اللغة العربية - السادس إبتدائي

النص الوظيفي 3-1 : التكنولوجيا وسمنة الأطفال

الأستاذ: العلمي المرابطي

الفهرس

I- النص
II- المعجم اللغوي
III- أسئلة الفهم
IV- التحليل
V- التركيب

I- النص

التكنولوجيا وسمنة الأطفال

خِلالَ ٱلْعُقودِ ٱلثَّلاثَةِ ٱلْأَخيرَةِ، وَصَلَ تَعْدادُ حالاتِ ٱلسُّمْنَةِ لَدى ٱلْأَطْفالِ وَٱلْبالِغينَ في ٱلْعالَمِ حَدَّ ٱلْوَباءِ. وَيُعاني رُبُعُ ٱلْبالِغينَ ٱلْيَوْمَ مِنَ ٱلسُّمْنَةِ، وَهُناكَ تَقْديراتٌ بِوُصولِ هَذِهِ ٱلنِّسْبَةِ إلى ٱلنِّصْفِ لَدى ٱلْمُراهِقينَ، خِلالَ ٱلْعُقودِ ٱلْقادِمَةِ.

وَلا بُدَّ هُنا مِنَ ٱلتَّمْييزِ بَيْنَ أَمْرَيْنِ، هُما: ٱلسُّمْنَةُ، وَٱلزِّيادَةُ في ٱلْوَزْنِ؛ فَأَمّا ٱلسُّمْنَةُ، فَيَتِمُّ تَعْريفُها عَلى أَنَّها زِيادَةٌ في ٱلْأَنْسِجَةِ ٱلدُّهْنِيَّةِ في ٱلْجِسْمِ بِٱلنِّسْبَةِ إلى ٱلسِّنِّ وَٱلْجِنْسِ. وَلِتَقْديرِ دَرَجَةِ ٱلسُّمْنَةِ في جِسْمِ ٱلْإِنْسانِ، بِمَقْدورِنا ٱلِاسْتِعانَةُ بِقِياسِ وَزْنِ ٱلْجِسْمِ بِٱلْكيلوغَراماتِ، مَقْسوماً عَلى مُرَبَّعِ طولِ ٱلشَّخْصِ.

وَتَنْجُمُ مُعْظَمُ حالاتِ ٱلسُّمْنَةِ لَدى ٱلْأَطْفالِ عَنْ سُمْنَةٍ سابِقَةٍ هِيَ نِتاجُ لِمُؤَثِّراتٍ وِراثِيَّةٍ وَبيئِيَّةٍ؛ بِحَيْثُ يُؤَثِّرُ ٱلْعامِلُ ٱلْوِراثِيُّ بِشَكْلٍ كَبيرٍ عَلى كَمِّيَّةِ ٱلدُّهْنِيّاتِ في جِسْمِ ٱلطِّفْلِ، تَبَعًا لِطَريقَةِ ٱلْأَكْلِ، وَحَرْقِ ٱلسُّعْراتِ ٱلْحَرارِيَّةِ.

وَساهَمَ ٱلتَّطَوُّرُ ٱلتِّكْنولوجِيُّ ٱلْهائِلُ في تِقْنِيّاتِ ٱلْإِعْلامِ، وَٱسْتِعْمالُ ٱلْإِنْتِرْنيتِ بِشَكْلٍ مُفْرِطٍ لِلْغايَةِ؛ في زِيادَةِ ٱلسُّمْنَةِ لَدى ٱلْأَطْفالِ، بِسَبَبِ مُبالَغَتِهِمْ، وَمُنْذُ سِنٍّ مُبَكِّرَةٍ جِدّاً، في ٱلْجُلوسِ لِمُدَّةٍ طَويلَةٍ أَمامَ ٱلْحاسوبِ، وَٱلْمُبالَغَةِ في ٱسْتِعْمالِ ٱلْهَواتِفِ ٱلذَّكِيَّةِ وَٱلْأَلْعابِ ٱلْإِلِكْترونِيَّةِ، في غِيابٍ تامٍّ لِلْحَرَكَةِ.. كُلُّ هَذا، وَغَيْرُهُ، يُضاعِفُ فُرَصَ ٱلْإِصابَةِ بِهَذا ٱلْمَرَضِ لَدى ٱلْأَطْفالِ وَٱلْبالِغينَ.

