

المثابرة للنجاح تفوق
رافع السيف
خطوة بخطوة
سنة تلو سنة تتلوه



الرأس

الجذع

الأطراف

- يتكوّن جسم الإنسان من ثلاثة أجزاء : - الرأس -
الجذع - الأطراف

- تُغطّي العضلات الهيكل العظمي ، و هي المسؤولة
عن الحركة فهي تُشكّل رُكناً هاماً من الجهاز المحرك
عند عظام الهيكل العظمي عند الإنسان 208 عظاماً

و هي تنقسم بدورها إلى ثلاثة أجزاء : عظام الرأس و عظام الجذع و عظام الأطراف
- المفاصل تُمكن أعضاء الجسم من القيام بحركات واسعة أو محدودة نذكر منها :
(مفصل الرقبة أو العنق - مفصل الكتف - مفصل المعصم - مفصل المرفق
- مفصل الركبة - مفصل القدم)

المفصل هو عبارة عن ارتباط أو تلامس بين عظمين من عظام الجسم فيما بينها ،
بشكل يُمكن به لأجزاء المفصل القيام بالحركات المطلوبة بحرية .



مفصل
الكتف

مفصل الكتف

مفصل العنق

مفصل
العنق



مفصل
المرفق

مفصل المرفق

مفصل المعصم

مفصل
المعصم



مفصل
الركبة

مفصل الركبة

مفصل القدم

مفصل
القدم

إن الإنسان داخل البيت أو خارجه معرض لأخطار عديدة ، لكنه من الممكن أن يتجنب أغلبها إذا اتخذ العديد من الاحتياطات ، و التزم بالقواعد الضرورية لتجنب حوادث السير ، و ابتعد الأطفال عن الألعاب الخطرة . و من هذه الاحتياطات :

الحرص عند استعمال الطريق و وجوب احترام العلامات المرورية لأن هذه العلامات عادة موضوعة على الطريق للمحافظة على سلامة الناس



تجنب انخال الأجسام الصلبة في الأذن و الحذر عند استعمال الأجسام الحادة مثل السكين و المقص لأن حوادثها عادة ما تكون مضرّة جداً بجسم الإنسان



و جوب أن يكون الغذاء متكاملأ كي يستطيع الجسم مقاومة الأمراض .

التنبه من صلاحية المواد الغذائية قبل تناولها اجتناب شراء المواد الغذائية من الباعة المتجولين حيث تكون البضاعة التي يعرضونها غير مغطاة و معرضة لأشعة الشمس و الأوساخ



- تجنب استعمال الأدوية عشفاً ، و عدم جعلها في متناول الصغار .

الابتعاد عن التدخين لما فيه من مضار عديدة تسبب أمراضاً قاتلة



عدم الإكثار من استهلاك المشروبات الغازية لأنها تضر بصحة الإنسان و تسبب في هشاشة العظام

عدم الاستلقاء تحت أشعة الشمس لمدة طويلة في فصل الصيف عند الذهاب إلى البحر ، كي لا يؤثر ذلك سلباً على أجسادهم



