

*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.

. وهل المقصود عند الحديث عن الصحة أننا نعنى الناحية الجسمية فقط؟

- لا ولكن نتطرق إلى تعريف المنظمة العالمية للصحة. حيث عرفت الصحة هي ” كون الفرد سليما من الناحية البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية والروحية وليس ” مجرد خلوة من الأمراض
- وسوف نتطرق إلى الحديث عن موضوع يهم شريحة كبيرة من المجتمع ألا وهي التربية البدنية والصحة

* علاقة الرياضة بالصحة:

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

* الرياضة تحمي من الامراض:

- تحتاج أجسامنا وتتشوق الى ممارسة الرياضة .
- الرياضة تساعدك على الصبر والتحمل.
- الرياضة تقوى العضلات.

- الرياضة تعمل على زيادة مرونة الجسم.

- الرياضة تعمل على التحكم في وزن الجسم.

يمكن ممارسة الرياضة المعتدلة يوميا مثل المشي 15 او 20 دقيقة أو السباحة

رياضة الهرولة أو تطبيق برنامج تمارين حركات رياضة في المنزل مرة واحدة في كل يوم. (مارس. نفذ.. ثم لاحظ التغيرات
واذكر تجربتك قبل وبعد ممارسه التمارين الرياضية)

* 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"

* الفرق بين العادة الصحية والممارسة الصحية؟

س: تتحول الممارسة الصحية الى عادة صحية مع التكرار؟ صح - خطأ؟

درجات الصحة (مستوياتها): *

- صحة مثالية.
- صحة إيجابية.
- السلامة المتوسطة.
- المرض الغير ظاهر.
- المرض الظاهر.
- مستوى الاحتضار.

س: تعتبر الصحة الإيجابية اعلى مستويات الصحة؟

"من الممكن بان نلخص كل المستويات السابقة بان مفهوم الصحة لا يقتصر على التكامل البدني فقط، ولكن يشمل الجانب النفسي والاجتماعي أيضا

س: مفهوم الصحة يقتصر على الجانب البدني فقط؟ صح _ خطأ؟

*مسببات المرض:

- 1- عوامل حيوية مثل الفيروسات والبكتيريا.
- 2-عوامل غذائية مثل المواد الغذائية التي يسبب نقصها أو زيادتها ظهور المرض.
- 3-العوامل البيوكيماوية وهي التغيرات في تركيبة الانسجة أو الوظائف مثل الاختلافات الهرمونية.
- 4- العوامل الطبيعية والميكانيكية كالحرارة أو الضوء أو الكوارث الطبيعية.
- 5-والاجتماعية
مثل الضغط النفسي والقلق والإدمان.
- 6- عوامل وصفية وهي تتعلق بالإنسان وتختلف من فرد الى آخر حسب العمر الطول ,الوزن او الجنس.

س: البكتريا من العوامل الغذائية المسببة للمرض ؟

س: الطول والعمر من العوامل الوصفية المسببة للأمراض ؟