

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج الكويتية



الملف تقرير حول الهيكل العظمي للإنسان

[موقع المناهج](#) ⇨ [المناهج الكويتية](#) ⇨ [الصف الثاني عشر العلمي](#) ⇨ [علوم](#) ⇨ [الفصل الثاني](#)

روابط مواقع التواصل الاجتماعي بحسب الصف الثاني عشر العلمي



روابط مواد الصف الثاني عشر العلمي على تلغرام

[الرياضيات](#)

[اللغة الانجليزية](#)

[اللغة العربية](#)

[التربية الاسلامية](#)

المزيد من الملفات بحسب الصف الثاني عشر العلمي والمادة علوم في الفصل الثاني

تجميع صور المنهج	1
بنك اسئلة اللجنة المشتركة	2
اوراق عمل مع اجابات الوراثة	3
احابة مذكرة	4
مذكرة اختبارات سابقة من ثانوية سلمان الفارسي	5

الهيكل العظمي للإنسان

مقدمة:

الهيكل العظمي هو الإطار الداعم لجسم الإنسان، ويتكون من مجموعة من العظام والغضاريف والأربطة التي تربط بينها. يلعب الهيكل العظمي دوراً حيوياً في حماية الأعضاء الداخلية، ودعم الجسم، وتسهيل الحركة، وإنتاج خلايا الدم، وتخزين المعادن.

أ. تركيب العظام:

العظام نسيج حيوي يتكون من خلايا عظمية ومادة بين خلوية. المادة بين الخلوية تتكون من مواد عضوية (مثل الكولاجين) ومواد غير عضوية (مثل الكالسيوم والفوسفور). هذه المواد تمنح العظام صلابة ومرونة.

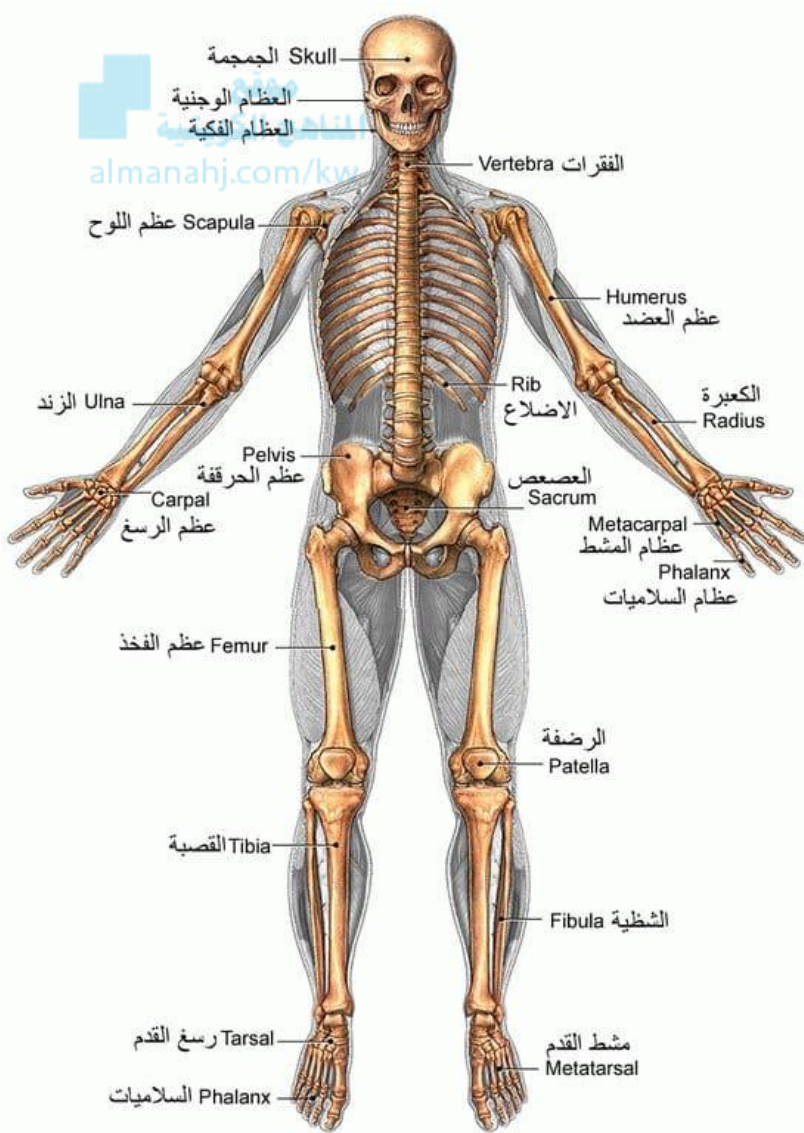
ب. وظائف العظام:

