

# بسم الله الرحمن الرحيم

## ملزمه الصحة واللياقة

الدكتور/ عبدالكريم بن جواد المطر

اعداد وتنسيق :

نجد الشمري

١٤٣٣/١٤٣٤ هـ

الجزء الأول



## فهرس الملزمة (١) الأسبوع الأول

المرجع	الأهداف	المادة
سلامة، بهاء الدين (٢٠٠٧) الصحة والتربية الصحية	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ عرض مختصر لمحتويات المقرر</li><li>✓ التعرف على مفهوم الصحة العامة</li><li>✓ تحديد مستويات الصحة والعوامل المؤثرة فيها</li><li>✓ تحديد مكونات الصحة العامة</li><li>✓ التعرف على ماهية العلاقة بين الصحة واللياقة</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>∞ تمهيد</li><li>∞ مفهوم الصحة</li><li>∞ درجات الصحة ومستوياتها</li><li>∞ العوامل التي تحدد مستويات الصحة</li><li>∞ مكونات الصحة العامة</li><li>∞ العلاقة بين الصحة واللياقة البدنية</li></ul>

هذا الجزء الاول

بعدها ضفت زيادة عليا أسئلة للمراجعة تسهيل للجميع !!

### ملاحظات:

- ١) ابدوا بالتسمية و أقرأوه دعاء المذاكرة ليسهل عليكم وعند الانتهاء استودعوا الله ما حفظتموه
  - ٢) تركت هوامش صغيره لتكتبوا ملاحظاتكم عند الدراسة ليسهل عليكم
  - ٣) المكتوب باللون الاخضر هو من فهمي وتوضيح للمقصود من المحتوى الملزمة فاعذروني فاذا اصبت الحمد لله واذا اخطأت فارجوا المسامحة
  - ٤) الاسئلة استخرجتها من خلال كتابتي للملزمة
  - ٥) اكرر وضحت النقاط المهمة من الملزمة بلون مخالف
- انا نقلت نفس الملزمة بطريقة مرتبه ووضحت المهم فيها اجتهاد من نفسي من وجد خطأ فيها فليعلمني ... لكم جزيل الشكر..

ارجو الدعاء لي ولوالدي ولكم ايضا وبالتوفيق ...

تحياتي نجد الشمري

## مفهوم الصحة..

عرفت منظمة الصحة العالمية الصحة تعريفا أخذ به كل العاملين في مجالات الصحة العامة وخالصة هذا التعريف هو:

**الصحة:** هي حالة السلامة والكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية، وليست الخلو من المرض أو العجز.

وهذا التعريف من الناحية البدنية والنفسية والاجتماعية وهي المكونات الأساسية لمتنع الفرد بالصحة ، وقد اعتبر هذا التعريف بمثابة هدف يسعى إلى تحقيقه كل العاملين والمسئولين عن الصحة، حيث تعتبر هذا المكونات بالنسبة للصحة مثل عناصر الطيف الضوئي بالنسبة للضوء الأبيض،

**بمعنى:** أنه إذا نقص أي مكون من هذه المكونات الثلاثة ينتج عن ذلك عدم تكامل الصحة.

وقد جرت محاولات عديدة من قبل العلماء لتعريف الصحة، من أهمها أن الصحة هي حالة التوازن النسبي لوظائف أعضاء الجسم وأن حالة التوازن هذه تنتج من تكيف الجسم مع نفسه ومع العوامل الضارة التي يتعرض لها، وعملية التكيف هذه للمحافظة على سلامته لاستمرار توازن ووظائف الجسم في عملها ، ولعلنا لا ننسى القول السائد >> الصحة تاج فوق رعوس الأصحاء لا يعرفها إلا المرضى<< وهذا القول يشير إلى مدى أهمية الصحة للإنسان.

### نلخص..

أن المكونات الأساسية لمتنع الفرد بالصحة : تكون من الناحية البدنية والناحية النفسية والناحية الاجتماعية وهو بمثابة الهدف الذي يسعى لتحقيقه كل العاملين والمسئولين عن الصحة.

وتنتج حالت التوازن النسبي لوظائف أعضاء الجسم من تكيف الجسم مع نفسه والعوامل الضارة التي يتعرض لها.

## درجات الصحة ((مستوياتها))

من منظور التعريف السابق للصحة يمكننا أن نتصورها على أنها مدرج قياسي طرفة العلوي الصحة المثالية والطرف السفلي انعدام الصحة، وبين الطرفين توجد درجات متفاوتة من الصحة تعتمد على مدى تمتع وتشبع الفرد بمكونات الصحة التي سبقت الإشارة إليها

### ونوجز درجات الصحة فيما يلي:

#### ١. الصحة المثالية:

ونقصد بها درجة التكامل البدني والنفسي والاجتماعي، وهذا المستوى من الصحة نادرا ما يتوافر، وهو يعتبر هدفا بعيدا لبرامج الصحة العامة في المجتمع لمحاولة العمل على تحقيقه.

#### ٢. الصحة الايجابية:

في هذا المستوى تتوافر طاقة صحية ايجابية تمكن الفرد من مواجهة المشاكل والمؤثرات والضغوط البدنية والنفسية والاجتماعية دون أن تظهر على الفرد أية أعراض مرضية، وهذا يعني أن حالة التكيف لدى الفرد ساعدته في التغلب على كل ما يتعرض له في الحياة دون أن تظهر عليه أية أعراض مرضية.

#### ٣. السلامة المتوسطة:

في هذا المستوى لا تتوافر طاقة ايجابية لدى الفرد مقارنة بالمستوى السابق، ويكون الفرد دائما عرضة للمؤثرات الضارة ((بدنية، نفسية، اجتماعية)) وقد يقع الفرد فريسة للمرض بسبب إحدى هذه النواحي السابقة

#### ٤. المرض غير الظاهر:

في هذا المستوى لا يكو الفرد من أعراض مرضية واضحة ولكن يمكن في هذا المستوى اكتشاف بعض الأمراض نتيجة الاختبارات والتحليل الطبية أو نتيجة بحث الحالة الاجتماعية للفرد والتعرف عن قرب للظروف والصعوبات التي يعاني منها، بل ومن تدنى مستوى معيشتة.

#### ٥. المرض الظاهر:

في هذا المستوى يشكو الفرد من بعض الأمراض سواء كانت بدنية(وظيفية) أو نفسية أو اجتماعية، وتبدو عليه علامات وأعراض تدل على تدنى صحته العامة.

