

ملزمة الصحة واللياقة

الدكتور : هيثم العقل

دفعه : ١٤٣٥ - ١٤٣٦

تلخيص : عبدالله سفر - شموخ العتيبي - نصرون الزهراني - وعد

جميع وتنسيق وتدقيق : نصرون الزهراني

مقدمة عن التربية البدنية والصحية :

اهتم الإنسان منذ قديم الأزل بجسمه وصحته ولياقته ، كما تعرف الإنسان على الفوائد والمنافع التي تعود عليه من ممارسة الرياضة .
علاقة الرياضة بالصحة :

- طبيعة الإنسان البشرية دائماً ما يحاول مقاومة الأمراض أو الإصابات .
- الوقاية خير من العلاج .
- ممارسة نوع بسيط من الرياضة وليكن (التنفس العميق) وهي تفيد كثيراً مرضى الحساسية والربو .
- عدم ممارسة الرياضة يؤدي إلى ضعف عضلات الجسم وجعلها دائماً في حالة ارتخاء ويصعب على القلب والرئة أن يقوموا بوظيفتهما الطبيعية ، وكذلك ضعف المفاصل .

الرياضة تحمي من الأمراض :

- تحتاج أجسامنا وتنشوق إلى ممارسة الرياضة .
- ❖ الرياضة تساعدك على الصبر والتحمل .
- ❖ الرياضة تقوي العضلات .
- ❖ الرياضة تعمل على زيادة مرونة الجسم .
- ❖ الرياضة تعمل على التحكم في وزن الجسم .

مفهوم الصحة : تعتبر الصحة أهم الأمور التي يجب الحفاظ عليها وتقويتها لدى أفراد المجتمع .

تعريف الصحة : هي تلك الحالة التي يوجد عليها الجسم البشري عندما تتوازن فيها جميع وظائفه مع تأثير عوامل البيئة الخارجية مع عدم وجود تغيرات مرضية .

تعريف المنظمة العالمية للصحة لمفهوم الصحة : هي حالة السلامة والكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية وليست الخلو من المرض أو العجز .

درجات الصحة (مستوياتها) :

- ١- مستوى الصحة المثالية : وهو مستوى التكامل البدني النفسي الاجتماعي .
- ٢- مستوى الصحة الإيجابية : وهو مستوى توافر طاقة تمكن صاحبها من مواجهة المشكلات والضغوط البدنية والنفسية والاجتماعية (التكيف الحياتي) .
- ٣- مستوى السلامة المتوسطة : وهو المستوى الذي لا تتوافر به الطاقة الإيجابية للتكيف ، ويكون الفرد عُرضة للمؤثرات ، كوقوعه فريسة للمرض .
- ٤- مستوى المرض غير الظاهر : وهو أن يكون الفرد حامل لمرض ما دون ظهور أعراضه عليه إلا بعد التحاليل .
- ٥- مستوى المرض الظاهر : وهو المستوى الذي يشك فيه الفرد من عُرض الأمراض ، مع ظهور أعراضها عليه .
- ٦- مستوى الاحتضار : وهو مستوى تدني حالة الفرد الصحية إلى مستوى متدني بحيث يصبح عالية على غيره ويصعب استعادة صحته

❖ **من الممكن بأن نلخص كل المستويات السابقة بأن مفهوم الصحة لا يقتصر على التكامل البدني فقط ، ولكن يشمل الجانب النفسي والاجتماعي أيضاً .**

مسيبات المرض :

- ١- عوامل حيوية (مثل الفيروسات والبكتيريا) .
- ٢- عوامل غذائية (مثل المواد الغذائية التي يسبب نقصها أو زيادتها ظهور المرض) .
- ٣- العوامل البيوكيميائية (وهي التغيرات في تركيبة الأنسجة أو الوظائف مثل الاختلافات الهرمونية) .
- ٤- العوامل الطبيعية والميكانيكية (كالحرارة أو الضوء أو الكوارث الطبيعية) .
- ٥- العوامل الإنسانية (وهي عوامل ترتبط بحياة الإنسان كالعوامل النفسية والاجتماعية مثل الضغط النفسي والقلق والإدمان) .
- ٦- عوامل وصفية (وهي تتعلق بالإنسان وتختلف من فرد إلى آخر حسب العمر ، الطول ، الوزن أو الجنس) .

الثقافة الصحية :

- تقديم معلومات وبيانات ترتبط بالصحة لكافة المواطنين .

س/ هل وزارة الصحة هي الجهاز المركزي الرئيسي المسئول عن التنقيف الصحي ؟

ج/ نعم ، تعتبر وزارة الصحة هي الجهاز المركزي المسئول عن التنقيف الصحي وتتعاون معها جميع الجهات الحكومية والاهلية سواء كان من الجانب العلاجي او الوقائي ومن الاهداف الرئيسية التي يسعى اليها التنقيف الصحي :

١- حث افراد المجتمع .

- ٢- تقديم كافة المعلومات للتعرف الامراض المنتشرة في البيئة .
٣- حث افراد المجتمع للامتناع والابتعاد عن أي عمل يضر بصحة الفرد وصحة الاخرين .

الوعي الصحي :

- ❖ **مفهومه :** يقصد به إمام المواطنين بالمعلومات والحقائق الصحية واحساسهم بالمسؤولية نحو صحتهم وصحة غيرهم ويعتبر الوعي الصحي هو الممارسة الصحية عن قصد نتيجة الفهم والاقناع .
- ❖ **وبمعنى اخر :** الوعي الصحي هو الهدف الذي يجب ان نسعى اليه وتواصل اليه لا ان تبقى المعلومات الصحية كثفاه صحية فقط .
- ويمكن هذا الوعي في **ثلاث نقاط هي :**
 ١. إن يكون افراد المجتمع الموا بالمعلومات الصحية والمشكلات الصحية والامراض المعدية بكيفيته انتقالها ومكافحتها وعلاجها .
 ٢. إن يكون افراد المجتمع قد فهموا بان حل المشاكل الصحية والمحافظة على صحتهم وصحة مجتمعهم هي مسؤوليتهم قبل إن تكون مسؤولية الدولة .
 ٣. إن يكون افراد المجتمع قد فهموا الخدمات الصحية والمنشآت والغرض من إنشائها وكيفية الانتفاع منها بطريقة مجدية وصحيحة .

الصحة العامة :

- يرتبط علم الصحة العامة بالعلوم الاجتماعية ارتباطاً وثيقاً وهذا ما جعل الكثير من علماء الصحة يؤكدون على اهمية دراسة العلوم الاجتماعية كأساس ضروري لدراسة الصحة العامة ومن بين اشهر مفاهيم الصحة العامة (انها علم وفن ليتمكن كل مواطن من اخذ حقه المشروع في الصحة والحياة ولقد تطور علم الصحة العامة في العشرين سنة الاخيرة في اتجاه يحول فلسفته من الاهتمام بالفرد الى الاهتمام بالمجتمع) .
- وعلى هذا اصبح علم الصحة العامة يعنى انه علم تشخيص وعلاج المجتمع فهذا يهتم بدراسة وتركيب المجتمع وعلم الطب هو علم تشخيص وعلاج الفرد وهذا يتم بدراسة وتركيب جسم الانسان ووظائف اعضائه .
- وبالنظر الى مصطلح الصحة العام فنجد انه يتكون من كلمتين احدهما هدف عام وهو الصحة وثانيهما هي الناس وافراد المجتمع . والصحة العامة تحتوي على الصحة الشخصية والبيئية والاجتماعية ومكافحة الامراض المعدية .

مكونات الصحة العامة :

- ١- الصحة الشخصية : ويعتمد هذا المكون على تقوية صحة الفرد وذلك من خلال الاهتمام بكل ما يتعلق بصحته مثل التغذية والنظافة والنوم المناسب وممارسة الرياضة والاهتمام بتطعيمات الاطفال الرضع والمرأة الحامل .
- ٢- صحة البيئة : يعتني هذا المكون على تحسين احوال البيئة التي يعيش فيها الانسان والقضاء على المشكلات الصحية التي تؤثر على صحة الفرد وذلك من خلال العناية بمصادر مياه الشرب من صلاحيتها وسلامتها وكذلك توفير الطرق الحديثة لتصريف الفضلات والقمامة بمختلف انواعها حتى لا تكون سبب بانتشار الامراض ومراقبة صحة الاغذية التي تباع بالمجمعات من صلاحيتها ومصادرها وعدم تلوثها وحثهم على مكافحة الحشرات .
- ٣- الطب الوقائي للفرد : يرتبط هذا المكون بالمكون الاول الصحة الشخصية بالإضافة الى توعية الافراد بالطريقة السليمة لاستعمال الادوية للوقاية والعلاج وكذلك استخدام الامصال واللقاح بمواعيدها المناسبة وخاصة للأطفال الرضع بمراحل التعليم الاساسي .
- ٤- الطب الوقائي للمجتمع : يرتبط هذا المكون بالمكون الثاني صحة البيئة بالإضافة للمكون الثالث الطب الوقائي للفرد بجانب اجراء الاحصاءات والتفتيش المستمر وخدمات الصحة العامة .

الحياة العصرية وتأثيرها على الصحة :

- تطور البشرية والتقدم التكنولوجي واعتماد الإنسان على الآلات والمعدات الحديثة واختفاء الأعمال اليدوية أدى ذلك إلى عدم اعتماد الإنسان على حركة عضلاته وبدنه .
- وتسبب ذلك في بعض الأمراض مثل (فقر الدم ، القلب ، السكر ، اضطراب الدورتين الدمية والتنفسية) .
- وتعتبر هذه الأمراض اشد خطراً على الإنسان من تلك الأوبئة التي عرفها الإنسان من قبل .
- دلت بعض الإحصائيات ان الذين ماتوا بسبب (أمراض القلب ٤٢ %) وبسبب (أمراض الشرايين التاجية للقلب ٤٨ %) وذلك من كل الذين ماتوا بشتى أسباب الموت الأخرى .
- ❖ **لا يعنى ذلك التخلي عن الحياة العصرية ولكن لابد من ممارسة الأنشطة البدنية المختلفة لتنمية القدرات العضلية والبدنية .**

أمراض الراحة (عدم الحركة) :

- بعد عدة أبحاث ومراجعات علمية جاءت النتائج لتؤكد أن عدم الحركة يكون سبباً في حدوث العديد من الأمراض .
- ١-أمراض الشريان التاجي (تحت أضعاف عددها بين الأشخاص محدودي الحركة) .
- ٢-أمراض السكر ، الضغط ، تصلب الشرايين وأمراض الجهاز التنفسي .
- ٣-أمراض العضلات (التقلص العضلي ، الألم العضلي والتعب العضلي) .
- ٤-أمراض الاسنان (نتيجة لضعف عضلات المضغ والفك) .

أسباب الإصابة بأمراض القلب :

- ١- الوراثة .
- ٤- ضغوط الحياة والقلق والتوتر .
- ٧- عدم الحركة .
- ١٠- تناول النشويات والسكريات والأملاح بكميات كبيرة .
- ٢- ارتفاع ضغط الدم .
- ٥- السمنة .
- ٨- التدخين .
- ٣- الكحوليات .
- ٦- ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم .
- ٩- مرض السكر .

تمارين

س١ / هل المقصود عند الحديث عن الصحة أننا نعني الناحية الجسمية فقط ، اذكر السبب ؟

ج/ لا .. السبب ؛ نظراً لتعريف المنظمة العالمية للصحة ، حيث عرفت الصحة هي " ك هي حالة السلامة والكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية وليست الخلو من المرض أو العجز " .

س٢ / اذكر تعريف واحد لمفهوم الصحة مع الشرح ؟

ج/ هي تلك الحالة التي يوجد عليها الجسم البشري عندما تتوازن فيها جميع وظائفه مع تأثير عوامل البيئة الخارجية مع عدم وجود تغيرات مرضية

س٣ / الفرق بين العادة الصحية والممارسة الصحية ان العادة هي ما يفعله الفرد عن قصد اما الممارسة هي ما يؤديه بلا تفكير ؟

(خطأ) العادة الصحية ما يؤديه الفرد بلا تفكير أو شعور – نتيجة كثرة تكراره .. أما الممارسة الصحية هي ما يفعله الفرد عن قصد – نابع من تمسكه بقيم معينة .

س٤ / من درجات الصحة (مستوياتها) ؟

أ. مستوى الصحة المثالية - مستوى الصحة الإيجابية

ب. مستوى السلامة المتوسطة – مستوى الاحتضار

ج. مستوى المرض غير الظاهر - مستوى المرض الظاهر

د. كل ما سبق ذكره

س٥ / مفهوم الصحة يقتصر على الجانب البدني فقط ؟ (خطأ)

س٦ / من مسببات المرض ؟

أ. عوامل لا حيوية

ب. عوامل غذائية

ج . عوامل طبيعية وميكانيكية

د. (ب + ج) صحيحة

س٧ / هل وزارة الصحة هي الجهاز المركزي الرئيسي المسئول عن التثقيف الصحي ؟

ج/ نعم ، تعتبر وزارة الصحة هي الجهاز المركزي المسئول عن التثقيف الصحي وتتعاون معها جميع الجهات الحكومية والاهلية سواء كان من الجانب العلاجي او الوقائي

س٨ / يمكن أن تتحول الممارسات الصحية السليمة إلى عادة صحية ؟ صح (√) .

س٩ / وزارة الصحة هي الجهاز المركزي الرئيسي المسئول عن التثقيف الصحي ؟ صح (√) .

س١٠ / الثقافة الصحية هي تقديم المعلومات والحقائق الصحية التي ترتبط بالصحة والمرض لكافة المواطنين ؟ صح (√) .

س١١ / الوعي الصحي هو إلمام المواطنين بالحقائق الصحية وإحساسهم بالمسئولية نحو صحتهم وصحة غيرهم ؟ صح (√) .

س١٢ / من مكونات الصحة العامة ؟

أ. الصحة الشخصية والبيئية

ب. الطب الوقائي للفرد

ج. الطب الوقائي للمجتمع

د. كل ما سبق ذكره

س١٣ / يعد مرض السكر والضغط من أمراض الراحة ؟ صح (√) .

