

## إجابات أسئلة مراجعة الوحدة

### جسم الإنسان وصحته

#### السؤال الأول:

**المفاهيم والمصطلحات:** أضع المفهوم المناسب في الفراغ:

- ( الصحة الجسمية ): الحالة التي يتمتع فيها الجسم بسلامة أعضائه جميعها.
- ( الأصم ): هو الشخص الذي لا يمكنه السمع.

#### أجب عن الأسئلة الآتية:

#### السؤال الثاني:

**أقارن** بين الصحة النفسية والعاطفية والصحة الجسمية.

الصحة الجسمية مرتبطة بأجزاء الجسم وقدرتها على القيام بأعمالها، الصحة النفسية مرتبطة بالانفعالات وردود الفعل والتحكم بالمشاعر.

#### السؤال الثالث:

أقترح طرائق لتعزيز الصحة النفسية والعاطفية لدى الناس في المجتمع.

الابتعاد عن القضايا والمواقف التي تُثير العواطف والمشاعر وتزيد من الانفعالات والتوتر، إشغال النفس بما هو مفيد، الاقتراب من الله بالعبادة والمداومة على أذكار الصباح والمساء.

#### السؤال الرابع:

أقترح ممارسات للمحافظة على حواسي الخمس.

النظافة وعدم العبث بأدوات حادة، وعدم استخدام سماعات الأذن لمدة طويلة، ....

السؤال الخامس:

كيف أحافظ على صحتي الجسمية؟  
النظافة، وممارسة الرياضة، وتناول الغذاء الصحي، ....

السؤال السادس:

ماذا **أتوقع** أن يحدث نتيجة كلِّ ممَّا يأتي:

- الانفعالات النفسية: مثل التوتر والقلق والاكتئاب.
- اللعب بالأجسام الحادة: مثل الإصابة بالجروح.

السؤال السابع:

أختار الإجابة الصحيحة:



الحاسة التي يستخدمها الطفلُ في الشكل المقابل،

هي:

أ- الإبصار.

ب- السمع.

ج- الشم.

د- التذوق.

• إحدى الآتية تُعدُّ من طرائق المحافظة على الصحة النفسية والعاطفية:

أ- تناول الأدوية.

ب- عدم التواصل مع الآخرين.

ج- تجنب الانفعالات.

د- رفض الرأي الآخر.

السؤال السادس:

**التفكير الناقد:** ذهبتُ أنا وصديقي لزيارة زميلٍ مريض، وعندما تناول الدواء الذي صرفه له الطبيب، طلب صديقي إليه أن يعطيه من الدواء الذي يتناوله؛ لأنه يشعر أحياناً بالأعراض المرضية نفسها.

• هل أوافق صديقي على طلبه؟ لماذا؟

لا؛ لأنه ربما تتشابه بعض الأعراض ولكن المرض يختلف، وربما يكون له مضاعفات على صحّة بعض الأشخاص.

• ما النصيحة التي أقدمها لأصدقائي في هذا المجال؟

عدم تناول الأدوية إلا بعد استشارة الطبيب وبوصفه منه خاصة بالشخص المريض نفسه.