



\* الإنسان الذي لا يستطيع أن يسمع يُسمى ( الأصم ).

\* الإنسان الذي لا يستطيع أن يرى يُسمى ( الكفيف ) ويتعلم الكفيفون القراءة بواسطة نظام برايل .

\* هناك علاقة متبادلة بين الصحة الجسمية والصحة النفسية والعاطفية ، فإن أي مشكلة صحية جسمية تتأثر بها الصحة النفسية والعكس صحيح .

### كيف نحافظ على الصحة الجسمية :

- ممارسة الرياضة .
- شُرب كميات كافية من الماء .
- مراجعة الطبيب بشكل دوري .
- عدم أخذ أي دواء دون استشارة الطبيب .
- الاهتمام بنظافة الجسم .
- تناول الغذاء الصحي .

### كيف نحافظ على الصحة النفسية والعاطفية :

- بناء علاقات ودية مع الآخرين .
- تجنب الأنفعالات والتحكم بالمشاعر .
- تقبل رأي الآخر .