



عنوان الموضوع

الصحة

الرقم التعريفي

1	
2	
3	
4	
5	

المقدمة

الصحة هي أعلى ما يملك الإنسان، فهي السلامة والعافية من المرض، فالصحة هي سبيل الإنسان لخدمة نفسه دون حاجة للآخرين، وهي الأداة التي تحرّكه لإنجاز وتحقيق أهدافه فبالصحة تنشأ المجتمعات وتبني الأوطان ولذلك فإنّ الصحة كنز لا يشعر بقيمته إلا من حُرّم 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، والحفاظ على تدابير النظافة الشخصية من غسل اليدين لمدة عشرين ثانية، والاستحمام، بالإضافة إلى ضرورة الابتعاد عن المصابين بالأمراض لا سيما تلك التي تنتشر بالملامسة أو رذاذ العُطاس، كما يجب علينا أخذ قسط كافٍ من النوم كل يوم

عناصر الموضوع

لممارسة الرياضة اثر كبير علي الانسان في ضوء دراستك قم باعداد بحث يتضمن ما يلي :

- الرياضة وتأثيرها علي القلب وصحة الانسان .
- العادات الغذائية وعلققتها بالصحة .
- اكتب إرشادات لصديق لك للحث علي الالتزام بالعادات الصحيه باللغه العربيه أو باحدي اللغات الاجنبيه.
- تتبع قراءة عداد المياه لمدة ستة اشهر ثم احسب فاتورة استهلاك المياه لمدة ستة اشهر .

الرياضه وتأثيرها علي القلب وصحة الانسان .

للرياضه اثر كبير جدا لصحة الانسان حيث انها مفيده لجميع أعضاء الجسم لا سيما القلب والاعويه الدمويه حيث انها تعمل الرياضة علي تنشيط الدورة الدمويه من خلال زيادة سرعة ضربات القلب وقوة انقباضه كما تعمل علي اتساع الشرايين الجسم والتي تؤدي الي :

- 1- انخفاض ضغط الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع الضغط
- 2- تعمل الرياضة علي زيادة امداد القلب بالدم عن طريق الشرايين التاجيه
- 3- ممارسة الرياضة تساعد علي زيادة كفاءة القلب وقوته
- 4- تعمل الرياضة علي حرق الدهون الضارة بالقلب



العادات الغذائية وعلاقتها بالصحة .

- الإفراط في تناول الاغذية والمشروبات عالية السكريات له تأثير سلبي علي كفاءة عمل الجهاز المناعي لما تسببه من هبوط في نشاط خلايا الدم البيضاء مما يعرض الشخص لضعف المناعة وبذلك يكون عرضه للأمراض والفيروسات
- الإفراط في تناول الوجبات السريعة او الجاهزة ثم النوم بسرعة مما يؤدي ذلك الي تعرض الشخص للدهون والسمنة المفرطة
- أيضا عدم غسل الايدي قبل الطعام . مما يؤدي الي تعرض الشخص للأمراض والفيروسات
- أيضا سرعة بلع الطعام فتقطيع الطعام وطحنه بالاسنان وخلطه مع اللعاب مهم في زيادة فعاليات هضمه في المعده

طبق الأكل الصحي



- تناول الكثير من الخضروات والفواكه
- تناول الكثير من البطاطس والخبز والأرز والمكرونة
- تناول بعضاً من منتجات الألبان
- تناول بعضاً من اللحوم والأسماك والبيض والبقول
- تناول كميات ضئيلة جداً من الأغذية الدهنية والسكرية

دور ممارسة الرياضة في تهيئة القيم مثل التسامح .

