

الصحة والبيئة

عندما تكون البيئة صحية باستطاعتنا أن نكون أصحاء أيضا. نحتاج إلى ماء صاف للشرب. ونحتاج إلى هواء نظيف للتنفس. كما أننا نحتاج إلى طعام طازج للأكل. نحتاج إلى أماكن مكشوفة حيث يمكن أن نركض أو نرتاح. البيئة الصحية تشمل كل ذلك.

البيئة تحيط بنا في كل مكان. إنها في كل شارع، في ساحة اللعب أو المنتزه، إنها حتى بجانب كل طريق سريع. إن كنت تعيش في المدينة أو في مزرعة فان وجودك في بيئة نظيفة يساعدك على النمو والتمتع بالقوة. كيف يكون ذلك؟

الماء

دعنا نبدأ بالماء، تحتاج كل النباتات والحيوانات للماء. يجب أن تشرب الكثير من الماء كل يوم خاصة عندما يكون الطقس حارا! عندما يكون الماء الذي تشربه صافيا ونظيف فانك ستتمتع بصحة ممتازة.

الهواء

الهواء يحيط بنا من كل جانب. الهواء مليء بالأكسجين. عندما نتنفس الكثير من الهواء النقي كل يوم فإننا نحصل على الكثير من الطاقة ونشعر بشعور جيد.

الغذاء الصحي

البالغون يقولون " عليك أكل الخضار " لماذا؟ لان الغذاء الصحي يجعل عقولنا نشطة ويساعد أجسامنا على النمو.

المناطق المكشوفة

أشعة الشمس والمناطق المكشوفة مثل المنتزهات والملاعب تعطي فرصة لممارسة الرياضة أو التمتع ببعض السلام والهدوء. تحية إلى البيئة الصحية.

الهواء النظيف

الهواء يحيط بنا من كل جانب. في الأيام العاصفة يرفع طائراتنا الورقية وهو ينفخ الغيوم على طول السماء. هو الذي يصنع لنا للطقس.

الهواء مكون من غازات. الغازات تحفظ الأرض من أن تصبح حارة جدا أو باردة جدا. نحن نحتاج لغاز يدعى الأكسجين للتنفس. تستعمل النباتات غاز ثاني أكسيد الكربون من اجل الغذاء.

الهواء النظيف يبقينا أصحاء وأقوياء. لرتبتنا مهمة كبيرة عليهما القيام بها كل يوم حيث تعبئان وتفرغان حوالي 20000 مرة. عندما تستنشق رتانا الهواء النظيف تعطينا طاقة للركض والقفز واللعب!

ماذا تستطيع أن تفعل؟

حاول أن تزرع نباتات في البيت. النباتات تبدو جميلة كما أنها تنظف الهواء أيضا! إنها تأخذ الهواء القذر وتنظفه قبل أن تطلقه مرة أخرى. افتح النوافذ لفترة قصيرة كل يوم في الشتاء أو في الصيف. يضيف العديد من منظفي البيوت جسيمات غير مرئية إلى الهواء. بفتح النافذة بالامكان أن تقذفها الى الخارج.

الماء النظيف

عندما تفتح الحنفية في بيتك يخرج الماء! الماء النظيف يستعمل للشرب والطبخ والغسيل.

كل الماء الذي لدينا يأتي من الأمطار والتلج الذي يذوب ويملأ الأنهار والجداول. يُجمع الماء من الأنهار والبحيرات ويجب أن ينظف قبل أن يُسخ بواسطة أنابيب إلى بيوتنا. هذا العمل يُنجز في معامل تكرير المياه.

لماذا الماء النظيف مهم لهذه الدرجة؟ نحتاج للماء لنعيش. كل شيء حي على الأرض يحتاج لماء نظيف ليعيش وينمو. هل تعرف أن حوالي 3/2 من وزن جسمك هو ماء؟

الغذاء الصحي

القفز والركض والنوم الجيد والزيادة في الطول والنجاح في المدرسة.

هذه أشياء مهمة للقيام بها. تحتاج لطعام صحي لتستطيع القيام بذلك.

الانواع المختلفة من الطعام تصنع غذاءك. ما الذي يجعل الغذاء صحي؟ تنوع الطعام – بما في ذلك الفاكهة والخضار والحبوب واللحم والسمك والبيض. ولا تنسى شرب الكثير من الحليب – للحصول على عظام قوية!

لماذا يضر الإكثار من السكر؟ انه يعطيك طاقة. هذا صحيح. لكن الفرق بين السكر والأطعمة الأخرى هو أن السكر لا يحتوي على الفيتامين أو المعادن. الطعام الصحي يعطيك الفيتامين والمعادن والطاقة!

كيف تساعد البيئة في ذلك؟ الشمس، والماء، والهواء النقي، والتربة تعمل معا لإنتاج طعام صحي لنا لنتمتع به.