#### ٦. مستوى الاحتضار:

في هذا المستوى تسوء الحالة الصحية للفرد إلى حد بعيد، ويصعب استعادة صحته ويصبح عالية على من حوله أو على من يعوله.

## الصحة الشاملة

نخلص من كل ما تقدم إلى أن مفهوم الصحة لا يقتصر على التكامل البدني فقط ولكن يشمل الجانب النفسي والاجتماعي أيضا

وما نقصده **بالتكامل البدني** هو تمتع الفرد بعمليات حيوية سليمة لوظائف الجسم ، وكذلك الخلو من العيوب والتشوهات البدنية والتمتع باللياقة البدنية العامة والقوائم السليم، ليتمكن من العمل والإنتاج وأداء المهام التي توكل إليه بصورة طيبة مناسبة.

وما نقصده **بالتكامل النفسي** هو كون الفرد متمتعا بالاستقرار الداخلي قادرا على التوفيق بين رغباته وأهدافه وبين الحقائق المادية والاجتماعية التي يعيشها ويكون كذلك قادرا على تحمل أزمات الحياة ومصاعبها ويظهر ذلك على الفرد في حياته الهادئة التي يسودها الراحة والاطمئنان والرضا **وعدم اكتمال الصحة النفسية للفرد** تظهر في حساسيته المفرطة وكثرة شكوكه وشكواه وميله الدائم إلى التمرد على الآخرين.

**@ @** عندما يكون الفرد متمتعا بالاستقرار الداخلي يقدر على التوفيق بين رغباته وأهدافه والحقائق المادية والاجتماعية ويكون متحمل لمصاعب الحياه وازماتها وعند ظهور حساسية مفرطة وشكوك وميول لتمرد يكون الفرد غير مكتمل بالصحة النفسية.

وما نقصده **بالتكامل الاجتماعي** هو قدرة الفرد على التعامل مع الآخرين واكتساب محبتهم واحترامهم وتفهمه لتصرفاتهم وأنماط سلوكهم وكذلك قدرته على التأثير فيهم والتأثر بهم والحياة بينهم على أساس الحب والاحترام والثقة **وعدم اكتمال الناحية الاجتماعية لدى الفرد** وتظهر في ميله الدائم إلى الانطواء والابتعاد والانفراد مع نفسه وعدم مخالطته الآخرين أو التعامل معهم.

**@ @** ان يستطيع الفرد التعامل مع الآخرين واكتساب محبتهم واحترامهم وتفهمه لتصرفاتهم وسلوكهم وقدرته على التأثر والتأثير بهم وإذا كان الفرد يميل للانطواء والابتعاد والانفراد وعدم مخالطة الآخرين يكون غير مكتمل بالصحة النفسية.

من كل ما تقدم يتضح أن تعريف منظمة الصحة العالمية ينصف بالشمول والإيجابية ، حيث إن عقل الفرد وبدنه ومجتمعه الذي يعيش فيه يكونون وحدة واحدة متكاملة يؤثر كل منها في الآخر ويتأثر به ، فكثير من الأمراض البدنية تسببها بعض المشاكل والاضطرابات النفسية، كما أن الأمراض بشكل عام واعتلال الصحة بشكل خاص تقعد الفرد وتمنعه من الكسب وتؤثر في سعادته وفي استقراره النفسي.

من كل ما تقدم أرى أن الفرد الذي يتمتع بالصحة هو:

**هنا لنا سؤال من هو الفرد الذي يتمتع بالصحة الشاملة؟؟**

كل من كان صحيح البدن خاليا من المرض أو العجز قادرا على التعلم واكتساب الخبرات والعمل والانتاج وفي نفس الوقت متمتعا بالاستقرار النفسي ويستطيع أن يتحمل تبعات الحياة ويواجه مصاعبها ومتطلباتها ، ويكون قادرا على التعامل مع الآخرين وكسب صداقتهم ومحبتهم والتأثير فيها عارفا بمسئوليته متمتعا بحقوقه وباكتمال صحة الفرد البدنية والنفسية والاجتماعية يصبح عاملا مؤثرا في تقدم المجتمع ورفعته ورفاهيته.

### العوامل التي تحدد مستويات الصحة..

هناك عدة عوامل تحدد مستويات الصحة نوجزها فيما يلي:

- ١) عوامل تتعلق بالمسببات النوعية للمرض **disease agent factors**
- ٢) عوامل تتعلق بالإنسان (العائل المضيف) **host factors**
- ٣) عوامل تتعلق بالبيئة **environmental factors**

#### ❖ **العوامل المتعلقة بالمسببات النوعية للأمراض:**

يعرف المسبب النوعي بالعنصر أو المادة سواء كان حيا أم غير حي

**وجميع مسببات الأمراض ترتبط بنظريتين :**

نظرية السبب الواحد للمرض و نظرية الأسباب المتعددة

وفي **نظرية السبب الواحد** ناتجا من سبب واحد وبناء عليه يظهر المرض فمثلا السل ينتج من ميكروب السل أما **نظرية الأسباب المتعددة** فهي تقوم على أن المرض ناتج من عدة أسباب اجتمعت وتفاعلت فأدت إلى ظهور المرض

وعلى ذلك فإن المستوى الصحي في المجتمع غير ثابت بل هو في حالة ديناميكية متحركة لأن المرض ينتج من تفاعل عدة قوى ويكون المستوى الصحي محصلة أو نتيجة التفاعل الذي ينشأ بين هذه العوامل فإذا تغلبت الحالة أو العوامل السلبية ظهرت الحالة المرضية وإذا تغلبت العوامل الإيجابية استمرت حالة الصحة والسلامة.

