

قررت ان اتغير!
يجب ان لاتعرض لأشعة الشمس مباشرة



هذه بعض الاشياء الواجب علي فعلها افعلها:

اقف في الظل قدر الامكان.



ارتدي ملابس تقي بشرة جسمي عند التعرض لأشعة الشمس
و لمدة طويلة..



ارتدي القبعة الواقية



البس النظارات الشمسية.



استعمل الدهون الواقية من
الشمس بقوة SPF 15



بطاقة صحة شخصية

اليوم ، درسنا و قيمنا امرين يؤثران على صحتك:

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

مقياس السمنة:

- 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 صحة العظام:

- 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.