س١٤ / من مسببات المرض العوامل الحيوية كالحرارة والضوء ؟ (خطأ)

عبدالله سفر العتيبي

دور التهيئة البدنية في الوقاية من أمراض عدم الحركة :

ممارسة النشاط البدني يؤدي إلى :

- ١- تخفيف القلق والتوتر .
- ٢- رفع كفاءة الجهاز الدوري .
- ٣- تقوية العضلات .
- ٤- زيادة قوة ومرونة أربطة المفاصل .
- ٥- رفع كفاءة الجهاز التنفسي .
- ٦- زيادة صرف الطاقة وبالتالي تقليل الوزن .
- ٧- بناء العظام وتقويتها .

أجسامنا خلقت للحركة

- عظام - مفاصل - عضلات - قلب

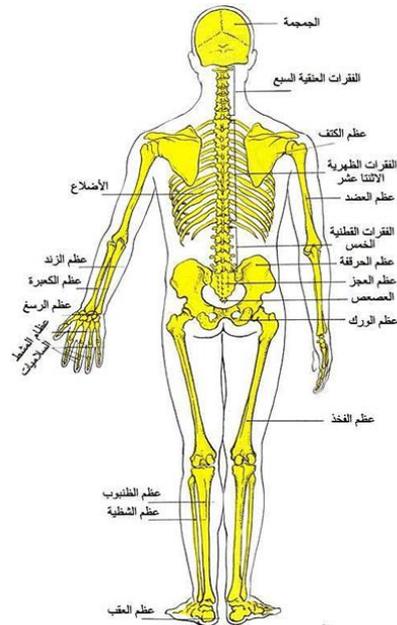
العظام :

- يتكون جسم الشخص البالغ من ٢٠٦ عظمة وهي عامل رئيسي في حركة الجسم بالإضافة إلى أنها توفر الحماية للأجهزة الحيوية .
- ونظراً لصلابة العظام نتذكر أن الإنسان بعد وفاته لا يتبقى منه غير العظام .
- ومن قوة العظام أن الشخص الذي يزن ٧٥ كيلو فقط عندما يمشي فإن بعض أجزاء عظام الفخذ تتحمل ضغط ٨٥ كيلو . وعند الجري يصبح الضغط أضعاف ذلك . (لك أن تتخيل مدى قوة العظام) ومع ذلك لا يشكل ثقلها في الوزن الشخص البالغ ٧٠ كيلو لا يزيد ثقل العظام عن ١٣ كيلو .

(أختار الاجابة الصحيحة) س/ يتكون جسم الإنسان من :

- ١- ١٠٦ عظمة .
- ٢- ٢٠٦ عظمة
- ٣- ٣٠٦ عظمة .

الهيكل العظمي :



المفاصل والأربطة :

تتكون المفاصل من التقاء عظمتين أو أكثر .

أنواع المفاصل :

١. مفاصل المتحركة :

- المرفق .
- الكتف .
- الركبة .
- رسغ اليد .

٢. مفاصل ثابتة : الجمجمة .

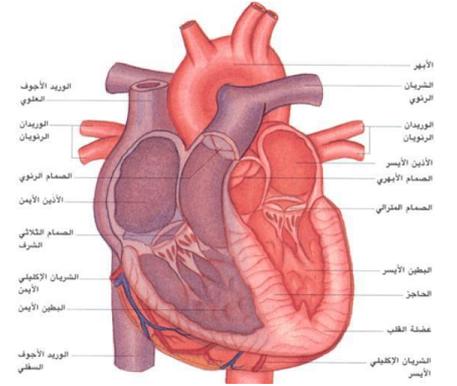
٣. مفاصل محدودة الحركة : كما في العمود الفقري .

سؤال وجواب

القلب :

- القلب عضلة تقوى بالتدريب والحركة وتضعف بالركون إلى الراحة .
 - عدد نبضات القلب ٧٠ نبضة في الدقيقة .
 - القلب يضخ الدم الموجود في الجسم كل دقيقة (حوالي ٦ لتر) .
- س/ أيهما أقوى عضلة قلب تنبض ٧٠ نبضة في الدقيقة أم عضلة قلب تنبض ٦٠ نبضة في الدقيقة ؟
- ج/ عضلة قلب تنبض ٧٠ نبضة في الدقيقة .

عضلة القلب



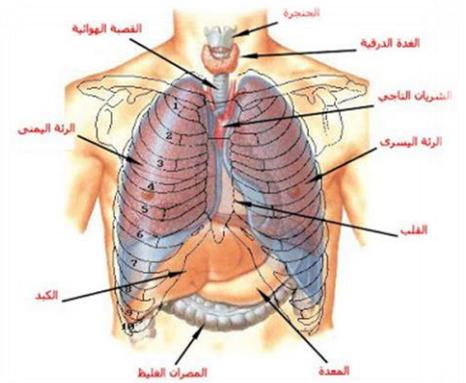
الجهاز التنفسي :

- يعيش الإنسان بالأكسجين لذا فإنه يتنفس بصورة مستمرة ليلاً ونهاراً لأمرين :
- ١- حاجته إلى الأوكسجين ليفجر الطاقة اللازمة لحيويته ونشاطه .
- ٢- التخلص من غاز ثاني أكسيد الكربون السام عن طريق الزفير .

س/ حركة التنفس إرادية أم غير إرادية ؟

ج/ حركة التنفس غير إرادية .

الجهاز التنفسي



عبدالله سفر العتيبي

ما هي الحروق:

هي تلك الاصابات التي تصيب الانسجة الجسم و التي تنشأ من تعرض الجسم للحرارة او للمواد الكيميائية او الاشعاع أما الحرائق التي تنشأ من حراره الرطبه ثل البخار و السوائل الساخنة يطلق عليها الحروق الرطبه تختلف الحروق من حيث العمق و الحجم و الجسامة ويمكن ان تدمر الجلد و الانسجة و جزء داخلية من الجسم الحروق قد تترفق بحوادث و صدمات الان السائل الدموي يخرج من دورة الدموية الى منطقة الحروق يقصد بالصدمة: هي حالة ضعف شديد للجسم الناتجة عن انخفاض حجم الدم او السوائل بالجسم نتيجة للنزيف

درجات الحروق

وتنقسم لعمقها الى ثلاثة انواع :

حروق الدرجة الاولى : لا تتعدى طبقة الجلد السطحية و علامتها هي (الاحمرار -تغير لون الجلد-التورم البسيط- الالم الشديد - لا تترك اثر بعد شفائها)

حروق الدرجة الثانية : لا تتعدى طبقة الجلد الداخلية وعلامتها هي (الم شديد - احمرار شديد - فقاقيع ممتلئه بالسوائل - تورم و انتفاخ)

حروق الدرجة الثالثة : تمتد الى جميع الطبقات الجلد وقد تصل الى العظم و تكون هذه الحروق مؤلمه للغاية او لا يشعر بها في حالة تمدير نهايات العصبية و غالبا ما يصاحبها حولها حروق من درجة الثانية ممكن ان تهدد حياة الانسان

خطورة الحروق

تتوقف خطورة الحروق علي اربعة عوامل :

العمق - المساحة - الموضع - العمر

اسئلة لتحديد مدى الخطوره:

هل هناك مشكله في التنفس في حالة الحروق حول الانف و الفم؟

هل الحروق منتشرة في اكثر من ١٠ % من الجسم؟

هل تأثرت مناطق (الراس - الرقبة - الايدي - الاقدام - الاعضاء التناسلية)؟

هل المصاب بالحروق طفل ام شخص هرم؟

هل هناك امراض اخرى مثل ارتفاع الضغط و سكر؟

اساسيات تعامل الاولى مع الحروق

لا تستخدم الثلج لتبردة الحروق قد يؤدي ذلك الى اضرار اضافية

لا تضع الوصفات الشعبية علي الحروق

لا تفتح الفقاعات او انزلة الجلد الميت

لا ترفع الثياب الملصقه علي المناطق المحروقه

لا تضغط علي المناطق المحروقة

الاسعافات الاولية للحروق الدرجة الاولى

❖ لا بد اولا من تحديد نوع الحرق و مصدره: حراري - كيميائي - كهربائي - اشعاعي حروق الشمس

❖ ابعاد الشخص عن مصدر الحريق علي الفور

❖ يتم وضع الماء البارد علي الحروق الحرارية وبكميات كبيره ويشترط لا تكون مثلجه

❖ اذا كان ناتج عن قار يستخدم الماء البارد مع عدم ازالة القار

❖ مراقبة التنفس لان الحروق تتسبب انسداد في ممرات الهواء لما تحدثه من تورم

❖ لا يستخدم الثلج او الماء المثلج الا في حالة الجروح السطحية صغيره

❖ بعد هدوء الحرق و وضع الماء البارد عليه يتم خلع الثياب او اي انسجه ملاصقة له اما في حالة التصاقها لا ينسح البتة بازالتها

❖ يغطي الحرق بضمادة جافة معقمة لابعاد الهواء عنه

لا تحتاج الحروق البسيطة لعنايه طبيه متخصصه ولكن يتم غسلها بالماء و صابون

الاسعافات الاولية لحروق الدرجة الثانية و ثالثة :

اما بالنسبة لهاتين درجتين و التي يكون الاماكن المتأثره في الجسم تفوق نسبة ال ٥٠% فهي تحتاج الى عناية طبية فائقه وفيها لا بد من :

❖ استرخاء المريض ويتم رفع الجزء المحروق فوق مستوى القلب ان امكن

❖ الحفظ علي درجة حراره الجسم لان غالبا الشخص المحروق يشعر بالبرودة

- ❖ استخدام الاوكسين وخاصة في حروق الوجة و الفم
- ❖ اللجوء فورا الي اقرب مركز طبي او مستشفى او استدعاء الاسعاف فورا

الاسعافات الاولية للحروق الكيميائية:

- 1- البعد عن مصدر الكيميائي الذي سبب الحرق
- 2- يستخدم الماء الجاري البارد بكميات كبيرة علي الحرق حتى وصول المساعدة الطبية
- 3- اذا تعرضت العين للحرق الكيميائي تغسل بماء دافئ من ناحية الانف لخروج المواد الكيميائية بعيدا عن الوجة لمدة ٢٠ دقيقة او حتى وصول المساعدة الطبية

الاسعافات الاولية للحروق الكهربائي:

- ❖ البعد عن مصدر الكهربائي الذي يسبب الحروق
- ❖ تحديد عمق الحرق
- ❖ تغطية الحرق بمضادة جافة معقمه
- ❖ لاتهدا الحروق باستخدام الماء

- ❖ مراقبة ما اذا كانت وجد علامات تهدد حياة المصاب (مثل عدم انتظام ضربات القلب او مشاكل التنفس)

الوقاية و الاحتياطات

- ❖ الانتباه التام اثناء تادية الاعمال المنزلية
- ❖ وجود فتحات تهوية او منافذ هواء
- ❖ وجود طفاية الحريق بالقرب من المطبخ
- ❖ وجود اجهزة انذار للحريق
- ❖ وجود حقيبة الاسعافات الاولية
- ❖ تواجد ارقام هواتف الجهات المتخصصة
- ❖ ابعاد جميع المواد الكيميائية عن متناول الاطفال
- ❖

اعراض تعرق للمواد الكيميائية الحروق في الجلد

- ❖ حروق في الجلد
- ❖ احمرار او الحكة في العين او الجلد
- ❖ الام في المعده او الصدر
- ❖ غثيان او دوخة
- ❖ صداع
- ❖ صعوبة في التنفس

طرق دخول المواد الكيميائية للجسم

- 1- عن طريق الجهاز التنفسي : وهو الاكثر شيوعا و سهوله ويتم حماية الجهاز التنفسي عن طريق ارتداء الكمامات
- 2- عن طريق الجلد : ومما يزيد من امتصاص المده عن طريق الجلد ارتفاع دوجة الحرارة او وجود حروق او خدوش في الجلد ويتم حماية الجلد عن طريق استخدام ملابس الواقية المناسبة
- 3- عن طريق الجهاز الهضمي : ويمكن حماية من دخول المواد الكيميائية عن طريق الحرص علي عدم تناول اي اطعمه مجهولة المصدر

شموخ العتيبي

اهمية الرياضة لكل عمر

- ❖ الرياضة وسيلة لاكتساب صحة و العافية لكل انسان من المهد الى اللحد
- ❖ مفاهيم المجتمع الخاطئه عن الرياضة (الرياضية لهو ولعب)
- ❖ اعتماد الانسان علي الاجهزة و المعدات الالكترونية يجعلنا ننظر نظره جوهريه الى اهمية ممارسة الرياضة اليومية
- ❖ لكل عمر جهد معين في ممارسة الرياضة حتى يتم الحفاظ علي القوة البدنية و سلامة اجهزة الحيوية
- ❖ ممارسة الرياضة وفق ظروف الحياة مع مراعاة العادات و تقاليد المجتمع

الرياضة للاطفال

- ❖ اللعب هو حياة الاطفال يكسبه العديد من المعارف و الادراك والخبرات مع قلة المساحات الخضراء و تكديس السكان جعل الاطفال يقضون اغلب اوقاتهم في المنزل مما جعلهم عرض لامراض الراحة
- ❖ السمنة بين الاطفال
- ❖ الرياضة و اهميتها لنمو الاطفال
- ❖ هل الاطفال عرضة للاصابة بامراض القلب
- ❖ مفاهيم خاطئه حول تدريب الاطفال تدريبات القوه في صغر

الرياضة للمراهقين

- ❖ النمو السريع و طفرة النمو (تنمو الاطراف بمعدل اسرع من العضلات)
- ❖ تبدء طفرة النمو بين ١١ سنة الي ١٧ سنة
- ❖ مزاولة الرياضة للمراهقين امر في غياية الاهمية لتوجيه طاقتهم نحو عمل صحي مفيد
- ❖ هذه المرحلة هي افضل مرحلة للانتقاء و التوجيه المبكر للاطفال شرط الممارسة السايقه

الرياضة للشباب

- ❖ الشباب من بیداسن ١٨ سنة تقريبا
- ❖ المفاهيم الخاطئة في المجتمعنا نحو ممارسة لشباب للرياضه
- ❖ لشباب يعني القوة و الرياضة هي افضل الوسائل لابرار هذه القوة
- ❖ الشباب يعني الانتاج
- ❖ تقليد الغرب في النواحي الاجابية

الرياضة للبالغين

- ❖ يقصد بالبالغين هم بين سن ٣٠ الي ٦٠ سنة
- ❖ يبلغ النمو الفسيولوجي اقصى مداه في حوالي العشرين من العمر يكون في حالة مستقره حتى ٣٠ ثم يبداء بعدها الانخفاض التدريجي
- ❖ لوظائف اجهزيه الحيوية
- ❖ العوامل المؤثره في الانخفاض:
- الوراثة
- التغذية
- الامراض
- ممارسة النشاط الرياضي من عدمه
- طبیعة العمل
- التدخين
- الاسلوب الحیاة اليومية