**@@ نظرية السبب الواحد:** يكون المرض ناتجا من سبب واحد وبناء عليه ظهر المرض

**@@ نظرية الأسباب المتعددة :** تقوم على أن المرض ناتج من عدة أسباب اجتمعت وتفاعلت فأدته الى ظهور المرض

وتنقسم المسببات النوعية للأمراض إلى فئات هي:

- (١) **المسببات الحيوية من أصل حيواني:** قد تكون حيوانات وحيدة الخلية مثل الأميبا أو حيوان الملاريا كما قد تكون متعددة الخلايا مثل ديدان البلهارسيا أو ديدان الإنكلستوما أو ديدان الإسكارس.
- (٢) **المسببات الحيوية من أصل نباتي:** مثل الفطريات والبكتريا والفيروسات.
- (٣) **المسببات الغذائية:** وهذه قد تؤدي إلى الأمراض نتيجة نقصها أو زيادتها في الجسم مثل زيادة أو نقص المواد التالية: الكربوهيدرات ، الدهون ، البروتينات ، الأملاح ، الماء.
- (٤) **المسببات الكيميائية:** وهذه قد تكون خارجية (من البيئة) المحيطة مثل التعرض لمركبات الرصاص والفسفور وقد تكون داخلية أي نشأت داخل الجسم نفسه ، مثل المواد التي تتكون في الدم كالجلكوز الذي تؤدي زيادته إلى إصابة بمرض البول السكري أو التسمم البولي أو الكبدية نتيجة مرض تلك الأعضاء
- (٥) **المسببات الطبيعية:** مثل عوامل الحرارة والبرودة والطوبة والإشعاعات والكهرباء
- (٦) **المسببات الميكانيكية:** مثل الفيضانات والزلازل والسيول والحرائق والحوادث
- (٧) **المسببات الوظيفية:** مثل اختلال إفراز الغدد الصماء من هورمونات أو من اختلال إفراز الإنزيمات والعصارات في الجسم.
- (٨) **المسببات النفسية والاجتماعية:** وهي الأمراض الناتجة عن الضغط العصبي والنفسي بسبب مشكلات الحياة الحديثة والمشكلات الناتجة عن الأعباء الأسرية والمهنية وعدم الشعور بالأمان والطمأنينة وكذلك تلك التي تنتج من عدم التوازن الوجداني وكذلك من تلك الناتجة عن مشكلات تعاطي المخدرات.

#### ❖ العوامل المتعلقة بالإنسان (( العائل المضيف )):

وهذه العوامل تساعد على مقاومة المسببات النوعية وتتكون من عناصر عديدة منها : المقاومة الطبيعية غير النوعية ،المقاومة النوعية ، العوامل الوراثية العوامل الاجتماعية والعوامل الوظيفية وغيرها من العوامل وسوف يتم شرح هذه الجزئية عندما نصل إلى الفصل الخاص عن العدوى والمناعة ومقاومة الأمراض في هذا الكتاب .

## ❖ العوامل البيئية:

وتعرف بالعوامل الخارجية التي تؤثر في الإنسان العائل للمرض ، وتتكون من مجالات عدة نوجزها في التالي:

١. **البيئة الطبيعية** وتتكون من :
  ١. **الحالة الجغرافية**: تؤثر في الصحة بطريق مباشره وغير مباشر عن طريق الموقع الجغرافي .
  ٢. **الحالة البيولوجية**: مثل نوع التربة التي يتوقف تحديد نوع الغذاء وتوفر المياه
  ٣. **المناخ** : ويشمل درجات الحرارة والرطوبة وحركة الرياح وهذه تؤدي إلى تغير في عادات الإنسان وحياته الاجتماعية والاقتصادية وتؤدي أيضا إلى بعض الأمراض الموسمية

- ٢- **البيئة الاجتماعية والثقافية**: وتشمل بصفة عامة ما يلي:
  - ✗ **المستوى الاقتصادي**: وهو يؤثر في كفاية الغذاء والمسكن والتعليم
  - ✗ **المستوى التعليمي**: وهو يؤثر في الوعي الصحي والسلوك الصحي .
  - ✗ **كثافة السكان** : وهي تؤثر في العادات والازدحام والضوضاء
  - ✗ **الخدمات الصحية**: مدى توافرها أو قصورها والأقبال عليها

- ٣- **البيئة البيولوجية**: وتشمل على عناصر المملكة الحيوانية والنباتية التي تؤثر في الطعام والعوامل الوسيطة في نقل الأمراض التي تؤثر في عادات الإنسان وعملة في الزراعة أو الصناعة.

## الثقافة الصحية

ماذا نعني بالثقافة الصحية؟

تعنى الثقافة الصحية تقديم المعلومات والبيانات والحقائق الصحية التي ترتبط بالصحة والمرض لكافة المواطنين..

وقد يبدو للبعض أن التثقيف الصحي يعني شيئا من فرض المر على الناس متناسقين أن الهدف الساسي منه هو الإرشاد و التوجيه وأن الهدف منه هو الوصول إلى الوضع الذي يصبح فيه كل فرد على استعداد نفسيا وعاطفيا لأن يتجاوب مع الإرشادات الصحية.



وجدير بالذكر هنا أن نوضح الفرق بين العادة الصحية والممارسة الصحية حيث إن العادة هي ما يؤديه الفرد بلا تفكير أو شعور نتيجة كثرة تكراره وأما الممارسة فهي ما يفعله الفرد عن قصد نابع من تمسكه بقيم معينة.

وهنا يمكن أن تتحول الممارسات الصحية السليمة إلى عادة تؤدي بلا شعور نتيجة كثرة التكرار تلك الممارسات الصحيحة تكون مسئولية الأسرة لتتحول إلى عادات ويبدأ تكوين العادات بتعود الطفل عليها قبل أن يتفهم أو يتعلم الأسس التي ترتكز عليها هذه العادات من الناحية الصحية وهذا يوضح الدور الهام الذي تقوم به الأسر في مجال تحسين الصحة ورعايتها.

وتعتبر وزارة الصحة هي الجهاز المركزي الرئيسي المسئول عن التثقيف الصحي وتتعاون معها جميع الجهات الحكومية والأهلية الأخرى سواء كان ذلك من الجانب الوقائي أو العلاجي

### ومن الأهداف الرئيسية التي يسعى إليها التثقيف الصحي ما يلي :

- أ- حث أفراد المجتمع ( طلابا - عاملين - أولياء أمور - سيدات - رجالا) لحماية أنفسهم من الأوبئة والأمراض المعدية.
- ب- تقديم كافة المعلومات للتعرف على الأمراض المنتشرة في البيئة
- ت- حث أفراد المجتمع للامتناع والابتعاد عن أي عمل يضر بصحة الفرد وصحة الآخرين.

## الوعي الصحي:

### ما المقصود بالوعي الصحي؟؟

الوعي الصحي مفهوم يقصد به إمام المواطنين بالمعلومات والحقائق الصحية وأيضا إحساسهم بالمسئولية نحو صحتهم وصحة غيرهم وفي هذا الإطار يعتبر الوعي الصحي هو الممارسة الصحية عن قصد نتيجة الفهم والافتناع ويعني الوعي الصحي أيضا أن تتحول تلك الممارسات الصحية إلى عادات تمارس بلا شعور أو تفكير.

