علم النفس الحيوي 2 (نفس368)

نشاط بديل للمعمل

قراءة مقال : التغذية والذكاء" للدكتور : يسر كاظم

طالبات المجموعة :

|  |  |
| --- | --- |
| اسم الطالبة | الرقم التسلسلي |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

اقرئي المقال ، ثم ناقشي المجموعة للإجابة عن الأسئلة التالية :

1-ما هي العوامل التي تحدد نسبة ذكاء الفرد ؟

....................................................................................................................

....................................................................................................................

....................................................................................................................

2-ما أهمية البروتينات بالنسبة لوظائف المخ ؟

....................................................................................................................

....................................................................................................................

3-ما أهمية الكربوهيدرات بالنسبة لوظائف المخ ؟

....................................................................................................................

....................................................................................................................

4-ما أهم مصادر الدهون المفيدة للمخ ؟

....................................................................................................................

....................................................................................................................

5-لو أردنا معرفة أثرتناول وجبة غنية باليود وقت الإفطار ،على إحدى القدرات العقلية لدى المراهقين . ما هي الدراسة التجريبية التي يمكن عملها ؟ ما هي العينة ؟ وإجراءات الدراسة بالتحديد ؟

....................................................................................................................

....................................................................................................................

....................................................................................................................

....................................................................................................................

....................................................................................................................

6-ما أهم العناصر الموجودة في الأغذية التالية :

لحم الغنم :

الكبدة :

الأسماك البحرية :

البيض :

7-ما مصادر التسمم بالرصاص ؟ وما أعراضه ؟ وكيف يمكن التقليل من أثر التسمم بالرصاص ؟

....................................................................................................................

....................................................................................................................

....................................................................................................................

....................................................................................................................

....................................................................................................................

....................................................................................................................

8-شكلي ثلاث وجبات غذائية (الإفطار والغداء والعشاء) بحيث تشمل جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم ، وبشكل متوازن .

|  |  |
| --- | --- |
| الوجبة | الأطعمة |
| الإفطار |  |
| الغداء |  |
| العشاء |  |
| المسليات |  |

علم النفس الحيوي 2 (نفس368)

نشاط بديل للمعمل

**قراءة مقال الاكتئاب**

بعد قراءة المقال ، أجيبي عن الأسئلة التالية :

1-ما آثار زيادة ونقص السيروتونين على الإنسان ؟

....................................................................................................................

....................................................................................................................

2-ما هي المواد الغذائية التي تؤدي إلى تكوين السيروتونين في الدماغ ؟ وما مصادرها ؟

....................................................................................................................

....................................................................................................................

3-ما هي العوامل التي قد تؤدي إلى نقص فيتامين ب6 عند الإنسان ؟

....................................................................................................................

4-وضحي الدراسة الإنجليزية التي أجريت على حمض الفوليك والاكتئاب؟

....................................................................................................................

....................................................................................................................

5-كيف تساعد المواد الكربوهيدراتية على التخلص من الاكتئاب ؟

....................................................................................................................

....................................................................................................................

6-هل هناك مواد غذائية يؤدي تناولها للشعور بالاكتئاب ؟

....................................................................................................................

....................................................................................................................