1437

الصحة و اللياقة

هيثم فايز محمود عقل

ملزمة مقرر الصحة و اللياقة – الملزمة لا تكفي يجب مراجعة المحاضرات المسجلة

ملتقى جامعة الملك فيصل و الدمام
FOCUS
1437

*مقدمة عن التربية البدنية والصحية.

▪ اهتم الإنسان منذ قديم الأزل بجسمه وصحته ولياقته , كما تعرف الإنسان على الفوائد والمنافع التي تعود علية من ممارسة الرياضه

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

▪ لا ولكن نتطرق إلى تعريف المنظمة العالمية للصحة . حيث عرفت الصحة هى " 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 وهى 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) وهى تفيد كثيرا مرضى الحساسية والربو.

- وعدم ممارسة الرياضة يؤدى إلى ضعف عضلات الجسم وجعلها دائما في حالة ارتخاء ويصعب على القلب والرئة أن يقوما بظيفتهما 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 فى وزن الجسم.

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

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 الرياضيه)

*مفهوم الصحة:

تعتبر الصحة أهم الأمور التي يجب الحفاظ عليها وتقويتها لدى أفراد

المجتمع.

*تعريف الصحه :

"هي تلك الحاله التي يوجد عليها الجسم البشري عندما تتوازن فيها جميع وظائفه مع تأثير عوامل البيئه الخارجيه مع عدم وجود تغيرات مرضيه"

*تعريف المنظمة العالمية للصحة لمفهوم الصحة:

هي حالة السلامة والكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية وليست الخلو من "

المرض أو العجز"

*الفرق بين العادة الصحية و الممارسة الصحية ؟

س: تتحول الممارسه الصحيه الى عاده صحيه مع التكرار؟ صح – خطأ؟

*درجات الصحه (مستوياتها):

- صحه مثالية.
- صحه إيجابية.
- السلامه المتوسطة.
- المرض الغير ظاهر.
- المرض الظاهر.
- مستوى الاحتضار.

س: تعتبر الصحه الايجابيه اعلى مستويات الصحه ؟

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

س: مفهوم الصحه 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 البيوكيميائية وهى التغيرات في تركيبة
الانسجة أو الوظائف مثل
الاختلافات الهرمونية.
العوامل الطبيعية والميكانيكية كالحرارة أو الضوء
4- أو الكوارث الطبيعية.
العوامل الإنسانية وهى عوامل ترتبط بحياة الإنسان
5-كالعوامل النفسية والاجتماعية
مثل الضغط النفسي والقلق والإدمان.
عوامل وصفية وهى تتعلق بالانسان وتختلف من
6- فرد الى آخر حسب العمر
الطول ,الوزن او الجنس.

س : البكتريا من العوامل الغذائيه المسببه للمرض ؟

س: الطول والعمر من العوامل الوصفيه المسببه للأمراض

درجات الصحة (مستوياتها):

1. صحة مثاليه.
2. صحة ايجابيه.
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 وهى 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 كثره 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 والمنشئات الصحية في مجتمعهم وتفهموا الغرض من انشائها.

سؤال وجواب (صح ام خطأ):

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

س: وزاره البيئة هي الجهاز المركزي الرئيسي المسؤول عن التثقيف الصحي؟

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

س: الوعي الصحي هو المام 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؟

مقرر الصحة و اللياقة

ملخص المحاضرة الرابعة

...الحياه العصريه وتاثيرها على الصحه...

- تطور البشرية والتقدم التكنولوجي واعتماد الانسان على آلالات والمعدات الحديثة واختفاء الاعمال اليدوية أدى ذلك إلى عدم اعتماد الانسان على حركة عضالته وبدنه .وتسبب ذلك في بعض الامراض مثل فقر الدم , القلب , السكر , اضطراب الدورتين الدموية والتنفسية .وتعتبر هذه الامراض اشد خطرا على الانسان من تلك الاوبئة التي عرفها الانسان من قبل .
- دلت بعض الاحصائيات ان الذين ماتوا بسبب أمراض القلب 42 % وبسبب أمراض الشرايين التاجية للقلب 48 % وذلك من كل الذين ماتوا بشتى أسباب الموت الاخرى .

...امراض الراحة...

اسبابها:

♦عدم ممارسة النشاط البدني والاعتماد بشكل كلى على رفاهيات الحياة العصرية .

 وبعد عدة أبحاث ومراجعات علمية جاءت النتائج لتؤكد أن عدم الحركة يكون سببا في حدوث العديد من الامراض .

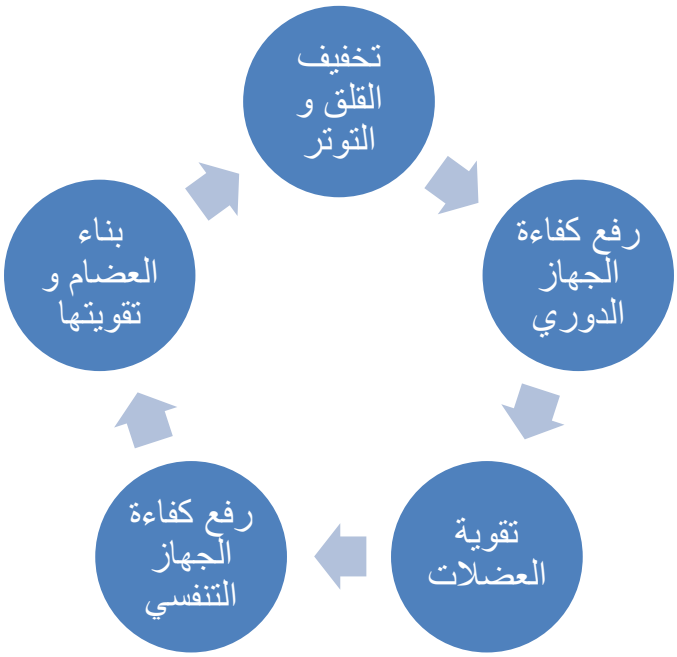
*ماهي امراض الراحة ؟

- امراض الشريان التاجي .
- امراض السكر , الضغط , تصلب الشرايين ,و امراض الجهاز التنفسي .
- امراض العضلات .
- امراض الأسنان .

س: اذكر امراض الراحه ؟

س: تعتبر امراض الشريان التاجى من امراض الراحه ؟ صح ام خط

...ممارسة النشاط البدني يؤدى إلى...



ماهي اسباب الإصابة بأمراض القلب ؟

- الوراثة .
- ضغوط الحياة و القلق و التوتر .
- عدم الحركة .
- ارتفاع ضغط الدم .
- السمنة .

- التدخين .
- الكحوليات .
- ارتفاع نسبة الكولسترول في الدم .
- تناول النشويات و السكريات و الأملاح بكثرة .
- مرض السكر .

ملخص المحاضرة الخامسة و السادسة

مقرر الصحة و اللياقة

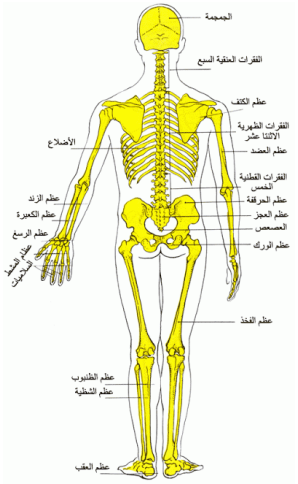
- العظام :.

- يتكون جسم الشخص البالغ من 206 عظمة وهى عامل رئيسي في حركة الجسم بالإضافة إلى أنها توفر الحماية للأجهزة الحيوية .

ماذا لو كان جسمك بغير عظام ؟

- ونظرا لصلابة العظام نتذكر أن الإنسان بعد وفاته لا يتبقى منه غير العظام.

- ومن قوة العظام أن الشخص الذي يزن 75 ك فقط عندما يمشى فان بعض أجزاء عظم الفخذ تتحمل ضغط 85 ك وعند الجري يصبح الضغط أضعاف ذلك ومع ذلك لا يشكل ثقلا في وزن الشخص البالغ 70 ك لا يزيد ثقل العظام عن 13 ك .



- المفاصل و الأربطة :

  - تتكون المفاصل من التقاء عظمتين او أكثر.

- انواع المفاصل :.

  - مفاصل متحركة : مثل (المرفق – الركبة – رسغ اليد – الكتف).
  - مفاصل ثابتة : مثل (الجمجمة).
  - مفاصل محدودة الحركة : مثل (العمود الفقري).

سؤال و جواب

س : تتكون المفاصل من التقاء عظمة مع عضلة؟

س : جميع مفاصل الجسم متحركة ؟

س : مفصل الكتف من المفاصل محدودة الحركة ؟

س: من أمثلة المفاصل محدودة الحركة .: (الركبة – الجمجمة – العمود الفقري).

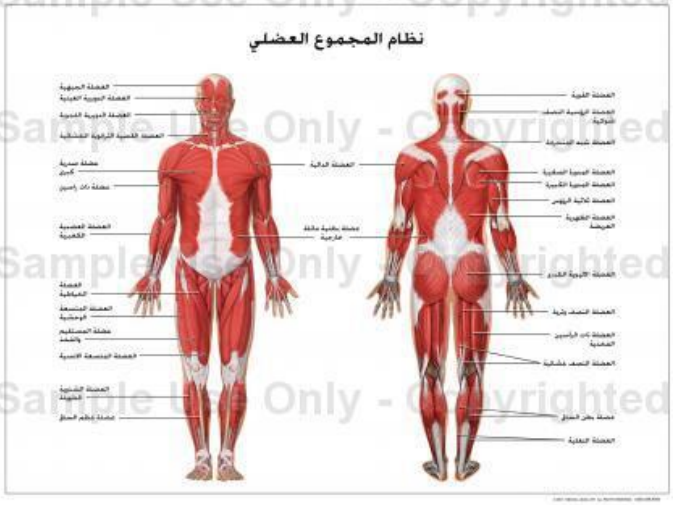
- العضلات .:

يحتوى الجسم على أكثر من 600 عضلة.

- انواع العضلات .:

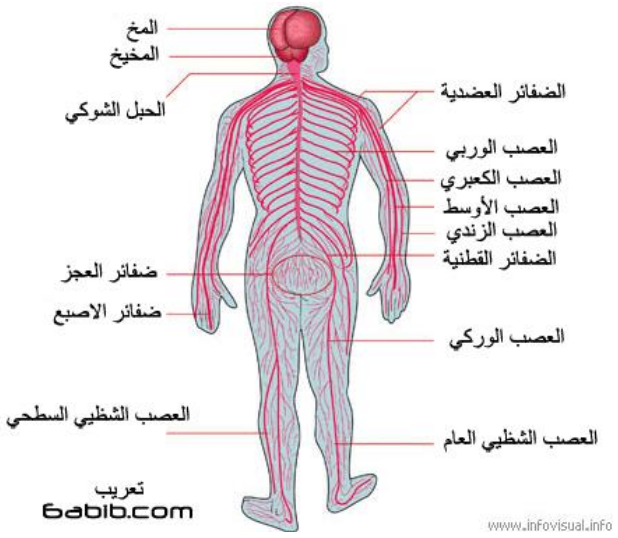
  - عضلات هيكلية .: مثل (الذراع – الأرجل – الظهر – الكتف) وهي عضلات ارادية .
  - عضلات ناعمة .: مثل (المعدة – الشرايين – الأمعاء) وهي عضلات غير ارادية .
  - عضلة القلب : عضلة ذات طابع خاص (أشبه بالعضلات الهيكلية ولكنها غير ارادية).

Sample Use Only - Copyrighted



● الأعصاب :.

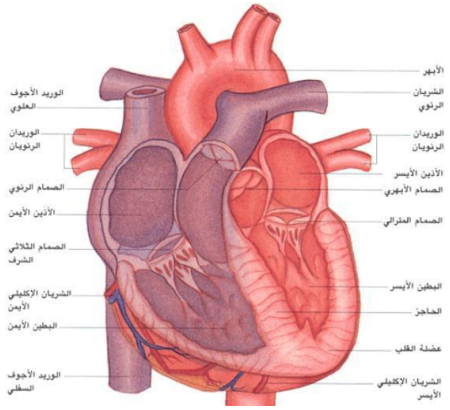
- **هي التي تسيطر على حركة العضلات.**
- **وتتصل الخلايا العصبية متصلة بمجموعة من الألياف العضلية.**
- **المخ والحبل الشكوى هما مركز المعلومات التي يكتسبها الإنسان او يتعلمها خلال حياته.**
- **وحركة الإنسان وممارسة الرياضة تعمل على الربط بين الجاهزين العضلي والعصبي في انسجام وترابط.**



- القلب :.

- القلب عضلة تقوى بالتدريب والحركة وتضعف بالركون إلى الراحة.
- عدد نبضات القلب 70 نبضة في الدقيقة.
- القلب يضخ الدم الموجود في الجسم كل دقيقه (حوالي 6 لتر) .

س : يهما اقوي عضلة قلب تنبض 70 نبضة في الدقيقة ام عضلة قلب تنبض 60 نبضة في الدقيقة ؟



سؤال و جواب

س : عضلة الكتف من العضلات الناعمة ؟ صح ام خطأ

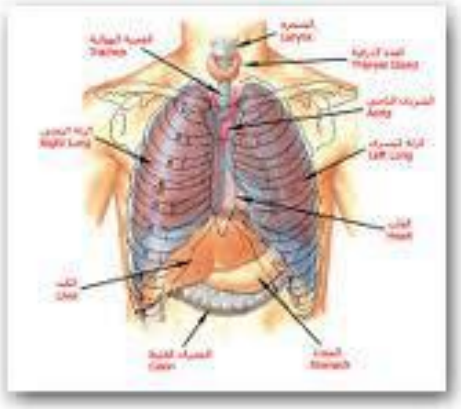
س: عضلة القلب عضلة إرادية ؟ صح ام خطأ

س : اذكر أنواع العضلات الموجودة في جسم الإنسان ؟

س : العضلات هي التي تسيطر على حركة الأعصاب ؟ صح ام خطأ

- الجهاز التنفسي ..
  - يعيش الإنسان بالأوكسيجين لذا فأنه يتنفس بصورة مستمرة ليلا ونهارا لأمرين:
    - حاجته إلى الأوكسجين ليفجر الطاقة اللازمة لحيويته ونشاطه.
    - التخلص من غاز ثاني أكسيد الكربون السام عن طريق الزفير.

س/ حركة التنفس ارادية ام غير ارادية ؟



● أهمية الرياضة لكل عمر :.

- الرياضة وسيلة ضرورية لاكتساب الصحة والعافية لكل إنسان من المهد إلى اللحد .
- مفاهيم المجتمع الخاطئة عن الرياضة (الرياضة لهو ولعب) .
- اعتماد الإنسان على الأجهزة و المعدات الالكترونية يجعلنا ننظر نظرة جوهرية إلى أهمية ممارسة الرياضة اليومية
- لكل عمر جهد معين في ممارسة الرياضة حتى يتم الحفاظ على قوته البدنية وسلامة أجهزته الحيوية.
- ممارسة الرياضة وفق ظروف الحياة مع مراعاة عادات وتقاليد المجتمع.

▪ الرياضة للأطفال :.

- اللعب هو حياة الطفل يكسبه العديد من المعارف والمدارك والخبرات .

- مع قلة المساحات الخضراء وتكدس السكان جعل الأطفال يقضون اغلب أوقاتهم في المنزل . مما جعلهم عرضة لأمراض .

- السمنة بين الأطفال .
- الرياضة وأهميتها بالنسبة لنمو الأطفال .
- مفاهيم خاطئة حول تدريب الأطفال تدريبات القوة في الصغر.

س/ هل الأطفال عرضة للإصابة بأمراض القلب ؟

● الرياضة للمراهقين ..:

- النمو السريع وطفرة النمو (تنموا الأطراف بمعدل أسرع من العضلات) .
- تبدأ طفرة النمو بين سن 11 سنة إلى 17 سنه .

