

جِسْمُ الْإِنْسَانِ

Fida jasser

وَرِصَتُهُ



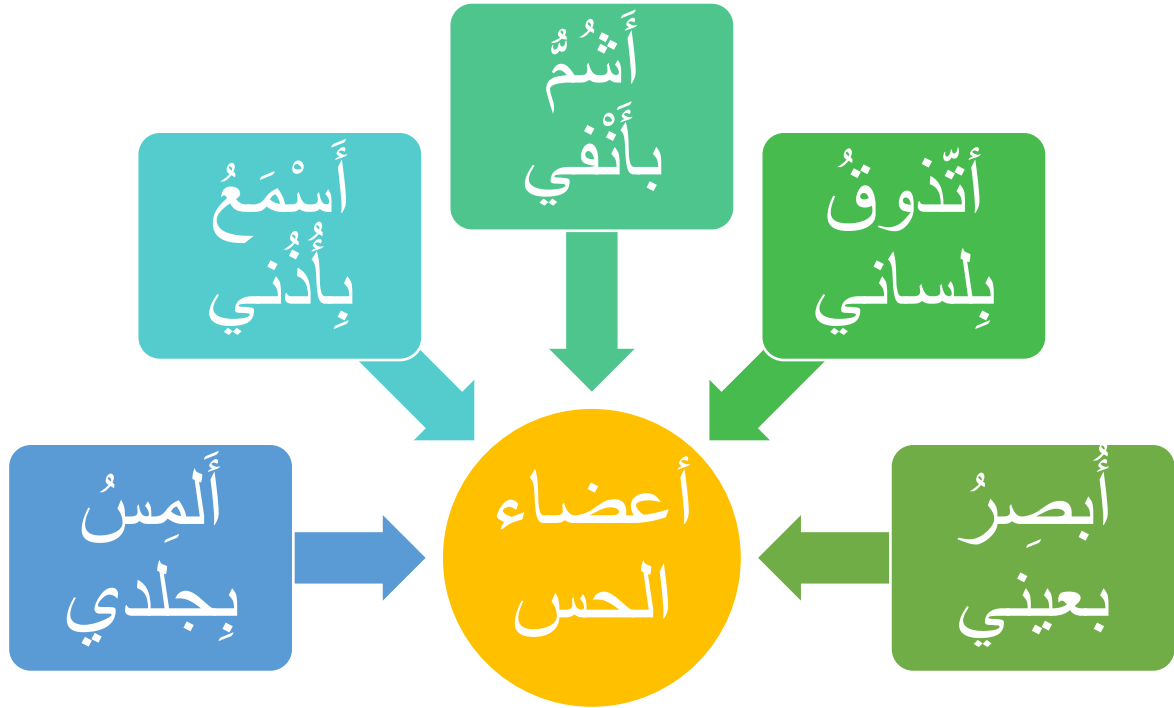
أعضاء جسم الإنسان

العضو جزء من الجسم له وظيفة محددة

أهمية أعضاء جسم الإنسان: تسعدنا الأعضاء على العيش

تنقسم الأعضاء إلى قسمين:

1. أعضاء الحس : مسؤولة عن الحواس الخمسة
2. أعضاء داخلية: توجد داخل الجسم



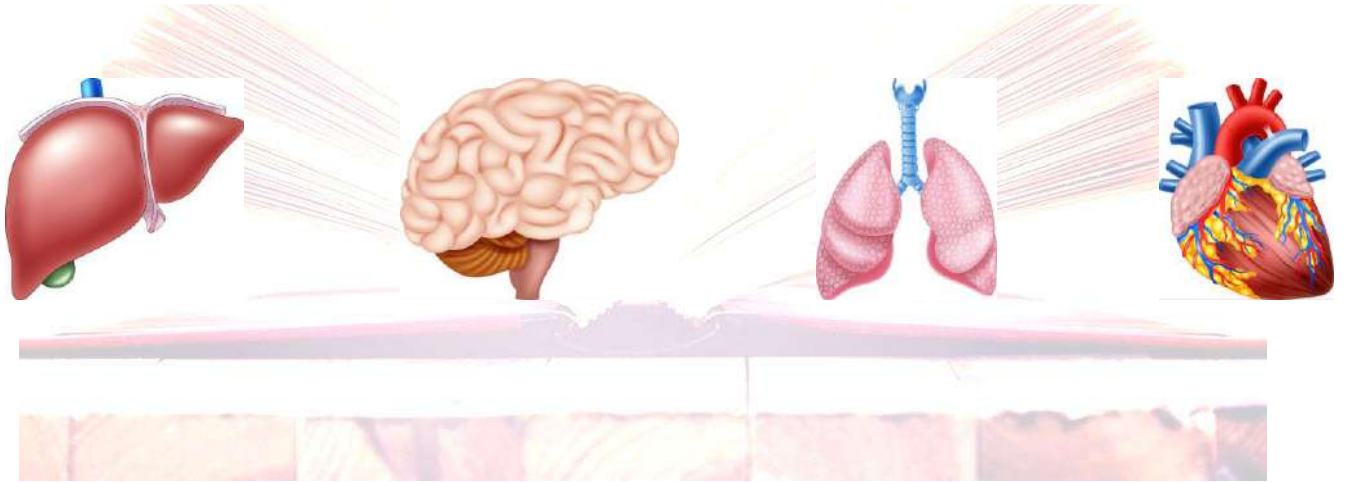
الْمَعْدَةُ عَلَى
هَضْمِ الطَّعَامِ
الَّذِي أَتَّأَوَّلُهُ

الْقَلْبُ يَضْحُ
الدم إلى جميع
أجزاء جسمي

الرَّئَتَانِ تُسَاعِدُ
عَلَى التَّنَفُّسِ

الدماغ يتحكم
في عمل جميع
أعضاء جسمي

أعضاء
داخلية



العادات الصحية

يحتاج جسمي إلى
كميات معتدلة
ومتنوعة من الغذاء
وإلى كميات كافية من
الماء خلال اليوم.

اتباع الإنسان العادات
الصحية في حياته يساعده
على بقاء جسمه قويًا
محميًا من الأمراض.

• تناول البيض
والحليب واللحوم
يساعد على نمو
جسمي

البيض والحليب
واللحوم



• تناول الزيوت
والدهون يمد
جسمي بالطاقة التي
يحتاجها للحركة

الدهون والزيوت



• تناول الفواكه
والخضراوات
يحمينا من
الأمراض

الفواكه



عَلَيْكَ مِمَارَسَةُ الرِّيَاضَةِ الْمُنَاسِبَةِ بِشَكْلِ مُنْتَضِمٍ لِأَجْعَلَ
عَضَلَاتِي قَوِيَّةً وَجِسْمِي نَشِيطًا
وَتُسَاهِمُ الرِّيَاضَةُ فِي نُمُوِّ جِسْمِي

Teacher Fida jasser

الغذاء غير الصحّي يحتوي على كمّيات كبيرة من
السكر والملح والدهون .
من الأغذية غير الصحّية: السّكائر والوجبات السريعة