتيجة ممارسة التمارين عالية الكثافة

### تحسين وظائف الدماغ :

حيث تظهر دراسات شارك فيها أشخاص من أعمار مختلفة أن الجفاف يضعف الذاكرة والمزاج وأداء المخ.

### المساعدة على علاج الصداع :

تشير العديد من الدراسات إلى أن شرب الماء قد يقلل من الصداع عند الأشخاص المصابين بالجفاف، فقد يسبب الجفاف الصداع أو الصداع النصفي عند بعض الأشخاص.





# نموذج مشروع بحثي للصف الخامس الابتدائي

أهمية الماء في تركيب الدم ودوره في المحافظة على  
صحة الجهاز الدوري



يعد التزود بالماء أمر مهم، فجسمنا مكون من الماء بشكل أساسي لذا لا بد من الحفاظ على التوازن بين الماء والعناصر الأخرى للحفاظ على وظائف أجهزة الجسم المختلفة، فبدون الماء لا يمكننا البقاء على قيد الحياة سوى بضعة أيام، إذ يعد الماء من المكونات الأساسية في الجسم فأكثر من نصف جسم الإنسان يتكون من الماء، فهو المكون الأساسي في العضلات والجلد والدماغ وبلازما الدم مما يجعل دماءنا سائلة تعوم فيها الصفائح الدموية وخلايا الدم الحمراء والبيضاء. الأمر الذي يساعد الدم على نقل العناصر الغذائية إلى الخلايا التي تحتاجها، ويعد الماء محركاً لكل وظائف الجسم تقريباً.

## نموذج مشروع بحثي للصف الخامس الابتدائي

لوحة إرشادية للتوعية بالحفاظ على المياه

لا تسرف في الماء ، ولو كنت على نهر جارٍ



## نموذج مشروع بحثي للصف الخامس الابتدائي

احسب عدد زجاجات المياه التي يستهلكها أفراد أسرتك في اليوم الواحد ثم في ٦ شهور متتالية وقم بترتيب كم الاستهلاك ترتيباً تصاعدياً

9

عدد زجاجات المياه التي يستهلكها أفراد أسرتي في اليوم الواحد  
= ٤ زجاجات

- عدد الزجاجات المستهلكة عن شهر فبراير = ٤  $\times$  ٢٩ = ١١٦ زجاجة
- عدد الزجاجات المستهلكة عن شهر مارس = ٤  $\times$  ٣١ = ١٢٤ زجاجة
- عدد الزجاجات المستهلكة عن شهر إبريل = ٤  $\times$  ٣٠ = ١٢٠ زجاجة
- عدد الزجاجات المستهلكة عن شهر مايو = ٤  $\times$  ٣١ = ١٢٤ زجاجة
- عدد الزجاجات المستهلكة عن شهر يونيو = ٤  $\times$  ٣٠ = ١٢٠ زجاجة
- عدد الزجاجات المستهلكة عن شهر يوليو = ٤  $\times$  ٣١ = ١٢٤ زجاجة

الترتيب التصاعدي:

فبراير، ( إبريل، يونيو )، ( مارس، مايو، يوليو )

## النتائج

الماء شريان الحياة ❤️

للماء استخدامات كثيرة، كالشرب، وإعداد الطعام ❤️


ضرورة المحافظة على المياه، وعدم الإفراط في استهلاكها ❤️

للماء مصادر متنوعة ❤️



## المصادر

موسوعة ويكيديا

Jen Laskey, "The Health   
Benefits of Water",

[www.everydayhealth.com](http://www.everydayhealth.com),

.Retrieved 18-10-2018. Edited

James McIntosh, "Fifteen   
benefits of drinking water",

[www.medicalnewstoday.com](http://www.medicalnewstoday.com),

.Retrieved 18-10-2018. Edited

Joe Leech, (4-6-2017), 

"7 Science-Based Health

Benefits of Drinking Enough

Water", [www.healthline.com](http://www.healthline.com),

.Retrieved 18-10-2018. Edited