الرياضة للطلاب:

- ❖ اخطاء شائعها حول ممارسة الطلاب للرياضه تاثيرها علي المستوى الدراسي للطلاب
- ❖ اتجاه المدارس الي الغاء الحصص التربیة البدنية و تقليص مساحة اعب المدارس
- ❖ عدم ممارسة الرياضة و اثر بسلب علي تحصيل العلمي
- ❖ (انخفاض معدل داء ادوره الدموية و الخمول و الاحساس بصداغ الدائم)

الرياضة لكبار السن

- ❖ لكل منا عمران (عمر زمني و عمر فسيولوجي) و العمر الفسيولوجي هو الاله بالطلع
- ❖ من اهم اهداف الرياضة لكبار السن (٦٠ سنة فما فوق) المحافظه علي الاجهزه الداخليه الحيوية

- ❖ الرياضة لكبار سن تحمي من العديد من الامراض (تصلب الشرايين – القلب – السكر – الضغط – الخ..)
- ❖ ازدياد متوسط العمر ايام الرومان ٢٢ سنة عام ٤٧١٩٠٠ سنة للامريكيين الان ٨٠ سنة فالعمر مهما تقدم لا يحول دون اكتساب اللياقة البدنية (حتى ٩٠ سنة)

الرياضية لموظفين المكاتب:

- ❖ الجلوس لساعات طويله ومدبضره علي شكل الجسم واجهزة المختلفة
- ❖ الموظفين احوج الي ممارسة الرياضة و الخروج للتريض و ممارسة بعض التدريبات الخفيفة اثنا العمل

عوامل الامن والسلامه و اساس التهيئة البدنية

- ❖ الاشخاص فوق الاربعين يجب ان يخضعون لكشف طبي شامل و عمل تخطيط للقلب اثناء الجهد البدني
- ❖ يجب توقف عن ممارسة النشاط الرياضي ند الشعور بالم في الصدر الضيق في التنفس او غثيان يجب استشارة الطبيب
- ❖ ارتداء الملابس القطنية المناسبة التي تمتص العرق
- ❖ ارتدا الحذاء الرياضي المناسب و المكان المناسب للممارسة الرياضية
- ❖ عدم ممارسة النشاط الرياضي بعد تناول الطعام مباشرة و الانتظار ٣ ساعات علي الاقل
- ❖ تعويض السوائل المفقودة باستمرار اثنا وبعد ممارسة النشاط الرياضي
- ❖ البدء بعمل الاحماء والاطالات و الانتهاء بالتهدئه
- ❖ لبدء بتدريب منخفض الشدة ثم الزيادة بالتدريجه
- ❖ عند حدوث اي عوارض مرضية ينصح بالراحه (يوم الي يومين او حسب استشارة الطبيب)
- ❖ تجنب اخذ الحمام بعد اداء النشاط الرياضي مباشرة
- ❖ الالتزام بتعليمات لطبيب المختص و المداومة علي زيارة الطبيب

تدريب ؛ اذكر ٧ عوامل من عوامل الامن والسلامة و اساس التهيئة البدنية ؟

شموخ العتيبي

اهمية الرياضة و تمارين:

١. تحرق المزيد من سعرات الحرارية و تسمح لك بالمزيد من الاكل
٢. تخفض مستوى الكوليستيرول
٣. تخفض مخاطر الاصابه بمراس القلب و امراض اخرى
٤. تحافظ علي المرونه المفاصل وقوة العظام
٥. تعطيك شعور جيد عن النفس
٦. تحسن التوازن الجسدي
٧. تخفض مستوى الاجهاد
٨. تمنع حصول الامساك
٩. تحسن مستوى سكر بالدم
١٠. تحسن النوم
١١. تحسن القدره الرنتيين
١٢. تخفض من الكابه و الارهاق
١٣. تزيد قوة العضلات
١٤. تحسن القدره على تفكير و تذكر
١٥. تحسن وظيفة القلب و الاوعية الدمويه
١٦. حسن المظهر العام
١٧. تجدد الشباب و تعطى سنا بيولوجيا اصغر من سن الزمني

الاثار السلبية لعد ممارسة النشاط البدني على صحة الانسان:

- ❖ تزداد ضربات القلب و سرعة التنفس عند بذل اي مجهود بدني بسيط
- ❖ يصاب الفرد بالاجهاد او تعب لاي مجهود يبذله
- ❖ تقل قدرة الجسم على امتصاص الاوكسجين
- ❖ زيادة نسبة الدهون بالجسم مما يؤثر على عمل الجهاز الحيوي
- ❖ زيادة نسبة الكوليسترول في الدم مما يصيب الجسم بتصلب الشرايين
- ❖ اختلال وظيفة المثانة والامعاء و الكبد و اجهزة الجسم الحيوية
- ❖ اصابة الجسم بالضعف العام و عد الشعور بالحيويه و شباب
- ❖ تتخفف المرونه و القوة العضلية
- ❖ تدلى البطن (الكرش) الذي يؤدي الى كثير من المشكلات (الهضم، الأم اسفل الظهر، تقوس المنطقة السفلى من الظهر ، الضغط على الحجاب الحاجز)
- ❖ زيادة الوزن
- ❖ ضمور العضلات و نقص بحجمها
- ❖ يصبح الفرد اكثر اكتئابا
- ❖ تقل عدد انتاج الفرد و نقص اللياقه
- ❖ مشاكل الجهاز تنفسي
- ❖ زيادة نسبة السكر بدم
- ❖ آلام الظهر و الخشونه في المفاصل و العمود الفقري
- ❖ تقل سرعة الشفاء اثرى اي مجهود يقوم به الفرد

اثار التمارين الرياضية على الجسم و صحة العامه:

- ❖ تزيد مرونة المفاصل علاوة على تقوة العضلات وقوة احتمالها
- ❖ تحسن تلبية العصبية بجميع عضلات الجسم
- ❖ تقوى التوافق العضلي العصبي مع بذل مجهود اقل
- ❖ تحسين عمل الدورة الدموية و تنشيطها و من ثم تحسين التغذية
- ❖ تحسين مراكز الضبط الحراري بجهاز العصبي بالجسم فضلا عن تنشيط الجلد و الغدد العرقية و عملية افراز العرق
- ❖ تزيد من قوة عضلة القلب من خلال تنشيط قوة دفعة
- ❖ تزيد من قوة الرنتيين لازدياد تبادل الغازات بحيث تسمح بامتصاص كميات اكبر من الاوكسجين
- ❖ تقلل من ضربات القلب و ضغط الدم

- ان التمرينات الرياضية المنتظمة تجدد الشباب وتؤخر الشيخوخة فبعد الاستمرار في التدريبات الرياضية لمدة شهر أو شهرين يبدأ الفرد بالشعور في التحسن في جميع أجهزته الحيوية

شموخ العتيبي

المحاضرة المباشرة الثانية

الاصابات

اصابات الجهاز العضلي

اصابات العضلات بانواعها تعتبر من الاصابات الكثيرة الحدوث و الانتشار بين الرياضيين لان العضلات هي الاداه الرئيسي المنفذه للاداء البدني

م	نوع الإصابة	اسبابها	اعراضها
١	الكدمات	هرس الأنسجة و اعضاء الجسم المختلفة كالجلد والمفاصل و العضلات و العظام نتيجة لاصابتها بؤثر خارجي	الم – ورم – نزيف داخلي – ترشح
٢	الشد و التمزق	شد او تمزق الالياف و الاوتار العضلية نتيجة جهد عضلي مفاجئ بدرجة الشد اكبر من قدرة العضله	ورم – وجود فجوه في العضلة في حالة التمزق الشديد

لماذا يحدث الشد العضلي و التمزق العضلي ؟

- ❖ الانقباض العضلي المفاجئ
- ❖ المجهود العضلي الزائد او التمرين المرهقه
- ❖ اهمال الاحماء قبل التمارين
- ❖ عدم الاتزان و تناسق في التدريب
- ❖ عندما تكون مطاطية العضلات اقل من المستوى المطلوب

ماذا يجب ان نعمل عند الإصابة RIC ؟

- Rest** الراحة وجعل العضلات المصابة في وضع ارتخاء
- Ice** ثلج فورا حدوث الإصابة لمدة ٢٤ ساعة (كل نصف ساعة) وذلك لايقاف النزيف و الورم
- Cream** كريم مضاد للالتهابات و التورم على الإصابة
- استخدام الحمامات الماء الباردة ثم الحاره بعد الإصابة ب ٢٤ ساعة على الاقل وبعدها ايقاف الورم
- رفع العضو المصاب للاعلى
- تاهيل العضلات المصابة تدريجيا تحت اشراف اخصائي العلاج الطبيعي

الالتواء

- ❖ يعتبر التواء المفصل الكاحل من الاصابات الكثيره و الاشائعة بين العامه و الرياضيين منهم ويحدث الالتواء نتيجة ثني مفاجئ او نتيجة تعرض القدم لانقلاب داخلي او خارجي او حتى المشي على ارض غير مستوية
- ❖ (غالبا ما يسمع صوت للتمزق اثناء الإصابة)
- ❖ الالتواء هو عبارة عن تمزق او تمدد بعض الالياف و تحدد درجة الالتواء بمدى تلف

الحادث في الاربطة كالتالي

- ❖ الدرجة الاولى (التواء بسيط) التمزق حتى ٢٥%
- ❖ الدرجة الثانية (التواء متوسط) التمزق حتى ٢٥% الى ٧٠%
- ❖ الدرجة الثالثة (التواء شديد) التمزق اكثر من ٧٥%

العلامات والاعراض و تشخيص

- الشعور بالالم عند جس الرباط الامامي او الجانبي
- سماع صوت فرقعة
- الم و تورم
- عد القدرة على المشي

العلاج

- ❖ رفع العضو المصاب عن مستوى الارض
- ❖ استعمال رباط ضاغط بالاضافة الى الادوية المضادة للالتهاب
- ❖ في حالة الإصابة الشديده يتم عمل موجات فوق صوتية ومن الممكن وضع الجبيره من الجبس
- ❖ راحة المفصل
- ❖ ثلج لمدة ٤٨ ساعة

الوقاية خيرا من العلاج ؛ في حالة الممارسة الرياضة و خاصة اذا كانت الارض غير مستوية يفضل ربط رباط ضاغط حول المفصل او ارتداء مفصل مغاط

اصابة مفصل الركبة

- ❖ يعتبر مفصل الركبة اكبر مفاصل الجسم وله اهمية كبيره في المشي و تحمل الوزن ويدعم المفصل عضلات او اربطة و غضاريف تساهم في حماية المفصل من الاضرار التي قد تلحق به اثناء لعب الرياضة او الانشطة المختلفة ويتعرض مفصل الركبة الى العديد من الاصابات (التواء - كسور - كدمات - تمزقات -)
- ❖ واعراض اصابات المفصل الركبة متشابهة الى حد كبير مع اعراض التمزق العضلات و الالتواء ولها نفس الخطوات

مكونات حقيبة الاسعافات الاولية

من المهم و ضروري وجود الحقيبة الاسعافات الاولية سواء كانت كذلك في المنزل او العمل او سيارة مع الالتزام بمحتوياتها

نصائح هامة:

- ❖ احرص على اخذ التطعيمات للمكان الذي سوف تتوجه اليه
- ❖ ضع اسم كل دواء عليه بوضوح
- ❖ لا تحمل معك مقصات او ابر او اي مواد حاده داخل حقيبتك اليدوية
- ❖ تذكر انه في بعض البلدات تكون هناك ادوية محضور دخولها
- ❖ لا تضع الادوية المهمة في الحقائب التي ستوضع في مخزن الطائره

م	الوصف	المواصفات	الكمية	م	الوصف	المواصفات	الكمية
١	شاش مضغوط معقم	١٠سم × ١٠سم	٢٥	٢	شاش مضغوط غير معقم	١٠سم × ١٠سم	٢٥
٣	شاش رافيني معقم	١٠سم × ١٠سم	١٠	٤	شاش قطع معقم	١٠سم × ١٠سم	١٠
٥	بلاستر	٦سم × ٥سم	١	٦	بلاستر لاصق ضد الماء	١٠سم × ٥سم	١
٧	قطن طبي ماص	١٢٥ حم	٤	٨	مسحات طبية بروبييل	ايزوبروبيل ٧٠%	٢٤
٩	ضماد للعين معقم	بيضاوي الشكل	٨	١٠	ضماد المنيوم معقم للجروح	٣٥سم × ٤٥سم	٢
١١	قفازات فحص غير معقم	شبه شفاف قوي بدون بودرة تلمج	٥ ازواج	١٢	ضماد مثل شكل مع ٢ دبوس مشبك		٥
١٣	قطع لاصقة للجروح	معقمة	٦	١٤	رباط ضاغط مطاط	٨سم × ٤سم	١٠
١٥	رباط ضغط مطاطي	١٠سم × ٤سم	١٠	١٦	ضماد جروح	١٨سم × ٥سم	٦
١٧	شرشف غير معقم	٣٠سم × ٦٠سم	١	١٨	شرشف كبير	٢١٠سم × ١٦٠سم	١
١٩	شرشف صغير	١٢٠سم × ٦٠سم	١	٢٠	شرشف حروق معقم طبقتين	١٨٠سم × ٢٨٠سم	٣
٢١	مناشف باردة فورية		٣	٢٢	مقص جراحي	٤سم	١

شموخ العتيبي

التغذية المتوازنة :

المادة الغذائية : هي عنصر كيميائي هام والتي تؤدي واحد او اكثر من الوظائف التالية:

- 1/ امداد الجسم باحتياجاته من الوقود والطاقة .
 - 2/ تمده بمواد يحتاج اليها لبناء وحفظ انسجه الجسم.
 - 3/ تمده بعناصر وظيفتها تنظيم عمليات الجسم.
- السعر :** يحتوي الطعام على سعرات ويعني ذلك انه اذا احترق فسوف يعطي هذه الكمية المحدده من الطاقة .
و يجب أن نعلم أن سوء التغذية يؤثر على صحة الرياضي وبالتالي على أدائه
الغذاء الكامل : هو ذلك الغذاء الذي يحتوي على كميات كبيرة من المواد البروتينية والكربوهيدراتيه والدهنيه والفيتامينات والاملاح المعدنيه والماء
و قد تؤثر بعض من المواد الغذائية على قدره الاداء العضلي عن طريقه :

1/ تجديد مصادر الطاقة

2/ تسهيل التفاعلات الكيميائية المولده للطاقة في الجسم

3/ التغلب ع التفاعلات التي تؤدي الى حوادث الاجهاد العضلي

- تحتاج العضله الى الغذاء الغني بالمواد الكربوهيدراتيه اكثر من الغذاء الغني بالمواد الدهنيه وتظهر هذه العلاقه واضحه الى حد ما في حاله المجهود العضلي.
- توجد علاقه وطيد بين صحه الغذاء وتكوين صحه الانسان.
- اهمال وجبه الافطار يؤدي الى مستوى سكر الدم مما يؤدي الى الاصابه بالصداع والاضطرابات المعديه والهزال الواضح.
- للغذاء تأثير واضح في عقلية الطفل وميوله فتوفر الفيتامينات والبروتينات وخاصة فيتامين B يلعب دورا مهما في حفظ الصحة والاعصاب والقدرة على التركيز.

