



العنوان **ملفات في الإيقاظ**
العلمي

المستوى

سنة 5

الحفظ على سلامة الهيكل العظمي

إسم الدرس



Saboura.net

الحافظ على سلامه
الهيكل العظمي

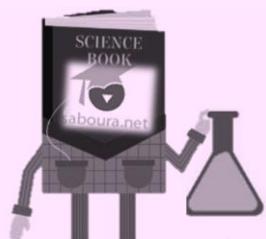


ملفات في

علم الأحياء



الهيكل العظمي



الهيكل العظمي هو دعامة جسم الإنسان وهو الذي يعطيه شكله و هيئته و صلابته و يساعد في على الانتقال والحركة دون أن يتغير شكل الجسم إن عدم وجود هيكل عظمي سيجعل من المشي أو الجلوس بهيئةٍ وضعيةٍ ثابتةٍ أمراً مستحيلاً، لذلك فمن الطبيعي أن يكون الهيكل العظمي من أهم أجزاء الجسم ويصبح الحفاظ على صحته وسلامته أمراً ضرورياً لأن أي ضرر يلحقه يؤدي إلى نتائج وخيمة في أغلب الأحيان.

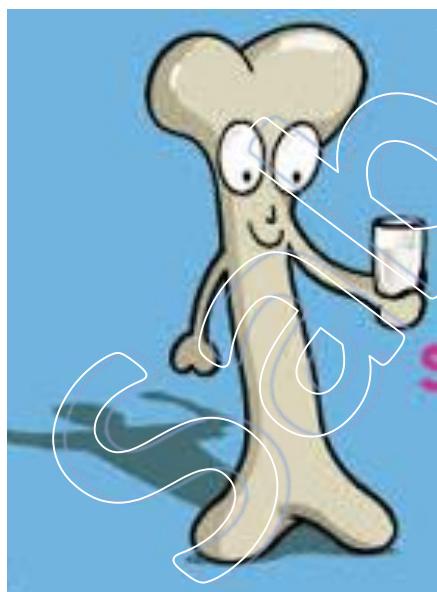
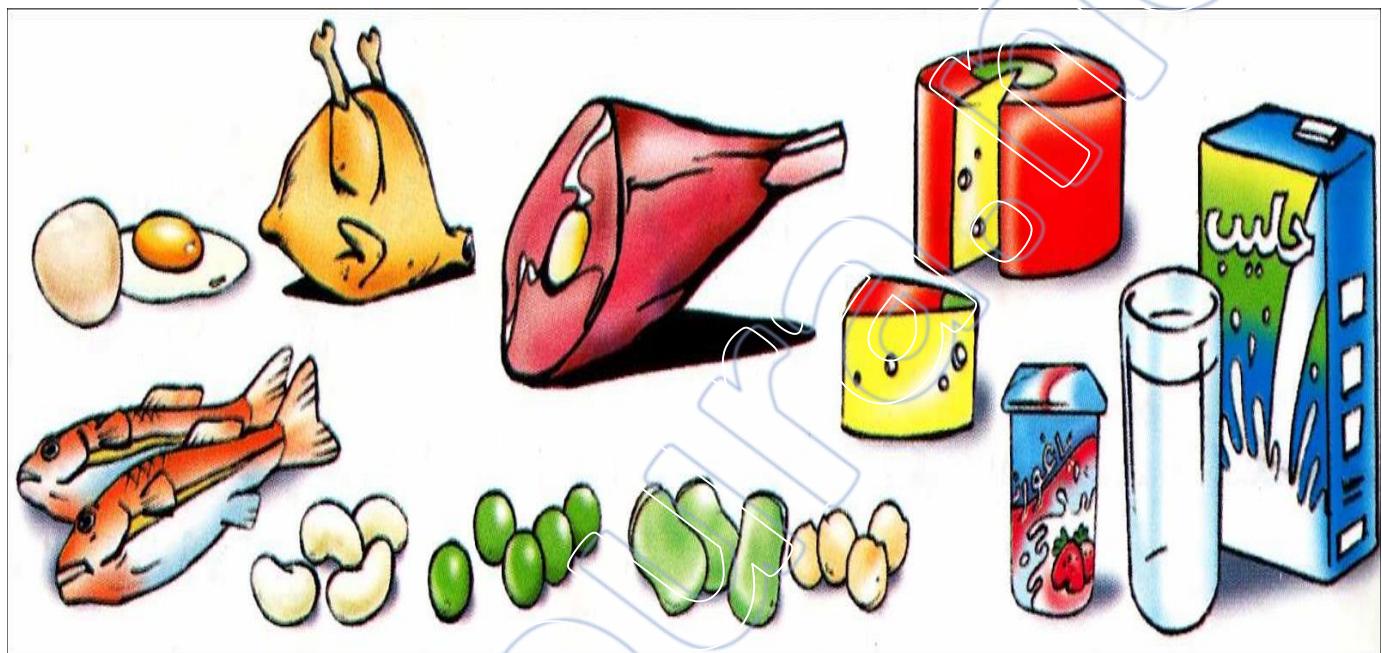
**فكيف تحافظ صديقي على سلامة العظام ؟
وسلامة جسمك؟**