**بمعنى آخر الوعي الصحي هو الهدف** الذي يجب أن نسعى إليه ونتوصل إليه لا أن تبقى المعلومات الصحية كثقافة صحية فقط.

والهدف من الوعي الصحي في أي مجتمع من المجتمعات يتضح من خلال أفراد هذا المجتمع هل يسلكون سلوكا صحيا؟ ونشر الوعي الصحي يتضح في المجتمع من خلال النقاط التالية:

١) أن يكون أفراد هذا المجتمع قد أموا بالمعلومات المتصلة بالمستوى الصحي في مجتمعهم ومعدل الإصابة بها وأسبابها وطرق انتقالها وأعراضها وطرق الوقايه منها ووسائل مكافحتها.

٢) أن يكون أفراد هذا المجتمع قد فهموا وأيقنوا أن حل مشاكلهم الصحية والمحافظة على صحتهم وصحة مجتمعهم هي مسئوليتهم قبل أن تكون مسئولية الجهات الحكومية، فالإنسان نفسه يعتبر مواطنا للمرض لنفسه أو لغيره وإصابة فرد واحد

بمرض معين أو انتشار أى مرض في المجتمع أساسه أصلا تصرف غير صحى لفرد أو أكثر والمجتمع الذي نريد الوصول إليه بنشر الوعى الصحى بين مواطنية هو مجتمع يتبع أفراد الإرشادات الصحية والعادات الصحيحة السليمة في كل تصرفاتهم وممارستهم بدافع من شعورهم ورغبتهم ويشتركون اشتراكا إيجابيا في حل جميع مشكلاتهم الصحية.

٣) أن يكون أفراد المجتمع قد تعرفوا على الخدمات والمنشآت الصحية في مجتمعهم، وتفهموا الغرض من إنشائها وكيفية الانتفاع بها بطريقة صحيحة ومجدية، كما يشتركون في تقويمها ويتوخون السبل والوسائل التي تزيد من فائدتها وكفاءتها وإذا وجدوا أو رأوا أنها غير كافية أو غير مجدية يبذلون كل الجهد في سبيل إنشاء مشروعات صحية جديدة.

والعلاقة بين تعبيري الوعى الصحى والتربية الصحيحة واضحة إذ إن نشر الوعى الصحى هو الهدف الأول من أهداف التربية الصحيحة كما أنه من مظاهر الوعى الصحى هو السلوك الصحى.

## الصحة العامة

يرتبط علم الصحة العامة بالعلوم الاجتماعية ارتباطا وثيقا وهذا ماجعل الكثير من علماء الصحة العامة يعتبرونه علما من العلوم الاجتماعية ويؤكدون أهمية دراسة العلوم الاجتماعية كأساس ضروري لدراسة الصحة العامة.

ومن بين أشهر مفاهيم الصحة العامة أنها علم وفن ، ليتمكن كل مواطن من الحصول على حقة المشروع في الصحة والحياة.

ولقد تطور علم الصحة العامة في العشرين سنة الخيرة في اتجاه يحول فلسفته من الاهتمام بالفرد الى الاهتمام بالمجتمع.

وعلى هذا أصبح علم الصحة العامة يعنى: (( أنه علم تشخيص وعلاج المجتمع ))

وهذا ما دعا العاملين في مجال الصحة العامة إلى دراسة تركيب المجتمع بينما يعرف علم الطب بأنه:

”علم تشخيص وعلاج الفرد” ولذا وجبت دراسة تركيب جسم الإنسان ووظائف أعضائه حتى يمكن تشخيص وعلاج الأمراض.

وبالنظر إلى مصطلح الصحة العامة نجد أنه يتكون من كلمتين إحداهما هدف عام وهو الصحة وثانيهما هو الناس أو أفراد المجتمع وهذا يؤكد على ضرورة دراسة الناس أو الأفراد حتى يمكن تحقيق أعلى مستوى صحى لهم ، وهذا لا يتحقق إلا بدراسة العلوم الاجتماعية وفي الواقع فإن هذا الاتجاه يكتسب أهمية كبيرة نتيجة تحول صورة المشاكل الصحية إلى الأنواع

التي لا يمكن علاجها إلا بالمشاركة الإيجابية من جانب الناس مثل أمراض سوء التغذية والأمراض الطفيلية.

**والصحة العامة تحتوى** على الصحة الشخصية وصحة البيئة والصحة الاجتماعية ومكافحة الأمراض المعدية وتنظيم خدمات الطب والتمريض للعمل على التشخيص المبكر للأمراض مع تعليم أفراد المجتمع كيفية تطوير الحياة الاجتماعية وذلك بمجهودات منظمة للمجتمع من أجل الوقاية من الأمراض وترقية الصحة والكفاية ليتمكن كل مواطن من الحصول على حقه المشروع في الحياة.

## **مكونات الصحة العامة..**

هناك أربعة مكونات رئيسية للصحة العامة وهي:

١ / الصحة الشخصية

٢ / صحة البيئة

٣ / الطب الوقائي للفرد

٤ / الطب الوقائي للمجتمع

فضلا عن العديد من الإجراءات التي نوجزها فيما يلي:

- ١) تخطيط وتنظيم الإحصاءات الصحية والحيوية
- ٢) الدراسات الاستقصائية في مجال الأوبئة
- ٣) التفتيش الصحى
- ٤) خدمات الصحة العامة
- ٥) التربية الصحية للمواطنين
- ٦) إدارة الوحدات الصحية والمستشفيات.

أما المكونات الربعة الرئيسة للصحة العامة فهي تشتمل على:

### **← الصحة الشخصية....**

ويعتمد هذا المكون على تقوية صحة الفرد ، وذلك من خلال الاهتمام بكل ما يتعلق بصحته مثل : التغذية والنظافة وفترات النوم المناسبة، وممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لشغل أوقات الفراغ بطريقة إيجابية لتقوية الجسم ورفع معدل اللياقة البدنية العامة وكذلك الاهتمام بإجراء التحاليل الطبية الدورية والعناية بأسنان الصغار وكل ما من شأنه المحافظة على صحة الطفل والأم ولا يفوتنا هنا الاهتمام بتطعيمات الأطفال الرضع ورعاية صحة الأم الحامل والمرضع.

