

كلى سليمة ومعافاة

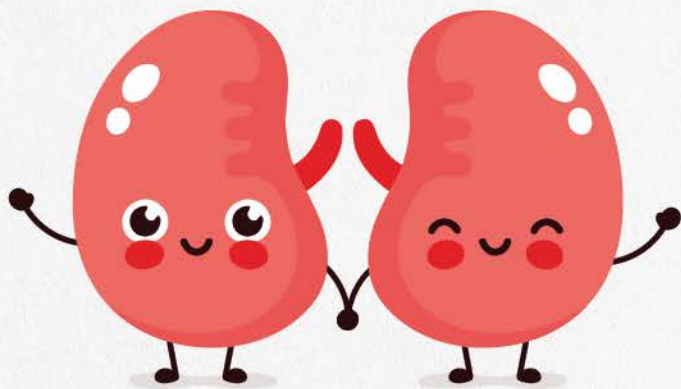
جمعية أصدقاء مرضى الكلى - إدارة التثقيف الصحي SCFA



@kidneyfriends1

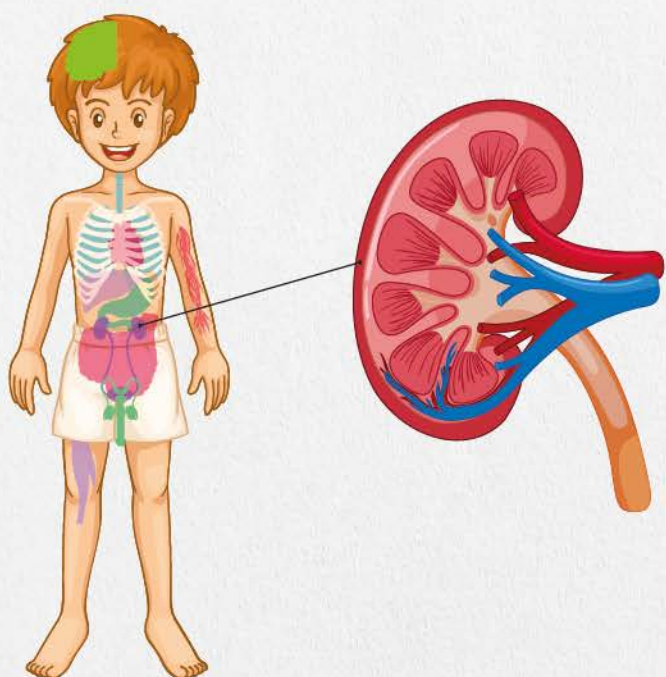


@kidneyfriends



لنتعرف معًا على الكلى:

- شكلي يشبه الفول
- أنا من أهم أعضاء جسم الإنسان وأقوم بعمل العديد من الوظائف الهامة، أتواجد على جانبي العمود الفقري وأساعد في تخليص الجسم من الفضلات عن طريق البول
- أقوم بامتصاص المواد المفيدة مثل الفيتامينات والمعادن والبروتين من الغذاء ورمي الفضلات إلى خارج الجسم
- أساعد في المحافظة على توازن الماء في الجسم
- أساعد على بناء خلايا الدم الحمراء والفيتامين د الضروري للعظام



كيف تحافظ على الكلى:

- ✓ اشرب الكثير من الماء
- ✓ ابتعد عن الأطعمة المالحة جدًا
- ✓ ابتعد عن الأطعمة العالية في السكر
- ✓ تجنب المشروبات الغازية
- ✓ أكثر من الفواكه والخضار الطازجة
- ✓ مارس الرياضة
- ✓ امتنع عن التدخين
- ✓ تناول الدواء عند الحاجة فقط

لنتعرف معاً على الكلية



هل تحب العلوم؟

هيا بنا نقوم بتجربة علمية سهلة وبسيطة لتتعرف من خلالها كيف تقوم الكلية بتصفية الجسم من الفضلات لتعيد المعادن والفيتامينات الهامة إلى الجسم ليستفيد منها ونصبح أقوىاء أكثر

الأدوات التي تحتاجها:



قطع من الخرز
مختلف الحجم



شبكة تصفية



محاوهم ورقية



ملح الطعام



مصفي للقهوة أو
الشاهي



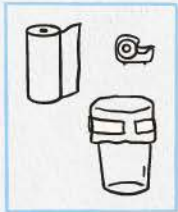
كرات القطن



2 كوب بلاستيك
شغاف



لملغ glitter



اختر أداة التنقية على
الكوب



املاً الكوب إلى المنتصف



أضف الرمل وحببات الخرز
والملاح والملغ في الكوب



حضر الأدوات المطلوبة



ساهم في تنقية الماء
بأقصى حد ممكن



واصل التجربة



جرب أداة تنقية أخرى



اختر فاعلية الأداة

لون معنا:

