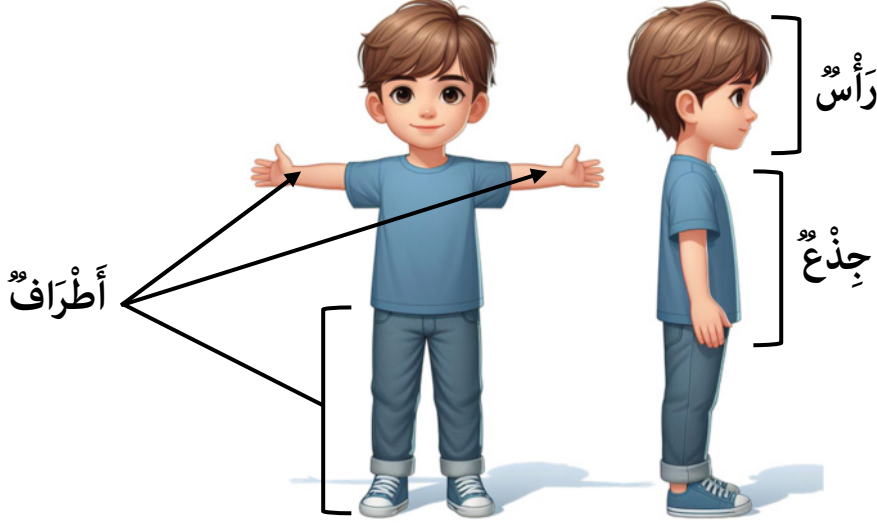


الأجزاء الرئيسية لجسم الإنسان ودور المفاصل

يتكوّن جسم الإنسان من ثلاثة أجزاء رئيسية وهي:



يحتوي جسم الإنسان على هيكل عظمي مكون من مجموعة من العظام ترتبط بينها مفاصل تُسهّل حركة الإنسان.

• **المفصل:** هو التّقاء عظم بعظم آخر، والمفاصل أنواع مختلفة منها مفصل الكتف ومفصل الركبة ومفاصل الأصابع.

يتمكّن الإنسان بفضل مفصل الركبة ومفصل القدم من المشي والجري والقفز.

يتمكّن الإنسان بفضل مفصل المرفق واليد والأصابع من الكتابة، ومن الأكل والشرب، ومن مسك الأشياء.

مثال:



المُحَافَظَةُ عَلَى سَلَامَةِ الْجِسْمِ

عَلَى الْإِنْسَانِ دَائِمًا أَنْ يُحَافِظَ عَلَى سَلَامَةِ جِسْمِهِ، وَأَنْ يَقِيَهُ دَائِمًا مِنَ الْحَوَادِثِ كَالجُرُوحِ وَالْحُرُوقِ وَالْكُسُورِ وَالِاخْتِنَاقِ.

وَيُمْكِنُ لِلْإِنْسَانِ أَنْ يَحْمِي نَفْسَهُ مِنْ خِلَالِ إِحْتِرَامِ مَجْمُوعَةٍ مِنَ الْقَوَاعِدِ مِنْ بَيْنِهَا:

- إِحْتِرَامُ الْإِشَارَاتِ الْمُرُورِيَّةِ.
- تَجَنُّبُ اللَّعِبِ بِالْأَشْيَاءِ الْخَطِرَةِ، وَالْأَلْعَابِ الْعَنيفَةِ.
- تَجَنُّبُ إِدْخَالِ الْأَجْسَامِ الصُّلْبَةِ فِي الْأُذُنِ.
- عَدَمُ اسْتِعْمَالِ الدَّوَاءِ دُونَ اسْتِشَارَةِ الطَّيِّبِ.
- تَنَاوُلُ الْأَغْذِيَّةِ الصَّحِيَّةِ الْمُتَوَازِنَةِ.
- الْإِلْتِرَامُ بِنِظَافَةِ الْمَكَانِ وَالْجِسْمِ وَالثِّيَابِ.

الْوَجَبَاتُ الْغِذَائِيَّةُ الثَّلَاثَةُ

الغذاء المتنوع ضروري للإنسان لينمو جسمه وليحافظ على صحته. يتناول الإنسان يوميًا 3 وجبات رئيسية وهي:



العشاء

وَيَكُونُ لَيْلًا دُونَ تَأْخِيرِ مُفْرِطٍ.



الغداء

وَيَكُونُ عَادَةً حَوَالِي مُنْتَصَفِ النَّهَارِ



فطور الصباح

وَيَكُونُ صَبَاحًا قَبْلَ الدَّهَابِ إِلَى الْمَدْرَسَةِ أَوْ الْعَمَلِ.

كَمَا أَنَّ الْأَطْفَالَ يَأْكُلُونَ لِمَجْتَنِبِ إِضَافِيَّتَيْنِ بَيْنَ الْوَجَبَاتِ الرَّئِيسِيَّةِ. الْأُولَى حَوَالِي الْعَاشِرَةِ صَبَاحًا وَالثَّانِيَّةُ حَوَالِي الرَّابِعَةِ ظَهْرًا.

تُمْكِنُ الْوَجِبَةُ الصَّبَاحِيَّةُ الْإِنْسَانَ مِنَ النَّشَاطِ وَالِانْتِبَاهِ.

أَحْرَصُ دَائِمًا عَلَى أَنْ تَكُونَ وَجَبَاتِي صَحِيَّةً وَمُنَوَّعَةً وَلَا أَكْثَرُ مِنْ تَنَاوُلِ الْحَلْوَى وَالسُّكَّرِيَّاتِ.