- مزاولة الرياضة للمراهقين أمر في غاية الأهمية لتوجيه طاقاتهم نحو عمل صحي مفيد.
- هذه المرحلة هي أفضل مرحلة للانتقاء والتوجيه المبكر للأبطال شرط الممارسة السابقة.

● الرياضة للشباب ..:

- الشباب من يبدأ من سن 18 سنة تقريبا.
- المفاهيم الخاطئة في مجتمعنا نحو ممارسة الشباب للرياضة.
- الشباب يعنى القوة والرياضة هي أفضل الوسائل لإبراز هذه القوة.
- الشباب يعنى الإنتاج .
- تقليد الغرب في النواحي الايجابية.

● الرياضة للبالغين ..:

- يقصد بالبالغين من هم بين سن 30 إلى 60 سنة.
- يبلغ النمو الفسيولوجي والبيولوجي أقصى مداه في حوالي العشرين من العمر ويكون في حالة مستقرة حتى الثلاثين ثم يبدأ بعدها الانخفاض التدريجي لوظائف أجهزته الحيوية.

■ العوامل المؤثرة في الانخفاض :

✓ الوراثة.
✓ التغذية.
✓ طبيعة العمل.

- ✓ الأمراض.
- ✓ أسلوب الحياة اليومية.
- ✓ التدخين.
- ✓ ممارسة النشاط الرياضي من عدمه.

❖ الرياضة للطلاب ..:

- أخطاء شائعة حول ممارسة الطلاب للرياضة وتأثيرها على المستوى الدراسي للطلاب.
- اتجاه المدارس إلى إلغاء حصص التربية البدنية وتقليص مساحة ملاعب المدرسة.
- عدم ممارسة الرياضة يؤثر بالسلب على التحصيل العلمي.
- انخفاض معدل أداء الدورة الدموية والخمول والإحساس بالصداع الدائم.

❖ الرياضة لكبار السن ..:

- لكل منا عمران (عمر زمني وعمر فسيولوجي) والعمر الفسيولوجي هو الأهم بالطبع.

- من أهم أهداف الرياضة لكبار السن 60 (سنة فما فوق) المحافظة على حالة الأجهزة الداخلية وحيويتها.

- الرياضة لكبار السن تحمى من العديد من الأمراض (تصلب الشرايين ,القلب , السكر , الضغط. الخ) .

- ازدياد متوسط العمر . أيام الرومان 22 سنة عام 47 1900 سنة للأمريكيين . الآن 85 سنة.

فالعمر مهما تقدم لا يحول دون اكتساب اللياقة البدنية (حتى 90 سنة.)

❖ الرياضة لموظفي المكاتب ..:

- الجلوس لساعات طويلة ومدى ضرره على شكل الجسم وأجهزة الجسم المختلفة
- الموظفين أحوج إلى ممارسة الرياضة والخروج لممارسة بعض التدريبات الخفيفة أثناء العمل.

الصحة و اللياقة

تلخيص المحاضرة السابعة

- أهمية الرياضة و التمارين .:

✓ تحرق المزيد من السعرات الحرارية وتسمح لك بالمزيد من الأكل.

✓ تخفض مخاطر الإصابة بمرض القلب وأمراض الراحة.

✓ تعطيك شعورا جيدا عن نفسك.

✓ تخفض مستوى الإجهاد.

✓ تحسن مستوى السكر في الدم.

- ✓ تحسن قدرة الرئتين.
- ✓ تزيد قوة العضلات.
- ✓ تحسن وظيفة القلب والأوعية الدموية.
- ✓ تخفض مستوى الكوليسترول .
- ✓ تحافظ على مرونة المفاصل وقوة العظام.
- ✓ تحسن التوازن الجسدي.
- ✓ تمنع حصول الإمساك.
- ✓ تحسن النوم.
- ✓ تخفض من الكآبة والإرهاق.
- ✓ تحسن القدرة على التفكير والتذكر.
- ✓ حسن المظهر العام.
- ✓ تجدد الشباب وتعطى سنا بيولوجيا اصغر من السن الزمني.

س : اذكر 10 أسباب لأهمية الرياضة والتمارين ؟

- الأثار السلبية لعدم ممارسة النشاط البدني على صحة الأنسان :.
- ✓ زيادة الوزن.
- ✓ ضمور العضلات ونقص حجمها.
- ✓ آلام الظهر والخشونة في المفاصل والعمود الفقري.
- ✓ يصبح القلب اصغر حجما واقل كفاءة وظهور أعراض أمراض القلب.
- ✓ حدوث أمراض كثيرة مثل القرحة وعسر الهضم والقلق المزمن والتوتر.
- ✓ عدم قدرة الجسم على مواجهة متطلبات الحياة نتيجة لنقص مخزون الطاقة.

- ✓ تقل سرعة الشفاء اثر أي مجهود يقوم به الفرد.
- ✓ تقل عدد ساعات إنتاج الفرد لقلة الحركة ونقص اللياقة.
- ✓ تزداد عدد ضربات القلب وسرعة التنفس عند بذل أي مجهود بدني بسيط.
- ✓ يصاب الفرد بالإجهاد والتعب لأى مجهود يبذله.
- ✓ يصبح الفرد أكثر اكتئابا.
- ✓ تقل قدرة الجسم على امتصاص الأكسجين.
- ✓ تنخفض المرونة والقوة العضلية.
- ✓ زيادة نسبة الدهون في الجسم مما يؤثر على عمل الأجهزة الحيوية.
- ✓ زيادة نسبة الكولسترول في الدم مما يصيب الجسم بتصلب الشرايين.
- ✓ تدلى البطن (الكرش) الذي يؤدى إلى مشكلات عديدة (الهضم ,آلام أسفل الظهر ,تقوس المنطقة السفلى من الظهر ,الضغط على الحجاب الحاجز)
- ✓ مشاكل الجهاز التنفسي.
- ✓ اختلال وظيفة المثانة والأمعاء والكبد وأجهزة الجسم الحيوية.
- ✓ زيادة نسبة السكر في الدم.
- ✓ إصابة الجسم بالضعف العام وعدم الشعور بالحيوية والشباب.

- أثار التمارين الرياضية على الجسم و الصحة العامة .:

- ✓ تزيد من مرونة المفاصل علاوة على تقوية العضلات وقوة احتمالها.

- ✓ تحسن التلبية العصبية بجميع عضلات الجسم.
- ✓ تقوى التوافق العضلي العصبي مع بذل مجهود اقل.
- ✓ تحسين عمل الدورة الدموية وتنشيطها ومن ثم تحسين التغذية.
- ✓ تحسين مراكز الضبط الحراري بالجهاز العصبي بالجسم فضلا عن تنشيط الجلد والغدد العرقية وعملية إفراز العرق.
- ✓ تزيد من قوة عضلة القلب من خلال تنشيط قوة دفعة.
- ✓ تزيد من قوة الرئتين لازدياد تبادل الغازات بحيث تسمح بامتصاص كميات اكبر من الأكسجين.
- ✓ تقلل من ضربات القلب وضغط الدم.

إن 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

س : اذكر 9 من الآثار السلبية لعدم ممارسة النشاط البدني على صحة الإنسان؟

س : اذكر 5 من آثار التمارين الرياضية على الجسم والصحة العامة ؟

تلخيص المحاضرة المباشرة الأولى

الإسعافات الأولية

• الإسعافات الأولية :.

أولاً : أهداف المهارة :.

- ✓ التعرف على طرق الإسعافات الأوليةُ للحروق والإصابات المختلفة.
- ✓ أن تستطيعُ إجراء عمل ةٌ الإنعاش القلب الرئوي وقبلة الحيأة.

ثانياً : الهدف المعرفي :.

- ✓ التعرف على أنواع ودرجات الحروق.
- ✓ التعرف على الإصابات الريأضيةٌ وأنواعها.
- ✓ معرفة أنواع المواد الكيمٌيأئيةٌ الخطرة وكذلك المواد السامة.
- ✓ الإلمام بمحتوياٌت حقيبٌة الإسعافات الأوليةٌ.

ثالثاً : الهدف الوجداني :.

- ✓ اكتساب الثقة في النفس وخاصة في المواقف الحرجة.
- ✓ الشعور بالرضا والاستمتاع خلال إجراء الإسعافات الأوليةٌ.

▪ الحروق :. ما هي الحروق .؟

- ✓ هي تلك الإصابات التي تصيبٌ أنسجة الجسم والتي تنشا من تعرض الجسم للحرارة أو المواد الكيمٌيأئيةٌ أو الإشعاع.

- ✓ أما الحرائق التي تنشأ من الحرارة الرطبة مثل البخار أو السوائل الساخنة يطٌلق عليهٌا اسم الحروق الرطبة.
- ✓ تختلف الحروق من حيثٌ عمق وحجم والجسامة ويمٌكن أن تدمر الجلد والأنسجة وأجزاء داخليةٌ من الجسم.

- ✓ الحروق قد ترافق بحدوث صدمات لان السائل الدموي يخُرج من الدورة الدمويةٌ إلي منطقة الحروق.

- ✓ يقُصد بالصدمة هنا هي حالة ضعف شديدٌ للجسم الناتجة عن انخفاض حجم الدم أو السوائل بالجس نتيجًة للنزيفٌ.

▪ درجات الحروق :.

وتنقسم تبعا لعمقها إلى ثلاثة أنواع:

- حروق الدرجة الأولى : لا تتعدى طبقة الجلد السطحيةٌ و علاماتها هي (الاحمرار , تغيرٌ لون الجلد , التورم لبسيطٌ ,الألم الشديدٌ , لا تترك أثرا بعد شفائها.)
- حروق الدرجة الثانيةٌ : لا تتعدى طبقات الجلد الداخليةٌ وعلاماتها هي (الم شديدٌ ,احمرار شديدٌ ,تكون فقاقيعٌ ممتلئة بالسوائل, تورم وانتفاخ.)
- حروق الدرجة الثالثة : تمتد إلى جميعٌ طبقات الجلد وقد تصل إلى العظام وتكون هذه الحروق مؤلمة للغايةٌ أو لا يشُعر بها الإنسان في حالة تدميرٌ النهايأت العصبيةٌ .وغالبا ما يصٌاحبها حولها حروق من الدرجة الثانيةٌ وممكن أن تهدد حيأُة الإنسان.

▪ خطورة الحروق :.

تتوقف خطورة الحروق على أربع عوامل:

- ✓ العمق
- ✓ المساحة
- ✓ الموضع
- ✓ العمر

- ○ أسئلة لتحديدٌ مدى الخطورة:
- هل هناك مشاكل في التنفس في حالة الحروق حول الفم والأنف ؟

- هل الحروق منتشرة في أكثر من 10 % من الجسم ؟
- هل تأثرت مناطق (الرأس, الرقبة ,الأيدي, القدم,الاعضاء التناسليةٌ.)
- هل المصاب بالحروق طفل ام شخص هرم ؟
- هل وُجد أمراض أخرى مثل ارتفاع ضغط الدم أو السكر ؟

▪ أساسيات التعامل الأولى مع الحروق .:

✓ لا تستخدم الثلج مباشرة لتبريدٌ الحروق , قد يؤُدى ذلك إل ضرر اضافي.
✓ لا تضع الوصفات الشعبيةٌ على الحروق.
✓ لا تفتح الفقاعات ولا تزيلٌ الجلد الميتٌ.
✓ لا ترفع الثيأُب الملتصقة على المنطقة المحروقة .
✓ لا نضغط على المنطقة المحروقة.

▪ الإسعافات الأولية لحروق الدرجة الأولى .:

- لا بد من تحديد نوع الحريق و مصدرة : حراري , كيميائي , كهربائي , اشعاعي , حروق شمس .
- إبعاد الشخص عن مصدر الحريقٌ على الفور.
- يتُم وضع ماء بارد على الحروق الحرار ةٌ وبكمياُت كبيرٌة و يشُترط الا تكون مثلجة.
- إذا كان ناتجا عن القار يستُخدم الماء البارد مع عدم إزالة القار.
- مراقبة التنفس لان الحروق تسبب انسداد في ممرات الهواء لما تحدثه من تورم.
- لا يستُخدم الثلج أو الماء المثلج إلا في حالة الجروح السطحيةٌ الصغيرٌة.
- بعد هدوء الحرق ووضع الماء البارد عليةٌ يتُم خلع الملابس أو أيةٌ أنسجة ملاصقة له . اما في حالة التصاقها لا ينُصح البتة بإزالتها.
- يغُطى الحرق بضمادة جافة معقمة لإبعاد الهواء عنه.

▪ الإسعافات الأولية لحروق الدرجة الثانية و الثالثة :.

أما بالنسبة لهاتينٌ الدرجتينٌ والتي تكون الأماكن المتأثرة في الجسم تفوق نسبة الـ 50 % فهي تحتاج إل عنايةٌ طبيةٌ فائقة وفيهًا لابد من:

- ✓ استرخاء المريضٌ و يتٌم رفع الجزء المحروق فوق مستوى القلب إن أمكن.
- ✓ الحفاظ على درجة حرارة الجسم لان غالبا الشخص المحروق يحٌس بالبرودة.
- ✓ استخدام الأكسجينٌ وخاصة في حروق الوجه والفم.
- ✓ اللجوء فورا إلى اقرب مركز طب أو المستشفى او استدعاء الإسعاف فورا.

▪ الإسعافات الأولية للحروق الكيميائية :.

- ✓ البعد عن المصدر الكيمٌيأٌئي الذي سٌبب الحرق.
- ✓ يستٌخدم الماء الجاري البارد بكميأٌت كبيرٌة على الحرق حتى وصول المساعدة الطبيةٌ.
- ✓ إذا تعرضت العينٌ للحرق الكيمٌيأٌئي تغسل بماء دافئ من ناحيةٌ الأنف لخروج المادة الكيمٌيأٌئيةٌ بعيدًا عن الوجه لمدة 20 ق أو حتى وصول العنايةٌ الطبيةٌ.

▪ الإسعافات الأولية للحروق الكهربائية :.

- ✓ البعد عن المصدر الكهربائي الذي سٌبب الحريقٌ
- ✓ تحديدٌ عمق الحرق.
- ✓ تغطيةٌ الحروق بضمادة جافة معقمه.
- ✓ لا تهدا الحروق باستخدام الماء.
- ✓ مراقبة ما إذا كانت توجد علامات تهدد حيأٌة المصاب.
- ✓ مثل عدم انتظام ضربات القلب أو مشاكل التنفس.

▪ الوقاية و الاحتياطات :.

- ✓ الانتباه التام أثناء تأديةٌ الأعمال المنزليةٌ.
- ✓ وجود فتحات تهويةٌ أو منافذ هواء.
- ✓ وجود طفايةٌ حريقٌ بالقرب من المطبخ.

- ✓ وجود أجهزة إنذار للحريقٌ.
- ✓ وجود حقيبٌة الإسعافات الأوليةٌ.
- ✓ تواجد أرقام تليفُونات الجهات المختصة.
- ✓ إبعاد جميعٌ المواد الكيمٌيأٌئيةٌ عن متناول الأطفال .

▪ اعراض التعرض للمواد الكيميائية :.

- ✓ حروق في الجلد .
- ✓ احمرار او حكة العينين او الجلد .
- ✓ الام في المعدة او الصدر .
- ✓ صعوبة في التنفس .
- ✓ غثيان او دوخة .
- ✓ صداع .

▪ طريقة دخول المواد الكيميائية للجسم :.

- عن طريقة الجهاز التنفسي :.

وهو الأكثر سهولة وشيوٌعا ويتٌم حمايةٌ الجهاز التنفس عن طريقٌ ارتداء الكمامات.

- عن طريق الجلد :.

ومما يزٌيدٌ من امتصاص المادة عن طريقٌ الجلد ارتفاع درجة الحرارة أو وجود حروق أو خدوش في الجلد ويتٌم حمايةٌ الجلد عن طريقٌ استخدام الملابس الواقيةٌ المناسبة.