ان الرياضة من أهم النشاطات التي تعود على الانسان بالنفع و الفائدة، حيث تعمل الرياضة على تقوية البدن و وقاية جسم الانسان من الأمراض العديدة التي من الممكن ان تصيب جسم الانسان، و الحصول على العديد من الأوقات الممتعة من خلال ممارسة الرياضة، و يوجد العديد من الرياضات المميزة التي من الممكن أن نحصل من خلالها على العديد من الفوائد على جسم الانسان، و من أشهر هذه الرياضات كرة القدم التي تعتبر من أكثر الرياضات انتشاراً في العالم، والتي يهتم بها العديد من الأشخاص، و ذلك من خلال ممارسة هذه الرياضة أو من خلال تشجيع الأندية و الفرق المختلفة.

هناك العديد من الفرق و الأندية التي تشارك في العديد من البطولات و التي تشتد بينها المنافسة في سبيل الفوز في هذه البطولات، و يلتفت الانتباه المشاركة الكبيرة من قبل الجماهير و المشجعين و الذين يساندون الأندية و الفرق التي يشجعونها لرفع الروح المعنوية لديهم، و لكن هناك العديد من الأشخاص الذين يتشددون في عملية التشجيع و المساندة التي يقدموها، و التي من الممكن أن تولد العديد من المشاكل بين هذه الجماهير، و هي من الأساليب الغير متحضرة و التي لا يجب أن يتحلى بها الشخص في المجتمع، حيث تعتبر من الآفات الخطيرة التي من الممكن ان تلحق الضرر في المجتمع.

و أما التسامح فيعتبر من أهم السلوكيات التي يجب أن يتحلى بها الشخص الرياضي أو المشجعين، حيث يعتبر الفوز و الخسارة من الأمور التي تعتمد على الجهد المبذول، و للشخص الذي يقدم الجهد الأفضل، و بالتالي فيجب أن يكون للشخص الروح المعنوية العالية التي تعمل على ايجاد الأجواء المناسبة في سبيل الحصول على العديد من الفرص التي تتيح لنا الحصول على الرياضة المميزة و التي توفر لنا العديد من الأوقات الممتعة، فجب أن يتحلى الأشخاص و اللاعبين في سبيل الحصول على الأوقات الممتعة و المميزة للأشخاص الذين يمارسون الرياضات أو من الأشخاص الذين يشجعون هذه الرياضات المختلفة.