وَقَدْ أَثْبَتَتِ ٱلْأَبْحاثُ ٱلْعِلْمِيَّةُ أَنَّ ٱلتِّكْنولوجيا ٱلْمُرْتَبِطَةَ بِصِناعَةِ ٱلْهَواتِفِ ٱلذَّكِيَّةِ، وَٱلْحَواسيبِ وَٱلْأَلْعابِ ٱلْإِلِكْترونِيَّةِ، لَها ٱلْكَثيرُ مِنَ ٱلْعَواقِبِ ٱلسَّلْبِيَّةِ عَلى صِحَّةِ ٱلْأَطْفالِ ٱلَّذينَ يُدْمِنونَ ٱلْجُلوسَ أَمامَ هَذِهِ ٱلْوَسائِلِ لَيْلَ نَهارَ؛ غَيْرَ عابِئينَ بِأَنَّ أَجْسامَهُمُ ٱلصَّغيرَةَ يَزْدادُ وَزْنُها كُلَّما طالَ جُلوسُها أَمامَ هَذِهِ ٱلْوَسائِلِ. وَهَذا واحِدٌ مِنْ أَبْرَزِ ٱلْمَخاطِرِ ٱلَّتي تُشَكِّلُها ٱلتِّكْنولوجيا ٱلْحَديثَةُ عَلى صِحَّةِ ٱلطِّفْلِ وَنُمُوِّهِ ٱلسَّوِيِّ..

وَلِعِلاجِ مَرَضِ ٱلسُّمْنَةِ لَدى ٱلْأَطْفالِ، يَنْصَحُ ٱلْأَطِبّاءُ، بِثَلاثِ طُرُقٍ مِنَ ٱلْعِلاجِ؛ هِيَ:

عِلاجُ ٱلسُّمْنَةِ بِٱلتَّغْذِيَةِ؛ وَتَكونُ بِٱلْحِرْصِ عَلى تَناوُلِ وَجَباتٍ غِذائِيَّةٍ مُتَوازِنَةٍ، وَٱلتَّقْليلِ مِنِ ٱسْتِهْلاكِ ٱلدُّهْنِيّاتِ؛ خُصوصاً ٱلدُّهونَ ٱلْحَيَوانِيَّةَ، وَٱلِامْتِناعِ عَنْ تَناوُلِ ٱلْأَغْذِيَةِ ٱلْمُشْبَعَةِ بِٱلسُّعْراتِ ٱلْحَرارِيَّةِ.

وَمِنْ طُرُقِ ٱلْعِلاجِ أَيْضًا، ما يُعْرَفُ بِعِلاجِ ٱلسُّمْنَةِ ٱلسُّلوكِيِّ؛ وَهُوَ ٱلَّذي يَقْتَضي ٱتِّباعَ عاداتٍ سَليمَةٍ في حَياةِ ٱلطِّفْلِ؛ كَٱلتَّخْفيفِ مِنْ هَذا ٱلْإِدْمانِ ٱلْمُفْرِطِ لِلتِّكْنولوجيا ٱلْحَديثَةِ، خاصَّةً في جانِبِها ٱلْمُرْتَبِطِ بِٱلْجُلوسِ ٱلْمُتَواصِلِ، دونَ حَرَكَةٍ، وَلِساعاتٍ طَويلَةٍ، أَمامَ شاشَةِ ٱلْحاسوبِ، أَوِ ٱلْهَواتِفِ ٱلذَّكِيَّةِ أَوِ ٱلْأَلْعابِ ٱلْإِلِكْترونِيَّةِ..

أَمّا ٱلْعِلاجُ عَنْ طَريقِ ٱلنَّشاطِ ٱلْبَدَنِيِّ، فَيَكونُ بِٱلرَّفْعِ مِنْ مُسْتَوى إِنْتاجِ ٱلطّاقَةِ، وَٱلزِّيادَةِ في ساعاتِ ٱلْحَرَكَةِ ٱلْجَسَدِيَّةِ؛ ٱلشَّيْءُ ٱلَّذي لَنْ يَتْرُكَ مَجالاً لِزِيادَةِ ٱلْوَزْنِ، عَكْسَ ٱلسُّلوكِ ٱلَّذي يَجْعَلُ ٱلْأَطْفالَ، دونَ حَرَكَةٍ، أَمامَ هَواتِفِهِمُ ٱلذَّكِيَّةِ، أَوْ أَلْعابِهِمُ ٱلْإِلِكْترونِيَّةِ.

مَوْقِعُ: (www.dailymedicalinfo.com/view)، (بتصرف).

