



* الإنسان الذي لا يستطيع أن يسمع يُسمّى (الأصم).

* الإنسان الذي لا يستطيع أن يرى يُسمّى (الكفيف) ويتعلّم الكفيفون القراءة بواسطة نظام برايل .

* هناك علاقة متبادلة بين الصّحة الجسميّة والصّحة النّفسية والعاطفيّة ، فإن أي مشكلة صحيّة جسميّة تتأثر بها الصّحة النّفسية والعكس صحيح .

كيف نحافظ على الصّحة الجسديّة :

- ممارسة الرياضة .
- شرب كمّيّات كافية من المياه .
- مُراجعة الطّبيب بشكل دوريّ
- عدم أخذ أي دواء دون استشارة الطّبيب .
- الاهتمام بنظافة الجسم .
- تناول الغداء الصّحيّ .

كيف نحافظ على الصّحة النّفسيّة والعاطفيّة :

- بناء علاقات وديّة مع الآخرين .
- تجنّب الأنفعالات والتّحكم بالمشاعر .
- تقبّل رأي الآخر .