التسامح في الرياضة خلق عظيم

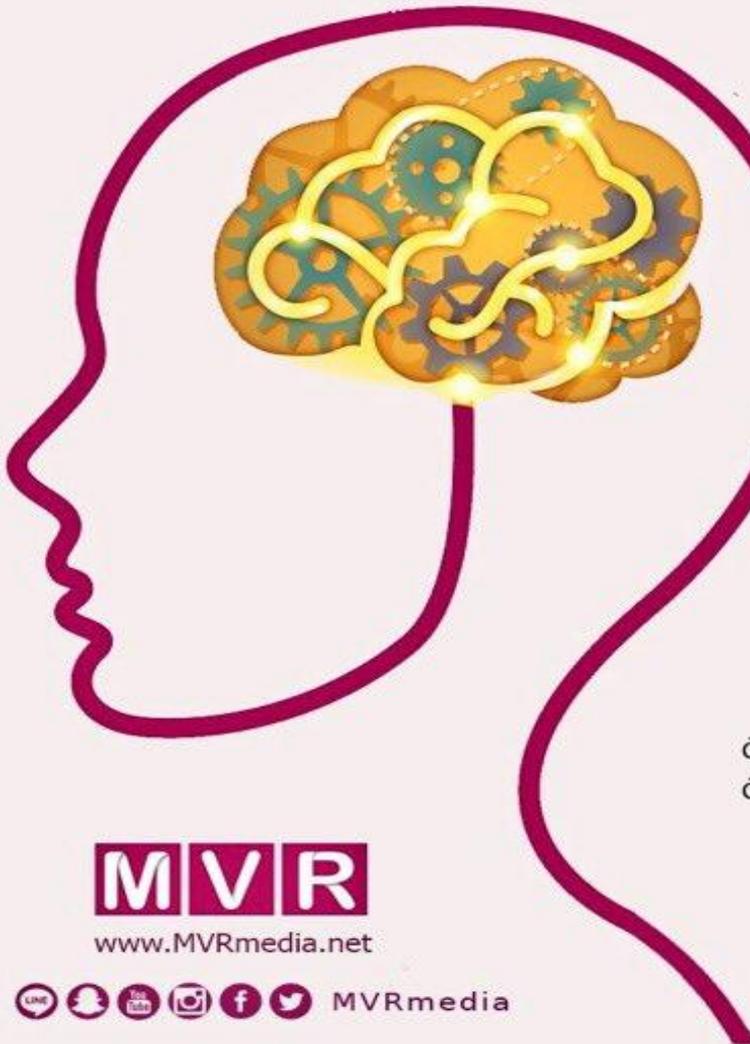


اكتب إرشادات لصديقك لك للحث على الالتزام بالعادات الصحية باللغة العربية .

امضغ الطعام جيدا ... لا تأكل كثيرا ... مارس الرياضة قبل النوم
فالعقل السليم في الجسم السليم

حافظ على صحتك

عادات مهمة للحفاظ على الدماغ



- 1 ممارسة الرياضة
- 1 النوم الكافي
- 2 تناول القهوة
- 3 تجنب السكر
- 4 تناول الخضار والفواكه
- 5 تناول المأكولات البحرية
- 6 تجنب الأخبار السلبية
- 7 شرب الماء كل 90 دقيقة
- 8 التفكير بطريقة إيجابية
- 9 الضحك
- 10 القراءة
- 11 الراحة

MVR

www.MVRmedia.net

MVRmedia

اكتب إرشادات لصديق لك للحث علي الالتزام بالعادات الصحية باللغة الانجليزية

التدخين يدمر الصحة ويسبب الوفات

Smoking destroys health and leads to death



فاتورة المياه

- سعر شريحة المياه الأولى بداية من صفر إلى ١٠ متر مكعب تكون المحاسبة ب ٦٥ قرشاً للمتر المكعب، بدلاً من ٤٥ قرشاً في السابق.
- شريحة الاستهلاك الثانية من ١١ إلى ٢٠ متر مكعب بسعر ١٦٠ قرش للمتر.
- الشريحة الثالثة للمياه من ١٢ إلى ٣٠ متر مكعب بسعر ٢٢٥ قرشاً قرش بدلاً من ١٦٥ قرشاً في السابق .
- الشريحة الرابعة لاستهلاك المياه تبدأ من ٣١ - ٤٠ متر مكعب اصبحت بسعر ٢٧٥ قرشاً للمتر المكعب.
- أما في حالة زيادة الاستهلاك عن ٤٠ متراً مكعباً فتكون طريقة المحاسبة ب ٣١٥ قرشاً للمتر المكعب .

استهلاك كل شهر ٥٠ متر = $315 \times 50 = 15750$

استهلاك ٦ اشهر = $15750 \times 6 = 94500$

المطلوب ٩٤ جنيها ونصف

النتائج

- ١- تعلمت ان صحة الانسان لها اهمية كبيره في بناء الوطن
- ٢- تعلمت ان الرياضة مهمه جدا لصحة الانسان ونشاطه
- ٣- تعلمت أيضا ان من الرياضة تحمي الانسان من الامراض وتحمي القلب من الامراض

الخاتمة

وفي نهاية البحث اريد ان انبه للجميع ان الصحة هبة من الله تعالى
للإنسان فلا بد علي الانسان الحفاظ عليها لانها امانه من الله والحفاظ عليها بالطعام الصحي ولعب
الرياضات لان العقل السليم في الجسم السليم
وايضا الحفاظ علي البيئه مهم جدا لان الانسان في بيئه ملوثه تعني مرض وجهل . اما الانسان في بيئه
نقيه بدون ملوثات تعني صحة جيده .

المصادر

- ١- الانترنت
- ٢- بنك المعرفة
- ٣- كتاب العلوم
- ٤- كتاب اللغة العربية