



عنوان الموضوع

فوائد الماء للحفاظ على صحة الإنسان

الرقم التعريفي

المقدمة

تعرف الصحة بأنها مقدرة الفرد على التكيف في بيئته من الناحية البدنية، والاجتماعية، والعقلية، وتشير كلمة الصحة إلى كون الجسم خالياً من الأمراض الجسدية والنفسية، والرعاية الصحية موجودة لمساعدة الناس على البقاء أصحاء.

إن المحافظة على الصحة أمر ضروري للغاية، فبذلك يقل خطر إصابة الشخص بالعديد من الأمراض والمشاكل الصحية مثل أمراض القلب، والسكتة الدماغية، وبعض أنواع السرطان، ويمكن للفرد المحافظة على صحته؛ البدنية، والعقلية، والنفسية من خلال قيامه بالعديد من التغييرات على نمط الحياة والغذاء.

ومن خلال مشروعنا البحثي سوف نتناول أهمية وفوائد الماء للحفاظ على صحة الإنسان.



عناصر الموضوع

٢٠٠-٢٥٠ كلمة



أساليب الحفاظ على الصحة:

الصحة تاج فوق رؤوس الأصحاء ، وللحفاظ عليها أساليب عديدة نلخصها في:

- ممارسة التمارين الرياضية
- الامتناع عن التدخين
- التعرض لأشعة الشمس المفيدة والابتعاد عن الأشعة الضارة .
- تناول الطعام الصحي
- إنقاص وزن الجسم الزائد
- شرب الماء باستمرار
- الحفاظ على صحة العقل وتجنب التوتر



فوائد الماء للحفاظ على صحة الإنسان:

يشكل الماء ما نسبته ٦٠٪ من جسم الإنسان، حيث يُوصى بشرب كميات كافية منه خلال اليوم؛ وذلك لأن الجسم يفقد كمية من الماء خلال عمليتي التعرق والتبول، ومن الجدير بالذكر أن الماء ضروري للحفاظ على الجسم وأداء وظائفه، فالجميع يحتاج لشرب الماء، وتحدد كمية الماء اللازمة لكل فرد من خلال عوامل معينة، مثل: حجم الفرد، ودرجة نشاطه البدني، والحالة الجوية التي يحيا فيها الشخص. ويجدر بيان أن شرب الشخص للمياه الصحية يعود بالعديد من الفوائد على صحة جسمه، ومن هذه الفوائد نذكر ما يأتي:



- المساعدة على خسارة الوزن
- الوقاية من الصداع وعلاجه
- تعزيز أداء الكلى لوظائفها
- المساعدة على عملية الهضم وسلاستها.
- المساعدة على دوران الدم في الجسم.
- إبقاء مفاصل الجسم بحالة جيدة.
- تقليل خطر الإصابة ببعض الأمراض، مثل أمراض القلب، والرتتين، والكلية.

يجب الحفاظ على شرب كميات كافية من الماء خلال اليوم، ويُنصح عادةً بشرب ثمانية أكواب من الماء في اليوم الواحد، إلا أن هذه الكمية غير ثابتة؛ حيث تعتمد حاجة الماء على طبيعة الشخص؛ فقد يحتاج الأشخاص الذين يتعرقون بكثرة، أو يمارسون الرياضة بانتظام إلى كميات أكبر من الماء مقارنةً بالأشخاص قليلي النشاط، كما يمكن أن يساهم شرب المزيد من الماء في التخفيف من الحالة المزاجية السيئة، أو الجوع المستمر، وتجدر الإشارة إلى أنه يمكن الحصول على الماء أيضاً من الأطعمة، والمشروبات؛ كالقهوة، والشاي، واللحوم، والأسماك، والحليب، والفواكه، والخضراوات، وتوصي الأكاديميات الوطنية للعلوم والهندسة والطب بأن يبلغ إجمالي كمية الماء المتناولة من قبل الذكور حوالي ١٥.٥ كوب يومياً، أما الإناث فيوصى بشرب حوالي ١١.٥ كوباً يومياً.



لافتة عن الحفاظ على صحة الإنسان :

١٢ سم



لصحة أفضل أشرب ٨ أكواب من الماء يومياً
For better health drink 8
glasses of water a day

اللافتة على شكل مستطيل طوله ٥ سم ، وعرضه ١٢ سم

محيط اللافتة = $2 \times (12 + 5) = 2 \times 17 = 34$ سم

النتائج

من خلال مشروعنا البحثي توصلنا لبعض النتائج الهامة ومنها:

أن الماء عنصر هام لصحة الجسم والحفاظ على وظائفه وأدائه، ويجب تناول قدر كافي من الماء يومياً للحفاظ على الجسم بصحة جيدة.

المصادر

- موقع <https://study.ekb.org>

- موقع <https://ar.wikipedia.org/>

- موقع www.nahdetmisr.com