

المحافظة على سلامة الجسم

خلق الله الإنسان في أحسن صورة، وأعطاه الكثير من المميزات، وإحدى هذه المميزات هو جسمه الذي يعد من أكبر النعم التي أنعمها عليه، لكونه يحتوي على عدد كبير من الأجهزة التي تعمل مع بعضها بعضاً، وبشكل منتظم، لذا على الإنسان أن يحافظ على هذه النعمة، لأن الثروة تكمن في الصحة، ويجب عليه أن يتأكد من أن النظام الذي يتبعه يضمن له تحقيق صحة أفضل، لأن الصحة أساس الحياة . علينا إتباع الطرق التالية للحفاظ على الجسم:

التغذية السليمة

التنوع في الأطعمة، وعدم التركيز على تناول صنف واحد من الطعام. تنظيم وجبات الطعام، بحيث يتم تقسيمها إلى 3 وجبات رئيسية. الحذر عند شراء المنتجات والأطعمة والانتباه لمدة صلاحيتها.



التلقيح ضد الأمراض

يعتبر التلقيح مهما في حياة الإنسان لأنه يعطي المناعة للجسم حتى يتمكن من مقاومة الأمراض المختلفة ويجعله يتغلب على العدوى التي قد تنتقل من شخص لآخر.



أتجنب كل ما يسبب الجروح أو الكسور أو الحروق



استعمال الخوذة عند ركوب الدراجة النارية



تجنب الألعاب الخطرة



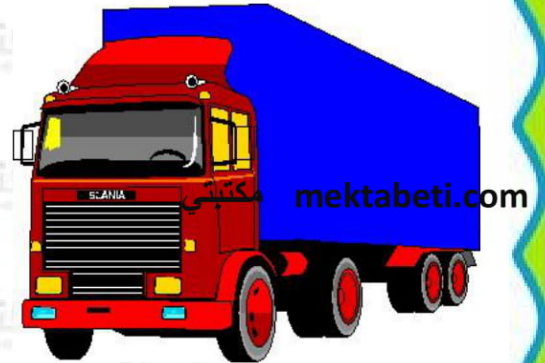
مسك المقود جيدا عند ركوب
الدراجة الهوائية



عدم اللعب بالكرة على الرصيف



قطع الطريق من الممر المخصص
للمترجلين



عدم التعلق بمؤخرة الشاحنة
أو المترو الخفيف

مكتبتى mektabeti.com



عدم وضع الآلات الحادة في الأذنين
أو الأنف

مكتبتى mektabeti.com



عدم كسر أشياء صلبة بالأسنان

مكتبتى mektabeti.com



عدم الاقتراب من الحاسوب أو شاشة التلفاز كثيرا للمحافظة على سلامة
البصر.

النظافة والاستحمام

النظافة تساعد على التقليل من احتمالية الإصابة
بالأمراض، وتساعدنا في إبقاء البكتيريا
والفيروسات بعيداً عن جسم الإنسان.

مكتبتى mektabeti.com



ممارسة نشاط رياضي

تساعد التمارين الرياضية على زيادة طاقة وحيوية
الإنسان وتساهم في تقوية عضلات الجسم
المختلفة وزيادة اللياقة البدنية وتساعد أيضاً على
تقوية عضلة القلب والشرايين.

مكتبتى mektabeti.com