### **← صحة البيئة....**

يعتنى هذا المكون بتحسين أحوال البيئة التي يعيش فيها الإنسان والقضاء على المشكلات الصحية التي تؤثر على صحة الأفراد وذلك من خلال العناية بمصادر مياه الشرب ومتابعة

صلاحيتها وسلامتها وكذلك توفير الطرق لحدیثة لتصريف القمامة والفضلات بمختلف أنواعها وذلك حتى لا تكون سببا في انتشار الأمراض والأوبئة وكذلك مراقبة ومتابعة صحة الأغذية التي تباع في المجتمع ومراقبة صلاحيتها ومصادرها وعدم تلوثها ويسرى ذلك أيضا على المطاعم والمحلات التي تقدم الطعام للمواطنين ومتابعة صحة وسلامة القائمين على تحضير وتقديم تلك الأطعمة ويشتمل هذا امكون أيضا على حث المواطنين على التواجد في اماكن جيدة التهوية والإضاءة وحثهم على مكافحة الحشرات في البيئة التي يعيشون فيها وكل ما يؤثر سلبا في صحة الإنسان.

### ← الطب الوقائي للفرد:

يرتبط هذا المكون بالمكون الأول ((الصحة الشخصية)) بالإضافة إلى نوعية الأفراد بالطريقة السليمة لاستعمال الأدوية للوقاية والعلاج وكذلك استخدام الأمصال واللقاحات في مواعيدها للوقاية وخاصة بالنسبة للأطفال الرضع وللتلاميذ في مراحل التعليم الأساسي.

### ← الطب الوقائي للمجتمع:

يرتبط هذا المكون بالمكون الثاني ((صحة البيئة)) بالإضافة إلى المكون الثالث ((الطب الوقائي للفرد)) بجانب إجراء الإحصاءات والتفتيش المستمر وخدمات الصحة العامة.

### ملخص لمكونات الصحة العامة:

#### (١) صحة البيئة

- مياه الشرب
- جمع القمامة
- تصريف الفضلات
- صحة الأغذية
- التهوية
- الإضاءة
- الضوضاء

#### (٢) الصحة الشخصية:

- التغذية
- النظافة
- النوم
- الراحة
- الرياضة
- العناية بالعينين
- العناية بالأسنان
- الكشف الطبي

#### (٣) الطب الوقائي للفرد:

- الصحة الشخصية
- +
- استعمال الدوية للوقاية والعلاج

#### (٤) الطب الوقائي للمجتمع

- صحة البيئة
- +
- الطب الوقائي للفرد
- عمل الإحصاءات
- التفتيش الصحي
- خدمات الصحة العامة

الأدنى من اللياقة البدنية ولكن عليهم أن يتصوروا أنهم قد احتاجوا في يوم ما إلى الصعود إلى الدور التاسع أو العاشر في إحدى العمارات وقد تعطلت مصاعدها الكهربائية ليعيدوا النظر في هذا الاقتناع.

ولذلك فإن التعريف السابق لا يمكن الاقتناع به لأنه لا يعطي المعنى الكامل للياقة البدنية وعلى الرغم من الإيمان به فترة طويلة من الزمن إلا أن المعرفة الطبية الحالية والمعلومات الفسيولوجية الحديثة تعتبره تعريفا ناقصا بل ويظن البعض أنه من الخطورة أن يستمر الإيمان به لأنه قد يضل البعض ويوحى لهم بأنهم على مستوى جيد من اللياقة البدنية وابتعدون عن النشاط الرياضي علما بأنهم في أمس الحاجة إليه

لقد توالت تعارف كثيرة للياقة البدنية لا داعي للخوض في متاهاتها ونكتفى برأي الكلية الأمريكية للطب الرياضي وهي أكبر منظمة دولية للطب الرياضي وتضم (١١٠٠٠) عضوا من أقطار مختلفة تزيد على (٥٠) دولة . وانها تنظر للياقة البدنية على انها تعتمد على عدة عوامل مثل الكفاءة الفسيولوجية لجهازي التنفس والدورة الدموية والهيكل العام للجسم والقدرة الحركية والقدرة الوظيفية لكيمياء الجسم الحيوية . وبناء على ذلك فإن اللياقة البدنية تشمل كل الجسم داخليا وخارجيا وعمليا.

ومهما اختلفت الآراء والتعابير في تعاريف اللياقة البدنية ، إلا أن الجميع يتفق على المضمون وهو الصحة البدنية بصورة عامة سواء كانت هيكلية (مظهرية أو خارجية) أو وقائية (عضوية أو داخلية) أو ميكانيكية (حركية أو رياضية).

ومن خلال المقدمة المختصرة أعلاه فإننا نتمكن الآن من إدراك معنى اللياقة البدنية من خلال تعريفها المختصر التالي والذي سوف يكون أكثر وضوحا عندما نتعرف على عناصر اللياقة البدنية أو العوامل الأساسية التي تعتمد عليها .

**اللياقة البدنية ...** هي قدرة أجهزة الجسم المخالفة على تأدية مهامها على اكمل وجه ممكن في كافة الظروف.

وحيث أن أجهزة الجسم كالجهاز العضلي أو الجهاز الدوري التنفسي تختلف كفاءتها من شخص إلى شخص آخر وكذلك مستوى اللياقة البدنية يكون على مستويات متباينة عند الأفراد.

وعندما تجرى اختبارات اللياقة البدنية يتم ذلك عن طريق إجراء القياسات للعوامل الأساسية التي تعتمد عليها اللياقة البدنية فعندما تتم اختبارات السرعة كالجري السريع مثلا فإن الاختبار في الواقع هو الجهاز العضلي أما اختبار (١٢) دقيقة (الجري أو المشي لأطول مسافة ممكنة في مدة ١٢ دقيقة) فإن هذا الاختبار يشمل الجهاز الدوري التنفسي. واختبارات المهارات تدل على كفاءة التوافق العضلي العصبي والقياسات المختبرية والتحليل تشمل الكفاءة الوظيفة لكيمياء الجسم الحيوية ..ألخ ولذلك فإن مستوى اللياقة البدنية يعتمد على

كفاءة أجهزة الجسم المختلفة والتي يمكن معرفتها عن طريق إجراء الاختبارات والمقاييس المختلفة والتي سوف نتطرق إليها فيما بعد.