- عن طريق الجهاز الهضمي :.

و يمٌكن حمايتٌه من دخول المواد الكيمٌيأٌئيةٌ عن طريقٌ الحرص على عدم تناول اي أطعمة مجهولة المصدر.

تلخيص المحاضرة الثامنة

الوحدة الثانية : الصحة والتغذية

- أهداف الوحدة :.
  - زيادة الوعي لدى الطلاب على أهمية الصحة وعلاقتها بالتغذية.
  - في نهاية الوحدة يجب أن يحدد الطالب مكونات الصحة العامة وأهمية التغذية.

- الهدف المعرفي :.
  - يتعرف الطالب على مستويات الصحة.
  - إلمام الطالب بالحقائق والمعلومات الصحية.

- الهدف الوجداني :.
  - الالتزام بالممارسات الصحية السليمة.
  - الشعور بالرضا بعد التعرف على أهم الأطعمة ومصادرها.

- التغذية المتوازنة :.
- قبل أن نبدأ يجب أن نسال أنفسنا سؤال .. ماهي المادة الغذائية ؟

- المادة الغذائية : هي عنصر كيميائي هام والتي تؤدى واحدا أو أكثر من الوظائف التالية-:

✓ إمداد الجسم باحتياجاته من الوقود والطاقة.
✓ تمده بمواد يحتاج إليها لبناء وحفظ أنسجة الجسم.
✓ تمده بعناصر وظيفتها تنظيم عمليات الجسم.

- **السعر Calorie**
  - يحتوى الطعام على سعرات ويعنى ذلك انه إذا احترق فسوف يعطى هذه الكمية المحددة من الطاقة.
  - ويجب أن نعلم أن سوء التغذية يؤثر على صحة الرياضي وبالتالي على أدائه.

- **الغذاء الكامل هو :.**
  - ذلك الغذاء الذي يحتوى على كميات مناسبة من المواد البروتينية , الكربوهيدراتية, الدهنية , الفيتامينات , الأملاح المعدنية والماء وقد تؤثر بعض من المواد الغذائية على قدرة الأداء العضلي عن طريق ما يلى :

✓ تجديد مصادر الطاقة.
✓ تسهيل التفاعلات الكيميائية المولدة للطاقة في الجسم.
✓ التغلب على التفاعلات التي تؤدى إلى حدوث الإجهاد العضلي.

تحتاج العضلة إلى الغذاء الغنى بالمواد الكربوهيدراتية أكثر من الغذاء الغنى بالمواد الدهنية وتظهر هذه العلاقة واضحة إلى حد ما في حالة المجهود العضلي.

- **التغذية الصحية :.**

  - توجد علاقة وطيدة بين صحة الغذاء وتكوين شخصية الإنسان.
  - إهمال وجبة الإفطار يؤدى إلى نقص مستوى سكر الدم مما يؤدى إلى الإصابة بالصداع والاضطرابات المعدية والهزال الواضح.
  - للغذاء تأثير واضح على عقلية الطفل وميوله فتوفر الفيتامينات والبروتينات وخاصة فيتامين B يلعب دورا مهما في حفظ الصحة والأعصاب والقدرة على التركيز .

- **مصدر فيتامين B :.**

يكثر في الخميرة وبذرة الحبوب كالأرز وفي دقيق القمح بأكمله(ليس الدقيق الأبيض)وتوجد أيض ا بكميات متفاوتة في بعض الفواكه والخضر واللحوم , ويحتوي الحليب على كمية قليلة منه.

▪ مادة الكافين :.

مادة الكافين هي مادة منبهه للجهاز العصبي والدوري في حالة أخذها بصورة مناسبة .أما في حالة زيادتها فإنها تسبب القلق قلة النوم الصداع وحرقان المعدة وتقلصاتها وخفقان بالقلب.

معلومة سريعة :.

مشروبات الطاقة بها مواد منبهه وأنها لا تزيد الطاقة الحرارية للجسم بل الطاقة المنبهة من خلال الكافيين والنورين والجنسنج وغيها من المنبهات وبالتالي يجب أن يتم تناولها باعتدال ودون إسراف وعند الضرورة والأفضل تناول المشروبات الطبيعية التي تفيد الجسم مثل العصائر الطازجة وتناول غذاء متوازن فهو الطريقة الصحية لنشاط الجسم.

▪ اهمية الغذاء :.

- ✓ يساعد على بناء عضلات الجسم ويتمثل ذلك في المواد البروتينية.
- ✓ يقوم الغذاء بتعويض ما يتلف من خلايا وأنسجة في المواد البروتينية.
- ✓ الإمداد بالحرارة والطاقة اللازمة للنشاط الحركي, وتتمثل في الدهون والكربوهيدرات.
- ✓ المحافظة على صحة وسلامة الجسم ووقايته من الأمراض وانتظام سير العمليات الحيوية, وتتمثل في الأملاح المعدنية والفيتامينات والماء.

❖تقسيم الأغذية :.

- الأغذية التي تبني الأنسجة : هي الأغذية الغنية بالكالسيوم والبروتينات (اللحوم , الدواجن ,السمك , البيض , الفول و العدس)
- الأغذية التي تبني العظام : هي الأغذية الغنية بالكالسيوم (اللبن ومنتجاته , الجبن)
- الأغذية التي تحفظ للجسم حيويته و نشاطه : هي الأغذية الغنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية(الخضروات والفاكهة)
- الأغذية المولدة لطاقة :. وهي الأغذية الغنية بالكربوهيدرات والدهون(الأطعمة النشوية ك الخبز والأرز , المكرونة , البطاطس, البطاطا , المواد السكرية مثل الحلوى والمربى والدهون بأنواعها)

● التخطيط للوجبات الغذائية :.

- مراعاة توافر البروتين الحيواني في الوجبات الغذائية.
- التخطيط للوجبات الغذائية في ضوء العمل أو النشاط أو الجنس أو السن.
- مراعاة تحقيق الاحتياجات الأساسية للجسم من الفيتامينات والمعادن.
- تحقيق التوازن الغذائي في الوجبة الواحدة والوجبات اليومية.
- مراعاة أسس التغذية لدى المرضى في ضوء احتياجهم من الغذاء.
- استبدال بعض الأغذية التي تسبب الحساسية لدى بعض الأفراد بأنواع أخرى مماثلة.
- مراعاة التنوع في مصادر الغذاء.

● التغذية المتوازنة للرياضيين :.

- يجب الاهتمام بتغذية الرياضيين حيث أن ذلك يؤثر بشكل كبير على بناء أجسامهم . فيجب تنظيم كميات الغذاء للرياضيين من حيث الكم والكيف وخاصة في الألعاب التي تتأثر بوزن اللاعب.
- تغذية الرياضيين تتميز بسعرات حرارية أعلى من الشخص العادي حيث يوزع معدل الغذاء بأربع وجبات يوميا عادة (الإفطار , الغذاء , وجبة العصر والعشاء) وفى بعض الأنشطة يتطلب الأمر تغذية زيادة (جرى المسافات الطويلة) .

- وتبلغ كمية السعرات الحرارية لطالب غير رياضي 3000 كيلو كالورى في المتوسط .

- توزيع السعرات الحرارية على الوجبات الطعام كالاتي :.

✓ وجبة الإفطار الأولى 30 % من مقدرات السعرات الحرارية اليومية.
✓ وجبة الإفطار الثانية 10 % من مقدرات السعرات الحرارية اليومية.
✓ وجبة الغذاء 40 % من مقدرات السعرات الحرارية اليومية.
✓ وجبة العشاء 20 % من مقدرات السعرات الحرارية اليومية.

- لا يتم تدريب الرياضي عقب تناول الطعام مباشرة . ويجب انتظار ساعتين على الأقل .
- التنسيق الجيد بين مواعيد تناول الطعام ومواعيد التدريب.
- تناول الخضروات بنسبة تصل إلى 800 جرام ومن الفواكه 200 جرام.
- كلما امتدت الفترة الزمنية للأداء وزادت شدته كلما ارتفعت نسبة استهلاك الطاقة.
- يستمر استهلاك الجسم للطاقة حتى بعد الانتهاء من النشاط الرياضي لمدة تتراوح بين 20 إلى 30 دقيقة.

الصحة والتغذية

- التوازن الغذائي واللياقة البدنية

- الصحة العامة واللياقة البدنية هي : الحالة الجسمية والاجتماعية والعقلية والنفسية والوجدانية والروحية للفرد وليست فقط خلو الجسم من الأمراض والعاهات ولكنها النمو المتوازن للإنسان وتعنى حياة صحية سعيدة.

نستطيع ان نحدد معنى و مفهوم اللياقة البدنية فيما يلي :

- ✓ ينهى الإنسان يوم عملة وهو نشيط كما بدأه.
- ✓ الشعور بالثقة والرضي عن النفس.
- ✓ التمتع بالنوم المعيق والانتعاش كل ليلة.
- ✓ القدرة على صعود درج السلم وأنت لا تزال قادرا على اخذ نفس عميق.
- ✓ اللياقة البدنية هي جواز السفر الآمن للحيوية والنشاط المستمر كلما تقدم الإنسان في العمر.
- ✓ تساعد اللياقة البدنية وممارسة الرياضة على تجنب التدخين أو الإقلاع عنة.

- أوضحت الدراسات انه عند إنقاص الوزن بتقليل الطعام فقط فيكون ذلك من كمية الماء والدهن والبروتين التي حصل عليها الجسم كمؤن ونتاج وخفض كمية السوائل فإنها تؤدى إلى:

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

اذا تكرر انقاص الوزن بهذه الطريقة أثناء مرحلة النمو فهذه التغيرات ستكون عائقا لنمو الطبيعي للفرد .

جداول تبين حاجة الفرد للطاقة الحرارية والسعرات الحرارية

جدول رقم (1) يبين حاجة الفرد للطاقة الحرارية في اليوم

النوع	العمر	الوزن / كجم	الطول / سم	الطاقة / سعر حراري
الذكور	11 - 14	45	157	2700 - 2000
	15 - 18	66	175	2900 - 2100
	19 - 22	70	177	3300 - 2500
	23 - 50	70	177	2800 - 2000
	51 - 75	70	177	2450 - 1650
الإناث	11 - 14	46	157	3000 - 1500
	15 - 18	54	163	3000 - 1200
	19 - 22	54	163	2500 - 1700
	23 - 50	54	163	2400 - 1600
	51 - 75	54	163	2000 - 1200

جدول رقم (2) السعرات الحرارية اللازمة (حسب الطول و البنية)

الطول / سم	نساء		رجال	
	بنية صغيرة	بنية كبيرة	بنية صغيرة	بنية كبيرة
150 سم	1700	1900	---	---
155 سم	1750	2000	1850	2100
160 سم	1850	2100	1950	2200
165 سم	1950	2220	2000	2300
170 سم	2000	2300	2150	2450

جدول رقم (3) الأوزان المناسبة بالنسبة للطول

الطول / سم	نساء		رجال	
	معدل الوزن	الوزن المقبول	معدل الوزن	الوزن المقبول
145	46 كجم	53 - 42	--	--
150	47	55 - 43	--	--
155	50	58 - 45	--	--
160	53	61 - 48	58	65 - 52
165	56	64 - 50	60	67 - 54
170	60	67 - 53	64	73 - 58
175	63	70 - 65	67	75 - 60
180	--	--	71	80 - 65
185	--	--	75	84 - 67
190 سم	--	--	80	90 - 73

جدول رقم (4) يبين كمية ما يحرق من سعرات حرارية خلال ممارسة بعض الرياضات لكل ساعة لشخص وزنه (70 كجم)

نوع الرياضة	السعرات المفقودة في كل ساعة
المشي	350 - 250
الهرولة	450 - 350
الجري	900 - 500
ركوب الدراجة	750 - 400
السباحة	700 - 350
التمرينات الهوائية	600 - 400

جدول رقم (5) المكسرات والتسالي	
المواد الغذائية	عدد السعرات الحرارية في 100 غ
الفستق السوداني	330 سعر حراري
فستق حلبي	670 سعر حراري
الكاجو	595 سعر حراري
جوز الهند	367 سعر حراري
الصنوبر	617 سعر حراري
لوز مقشر	650 سعر حراري
البندق	656 سعر حراري
حب الهيل	1200 سعر حراري
بذور البطيخ و القرع	600 سعر حراري
الجوز(عين الجمل)	705 سعر حراري
ينصح بتقليل تناول المكسرات أو عدم التمادي بتناولها	

جدول رقم (6) العصائر	
المواد الغذائية	السعرات الحرارية في كل 100 غرام
كوب عصير برتقال	175 سعر حراري
كوب عصير برتقال معلب	195 سعر حراري
كوب عصير عنب	150 سعر حراري
كوب جريب فروت	125 سعر حراري
كوب ليمون مع ماء	125 سعر حراري
كوب عصير بندورة	50 سعر حراري
كوب عصير جزر	50 سعر حراري
كوب عصير تفاح	110 سعر حراري
البيبسي و الكولا و غيرها	110 سعر حراري
شاي / قهوة دون سكر	معدومة تقريبا
و يحتاج الشخص هنا نوع العصير الذي يحب أن يتناوله مع النصيحة بالتنوع	

جدول رقم (7) أنواع الخضروات	
نوع الخضار	السعرات الحرارية في كل 100 جرام
الباذنجان	32 سعر
الفاصوليا الخضراء و اللوبيا	45 سعر
البازلاء الخضراء	102 سعر
الخيار	13 سعر للحبة المتوسطة
الثوم	140 سعر
الخس	17 سعر نصف حبة
الجزر	42 سعر حبة متوسطة
الفلفل الأخضر	24 سعر
البقدونس	60 سعر
الكزبرة	33 سعر
الفجل	20 سعر
السبانخ	30 سعر
البطاطا	118 سعر نصف حبة
الطماطم	25 سعر حبة كبيرة
البصل	35 سعر
الكوسة و اقرع	31 سعر
ملوخية	66 سعر
الزيتون	10 سعر
ورق العنب	50 سعر دون رز
الملفوف و الزهرة	25 سعر
بطاطا حلوة	120 سعر نصف حبة
الزهرة	27 سعر
ومن الواضح أن الخضراوات لا تحتوي على سعرات عالية ولكن عند القلي أو الحشي فإن سعراتها تزداد	

جدول رقم (8) أنواع الحليب و منتجاته	
المواد الغذائية	عدد السعرات الحرارية في كل 100غ
حليب الأم	66سعر حراري
حليب بقر كامل الدسم	64 سعر حراري
حليب بقر خال من الدسم	34 سعر حراري
حليب غنم	97 سعر حراري
حليب ماعز	71 سعر حراري
لبن رائب	68 سعر حراري
لبن مخيض	37 سعر حراري
لبنة	166 سعر حراري (ملعقتين)
جبنة نابلسية	320 سعر حراري
جبنة مثلثات	400 سعر حراري
قشطة أو كريمة (دسم نسبته 30 %)	309 سعر حراري
جبنة قشقوان (دسم نسبته 45 %)	398 سعر حراري
الزبدة	775 سعر حراري
آيس كريم	150 سعر حراري (في كل كرة)
لبن مصفى	171 سعر حراري
جبنة بيضاء	294 سعر حراري
صفار البيض	345 سعر حراري
بياض البيض	49 سعر حراري
بيضة واحدة وزن 57 غ	82 سعر حراري
وينصح التقليل من تناول الزبدة والآيس كريم	

جدول رقم (9) الفواكه	
المواد الغذائية	عدد السعرات الحرارية في 100 غ
البرتقال	46 سعر حراري في حبة صغيرة
جريب فروت	41 سعر حراري في حبة صغيرة

