إجابات أسئلة مراجعة الدرس الثاني

الصحة الجسمية والصحة النفسية والعاطفية

السؤال الأول:

الفكرة الرئيسة: أوضّح العلاقة المتبادلة بين الصحة الجسمية والصحة النفسية والعاطفية.

علاقة تبادلية؛ فعندما يُصاب الشخص بمشكلة صحية جسمية تتأثر حالته النفسية بذلك ويشعر بالقلق والتوتر، وكذلك تؤثر الانفعالات النفسية في الصحة الجسمية، فيشعر الشخص بالتعب الجسمي والإرهاق، وقد يتطور ذلك إلى أمراض جسمية.

السؤال الثاني:

المفاهيم والمصطلحات: أضع المفهوم المناسب في الفراغ:

- (الصحة النفسية والعاطفية): تعني قدرة الشخص على الشعور بالعواطف الإنسانية، وضبط انفعالاته، ومدى توافقه مع بيئته.

السؤال الثالث:

أفسر ما أهمية بناء علاقات ودية مع الآخرين؟

تجنبنا الانفعالات وتعزز مشاعرنا الإيجابية، ما يؤدي إلى المحافظة على صحتنا النفسية والعاطفية.

السؤال الرابع:

التفكير الناقد: ما النصائح التي أقدمها لزميل سريع الانفعال والتوتر؟

مثلاً: الابتعاد عن المواقف التي تُسبب له التوتر، بناء صداقات مع زملاء متفائلين لديهم القدرة على ضبط انفعالاتهم، ...

السؤال الخامس:

أعطي أمثلة على مشكلات جسيمة ونفسية وعاطفية شائعة في المجتمع.

جسمية، مثل: أمراض السكري والضغط، والجلطات الدماغية والقلبية، والإنفلونزا، ...

نفسي، مثل: الاكتئاب، والوسواس القهري، ...

السؤال السادس:

أتوقع: ذهب سالمٌ إلى المدرسة وهو مصابٌ بالإنفلونزا، وبعد عدّة أيام أصيب عددٌ من زملائه في الصف بها، ما السبب الأرجح في أن بعض زملائه قد أصيب بالإنفلونزا، وبعضهم الآخر لم يُصب بها؟

الذين لم يصابوا لديهم مناعة ضد هذا النوع من الإنفلونزا، والذين أصيبوا ليس لديهم هذه المناعة.

السؤال السابع:

أقدم دليلاً على أن مقاومة جسم الشخص للأمراض تساعده في المحافظة على صحته الجسمية.

.عندما تكون مناعة الجسم قوية تقلّ الإصابة بالأمراض فيحافظ الشخص على صحته

السؤال الثامن:

أطرح سؤالاً إجابته: عن طريق تناول الأغذية الصحية، وشرب كميات كافية من الماء يومياً، وممارسة الرياضة، وغير ذلك.

كيف نحافظ على صحتنا الجسمية؟