

العنوان ملفات في الإيقاظ
العلمي

المستوى

سنة 5

إسم الدرس

الحفاظ على سلامة الهيكل العظمي



ملفات في

علم الأحياء

Saboura.net

الحفاظ على سلامة
الهيكل العظمي





الهيكل العظمي

الهيكل العظمي هو دعامة جسم الإنسان وهو الذي يعطيه شكله وهيئته وصلابته ويساعده على الانتقال والحركة دون ان يتغير شكل الجسم إن عدم وجود هيكل عظمي سيجعل من المشي أو الجلوس بهيئة ووضعية ثابتة أمرًا مستحيلًا، لذلك فمن الطبيعي أن يكون الهيكل العظمي من أهم أجزاء الجسد ويصبح الحفاظ على صحته وسلامته امرًا ضروريًا لأن أي ضرر يلحقه يؤدي إلى نتائج وخيمة في أغلب الأحيان.

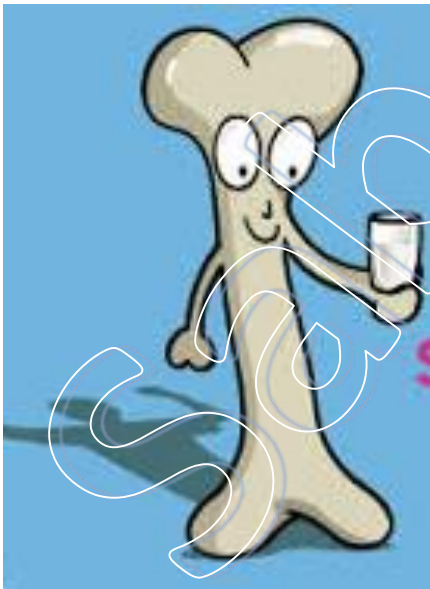
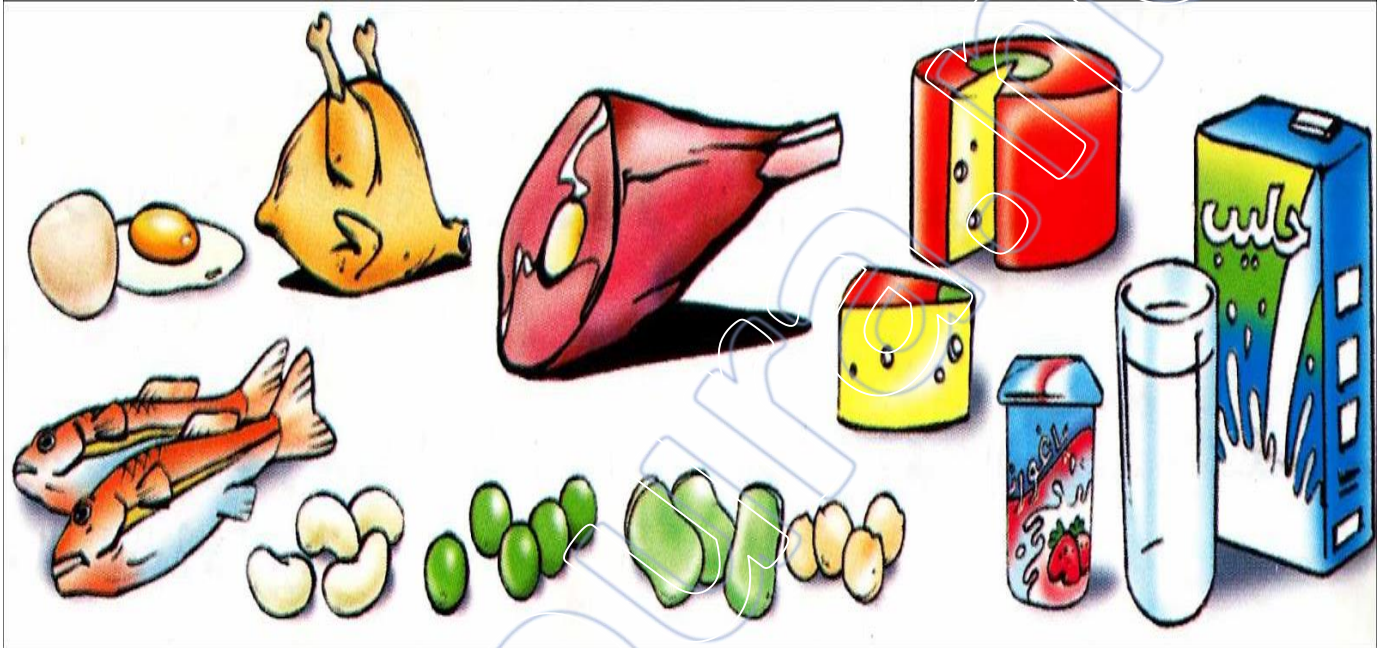
**فكيف تحافظ صديقي على سلامة العظام ؟
وسلامة جسمك؟**