مصدر فيتامين B :

- يكثُر في الخميرة وبذره الحبوب كالأرز وفي دقيق القمح بأكمله (ليس الدقيق الأبيض) وتوجد بكميات متفاوتة في بعض الفواكه والخضر واللحوم ويحتوي الحليب على كمية قليلة منه.
- ماده الكافين :** هي ماده منبهه للجهاز العصبي والدوري في حاله اخذها بصوره مناسب هاما في حاله فانها تسبب القلق وقله النوم والصداع وحرقان المعده وتقلصاتها وخفقان القلب.

معلومة ؛ مشروبات الطاقة بها مواد منبهه وأنها لاتزيد الطاقة الحرارية للجسم .. بل الطاقة المنبهه من خلال الكافيين والنورين والجنسنج وغيرها من المنبهات ، وبالتالي يجب أن يتم تناولها بإعتدال ودون إسراف وعند الضرورة ، والأفضل تناول المشروبات الطبيعية التي تفيد الجسم مثل العصائر الطازجة وتناول غذاء متوازن فهو الطريقة الصحية لنشاط الجسم .

اهميه الغذاء:

- 1/ يساعد على بناء الجسم ويتمثل ذلك في المواد البروتينيه .
- 2/ يقول الغذاء بتعويض ما يتلف من خلايا وانسجه في المواد البروتينيه .
- 3/ الامداد بالحراره والطاقة اللازمه للنشاط الحركي وتتمثل بالدهون والكربوهيدرات .
- 4/ المحافظه على صحه و سلامه الجسم ووقايته من الامراض وانتظام سير العمليات الحيويه وتتمثل في الاملاح المعدنيه والفيتامينات والماء .

تقسيم الاغذية :

- 1/ الاغذية التي تبني الانسجه : هي الاغذية الغنيه بالكالسيوم والبروتينات (اللحوم _ الدواجن _ السمك _ البيض _ الفول _ العدس) .
- 2/ الاغذية التي تبني العظام : هي الاغذية الغنيه بالكالسيوم (اللبن ومنتجاته _ الجبن) .
- 3/ الاغذية التي تحفظ للجسم حيويته ونشاطه : هي الاغذية الغنيه بالفيتامينات والاملاح المعدنيه (الخضروات والفواكه) .
- 4/ الاغذية المولده للطاقة : هي الاغذية الغنيه بالكربوهيدرات والدهون (الاطعمه النشويه كالخبز والارز _ المعكرونه _ البطاطس _ البطاطا _ المواد السكريه مثل الحلوى والمربى والدهون بأنواعها) .

التخطيط للوجبات الغذائية :

- 1/ مراعاة توافر البروتين الحيواني في الوجبات الغذائية
- 2/ التخطيط للوجبات الغذائية في ضوء العمل والنشاط او الجنس او السن
- 3/ مراعاة تحقيق الاحتياجات الاساسيه للجسم من الفيتامينات والمعادن
- 4/ تحقيق التوازن الغذائي في الوجبه الواحده والوجبات اليوميه

- ٥/ مراعاة اسس التغذية لدى المرضى في ضوء احتياجاتهم من الغذاء
٦/ استبدال بعض الاطعمه اتي تسبب الحساسيه لدى بعض الافراد بأنواع اخرى مماثله
٧/ مراعاة التنوع في مصادر الغذاء

التغذية المتوازنة للرياضيين :

- يجب الاهتمام بتغذية الرياضيين حيث ان ذلك بشكل كبير على بناء اجسامهم فيجب تنظيم كميات الغذاء للرياضيين من حيث الكم والكيف وخاصة في الالعاب التي تتأثر بوزن اللاعب .
- تغذية الرياضيين تتميز بسرعات حراريه اعلى من الشخص العادي حيث يوزع معدل الغذاء باربع وجبات يوميا عاده (الافطار _ الغذاء _ وجبه العصر _ العشاء) وفي بعض الانشطه يتطلب الامر تغذيه زياده (جري المسافات الطويله) .
- وتبلغ كمية السرعات الحرارية لطالب غير رياضي ٣٠٠٠ كيلو كالوري في المتوسط

توزيع السرعات الحراريه على وجبات الطعام كالاتي :

- وجبه الافطار الاولى : 30% من السرعات الحراريه .
- وجبه الافطار الثانيه : 10% من السرعات الحراريه .
- وجبه الغذاء : 40% من السرعات الحراريه .
- وجبه العشاء : 20% من السرعات الحراريه .
- لا يتم تدريب الرياضي بعد تناول الطعام مباشره ويجب انتظار ساعتين ع الاقل
- التنسيق الجيد بين مواعيد تناول الطعام مواعيد التدريب
- تناول الخضروات بنسبه تصل الى ٨٠٠ جرام ومن الفواكه ٢٠٠ جرام
- كلما امتدت الفتره الزمنيه للاداء وزادت شدته كلما ارتفعت نسبه استهلاك الطاقه ..
- يستمر استهلاك الجسم للطاقه حتى بعد الانتهاء من النشاط الرياضي لمدته تتراوح بين ٢٠ إلى ٣٠ دقيقه .

نصرون

الصحة العامة واللياقة البدنية هي : الحالة الجسمية والاجتماعية والعقلية والنفسية والوجدانية والروحية للفرد وليست فقط خلو الجسم من الأمراض والعاهاات ولكنها النمر المتوازن للإنسان وتعني حياة صحية سعيدة .

نستطيع أن نحدد معنى ومفهوم اللياقة البدنية فيما يلي :

- ١ . ينهي الانسان يوم عمله وهو نشيط كما بدأه .
 - ٢ . الشعور بالثقة والرضى عن النفس .
 - ٣ . التمتع بالنوم العميق والانتعاش كل ليلة .
 - ٤ . القدرة على صعود درج السلم وأنت لا تزال قادرا على اخذ نفس عميق .
- اللياقة البدنية هي جوزا السفر الأمن للحيوية والنشاط المستمر كلما تقدم الانسان في العمر .
- ٥ . تساعد اللياقة البدنية وممارسة الرياضة على تجنب التدخين أو الإقلاع عنه .

أوضحت الدراسات انه عند إنقاص الوزن بتقليل الطعام فقط فيكون ذلك من كمية الماء والدهن والبروتين التي حصل عليها الجسم كمون ونتاج خفض كمية السوائل فإنها تؤدي إلى :

- ❖ خفض قوة العضلات
- ❖ إنقاص حجم الدم والبلازما
- ❖ انخفاض حجم الضربة للقلب
- ❖ انخفاض استهلاك الأوكسجين
- ❖ خفض سريان الدم الكلوي
- ❖ خفض حجم السوائل المترشحة من الكلى
- ❖ خفض مدة أداء العمل
- ❖ ارتفاع معدل نبض الراحة
- ❖ انخفاض الدفع القلب
- ❖ ضعف عملية تنظيم الحرارة
- ❖ إفراغ مخزون جليكوجين الكبد
- ❖ إنقاص وظيفة القلب

إذا تكرر إنقاص الوزن بهذه الطريقة أثناء مرحلة النمو فهذه التغيرات ستكون عائقا للنمو الطبيعي للفرد

س١/ من علامات اللياقة البدنية الجيدة ان ينهي الإنسان عمله كما بدأ

صح

نصرون

المحاضرة التاسعة

الطعام والتغذية

- يعتمد الجسم على ٤٠ عنصرًا غذائيًا على الأقل .. توجد داخل الطعام لأداء وظائفه اللازمة باستمرار ، وبينما أنت تهضم طعامك يتقنت الطعام إلى عناصر غذائية تمتص داخل تيار الدم ، ليحملها الدم إلى كل خلية من خلايا الجسم ..

الكربوهيدرات : هي النشويات والسكريات التي توجد في اطعمه كثيره مثل (الخبز ، المعجنات ، الارز ، البقوليات ، البازلاء ، البطاطس ، السكر تعتبر الكربوهيدرات المركز الرئيسي للطاقة فالجرام الواحد يعطي 4.1 سعر حراري

الالياف :

- * لاتعد الالياف عنصرا غذائيا لانها لا تهضم ولا تمتص داخل الجسم لكنها مفيدة في مساعده الامعاء الغليظه على تحريك فضلات الطعام الى خارج الجسم ..
- * الطعام الغني بالالياف يقي من الامساك ويخفض من أمراض القلب ويقي من مرض القولون ..

نصائح غذائية :

- ١/ اختر الخبز الاسمر والتي تدخل فيها النخاله
- ٢/ تناول فاكهه وخضراوات طازجه بدلا من العصائر
- ٣/ احرص على اكل القشر الخارجيه واغشيه الفاكهه والخضراوات مثل التفاح والخوخ والطماطم

الدهون والزيوت :

الدهون هي الصلبه والزيوت هي السائله وتحتوى على الكثير من السعرات الحراريه
- ملعقة كبيرة من الدهون أو الزيوت ١٢٥ سعر ملعقة من الكربوهيدرات ٦٠ سعر

اهميه الدهون :

- ١/ تدخل في بناء الأنسجه العصبية
- ٢/ الدهون المخزونه تحت الجسم تعمل كعازل حراري للمحافظه على درجه حراره الجسم بالاضافه الى حفظ الجسم من البروده
- ٣/ تقليل قوه الضغط عند السقوط و الصدمات
- ٤/ تساعد طبقات الدهون التي توجد حول الاعضاء الداخليه الهامه بالجسم (القلب ، الكلى ، الرئتين) في حمايتها من الاصابات والاهتزازات
- ٥/ مصدر من مصادر الطاقة المخزنة للاستفادة منها وقت الحاجة
- ٦/ تدخل الدهون كمكون اساسي في تركيب خلايا المخ والقلب والكلى والرئتين
- ٧/ تعطي الدهون ٢٠ % من كمية الطاقة اللازمة للجسم حيث كل ١ جرام من الدهون يعادل ٢ جرام من الكربوهيدرات

انواع الدهون :

نوع الدهون الموجود في الطعام	معلومات عنه	الاطعمة المتواجده بها
دهون عديدة غير مشبعة (الأفضل)	يحتاجها الجسم لتساعده في تكوين الاغشيه المغلفه لكل خليه من خلايا الجسم	الزيوت النباتيه الطبيعيه المسلى السائل (البرطمان)
دهون احادية غير مشبعة	يحتاجها الجيم لتساعده في تكوين الاغشيه المغلفه لخلايا الجسم	الزيوت النباتيه الطبيعيه المسلى السائل (البرطمان)
دهون مشبعة	ترفع مستوى الكوليسترول بالدم ضاره اذا تناولها الانسان بكمية كبيرة	شحوم حيوانيه لحوم سمينه ، زبد ، لبن كامل الدسم ، جلد دجاج ، بعض الزيوت النباتية
كوليستيرول	يرفع من مستوى الكوليستيرول بالدم لانه يضاف الى الكوليستيرول الذى يصنعه الجسم ضار اذا تم تناوله بكميات كبيرة	شحوم حيوانية (لحوم سمينه ، زبد ، لبن كامل الدسم ، جلد دجاج)
دهون متحولة غير مشبعة (الاسوء)	نوع من الدهون غير مشبعة اكتشف مؤخرا انها قد تكون ضارة	الشحوم الحيوانية المسلى الصلب

الفيتامينات والمعادن : تعتبر الفيتامينات والمعادن من اهم العناصر الغذائية التي تفيد جسم الانسان

الفيتامينات القابلة للذوبان بالدهون :

مفعوله	المصادر الغذائية	الفيتامين / المعدن
يحافظ على صحة العيون اساسي لنمو و صحه خلايا الاعضاء والجلد والشعر ويعمل مضاد للاكسدة (يحمي الخلايا من التلف)	اللبن المدعم بالفيتامينات ، البيض ، الجبن ، الكبد، زيت السمك	فيتامين أ
يشجع على امتصاص الكالسيوم يساعد على تكوين العظام والاسنان يساعد في اداء الجهاز العصبي و العضلات لوظائفهما	اللبن المدعم بالفيتامينات	فيتامين د
يعمل مضاد للاكسده (يحمي الخلايا من التلف) يلعب دورا في تكوين خلايا الدم	زيوت نباتيه ، مكسرات ، بذور جنين حبه القمح ، خضراوات ورقية	فيتامين هـ
اساسي لانتاج البروتينات التي تسمح بتجلط الدم	السبانخ ، البروكولي ، اللبن ، الحليب ، البيض ، وجبات الحبوب	فيتامين ك

الفيتامينات القابلة للذوبان في الماء :

