

- ✓ شش‌ها مقداری هوا را در خود جای می‌دهند. هر چه شش‌ها بزرگ‌تر باشد، هوای بیشتری را در خود جای می‌دهد.
- ✓ وقتی نفس می‌کشیم هوا از راه بینی یا دهان وارد لوله‌ی نای می‌شود. هوا از نای به شاخه‌های باریک‌تر آن می‌رود و سپس وارد دو تا شش می‌شود. به این عمل دم می‌گویند.
- ✓ وقتی هوا را از بینی یا دهان خارج می‌کنیم، هوا از همان مسیر برمی‌گردد. به این عمل بازدم می‌گویند.
- ✓ خون در سراسر بدن در لوله‌هایی به نام رگ جریان دارد و مواد گوناگون را از راه رگ‌ها جا به جا می‌کند. خون مواد غذایی را به سلول‌های بدن می‌رساند و مواد دفعی را از سلول‌ها می‌گیرد.
- ✓ در خون سلول‌هایی به نام گلبول قرمز وجود دارند. گلبول‌های قرمز اکسیژن و کربن دی‌اکسید را جا به جا می‌کنند.
- ✓ قلب مانند یک تلمبه خون را با فشار به درون رگ‌ها می‌فرستد.
- ✓ سرخ‌رگ‌ها خون را از قلب خارج می‌کنند و به بخش‌های مختلف بدن می‌رسانند.
- ✓ سیاه‌رگ‌ها خون بخش‌های مختلف بدن را وارد قلب می‌کنند.
- ✓ در قسمت‌های مختلف بدن رگ‌های بسیار باریکی به نام مویرگ وجود دارد. مویرگ‌ها مواد لازم را به سلول‌های بدن می‌رسانند.
- ✓ وجود نبض نشان می‌دهد که خون در سرخ‌رگ‌ها حرکت می‌کند و تعداد نبض‌ها با تعداد ضربان قلب مساوی است. تعداد ضربان قلب یک انسان بالغ و سالم معمولاً ۷۵ بار در دقیقه است.
- ✓ اگر ما غذاهای پرچرب بخوریم، ممکن است در بزرگسالی قلب و رگ‌هایمان درست کار نکنند.
- ✓ زیرا مواد چربی که در غذا وجود دارند به سرخ‌رگ‌ها می‌چسبند و حرکت خون را سخت می‌کنند.
- ✓ خوردن انواع میوه‌ها، سبزی خوردن، زیتون و گردو برای قلب مفید است. ورزش کردن نیز کمک می‌کند تا قلب بهتر کار کند.
- ✓ سلول‌های روده‌ی باریک، مواد غذایی و شش‌ها، اکسیژن را به خون می‌رسانند تا خون آن‌ها را به سلول‌های مختلف مانند سلول‌های دست و پا و مغز ببرند.
- ✓ گلبول‌های قرمز خون، اکسیژن را از شش دریافت می‌کنند و کربن دی‌اکسید را به شش می‌دهند.
- ✓ خون کربن دی‌اکسید را از سلول‌های بدن جمع‌آوری می‌کند و به شش‌ها می‌دهد تا از بدن خارج شوند. سلول‌ها، مواد دفعی دیگری مثل آب اضافی را به خون می‌دهند. خون این مواد را به کلیه‌ها می‌برد.
- ✓ کلیه‌ها خون را تصفیه می‌کنند و مواد دفعی را به شکل ادرار در می‌آورند.
- ✓ ادرار در مثانه جمع می‌شود و با پر شدن مثانه، فرد احساس دفع پیدا می‌کند.
- ✓ بدن ما علاوه بر غذای سالم به هوای سالم نیاز دارد. اگر نیازهای بدن ما به خوبی برطرف شود، بخش‌های مختلف بدنمان درست کار می‌کنند و سالم می‌مانیم.
- ✓ من باری حفظ سلامت بدن خود: هر روز، به اندازه‌ی کافی آب می‌نوشم. با دفع کردن به موقع ادرار، از کلیه‌های خودم مراقبت می‌کنم. در روزهایی که هوا آلوده است، بیرون از خانه بازی نمی‌کنم.