التغذية السليمة

تناول أغذية غنية بالحديد و الكالسيوم

مثل السمك ، الحليب ، الخضر و الفواكه
الجافة والبقول دون ان ننسى التعرض لأشعة الشمس





التعرض لأشعة الشمس

تزودنا أشعة الشمس **بفيتامين د** الذي ينقل الكالسيوم من الجهاز الهضمي عبر الدم الى العظم فيقويه ..
لذا يستحسن تعريض الأطفال لأشعة الشمس من حين لآخر





الحذر عند الجلوس :

الحرص على الجلسة السليمة لتجنب اعوجاج العمود الفقري

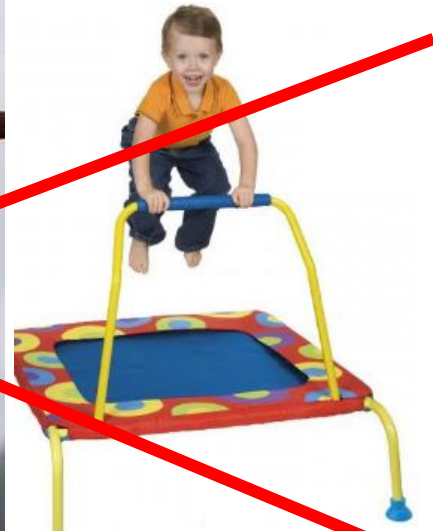




الحذر عند استعمال الطريق:



- تجنب الألعاب العنيفة والخطرة لأنها تسبب الكسور.





الحذر عند استعمال الطريق أو اللعب:

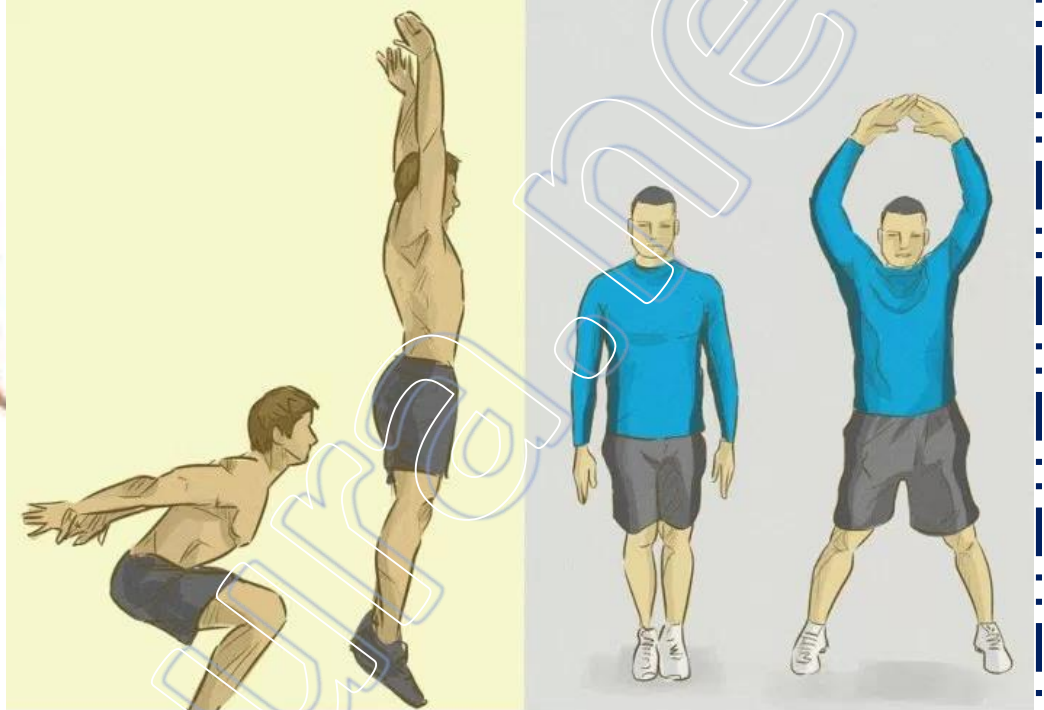


- تجنب الألعاب العنيفة واحصره





ممارسة الرياضة



الهيكل العظمي يعتبر دعامة جسم الإنسان



ارجو ان افادتكم هذه المعلومات من **سبورة. نت**
تذكروا أصدقائي دائما ان:
العقل السليم في الجسم السليم...
سبورة. نت سندكم في النجاح والتميز.

