

المحافظة على سلامة الجسم

للمحافظة على سلامة الجسم يجب على الإنسان أن يتبع الطرق التالية :

- المحافظة على النّظافة للتّقليل من احتمالية الإصابة بالأمراض ، وتساعدنا في إبقاء البكتيريا والفيروسات بعيداً عن جسم الإنسان.
- ممارسة الرياضة لأنّها تساعد على زيادة طاقة وحيوية الإنسان وتساهم في تقوية عضلات الجسم المختلفة وزيادة اللياقة البدنية وتساعد أيضاً على تقوية عضلة القلب والشرايين .
- التغذية السليمة :



- * تناول ثلاثة وجبات رئيسية ويجب أن تكون متنوعة ومتوازنة .
- * تجّنب شراء الوجبات السريعة والأطعمة المصنّبة .
- * الانتباه لمدة صلاحية المأكولات عند شرائها .
- * حفظ المأكولات في الثلاجة .
- * غسل الخضر والغلال جيداً قبل أكلها .

- التلقيح ضد الأمراض :



* التلقيح ضروري لأنه يعطي المناعة للجسم حتى يتمكّن من مقاومة الأمراض المختلفة و يجعله يتغلب على العدوى التي قد تنتقل من شخصٍ لآخر .

- أتجنب كل ما يسبب الجروح أو الكسور أو الحروق :

* تجنب الألعاب الخطرة

* استعمال الخوذة عند ركوب الدراجة النارية

* مسک المقود جيدا عند ركوب الدراجة الهوائية

* عدم اللعب بالكرة على الرصيف

* عدم التعلق بمؤخرة الشاحنة أو المترو الخفيف

* قطع الطريق من الممر المخصص للمترجلين

* عدم كسر أشياء صلبة بـالأسنان

* عدم وضع الآلات الحادة في الأذنين أو الأنف -

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