



عنوان الموضوع

الصحة تاج على رؤوس الأصحاء

www.eqy.moe.com

الرقم التعريفي



أخبار

المقدمة

الدولة المصرية بقيادة الرئيس عبدالفتاح السيسي تضع المواطن المصري نصب أعينها والحفاظ على صحته في المقام الأول؛ لذا اتخذت بالقرارات والإجراءات الوقائية والاحترازية التي اتخذتها الدولة في ضوء حرصها على سلامة وصحة المواطن.



عناصر الموضوع

٢٠٠-٢٥٠ كلمة



الحفاظ على الصحة

سؤال يكرره كثيرون بينهم وبين انفسهم. كيف نحافظ على الصحة ؟
لكي تبقوا بصحة جيدة هناك عدد من النصائح البسيطة للغاية يمكنكم اتباعها

أساليب الحفاظ على الصحة

١. الأكل المتوازن والصحي : إذا أردتم أن تبقوا بصحة جيدة راقبوا نظامكم الغذائي. والقاعدة المقدسة هي "تناول ٥ أصناف من الفواكه والخضروات يوميًا" والتي يجب الاستماع إليها عشرات المرات لتطبيقها
٢. ممارسة النشاط البدني بانتظام : ممارسة النشاط البدني بشكل منتظم أساسي ومهم للصحة وللأعمار كافة. فالنشاط البدني يعطي الفائدة لكل من الجسم والعقل، ويقلل معدل الوفاة ويمنع كذلك ظهور أمراض معينة
٣. النوم بشكل كاف : النوم جزء أساسي ومهم من وجودنا ويجب عدم إهماله. ولكن مع العمل والدراسة والعائلة وجميع الضغوط الأخرى الملائمة لحياتنا اليومية، فإن فترة النوم سوف تتأثر بقوة بالتأكيد
٤. الماء : وسوف نتحدث عنه باستفاضة فيما بعد



الصحة تاج على رؤوس الأصحاء

The health is a crown on
healthy people's heads

تصميم لافئة

محيط اللافتة = ٦ + ٦ + ٣ + ٣ = ١٨ سم

٥. الابتعاد عن التخخين والتخخين

٦. الاسترخاء : قد يكون من السهل قول ذلك، ولكن يجب "الانفصال" عقلياً في بعض الأوقات عن الحياة اليومية والاسترخاء تماماً

فوائد الماء للحفاظ على صحة الإنسان

الماء ضروري جداً لبقائنا. وللتذكير فقط، فإن أجسامنا تتألف من حوالي ٦٠ إلى ٧٠ في المئة من الماء. وشرب الماء يساعدنا على المحافظة على حالة جسدية معينة، ويضمن لنا البقاء في حالة عقلية جيدة كذلك، بالإضافة إلى الفوائد الصحية الأخرى التي لا يمكننا التشكيك بها. وينصح الأطباء بشرب ما مقداره لتر ونصف اللتر إلى ليتين من الماء يومياً للشخص البالغ. وهذا الرقم قد يصبح أعلى في الأيام الحارة في الصيف، أو عند ممارسة الرياضة لكي يبقى الجسم رطباً.

النتائج

من الصعب أحياناً أن تخصصوا وقتاً لأنفسكم. ولكن عليكم الخروج والالتقاء مع الأصدقاء والانخراط بالأنشطة الرياضية والثقافية، والجلوس مع أفراد العائلة، إنها لحظات مهمة جداً لتوازنكم الشخصي

المصادر

بنك المعرفة المصري

الكتاب المدرسي

منظمة الصحة العالمية