

بهداشت و سلامت بدن

در ناله برنا گفت: حال که خداوند اعضایی را برای بدن ما آفریده تا به خوبی زندگی کنیم، ما هم باید مراقب

آن‌ها باشیم تا سلامت بمانیم و بتوانیم بهتر و بیشتر بازی کنیم.

فکر می‌کنید چه چیزهایی برای سلامت بدن مفید است؟ آن‌ها را به کودک شاد وصل کن. 



یکی از موارد بسیار مهم در سلامت انسان‌ها خواب و استراحت است. در ابتدای تولد یک نوزاد به خواب بیشتری نیاز دارد و هر چه بزرگ‌تر می‌شود به میزان خواب کمتری احتیاج دارد. درنا گفت: باید زمان مناسبی بخوابیم تا همه‌ی اعضای بدن ما استراحت کند. شب زود بخوابیم تا صبح سر حال بیدار شویم.



درنا ادامه داد: بلکه علاوه بر خواب مناسب، ورزش کردن و تحرک بدنی نیز برای سلامتی بسیار مهم است. انجام بازی‌های بدون تحرک مثل بازی‌های اینترنتی یا بازی با گوشی به اعضای مختلف بدن آسیب می‌رساند و باعث بروز بیماری‌های زیادی می‌شود.

به تصاویر زیر نگاه کن. کدام موارد از عوارض انجام بازی‌های کامپیوتری است؟
دایره مربوط آن را سیاه کن.



درنا پرسید نمی‌شود که بازی نکنیم.

درنا پاسخ داد. بازی در مدت زمان محدود مشخص و همچنین انجام بازی‌های پر تحرک با دوستان و ورزش کردن می‌تواند در سلامت بدن و جلوگیری از بروز بیماری‌ها، بسیار مهم باشد.



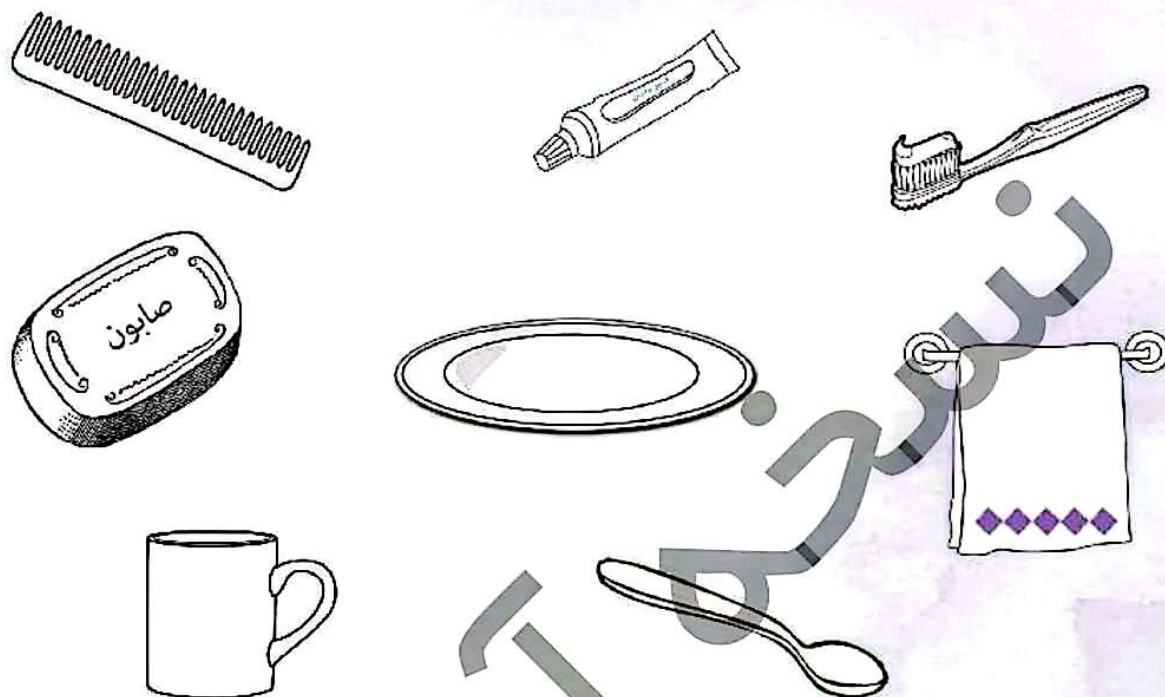
برنا گفت: باید توجه کنیم که واکسن یکی از بهترین راه‌های پیشگیری از بسیاری بیماری‌ها است و باید در زمان خودش تزریق شود. واکسن باعث می‌شود به بسیاری از بیماری‌ها دچار نشویم و یا اگر مبتلا شدیم خیلی سریع سلامت خود را به دست آوریم.



خوردن غذاهای سالم و مفید برای سلامتی و رشد مناسب بدن اهمیت زیادی دارد.



? درنا به برنا گفت: برای این که سلامت بمانیم و بیمار نشویم، رعایت بهداشت بسیار اهمیت دارد و یکی از راه‌های رعایت بهداشت، استفاده از وسایل بهداشتی شخصی است. کدام یک از وسایل زیر شخصی است؟ رنگ بزن.



در زیر هر تصویر، وسیله‌ای که برای نظافت آن لازم است از انتهای کتاب پیدا کن و در کادر بچسبان.