تفاح	55 سعر حراري
بطيخ وشمام	25 سعر حراري (شريحة صغيرة)
مشمش وبرقوق	70 سعر حراري (3 حبات وسط)
عنب	75 سعر حراري (10 حبات)
خوخ	47 سعر حراري (حبتين وسط)
جوافة	70 سعر حراري (حبة صغيرة)
رمان	77 سعر حراري
مانجا	66 سعر حراري (نصف حبة وسط)
التين	75 سعر حراري (حبتين)
التين المجفف	237 سعر حراري (4 حبات صغيرة)
البلح	163 سعر حراري (4 حبات)
التمر	284 سعر حراري (6 حبات صغيرة)
الأناناس	57 سعر حراري
الكرز	72 سعر حراري
الموز	102 سعر حراري (حبة وسط)
الزبيب	246 سعر حراري
ينصح بتناول الفواكه، ولكن باعتدال ودون إفراط	

جدول رقم (12) السكريات و الحلويات	
المواد الغذائية	عدد السعرات الحرارية في 100 جرام
السكر	400 سعر ، الملعقة الصغيرة 20 سعر
المربى	260 سعر ، الملعقة الكبيرة 55 سعر
عسل النحل	300 سعر ، الملعقة الكبيرة 55 سعر
المهلبية	145 سعر حراري
جلي	240 سعر حراري
حلاوة طحينية	516 سعر حراري
بسكويت	300 سعر حراري
جاتوة	200– 300 سعر حراري (كل قطعة)

تورتة بالكريمة	322 سعر حراري
شيكولاتة سادة	525 سعر حراري
شيكولاتة محشية	595 سعر حراري
كنافة بالجبنة	356 سعر حراري (قطعة صغيرة)
هريسة	550سعر حراري
بقلاوة	500 سعر حراري
معمول بالجوز	500 سعر حراري(حبة ونصف)
معمول بالتمر	420 سعر حراري
الغريبة	550 سعر حراري

ومن الواضح أن جميع هذه العناصر الغذائية ، غنية جداً بالسعر الحرارية ، لذا ينصح بالتقليل منها مع المحاولة بعمل سيطرة على الصغار من كثرة حبهم لها

جدول رقم (13) الأسماك والحيوانات والطيور

المواد الغذائية	السعرات الحرارية في كل 100 غ
لسان الغنم	187 سعر حراري
كبدة الغنم	121 سعر حراري
السمنة العربية	897 سعر حراري
زيت السمك	898 سعر حراري
شحم البقر	872 سعر حراري
زيت القطن	879 سعر حراري
زيت الفول السوداني	895 سعر حراري
زيت الذرة	899 سعر حراري
زيت الزيتون	897 سعر حراري
زيت دوار الشمس	898 سعر حراري
ساندويش هامبرجر	540 سعر حراري
هامبرجر مقلي	240 سعر حراري
الطحال	95 سعر حراري
الكلاوي	130 سعر حراري

الأرانب	155 سعر حراري
لحم العجل(البتلو)	101 سعر حراري
البط	227 سعر حراري
زيت السمسم	900 سعر حراري
سمن نباتي	700 سعر حراري
المايونيز	500 سعر حراري

يستحسن التقليل من اللحوم ذات الشحوم والدهون و التقليل من أكل المخ والجمبري لارتفاع نسبة الكولسترول فيها ويجب على سيدة البيت استخدام هذه المواد بحرص وبحدود معقولة.

جدول رقم (14) الأسماك والحيوانات والطيور

المواد الغذائية	السعرات الحرارية في كل 100 غ
السمك النهري	77 سعر حراري
السمك البحري	72 سعر حراري
السردين	124 سعر حراري
الجمبري (الربيان)	7 سعر(نسبة عالية جداً من الكولسترول)
الوزة	342 سعر حراري
الدجاج	133 سعر حراري
صدر الدجاجة	99 سعر حراري
لحم غنم دون دهن	112 سعر حراري
دهن (اللية)	747 سعر حراري
قلب الغنم	157 سعر حراري
مخ الغنم	125 سعر حراري

الطعام والتغذية

- يعتمد الجسم على 40 عنصرا غذائيا على الأقل توجد داخل الطعام لأداء وظائفه اللازمة لاستمرار الحياة . وبينما أنت تهضم طعامك يتفتت الطعام إلى عناصر غذائية . تمتص داخل تيار الدم ليحملها الدم إلى كل خلية من خلايا الجسم.

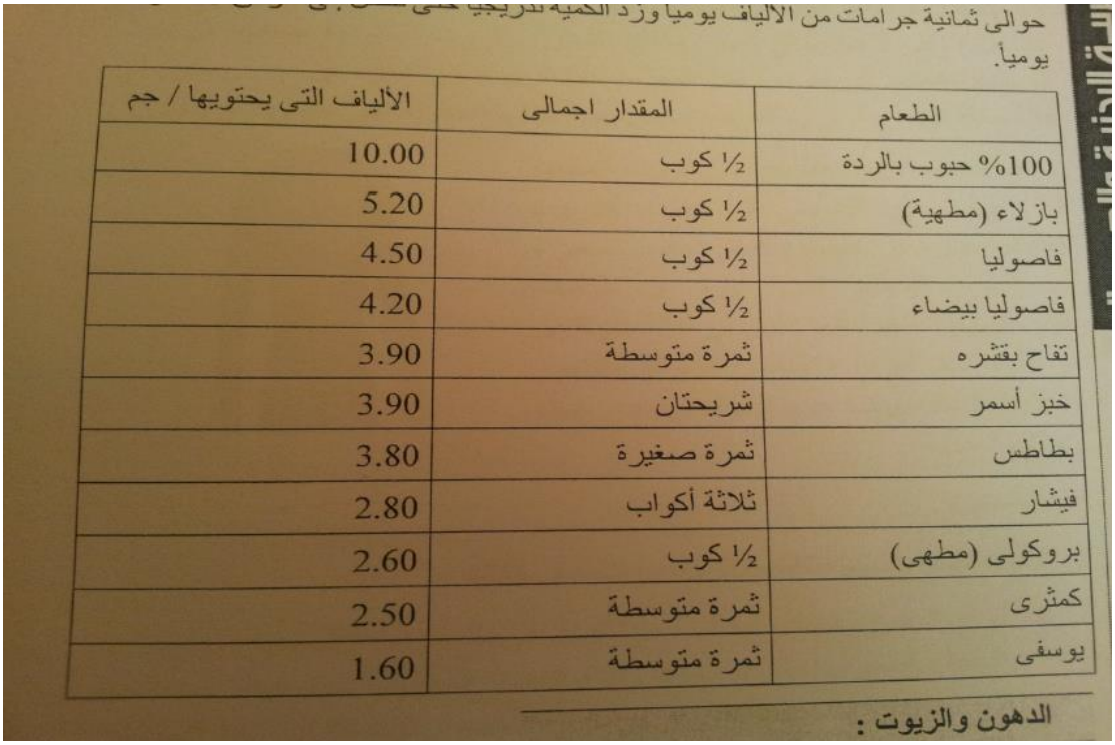
- وسوف نتناول المواد الغذائية التالية بالشرح لمعرفة تأثيرها على الصحة العامة.

✓ الكربوهيدرات
✓ الكالسيوم
✓ الدهون والزيوت
✓ الاملاح المعدنية
✓ الفيتامينات والمعادن
✓ البروتينات
✓ الماء

❖ الكربوهيدرات .:

- هي النشويات والسكريات التي توجد في أطعمة كثيرة مثل (الخبز, المعجنات , الأرز , البقوليات , البازلاء , البطاطس , السكر) ويجب أن تكون هي المصدر الأساسي لا مدادك بالطاقة أو السعرات الحرارية.
- تعتبر الكربوهيدرات المصدر الرئيسي للطاقة فالجرام الواحد يعطى 4,1 سعر حراري.
- الألياف .: لاتعد الألياف عنصرا غذائيا (لأنها لانهضم ولا تمتص داخل الجسم) لكنها مفيدة في مساعدة الأمعاء الغليظة على تحريك فضلات الطعام إلى خارج الجسم.
- الطعام الغنى بالألياف يقي من الإمساك ويخفض من أمراض القلب ويقي من مرض القولون.

يوضح الجدول التالي أطعمة مختارة تحتوي على الألياف



حوالى ثمانية جرامات من الالياف يوميا وزد الكميه تدريجيا حتى
يومياً.

الطعام	المقدار اجمالى	الألياف التى يحتويها / جم
100% حبوب بالردة	½ كوب	10.00
بازلاء (مطهية)	½ كوب	5.20
فاصوليا	½ كوب	4.50
فاصوليا بيضاء	½ كوب	4.20
تفاح بقشره	ثمرة متوسطة	3.90
خبز أسمر	شريحتان	3.90
بطاطس	ثمرة صغيرة	3.80
فيشار	ثلاثة أكواب	2.80
بروكولى (مطهى)	½ كوب	2.60
كمثرى	ثمرة متوسطة	2.50
يوسفى	ثمرة متوسطة	1.60

الدهون والزيوت :

- نصائح غذائية .:

✓ اختر الخبز الأسمر والتي تدخل فيه النخالة.
✓ تناول فاكهه وخضروات طازجة بدلا من العصائر.
✓ احرص على أكل القشرة الخارجية وأغشية الفاكهة والخضروات مثل التفاح والخوخ والطماطم .

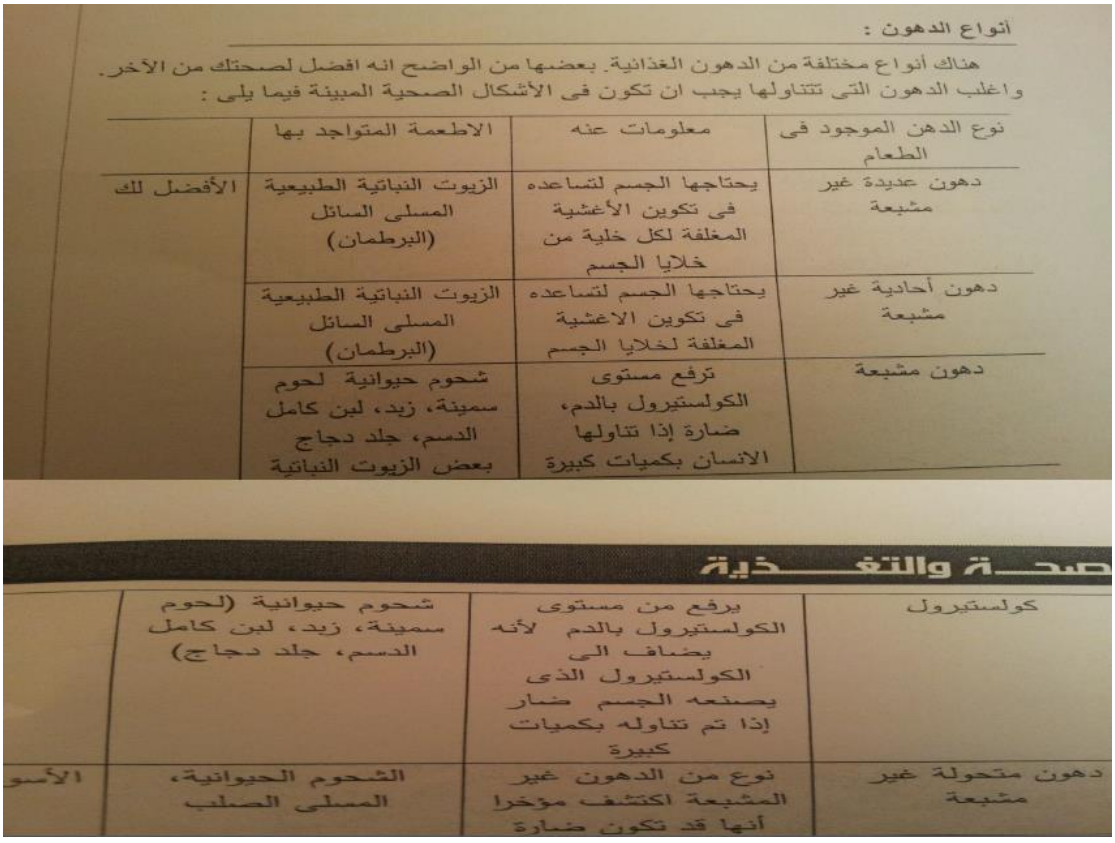
❖ الدهون و الزيوت .:

- الدهون وهى صلبة والزيوت وهى سائلة وتحتوى على الكثير من السعرات الحرارية.

- (معلقة كبيرة من الدهون أو الزيوت 135 سعر . معلقة من الكربوهيدرات 60 سعر)

- أهمية الدهون .:

- ✓ تدخل في بناء الأنسجة العصبية.
- ✓ الدهون المخزونة تحت الجسم تعمل كعازل حراري للمحافظة على درجة حرارة الجسم بالإضافة إلى حفظ الجسم من البرودة.
- ✓ تقليل قوة الضغط عند السقوط والصدمات.
- ✓ تساعد طبقات الدهون التي توجد حول الأعضاء الداخلية الهامة بالجسم (القلب , الكلى,الرئتين) في حمايتها من الإصابات والاهتزازات.
- ✓ مصدر من مصادر الطاقة المخزنة للاستفادة منها وقت الحاجة.
- ✓ تدخل الدهون كمكون أساسي في تركيب خلايا المخ والقلب والكلى والرئتين.
- ✓ تعطى الدهون 20 % من كمية الطاقة اللازمة للجسم حيث كل 1 جرام دهون يعادل2 جرام كربوهيدرات.



أنواع الدهون :

هناك أنواع مختلفة من الدهون الغذائية. بعضها من الواضح انه افضل لصحتك من الآخر. واغلب الدهون التى تتناولها يجب ان تكون فى الأشكال الصحية المبينة فيما يلى :

نوع الدهن الموجود فى الطعام	معلومات عنه	الاطعمة المتواجد بها	
دهون عديدة غير مشبعة	يحتاجها الجسم لتساعده فى تكوين الأغشية المغلفة لكل خلية من خلايا الجسم	الزيوت النباتية الطبيعية المسلى السائل (البرطمان)	الأفضل لك
دهون أحادية غير مشبعة	يحتاجها الجسم لتساعده فى تكوين الاغشية المغلفة لخلايا الجسم	الزيوت النباتية الطبيعية المسلى السائل (البرطمان)	
دهون مشبعة	ترفع مستوى الكولستيرول بالدم، ضارة إذا تناولها الانسان بكميات كبيرة	شحوم حيوانية لحوم سمينة، زبد، لبن كامل الدسم، جلد دجاج بعض الزيوت النباتية	

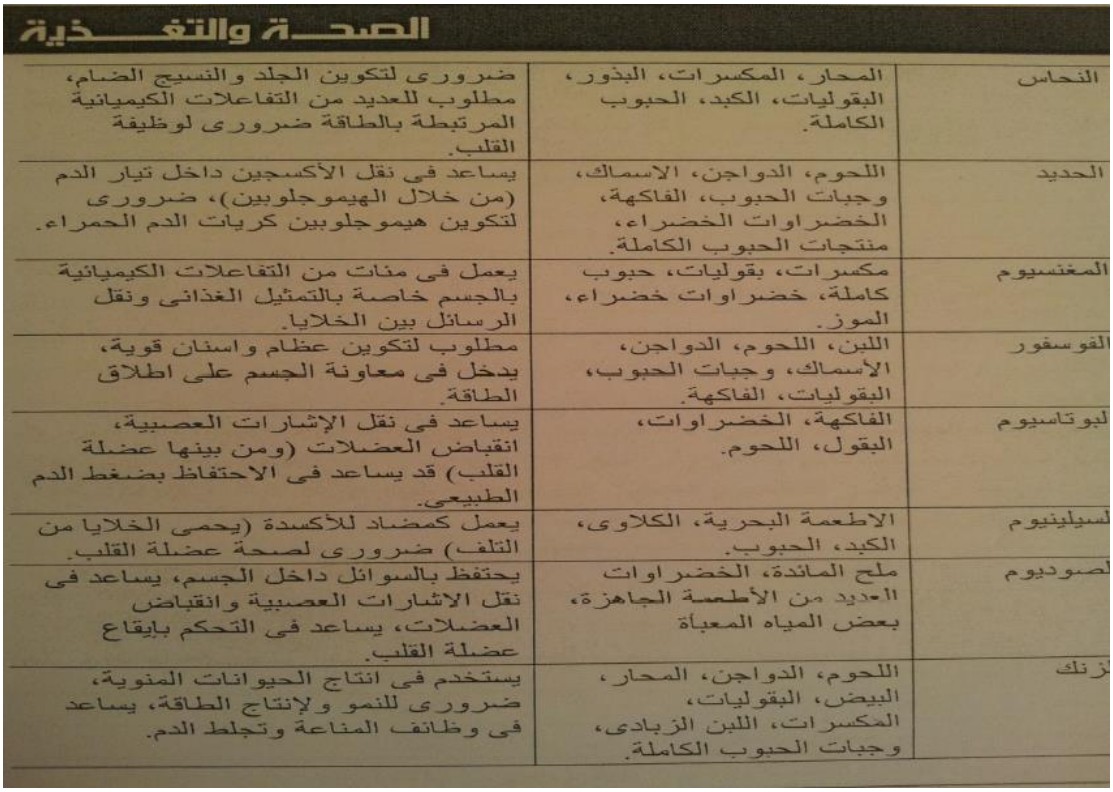
صحـــة والتغـــــذية

كولستيرول	يرفع من مستوى الكولستيرول بالدم لأنه يضاف الى الكولستيرول الذى يصنعه الجسم ضار إذا تم تناوله بكميات كبيرة	شحوم حيوانية (لحوم سمينة، زبد، لبن كامل الدسم، جلد دجاج)	
دهون متحولة غير مشبعة	نوع من الدهون غير المشبعة اكتشف مؤخرا أنها قد تكون ضارة	الشحوم الحيوانية، المسلى السلب	الأسو

❖الفيتامينات و المعادن :.

