



عنوان الموضوع

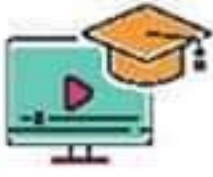
معاً لصحة أفضل

الرقم التعريفي

المقدمة

إنّ الصحة كنز لا يشعر بقيمته إلا من حُرِمَ منه، فعلى كل فرد منا الاهتمام بصحته
باتّباع نظام غذاء صحيّ نبتعد فيه عن المأكولات الضارة ونكثر فيه من الفواكه
والخضار لا سيما الورقية منها، بالإضافة إلى شرب كميات وافرة من الماء،
وممارسة الرياضة بشكل منتظم، والابتعاد عن الآفات الخطيرة مثل التدخين،
وشرب الكحوليات

قال الله تعالى في كتابه الكريم: (وَلَا تُلْغُوا بِأَيْنِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ) (البقرة: ١٩٥)،
فالصحة أمانة في يد الإنسان سيُسأل عنها يوم القيامة.



عناصر الموضوع

٥٠٠ كلمة

العنصر الأول: آثار التلوث على الصحة:

يؤثر التلوث على الصحة بشكل كبير، ويؤدي إلى الإصابة بأمراض خطيرة،
فمثلاً:

١- يؤدي تلوث المياه إلى إصابة الإنسان بعدة أمراض، منها: التيفونيد،
والكوليرا، والجيارديا، كما يسبب تلوث المياه بالمعادن الإصابة بعدد آخر من
الاضطرابات، والمشاكل، مثل: الاضطراب الهرموني، والسرطان، واختلال
وظائف الدماغ.

٢- أثر تلوث الهواء في صحة الإنسان: تشير الدراسات إلى أن ٩ من كل ١٠
أشخاص يتنفسون الهواء الذي يحتوي على نسب عالية من الملوثات بشكل
دائم، وأن هذا التلوث يؤدي إلى مقتل حوالي ٧ ملايين شخص حول العالم
سنوياً؛ حيث إنه يساهم في الإصابة بجلطات الدماغ، ويسبب وفاة ٤،١ مليون
شخص سنوياً؛ بسبب هذه الجلطات، كما يساهم تلوث الهواء في الإصابة
بأمراض القلب؛ إذ إن ٢٥٪ من حالات الإصابة بأمراض القلب تتعلق به، مما
يؤدي إلى وفاة ٤،٢ مليون شخص سنوياً، بالإضافة إلى ما لتلوث الهواء من
دور في الإصابة بسرطانات، ومشاكل الرئة، والتي تسبب في وفاة ٨،١ مليون
شخص سنوياً



٣- أثر التلوث الإشعاعي في صحة الإنسان: تؤثر الإشعاعات سلباً في خلايا جسم الإنسان، وتؤدي إلى إحداث أضرار لدى جيناته، أو موتها، وقد يتعرض جسم الإنسان إلى مستويات مختلفة من الإشعاعات؛ حيث يؤدي التعرض لمستويات قليلة منه إلى زيادة احتمالية الإصابة بمرض السرطان، أما المستويات العالية من الإشعاع فتسبب في حدوث اضطرابات قوية في الجسم، وقد تؤدي إلى الوفاة.

٤- أثر تلوث التربة في صحة الإنسان: قد يتأثر الإنسان بشكل مباشر، أو غير مباشر بتلوث التربة، علماً بأن لهذا التلوث أخطار كبيرة على صحة الإنسان، فمثلاً يؤدي وجود تراكيز عالية من بعض العناصر مثل الزئبق- في التربة إلى إحداث مشاكل دماغية، وعصبية لدى الأطفال، وقد يسبب أضراراً في الكلية، أو الكبد لدى البالغين، كما يساهم وجود بعض الملوثات الأخرى، مثل البنزين في الإصابة بالسرطانات، مثل سرطان النخاع.



العنصر الثاني: فقرة عن الحد من التلوث باللغة الاجنبية:

Pollution is very harmful. People shouldn't throw rubbish in the street. They should use the bin. We should keep our country clean. Pollution Causes many diseases so we should clean our houses, street and our school to be healthy

العنصر الثالث: حساب عدد الأيام التي تنهي فيها استهلاك شراب السعال الذي تتناوله ثلاث مرات يوميا

إذا كان سعة شراب للسعال لطفل مريض = ١٢٠ مليلتر يتناوله ٣ مرات يوميا بمقدار ٥ مليلتر في المرة الواحدة فاحسب عدد الأيام التي يستهلك فيها زجاجة شراب السعال.

الإجابة: مقدار ما يستهلكه في اليوم = $٥ \times ٣ = ١٥$ مليلتر

١٥ مليلتر في اليوم الواحد

عدد الأيام التي يستهلك فيها زجاجة شراب السعال = $١٢٠ \div ١٥ = ٨$ أيام

النتائج

١- الصحة تاج على رؤوس الأصحاء.

٢- يجب الحد من الملوثات للمحافظة على صحة الإنسان.

المصادر

١- المكتبة الرقمية

٢- البحث في الإنترنت

٣- كتب الوزارة