اجتناب السباحة داخل مسابح بعيدة عن السطحي لتجنب الغرق

التعود على ممارسة الرياضة لأن العقل السليم في الجسم السليم



تجنب الألعاب العنيفة و الخطرة و تجنب اللعب بالكرة على حافية الطريق

تجنب الاقتراب من جهاز التلفاز حفاظاً على سلامة البصر



الجلوس في وضع صحيح أثناء استعمال الحاسوب

يَحْتَاجُ الْإِنْسَانُ كَكُلِّ الْكَائِنَاتِ الْحَيَّةِ الْآخَرَى إِلَى الْغِذَاءِ كَمَا يَبْقَى عَلَى قَيْدِ الْحَيَاةِ ، وَ هُوَ ضَرُورِيٌّ لِتَوْفِيرِ الطَّاقَةِ مِنْ أَجْلِ الْقِيَامِ بِأَيِّ نَشَاطٍ وَ تَوْفِيرِ الدَّفَاءِ ، وَ هُوَ ضَرُورِيٌّ لِمُقَاوَمَةِ الْمَرَضِ وَ الْعَدْوَى ، وَ لِصِيَانَةِ وَ تَرْمِيمِ مَا يَتَلَفُ مِنْ خَلَايَا الْجِسْمِ وَ أَنْسِجَتِهِ الْمُخْتَلِفَةِ . وَ يَنْقَسِمُ الْغِذَاءُ مِنْ حَيْثُ مَصْدَرِهِ إِلَى قِسْمَيْنِ : مَصْدَرٍ نَبَاتِيٍّ وَ مَصْدَرٍ حَيَوَانِيٍّ

الغذاء من مصدر نباتي

يُعْتَبَرُ النَّبَاتُ الْمَصْدَرُ الْأَسَاسِيُّ لِمُعْظَمِ غِذَاءِ الْإِنْسَانِ ، وَ يِعْتَمِدُ النَّاسُ عَلَى النَّبَاتِ لِلْحُصُولِ عَلَى أَكْثَرِ مِنْ ثُلُثِي غِذَائِهِمْ وَ أَهَمُّ الْأَغْذِيَةِ الَّتِي يَتِمُّ الْحُصُولُ عَلَيْهَا مِنَ النَّبَاتِ هِيَ :

الْحُبُوبُ

الْحُبُوبُ : وَ هِيَ بُدُورُ نَبَاتَاتٍ مِثْلُ : الْقَمْحِ وَ الشَّعِيرِ وَ الذُّرَّةِ وَ الْأُرْزِ...



الْأُرْزُ

يُعْتَبَرُ الْأُرْزُ الْغِذَاءَ الرَّئِيسِيَّ لِأَكْثَرِ مِنْ نِصْفِ سُكَّانِ الْعَالَمِ . وَ هُوَ مِنْ أَهَمِّ مَخَاصِيلِ الْحُبُوبِ الْغِذَائِيَّةِ



الْقَمْحُ

هُوَ أَكْثَرُ الْمَخَاصِيلِ الْغِذَائِيَّةِ أَهْمِيَّةً فِي الْعَالَمِ فَمِنَاتُ الْمَلَائِيْنِ مِنَ النَّاسِ تَعْتَمِدُ عَلَى الْأَغْذِيَةِ الَّتِي تُصْنَعُ مِنْ حُبُوبِهِ الَّتِي يَتِمُّ طَخْنُهَا لِتُصْبِحَ نَقِيضًا وَ يَنْخَلُ فِي عَمَلِ الْبِسْكَوَيْتِ وَ الْخُبْزِ وَ الْكَعْكَ ، وَ الْمَعْكَرُونَةِ ، وَ أَطْعَمَةِ آخَرَى .



الخضروات

تُعتبر الخضروات من المصادر النباتية الأساسية في الغذاء اليومي لما تحتويه من فوائد كبيرة لجسم الإنسان وهي تؤكل بكثرة في الجزء الرئيسي من زمن الوجبة. وقد تقدم طازجة في هيئة سلطة، أو مطبوخة وتقدم مع صلصة، أو تُضاف إلى طعام مطبوخ أو تُضاف للحساء.



الفواكه

تتميز عادةً بأنها حلوة أو حامضة الطعم و مكنزة بالمياه، و تحتوي على فيتامينات و عناصر مهمة مثل الكالسيوم الذي يساعد على تقوية العظام و العديد من الفوائد الأخرى. من هذه الفواكه نذكر:



الغذاء من مصدر حيواني

بطبيعة الحال تُعتبر اللحوم أول المصادر الحيوانية و هي تنقسم إلى قسمين :
- لحوم حمراء كالحم البقر و لحم الخرفان . و لحوم بيضاء كالحم الدجاج و الأرانب و السمك.



الحليب

و من المصادر الحيوانية نجد الحليب ، فنحن نتحصل عليه عن طريق حلب بعض الحيوانات كالبقر و الماعز ، و كل مشتقات الحليب تندرج كذلك ضمن هذا المصدر كالجبن و الزبدة .



البيض

و يُعتبر بيض الدجاج و الديك الرومي و الأوز و غيرها من المصادر الحيوانية أيضا لأننا نتحصل عليها عن طريق هذه الحيوانات .



مقدمة

حتى نحافظ على سلامة الجسم ونقي النفسا من العديد من الأمراض يجب علينا ان نتبع عدة قواعد صحية تتعلق بالأغذية نذكر منها:

1- عدم شراء الأغذية المكشوفة و المعروضة للذباب و العنابر و اشعة الشمس من الباعة المتجولين.



2- غسل الخضراو او الفلال قبل اكلها لتزويح عنها الأوساخ و الجراثيم.



3- التثبت من تاريخ صلوحية المعبات قبل استعمالها حتى لا نصاب بالتسمم.



4- غسل اليدين قبل الأكل لتخلص من كل ما علق بها من أوساخ.



5- تناول الوجبات الغذائية في مواعيدها.



6- عدم الإسراع في تناول الأكل كي لا نتعب المعدة.



7- تنظيف الأسنان بعد الأكل لتقيها من التسوس.



و من العادات الغذائية الحسنة ، الحرص على تناول فطور الصباح قبل الذهاب إلى المدرسة أو القيام بأي نشاط . و يجب أن يحتوي خاصة على أغذية طاقية و واقية كالك { حليب - خبز - قهوة - عسل - عصير جلال .. } مع تفادي الإكثار من أكل الحلويات .



الوجبات الغذائية و توزيع أوقاتها في اليوم



عند كبير من الأطفال يأكلون في أي ساعة من ساعات النهار ، و هذا خطأ . فمن الأمور الهامة أن نتناول إفطارا جيدا قبل الخروج للذهاب إلى المدرسة و وجبة مناسبة في وقت الغداء . أما في المساء ، فيكفي تناول طعام خفيف ، لا يتقّل المعدة قبل النوم .



الْحَدِثُ الدَّوْرِي

الْحَدِثُ الدَّوْرِي هُوَ كُلُّ ظَاهِرَةٍ أَوْ عَمَلٍ يَتَكَرَّرُ فِي زَمَنٍ مُعَيَّنٍ بِالنِّتْظَامِ وَ يُفَكِّنُ مَعْرِفَةً زَمَنَ حَدُوثِهِ أَوْ قُدُومِهِ أَوْ خُلُوقِهِ .
و الْأَحْدَاثُ الدَّوْرِيَّةُ كَثِيرَةٌ نُدْكُرُ مِنْهَا تَعَاقِبَ الْفُصُولِ ، اللَّيْلِ وَ النَّهَارِ ، صَلَاةَ الْجُمُعَةِ»



شُرُوقُ الشَّمْسِ



غُرُوبُ الشَّمْسِ

إِحْتِمَالُ النَّبْرِ



السُّوقُ الْأَسْبُوعِيَّةُ



أَعْيَادُ الْمِيلَادِ



الْعُودَةُ الْمَدْرَسِيَّةُ



أَلْحَدَثُ غَيْرُ الدَّوْرِيِّ هُوَ كُلُّ ظَاهِرَةٍ أَوْ عَمَلٍ لَا يَتَكَرَّرُ بِالنِّتْظَامِ أَوْ يَحْدُثُ مَرَّةً وَاحِدَةً وَ لَا يُمَكِّنُ مَعْرِفَتَهُ زَمَنُ حُدُوثِهِ أَوْ قُدُومِهِ نَذَكْرُ مَنُهَا :



هَطُولُ الْمَطَرِ

زِيَارَةُ الطَّبِيبِ



ظُهُورُ الْبَرْقِ

ظُهُورُ قَوْسِ قَزَحٍ



الزَّلْزَالِ