

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



عدم اللعب بالكرة على
الرصيف



مسك المقود جيدا
عند ركوب الدراجة الهوائية



عدم التعلق بمؤخرة الشاحنة أو المترو الخفيف -
قطع الطريق من الممر المخصص للمترجلين - عدم كسر
أشياء صلبة الأسنان - عدم وضع الآلات الحادة في الأذنين أو
الأنف -
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.

ممارسة نشاط رياضي



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