يحول الطعام الى طاقه ، اساسي بالنسبة لوظيفة العضلات والجهاز العصبي	البقوليات ، البذور ، المكسرات ، الحبوب ، المدعمة بالفيتامينات ، وجبات الحبوب	فيتامين ب ١ (ثيامين)
يساعد في اطلاق الطاقة من الطعام ينظم الهرمونات ويساعد في الحفاظ على صحة العيون والجلد والوظائف العصبية	اللبن الحليب ، اللبن الزبادي ، اللحوم ، الخضراوات الورقية ، الخبز الاسمر ، ووجبات الحبوب	فيتامين ب ٢ (ريبوفلافين)
يساعد في تحويل الطعام إلى طاقة ، يساعد في تكوين كريات الدم الحمراء ، ضروري لاستخدام الجسم وانتقاعه ببعض الهرمونات	لحوم ، اسماك ، بقوليات ، مكسرات ، الحبوب الكاملة والغذاء المدعم بالفيتامينات ، ووجبات الحبوب	فيتامين ب ٣ (نياسين)
يحتاجه الجسم في تكوين كريات الدم الحمراء ، يساعد الجسم على صنع البروتينات ، يساعد في مكافحة الأمراض وقد يقلل من خطر الإصابة بتصلب الشرايين	دجاج ، اسماك ، بيض ، أرز بني ، منتجات من حبة القمح الكاملة	فيتامين ب ٦ (بيريدوكسين)
يساعد في تكوين كريات الدم الحمراء ، يحافظ على الجهاز العصبي ، قد يقلل من خطر الإصابة بتصلب الشرايين	لحوم ، اسماك ، دواجن ، بيض ، لبن حليب	فيتامين ب ١٢
يعمل كمضاد للأكسدة ، ضروري لجلد صحي ، ينظم عملية التمثيل الغذائي أثناء الضغوط أو الامراض	الفواكه الحمضية (الموالح) ، الخضروات الورقية ، وجبات الحبوب المدعمة بالفيتامينات	فيتامين ج
يساعد على تصنيع خلايا الجسم الجديدة ، يساعد في منع تشوهات المواليد ، يساعد في تكوين كريات الدم الحمراء ، قد يقلل من خطر تصلب الشرايين	وجبات الحبوب المدعمة ، الخضروات الورقية داكنة الخضرة ، الفاكهة ، البقوليات ، خبز الخميرة ، جنين حبة القمح	حمض الفوليك (فولات)

المعادن :

ضروري لتكوين العظام والأسنان والمحافظة عليها ، انقباض العضلات (ومن بينها عضلة القلب) ، يدعم وظائف الأعصاب الطبيعية ، يساعد في تجلط الدم ، قد يقلل من خطر الإصابة بسرطان القولون	اللبن ومنتجاته ، خضراوات ورقية ، التفو (صويا) ، السردين ، السالمون مع العظام ، عصير البرتقال المدعم بالكالسيوم	الكالسيوم
يعمل مع الأنسولين على تحويل الكربوهيدرات والدهون إلى طاقة	منتجات الحبوب الكاملة ، الحبوب المضاف إليها النخالة ، خميرة بييرة ، كبد العجول ، الجبن الأمريكي ، جنين حبة القمح	الكروم
ضروري لتكوين الجلد والنسيج الضام ، مطلوب للعديد من التفاعلات الكيميائية المرتبطة بالطاقة ،	المحار ، المكسرات ، البذور ، البقوليات ، الكبد ، الحبوب الكاملة	النحاس

ضروري لوظيفة القلب		
يساعد في نقل الاكسجين داخل تيار الدم (من خلال الهيموجلوبين) ، ضروري لتكوين هيموجلوبين كريات الدم الحمراء	اللحوم ، الدواجن ، الاسماك ، وجبات الحبوب ، الفاكهة ، الخضراوات ، منتجات الحبوب الكاملة	الحديد
يعمل في منات من التفاعلات الكيميائية بالجسم خاصة بالتمثيل الغذائي ونقل الرسائل بين الخلايا	مكسرات ، بقوليات ، حبوب كاملة ، خضراوات خضراء ، الموز	المغنيسيوم
مطلوب لتكوين عظام وأسنان قوية ، يدخل في معاونة الجسم على إطلاق الطاقة	اللبن ، اللحوم ، الدواجن ، الأسماك ، وجبات الحبوب ، البقوليات ، الفاكهة	الفوسفور
يساعد في نقل الاشارات العصبية ، انقباض العضلات (ومن بينها عضلة القلب) ، قد يساعد في الاحتفاظ بضغط الدم الطبيعي	الفاكهة ، الخضراوات ، البقول ، اللحم	البوتاسيوم
يعمل كمضاد للاكسدة ، ضروري لصحة عضلة القلب	الاطعمة البحرية ، الكلاوي ، الكبد ، الحبوب	السيالينيوم
يحتفظ بالسوائل داخل الجسم ، يساعد في نقل الإشارات العصبية وانقباض العضلات ، يساعد في التحكم بإيقاع عضلة القلب	ملح المائدة ، الخضراوات ، العديد من الاطعمة الجاهزة ، بعض المياه المعبأة	الصوديوم
يستخدم في انتاج الحيوانات المنوية ، ضروري للنمو وإنتاج الطاقة ، يساعد في وظائف المناعة وتجلط الدم	اللحوم ، الدواجن ، المحار ، البيض ، البقوليات ، المكسرات ، اللبن الزبادي ، وجبات الحبوب الكاملة	الزنك

الكالسيوم : افضل مصادر غذائية للكالسيوم هي منتجات الالبان والتي تحتوي على فيتامين د الذي يساعد على امتصاص الكالسيوم .
أهمية الكالسيوم :

- ١/ يدخل في تركيب وقوه العظام والاسنان .
- ٢/ عنصر هام لعضله القلب في المساعده على اداء وظائفه .
- ٣/ حماية الاسنان من النزيف وصيانته جدر الخلايا .
- ٤/ المساعدة على الانقباض الطبيعي للعضلات وتوصيل المنبهات للخلايا .
- ٥/ مهدئات طبيعيه للانسان وتقلل من التهيج العصبي .
- ٦/ تنشيط الانزيمات الموجوده بالجسم .
- ٧/ نقص الكالسيوم يؤدي الى لين العظام والكساح .

نصرون

تتكون من نوعين :

- النوع الاول :** (الكالسيوم – الفسفور – الصوديوم – البوتاسيوم – الحديد)
النوع الثاني : (الكبريت – الماغنسيوم – الكلور – اليود – الزنك – المنجنيز – الكوبالت – المولبدنم)
 * ويحتاج الجسم للنوع الاول مو الاملاح اكثر من النوع الثاني

اهمية الاملاح المعدنية لجسم الانسان :

- ١- تدخل في تركيب خلايا الجسم من حيث :
- بناء الهيكل العظمي والأسنان (كالسيوم والفسفور)
- بناء كريات الدم الحمراء (الحديد والهيموجلوبين)
- ٢- تنظيم ضربات القلب
- ٣- التحكم في انقباض العضلات (الصوديوم ، البوتاسيوم)
- ٤- تساعد على تجلط الدم (الكالسيوم)
- ٥- تدخل في تركيب الأنزيمات المختلفة
- ٦- تدخل في تركيب بعض الهرمونات (اليود ، هرمون الغدة الدرقية)
- ٧- لها أهمية خاصة في عملية التنفس (الحديد ، الهيموجلوبين)
- ٨- تدخل في تركيب أملاح الصفراء (الصوديوم ، البوتاسيوم)
- ٩- تهيم على عمليات الأكسدة
- ١٠- تساعد على تحقيق التوازن المائي في الجسم
- ١١- تساعد على التحقيق الحمضي للجسم
- ١٢- ضرورة لسلامة حساسة الأعصاب
- ١٣-

البروتينات : هي جزيئات كبيره معقدة مكونه من وحدات صغيرة تسمى الاحماض الامينية ويعتبر البروتين احد المكونات الرئيسية الثلاثة للأغذية المهمه في جسم الانسان مع الكربوهيدرات والدهون

تتألف البروتينات : من وحدات اساسيه وهي الأحماض الأمينية وهناك مايقارب من ٢٥ حمضا أمينيا يدخل في تركيب البروتينات وتتكون كل جزيئة بروتينية من ٥٠ إلى ١٥٠٠٠٠٠ حامض أميني .
 لا يمكن امتصاص البروتين مباشرة ولكن يقوم الجهاز الهضمي بتحويل البروتينات الى مكوناتها الاساسية (احماض امينية)

الطعام والبروتين

أفضل مصادر البروتين : هو (الجبن ، البيض ، السمك ، اللبن ، اللحم) وتسمى هذه البروتينات بروتينات كاملة لانها تحتوي على كميات كافيه من جميع الاحماض الامينية .
 كما توجد بروتينات اخرى تسمى البروتينات الغير كاملة لانها تفتقر من واحد او اكثر من الاحماض الامينية ويوجد هذا النوع في (الحبوب ، البقوليات ، المكسرات ، الخضروات) .

اهمية البروتينات للنشاط الرياضي :

- ١/ تدخل البروتينات في تركيب الجزء الضروري من النواة وماده البروتوبلازم في خلايا الجسم .
- ٢/ الهيموجلوبين الموجود داخل كرات الدم الحمراء هو نوع من انواع البروتينات .
- ٣/ تحسن البروتينات من الوظائف التنظيمية بالنسبة للجهاز العصبي .
- ٤/ يعتمد الجسم في جميع انشطته على البروتين .
- ٥/ تحتوي البروتينات على الحامض الامينيالميثونين الذي يلعب دورا مهما في عمليه التمثيل الغذائي للدهون .
- ٦/ تكون جميع الاتزيمات كمواد فعاله في هضم المواد الغذائيه كما يتكون الشعر والاطافر كما ان كثيرا من المواد الذي تدافع عن جسم الانسان تتكون من البروتين .

٧/ يمكن استخدام البروتينات الموجوده بالجسم للحصول على الطاقة اللازمه لممارسه أي نشاط رياضي .
الماء : وهو العنصر الاساسي في الحياه والتغذيه البشريه والماء هو عنصر الثاني للحياه بعد الهواء ولا يستطيع الانسان يداوم حياته بدون ماء ، فإذا لم يتناول الإنسان ماء لمدة ٤٨ ساعة متصله يصيبه الجفاف والأعياء والهبذان ويفقد السيطرة على أعصابه ثم يموت اذا استمر ذلك من يومين إلى ثلاثة

يحتوي الجسم البشري على ٧٠% من جسمه بالماء
 جسم الماء في الطفل أكثر ويقل كلما تقدم الانسان في العمر

نسبة الماء في جسم الانثى اقل من جسم الرجل نظرا لان اجسام الاناث تحتوي على نسبة اكبر من الدهون يحتوي النسيج الدهني على ٢٥% ماء والنسيج العضلي على ٢٧% ماء

اهمية الماء لجسم الانسان :

- ١/ ضروري لتكون خلايا الجسم .
 - ٢/ يحافظ على تركيب الدم والحياة للخلايا والانسجة .
 - ٣/ يساعد على السيولة الطبيعية للدم .
 - ٤/ يساعد في عمليات الهضم والامتصاص .
 - ٥/ اساسي لجميع العصارات والانزيمات ولا تتم أي عملية كيميائية في الجسم الا بوجود ماء .
 - ٦/ يحول دون تكاثر الجراثيم بالامعاء .
 - ٧/ ترطيب المفاصل والاعشوية المخاطية حتى تتمكن من تأديه وظائفها .
 - ٨/ التخلص من النفايات الضارة في الجسم .
 - ٩/ تلطيف وتنظيم درجة حراره الجسم من خلال العرق والزفير والبول .
- لا يجب ان نشرب الماء عند الشعور بالعطش فقط

النشاط البدني : حركه يقوم بها جسم الإنسان بواسطة الجهاز العضلي الذي يؤدي إلى صرف طاقة تتجاوز الطاقة مصروفة أثناء الراحة ، مثل الذهاب الى المسجد مشياً أو صعود الدرج أو تنظيف المنزل .

اللياقة البدنية : مقدار ما يتمتع به الفرد من صفات بدنية أساسية يستطيع أن يجابه بها متطلبات الحياة بصورة أفضل .
وصفة النشاط البدني : هي عملية تحديد نوع المجهود البدني ومدته وتكراره وشدته .

الفئات المستهدفة من النشاط البدني : الرياضيون ، الأفراد العادية ، المرضى .
(الرياضيون) : وهدفهم تحسين الأداء البدني للحصول على ميدالية او بطولة او تحطيم رقم عالمي .
(الأفراد العاديون) : وهدفهم رفع مستوى اللياقة البدنية وتعزيز حالتهم الصحية للحفاظ على مستوى الصحة .
(المرضى) : وهدفهم تحسين حالتهم الصحية بالدرجة الأولى ومحاولة رفع لياقتهم البدنية للقدرة ع مقاومه المرض .

أنواع أنشطة تعتمد على الطاقة الهوائية (الأكسجين) مثل : المشي ، السباحة ، الجري .
مزاياها :

- ١/ تخفيف من الضغط العصبي .
- ٢/ تزيد من كفاءة التمثيل الغذائي .
- ٣/ تنشيط عضلة القلب .

أنشطة تعتمد على الطاقة اللاهوائية : وهي التمارين التي لا تعتمد على الأكسجين عند القيام بها مثل :
رفع الأثقال ، تمارين الضغط

مزاياها :

- ١/ تزيد من كفاءة التمثيل الغذائي .
- ٢/ تزيد من نسبة البروتين عالي الكثافة (والذي يمثل نسبة الكوليسترول المفيدة) .
- ٣/ تزيد كثافة العظام .

أنشطة المرونة والليونة : وهي تمارين مد العضلات وبسطها والتي تزيد من ليونة الجسم ومرونته .
مزاياها :

- ١/ يقلل من نسب التعرض للإصابة .
- ٢/ يرفع من أداء الإنسان .

المحاضرة الثانية عشر

النشاط الرياضي واللياقة البدنية

عناصر اللياقة البدنية :

- ١/ القوة العضلية : قوة تحمل ← قوة مميزة بالسرعة ← قوة قصوى .
- ٢/ الجلد الدوري التنفسي (التحمل) .
- ٣/ السرعة : سرعة الأداء الحركي ← سرعة رد الفعل ← سرعة انتقالية .
- ٤/ المرونة .
- ٥/ الرشاقة .
- ٦/ التوازن .

القوة العضلية : هي إمكانية العضلة أو المجموعات العضلية في التغلب على المقاومة الخارجية والوقوف عليها .
تعتبر القوة هي المكون الأول والأهم في عناصر اللياقة البدنية .

أنواع القوة العضلية :

- ١/ القوة القصوى : وتعني الحد الأقصى من القوة التي تخرجه العضلة ضد مقاومة تتميز بارتفاع شدتها
- ٢/ القوة المميزة بالسرعة : وهي دمج القوة مع السرعة الحركية خلال أقل زمن ممكن وتعرف بأنها (القدرة على إخراج أقصى قوة في أقصر وقت ممكن)
- ٣/ قوة التحمل : وتعني القدرة على مواجهه التعب أثناء بذل المجهود العضلي المستمر .

التحمل : يعتبر التحمل احد مكونات النشاط البدني وخاصة في الرياضات التي تتطلب الاستمرار في بذل مجهود ويعرف التحمل بانه : كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي على مد العضلات العاملة بحاجاتها من الوقود اللازم لاستمرارها في العمل لفترات طويلة .