* **الدعم والحماية:** يوفر الهيكل العظمي الدعم للجسم ويحمي الأعضاء الداخلية مثل الدماغ والقلب والرئتين.

* **الحركة:** تعمل العظام كرافعات لتحريك الجسم، وذلك بمساعدة العضلات والأوتار.

* **إنتاج خلايا الدم:** يتم إنتاج خلايا الدم الحمراء والبيضاء والصفائح الدموية في نخاع العظم الموجود داخل العظام.

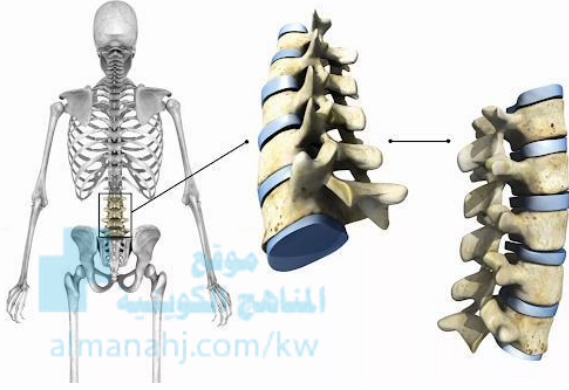
* **تخزين المعادن:** تعمل العظام كمخزن للمعادن مثل الكالسيوم والفوسفور، والتي يتم إطلاقها عند الحاجة.



ج. النسيج الغضروفي:

الغضروف هو نسيج ضام مرن يوجد في نهايات العظام وفي أماكن أخرى مثل الأنف والأذن. يوفر الغضروف سطحاً أملساً لحركة المفاصل ويقلل من الاحتكاك.

د. المفاصل:



المفاصل هي الأماكن التي تلتقي فيها عظمتان أو أكثر. تسمح المفاصل بالحركة والمرونة. تصنف المفاصل إلى أنواع مختلفة حسب درجة حركتها، مثل المفاصل المتحركة (مثل مفصل الركبة) والمفاصل الثابتة (مثل مفاصل الجمجمة).

ه. العناية بصحة العظام:

* **التغذية السليمة:** يجب تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم وفيتامين د، مثل منتجات الألبان والخضروات الورقية والأسماك الدهنية.

* **التعرض لأشعة الشمس:** يساعد التعرض لأشعة الشمس الجسم على إنتاج فيتامين د، الذي يعزز امتصاص الكالسيوم.

* **ممارسة الرياضة:** تساعد ممارسة الرياضة بانتظام على تقوية العظام والمفاصل.

* **تجنب التدخين وشرب الكحول:** يمكن أن يؤدي التدخين وشرب الكحول إلى ضعف العظام وزيادة خطر الإصابة بهشاشة العظام.

* **الفحوصات الطبية المنتظمة:** ينصح بإجراء فحوصات طبية منتظمة للكشف عن أي مشاكل في العظام والمفاصل وعلاجها مبكراً.

خلاصة:

الهيكل العظمي هو جزء أساسي من جسم الإنسان، وله وظائف حيوية متعددة. للحفاظ على صحة العظام، يجب اتباع نظام غذائي صحي، وممارسة الرياضة بانتظام، وتجنب العادات السيئة، وإجراء الفحوصات الطبية المنتظمة.