## عناصر اللياقة البدنية

على الرغم من اختلاف المدارس والآراء في تحديد عناصر اللياقة البدنية ، إلا أن الأغلبية الساحقة من القادة الرياضيين يؤمنون بالعوامل الأساسية للياقة البدنية مثل القوة والسرعة والمرونة والمطاولة (التحمل أو الجلد العضلي) والجلد الدوري التنفسي ، كما أن هنالك عناصر أخرى يؤمن بها البعض مثل الرشاقة والقدرة العضلية والتوافق العضلي العصبي والتوازن.

### (١) القوة:

لعل الأغلبية الساحقة من الناس يؤمنون بأن الشخص القوي عضليا هو الأكثر صحة والأصلح في الأداء الرياضي ، بل والفضل اختياراً لإنجاز أية مهمة حياتية وبعبارة أخرى ان القوة هي من أكثر عوامل اللياقة البدنية وضوحاً وأقربها إلى أذهان الناس .

وعلى الرغم من أهمية القوة إلا أنها ليست أهم من العامل الأخرى . وتعرف القوة بأنها القدرة القصوى لتقلص العضلات ضد المقاومة.

ومن المسلم به أن كل الألعاب الرياضية تحتاج الى القوة ولكن هذه الحاجة تتراوح من لعبة إلى أخرى.

### (٢) المطاولة (التحمل أو الجلد)

إنها القدرة العضلية على التقلص لأطول فترة زمنية ممكنة ويجب التمييز بين القوة والمطاولة حيث أن القوة تقاس بكمية أو مقدار التقلص العضلي مثل كمية الوزن الذي يتمكن المرء من حمله أو دفعه أو سحبه في حين أن التحمل يتمثل بالمدة الزمنية التي تتمكن العضلات من الاستمرار على التقلص خلالها

وقد يكون التقلص ضد مقاومة خارجية (مثل تقلص عضلات الساقين في الدراجات أو عضلات الذراعين في التجديف) أو عندما يحمل الشخص بعض الأوزان الإضافية.

وربما يكون التقلص العضلي ليس بسبب المقاومة الخارجية وإنما بسبب حمل الجسم ذاته(تأتي هذه المقاومة بسبب الجاذبية ) ففي هذه الحالة تكون المقاومة أقل شدة من وجود المقاومة الخارجية ولكنها لازالت تؤخذ بعين الاعتبار في أثناء التقلص العضلي.

وهناك أمثلة عديدة على هذا النوع من التقلص العضلي مثل رفع الجسم إلى الأعلى من وضع التعلق أو من وضع الاستناد الأمامي وكذلك المشي والجرى وطلوع السلم...الخ.

### ٣) المرونة....

تتميز العضلات بقدرتها على المط والسحب بحيث يزداد طولها في اثناء الشد عن الحد الذي تكون فيه في اثناء الارتخاء

فلو يقف الشخص ويضم قدمية لبعضهما ويحاول حني جسمه إلى الأمام (بدون ثني الركبتين) حتى يلامس الأرض ، نلاحظ أن البعض قد يجد صعوبة في ذلك أو يشعر بنوع من الألم في عضلات الساقين الخلفية أو حتى عضلات الظهر ، في حين أن البعض الآخر يلامس الأرض بدون أية صعوبة تذكر وربما يضع كفيه بكاملهما على الأرض بسهولة بالغة ، وهذا يدل على المرونة . لذا فإن العضلات لديها قدرة كامنة على السحب و التمدية ولكن هذه القدرة قد تظهر لدى بعض الأشخاص الآخرين.

#### ما هو تعريف المرونة؟

لذا فإنه بالإمكان تعريف المرونة على أنها القدرة على استعمال العضلة إلى الحد الأقصى الممكن لحركتها.

وتظهر المرونة جلية في المفصل مثل الكتفين والحوض والظهر و التي تسمح لجسم الإنسان بالتحرك في جميع الاتجاهات بحرية وانسيابية في حين أن عدم المرونة تتصف بأنها تحد كثيرا من حركة الإنسان في الاتجاهات المختلفة.

ان التمارين الرياضية التي تستهدف مرونة العضلات وسحبها الى الحد الأقصى الذي تتحمله العضلة سوف يزيد من مطاطيتها وقابليتها على المرونة في حين أن الابتعاد عن التمارين سوف يقلل من قابلية العضلة للمرونة.

وهناك عامل آخر يحد من مرونة العضلات بشكل واضح وهو التقدم في العمر ، حيث أن الإنسان يفقد مرونته مع ازدياد عمره لذلك فإن الأطفال هم أكثر مرونة من الشباب والشبال أكثر مرونة من المسنين. وكذلك النساء يمتلكن قابلية للمرونة أكثر من الرجال وخاصة منطقة الحوض.

ان للمرونة أهمية بالغة في تجنب الاصابات وان الرياضي الذي يتميز بمرونة عضلاته يكون أقل عرضة للإصابة من الشخص غير المرن. وانه من المسلم به على أن المرونة في العضلات وفي المفاصل لها أهمية بالغة في الوصول إلى مستوى أعلى من الإنتاج الرياضي . وكذلك فإن تمارين المرونة يجب أن تسبق جميع أنواع التمارين الرياضية حيث أنها كبيرة الأهمية في عملية التأهب الرياضي.

ومهما كانت نوعية التمارين الرياضية فإن الرياضي يجب أن يختم برنامجها الرياضي في كل يوم بتمارين عامة للمرونة .بحيث تشمل جميع عضلات الجسم وبالخصوص العضلات التي يشملها التمرين وبعبارة أخرى إن تمارين المرونة يجب ان تكون في بداية ونهاية كل فصل رياضي.

## ٤) السرعة...

هي قابلية العضلة على التقلص بأقصر فترة زمنية ممكنة ونتيجة للتقلص العضلي السريع يتمكن من تحريك أي جزء من جسمه باتجاه الهدف المقصود (مثل توجيه الذراع أو الساق باتجاه الكرة في ألعاب السلة والطائرة والقدم، أو توجيهها باتجاه الخصم كما هو الحال في الملاكمة و الكاراتيه و التايكوندو)

ومن أقرب الأدلة على السرعة العضلية سباقات الجري أو السباحة لمسافات قصيرة.

وعلى الرغم أن التمارين الرياضية لها أهمية واضحة في تطوير السرعة إلا أن هذا التطور سوف يكون محدوداً إن لم يكن الرياضي سريعاً في طبيعته وتعتمد السرعة عند الإنسان على نوعية الألياف العضلية التي يحتويها جسمه.

