

## قررت ان اتغير! قررت ان تكون عظام جسمي قوية.

### هذه هي الاشياء الواجب علي فعلها:

- اشرب قذح حليب بدلا من المشروب الغازي ( الصودا)
- استمر في ممارسة الرياضة.
- امتنع عن التدخين.
- أتناول اطعمة تبني العظام، مثل:  
البروكولي، الخس ذو الأوراق الداكنة، اللبن و اللوز.
- تناول حبة فيتامينات تحوي على الكالسيوم و فيتامين "د".



# بطاقة الصحة الشخصية

## اليوم ، درسنا و قيمنا امرين يؤثران على صحتك:

- مدى قوة عظامك (مقياس كثافة العظام)
- كمية السمنة في جسمك (مقياس تكوينة الجسم)

مقياس السمنة هو:

- وزنك متناسب مع طولك.
- كي تكون صحياً، ربما عليك ان تخسر من وزنك.
- وزنك يعيق التقدم في الرياضة.

اعرض هذه البطاقة على الطبيب واطلب مساعدته للحصول على نظام غذائي لأنقاص وزنك.

مقياس العظام هو:

- عظام جسمك بصحة جيدة.
- قد لا تكون عظام جسمك بالقوة و الصحة التي تريد.

اعرض هذه البطاقة الصحية على طبيبك واطلب استشارته في كيفية جعل عظام جسمك قوية و صحية.