- وتعتبر الفيتامينات والمعادن من أهم العناصر الغذائية التي تفيد جسم الإنسان وستوضح الجداول التالية أهميتها والأغذية التي تحتوى على فيتامينات.

الفيتامين / المعدن	المصادر الغذائية	مفعوله
الفيتامينات القابلة للذوبان فى الدهون		
فيتامين ا	اللبن المدعم بالفيتامينات، البيض، الجبن، الكبد، زيت السمك	يحافظ على صحة العيون، اساسى لنمو وصحة خلايا الأعضاء والجلد والشعر ويعمل كمضاد للأكسدة (يحمى الخلايا من التلف)
فيتامين د	اللبن المدعم بالفيتامينات	يشجع على امتصاص الكالسيوم يساعد فى تكوين العظام والأسنان، يساعد فى أداء الجهاز العصبى والعضلات لوظائفهما
فيتامين هـ	زيوت نباتية، مكسرات، بذور جنين حبة القمح، خضراوات ورقية	يعمل كمضاد للأكسدة (يحمى الخلايا من التلف)، يلعب دورا فى تكوين خلايا الدم
فيتامين ك	السبانخ، البروكولى، اللبن الحليب، البيض، وجبات الحبوب	اساسى لإنتاج البروتينات التى تسمح بتجلط الدم
الفيتامينات القابلة للذوبان فى الماء		
فيتامين ب1 (ثيامين)	البقوليات، البذور، المكسرات، الحبوب، المدعمة بالفيتامينات، وجبات الحبوب	يحول الطعام الى طاقة، اساسى بالنسبة لوظيفة العضلات والجهاز العصبى
فيتامين ب2 (ريبوفلافين)	اللبن الحليب، اللبن الزبادى، اللحوم، الخضراوات الورقية، الخبز الأسمر، ووجبات الحبوب	يساعد فى اطلاق الطاقة من الطعام ينظم الهورمونات ويساعد فى الحفاظ على صحة العيون والجلد والوظائف العصبية
فيتامين ب3 (نياسين)	لحوم، أسماك، بقوليات، مكسرات، الحبوب الكاملة والغذاء المدعم بالفيتامينات، ووجبات الحبوب	يساعد فى تحويل الطعام إلى طاقة، يساعد فى تكوين كريات الدم الحمراء، ضرورى لاستخدام الجسم وانتفاعه ببعض الهورمونات
فيتامين ب6 (بيريدوكسين)	دجاج، أسماك، بيض، أرز بني، منتجات من حبة القمح الكاملة	يحتاجه الجسم فى تكوين كريات الدم الحمراء يساعد الجسم على صنع البروتينات، يساعد فى مكافحة الامراض وقد يقلل من خطر الاصابة بتصلب شرايين
فيتامين ب12	لحوم، أسماك، دواجن، بيض، لبن حليب	يساعد فى تكوين كريات الدم الحمراء، يحافظ على الجهاز العصبى، قد يقلل من خطر الاصابة بتصلب الشرايين
فيتامين ج	الفواكه الحمضية (الموالح)، الخضراوات الورقية، وجبات الحبوب المدعمة بالفيتامينات	يعمل كمضاد للأكسدة (يحمى الخلايا من التلف) ضرورى لجد صحى ينظم عملية التمثيل الغذائى اثناء الضغوط أو الأمراض
حمض الفوليك (فولات)	وجبات الحبوب المدعمة، الخضراوات الورقية داكنة الخضرة، الفاكهة، البقوليات، خبز الخميرة، جنين حبة القمح	يساعد على تصنيع خلايا الجسم الجديدة قبل الحمل واثناء الشهور الثلاثة الاولى من الحمل، يساعد فى منع تشوهات المواليد، يساعد فى تكوين كريات الدم الحمراء، قد يقلل من خطر تصلب الشرايين
المعادن :		
الكالسيوم	اللبن ومنتجاته، خضراوات ورقية، التوفو (صويا)، السردين، السالمون مع العظام، عصير البرتقال المدعم بالكالسيوم	ضرورى لتكوين العظام والاسنان والمحافظة عليها انقباض العضلات (ومن بينها عضلة القل) يدعم وظائف الاعصاب الطبيعية، يساعد فى تجلط الدم، قد يقلل من خطر الاصابة بسرطان القولون
الكروم	منتجات الحبوب الكاملة، الحبوب المضاف اليها النخالة، خميرة بيرة، كبد العجول، الجبن الأمريكى، جنين حبة القمح.	يعمل مع الإنسولين على تحويل الكربوهيدرات والدهون الى طاقة.



الصحة والتغذية		
النحاس	المحار، المكسرات، البذور، البقوليات، الكبد، الحبوب الكاملة.	ضرورى لتكوين الجلد والنسيج الضام، مطلوب للعديد من التفاعلات الكيميائية المرتبطة بالطاقة ضرورى لوظيفة القلب.
الحديد	اللحوم، الدواجن، الاسماك، وجبات الحبوب، الفاكهة، الخضراوات الخضراء، منتجات الحبوب الكاملة.	يساعد فى نقل الأكسجين داخل تيار الدم (من خلال الهيموجلوبين)، ضرورى لتكوين هيموجلوبين كريات الدم الحمراء.
المغنسيوم	مكسرات، بقوليات، حبوب كاملة، خضراوات خضراء، الموز.	يعمل فى مئات من التفاعلات الكيميائية بالجسم خاصة بالتمثيل الغذائى ونقل الرسائل بين الخلايا.
الفوسفور	اللبن، اللحوم، الدواجن، الأسماك، وجبات الحبوب، البقوليات، الفاكهة.	مطلوب لتكوين عظام واسنان قوية، يدخل فى معاونة الجسم على اطلاق الطاقة.
البوتاسيوم	الفاكهة، الخضراوات، البقول، اللحوم.	يساعد فى نقل الإشارات العصبية، انقباض العضلات (ومن بينها عضلة القلب) قد يساعد فى الاحتفاظ بضغط الدم الطبيعى.
السيلينيوم	الاطعمة البحرية، الكلاوى، الكبد، الحبوب.	يعمل كمضاد للأكسدة (يحمى الخلايا من التلف) ضرورى لصحة عضلة القلب.
الصوديوم	ملح المائدة، الخضراوات، العديد من الأطعمة الجاهزة، بعض المياه المعبأة	يحتفظ بالسوائل داخل الجسم، يساعد فى نقل الاشارات العصبية وانقباض العضلات، يساعد فى التحكم بإيقاع عضلة القلب.
الزنك	اللحوم، الدواجن، المحار، البيض، البقوليات، المكسرات، اللبن الزبادى، وجبات الحبوب الكاملة.	يستخدم فى انتاج الحيوانات المنوية، ضرورى للنمو ولإنتاج الطاقة، يساعد فى وظائف المناعة وتجلط الدم.

ملاحظات هامة ..

4 فيتامينات اساسيه للحفظ :

أ – د – هـ - ك

و باقي الفيتامينات للقراءة فقط.

المعادن المهمة للحفظ :

الكالسيوم – حديد – مغنيسيوم – فسفور – بوتاسيوم – صوديوم والباقي للقراءة فقط

❖ الكالسيوم :.

- أفضل مصادر غذائية للكالسيوم هي منتجات الألبان والتي تحتوى على فيتامين د والذي يساعد على امتصاص الكالسيوم.

- أهمية الكالسيوم :.

✓ يدخل في تركيب وقوة العظام و الأسنان.
✓ عنصر هام لعضلة القلب في المساعدة على أداء وظائفه.
✓ حماية الأسنان من النزيف وصيانة جدر الخلايا.
✓ المساعدة على الانقباض الطبيعي للعضلات وتوصيل المنبهات للخلايا.
✓ مهدئات طبيعية للإنسان وتقلل من التهيج العصبي.
✓ تنشيط الإنزيمات الموجودة بالجسم.
✓ نقص الكالسيوم يؤدى إلى لين العظام والكساح.

❖ الأملاح المعدنية :.

- وتتكون من نوعين :.

- النوع الأول و يتكون من :.

✓ الكالسيوم
✓ الفسفور
✓ الصوديوم
✓ البوتاسيوم
✓ الحديد

✓ النوع الثاني و يتكون من :.

✓ الكبريت
✓ الماغنسيوم
✓ الكلور
✓ اليود
✓ الزنك
✓ المنجنيز
✓ الكوبالت
✓ المولبدنم

✓ ويحتاج الجسم للنوع الأول من الأملاح أكثر من النوع الثاني.

❖ أهمية الأملاح المعدنية للجسم الأنسان :.

✓ تدخل في تركيب خلايا الجسم من حيث

بناء الهيكل العظمى والأسنان (كالسيوم والفسفور)

بناء كرات الدم الحمراء (الحديد و الهيموجلوبين)

✓ تنظيم ضربات القلب.
✓ التحكم في انقباض العضلات (الصوديوم , البوتاسيوم)
✓ تساعد على تجلط الدم (الكالسيوم)
✓ تدخل تركيب الأنزيمات المختلفة.
✓ تدخل في تركيب بعض الهرمونات (اليود , هرمون الغدة الدرقية)
✓ لها أهمية خاصة في عملية التنفس(الحديد , الهيموجلوبين)
✓ تدخل في تركيب أملاح الصفراء (الصوديوم , البوتاسيوم)
✓ تهيمن على عمليات التأكسد وتوليد الطاقة.
✓ تساعد على تحقيق التوازن المائي في الجسم.
✓ تساعد على التحقيق الحمضي للجسم.
✓ ضرورية لسلامة حساسية الأعصاب.

❖ البروتينات :.

ماهي البروتينات ؟

- البروتينات هي جزيئات كبيرة معقده مكونة من وحدات صغيرة تسمى الأحماض الامينية ويعتبر البروتين احد المكونات الرئيسية الثلاثة للأغذية المهمة في جسم الإنسان مع الكربوهيدرات والدهون.
- تتألف البروتينات من وحدات أساسية هي الأحماض الامينية وهناك ما يقرب من 25 حمضا امينيا يدخل في تركيب البروتينات وتتكون كل جزئية بروتينية من (50 إلى150000) حامض اميني .
- لا يمكن امتصاص البروتين مباشرة ولكن يقوم الجهاز الهضمي بتحويل البروتينات إلى مكوناتها الأساسية(أحماض امينية)

❖ الطعام و البروتين .:

- أفضل مصدر للبروتين هو (الجبن, البيض, السمك , اللبن , اللحم)

وتسمى هذه البروتينات بروتينات كاملة لأنها تحتوى على كميات كافية من جميع الأحماض الامينية كما توجد بروتينات أخرى تسمى البروتينات الغير كاملة لأنها تفتقر من واحد أو أكثر من الأحماض الامينية ويوجد هذا النوع في (الحبوب , البقوليات ,المكسرات , الخضروات)

❖ أهمية البروتينات لنشاط الرياضي .:

- تدخل البروتينات في تركيب الجزء الضروري من النواة ومادة البروتوبلازما في خلايا الجسم.
- الهيموجلوبين الموجود داخل كرات الدم الحمراء هو نوع من أنواع البروتينات.
- تحسن البروتينات من الوظائف التنظيمية بالنسبة للجهاز العصبي.
- يعتمد الجسم في جميع انشطته على البروتين.
- تحتوى البروتينات على الحامض الأميني الميثونين الذي يلعب دورا مهما في عملية التمثيل الغذائي للدهون.
- تكون جميع الإنزيمات كمواد فعالة في هضم المواد الغذائية كما يتكون الشعر والاظافر . كما أن كثيرا من المواد الذى تدافع عن جسم الإنسان تتكون من البروتين.
- يمكن استخدام البروتينات الموجودة بالجسم للحصول على الطاقة اللازمة لممارسة أي نشاط رياضي.

❖الماء .:

- **وهو العنصر الأساسي في الحياة والتغذية البشرية والماء هو العنصر الثاني للحياة بعد الهواء ولا يستطيع الإنسان يداوم حياته بدون ماء . فاذا لم يتناول الإنسان الماء لمدة 48 ساعة متصلة يصيبه الجفاف والإعياء والهذيان ويفقد السيطرة على أعصابه ثم يموت إذا استمر ذلك من يومين إلى ثلاثة.**
- **يحتوى الجسم البشرى على حوالي % 70 من جسمه ماء.**
- **جسم الماء في الطفل أكثر ويقل كلما تقدم الإنسان في العمر.**
- **نسبة الماء في جسم الأنثى اقل من جسم الرجل نظرا لان أجسام الإناث تحتوى على نسبة أكثر من الدهون.**
- **يحتوى النسيج الدهني على % 25 ماء والنسيج العضلي على % 72 ماء.**

❖أهمية الماء لجسم الأنسان .:

- ✓ ضروري لتكون خلايا الجسم.
- ✓ يحافظ على تركيب الدم والحياة للخلايا والأنسجة.
- ✓ يساعد على السيولة الطبيعية للدم.
- ✓ يساعد في عمليات الهضم والامتصاص.
- ✓ أساسي لجميع العصارات والأنزيمات ولا تتم اى عملية كيميائية في الجسم إلا بوجود الماء.
- ✓ يحول (يمنع) دون تكاثر الجراثيم في الأمعاء.
- ✓ ترطيب المفاصل والأغشية المخاطية حتى تتمكن من تأدية وظائفها.
- ✓ التخلص من النفايات الضارة في الجسم.
- ✓ تلطيف وتنظيم درجة حرارة الجسم من خلال العرق والزفير والبول.

- لا يجب ن نشرب الماء عند الشعور بالعطش فقط.

❖الهرم الغذائي للإنسان :.

المحاضرة المباشرة الثانية

الاسعافات الاولية والاصابات

- الإصابات وتشمل :.
  - الكسور بأنواعها
  - الجروح بأنواعها.
  - التقلصات والتمزقات العضليةٌ بأنواعها.
  - الإصابات الدماغ ةٌ وتهتك الأعضاء الداخلية وتسبب (النز فٌ – إصابة أعضاء الجسم المختلفة – الإعاقة – التشوهات – تأثر الدورة الدموية والجهاز التنفسي – الوفاة)
  - وسوف نتناول بعض هذه الإصابات واهم مسبباتها وعلاجها وطرق الوقاية.

