 تلخيص علوم) 1 ( الأنسان والصّحّة

**سامح صافح ابتسم**

 الصّفّ الأوّل الأساسيّ

الاسم : ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ التاريخ:

**لكلّ إنسان :**

- رأس / يدان / رجلان . (حفظ كتابة الكلمات)

**كيف يختلف بعضنا عن بعض؟**

1 -الملامح مثل لون العيون، لون الشّعر، لون البشرة.

2 -الألوان والألعاب التي نحبّها.

3 -الآراء والأفكار.

4 -اللّغات واللّهجات.

رغم الإختلاف يجب أن نحترم بعضنا البعض

**الحاجات الأساسيّة للإنسان :**

- الماء / الهواء / الغذاء / المسكن .

**المسكن : هو المكان الّذي يعيش فيه أفراد الأسرة .**

**صفات المسكن الصّحّيّ:**

1 - يكون نظيفًا.

2 - تدخله أشعة الشّمس.

3 - التهوية الجيّدة.

**يحافظ الإنسان على صحّته من خلال :**

- أكل الغذاء الصحّيّ.

- ممارسة العادات الصّحّية مثل: -

- النّوم مدّة كافية.

- العناية بالأسنان.

- الاستحمام وغسل اليدين.

- قصّ الأظافر.

- ممارسة الرّياضة فالرّياضة تحمي الإنسان من السّمنة والكسل.

\*بعض أنواع الرّياضة ( كرة القدم – السّباحة – كرة السّلّة – الجري ...... )

**اما ممارسة العادات الغير صحّيّة قد تسبّب المرض .**

من هذه العادات :

- عدم الاهتمام بنظافة الجسم .

- السّهر لأوقات متأخّرة . - قلّة ممارسة التّمارين الرّياضيّة.

 معلّمة المّادة/ أزنيف كوكوزيان