أنواع التحمل :

- ١/ تحمل عام : وهو مقدرة الفرد على أداء نشاط بدني بشده مناسبة لفترة طويلة .
- ٢/ تحمل خاص : هو قدرة الفرد على تحقيق متطلبات مرتبطة بنوع النشاط التخصصي دون الهبوط في مستوى الأداء وبفاعلية وتحت ظروف المنافسة .

السرعة : هو قدرة الفرد على أداء حركة معينة في أقل فترة زمنية ممكنة .

أنواع السرعة :

- ١/ سرعه رد الفعل (سرعة الاستجابة) : وتعرف بأنها القدرة على التلبية الحركية لمثير معين في أقل زمن ممكن.
- ٢/ سرعة الأداء الحركي : وهي قدرة الفرد على أداء واجب حركي معين في أقل زمن ممكن .
- ٣/ سرعة الانتقال : وهي كفاءة الفرد على أداء حركات متشابهة متتابعة في أقصر زمن ممكن وذلك عن طريق التحرك بأقصى قوة و أعلى سرعة ممكنة مثل حركة السباحة والجري .

المرونة : وهي كفاءة الفرد على أداء حركي لأوسع مدى وهي أقصى مدى حركي ممكن للمفصل معين .

أنواع المرونة :

- ١/ المرونة الثابتة : وتعنى مقدرة الرياضي على اتخاذ وضع بدني معين بأقصى مدى للمفصل من الثبات .
- ٢/ المرونة المتحركة : وتعني القدرة على أداء حركات على المدى الكامل للمفصل بشكل متحرك ديناميكي .

الرشاقة : وهي قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء .

- والرشاقة تكسب الفرد الانسياب الحركي والتوافق على الاسترخاء و الإحساس السليم لأداء الاتجاهات والمسافات وطلبها عوامل ضرورية للأداء الرياضي ومن أهم الألعاب التي يغلب فيها عنصر الرشاقة الجمباز والغطس .

التوازن : هي القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء أوضاع معينة .

- والتوازن من المكونات الأساسية للتوافق ويلعب دورا كبيرا في العاب الغطس والجمباز والملاكمة ورفع الأثقال
- ويعتمد التوازن في بعض الأوضاع بدرجة كبيرة على القوة العضلية لان العضلات المساندة يجب أن تكون قادرة على حمل وزن الجسم في وضع معين .

المحاضرة المباشرة الثالثة

الاسعافات الأولية والإنعاش القلبي الرئوي

الإنعاش القلبي الرئوي للبالغين (أكبر من ٨ سنوات) :

- ١/ اركع على ركبتك بجوار صدر المصاب ثم ضع عقب إحدى يديك فوق نقطة التقاء عظمة القص مع منتصف الخط الواصل بين الحلمتين ثم ضع يدك الأخرى فوق الأولى مع تشبيك أصابع اليدين .
- ٢/ ابدأ بعمل الضغوط الصدرية بكتا اليدين بحيث تكون ذراعاك مستقيمان وبوضع عمودي على الصدر .
- ٣/ اضغط على الصدر ٣٠ ضغطة سريعة لتجعلي صدر المصاب ينزل لأسفل .
- ٤/ عد إلى رأس المصاب وافتح مجرى الهواء وخذ نفسا عميقا وانفخ في فمه مرتين (مع إغلاق انفه أثناء النفخ) ثانية واحد لكل تنفس ثانيتين بين التنفسين .
- ٥/ كرر الدورة السابقة (٣٠ ضغطة + ٢ تنفس) عدد ٥ دورات .
- ٦/ افحص علامات وجود الحياة مثل التنفس أو السعال أو حركة احد الأطراف .
- ٧/ اذ لم تجد علامات وجود الحياة استمر في الإنعاش القلبي الرئوي .

الإنعاش القلبي الرئوي للأطفال (١ إلى ٨ سنة) :

استخدم طريقة البالغين مع الاختلافات التالية :

- ١/ إذا كنت بمفردك ابدأ بالقيام بعملية الإنعاش القلبي الرئوي لمدة دقيقتين الأول قبل الاتصال بالإسعاف وفي حاله وجود شخص آخر اطلب منه الاتصال بالإسعاف .
- ٢/ من الممكن أن تضع عقب يد واحدة فقط على الصدر بدلا من كلتا اليدين .

الإنعاش القلبي الرئوي للرضع :

استخدم طريقة البالغين مع الاختلافات التالية :

- ١/ إذا كنت بمفردك ابدأ القيام بعملية الإنعاش القلبي الرئوي لمدة دقيقتين الأول قبل الاتصال بالإسعاف وفي حاله وجود شخص آخر اطلب منه الاتصال بالإسعاف .
- ٢/ الهواء الذي يعطى للرضيع كإنقاذ يجب أن يكون من ملئ الفم و ليس من الصدر .
- ٣/ استخدم اصبعي الوسطى والبنصر أسفل منتصف خط الحلمتين فوق عظمة القص لعمل الضغوطات الصدرية (٥-١٠ ضغوطات) .

الإنعاش القلبي الرئوي عند رضيع (دون السنة) :

- ١/ انظر واستمع واشعر بالتنفس والنبض افتح المسلك الهوائي في حال غياب التنفس أو النبض .
- ٢/ ارجع رأس الطفل للخلف وأعط نفسا عبر الفم و الأنف تحرى عن التنفس والنبض و ابدأ بالإنعاش القلبي الرئوي في حال غيابهما .
- ٣/ ابدأ بكبس الصدر استخدم في الكبس اصبعين على عظم القص نفذ خمس كبسات على الصدر ثم أعط نفس واحد واستمر بتكرار العملية .

متى أتوقف عن الاستمرار في عملية الإنعاش القلبي الرئوي :

- ١/ إذا عادت علامات وجود الحياة إلى المصاب .
- ٢/ إذا وصل المسعف المختص ليستلم منك المصاب .
- ٣/ إذا أصبت بالتعب والإنهاك ولم تعد قادرا على الاستمرار في أداء عملية الإنعاش القلبي الرئوي .

عمليات الهلال الأحمر : ٩٩٧

معلومات تعطي لرجال الإسعاف عبر الهاتف :

- ١/ هل المصاب في حالة إغماء ؟
- ٢/ هل المصاب يتنفس أم لا ؟
- ٣/ موقع منزلك بالتفصيل وأي علامة مميزة بالقرب منك
- ٤/ رقم تلفونك واسمك ؟
- ٥/ معلومات متعلقة بالإصابة
- ٦/ لا تغلق تلفونك إذا طلب منك الطرف الآخر ذلك

ضربة الشمس : تحدث ضربة الشمس نتيجة التعرض لحرارة الجو خاصة أشعة الشمس فصل الصيف .

أعراض وعلامات ضربة الشمس : ١. فقدان الوعي

- | | | | |
|--------------|-------------------------|------------------------|----------------------|
| ٢. صداع | ٣. توقف العرق | ٤. ارتفاع درجة الحرارة | ٥. دوخة |
| ٦. قوة النبض | ٧. تنفس مجهد وغير طبيعي | ٨. احمرار الوجه | ٩. سخونة وجفاف الجلد |

علاج ضربة الشمس :

- ١/ وضع المصاب في مكان بارد
- ٢/ خلع ملابس المصاب قدر الإمكان
- ٣/ استلقاء المصاب ورأسه مرتفعه
- ٤/ استخدام مروحة هوائية لتهوية المصاب
- ٥/ عمل حمام أو كمادات باردة أو ضعة في ماء بارد
- ٦/ تدليك الأطراف لتنشيط الدورة الدموية
- ٧/ عدم إعطاء المصاب أي مسكنات
- ٨/ عدم تعرض المصاب للحرارة مرة أخرى
- ٩/ ملاحظة الصدمة وعلاجها إذا حدثت

إسعافات الغريق :

- يؤدي الغرق إلى الاختناق إما بواسطة دخول الماء إلى الرئتين أو بتشنج الحنجرة الذي يمنع عنه تطبيق مسلك الهواء (الغرق الجاف) .
- اخرج من فم المصاب بسرعة كل ما يمكن أن يسد مسلك الهواء كالأعشاب البحرية .
- ابدأ التنفس الصناعي فوراً (حتى في الماء يمكنك بدء ذلك إذا كانت المياه ضحلة والمصاب ساكناً) .
- إذا كان الماء عميقاً قم بالنفخ عندما تتمكن وذلك أثناء سحب المصاب إلى الشاطئ .
- عندما تتمكن من وضعة على شيء صلب تحقق من نفسه ونبضة وواصل الإنعاش إذا لزم الأمر .
- بمجرد أن يبدأ المصاب بالتنفس ضعة في وضع الإفاقة .
- قم بتدفئة المصاب وانزع عنه ملابس المبللة وجففه وغطه بأغطية إضافية أو مناشف .
- اعمل على نقله على نقالة وأبقه في وضع المعالجة إلى المستشفى .

النزيف : هو حالة خروج الدم من الأوعية الدموية قليلاً كان ام كثيراً ويسمى خارجياً إذا كان خارج الجسم وداخلياً إذا كان داخل الجسم .
أنواع النزيف :

- ١/ **نزيف شرياني :** وهو اشد خطراً ويكون لون الدم فيه احمر فاتح ويخرج بغزاره متقطعا مع ضربات القلب وبارتدفاع قوي .
- ٢/ **نزيف وريدي :** وهو يخرج في تيار بطيء ويكون لون الدم احمر ارجواني وقد يظهر هيئه نقط دموية صغيرة .
- ٣/ **نزيف داخلي :** وهو إما يكون تحت الجلد أو مختبئاً داخل الأعضاء أو احد تجاويف الجسم المختلفة كالجمجمة .

إيقاف النزيف الخارجي :

- ١/ الضغط المباشر على الجرح الناظر بغير نظيف .
- ٢/ رفع العضو المصاب إلى أعلى أن لم يكن به كسر .
- ٣/ تربط الضمادة جيداً بينما لا يزال العضو مرفوعاً .
- ٤/ قد يصبح الغيار مشبعاً بالدم فلا تغيره أبداً ولا تنزعه .
- ٥/ يمكن وضع غيار ثاني على الغيار الأول ويربط .
- ٦/ مراقبة المصاب من حدوث صدمة .
- ٧/ ينقل المصاب إلى اقرب مركز طبي .

نصرون

فوائد ممارسة النشاط البدني على المدى القصير :

- ١/ زيادة نبضات القلب مما يؤدي إلى تدفق الدم المحمل . بالأوكسجين والعناصر الغذائية بصورة جيدة .
- ٢/ التنفس العميق مما يزيد كمية الأوكسجين الداخلة للرئة .
- ٣/ تقليل الأم تصلب المفاصل و الأمراض المزمنة مثل الروماتيزم .
- ٤/ زيادة القدرة الجسمية على أداء الأعمال اليومية .
- ٥/ تحسين نمط النوم .
- ٦/ تحسين المزاج والسلوك .

فوائد ممارسة النشاط البدني على المدى البعيد :

- ١/ تقوية جهاز الدورة الدموية .
- ٢/ زيادة حجم الألياف العضلية مما يزيد من قوة العضلة .
- ٣/ التقليل من فرص الإصابة بالشيخوخة .
- ٤/ الإقلاع من الدهون المخزنة في الجسم .
- ٥/ زيادة كثافة وقوة العظام .
- ٦/ التقليل من نسبة الإصابة بمرض السكري .
- ٧/ تحكم أفضل بنسبة سكر الدم .
- ٨/ المحافظة على الوزن .

وصفة النشاط البدني لكبار السن :

نوع النشاط البدني : من الأفضل تنوع الأنشطة البدنية حتى يمكن أن يتناسب مع ظروفهم السنية والصحية مثل (المشي السريع ، التمارين المائية ، الدراجة الثابتة) .

شدة النشاط البدني : يجب أن تكون البداية منخفضة ويمكن زيادة الشدة بناء على قدرة تحمل الفرد .

مدة النشاط البدني : يفضل ممارسة الأنشطة البدنية القصيرة بحيث لا تقل عن ١٠ دقائق كل فترة والتي تقارب ٣٠ في اليوم الواحد .

تكرار النشاط البدني : من الأفضل تكرار النشاط اغلب أيام الأسبوع بشدة معتدلة وإذا كانت الشدة عالية تكرر ٣ مرات أسبوعيا .

لا بد أن تكون وصفة النشاط البدني لكبار السن معدة من قبل مختصين ويفضل استشارة طبيب وخاصة إذا كانت هناك أمراض في الفرد .

نصرون

الإحماء : هو العملية التحضيرية لإعداد اللاعب وتهيئته بدنيا وفسولوجيا ونفسيا عن طريق مجموعة من التدريبات العامة والخاصة . ويعمل درجة الإحماء على رفع درجة حرارة العضلات التي تؤثر ايجابيا على زيادة قوة انقباضها وانبساطها يساعد الإحماء في عدم حدوث أي إصابة للاعب من تمزق وشد لأي من العضلات أو الأربطة أو المفاصل .

تقسيم الإحماء :

تتفق كثير من المصادر على تقسيم الاحماء الى نوعين : (عام - خاص)

أولا : الإحماء العام :

يهدف إلى رفع درجة حرارة الجسم و تهيئته أجهزته الحيوية بشكل عام ويكون له تأثير مبدئي على الجهاز العصبي المركزي ويتم بالقيام بنشاط حركي كالجري الخفيف وتمارين الجري والوثب والمشي مراعاة الاعتدال في استخدام الطاقة مع الأداء الفردي (قبل - أثناء المسابقات) أو الجماعي (قبل - أثناء التدريب) وذلك لضمان تعويد أعضاء الجسم تدريجيا على متطلبات العمل مع العناية الاقتصاد في بذل الطاقة .

ثانيا : الإحماء الخاص :

يقوم بربط العلاقات بين الأجزاء التي تقوم بالعمل (الجهاز الحركي) و بين الجهاز العصبي المركزي - أي إعداد الرياضي وتهيئة الخصائص البدنية (القوة - السرعة - المرونة - الرشاقة) من خلال تطبيق التمرينات والمهارات ذات الصلة الوثيقة بنوعية النشاط الرياضي قبل التدريب أو المنافسة بل ونفسها بغرض الوصول إلى رفع مستوى الكفاءة البدنية والقدرة والأداء الصحيح لأقصى درجة ممكنة في المسابقة - ويترابط الإحماء العام والخاص كل بالآخر .