إصابات الجهاز العضلي :.

- إصابات العضلات بأنواعها تعتبر من الإصابات الكثيرٌة الحدوث والانتشار بينٌ الريأضيينٌ لان العضلات هي الأداة الرئيسيٌةٌ المنفذة للأداء البدني.

م	نوع الإصابة	أسبابها	أعراضها
١	الكدمات	هرس الأنسجة وأعضاء الجسم المختلفة كالجلد والمفاصل والعضلات والعظام نتيجة لإصابتها بمؤثر خارجي	- الم -ورم -نزيف داخلي وترشح
٢	الشد والتمزق	شد أو تمزق الألياف والأوتار العضلية نتيجة جهد عضلي مفاجئ بدرجة شدة اكبر من قدرة العضلة	-ورم -وجود فجوة في العضلة في حالة التمزق الشديد

- لماذا يحدث الشد العضلي و التمزق العضلي .:

✓ الانقباض العضلي المفاجئ.
✓ المجهود العضلي الزائد أو التمارينٌ المرهقة.
✓ إهمال الإحماء قبل التمارينٌ.
✓ عدم الاتزان والتناسق في التدريبٌ.
✓ عندما تكون مطاطيةٌ العضلات اقل من المستوى المطلوب.

- ماذا يجب نفعل عند الإصابة .:

Ric

REST r أو راحة وجعل العضلات المصابة في وضع ارتخاء .

ICE I ثلج فور حدوث الإصابة لمدة ٢٤ ساعة(كل نصف ساعة) وذلك لإيقاف النزيف والورم .

CREAM C كريم مضاد للالتهابات والتورم على الإصابة.

استخدام حمامات الماء البارد ثم الحار بعد الاصابه ب ٢٤ ساعة على الأقل و بعد إيقاف الورم .

رفع العضو المصاب لأعلى .

تأهيل العضلات المصابة تدريجيا تحت إشراف اخصائى العلاج الطبيعي .

▪ الالتواء :.

- يعْتبر التواء مفصل الكاحل من الإصابات الكثيرًة والشائعة بينٌ العامة والرياٌضيينٌ منهم و يحٌدث الالتواء نتيجٌة ثنى مفاجئ أو نتيجٌة تعرض القدم لانقلاب داخل أو خارج أو حتى المشي على ارض غيرٌ مستويةٌ.
- غالبا ما سٌمع صوت للتمزق أثناء الإصابة.
- الالتواء هو عبارة عن تمزق أو تمدد بعض الأليأٌف وتتحدد درجة الالتواء بمدى التلف.
- الحادث في الأربطة كآلأتي :

✓ الدرجة الأولى(التواء بسيطٌ) التمزق حتى 25% .
✓ الدرجة الثانيةٌ (التواء متوسط)التمزق75% : 25%.
✓ الدرجة الثالثة (التواء شديدٌ) التمزق اكثر من 75%.

▪ العلامات و الأعراض و التشخيص :.

✓ الم وتورم.
✓ عدم القدرة على المشي.
✓ الشعور بالألم عند جس الرباط الامامي أو الجانب.

▪ العلاج :.

✓ راحة المفصل.
✓ ثلج لمدة 48 ساعة.
✓ رفع العضو المصاب عن مستوى الأرض.
✓ استعمال رباط ضاغط بالإضافة إلى الأدويةٌ المضادة للالتهاب.
✓ ف حالة الإصابة الشديدٌة يتٌم عمل موجات فوق صوتيةٌ. ومن الممكن وضع جبيرٌة من الجبس.

الوقاية خير من العلاج : في حالة ممارسة الرياضة وخاصة إذا كانت الأرض غير مستوية يفضل ربط رباط ضاغط حول المفصل أو ارتداء مفصل مطاط.

- أصابه مفصل الركبة :.
  - يعُتبر مفصل الركبة من اكبر مفاصل الجسم وله أهم ةٌ كبيرًة في المشي وتحمل الوزن ويدٌعم المفصل عضلات وأربطة وغضاريفٌ تساهم في حمايةٌ المفصل من الإضرار التي قد تلحق به إثناء الألعاب الرياُضيةٌ أو الأنشطة المختلفة.
  - ويتٌعرض مفصل الركبة إلى العديدٌ من الإصابات (التواء ,كسور , كدمات ,تمزقات) وأعراض إصابات مفصل الركبة متشابهة إلى حد كبيرٌ مع أعراض تمزق العضلات والالتواء ولها نفس خطوات العلاج.

❖ مكونات حقيبة الإسعافات الأولية :.

- من المهم ومن الضروري تواجد حقيبٌة الإسعافات الأوليةٌ سواء كان ذلك في المنزل أو العمل أو السيأُرة مع الالتزام بمحتوياُتها.

- نصائح هامة :.

✓ احرص على اخذ التطعيمٌات المناسبة للمكان الذي ستتوجه إليةٌ.
✓ ضع اسم كل دواء عليةٌ بوضوح.
✓ لا تحمل معك مقصات أو ابر أو اي مواد حادة داخل حقيبٌتك اليدٌويةٌ.
✓ تذكر أنه في بعض البلدان تكون هناك أدويةٌ محظور دخولها.
✓ لا تضع الأدويةٌ المهمة في الحقائب الذي ستوضع في مخزن الطائرة.

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

الصحة و اللياقة
المحاضرة الحادية عشر

- النشاط الرياضي واللياقة البدنية :.

- الهدف البدني :.

✓ في نهاية الوحدة يجب ان ترتفع اللياقة اللياقة البدنية.

✓ التعرف على الاختبارات التي تقيس اللياقة البدنية.

- الهدف المعرفي :.
- ✓ التعرف على بعض عناصر اللياقة البدنية وطرق تنميتها .
- ✓ معرفة كيفية قياس النبض.
- الهدف الوجداني :.
- ✓ الالتزام بالقيم والتقاليد التي يرتضيها المجتمع
- ✓ الشعور بالرضا والاستمتاع خلال ممارسة الرياضة.

● النشاط البدني واللياقة البدنية :.

النشاط البدني :.

وهو يعرف بانه حركة يقوم بها جسم الانسان بواسطة الجهاز العضلي الذى يؤدى الى صرف طاقة تتجاوز الطاقة مصروفة اثناء الراحة . مثل الذهاب الى المسجد مشيا, صعود الدرج , تنظيف المنزل , كذلك ممارسة الانشطة الرياضية.

اللياقة البدنية :.

وتعرف بأنها مقدار ما يتمتع به الفرد من صفات بدنية اساسية يستطيع ان يجابه بها متطلبات الحياة بصوره افضل.

● وصفة النشاط البدني :.

هي عملية تحديد نوع المجهود البدني ومدته وتكراره وشدته.

لابد ان نطرح سؤالين مهمين وهما :

ما هي الفئات المستهدفة من النشاط البدني ؟

ما الهدف من النشاط البدني ؟

- والفئات المستهدفة من النشاط هي:

❖ (الرياضيون , الافراد العاديون , والمرضى) ولكل فئة هدف من ممارسة النشاط البدني.:

- ✓ الرياضيون : وهدفهم تحسين الاداء البدني للحصول على ميدالية او بطولة او تحطيم على مستوى الصحة .
- ✓ المرضى : وهدفهم تحسين حالتهم الصحية بالدرجة الاولى ومحاولة رفع لياقتهم البدنية

- **انواع الانشطة البدنية :.**

  - **انشطة تعتمد على الطاقة الهوائية (الاكسجين) مثل :.**

✓ المشي
✓ السباحة
✓ الجري

- **مزاياها:**

✓ تخفف من الضغط العصبي
✓ تزيد من كفائية التمثيل الغذائي
✓ تنشط عضلة القلب

- انشطة تعتمد على الطاقة اللاهوائية وهى التمارين التي لا تعتمد على الاكسجين عند القيام بها مثل:

✓ رفع الاثقال.
✓ تمارين الضغط.

- **مزاياها :**

✓ تزيد من كفاءة التمثيل الغذائي
✓ تزيد من نسبة البروتين عالي الكثافة والذى يمثل نسبة الكولسترول المفيدة
✓ تزيد من كثافة العظام

- **انشطة المرونة والليونة:**

وهى تمارين مد العضلات وبسطها والتي تزيد من ليونة الجسم ومرونته.

- **مزاياها :**

✓ يقلل من نسب التعرض للإصابة
✓ يرفع من أداء الإنسان

مادة الصحة واللياقة

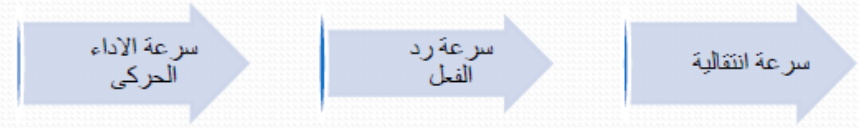
المحاضرة الثانية عشر

- **عناصر اللياقة البدنية ..:**

1- القوة العضلية:

2- الجلد الدوري التنفسي (التحمل)

3- السرعة :



4- المرونة

5- الرشاقة

6- التوازن

- **القوة ..:**

  - القوة العضلية : هي امكانية العضلة او المجموعات العضلية في التغلب على المقاومة الخارجية والوقوف عليها.
  - تعتبر القوة هي المكون الاول والاهم في عناصر اللياقة البدنية.

- **انوا ع القوة العضلية ..:**

  - القوة القصوى : وتعنى الحد الاقصى من القوة التي تخرجه العضلة ضد مقاومة تتميز بارتفاع شدتها.
  - القوة المميزة بالسرعة : وهى دمج القوة مع السرعة الحركية خلال اقل زمن ممكن . وتعرف بانها " القدرة على اخراج اقصى قوة فى اقصر وقت ممكن"

- قوة التحمل : وتعنى القدرة على مواجهة التعب اثناء 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 طويله"

انواع التحمل ..:

- تحمل عام : وهو مقدرة الفرد على اداء نشاط بدنى بشدة مناسبة لفترة طويلة.
- التحمل الخاص : وهو قدرة الفرد على تحقيق متطلبات مرتبطة بنوع النشاط التخصصي دون الهبوط في مستوى الاداء وبفاعلية وتحت ظروف المنافسة

السرعة ..:

- وتعرف السرعة بانها " قدرة الفرد على اداء حركة معينة فى اقل فترة زمنية ممكنة"

انوع السرعة ..:

- سرعة رد الفعل (سرعة الاستجابة) وتعرف بانها القدرة على التلبية الحركية لمثير معين في اقل زمن ممكن.
- سرعة الاداء الحركي : وهى قدرة الفرد على اداء واجب حركي معين في اقل زمن ممكن.
- سرعة الانتقال : وهى كفاءة الفرد على اداء حركات متشابهة متتابعة في اقصر زمن ممكن وذلك عن طريق التحرك بأقصى قوة واعلى سرعة ممكنة مثل حكة السباحة والجري.

المرونة ..:

هي " كفاءة الفرد على اداء حركي لأوسع مدى وهى اقصى مدى حركي ممكن لمفصل معين"

- **انواع المرونة :.**
  - المرونة الثابتة : وتعنى مقدرة الرياضي على اتخاذ وضع بدنى معين بأقصى مدى للمفصل من الثبات.
  - المرونة المتحركة : وتعنى القدرة على اداء حركات على المدى الكامل للمفصل بشكل متحرك ديناميكي.

- **الرشاقة :.**
  - الرشاقة هي قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء.
  - والرشاقة تكسب الفرد الانسياب الحركي والتوافق على الاسترخاء والاحساس السليم لأداء الاتجاهات والمسافات وطلها عوامل ضرورية للأداء الرياضي.
  - ومن اهم الالعاب الذى يغلب فيها عنصر الرشاقة الجمباز والغطس.

- **التوازن :.**
  - يعرف التوازن بانة " القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند اداء اوضاع معينة"
  - والتوازن من المكونات الاساسية للتوافق ويلعب دورا كبيرا في العاب الغطس والجمباز والملاكمة ورفع الاثقال.
  - ويعتمد التوازن في بعض الاوضاع بدرجة كبيرة على القوة العضلية لان العضلات المساندة يجب ان تكون قادرة على حمل وزن الجسم في وضع معين.

(النشاط الرياضي واللياقة البدنية)

❖ فوائد ممارسة النشاط البدني على المدى القصير:

1. زيادة نبضات القلب مما يؤدى الى تدفق الدم المحمل بالأكسجين والعناصر.
2. الغذائية بصورة جيدة.
3. التنفس بعمق مما يزيد كمية الاكسجين الداخلة للرئة.
4. تقليل آلام تصلب المفاصل والامراض المزمنة مثل الروماتيزم.
5. زيادة القدرة الجسمية على اداء الاعمال اليومية.
6. تحسين نمط النوم.
7. تحسن المزاج والسلوك.

❖ فوائد ممارسة النشاط البدني على المدى البعيد:

1. تقوية جهاز الدورة الدموية.
2. زيادة حجم الالياف العضلية مما يزيد من قوة العضلة.
3. التقليل من فرص الاصابة بمرض الشيخوخة.
4. الاقلال من الدهون المخزنة في الجسم.
5. زيادة كثافة وقوة العظام.
6. التقليل من نسبة الاصابة بمرض السكرى.
7. تحكم أفضل بنسبة سكر الدم.
8. المحافظة على الوزن.

❖ صح أم خطأ:

س / من فوائد ممارسة الرياضة على المدى القصير تحسين نمط النوم؟

س / التنفس بعمق يزيد كمية ثاني اكسيد الكربون الداخلة للرئة؟

س / من فوائد ممارسة الرياضة على المدى البعيد تقوية جهاز الدورة الدموية؟

س / من فوائد ممارسة الرياضة على المدى القصير زيادة كثافة العظام؟

❖ وصفة النشاط البدني لكبار السن:

1. نوع النشاط البدني: من الافضل تنوع الانشطة البدنية حتى يمكن ان يتناسب مع ظروفهم السنية والصحية مثل المشي السريع , التمارين المائية
الدراجة الثابتة.
2. شدة النشاط البدني: يجب ان تكون البداية منخفضة ويمكن زيادة الشدة بناء على قدرة وتحمل الفرد.
3. مدة النشاط البدني: يفض ممارسة الانشطة البدنية القصيرة بحيث لا تقل عن 10 دقائق عن كل فترة والتي تقارب 30 دقيقة في اليوم الواحد.
4. تكرار النشاط البدني: من الافضل تكرار النشاط اغلب ايام الاسبوع بشدة
معتدلة وإذا كانت الشدة عالية تكرر 3 مرات اسبوعيا.
5. لابد ان تكون وصفة النشاط البدني لكبار السن معده من قبل مختصين
ويفضل استشارة طبيب وخاصة إذا كانت هناك امراض في الفرد.

مادة الصحة و اللياقة

المحاضرة الرابعة عشر

- **الأحماء :.**
  - والاحماء هو العمليةٌ التحضيريةٌ لإعداد اللاعب وتهيئُته بدنياً وفسيوٌلوجياً ونفسياً عن طريقٌ انتقاء مجموعة من التدريبٌات العامة والخاصة.
  - ويعٌمل الاحماء على رفع درجة حرارة العضلات التي تؤثر ايجٌابياً على زيأدة قوة انقباضها وانبساطها..
  - يسٌاعد الاحماء في عدم حدوث أي اصابة للاعب من تمزق وشد لاى من العضلات او الاربطة او المفاصل.

- **تقسيم الأحماء :.**

تتفق كثيرٌ من المصادر على تقسيمٌ الإحماء إلى نوعينٌ [عام – خاص]

- **اولا الأحماء العام :.**

✓ يهُدف إلى رفع درجة حرارة الجسم وتهيئُة أجهزته الحيويةٌ بشكل عام ويكُون له تأثيرٌ مبدئي على الجهاز العصب المركزي ويتٌم بالقيأم بنشاط حركي كالجري الخفيفٌ وتمرينٌات الجري والوثب والمشي.

