

التثقيف الصحي هو عملية تهدف إلى زيادة الوعي والمعرفة الصحية لدى الأفراد والمجتمعات، بهدف تحسين صحتهم والوقاية من الأمراض والحفاظ على أسلوب حياة صحي. يشمل التثقيف الصحي تقديم المعلومات والمهارات التي تساعد الأفراد على اتخاذ قرارات صحية أفضل في حياتهم اليومية. يتنوع التثقيف الصحي ليشمل عدة مجالات، مثل: التغذية السليمة: توفير المعلومات حول الطعام الصحي وكيفية تناول الأطعمة المتوازنة. النشاط البدني: تشجيع الأفراد على ممارسة الرياضة والأنشطة البدنية بانتظام. وأهمية اللقاحات. والإفراط في تناول الكحول. الهدف الرئيسي من التثقيف الصحي هو تمكين الأفراد من اتخاذ قرارات مستنيرة حول صحتهم، وبالتالي تقليل معدلات الأمراض والإصابات