

## مقدمة تقرير عن صحة الفرد

لقد عرفت المنظمة العالمية للصحة، كلمة صحة عام 1978م (أنها حالة اكتمال السلامة جسدياً وعقلياً واجتماعياً)، ولذلك وجب علينا معرفة ماهي الصحة، والتميز بينها وبين العافية، ومعرفة عناصر الصحة التي تحافظ على سلامة الفرد البدنية والعقلية، والتي تجعله عنصراً فاعلاً في المجتمع، وفيما يلي سوف نقدم تقريراً عن صحة الفرد، وأنواع الصحة، وطرق الحفاظ عليها .

## تقرير عن صحة الفرد بالعناصر جاهز للطباعة

تسعى منظمات الصحة العالمية والدولية، إلى اتخاذ كافة الإجراءات والتدابير، للحفاظ على صحة الفرد، لأن المجتمع الصحيح والقوي، يعتمد في بنائه وتطوره على أبنائه الأصحاء عامة، والفتية الأفياء خاصة، كما تتكفل بعض المنظمات برعاية بعض الأمراض كالسرطان، وتقديم الخدمات الطبية والأدوية بشكل مجاني، وفي التقرير التالي سوف نتعرف على صحة الفرد، وأنواع الصحة وعناصرها الرئيسية، وطرق المحافظة عليها، كما سيتم توفير هذا التقرير بصيغ pdf ، doc، لمن يود الاطلاع عليه وتحميله .

## ما المقصود بصحة الفرد؟

يقصد بصحة الفرد، سلامته العقلية والجسدية، وخلوها من الأمراض أو التشنجات، وقدرته على ممارسة النشاطات الاجتماعية، مما يساهم في بناء المجتمع وتطوره، والنهوض به نحو آفاق متطورة،

## ما هي أنواع الصحة؟

- للصحة أنواع عديدة ومتنوعة، كما أنها متداخلة مع بعضها البعض، وفيما يلي سوف نقدم بعضاً من أهم أنواع الصحة:
- **الصحة العقلية:** وهي الصحة التي تشمل أفكار الفرد، ومعتقداته، وتصرفاته الفكرية والاجتماعية، مما يساعده في بناء شخصيته، والمجتمع .
  - **الصحة البدنية:** وهي الصحة التي تشمل الجسد، وأعضائه المكون منها، كما أنها تشمل حواس الفرد الخمسة، فالفرد يتفاعل مع المحيط به عن طريق حواسه الخمسة .
  - **الصحة النفسية:** وهي الصحة التي تشمل مكونات الفرد وأحاسيسه، الإيجابية منها والسلبية، وما يتعلق بأفكاره الشخصية .
  - **الصحة الروحية:** ويشمل هذا النوع من الصحة، علاقة الفرد مع الخالق سبحانه وتعالى، وتجسيد ذلك من خلال هدفه في الحياة والسعي للوصول إليه.

## ما هي عناصر الصحة؟

لقد صنفت منظمة الصحة العالمية، عناصر الصحة في ستة أقسام، وهي:

- **التغذية:** الجسم الصحي، يحتاج إلى غذاء متكامل يحتوي على (ماء، دهون، معادن، سكريات، فيتامينات، بروتينات)، ونحصل على هذه المكملات الغذائية من الخضار والفواكه، واللحوم بأنواعها، والمكسرات والبيض .
- **الرياضة واللياقة البدنية:** يقال: العقل السليم في الجسم السليم، فالتمارين الرياضية الصحيحة تساعد في الحفاظ على بقاء الجسم سليم، وتنظم ضربات القلب، وتحافظ على الجهاز التنفسي، ويعتبر الجري من أفضل الرياضات التي تقوي العضلات .
- **الراحة وتنظيم مواعيد النوم:** إن إراحة الجسد، وتنظيم ساعات النوم، يساهم بشكل كبير في الحفاظ على صحة البدن، وتختلف ساعات النوم من فئة عمرية إلى أخرى، ومن جسد إلى آخر، ولكن عند الشعور بالأرق، أو مواجهة صعوبة في النوم يجب علينا مراجعة الطبيب المختص .
- **النظافة الشخصية:** تعتبر النظافة الشخصية من العناصر الهامة في الصحة، فالحمام اليومي يزيل الأوساخ والأوبئة، كما أن تنظيف الأسنان يساهم في التخلص من البكتيريا، والوقاية من أمراض اللثة .