تدريبات الإحماء العادي :

- ١/ المشي على المشطين .
- ٢/ المشي على كعب القدم .
- ٣/ المشي على الجانب الخارجي للقدم .
- ٤/ المشي مع ثني الركبتين قليلا .
- ٥/ المشي بخطوات طويلة .
- ٦/ المشي مع محاولة لمس الصدر بالركبة .
- ٧/ المشي مع ثني الجذع أماما إلى أسفل مع لمس الأرض باليدين .
- ٨/ الجري مع ثني الركبتين .
- ٩/ الوثب أماما ثم خلفا .
- ١٠ / الحجل على إحدى الساقين لمسافة معينة ثم التبديل بالساق الأخرى .
- ١١/ الجري مع تغيير الاتجاه .
- ١٢/ الجري ثم الوثب ثم الجلوس وهكذا .
- ٢٣/ وجود طريقة من الإحماء اتفق كثير من العلماء على وجود نوع غير فعال من الإحماء الغير نشط والذي يتم فيه استخدام وسائل خارجية لرفع مستوى درجة حرارة الجسم وذلك بواسطة تدفئته عن طريق استعمال دش ساخن وحدد ٧ دقائق .
- ٢٤/ هناك إحماء باستخدام التدليك أو الإشعاع الحراري ، حمامات البخار والتدليك والبطاطين الكهربائية .
- ٢٥/ هناك نوع آخر من الإحماء هو الإحماء بالحمل الزائد وهو الذي يثير الجسم بدرجة عالية للنشاط المقبل وذلك بزيادة الحمل أو المقاومة كاستعمال أعطيه هذه الطرق (الإحماء الغير نشط) في رفع درجة حرارة الجسم أو حرارة العضو العامل ، فإنه لا يتم تهيئة اللاعب لجو التدريب أو المسابقة .

قسم الإحماء من حيث درجة الكثافة :

- ١/ إحماء ذي درجة كثافة عالية ويتكون من تمرينات تهدف إلى إعداد اللاعب للوصول إلى مرحلة التعب .
- ٢/ إحماء ذي درجة كثافة منخفضة ويحتوى على أعمال قليلة من النشاط البدني .

أهم تدريبات الإحماء :

- ١/ تمرينات الرقبة : ثني الرقبة من اليمين إلى اليسار أو العكس ا والى الخلف ودورا الرأس من اليمين إلى اليسار .

٢/ **تمرينات الذراعين** : مرجحة الذراعين أماما أسفل وجانبيا ، وضع الكفين أمام الصدر ونضغط المرفقين جانبيا ، وحركات دائرة بالذراعين برفعهما جانبيا .

٣/ **تمرينات الجذع** : الوقوف والذراعان عاليا وضغط الجذع و الذراعان خلفا ويكرر التدريب في وضع الجلوس والوقوف والذراع أماما وضغط الجذع إلى الجانبين و بالتبادل بضغط الجذع أماما والى اسف بمحاولة لمس الأرض .

٤/ **تمرينات الساقين** : الوقوف والذراعان جانبيا ومرجعه الساقين جانبيا ، الوقوف والذراعان أماما ومرجعة الساقين أماما عاليا بالتبادل لمحاولة لمس اليدين مع مراعاة التدرج في التدريب والجلوس ومد الساقين للأمام ورفع الركبة عاليا للمس الصدر بمساعدة اليدين والوقوف وثني الركبتين كاملا ثم مدها .

الإحماء بتمرينات يقوم بها أكثر من لاعب :

١/ **تمرينات الرقبة** : يحاول كل لاعب جذب رقبة اللاعب الآخر بيد واحدة .

٢/ **تمرينات للذراعين** : يقف اللاعبان وجها لوجه وأيديهما متشابكة أمام الصدر التمرين بثني الذراعين ومدهما .

٣/ **تمرينات الجذع** : يقف لاعبان الذراعان عاليا وظهر كل منهما للأخر وبينهما مسافة مناسبة ويؤدي التمرين بثني الجذع أماما والى أسفل مع محاولة تشابك الأيدي لزيادة ضغط الجذع إلى الخلف ، يقف اللاعبان وجه لوجه مع تشابك ذراع احدهما بذراع الأخر ورفع الذراع الأخرى عاليا ويؤدي التدريب بان يجذب كل منهما الأخر مع قذف الذراع العليا إلى الخلف .

٤/ **تمرينات الساقين** : يقف اللاعبان وجها لوجه ويمسك كل منهما بيده ساق الأخر ويؤدي التدريب بالحجل على رجل واحدة كما يقف لاعبان ظهر كل منهما للأخر مع رفع الذراعين أماما ويؤدي التدريب بثني إحدى الركبتين ثنيا كاملا ومد الساق الأخرى .

الأساس الفسيولوجي للإحماء :

١/ الارتفاع في درجة حرارة الجسم والعضلات العامة .

٢/ التهيئة القلبية .

٣/ التهيئة التنفسية .

٤/ الآثار الايجابية لارتفاع درجة حرارة الجسم والعضلات العامة .

الفوائد الايجابية الناجمة عن ارتفاع درجة حرارة الجسم والعضلات العامة :

١/ تنشيط العديد من أنزيمات إنتاج الطاقة

٢/ زيادة جريان الدم في العضلات

٣/ زيادة سرعة نقل الإشارات العصبية

٤/ زيادة سرعة انقباض العضلة و انبساطها

٥/ خفض احتمالات الإصابة العضلية (الأوتار و الأربطة)

التهدئة :

عملية التهدئة : هي الاستمرار في أداء التمرين ولكن بشدة اقل وبدرجة تنازلية .

(لا تقل عملية التهدئة أهمية عن عملية الإحماء وخاصة في مسابقات الجري والدرجات)

الغرض من عملية التهدئة : هو تقليل شدة المجهود البدني حتى التوقف التام فيعمل ذلك على الرجوع التدريجي للكثير من الوظائف الحيوية في الجسم كالتنفس وضربات القلب .

- أشارت الدراسات إلى أن عملية التهدئة تعمل على التخلص من حمض البنيك والذي يتكون في الجسم نتيجة المجهود البدني الشاق .

نصرون

عند إتباع وصفة النشاط البدني ينبغي الاعتماد على عدة عناصر أساسية هي :

١/ نوع النشاط :

أنشطة هوائية : مثل (المشي والهرولة) لتحسين صحة القلب والرئتين او خفض ضغط الدم .

غير هوائية : مثل الجري السريع مسافة ٥٠ مترا لتحسين صحة العظام وتقوية العضلات يمكن ممارسة تمارين الأثقال .

٢/ شدة النشاط البدني : أي مقدار العبء الملقى على القلب والعضلات ويتم تقديره من خلال المكافئ الايضي أو مستوى ضربات القلب .

٣/ مدة النشاط : أي الوقت المستغرق في الأداء بالدقائق أو الساعات .

٤/ تكرار النشاط : أي كم مره في الأسبوع يمارس هذا النشاط أو عدد تكرار الحركة في زمن معين .

٥/ التدرج في الشدة والمدة والتكرار : حيث نبدأ بشدة منخفضة ونترج حتى نصل إلى نسبة معينة من الشدة ليتم بها تحسين الصفة المراد

تطويرها - أما التدرج في المدة فيمكن في الأسبوع الأول بالمشي لمدة ١٠ دقائق ٣ أيام أسبوعيا ثم نزيد المدة إلى ٦٠ دقيقة كل يوم تقريبا .

مثال وصفة النشاط البدني لكبار السن (مرضى القلب) :

١/ نوع النشاط البدني : من الأفضل تنوع الأنشطة البدنية لكبار السن حتى يمكن أن يناسب مع ظروفهم السنية والصحية مثل : المشي السريع - التمارين المائية - الدراجة الثابتة) .

٢/ شدة النشاط البدني : يجب ان تكون البداية منخفضة ويمكن زيادة الشدة بناء على قدرة وتحمل الفرد .

٣/ مدة النشاط البدني : يفضل ممارسة الأنشطة البدنية القصيرة بحيث تكون فترة التدريب لا تقل عن ١٠ دقائق عن كل فترة والتي تكون في اليوم ما يقارب ٣٠ دقيقة في اليوم الواحد .

٤/ تكرار النشاط البدني : من الأفضل تكرار التدريب اغلب أيام الأسبوع بشدة معتدلة وإذا كانت الشدة عالية يكون تكرار التدريب ثلاثة مرات في الأسبوع بتناوب .

- وفي الختام يجب أن نؤكد على انه لا بد ان تكون وصفة النشاط البدني معدة من قبل مختصين مع مراعاة الأسس التي تعتمد عليها وصفة النشاط البدني وحتى يمكن ان يستفيد الفرد من النشاط البدني يجب ان لا يقل عن ٣٠ دقيقة في اليوم و يفضل استشارة طبيب قبل مزاوله النشاط البدني .

- وأظهرت الدراسات ان كلما زاد النشاط البدني الذي مارسه التلاميذ كانت علاماتهم أعلى في المدرسة وخاصة في المواضيع الأساسية مثل الرياضيات واللغة والقراءة .

- وتؤكد دراسات سابقة ربطت التمارين البدنية بارتفاع الأنتاجية وإنخفاض الإجازات المرضية بين البالغين .

- النشاط البدني يعمل على تحسين تدفق الدم الى الدماغ حيث يمد الخلايا ذات الصلة بالتعلم والانتباه بمزيد من الأكسجين .

- التمرين يرفع مستوى هرمونات معينة ترتبط بتحسين المزاج وتخفيف الضغط النفسي .

تمارين زيادة قوة التحمل وبناء الجسم :

تمارين اللياقة البدنية تزود الإنسان بفوائد عدة للصحة العامة مثل (إنقاص الوزن وزيادة معدلات الطاقة اليومية وتقليل نسبة الإصابة بأي مرض) فلو كنت تعاني من مشكلة في القلب فانه من الضروري ان تبدأ ببطء وبالتدرج وان تعمل وفقا لمعدلات سرعه ضربات قلبك وتمارين اللياقة

البدنية لها أهمية بعد الإصابة بهبوط في القلب وفي الوقاية من الإصابة بأي أزمة قلبية أخرى .

- لا بد من تنشيط الدورة الدموية ببعض التمارين التي ترفع من سرعه ضربات القلب ويجب ان تكون هذي التمارين مريحة لك في أدائها يمكن ان تختار بين المشي وركوب الدرجات والسباحة

- تدرب من ٣-٥ مرات في أسبوعيا كل مره ما بين ٣٠-٤٥ دقيقة بقوه متوسطه على ان تبدأ ببطء ولا بد من جعل أول خمسة دقائق من التدريب لتسخين عضلات الجسم لتعطي جسمك الوقت الكافي ليعتاد على المجهود .

- استمر في تمارينك بفترات مريحة لك و التي تسمح لك بالحديث بدون صعوبة .

- قلل من سرعه أدائك للتمرين تدريجيا أخر ٥ دقائق حتى تسمح للدم بان يعود من العضلات النشطة إلى القلب وحتى تسمح لجسديك ان يعود تدريجيا لحالة السكون التي كان عليها قبل أداء التمارين ولا تتوقف فجأة عن أداء التمارين .

توجيهات عامة في اللياقة البدنية :

١/ استخدام السلالم في الصعود بدلا من المصعد الكهربائي .

٢/ تجنب قيادة السيارة لمسافات قصيرة يمكنك عبورها مشيا .

٣/ حاول التحرك بالمنزل دائما ولا تستسلم للجولوس والراحة .

٤/ قم دائما بأداء بعض التدرجات الخفيفة في المنزل لمدة ٥ الى ١٠ دقائق يوميا

٥/ من الممكن استخدام بعض الأجهزة المساعدة والتي تعمل على تقوية العضلات وحرق الدهون .

مثال لهذه الأجهزة :

جهاز السير المتحرك جهاز التجديف جهاز العجلة الثابتة جهاز الحامل المائل بدال القدمين

إسعافات الغريق :

- يؤدي الغرق إلى الاختناق إما بواسطة دخول الماء إلى الرئتين أو بتشنج الحنجرة الذي يمنع عنه تطبيق مسلك الهواء (الغرق الجاف) .
- اخرج من فم المصاب بسرعة كل ما يمكن أن يسد مسلك الهواء كالأعشاب البحرية .
- ابدأ التنفس الصناعي فوراً (حتى في الماء يمكنك بدء ذلك إذا كانت المياه ضحلة والمصاب ساكناً) .
- إذا كان الماء عميقاً قم بالنفخ عندما تتمكن وذلك أثناء سحب المصاب إلى الشاطئ .
- عندما تتمكن من وضعة على شيء صلب تحقق من نفسه ونبضة وواصل الإنعاش إذا لزم الأمر .
- بمجرد أن يبدأ المصاب بالتنفس ضعة في وضع الإفاقة .
- قم بتدفئة المصاب وانزع عنه ملابس المبللة وجففه وغطه بأغطية إضافية أو مناشف .
- اعمل على نقله على نقالة وأبقه في وضع المعالجة إلى المستشفى .

النزيف : هو حالة خروج الدم من الأوعية الدموية قليلاً كان ام كثيراً ويسمى خارجياً إذا كان خارج الجسم وداخلياً إذا كان داخل الجسم .

أنواع النزيف :

- ١/ نزيف شرياني : وهو اشد خطراً ويكون لون الدم فيه احمر فاتح ويخرج بغزاره متقطعا مع ضربات القلب وياندفاع قوي .
- ٢/ نزيف وريدي : وهو يخرج في تيار بطيء ويكون لون الدم احمر ارجواني وقد يظهر هيئة نقط دموية صغيرة.
- ٣/ نزيف داخلي : وهو إما يكون تحت الجلد أو مختبئاً داخل الأعضاء أو احد تجاويف الجسم المختلفة كالجمجمة .

إيقاف النزيف الخارجي :

- ١/ الضغط المباشر على الجرح النازف بغير نظيف .
- ٢/ رفع العضو المصاب إلى أعلى أن لم يكن به كسر .
- ٣/ تربط الضمادة جيداً بينما لا يزال العضو مرفوعاً .
- ٤/ قد يصبح الغيار مشبعاً بالدم فلا تغيره أبداً ولا تنزعه .
- ٥/ يمكن وضع غيار ثاني على الغيار الأول ويربط .
- ٦/ مراقبة المصاب من حدوث صدمة .
- ٧/ ينقل المصاب إلى اقرب مركز طبي .

