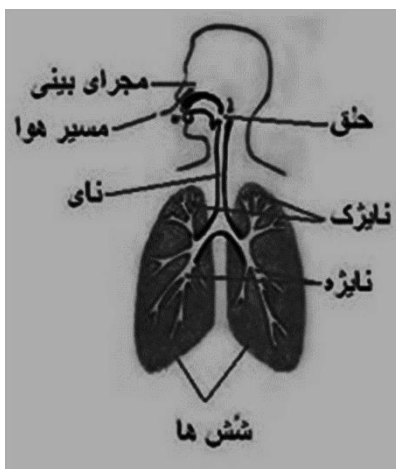


برای مراقبت از بدن خود باید کارهای زیر را انجام دهیم:

۱. غذا را خوب بجویم.
۲. نوشابه زیاد نخوریم.
۳. شیر زیاد بنوشیم.
۴. نوشیدنی و غذاهای خیلی داغ و خیلی سرد نخوریم.
۵. میوه و سبزیجات به اندازه کافی مصرف کنیم.

دستگاه تنفس

دستگاه تنفس از ۵ قسمت اصلی تشکیل شده است: (بینی یا دهان - نای - نایژه - نایژک - شش‌ها)



عمل تنفس اکسیژن لازم برای بدن را تامین می‌کند. وقتی نفس می‌کشیم هوا از راه بینی یا دهان، وارد لوله‌ای به نام نای می‌شود. انتهای نای دو شاخه می‌شود. به هر شاخه نایژه می‌گوییم یکی از این شاخه‌ها به شش راست و شاخه‌ی دیگر به شش چپ وارد می‌شود. این شاخه‌ها در داخل شش‌ها انشعابات زیادی پیدا می‌کنند.

به هر شاخه نای، نایژه گفته می‌شود. به انشعابات نایژه‌ها در داخل شش‌ها، نایژک گفته می‌شود. در انتهای نایژک کیسه‌های هوایی وجود دارد. در اطراف کیسه‌های هوایی خون جریان دارد.

دم و بازدم

هنگامی که عمل دم انجام می‌شود هوا از دهان یا بینی وارد نای و سپس شش‌ها می‌شود. هنگام بازدم هوا از همان مسیر برمی‌گردد و از بینی یا دهان خارج می‌شود.

❁ درون بینی موهای کوچکی وجود دارد. این موها ذرات گرد و غبار موجود در هوا را می‌گیرند و به نوعی هوا را تصفیه می‌کنند. پس خیلی بهتر است که از راه بینی نفس بکشیم. چون در زمان تنفس از دهان عمل تصفیه کردن انجام نمی‌شود. هم‌چنین هوا هنگام عبور از بینی گرم و مرطوب می‌شود.

❁ نکته: معمولاً افراد با جثه‌ی بزرگ، شش‌های بزرگ‌تری دارند و هر چه شش‌ها بزرگ‌تر باشد هوای بیشتری را در خود جای می‌دهد.

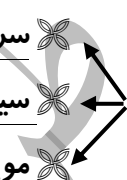
❁ نکته: تعداد دم و بازدم پس از فعالیت‌های بدنی مثل ورزش کردن افزایش می‌یابد تا اکسیژن کافی به سلول‌های بدن که درگیر فعالیت هستند برسد و کربن دی‌اکسید از آن‌ها دور شود.

دستگاه گردش خون

این دستگاه از سه قسمت (قلب - خون - رگ) تشکیل شده است.

۱. قلب: قلب مانند یک تلمبه خون را با فشار به درون رگ‌ها می‌فرستد.

۲. خون: خون در لوله‌هایی به نام رگ جریان دارد. کار خون رساندن مواد غذایی به سلول‌های بدن و گرفتن مواد دفعی از سلول‌هاست. در خون سلول‌هایی به نام گلبول قرمز و گلبول سفید وجود دارد.

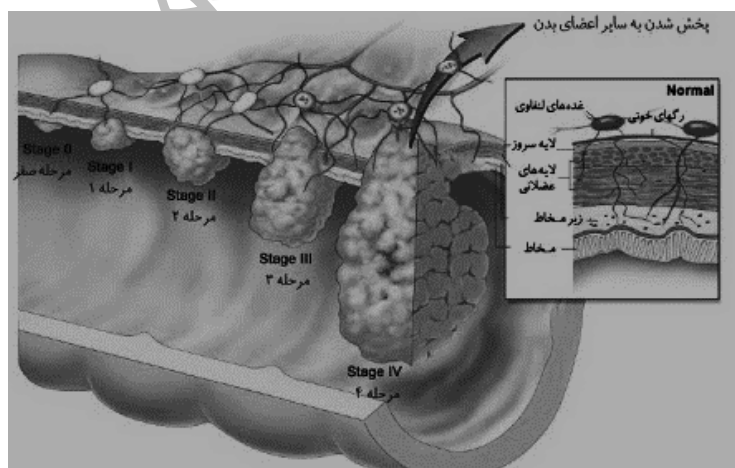
۳. رگ:  سرخرگ: رگ‌هایی که خون را از قلب خارج می‌کنند و به بخش‌های مختلف بدن می‌رسانند.
سیاهرگ: رگ‌هایی که خون را از بخش‌های مختلف بدن وارد قلب می‌کنند.
مویرگ: رگ‌ها بسیار باریکی که در قسمت‌های مختلف بدن مواد لازم را به سلول‌ها