### ماهي أنواع الألياف العضلية؟؟

وبصورة عامة هنالك نوعان رئيسيان من الألياف العضلية هما :

الألياف السريعة والألياف البطيئة

فإذا كان الرياضي تحتوى عضلاته على نسبة عالية من الألياف السريعة فإنه سوف يكون سريع الحركة بطبيعته أما إذا كانت نسبة الألياف البطيئة أكثر من الألياف السريعة فإن هذا الشخص سوف يكون لانقا لألعاب التحمل والجلد لأن الألياف البطيئة تمتلك القدرة على مقاومة التعب والإجهاد.

### الجلد الدوري التنفسي (الاستهلاك الأقصى للأوكسجين):

يقترن الجلد الدوري التنفسي بقدرة الرياضي على استهلاك أكبر كمية ممكنة من الأوكسجين (الاستهلاك الأقصى للأوكسجين)

وتعتبر القدرة على استهلاك الأوكسجين من أهم الأدلة على مستوى الطاقة البدنية . وفي أحيان كثيرة تكون القدرة على استهلاك الأوكسجين لوحدها كمقياس مثالي لمستوى اللياقة البدنية سواء كان ذلك للرياضيين أو لغير الرياضيين على حد سواء . إن القدرة على استهلاك الأوكسجين هي في الواقع تشمل أهم اجزاء جسم الإنسان التي تساهم في الحركات الرياضية بل وفي كل حركة بدنية فهي تعنى:

١) قدرة الرنتين على استيعاب أكبر كمية من الهواء

٢) قدره الدورة الدموية على نقل الأوكسجين من الرنتين إلى جميع أنسجة الجسم وخصوصا العضلات التي تؤدي العمل الرياضي أو الحركي.

٣) قدرة العضلات على استثمار واستهلاك أكبر كمية من الأوكسجين المتوفر لديها

وبطبيعة الحال ان استهلاك الأوكسجين يقترن عادة باستهلاك الطاقة لأن الطاقة عندما تستهلك تحتاج إلى الأوكسجين . وحيث ان الإنسان يحتاج إلى الطاقة في أثناء حركته فإن ذلك



سوف يشمل حاجته إلى الأوكسجين أيضا وكلما ازدادت سرعة الحركة أو شدة التمرينات الرياضية ازدادت معها الحاجة إلى الطاقة وإلى الأوكسجين

فلو طلبنا من شخص ما أن يزاوّل أي نوع من الرياضة المستمرة مثل الجري أو السباحة أو الدرجات أو المشي وطلبنا منه أن يستمر على أدائه إلى حد التعب والانهاك ففي هذه الحالة يكون وراء التعب **والتوقف عن الاستمرار واحد من السببين الرئيسيين التاليين:**

∞ إما أن يكون قد استهلك كل الطاقة المخزونة في عضلاته التي استعملتها أثناء اللعب ولم تعد لديه كمية من الطاقة تساعد على الاستمرار وتحصل هذه الحالة عندما يكون الأداء الحركي أو الرياضي بطيئا بالنسبة إلى تحمله وقابليته.

∞ وإما أن يكون سبب التعب هو عدم توفر كمية كافية من الأوكسجين إلى العضلات. ففي هذه الحالة يكون الرياضي قد مارس لعبته بسرعة أعلى مما يتحمل أدت إلى انهاكه وتوقفه على الرغم من توفر الطاقة في عضلاته وهذه الحالة تحصل باستمرار وخصوصا بالنسبة للمبتدئين ويبدو ذلك جليا عندما نلاحظ الطريقة التي يتنفسون بها وحاجتهم الماسة إلى الأوكسجين في أثناء أدائهم الرياضي.

نفهم مما سبق أن هنالك عاملين رئيسيين للحيلولة دون الاستمرار في اللعب أو إجراء التمرينات الرياضية هما :

١ / الطاقة ٢ / الأوكسجين

فأما أن يكون الأوكسجين هو العامل المحدد للاستمرارية على التمرين أو أن تكون الطاقة فإذا كان الرياض يمارس نوعا من أنواع الرياضة بحيث لا يتمكن في أثناء اللعب من التنفس مثل الغطس تحت الماء أو أن كمية التنفس تكون أقل من حاجة الجسم كما حالات الجري السريع أو السباحة السريعة أو الملاكمة أو أية لعبة يؤديها بسرعة ففي هذه الحالة الأوكسجين هو العامل المحدد للإنجاز الرياضي وبعبارة أخرى ان سبب توقفه عن الاستمرارية في اللعب هو نقص الأوكسجين وتسمى التمارين التي يؤديها الرياضي بسرعة عالية بالنسبة لمقدرته البدنية والتي لا يمكن من التنفس في أثناء أدائها **بالتمارين اللاهوائية (An aerobics)**

أما إذا كانت التمارين التي يؤديها الرياضي بطيئة بالنسبة لقدرته بحيث انه يتمكن من التنفس وتوفير الأوكسجين إلى أنسجة جسمه وخصوصا العضلات التي يستعملها في التمرين ففي هذه الحالة يطلق عليها اسم **التمرينات الهوائية (Aerobics)**

ففي هذه التمارين يتمكن الرياضي من الاستمرار فترة طويلة على أدائه لأنه قادر على أن يحصل على الأوكسجين بقدر ما يطلبه جسمه لذا فإن الرياضي يستمر في التمرين حتى تنتهي الطاقة المخزونة في جسمه وهذا يجعل الطاقة بأن تكون هي العامل المحدد للاستمرارية وبما أن مخزون الطاقة في جسم الإنسان هو أكثر من مخزون الأوكسجين فإن الرياضي عندما يمارس هذا النوع من التمارين الرياضية يتمكن من أن يستمر فترة طويلة قد تصل إلى بضع ساعات.

لعل من الأهمية أن نذكر هنا بأن معظم التمرينات الرياضية والحركات اليومية هي خليط من النوعين المذكورين أعلاه من التمارين وهما التمارين الهوائية واللاهوائية وتختلف نسبة كل من النوعين إلى الآخر طبقاً لنوعية اللعبة.