مَصَادِرُ الْأَغْذِيَةِ نَبَاتِيَّةٌ وَحَيَوَانِيَّةٌ - قَوَاعِدُ صِحِّيَّةٌ

يَتَنَاوَلُ الْإِنْسَانُ أَغْذِيَةَ نَبَاتِيَّةً وَأَغْذِيَةَ حَيَوَانِيَّةً.

- مِنْ الْأَغْذِيَةِ النَّبَاتِيَّةِ الَّتِي يَتَنَاوَلُهَا الْإِنْسَانُ: مُشْتَقَّاتُ الْحُبُوبِ، وَالْخُضْرُ وَالْغَلَّالُ.
 - مِنْ الْأَغْذِيَةِ الْحَيَوَانِيَّةِ الَّتِي يَتَنَاوَلُهَا الْإِنْسَانُ: اللَّحُومُ وَالسَّمَكُ وَالْبَيْضُ وَالْحَلِيبُ وَمُشْتَقَّاتُهُ.
- مِنَ الضَّرُورِيِّ تَنَاوُلِ الْوَجَبَاتِ الْغِذَائِيَّةِ فِي مَوَاعِيدِهَا وَمِنْهَا:
- فَطُورُ الصَّبَاحِ لِأَنَّهُ ضَرُورِيٌّ فَهُوَ يُوفِّرُ لَنَا النَّشَاطَ وَالْقُدْرَةَ عَلَى الْإِنْتِبَاهِ.
 - أَتَنَاوَلُ أَغْذِيَةً مُتَنَوِّعَةً وَنَظِيفَةً.
 - أَغْسِلُ يَدَيَّ قَبْلَ الْأَكْلِ وَبَعْدَهُ.
 - عِنْدَ شِرَاءِ الْأَغْذِيَةِ أَتَبَيَّنُّ فِي تَارِيخِ صِلَاحِيَّتِهَا.
 - شَرِبُ الْمَاءِ بَيْنَ الْوَجَبَاتِ ضَرُورِيٌّ.

تَرْتِيبُ الْأَحْدَاثِ

كُلُّ حَدَثٍ لَهُ زَمَنٌ مُعَيَّنٌ يَقَعُ فِيهِ.

الْأَحْدَاثُ مُرْتَبَةٌ حَسَبَ تَسْلُسِلِ زَمَنِيِّ. مِثَالٌ:



(3) الذَّهَابُ إِلَى الْمَدْرَسَةِ



(2) تَنَاوُلُ الْفُطُورِ



(1) الْإِسْتِيقَاطُ صَبَاحًا

أَسْرَعُ / أَبْطَأُ

مَنْ يَقْطَعُ نَفْسَ الْمَسَافَةِ فِي زَمَنِ أَقْصَرَ فَهُوَ الْأَسْرَعُ.

مَنْ يَقْطَعُ نَفْسَ الْمَسَافَةِ فِي زَمَنِ أَطْوَلَ فَهُوَ الْأَبْطَأُ.

مِثَالٌ:

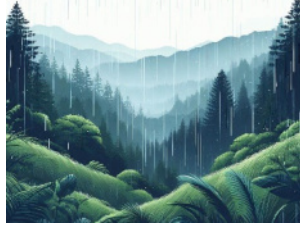
- الْفَهْدُ أَسْرَعُ مِنَ السُّلْحَفَةِ، إِذَنْ السُّلْحَفَةُ أَبْطَأُ مِنَ الْفَهْدِ.

الأحداث الدورية والأحداث غير الدورية

- الأحداث الدورية: هي التي تتكرر بانتظام وتفصل بينها فترات زمنية متساوية.
 - الأحداث غير الدورية: هي التي لا تتكرر بصفة منتظمة.
- أمثلة:



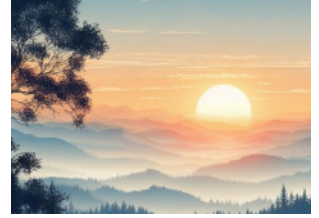
هُبُوبُ الرِّيحِ
حَدَثٌ غَيْرٌ دَوْرِيٌّ



هُطُولُ المَطَرِ
حَدَثٌ غَيْرٌ دَوْرِيٌّ



عِيدُ المِيلَادِ
حَدَثٌ دَوْرِيٌّ



شُرُوقُ الشَّمْسِ
حَدَثٌ دَوْرِيٌّ

مُقَارَنَةُ جِسْمٍ بِجِسْمٍ آخَرَ مِنْ حَيْثُ الصَّلَابَةِ

تُصَنَّفُ الأَجْسَامُ وَتَتَمُّ المُقَارَنَةُ بَيْنَهَا حَسَبَ عِدَّةِ خَاصِّيَّاتٍ مِنْهَا الصَّلَابَةُ مِنْ الأَجْسَامِ مَا هُوَ صَلْبٌ مِثْلَ الصُّخُورِ وَالحَدِيدِ، وَمِنْهَا مَا هُوَ لَيِّنٌ مِثْلَ العَجِينِ وَالصَّلْصَالِ. صَلَابَةُ الأَجْسَامِ مُتَسَاوِيَةٌ أحيانًا وَمُتَفَاوِتَةٌ أحيانًا أُخْرَى.

مِثَالٌ:



المِلْعَقَةُ أَشَدُّ صَلَابَةً مِنَ التُّفَّاحَةِ.



التُّفَّاحَةُ أَكْثَرُ لَيِّنًا مِنَ المِلْعَقَةِ.



الإِجَاصَةُ لَهُ نَفْسُ لَيُونَةِ التُّفَّاحَةِ.



المِفْتَاحُ لَهُ نَفْسُ صَلَابَةِ المِلْعَقَةِ.