- **العناية الطبية:** تعتبر العناية الطبية الدائمة، ومراجعة الطبيب المتكررة، من أهم العوامل الصحية، فالفحص الطبي الدائم، يساعد في الكشف عن الأمراض بأوقات مبكرة، مما يساهم في علاجها بشكل أسرع، وفعال أكثر قبل تفاقمها .
- **الصحة العقلية:** تؤثر الصحة العقلية على سلوك الفرد في المجتمع، فالإنسان الصحيح عقليا يضبط انفعاله، ولا يتأثر بالعوامل الخارجية، ويجيد التعامل مع الضغوط النفسية بوعي وعقلانية، كما أنه يساند غيره من البشر لتخطي ضغوطهم الشخصية .

### ما هي طرق المحافظة على الصحة؟

- لقد من علينا الله سبحانه وتعالى بأجسادنا وأبدع في تكوينها، لذلك وجب علينا الحفاظ عليها سليمة خالية من الأمراض، وذلك عبر السبل التالية:
- إن الصحة الروحية تحتاج إلى التقرب من الخالق، وحمده على نعمه الكثيرة، وتنفيذ تعاليمه .
  - عدم اتباع العادات السيئة، والانجرار وراء المخدرات والتدخين والخمور، فهي تذهب العقل وتضر البدن .
  - تنظيم الوقت وممارسة الرياضة، وتناول الغذاء الصحي والمتوازن، فالجسم يحتاج إلى أنواع مختلفة من البروتينات، والأملاح والأحماض، عن طريق تناول اللحوم، والخضار والفواكه المتنوعة .
  - المحافظة على النظافة الشخصية، ومحاولة الابتعاد عن الأماكن المزدحمة، التي تكون أكثر عرضة لامتناس الجراثيم والأوبئة .

### ايه قرآنيه عن صحة الانسان؟

لقد خلق الله سبحانه وتعالى، الإنسان في أبهى صورة وأجمل تكوين، ونجد في القرآن الكريم كثيرا من الأدلة على ذلك، نحو قوله تعالى في سورة التين: بسم الله الرحمن الرحيم: {لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَن تَقْوِيمٍ} صدق الله العظيم .

### هل الدولة مسؤولة على صحة المواطن؟

تنص المادة الخامسة والعشرون من الإعلان العالمي لحقوق الإنسان على أنه: (لكل فرد الحق في الحصول على مستوى معيشة يكفيه لضمان الصحة والرفاهية له ولأفراد أسرته، وخصوصا في الطعام واللباس والسكن والرعاية الصحية)، وهذا يؤكد واجب الدولة في تأمين العناية الطبية للمواطن، والحفاظ على سلامته .

### ما الفرق بين الصحة والعافية؟

كثيرا ما يخطأ الشخص في التفريق بين الصحة والعافية، ويظن أنهما بنفس المعنى، فيما يلي سنوضح الفرق بينهما:

- **الصحة:** هي خلو جسد الفرد من الأمراض، البدنية منها والنفسية .
- **العافية:** هي محاولة العيش وفق نمط صحي سليم، ومتوازن، والحفاظ على صحة الفرد سليمة معافاة، الأدوية والمنتجات الصحية، تحاول القضاء على الأمراض وإعادة الجسم إلى طبيعته، بينما المكملات الغذائية والمنتجات المماثلة لها، تسعى إلى تعويض الجسم عن ما ينقصه من بروتينات وفيتامينات، أي تقوية الجسم .

### خاتمة تقرير عن صحة الفرد

لقد وصلنا إلى نهاية تقريرنا لهذا اليوم والذي تناولنا فيه الحديث عن صحة الفرد، فقد تبجرنا من خلاله بالحديث عن صحة الفرد، وأنواع الصحة، وعناصرها وكيفية الحفاظ على صحتنا سليمة، وبيننا الفرق بين الصحة والعافية، ووضحنا واجب الدولة في الرعاية الصحية لمواطنيها، كما أرفقنا آية قرآنية توضح جمال خلق الله، ووفرنا تقريرنا بصيغتي pdf ، doc، أملين أن ننال حسن رضاكم.