أقرأ النص الآتي، وأجيب: لاحظت معلمة التربية الرياضية ظهور الشحوب والاصفرار على وجه الطالبة ميساء إضافة إلى شعورها بالتعب والإرهاق باستمرار فطلبت منها مراجعة الطبيب المعرفة السبب أجريت لها الفحوصات اللازمة، أخبرها الطبيب أن عليها الاهتمام بتناول وجبة الفطور يومياً. وتناول اللحوم الحمراء والأسماك والبقوليات والكبد والفواكه والخضار الورقية الخضراء الغنية بعنصر الحديد مثل السبانخ . شحوب واصفرار الوجه الشعور بالتعب والإرهاق. أتأمل الفحص المخبري للدم، وأقارن بين فحص الدم الشخص سليم وفحص الدم لشخص مصاب بمرض فقر الدم . خلية دم عينة دم الشخص مصاب عينة دم الشخص سليم بفقر الدم معلومة فقر الدم (الأنيميا) هو نقص في معدل تكوين خلايا الدم الحمراء أو تغير شكلها وينتج عن أسباب مختلفة، أهمها نقص عنصر الحديد والبروتين في الجسم، الذي يوجد في اللحوم والبقوليات الجافة والخضار الورقية عدد خلايا الدم الحمراء يقل بشكل ملحوظ عند الإصابة بمرض فقر الدم، او تغيير في شكل الخلايا. أقدم بعض النصائح لزملائي تساعدهم على الوقاية من الإصابة بمرض فقر الدم. تناول اللحوم البيضاء والكبد والفواكه . الإكثار من تناول الخضروات الورقية الخضراء الغنية بالحديد مثل السبانخ. نشاط (٢) : الطبيب الصغير

Summarized by © lakhasly.com