



املاء تلفیقی

# املاي شماره سرب

به نام خداوند جان آفرين

در درس اجتماعی یاد گرفتیم که هر ناحیه ی آب و هوایی، گیاهان و جانوران مخصوص به خود را دارد. مثلا بزکوهی یا روباه مختص ناحیه ی سرد و کوهستانی هستند و عقرب و مارو یوزپلنگ هم در ناحیه ی گرم و خشک داخلی زندگی می کنند. پیچیدگی های بدن جانداران باعث می شود که آنها برای زندگی در یک منطقه ی خاص آب و هوایی مناسب تر باشند.

بدن انسان ها هم دارای پیچیدگی های رمز آلودی است: دستگاه گوارش برای هضم غذا، دستگاه تنفس برای ورود اکسیژن و خروج کربن دی اکسید، دستگاه گردش مواد برای خون رسانی به اندام ها و دستگاه دفع ادرار برای خروج مواد دفعی از بدن. همه ی این دستگاه ها در کنار هم منظم و دقیق کار می کنند تا ما بدن سالمی داشته باشیم.

برای حفظ این سلامتی باید ورزش کنیم، آب بنوشیم، میوه ها و سبزیجات بیشتری مصرف کنیم و از مصرف فست فود و غذاهای چرب پرهیزیم.