

فصل سوم علوم

تهیه و تنظیم: هانیه میرجهان

به نام خالق هستی



سالم باش، شاداب باش

۳

علوی

مدارس هزاره سوم





ورزش کردن:

ورزش کردن به سلامت جسمی ما کمک می کند و باعث شاداب بودن ما می شود.



بهداشت فردی چیست؟

بهداشت فردی شامل عاداتی است که افراد بطور روزمره برای سلامت خود انجام می دهند.



حمام کردن:

هر روز دوش بگیرید. بهترین راه خلاصی از کثیفی و میکروب ها موجب مریضی های مرتبط با نظافت شخصی هستند دوش گرفتن روزانه است.



مسواک زدن:

دندان های خود را روزی ۳ بار مسواک بزنید. بهترین زمان برای مسواک زدن صبح ها، ظهر و شب ها می باشد.



شستن دست ها:

قبل از غذا خوردن دست ها را با صابون بشوئید.
 در طول فعالیت های روزانه مانند کار و بازی،
 میکروب ها ممکن است به دست ها و زیر ناخن ها
 برسد. اگر میکروب ها قبل از خوردن غذا شسته
 نشوند، ممکن است به غذا رسیده و وارد بدن شوند.



علوی

مدارس هزاره سوم

صد هزار آفرین بر تو دختر باهوش