لِحِسابِ دَرَجَةِ ٱلسُّمْنَةِ في جِسْمِ ٱلْإِنْسانِ، نُنْجِزُ ٱلْعَمَلِيَّةَ ٱلْآتِيَةَ:

$$\text{ٱلْكُتْلَةُ} = \frac{\text{ٱلْوَزْنُ}}{\text{مُرَبَّعُ ٱلطُّولِ}}$$

ٱلتَّطْبيقُ ٱلْعَدَدِيُّ:

أَحْسُبُ كُتْلَةَ جِسْمِ شَخْصٍ يَبْلُغُ مِنَ ٱلطُّولِ 1,45 مِتْراً، وَيَزِنُ 70 كيلوغراماً:

$$\frac{70}{1,45 \times 1,45} = 33,3$$

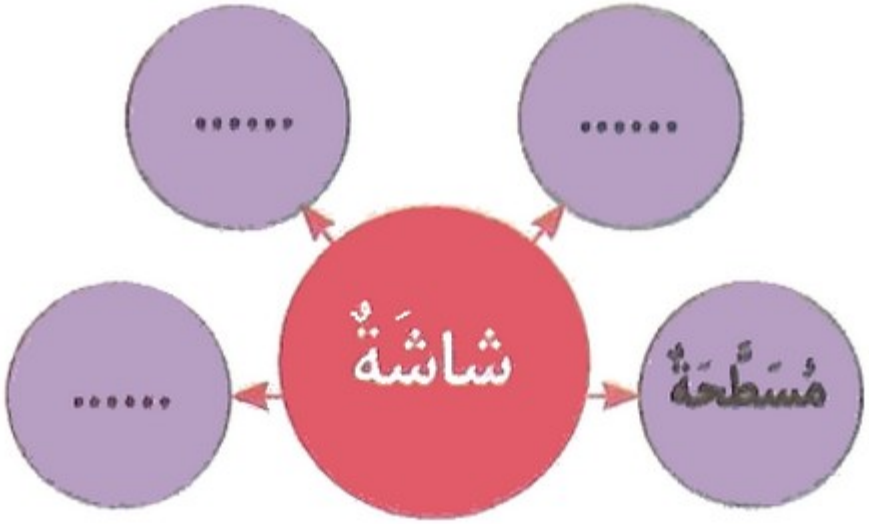
في أَيِّ خانَةٍ نُصَنِّفُ وَزْنَ هَذا ٱلشَّخْصِ؟

يُبَيِّنُ ٱلْجَدْوَلُ ٱلْآتي دَرَجَةَ ٱلسُّمْنَةِ عِنْدَ شَخْصَيْنِ يَخْتَلِفانِ في ٱلطُّولِ:

مُؤَشِّرُ كُتْلَةِ ٱلْجِسْمِ	ٱلْوَزْنُ بِٱلْكيلوغرام								
	وَزْنٌ صِحِّيٌّ			وَزْنٌ مُفْرِطٌ			بَدانَةٌ		
	19	22	24	25	27	29	30	40	50
ٱلشَّخْصُ ٱلْأَوَّلُ، طولُهُ 1,45 مِتْراً	44	48	52	53	59	62	63	67	72
ٱلشَّخْصُ ٱلثّاني، طولُهُ 1,56 مِتْراً	53	55	59	63	67	72	73	98	122

II- المعجم اللغوي

- أُضيفُ ٱلصِّفاتِ ٱلْمُناسِبَةَ لِكَلِمَةِ : شاشَةٌ.
- أَبْحَثُ في مُعْجَمي ٱللُّغَوِيِّ عَنْ مَعْنى: ٱلسُّعْراتُ ٱلْحَرارِيَّةُ.
- أَبْحَثُ في أَحَدِ ٱلْقَواميسِ عَنْ مَعْنى: ٱلْوَباءُ.



III- أسئلة الفهم

- عَمَّ يَتَحَدَّثُ ٱلنَّصُّ؟
- بِمَ عَرَّفَ ٱلْكاتِبُ ٱلسُّمْنَةَ؟
- ما أَسْبابُ ٱلسُّمْنَةِ لَدى ٱلْأَطْفالِ؟
- كَيْفَ ساهَمَ ٱلتَّطَوُّرُ ٱلتِّكْنولوجِيُّ في زِيادَةِ ٱلسُّمْنَةِ لَدى ٱلْأَطْفالِ؟
- كَيْفَ يَتِمُّ عِلاجُ حالاتِ ٱلسُّمْنَةِ لَدى ٱلْأَطْفالِ؟

IV- التحليل

- أُرَتِّبُ ٱلْأَفْكارَ ٱلْآتِيَةَ؛ بِحَسَبِ وُرودِها في ٱلنَّصِّ:
  - اَلْأُمورُ ٱلَّتي تُضاعِفُ حالاتِ ٱلسُّمْنَةِ.
  - اَلتَّمْييزُ بَيْنَ ٱلسُّمْنَةِ وَٱلزِّيادَةِ في ٱلْوَزْنِ.
  - عِلاجُ مَرَضِ ٱلسُّمْنَةِ لَدى ٱلْأَطْفالِ.

V- التركيب

- أُلَخِّصُ ٱلنَّصَّ عَلى شَكْلِ خُطاطَةٍ: (اَلْمَوْضوعُ، اَلْمُسَبِّباتُ، اَلنَّتائِجُ، اَلْعِلاجُ).