وحيث أن القدرة على استهلاك الطاقة تكون مرتبطة بالقدرة على توفر الأوكسجين لذا فإن مقياس كمية الأوكسجين المستهلكة تقودنا إلى معرفة مقدار الطاقة المستهلكة وعندما يتمكن الإنسان من استهلاك لتر واحد من الأوكسجين فإنه في نفس الوقت سوف يستهلك (٥) سعرات حرارية تقريباً

ان استهلاك الأوكسجين سوف يزداد في أثناء التمارين الرياضية وذلك تبعاً لزيادة استهلاك الطاقة وكلما ازدادت الحاجة إلى صرف كمية أكبر من الطاقة تزداد بالتالي الحاجة إلى توفر الأوكسجين ولكن قدرة الإنسان في توفير الأوكسجين بكميات كبيرة إلى العضلات محدودة وان هذه القدرة تختلف من شخص إلى آخر تبعاً لمستوى اللياقة البدنية وكلما كانت اللياقة البدنية عالية عند الرياضي ازدادت قابليته على الحصول على أكبر كمية من الأوكسجين واستهلاكها من قبل العضلات أثناء استهلاكه للطاقة.

ان استهلاك كمية كبيرة من الطاقة هو في الواقع يعني القدرة العضلية على أداء أكبر كمية من الانتاج الرياضي.

### قياس الاستهلاك الأقصى للأوكسجين (VO2 Max)

يتم قياس الاستهلاك الأقصى للأوكسجين للرياضي عندما يقوم بإداء جهد بدني سواء كان في الميادين الرياضية أو في المختبرات . والطريقة المألوفة لإجراء الاختبار تتم عادة عندما يقوم الرياضي بإجراء التمرينات على الدرجة الثابتة (Bicycle Ergometer) أو عندما يجري على الشريط المتحرك (Tread Mill) كما هو مبين في الشكل رقم (١)

ان سرعة الشريط تزداد تدريجياً وبطبيعة الحال تزداد كمية الطاقة التي يستهلكها الرياضي وكذلك تزداد كمية الأوكسجين التي يحتاجها ويمكن قياس كمية الأوكسجين المستهلكة في كل دقيقة عن طريق قياس كمية الهواء الذي ينتفسه الرياضي وتحليل هواء الزفير لمعرفة نسبة الأوكسجين وثاني اوكسيد الكربون فيه.

ويتم ذلك عن طريق سد أنف الرياضي لكي تتم عملية التنفس بالفم فقط ويضع الرياضي في فمه نهاية الأنبوب الذي ينتفس عن طريقه والذي يحتوي على صمامات خاصة تسمح له بأن ينتفس الهواء الخارجي في أثناء الشهيق ولكنها توجه هواء الزفير إلى جهاز خاص يتصل بنهاية الأنبوب.

وفي كل دقيقة يمكن قراءة الجهاز الذي يمر فيه هواء الزفير لمعرفة عدد اللترات التي ينتفسها الرياضي . ثم تؤخذ عينة من هواء الزفير لكي يتم تحليلها بواسطة جهاز

تمت الملزمة الأولى....

## الاسئلة:

- ✚ ما هو التعريف الصحيح للصحة ؟ هي حالة السلامة والكفاية من جميع الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية وليست مجرد الخلو من المرض أو العجز
- ✚ هناك مكونات اساسية أو نواحي لتمتع الفرد بالصحة ماهي هذه المكونات؟  
الناحية البدنية والناحية النفسية والناحية الاجتماعية
- ✚ متى يتكيف الجسم مع نفسه ومع العوامل التي يتعرض لها ؟ عندما يكون في حالة التوازن النسبي لوظائف أعضاء الجسم
- ✚ للصحة درجات تبدأ بـ الصحة المثالية وتنتهي بـ مستوى الاحتضار
- ✚ المقصود بالتكامل البدني: تمتع الفرد بعمليات حيوية سليمة لوظائف الجسم وخلوه من العيوب والتشوهات البدنية والتمتع باللياقة البدنية العامة والقوام السليم
- ✚ المقصود بالتكامل النفسي: أن يكون الفرد متمتها بالاستقرار الداخلي قادرا على التوفيق بين رغباته وأهدافه والحقائق المادية والاجتماعية التي يعيشها ويكون قادر على التحمل
- ✚ المقصود بالتكامل الاجتماعي : ان يكون الفرد قادر على التعامل مع الآخرين ويكتسب محبتهم واحترامهم وتفهمه لتصرفاتهم ويكون قادر على التأثر والتأثير بهم
- ✚ تظهر الحساسية المفرطة للفرد وتكثر شكوك عندما: عدم اكتمال الصحة النفسية للفرد
- ✚ يميل الفرد للانطواء والابتعاد عن الاخرين عند: عدم اكتمال الصحة الاجتماعية للفرد
- ✚ من هو الفرد الذي يتمتع بالصحة الشاملة؟ من كان صحيح البدن خالي من المرض أو العجز قادر على التعلم واكتساب الخبرات والعمل والإنتاج ويتمتع بالاستقرار النفسي ويستطيع تحمل عقبات الحياة ويواجه متطلباتها ومصاعبها ويكون قادر على التعامل والتأثير والتأثر بالآخرين
- ✚ المقصود بكلا من: نظرية السبب الواحد ونظرية الأسباب المتعددة ؟  
السبب الواحد: يكون المرض ناتجا من سبب واحد وبناء عليه يظهر المرض ونظرية الأسباب المتعددة: تقوم على أن المرض ناتج من عدة أسباب اجتمعت وتفاعلت فأدت إلى ظهور المرض
- ✚ ماهي الأهداف الرئيسية التي يسعى إليها التثقيف الصحي؟ ٣ أهداف
- ✚ ما هو مفهوم التثقيف الصحي؟ هو إمام المواطنين بالمعلومات والحقائق الصحية وأيضا إحساسهم بالمسئولية نحو صحتهم وصحة غيرهم وهو الممارسة الصحية عن قصد نتيجة الفهم والافتناع ويعني أيضا أن تتحول تلك الممارسات إلى عادات تمارس بلا شعور أو تفكير
- ✚ هناك فرق بين العادة الصحية والممارسة الصحية يبحث أن العادة الصحية: هي ما يوديه الفرد بلا تفكير أو شعور نتيجة كثر تكراره أما الممارسة الصحية: هي ما يفعله الفرد عن قصد نابع من تمسكه بقيم معينة.

ما هو مظهر الوعي الصحي؟

هو السلوك الصحي الناتج عن الوعي الصحي وهو الهدف الأول من أهداف التربية الصحية

كيف يمكننا أن نقول أن هذا المجتمع يسلك سلوكا صحيحا؟

طبعا هذا النقاط الاخيرة..

تمت ..