التغذية السليمة



تناول أغذية غنية بالحديد و الكالسيوم

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

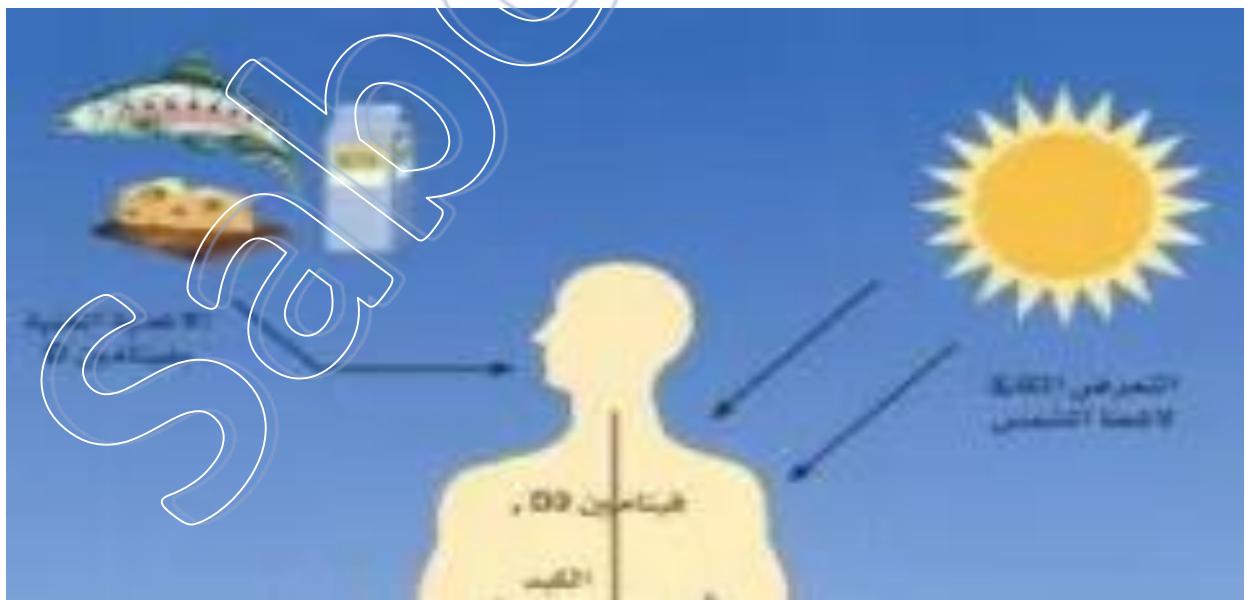




التعرض لأشعة الشمس

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

آخر





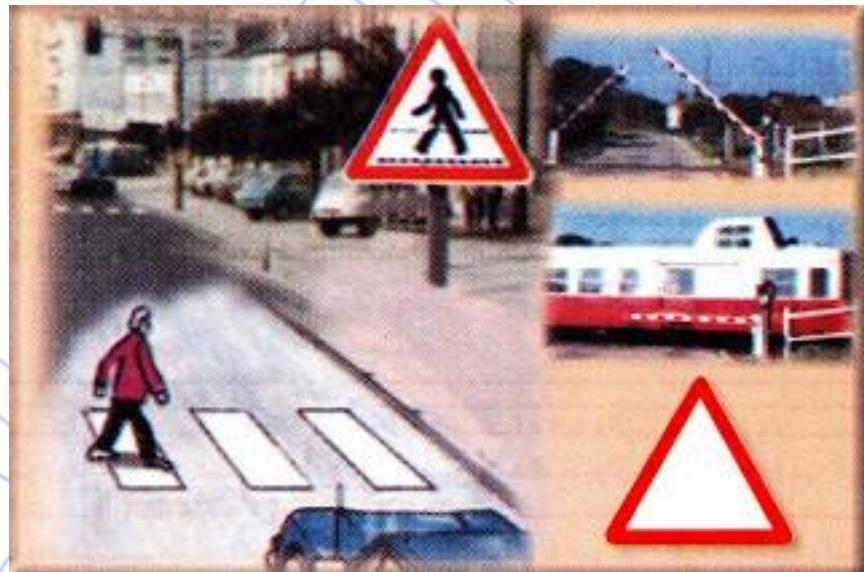
الحذر عند الجلوس :

