

## درجات الصحة (مستوياتها):

1. صحة مثاليه.
2. صحة ايجابييه.
3. السلامة المتوسطة.
4. المرض الغير الظاهر.
5. المرض الظاهر.
6. مستوى الاحتضار.

## س: تعتبر الصحة الإيجابية اعلى مستويات الصحة؟

"من الممكن ان 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 ام خطأ؟

### مسببات المرض:

1. عوامل حيوية مثل الفايروسات 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. العوامل الإنسانية وهي عوامل ترتبط بحياة الإنسان كالعوامل النفسية والاجتماعية مثل الضغط النفسي والقلق والإدمان.
6. عوامل وصفية وهي تتعلق بالإنسان وتختلف من فرد الى آخر حسب العمر, الطول , الوزن او الجنس .

## س: البكتيريا من العوامل الغذائية المسببة للمرض؟

## س: الطول والعمر من العوامل الوصفية المسببة للأمراض؟

## \* الثقافة الصحية:

■ تقديم معلومات وبيانات ترتبط بالصحة لكافة المواطنين.

وزارة الصحة هي الجهاز المركزي الرئيسي المسئول عن التثقيف الصحي؟

الفرق بين العادة الصحية والممارسة الصحية:

العادة الصحية: ما يؤديه الفرد بلا تفكير او شعور نتيجة كثرة تكراره.

الممارسة الصحية: هي ما يفعله الفرد عن قصد نابع من تمسكه بقيم معينه.

(يمكن ان تتحول الممارسات الصحية السليمة الى عاده صحية)

## \*الوعي الصحي:

مفهوم يقصد به إلمام المواطنين بالمعلومات والحقائق الصحية واحساسهم بالمسؤولية نحو صحتهم.

ويكمن هذا الوعي في ثلاث نقاط:

1-أن يكون افراد المجتمع بالمعلومات الصحية والامراض المعدية ومعدل

الاصابة بها واسبابها وطرق العلاج.

2-أن يكون افراد المجتمع قد فهموا ان حل مشاكلهم الصحية والمحافظة عليها هي مسئوليتهم قبل ان تكون مسئولية الحكومة.

3- ان يكون افراد المجتمع قد تعرفوا على الخدمات والمنشآت الصحية في مجتمعهم وتفهموا الغرض من انشائها.

سؤال وجواب (صح ام خطأ):

س: يمكن ان تتحول الممارسات الصحية السليمة الى عاده صحية؟

س: وزاره البيئه هي الجهاز المركزي الرئيسي المسئول عن التثقيف الصحي؟

س: الثقافة الصحية هي تقديم المعلومات والحقائق الصحية التي ترتبط بالصحة والمرض لكافة المواطنين؟

س: الوعي الصحي هو الامام المواطنين بالحقائق الصحية واحساسهم بالمسؤولية نحو صحتهم وصحه غيرهم؟

مكونات الصحة العامة:

1. الصحة الشخصية.
2. صحة البيئة.
3. الطب الوقائي للفرد.
4. الطب الوقائي للمجتمع.

\* اذكر اثنين من مكونات الصحة العامة مع شرح اثنين منهم؟