

## الصحة الجسدية والصحة العقلية

### الصحة الجسدية

**الصحة الجسدية:** هي حالة من السلامة والعافية الجسدية، فهي لا تقتصر على خلو الجسم من الأمراض.

### كيف نحافظ على صحّة أجسامنا؟

1. تناول الأغذية المتوازنة.
2. شرب كميات كافية من الماء.
3. ممارسة التمارين الرياضية (المشي).
4. الاهتمام بنظافة الجسم (قص الشعر والأظافر).
5. النوم مدّة كافية.
6. عمل فحوصات دورية.

### الصحة العقلية

**الصحة العقلية:** هي عافية الشخص من الناحية النفسية والعاطفية والاجتماعية، وتؤثر على الفرد وأفكاره وتصرفاته واعتقاداته وتأقلمه مع الحياة وأحداثها.

### الصحة العاطفية

**الصحة العاطفية:** قدرة الفرد على الشعور بمختلف العواطف الإنسانية والتعبير عنها في المواقف المناسبة والتحكم في أدائها أو التعامل بها مع الآخرين بما لا يجرح مشاعرهم.

عندما يتمتع الشخص بصحة عاطفية يكون قادراً على ضبط عواطفه وبناء علاقات فاعلة.

**العقل السليم في الجسم السليم**  
لأن الصحة العقلية تؤثر على الفرد وأفكاره وتصرفاته وتأقلمه مع الحياة.