الحرص على الجلسة السليمة لتجنب اعوجاج العمود الفقري

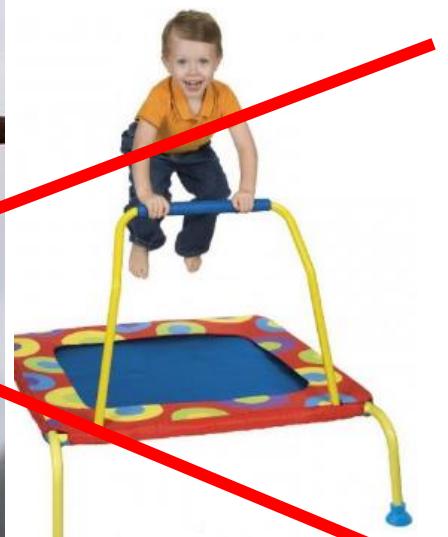




الحذر عند استعمال الطريق:



- تجنب الألعاب العنيفة والخطيرة لأنها تسبب الكسور.



الحذر عند استعمال الطريق او اللعب:

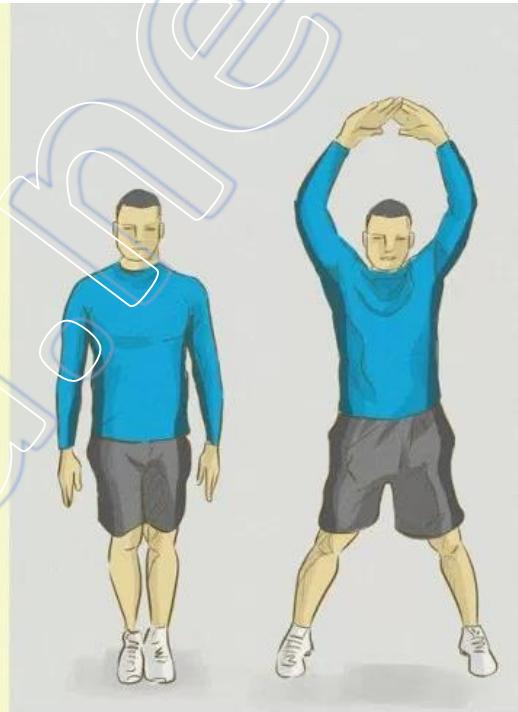
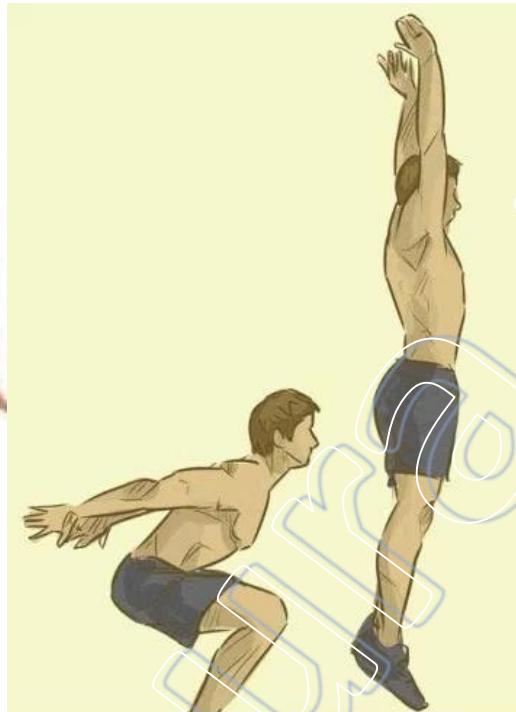


- تجنب الألعاب العنيفة والحصره





ممارسة الرياضة



الهيكل العظمي يعتبر دعامة جسم الإنسان



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

