# إجابات أسئلة مراجعة الوحدة الثالثة

## جسم الإنسان وصحته

السؤال الأول:

المفاهيم والمصطلحات: أضع المفهوم المناسب في الفراغ:

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

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:

أتوقع ماذا يحدث نتيجة كلٍّ ممّا يأتي:

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

السؤال السابع:

أختار الإجابة الصحيحة:



- الحاسة التي يستخدمها الطفل في الشكل المقابل، هي:

أ- الإبصار.

ب- السمع.

ج- الشمّ.

د- التذوّق.

- إحدى الآتية تعدّ 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: ذهبت سمر لزيارة زميلة مريضة، وعندما تناولت زميلتها الدواء الذي صرفه لها الطبيب؛ طلبت سمر إليها أن تعطيها من الدواء الذي تتناوله؛ لأنها تشعر أحيانا بالأعراض المرضية نفسها.

- هل أوافق سمر على طلبها؟ لماذا؟

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

- ما النصيحة التي أقدمها لزملائي /زميلاتي في هذا المجال؟

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

السؤال السابع:

أستنتج: كيف تساعدنا الحواس في حمايتنا من المخاطر المحيطة بنا؟

تسهم الحواس في حمايتنا من المخاطر، بما توفره لنا من معلومات عن البيئة المحيطة بنا.

السؤال الثامن:

أطرح سؤالاً إجابته: بسبب القراءة تحت تأثير الضوء الخافت مدة طويلة.

أذكر سبباً لتضرر حاسة البصر؟