

هو سلامة الفرد من أي مرض وقيامه بكل وظائفه. وقدرته على ممارسة الأنشطة الإجتماعية والثقافية والرياضية في المجتمع .

## مقومات الصحة الجيدة

- ١- الابتعاد عن تناول الأطعمة الممتلئة بالدهون .
- ٢- تجنب الوجبات الغذائية السريعة .
- ٣- ممارسة الرياضة بانتظام .
- ٤- تناول الأطعمة بشكل متوازن وعدم المبالغة فيه .
- ٥- تجنب التدخين .
- ٦- تجنب تناول المشروبات الغازية .

### هل تعلم

تناول الطالب للوجبة الغذائية يعمل على نمو السليم لجسمه ويساعدة في التحصيل الدراسي .

### أضرار التدخين

- 1- يعد من الممارسات الضارة بالصحة والذي لا يضر المدخن وحدة فقط بالآخرين .
- 2- يسبب التدخين أضرار في صحة الإنسان وينتج عنه أمراض خطيرة مثل ( ضيق التنفس - سرطان الرئة - هدر الأموال للمدخن ووقته ) .

## الإبتعاد عن التدخين يؤدي إلي :-

١- المحافظة على صحة الفرد .

موقع [kanz3.com](http://kanz3.com) كنز العلوم

٢- بيئة خالية من التلوث .

- ٣- توفير الأموال .
- ٤- زيادة القدرة على الإنتاج .
- ٥- زيادة اللياقة الجسمية .
- ٦- حياة أطول بدون أمراض .

## طرق الإبتعاد عن التدخين :-

- ١- استثمار وقت الفراغ .
- ٢- ممارسة الرياضة بانتظام .
- ٣- قراءة الكتب المفيدة .
- ٥- الغذاء الصحي والمفيد يساعد الإنسان التخلص من التدخين .
- ٤- استعن بإرشادات الطبيب في التخلص من التدخين
- ٥- ابتعد كل ما يذكرك بالتدخين في حياتك . وكذلك المنبهات مثل الشاي والقهوة .
- ٦- الإرادة الحقيقية في وضع برنامج وخطة للتخلص من التدخين
- ٧- شرب الماء بكثرة حتي لا يصاب المدخن بنوبات قلبية .
- ٨- نشر الوعي بين الجميع بضرورة الأقتلاع عن التدخين .

## الدرس الثالث

# (( الممتلكات العامة ))

موقع كنز العلوم kanz3.com

( تعريف الممتلكات العامة ) :-