❁ نکته: کار گلبول قرمز جابه‌جا کردن اکسیژن و کربن دی اکسید است. گلبول‌های قرمز اکسیژن را از شش دریافت می‌کنند و کربن دی اکسید را به شش می‌دهند. کار گلبول‌های سفید مبارزه با میکروب‌هایی است که وارد بدن ما می‌شوند.

نبض

ضربان قلب خون را در رگ‌ها به حرکت در می‌آورد و موجب ایجاد نبض می‌شود. وجود نبض نشان می‌دهد که خون در سرخرگ‌ها حرکت می‌کند. نکته مهم اینکه تعداد نبض با تعداد ضربان قلب مساوی است. تعداد ضربان قلب در یک انسان بالغ و سالم معمولاً ۷۵ بار در دقیقه است. تعداد نبض افراد مختلف یکسان نیست. مثلاً در افراد مختلف با سن‌های متفاوت تعداد نبض متفاوت است. قلب هنگام استراحت و خواب نیز ضربان دارد و خون را به بخش‌های مختلف بدن می‌رساند.

❁ نکته: تعداد نبض پس از فعالیت‌های بدنی مثل ورزش کردن افزایش پیدا می‌کند تا به ماهیچه‌ها خون و اکسیژن کافی برسد.



در دستگاه گوارش و روده‌ی باریک آخرین عمل گوارش یعنی جذب انجام می‌شد. به این صورت که مواد غذایی که ریز شده بودند از سلول‌های دیواره‌ی روده‌ی باریک عبور می‌کردند و وارد خون می‌شدند. شکل روبه‌رو این عمل را نشان می‌دهد:

مراقبت از رگ‌ها و قلب

۱. غذاهای پرچرب نخورید زیرا مواد چربی به سرخرگ‌ها می‌چسبند و حرکت خون را سخت می‌کنند.
۲. انواع میوه و سبزی، زیتون و گردو برای قلب مفید است.
۳. ورزش کنید تا قلب بهتر کار کند.

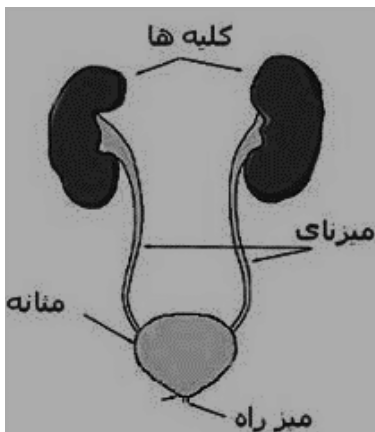
تصفیه خون

وقتی سلول‌ها از مواد غذایی استفاده می‌کنند، درون آن‌ها مواد دفعی به وجود می‌آید که باید خارج شوند.

- مواد دفعی سلول: بر دو نوع است:
۱. کربن دی‌اکسید: که به وسیله شش‌ها دفع می‌شود.
 ۲. آب: که به وسیله کلیه‌ها دفع می‌شود.

دستگاه دفع ادرار

کلیه: خون را تصفیه می‌کند و مواد دفعی (آب، املاح و) را به شکل ادرار در می‌آورد. از هر کلیه لوله‌ای خارج می‌شود که ادرار را کم‌کم به مثانه منتقل می‌کند به این لوله میزنای می‌گویند. مثانه: کیسه‌ای که ادرار در آن جمع می‌شود مثانه نام دارد. با پر شدن مثانه فرد احساس دفع پیدا می‌کند.



کارهایی که برای حفظ سلامت بدن باید انجام دهیم:

۱. هر روز به اندازه‌ی کافی آب بنوشیم.
۲. به موقع ادرار کنیم تا کلیه‌ها آسیب نبینند.
۳. در روزهایی که هوا آلوده است، بیرون از خانه بازی نکنیم.



اپلیکیشن درسی همیار

برنامه رایگان درسی همیار



تمام پایه ها

جواب کتاب ، تدریس و نمونه سوال



همیشه رایگان

برنامه همیار کاملا رایگان میباشد