

عنوان الموضوع

الصحة عنوان الحياة أو الصحة كنز أو أي عنوان جذاب

الرقم التعريفي

(لكل طالب رقم خاص به)

المقدمة من (40 إلى 50) كلمة فقط

المقدمة

(العقل السليم في الجسم السليم) حكمة يونانية منذ قديم الزمان و المقصود أن الجسم الصحيح لابد أن يحتوي على عقل سليم .

و الصحة هي أعلى ما يمتلكه الإنسان و معناها السلامة من المرض

و الإنسان الصحيح يقدر على العمل و الإنتاج و يستطيع تحقيق أهدافه و

الاستمتاع بحياته

و عند اهتمام كل فرد بصحته ؛ يصبح المجتمع قوي يهابه الأعداء و يحترمه

الأصدقاء.....

إذا ماذا نفعل كي نحافظ على صحتنا ؟؟؟ هذا ما سنعرفه في بحثنا



النقط الفراغة يكملها الطالب بمساعدة ولي الأمر و الكلمات من (200 إلى 250)

عناصر الموضوع

طرق المحافظة على الصحة .:

1- الغذاء المتوازن :

كثير من الناس لا يلتزمون بالغذاء المتوازن و نجدهم يسرفون في تناول الدهون و الأملاح (المخللات) و السكريات . هذا أكبر خطأ لأن تناول الدهون الكثيرة يسبب مرض تصلب الشرايين ، و تصلب الشرايين يفسد من ترسب الدهون على الجدار الداخلي للشرايين ؛ فيعوق مرور الدم و تحدث الجلطات . كما أن كثرة الدهون سبب في زيادة وزن الجسم و حدوث السمنة .

أما الأملاح فإنها سبب في ارتفاع ضغط الدم و الإضرار بعضلة القلب

كما أن الأملاح تضر بالكليتين في الجهاز البولي

ولكن يجب الحفاظ على الوجبة المتوازنة التي تحتوي على الفيتامينات و السكريات و البروتينات للحفاظ على عضلة القلب و إتمام الدورة الدموية الصغرى و الكبرى .

2- ممارسة الرياضة :

الرياضة لابد أن يمارسها الإنسان فهي تعمل على تنشيط الدورة الدموية ، و تقوية عضلة القلب ، وإيصال الدم إلى جميع أجزاء الجسم ، كما أن الرياضة تحمي الجسم من كثير من الأمراض مثل أمراض القلب و ضغط الدم و السكر ، ومن أفضل الأشياء التي يمكن أن يقوم بها الإنسان هي ممارسة الرياضة صباحاً ، و الرياضة تعمل على بناء العضلات و حرق الدهون الزائدة

فالرياضة ليس معناها الإكتفاء بتشجيع الفريق المفضل ، و إحداث الشغب في المدرجات و تنشأ العداوة و الكراهية .

فكما تبدأ المباراة بتصافح الفريقين المتنافسين ، يجب أن تنتهي أيضا بكل مشاعر الحب و السلام ، لأن الرياضة تقوم على التنافس الشريف .

فقال الرسول الكريم ﷺ (لَا تَبَاغُضُوا ، وَلَا تَحَاسَدُوا ، وَلَا تَدَابَرُوا ، وَلَا تَقَاطَعُوا ، وَكُونُوا عِبَادَ اللَّهِ إِخْوَانًا)

و إنما الرياضة تعلمنا التسامح و احترام القوانين ، و تعلمنا أيضا الاعتذار عند الخطأ ، و تعلمنا التعاون ؛ لأن التعاون يحقق النجاح .

و للرياضة أشكال كثيرة : منها الرياضة الخفيفة مثل المشي أو الجري و ركوب الدراجات و منها الرياضة الثقيلة مثل رفع الأثقال .

ولقد حثنا إسلامنا على التريض و المحافظة على صحة الجسم فقال الرسول صلى الله عليه و سلم (المؤمن القوي أحب عند الله من المؤمن الضعيف) وحثنا أيضا عمر بن الخطاب على ممارسة الرياضة و الإهتمام بها . كما أن الرياضة تهذب الأخلاق و تعلم الصبر و تحمل الصعاب و فهم الحياة و مواجهة المشاكل و

ما أجمل الرياضة !

و الرياضة ليست خاصة بالرجال فقط ، و إنما هي للجميع و ضرورة ممارستها في أي مكان حتى ولو في المنزل .

3- الابتعاد عن التدخين :

التدخين بنوعيه الإيجابي و السلبي يضر كل أجهزة الجسم و يسبب أمراض خطيرة للإنسان مثل السرطان و ضعف عضلة القلب و ضعف الدورة الدموية .

4- أخذ قسط كاف من الراحة و الابتعاد عن التوتر و القلق :

يجب على الإنسان الترفيه عن نفسه ، و إعطاء الجسم وقت للراحة و ذلك بعمل سياحة داخلية في بلدنا الحبيب (مصر) ، في مصر أنواع كثيرة من السياحة مثل السياحة الترفيهية و الإستمتاع بالمناظر الخلابة الموجودة في المناطق الريفية و الصحراوية ، و السياحة النيلية و التجول في النيل بالفنادق العائمة ، و السياحة البيئية و زيارة المحميات الطبيعية ، و سياحة السفاري

Good food makes strong body

الغذاء المتوازن يقوي الجسم

Practice makes perfect

التمارين يزيد كفاءة الإنسان

يقوم رياضي بممارسة رياضة يوميا الجري لمسافة 2,25 كم أوجد المسافة التي يقطعها في 3 أيام
المسافة التي يقطعها الرياضي = $2,25 \times 3 = 6,75$ كم

النتائج

1- الصحة نعمة كبيرة

2- طرق الحفاظ على الصحة

3-.....

المصادر

1- كتاب المدرسة

2- متصفح جوجل

3-.....