✓ مراعاة الاعتدال في استخدام الطاقة مع الأداء الفردي (قبل / أثناء المسابقات) او الجماعًي (قبل / أثناء التدريبٌ) ذلك لضمان تعويدٌ أعضاء الجسم تدريجًياٌ على متطلبات العمل مع العنا ةٌ بضرورة الاقتصاد ف بذل الطاقة.

- **الأحماء الخاص :.**

يقُوم بربط العلاقات بينٌ الأجزاء التي تقوم بالعمل (الجهاز الحركًي) وبينٌ الجهاز العصب المركزي – أي إعداد الريأضي وتهيئُة الخصائص البدنيةٌ (القوة – السرعة - المرونة – الرشاقة ... الخ) من خلال تطبيقٌ التمرينٌات والمهارات ذات الصلة الوثيقٌة بنوعيةٌ النشاط الريأضي قبل التدريبٌ او المنافسة بل ونفسها بغرض الوصول الى رفع مستوى الكفاءة البدنيةٌ والقدرة والأداء الصحيحٌ لأقصى درجة ممكنة ف المسابقة / المباراة – و تٌرابط الإحماء العام والخاص كل بالأخر.

- **تدريبات الأحماء العادي :.**

✓ المشي على المشطينٌ - المشي على كعب القدم
✓ المشي على الجانب الخارجي للقدم – المشي مع ثنى الركبتينٌ قليلًا
✓ المشي بخطوات طو لٌه
✓ المشي مع محاولة لمس الصدر بالركبة
✓ المشي مع ثنى الجذع اماما والى اسفل مع لمس الارض باليدٌينٌ
✓ الجري مع ثنى الركبتينٌ
✓ الوثب اماما ثم خلفا
✓ الحجل على احدى الساقينٌ لمسافة معينٌة ثم التبديلٌ بالساق الاخرى
✓ الجري مع تغيير الاتجاه
✓ الجري ثم الوثب ثم الجلوس وهكذا

مادة الصحة و اللياقة

المحاضرة الخامسة عشر

- **الأحماء :.**
  - والاحماء هو العمليةٌ التحضيريةٌ لإعداد اللاعب وتهيئته بدنياً وفسيوٌلوجياً ونفسياً عن طريقٌ انتقاء مجموعة من التدريبٌات العامة والخاصة.
  - ويعٌمل الاحماء على رفع درجة حرارة العضلات التي تؤثر ايجٌابياً على زيأدة قوة انقباضها وانبساطها..
  - يسٌاعد الاحماء في عدم حدوث أي اصابة للاعب من تمزق وشد لاى من العضلات او الاربطة او المفاصل.

- **تقسيم الأحماء :.**

تتفق كثيرٌ من المصادر على تقسيمٌ الإحماء إلى نوعينٌ [عام – خاص]

- **اولا الأحماء العام :.**

✓ يهٌدف إلى رفع درجة حرارة الجسم وتهيئٌة أجهزته الحيويةٌ بشكل عام ويكٌون له تأثيرٌ مبدئي على الجهاز العصب المركزي ويتٌم بالقيأم بنشاط حركي كالجري الخفيفٌ وتمرينٌات الجري والوثب والمشي.

✓ مراعاة الاعتدال في استخدام الطاقة مع الأداء الفردي (قبل / أثناء المسابقات) او الجماعٌي (قبل / أثناء التدريبٌ) ذلك لضمان تعويدٌ أعضاء الجسم تدريجٌياً على متطلبات العمل مع العنا ةٌ بضرورة الاقتصاد ف بذل الطاقة.

- **الأحماء الخاص :.**

يقٌوم بربط العلاقات بينٌ الأجزاء التي تقوم بالعمل (الجهاز الحركٌي) وبينٌ الجهاز العصب المركزي – أي إعداد الريأضي وتهيئٌة الخصائص البدنيةٌ (القوة – السرعة - المرونة – الرشاقة ... الخ) من خلال تطبيقٌ التمرينٌات والمهارات ذات الصلة الوثيقٌة بنوعيةٌ النشاط الريأضي قبل التدريبٌ او المنافسة بل ونفسها بغرض الوصول الى رفع مستوى الكفاءة البدنيةٌ والقدرة والأداء الصحيحٌ لأقصى درجة ممكنة ف المسابقة / المباراة – و تٌرابط الإحماء العام والخاص كل بالأخر.

- **تدريبات الأحماء العادي .:**

✓ المشي على المشطينٌ - المشي على كعب القدم
✓ المشي على الجانب الخارجي للقدم – المشي مع ثنى الركبتينٌ قليلًا
✓ المشي بخطوات طو لًه
✓ المشي مع محاولة لمس الصدر بالركبة
✓ المشي مع ثنى الجذع اماما والى اسفل مع لمس الارض باليدٌينٌ
✓ الجري مع ثنى الركبتينٌ
✓ الوثب اماما ثم خلفا
✓ الحجل على احدى الساقينٌ لمسافة معينٌة ثم التبديلٌ بالساق الاخرى
✓ الجري مع تغيير الاتجاه
✓ الجري ثم الوثب ثم الجلوس وهكذا

- **وعن وجود طريقٌة أخرى من الإحماء اتفق كثيرٌ من العلماء على وجود نوع غير فعال.**
  - من الإحماء غيرٌ النشط والذي يتٌم فيهٌ استخدام وسائل خارجيةٌ لرفع درجة حرارة الجسم وذلك بواسطة تدفئته عن طر قٌ استعمال دش ساخن وحدد 7 دقائق
  - هناك احماء باستخدام التدليكٌ او الإشعاع الحراري ، حمامات البخار والتدليكٌ و البطاطينٌ الكهربائيةٌ
  - هناك نوعا أخر من الإحماء هو الإحماء بالحمل الزائد وهو الذي يثٌيرٌ الجسم بدرجة عاليةٌ للنشاط المقبل ، وذلك بزيادٌة الحمل او المقاومة كاستعمال أغطيةٌ ثقيلٌة قبل سباق 100 م عدوا او استعمال الحذاء ذي الرقبة ، وعلى الرغم من نجاح هذه الطرق(الإحماء غيرٌ النشط) في رفع درجة حرارة الجسم او حرارة العضو العامل ، فانه لا يتٌم تهيئٌة اللاعب لجو التدريبٌ او المسابقة

- **قسم الأحماء من حيث درجة الكثافة الى .:**
  - إحماء ذي درجة كثافة عاليةٌ و تٌكون من تمرينٌات تهدف الى إعداد اللاعب للوصول الى أعلى مستوى من الانجاز في الاختبارات والمسابقات دون الوصول إلى مرحلة التعب
  - إحماء ذي درجة كثافة منخفضة و يحٌتوي على أحمال قليلٌة من النشاط البدنٌي.

- **أهم تدريبات الأحماء :.**

✓ تمرينٌات الرقبة : يحٌاول كل لاعب جذب رقبة اللاعب الأخر بيدٌ واحدة
✓ تمرينٌات للذراعينٌ : يقٌف اللاعبان وجهًا لوجه وأيدٌيهٌما متشابكة أمام الصدر التمرينٌ بثني الذراعينٌ ومدهما
✓ تمرينٌات للجذع : يقٌف لاعبان والذراعان عالياً وظهر كل منهما للأخر وبينٌهما مسافة مناسبة , ويؤٌدى التمرينٌ بثني الجذع أماما والى أسفل مع محاولة تشابك الأيدٌي لزيأٌدة ضغط الجذع إلى الخلف , يقٌف اللاعبان وجهًا لوجه مع تشابك ذراع احدهما بذراع الأخر , ورفع الذراع الأخرى عالياً و يؤٌدى التدريبٌ بان جٌذب كل منهما الأخر مع قذف الذراع العلياً إلى الخلف
✓ تمرينٌات للساقينٌ : يقٌف لاعبان وجهًا لوجه ويمٌسك كل منهما بيدٌه ساق الأخر و يؤٌدى التدريبٌ بالحجل على رجل واحدة , كما يقٌف لاعبان ظهر كل منهما للأخر , مع رفع الذراعينٌ أماما و يؤٌدى التدريبٌ بثني إحدى الركبتين ثنياً كاملا ومد الساق الأخرى

- **الأساس الفسيولوجي للأحماء :.**
  - الارتفاع في درجة حرارة الجسم والعضلات العامة
  - التهيئٌة القلبيةٌ
  - التهيئٌة التنفسية
  - الاثار الإيجٌابيةٌ لارتفاع درجة حراة الجسم والعضلات العاملة

الفوائد الايجٌابيةٌ الناجمة عن ارتفاع درجة حرارة الجسم والعضلات العاملة :

✓ تنشيطٌ العديدٌ من إنزيمٌات إنتاج الطاقة
✓ زيأٌدة جريأٌن الدم في العضلات
✓ زيأٌدة سرعة نقل الاشارات العصبيةٌ
✓ زيأٌدة سرعة انقباض العضلة وانبساطها
✓ خفض احتمالات الاصابة العضليةٌ (والاوتار والاربطة)

- **التهدئة :.**
  - وعمليةٌ التهدئة هي الاستمرار في اداء التمر نٌ ولكن بشدة اقل وبدرجة تنازليةٌ
  - لا تقل عمليةٌ التهدئة اهميةٌ عن عمليةٌ الاحماء وخاصة في مسابقات الجري والدراجات
  - والغرض من عمليةٌ التهدئة هو تقليلٌ شدة المجهود البدني حتى التوقف التام فيعٌمل ذلك على الرجوع التدريجٌي للكثيرٌ من الوظائف الحيوية في الجسم كالتنفس وضربات القلب
  - اشارت الدراسات الى ان عمليةٌ التهدئة تعمل على التخلص من حمض البنيكٌ lactic acid والذى يتٌكون في الجسم نتيجٌة المجهود البدني الشاق

الصحة و اللياقة

المحاضرة السادسة عشر

- **أسس النشاط البدني :.**
  - عند إتباع وصفة النشاط البدني ينٌبغ الاعتماد على عدة عناصر أساسيةٌ هي :

❖ نوع النشاط :

✓ أنشطة هوائيةٌ : مثل المشي والهرولة لتحسينٌ صحة القلب والرئتينٌ أو خفض ضغط الدم

✓ غيرٌ هوائيةٌ : مثل الجري السريعٌ مسافة 50 مترًا لتحسينٌ صحة العظام وتقويةٌ العضلات يمٌكن ممارسة تمرينٌات الأثقال

❖ شده النشاط البدني :

✓ أي مقدار العبء الملقى على القلب والعضلات، و تٌم تقديرٌه من خلال المكافئ الأيضٌي أو مستوى ضربات القلب

❖ مده النشاط :

✓ أي الوقت المستغرق في الأداء، بالدقائق أو الساعات

❖ تكرار النشاط :

✓ أي كم مرة في الأسبوع يمُارس هذا النشاط، أو عدد تكرار الحركة في زمن معينٌ

❖ التدرج في الشده والمدة والتكرار :

✓ حيثٌ نبدأ بشدة منخفضة ونتدرج حتى نصل إلى نسبة معينٌة من الشدة ليتٌم بها تحسينٌ الصفة المراد تطو رٌها ~ أما التدرج في المدة، فيمٌكن أن نبدأ في الأسبوع الأول بالمشي لمدة 10 دقائق 3 أيأٌم أسبوعياً ، ثم نزيدٌ المدة إلى 20 دقيقٌة في الأسبوع الثاني ، ونزيدٌ عدد الأيأٌم إلى 4 أيأٌم ، وهكذا حتى نصل إلى 60 دقيقٌة كل يوٌم تقريبًا

- مثال .: وصفة النشاط البدني لكبار السن (مرضى القلب) :

- نوع النشاط البدنًي : من الأفضل تنوع الأنشطة البدنيةٌ لكبار السن حتى يمٌكن أن يتٌناسب مع ظروفهم السنيةٌ والصحيةٌ [. مثل : المشي -- التمارينٌ المائيةٌ – الدارجة الثابتة]
- شدة النشاط البدنًي : يجٌب أن تكون البدايةٌ منخفضة ويمٌكن زيأٌدة الشدة بناء على قدرة وتحمل الفرد.
- مدة النشاط البدنًي : يفٌضل ممارسة الأنشطة البدنيةٌ القصيرٌة بحيثٌ تكون فترة التدريبٌ 10 دقائق عن كل فترة والتي تكون في اليوٌم ما يقٌارب 30 دقيقٌة في اليوٌم الواحد
- تكرار النشاط البدنًي : من الأفضل تكرار التدريبٌ أغلب أيأٌم الأسبوع بشدة معتدلة

وفي الختام يجٌب أن نؤكد على أنه لا بد أن تكون وصفة النشاط البدني معدة من قبل المختصينٌ مع مراعاة الأسس التي تعتمد عليهٌا وصفة النشاط البدنًي . وحتى يمٌكن أن يستٌفيدٌ الفرد من النشاط البدني يجٌب أن لا يقٌل عن 30 دقيقٌة في اليوٌم و يفٌضل استشارة الطبيبٌ قبل مزاولة النشاط البدني وخاصة كبار السن.

- واظهرت دراسات انه كلما زاد النشاط البدني الذي يمارسه التلامذة كانت علاماتهم اعلى في المدرسة وخاصة في المواضيعُ الأساسيةُ مثل الريأضيأت واللغة والقراءة
- وتؤكد دراسات سابقة ربطت التمارينُ البدنيةُ بارتفاع الإنتاجيةُ وانخفاض الإجازات المرضيةُ بينُ البالغينُ
- النشاط البدن يعُمل على تحسينُ تدفق الدم الى الدماغ حيثُ يمُد الخلاياُ ذات الصلة بالتعلم والانتباه بمزيدُ من الأوكسجينُ
- كما ان التمرينُ يرُفع مستوى هرمونات معينُة ترتبط بتحسينُ المزاج وتخفيفُ الضغط النفسيً

- تمرينات زيادة قوة التحمل وبناء الجسم :.

- تمارينُ الليأقة البدنيةُ تزود الانسان بفوائد عدة للصحة العامة مثل انقاص الوزن وزيأدة معدلات الطاقة اليوُميةُ وتقليلُ نسبة الاصابة باي مرض .فلو كنت تعاني من مشكلة في القلب فانه من الضروري ان تبدا ببطء وبالتدريجُ وان تعمل وفقاً لمعدلات سرعة ضربات قلبك – وتمارينُ الليأقة البدنيةُ لها اهميةُ بعد الاصابة بهبوط في القلب وفي الوقايةُ من الاصابة بأية ازمة قلبيةُ اخرى .

- لابد من تنشيطُ الدورة الدمويةُ ببعض التمارينُ التي ترفع من سرعة ضربات القلب و يجُب ان تكون هذه التمارينُ مريحُة لك في ادائها .يمُكن ان تختار بينُ المشي وركوب الدراجات والسباحة تدرب من 5 - 3 مرات اسبوعياً كل مرة ما بينُ 45 - 30 دقيقُة بقوة متوسطة على ان تبدا ببطء ولابد من جعل اول خمسة دقائق من التدريبُ لتسخينُ عضلات الجسم لتعط جسمك الوقت الكافي ليعُتاد على المجهود استمر ف تمرينُاتك بفترات مريحُة لك والتي تسمح لك بالحديثُ بدون صعوبة. قلل من سرعة ادائك للتمرينُ تدريجُياً آخر 5 دقائق حتى تسمح للدم بان يعُود من العضلات النشطة الى القلب وحتى تسمح لجسدك ان يعُود تدريجُياً لحالة السكون التي كان عليهُا قبل اداء التمارينُ ولا تتوقف فجأة عن اداء التمرينُات

- توجيهات عامة في اللياقة البدنية :.

