

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 ۲ بار مسواک بزنید. بهترین زمان برای مسواک زدن صبح ها 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.



کوتاه کردن ناخن ها:

ناخن های دست و پا را مرتب کوتاه کنید.



شانه زدن:

موهای خود را هر روز شانه بزنید.



کوتاه کردن موها:

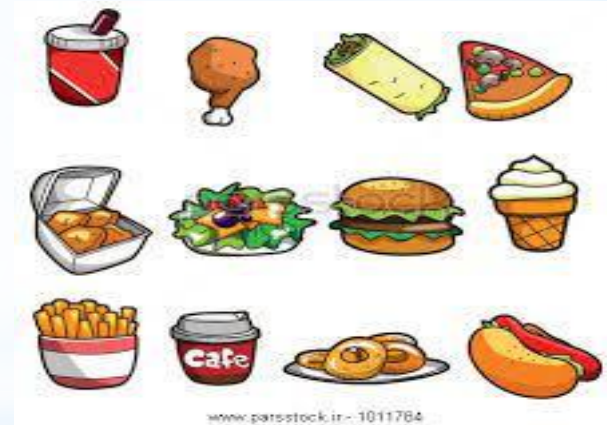
هر ۴ الی ۸ هفته یکبار موهای خود را اصلاح کنید.
فرقی ندارد که شما موهای خود را کوتاه نگه می دارید
یا بلند، برای داشتن موهایی سالم باید آن ها را هر چند
وقت یکبار کوتاه کنید.



وسایل بهداشتی شخصی:



خوردن غذاهای سالم و گوناگون ما را سالم و قوی نگه می دارد.



غذاهای سالم

غذاهای ناسالم

گاهی برای سالم ماندن
باید به پزشک مراجعه کنیم.



رعایت ایمنی به سلامت ما کمک می کند.



چه سازمان هایی در زمان خطر به کمک ما می آیند؟



هلال احمر



آتش نشانی



اورژانس

خواب و استراحت درست و به موقع به سلامت ما کمک می کند.



علوی

مدارس هزاره سوم

صد هزار آفرین بر تو دختر باهوش

