

- ✓ شش ها مقداری هوا را در خود جای می دهند . هر چه شش ها بزرگ تر باشد ، هوای بیشتری را در خود جای می دهد .
- ✓ وقتی نفس می کشیم هوا از راه بینی یا دهان وارد لوله ی نای می شود . هوا از نای به شاخه های باریک تر آن می رود و سپس وارد دو تا شش می شود . به این عمل دم می گویند .
- ✓ وقتی هوا را از بینی یا دهان خارج می کنیم ، هوا از همان مسیر برمی گردد . به این عمل بازدم می گویند .
- ✓ خون در سراسر بدن در لوله هایی به نام رگ جریان دارد و مواد گوناگون را از راه رگ ها جا به جا می کند . خون مواد غذایی را به سلول های بدن می رساند و مواد دفعی را از سلول ها می گیرد .
- ✓ در خون سلول هایی به نام گلبول قرمز وجود دارند . گلبول های قرمز اکسیژن و کربن دی اکسید را جا به جا می کنند .
- ✓ قلب مانند یک تلمبه خون را با فشار به درون رگ ها می فرستد .
- ✓ سرخ رگ ها خون را از قلب خارج می کنند و به بخش های مختلف بدن می رسانند .
- ✓ سیاه رگ ها خون بخش های مختلف بدن را وارد قلب می کنند .
- ✓ در قسمت های مختلف بدن رگ های بسیار باریکی به نام مویرگ وجود دارد . مویرگ ها مواد لازم را به سلول های بدن می رسانند .
- ✓ وجود نبض نشان می دهد که خون در سرخ رگ ها حرکت می کند و تعداد نبض ها با تعداد ضربان قلب مساوی است . تعداد ضربان قلب یک انسان بالغ و سالم معمولا ۷۵ بار در دقیقه است .
- ✓ اگر ما غذاهای پرچرب بخوریم ، ممکن است در بزرگسالی قلب و رگ هایمان درست کار نکنند .
- ✓ زیرا مواد چربی که در غذا وجود دارند به سرخ رگ ها می چسبند و حرکت خون را سخت می کنند .
- ✓ خوردن انواع میوه ها ، سبزی خوردن ، زیتون و گردو برای قلب مفید است . ورزش کردن نیز کمک می کند تا قلب بهتر کار کند .
- ✓ سلول های روده ی باریک ، مواد غذایی و شش ها ، اکسیژن را به خون می رسانند تا خون آن ها را به سلول های مختلف مانند سلول های دست و پا و مغز ببرند .
- ✓ گلبول های قرمز خون ، اکسیژن را از شش دریافت می کنند و کربن دی اکسید را به شش می دهند .
- ✓ خون کربن دی اکسید را از سلول های بدن جمع آوری می کند و به شش ها می دهد تا از بدن خارج شوند . سلول ها ، مواد دفعی دیگری مثل آب اضافی را به خون می دهند . خون این مواد را به کلیه ها می برد .
- ✓ کلیه ها خون را تصفیه می کنند و مواد دفعی را به شکل ادرار در می آورند .
- ✓ ادرار در مثانه جمع می شود و با پر شدن مثانه ، فرد احساس دفع پیدا می کند .
- ✓ بدن ما علاوه بر غذای سالم به هوای سالم نیاز دارد . اگر نیازهای بدن ما به خوبی برطرف شود ، بخش های مختلف بدنمان درست کار می کنند و سالم می مانیم .
- ✓ من باری حفظ سلامت بدن خود : هر روز ، به اندازه ی کافی آب می نوشم . با دفع کردن به موقع ادرار ، از کلیه های خودم مراقبت می کنم . در روزهایی که هوا آلوده است ، بیرون از خانه بازی نمی کنم .