نزيف الأنف : يحدث بسبب انفجار الشعيرات الدموية داخل الأنف .

الإسعافات الأولية لنزيف الأنف :

- ١/ الضغط على جانبي الأنف من الأعلى بالسبابة و الإبهام مع جعل رأس المصاب مائلاً للأمام وذلك لمنع دخول الدم إلى الحلق فيصاب بغثيان .
- ٢/ وضع شاش نظيف داخل انف المصاب.
- ٣/ غسل وجه المصاب بالماء البارد .
- ٤/ استمر بالضغط على انف المصاب لمدة ١٠ دقائق وخفف الضغط تدريجاً .

نصرون

الواجب الاول

تعتبر الصحة الايجابية اعلى مستويات الصحة؟ خطأ
 تعتبر الفيروسات والبكتيريا من العوامل الغذائية المسببه للأمراض؟ خطأ
 يمكن أن تتحول الممارسه الصحيه إلى عاده صحيه؟ صح
 الثقافه الصحيه هي إلمام المواطنين بالحقائق الصحيه وإحساسهم بالمسئوليه نحو صحتهم وصحة غيرهم؟ خطأ
 تعتبر الإصابات الرياضيه من اسباب الاصابه بمرض القلب؟ خطأ
 يتكون جسم الانسان البالغ من ١٠٦ عظمه؟ خطأ يتكون من ٢٠٦ عظمة

حل : عايشه بنت سعد

الواجب الثاني

من الممكن ان ترافق الحروق بصدمات؟ صواب
 يطلق على الحروق التي تحدث عن طريق البخار أو السوائل حروق جافة؟ خطأ (حروق رطبة)
 من علامات حروق الدرجة الاولى تكون فقاعات ممتلئة بالسوائل؟ خطأ
 من اعراض التعرض للمواد الكيميائيه صعوبه في التنفس؟ صواب
 تهدأ الحروق الكهربائيه بوضع الماء عليها؟ خطأ

حل : jooke

الواجب الثالث

الغذاء الكامل هو الغذاء الذى يحتوى على كميات مناسبه من المواد البروتينيه والكربوهيدراتيه فقط؟ خطأ
 (المواد البروتينيه والكربوهيدراتيه والدهنيه والفيتامينات والاملاح المعدنيه والماء)
 مشروبات الطاقه تزيد الطاقه الحراريه للجسم؟ خطأ
 الخضروات والفاكهه من الأغذيه التى تحفظ للجسم حيويته ونشاطه؟ صواب
 يستمر إستهلاك الجسم للطاقه حتى بعد الإنتهاء من النشاط الرياضى لمدة تتراوح بين ٢٠ الى ٣٠ دقيقه؟ صواب
 عند إنقاص الوزن بتقليل الطعام فقط يرتفع معدل نبض الراحه؟ صواب

حل : amani5

الواجب الرابع

المشى من الأنشطةه التى تعتمد على الطاقه الهوائية (الأكسيجين)؟ صواب
 من مزايا الأنشطةه التى تعتمد على الطاقه الهوائية أنها تزيد من كثافة العظام؟ خطأ (تعتمد على الطاقه الاهوائية)
 تعرف المرونه بأنها " قدرة الفرد على اداء حركه معينه فى أقل فترة زمنيه ممكنه "؟ خطأ
 قوة التحمل تعنى " قدره على مواجهه التعب اثناء بذل المجهود العضلى المستمر "؟ صواب

حل : iamal93

- السؤال ١ : مفاصل العمود الفقري من المفاصل
محدودة الحركة صواب
ثابته
متحركة خطأ
المتنيسة
- السؤال ٢ : الرياضة تخفض مستوى الاجهاد
صواب خطأ
- السؤال ٣ : التمارين الرياضيه تعمل على تحسين التلبية العصبية بجميع اجزاء الجسم ؟
صواب خطأ
- السؤال ٤ : تتحول الممارسة الى عادة صحية مع التكرار
صواب خطأ
- السؤال ٥ : من أسهل الطرق لدخول المواد الكيميائية للجسم عن طريق الجهاز التنفسي ؟
صواب خطأ
- السؤال ٦ : مفصل رسغ اليد من المفاصل المتحركة ؟
صواب خطأ
- السؤال ٧ : إهمال الإحماء قبل التمارين يؤدي الى الشد العضلي ؟
صواب خطأ
- السؤال ٨ : يجب مراعاة عادات وتقاليد المجتمع عند ممارسة النشاط الرياضي ؟
صواب خطأ
- السؤال ٩ : عضلة المعدة من العضلات الهيكلية اللاإرادية
صواب خطأ
- السؤال ١٠ : العمود الفقري من المفاصل المتحركة
صواب خطأ
- السؤال ١١ : تحتاج عضلة القلب للتدريب والتقوية مثل باقى عضلات الجسم ؟
صواب خطأ
- السؤال ١٢ : اعلى مستويات الصحة هي الصحة
الايجابية المثالية
السلامة المتوسطة الاحتضار
- السؤال ١٣ : لايد من استخدام الثلج مباشرة لتبريد الحروق
صواب خطأ (لايد من استخدام الماء البارد على الحروق)
- السؤال ١٤ : وزن العظام لا يشكل ثقلا كبيرا . فوزنه فى الشخص الذى يزن ٧٠ كجم لا يزيد عن ١٣ كجم
صواب خطأ
- السؤال ١٥ : عدم ممارسة الرياضة يقلل من سرعة الشفاء أثر اى مجهود يقوم به الفرد
صواب خطأ
- السؤال ١٦ : من علامات جروح الدرجة الثانية تكون فقاقيع ممتلئة بالسوائل
صواب خطأ
- السؤال ١٧ : العضلات الناعمة عضلات اراديه ؟
صواب خطأ
- السؤال ١٨ : من علامات التمزق الشديد وجود فجوه فى العضله ؟
صواب خطأ
- السؤال ١٩ : يوجد مفاصل غير متحركة فى جسم الانسان ؟
صواب خطأ
- السؤال ٢٠ : من الآثار السلبيه لعدم ممارسة النشاط البدني على صحة الإنسان آلام الظهر والخشونة فى المفاصل والعمود الفقري ؟
صواب خطأ
- السؤال ٢١ : اعتمد حركة الانسان على انقباض العضلات الناعمه
صواب خطأ
- السؤال ٢٢ : من مسببات الامراض

- عوامل حيوية
عوامل طبيعية
- عوامل غذائية
كل ما سبق
- السؤال ٢٣ : من أسباب الشد والتمزق ارتفاع السرعات الحرارية في الجسم ؟
صواب خطأ
- السؤال ٢٤ : يعتبر مفصل الركبة من المفاصل الثابتة
محدودة الحركة
المتحركة
- السؤال ٢٥ : من العوامل الطبيعية والميكانيكية المسببة لأمراض البكتريا الإدمان
الحرارة
الوزن
- السؤال ٢٦ : عدم الحركة يؤثر بالإيجاب على عضلة القلب ؟
صواب خطأ
- السؤال ٢٧ : الطول والوزن من العوامل الوصفية المسببة للأمراض
صواب خطأ
- السؤال ٢٨ : العضلات هي التي تسيطر على حركة الأعصاب
صواب خطأ (الأعصاب)
- السؤال ٢٩ : السلامة المتوسطة أفضل مستويات الصحة؟
صواب خطأ
- السؤال ٣٠ : الإنقباض العضلي المفاجئ أحد أسباب الشد العضلي ؟
صواب خطأ
- السؤال ٣١ : يعتبر مفصل الركبة من أكبر مفاصل الجسم وله أهمية كبيرة المشي وتحمل الوزن ؟
صواب خطأ
- السؤال ٣٢ : يجب البدء بالتدريب مرتفع الشده ثم الانخفاض تدريجياً ؟
صواب خطأ
- السؤال ٣٣ : تعتبر الأمعاء من العضلات الناعمة الإرادية
الهيكليته
الثابتة
- السؤال ٣٤ : يحتوى جسم الإنسان تقريباً على
450 عضلة
600 عضلة
530 عضلة
300 عضلة
- السؤال ٣٥ : تعمل الرياضة على خفض مستوى الكوليستيرول
صواب خطأ
- السؤال ٣٦ : إذا كان التمزق في الأربطة ٤٠ % يعتبر التواء من الدرجة ؟
الأولى
الثانية
الثالثة
الرابعة
- السؤال ٣٧ : الرياضة تخفض مستوى الاجتهاد ؟
صواب خطأ
- السؤال ٣٨ : المقص الجراحي من مكونات حقيبته الإسعافات الأولية ؟
صواب خطأ
- السؤال ٣٩ : وزارة البنية هي الجهاز المركزي الرئيسي المسؤول عن التثقيف الصحي ؟
صواب خطأ
- السؤال ٤٠ : الحروق التي لا تتعدى طبقة الجلد السطحية تعتبر من الدرجة ؟
الأولى
الثانية
الثالثة
الرابعة
- السؤال ٤١ : يتكون جسم الإنسان من
106 عظمة
306 عظمة
206 عظمة
406 عظمة
- السؤال ٤٢ : من أسباب احتمال الإصابة بمرض القلب الوراثة
الشد العضلي

- فقدان الوعي البكتيريا
السؤال ٤٣ : الطب الوقائي من المكونات الرئيسية للصحة العامة
صواب خطأ
- السؤال ٤٤ : يعتبر اسلوب الحياة اليوميه من العوامل المؤثرة في انخفاض اداء اجهزة الجسم الحيوية
صواب خطأ
- السؤال ٤٥ : العمر الزمني أهم من العمر الفسيولوجي
صواب خطأ
- السؤال ٤٦ : من اعراض الكدمات
ألم
ورم
رشح
كل ماسبق
- السؤال ٤٧ : تبدأ طفرة النمو بين سن ١١ سنة على ١٧ سنة
صواب خطأ
- السؤال ٤٨ : من العضلات الهيكلية
الفخذ
الامعاء
الرئتين
المعدة
- السؤال ٤٩ : يجب تجنب الاستحمام بعد ممارسة النشاط الرياضي مباشرة
صواب خطأ
- السؤال ٥٠ : تعتمد حركة الانسان على انقباض العضلات الناعمة
صواب خطأ
- السؤال ٥١ : يبلغ النمو الفسيولوجي و البيولوجي اقصى مداه في حوالي
العشرين من العمر
الثلاثين من العمر
الاربعين من العمر
الخمسين من العمر
- السؤال ٥٢ : مفهوم الصحة لا يقتصر على الجانب البدني فقط
صواب خطأ
- السؤال ٥٣ : ممارسة الرياضة تضر بالجهاز التنفسي
صواب خطأ
- السؤال ٥٤ : مفهوم الثقافة الصحية هو نفس مفهوم الوعي الصحي
صواب خطأ
- السؤال ٥٥ : العضلات الناعمة عضلات ارادية
صواب خطأ (عضلات غير ارادية)
- السؤال ٥٦ : الموظفين أحوج إلى ممارسة الرياضة والخروج للتريض وممارسة بعض التدريبات الخفيفة أثناء العمل
صواب خطأ
- السؤال ٥٧ : عدم ممارسة الرياضة يؤثر بالسلب على التحصيل العلمي
صواب خطأ
- السؤال ٥٨ : من الأفضل عدم ممارسة الطلاب للرياضه
صواب خطأ
- السؤال ٥٩ : يضخ القلب حوالي ٩ لتر دم في الدقيقة
صواب خطأ (حوالي ٦ لتر في الدقيقة)
- السؤال ٦٠ : الحروق التي تمتد الى طبقات الجلد الداخلية وقد تصل الى العظام هي حروق من الدرجة
الاولى
الثانیه
الثالثه
الرابعه

حل : طلاب وطالبات ملتقى جامعة الملك فيصل والدمام www.ckfu.org

تجميع : د.نصرون + ملاك

يعمل كمضاد للاكسده فيتامين

فيتامين ك

فيتامين هـ

فيتامين د

من أعراض التسمم بالإبتلاع حدوث صعوبة في التنفس

صواب خطأ

عند انقاص الوزن عن طريق الطعام و السوائل يحدث انخفاض الدفع القلبي

صواب خطأ

من أفضل انواع الزيوت للانسان زيت

الذرة

العصفور

الذرة

الزيتون

الذرة

العصفور

الذرة

الزيتون

الذرة

العصفور

الذرة

الزيتون

الذرة

العصفور

الذرة

صواب خطأ
تساعد الدهون على تقليل قوه الضغط عند السقوط والصدمات .

صواب خطأ
تعطي الدهون ٨٠% من كمية الطاقة اللازمة للجسم

صواب خطأ
زيت جوز الهند أفضل انواع الزيوت للانسان

صواب خطأ
كلما كان الجسم دهنيًا كلما زادت نسبة الماء فيه

صواب خطأ (كلما قلت نسبة الماء فيه)
من الأنشطة التي تعتمد على الطاقة الهوائية

المشي الجري

السباحة جميع ماسيق

يحتوي النسيج العضلي على كميه من الماء اكثر من النسيج الدهني

صواب خطأ
الكربوهيدرات هي جزيئات كبيره معقده بها وحدات صغيره تسمى احماض امينية

صواب خطأ
الكدمات تحدث في المفاصل فقط

صواب خطأ
الكدمات و الشد و التمزق نفس الاعراض

صواب خطأ
تحدث الكدمه نتيجة شد او تمزق الالياف والاورار نتيجة جهد مفاجأ

صواب خطأ
اهمال الاحماء قبل التمارين لايؤثر على العضلات

صواب خطأ
يحدث الشد العضلي نتيجة عدم التناسق في التدريب

صواب خطأ
عند حدوث الكدمه يتم وضع ماء دافئ مكان الاصابه فوراً

صواب خطأ
إذا كان التمزق يمثل في الالتواء ٣٥% يكون الالتواء من الدرجة الاولى

صواب خطأ
تتشابه الاصابه بالالتواء و الكدمه و التمزق بالورم

صواب خطأ
من أعراض تعرض للمواد الكيميائية آلام المعدة والصدر

صواب خطأ
من امثله الاغذية بالكالسيوم :

اللبن الخضروات

الفواكه الخبز

يساعد على نقل الإشارات العصبية

النحاس الزنك

الفسفور البوتاسيوم

السمنة والسكر من أسباب احتمال الإصابة بمرض القلب

صواب خطأ

الاختبار الفصلي لطلاب المستوى السابق

حل : طلاب وطالبات ملتقى جامعة الملك فيصل والدمام www.ckfu.org

تجميع : دنصرون + وعد