تم تمويل هذا المنتج من قبل الهيئة المساعدة Sida. المسؤول عن المحتوى هو المنتج/ المؤلف فقط.

حارس الكوكب

٣ الصحة الجيدة والرفاه

إذا كنت تتمتع بحالة جيدة فعلى الأرجح أنك تشارك وتؤثر وتساهم في تنمية المجتمع. ولذا فإن الرعاية الصحية والأدوية تُقدم بالمجان لكافة الأطفال في السويد. ولكن الحالة ليست جيدة على هذا النحو في جميع البلدان. يجب أن يشعر الجميع بحالة جيدة قدر الإمكان. ومن ثم فمن المهم أن تكون الأدوية مثل المضادات الحيوية ذات فعالية جيدة. ويوجد اليوم بعض المخاطر التي تتمثل في عدم القضاء على البكتيريا بالمضادات الحيوية. فقد كونت البكتيريا حماية لأننا نستخدم الكثير من المضادات الحيوية عندما نكون مرضى وعند إطعام الحيوانات. وتجدر الإشارة إلى أن الجسم يُصبح بصحة جيدة من خلال تناول الطعام الصحي والمفيد. كما أنه يُصبح بحالة جيدة من الهواء النقي والتحرك. وهذا يُبقي الجسم أكثر صحة كما يُصبح جسمك أكثر مقاومةً. قم بالركض وركوب الدراجات والقفز والمشي وقضاء الوقت مع أصدقائك في الهواء الطلق.

الرسوم التوضيحية: سيلفي ستراند

التحـدي:

التمتع بحالة جيدة بفضل كيمياء الجسم

إن كيمياء الجسم تؤثر علينا بطرق عديدة. فالحركة وممارسة الرياضة تجعل المرء يشعر بالسعادة والراحة. والكثير من الحركة كل يوم يقوي الهيكل العظمي والعضلات وفي نفس الوقت يصبح التركيز أسهل على الدماغ. ويتحكم ضوء النهار في العديد من الوظائف الكيميائية في الجسم. حيث يعمل الدماغ بسرعة أفضل وهذا يؤدي إلى أن يكون الشخص قادرًا على التفكير بشكل أفضل. ومن بين أهم وظائف الضوء هو تنظيم اليقظة والنوم.
إن النوم مهم جداً للحياة! وهناك الكثير من الناس الذين ينامون عدد ساعات قليلة جدًا.

التحديات!

- تحد صديق أو شخص بالغ لقفز الحبل. يمكنكما قفز العديد من القفزات أو القفز ببطء على قدر الإمكان أو القفز بسرعة على قدر الإمكان. الشيء المهم هو قضاء وقت ممتع معًا!
- إذا كنت تعيش بالقرب من المدرسة أو مكان التدريب، فيُمكنك تحدي البالغين في المنزل الذين قد يقومون بتوصيلك على الرغم من قرب المكان، بأن تقوموا بالمشي أو ركوب الدراجة معًا.
- إذا كانت المسافة طويلة إلى مكان التدريب وكان من اللازم أن يتم توصيلك بالسيارة إلى هناك، فيُمكنك بدلًا من ذلك تحدي البالغين للمشي أو ركوب الدراجة معًا في المنطقة التي بها منزلكم. ربما يوجد هناك مسارات أو طرق جديدة لاكتشافها معًا.
- كما يُمكن لكيمياء الجسم أن تجعلنا سعداء أيضاً. عندما يقوم شخص ما بلمسك أو معانقتك، يتم إطلاق مادة في الجسم، وتسمى هذه المادة الاكسيتوسين. وهي تجعلك تشعر بأن حالتك جيدة. قم بمعانقة الآخرين كثيرًا!
- تذكر! عند استخدام خوذات الدراجات والعاكسات والأضواء في حركة المرور، ينخفض خطر وقوع الحوادث ويمكنك الاستمرار في تغيير العالم.

وللحصول على نوم جيد حقًا، فإن هناك نوعان من الخدع البسيطة:

- اقض أكبر قدر ممكن من الوقت في ضوء النهار!
- تحرك!

Tom Tits Experiment