



الصحة أساس الحياة

يكتب كود التلميذ

نعم الله على الإنسان لا تعد ولا تحصى ومن أفضل النعم التي لا تقدر بمال هي
نعمة الصحة فالإنسان الصحيح لا يعلم مقدار هذه النعمة إلا وقت الإصابة
بالمرض ويمر العالم اليوم بأزمة صحية كبيرة جدًا وهي فيروس كورونا الذي
اجتاح دول العالم يحصد من الأرواح الآلاف ومن المعلوم أن الذين لهم الفرصة
الأكبر للنجاة هم من يتمتعون بصحة جيدة ومناعة قوية .



عناصر الموضوع

٤٠٠-٥٠٠ كلمة

تأثير الرياضة على القلب وصحة الإنسان

- تبقى القلب في حالة نشاط دائم مما يساعد على تدفق الدم خلال الأوعية الدموية فيحمي الإنسان خاصة مرضي القلب من جلطات الشريان التاجي .
- تقوي العضلات وتحمي الجسم من الإصابة بهشاشة العظام كما أنها تقوي العضلات وتساعد بشكل واضح على تأخير الشيخوخة .
- الرياضة تحافظ على رشاقة الجسم لأنها تساعد في حرق الدهون وتشد الجسم وتحافظ على الوزن المناسب .
- تعتبر عامل مهم للذين يعانون من الأرق في الحصول على قدر من النوم بشكل مريح دون أرق .
- تساعد على تخفيف القلق والتوتر والإجهاد وتخفيف الاكتئاب لأنها تعطي شعوراً بالطاقة والنشاط مما يقلل من حدة التعب النفسي .

العادات الغذائية وعلاقتها بالصحة

تبقى مبادئ الغذاء الصحي ثابتة بشكل عام على الرغم من اختلاف مكوناته من شخص لآخر باختلاف العمر والجنس ونمط الحياة ومستوى النشاط البدني والمستوى الاقتصادي للأفراد ومن أبرز معايير الغذاء الصحي ما يلي :

- (١) الإكثار من شرب الماء ؛ لأنه يساعد في عملية الهضم كما أنه يعمل على الوقاية من تكرار تكون الحصاة الكلوية ويساعد على التفكير بشكل أفضل .
- (٢) التقليل من تناول السكر ؛ للوقاية من مرض السكري وعدم ارتفاع السعرات الحرارية مما يساعد على زيادة الوزن .



(٣) تجنب تناول اللحوم المصنعة ؛ لأنها تسبب سرطان القولون والمستقيم أو سرطان البروستاتا والبنكرياس ومن تلك اللحوم المصنعة اللحوم المعلبة والسجق .

(٤) تناول الخضراوات والفواكه ؛ لأنها تحتوي على كمية كبيرة من الألياف الغذائية والعناصر الغذائية الأخرى والتي تساعد على التقليل من خطر الإصابة بمرض السكري ومقاومة الإنسولين ، كما أنها تزيد من المناعة مما يجعل الجسم أكثر مقاومة للإصابة بالأمراض .

(٥) التقليل من استهلاك الملح ؛ لأنه يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم مما يجعل الإنسان أكثر عرضة للإصابة بالجلطة الدماغية .

(٦) عدم التدخين أو التواجد في أماكن بها مدخنين ؛ لأنه يسبب ضرراً بالغاً على القلب ويرفع ضغط الدم ويضعف الدورة الدموية .

(٧) أن يكون الغذاء يحتوي على نسبة كبيرة من العناصر المعدنية مثل الحديد ؛ حتى لا نصاب بمرض فقر الدم .

دور ممارسة الرياضة في تنمية القيم مثل التسامح

للرياضة دور هام في تنمية القيم الإنسانية حيث تعلمنا احترام القواعد والقوانين كما تعلمنا مراعاة شعور الآخرين والتحلي بالأخلاق الكريمة والسعى إلى تحقيق الهدف بكل نزاهة وشرف .



تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك

Avoid touching your eyes, nose and mouth .

اغسل اليدين بانتظام

Wash hands regularly

أحرص على ممارسة النظافة النفسية

Be sure to practice psychological hygiene .

نستنتج مما سبق أهمية الصحة والتمتع بالثقافة الصحية في حياتنا للحفاظ على أنفسنا ولكي نستطيع بناء أمة متقدمة سليمة صحياً .

(١) الكتاب المدرسي .

(٢) كتاب سلاح التلميذ وكتاب الأضواء .

(٣) موقع موضوعي .

(٤) موقع منظمة الصحة العالمية .

(٥) موقع موسوعة ويكيبيديا .