هناك بعض التوجيهًات التي يمُكنك ادخالها في حيأُتك والتي تزيدٌ من ليأُقتك البدنيةٌ.

- ✓ استخدم السلالم في الصعود بدلا من المصعد الكهربي
- ✓ تجنب قيأُدة السيأُرة لمسافات قصيرٌة يمُكنك عبورها مشياً
- ✓ حاول التحرك في المنزل دائما ولا تستسلم للجلوس والراحة
- ✓ قم دائما بأداء بعض التدريبًات الخفيفٌة في المنزل لمد 5 الى 10 دقائق يوٌمياً
- ✓ من الممكن استخدام بعض الأجهزة المساعدة والتي تعمل على تقويةٌ العضلات وحرق الدهون ومثال لهذه الأجهزة :

جهاز السير المتحرك

جهاز العجلة الثابتة

جهاز التجديف

جهاز الحامل المائل

بدال القدمين

الصحة و اللياقة

محاضرة البث المباشر الثالث

الإسعافات الأولية : الإنعاش القلبي الرئوي

- **الإنعاش القلبي الرئوي للبالغين " اكبر من 8 سنوات "**
  - اركع على ركبتيك بجوار صدر المصاب ثم ضع عقب احدى يديك فوق نقطة التقاء عظمة القص مع منتصف الخط الواصل بين الحلمتين. ثم ضع عقب يدك الاخرى فوق الاولى مع تشبيك اصابع اليدين.
  - ابدا بعمل الضغطات الصدرية بكلتا اليدين بحيث يكون ذراعاك مستقيمان وبوضع عمودي على الصدر.
  - اضغط على الصدر 30 ضغطة سريعة لتجعلي صدر المصاب ينزل لأسفل.
  - عد الى راس المصاب وافتح مجرى الهواء وخذ نفسا عميقا وانفخ في فمه مرتين(مع اغلاق انفه اثناء النفخ) ثانية واحد لكل تنفس ثانيتين بين التنفسين
  - كرر الدورة السابقة 30 (ضغطه 2 + تنفس) عدد 5 دورات.
  - افحص علامات وجود الحياة مثل التنفس او السعال او حركة احد الاطراف.
  - اذ لم تجد علامات وجود الحياة استمر في الانعاش القلبي الرئوي.

- **الإنعاش القلبي الرئوي للأطفال " من 1 الى 8 سنوات "**

استخدم طريقة البالغين مع الاختلافات التالية:

  - اذا كنت بمفردك ابدأ بالقيام بعملية الانعاش القلبي الرئوي لمدة دقيقتين الاول قبل الاتصال بالإسعاف. وفى حالة وجود شخص آخر اطلب منة الاتصال بالإسعاف .
  - من الممكن ان تضع عقب يد واحدة فقط على الصدر بدلا من كلتا اليدين.

عمليات الهلال الحمر ٩٩٧

- **الإنعاش القلبي الرئوي لرضع .:**

استخدم طريقة البالغين مع الاختلافات التالية:

- اذا كنت بمفردك ابدأ بالقيام بعملية الانعاش القلبي الرئوي لمدة دقيقتين الاول قبل الاتصال بالإسعاف. وفى حالة وجود شخص آخر اطلب منة الاتصال بالإسعاف .
- الهواء الذى يعطى للرضيع كإنقاذ يجب ان يكون من ملئ الفم وليس من الصدر.
- استخدم أصبعي الوسطى والبنصر اسفل منتصف خط الحلمتين فوق عظمة القص لعمل الضغطات الصدرية10 : 5 ضغطات

- **متى أتوقع عن الاستمرار في عملية الإنعاش القلبي الرئوي .؟**
  - اذا عادت علامات وجود الحياة الى المصاب
  - اذا وصل المسعف المختص ليتسلم منك المصاب.
  - اذا اصبت بالتعب والانهاك ولم تعد قادرا على الاستمرار في اداء عملية الانعاش القلبي الرئوي.

- **معلومات تعطى لرجال الإسعاف عبر الهاتف .:**
  - هل المصاب في حالة اغماء ؟
  - هل المصاب يتنفس ام لا ؟
  - موقعك بالتفصيل واي علامة مميزة بالقرب منك.

- رقم تليفونك و اسمك.
- ماهي الاصابة ؟
- معلومات متعلقة بالإصابة.
- لا تغلق تليفونك اذا طلب منك الطرف الاخر ذلك.

- ضربة الشمس :.
  - تحدث ضربة الشمس نتيجة التعرض لحرارة الجو خاصة اشعة الشمس فى فصل الصيف .
- أعرض و علامات ضربة الشمس :.

✓ صداع
✓ احمرار الوجه
✓ دوخة

- علاج ضربة الشمس :.
  - وضع المصاب في مكان بارد.
  - خلع ملابس المصاب قدر الامكان.
  - استلقاء المصاب وراسة مرتفعة.
  - استخدام مروحة هوائية لتهوية المصاب
  - عمل حمام او كمادات باردة او ضعة ماء بارد.
  - تدليك الاطراف لتنشيط الدورة الدموية.
  - عدم اعطاء المصاب أي مسكنات.
  - عدم تعريض المصاب للحرارة مرة اخرى.
  - ملاحظة الصدمة وعلاجها اذا حدثت.

- اسعافات الغريق :.
  - يؤدى الغرق الى الاختناق اما بواسطة دخول الماء الى الرئتين او بتشنج الحنجرة الذى ينجم عنة تضييق مسلك الهواء (الغرق الجاف.)
  - اخرج من فم المصاب بسرعة كل ما يمكن ان يسد مسلك الهواء كالأعشاب البحرية

- ابدأ التنفس الصناعي فورا (حتى في الماء يمكنك بدء ذلك اذا كانت المياه ضحلة والمصاب ساكنا.)
- اذا كان الماء عميقا قم بالنفخ عندما تتمكن وذلك اثناء سحب المصاب الى الشاطئ.
- عندما تتمكن من وضعة على شيء صلب تحقق من نفسة ونبضة وواصل الانعاش اذا لزم الامر.
- بمجرد ان يبدأ المصاب بالتنفس ضعة في وضع الافاقة.
- قم بتدفئة المصاب وانزع عنه ملابسة المبللة وجففه ,وأغطه بأغطية اضافية او مناشف.
- اعمل على نقلة على نقالة وأبقه في وضع المعالجة الى المستشفى.

- النزيف :.
  - النزيف : هو حالة خروج الدم من الاوعية الدموية قليلا كان ام كثيرا ويسمى خارجيا اذا كان خارج الجسم وداخليا اذا كان داخل الجسم.

- أنواع النزيف :.
  - نزيف شرياني : وهو اشد خطرا , ويكون لون الدم فيه احمر فاتح ويخرج بغزارة متقطعا مع ضربات القلب وباندفاع قوى.
  - نزيف وريدي : وهو يخرج في تيار بطيء ويكون لون الدم احر قاتم لتشبعه بثاني اكسيد الكربون
  - نزيف شعرى : وهو اقل خطرا ويخرج بانسياب بطيء ويكون لون الدم احمر ارجواني وقد يظهر على هيئة نقط دموية صغيرة.
  - نزيف داخلي : وهو اما يكون تحت الجلد او مختبئا داخل الاعضاء او احد تجاويف الجسم المختلفة كالجمجمة.

- ايقاف النزيف الخارجي :.
  - ✓ الضغط المباشر على الجرح النازف بغيار نظيف.
  - ✓ رفع العضو المصاب الى اعلى ان لم يكن به كسر.
  - ✓ تربط الضمادة جيدا بينما لا يزال العضو مرفوعا.
  - ✓ قد يصبح الغيار مشبعا بالدم فلا تغيره ابدا ولا تنزعه.

- ✓ يمكن وضع غيار ثاني على الغيار الاول ويربط بضغط.
- ✓ مراقبة المصاب من حدوث الصدمة.
- ✓ ينقل المصاب الى اقر مركز طبى.

الصحة و اللياقة

المحاضرة السابعة عشر و الثامنة عشر

بعض تعليمات الاختبار

- الاختبار ٧٠ سؤال صح وخطأ وأختيار من متعدد
- المذاكره من المحاضرات النصيه بالاضافه الى بنك الاسئله.
- جداول السعرات الحراريه للاطلاع فقط
- التركيز على فيتامين أ – د – هـ - ك
- التركيز على المعادن / الحديد – الفسفور – المغنيسيوم – صوديوم – بوتاسيوم – كالسيوم
- اى استفسار فى المنهج برجاء المراسله على الايميل الجامعى

HFAKL@UOD.EDU.SA

- اسعافات الغريق .:
  - يؤدى الغرق الى الاختناق اما بواسطة دخول الماء الى الرئتين او بتشنج الحنجرة الذى ينجم عنة تطيق مسلك الهواء (الغرق الجاف.)
  - اخرج من فم المصاب بسرعة كل ما يمكن ان يسد مسلك الهواء كالأعشاب البحرية
  - ابدأ التنفس الصناعي فورا (حتى في الماء يمكنك بدء ذلك اذا كانت المياه ضحلة والمصاب ساكنا.)
  - اذا كان الماء عميقا قم بالنفخ عندما تتمكن وذلك اثناء سحب المصاب الى الشاطئ
  - عندما تتمكن من وضعة على شيء صلب تحقق من نفسة ونبضة وواصل الانعاش اذا لزم الامر.
  - بمجرد ان يبدأ المصاب بالتنفس ضعة في وضع الافاقة.
  - قم بتدفئة المصاب وانزع عنه ملابسة المبللة وجففه ,وأغطه بأغطية اضافية او مناشف.
  - اعمل على نقلة على نقالة وأبقه في وضع المعالجة الى المستشفى

- النزيف .:
  - النزيف : هو حالة خروج الدم من الاوعية الدموية قليلا كان ام كثيرا ويسمى خارجيا اذا كان خارج الجسم وداخليا اذا كان داخل الجسم.

- انواع النزيف .:
  - نزيف شرياني : وهو اشد خطرا , ويكون لون الدم فيه احمر فاتح ويخرج بغزارة متقطعا مع ضربات القلب وباندفاع قوى.
  - نزيف وريدي : وهو يخرج في تيار بطيء ويكون لون الدم احر قاتم لتشبعه بثاني اكسيد الكربون.
  - نزيف شعرى : وهو اقل خطرا ويخرج بانسياب بطيء ويكون لون الدم احمر ارجواني وقد يظهر على هيئة نقط دموية صغيرة.
  - نزيف داخلي : وهو اما يكون تحت الجلد او مختبئا داخل الاعضاء او احد تجاويف الجسم المختلفة كالجمجمة.

- **أيقاف النزيف الخارجي :.**

✓ الضغط المباشر على الجرح النازف بغيار نظيف
✓ رفع العضو المصاب الى اعلى ان لم يكن به كسر
✓ تربط الضمادة جيدا بينما لا يزال العضو مرفوعا
✓ قد يصبح الغيار مشبعا بالدم فلا تغيره ابدا ولا تنزعه
✓ يمكن وضع غيار ثاني على الغيار الاول ويربط بضغط
✓ مراقبة المصاب من حدوث الصدمة.
✓ ينقل المصاب الى اقر مركز طبى.

- **نزيف الأنف :.**
  - يحدث بسبب انفجار الشعيرات الدموية داخل الانف.

- **الإسعافات الأولية لنزيف الأنف :.**
  - الضغط على جانبي الانف من الاعلى بالسبابة والابهام مع جعل راس المصاب مائلا للأمام وذلك لمنع دخول الدم الى الحلق فيصاب بالغثيان.
  - وضع شاش نظيف داخل انف المصاب.
  - غسل وجه المصاب بالماء البارد.
  - استمر بالضغط على انف المصاب لمدة 10 دقائق وخفف الضغط تدريجيا.

- **التسمم :.**
  - السم هو كل مادة ضارة اذا دخلت الى جسم الانسان احدثت تخريبا في خلاياه وادت الى ظواهر مرضية تختلف شدتها ونتائجها بين سم وآخر فمنها ما يؤدى الى الموت , ومنها ما يؤثر في الدماغ مباشرة على مراكز التنفس والقلب , ومنها ما يسبب الاختناق , ومنها ما يخرب الكبد والكلى .

❖ ويظهر التسمم على الانسان بعد دخول السم الى الجسم بشكلين:

✓ الشكل الاول : التسمم الحاد وهو ما ينتج عن دخول كميات كبيرة من السم الى الجسم دفعة واحدة او دخول كمية قليلة من مادة شديدة السمية وقد يؤدى الى الموت فورا.
✓ الشكل الثاني : التسمم المزمن وهو دخول كميات قليلة من المواد السامة وعلى فترات متراوحة تؤدى الى ظهور الاعراض بالتدريج وبمرور الزمن.

- طرق التسمم :.
  - التسمم بالابتلاع :.
- أعراضه :.

✓ غثيان وقيئ.
✓ الم في البطن مع اسهال
✓ صداع شديد مع الام فى المفاصل والعضلات
✓ الاحساس بالضعف الشديد مع وجود رغبة فى النعاس
✓ حدوث وهن وضعف واضطراب في القلب والنبض
✓ حدوث صعوبة في التنفس

- علاماته :.

✓ وجود حروق حول الفم واللسان
✓ حدوث تشنجات
✓ حدوث تغيير في درجة الوعى
✓ وجود قوارير او زجاجات للمواد الكيميائية بجوار المصاب

- كيفية إسعاف مصاب يعاني من التسمم بالابتلاع :.
  - اذا كان المصاب واعيا فابدأ بعمل الاتي:

✓ طمئن المصاب اولا ثم اسالة عن اسم المادة التي ابتلعها وكميتها؟ وكم مضى من الوقت على ابتلاعها ؟
✓ اتصل على الاسعاف فورا وأخبرهم عن الاعراض والعلامات التي لاحظتها على المصاب
✓ احتفظ بعلبة الدواء والاقراص التي بها او السائل الذى تعاطاه

- سارع بإخراج السم من المعدة وذلك بأحداث القيئ لا تستخدم ماء بملح مطلقا في احداث القيء ولا تساعد على القيئ في الحالات الآتية:

✓ اذا كان المصاب في غيبوبة
✓ اذا كان المصاب في تشنجات
✓ اذا كان التسمم نتيجة لتعاطى السموم الحارقة كالأحماض مثل (حامض النيتريك و الكبريتيك) والقلويات مثل (البوتاس الكاوية) ومشتقات النفط مثل (الكيروسين والبنزين) والمنظفات السائلة مثل(الكلوريكس والفلاش ومزيلات البقع)فعند حدوث القيئ لابد ان تكون الراس فى مستوى منخفض عن باقي الجسم لمنع دخول القيء فى المسالك الهوائية.
✓ اذا كان المصاب بالغا وقد تناول مادة قلوية او حمضية يجب غسل الفم والوجه بالماء ويمكن ان يشرب كاسا من الماء او الحليب لتخفيف المادة الحارقة.

من الممكن اعطاء المسهلات فى حالات التسمم التى وصلت الى الامعاء ويحتاج وقت لامتصاصها حيث تساعد فى افراغ الامعاء من محتوياتها . ولا ينصح با ستخدام المسهلات الزيتيه ولا تستخدم المسهلات فى حالة التسمم بالمواد الكاوية . ويمكن اجراء الحقن الشرجى بالماء الفاتر والملح .

- اكثر حالات التسمم مشاهدة و كيفية اسعافها :.
  - الحموضة الكثيفة :.
  - مثل حمض كلور الماء , وحمض الكبريت , وحمض الازوت , وحمض الخل , وحمض الفنيك

- الإسعاف :.
  - عدم جعل المصاب يتقيأ في هذه الحالة لان ذلك يؤدى الى ثقب جدار المعدة وخروج المادة السامة الى منطقة البطن
  - إعطاءه محلول بيكربونات الصوديوم بنسبة معلقتين في كأس ماء
  - او يعطى كميات وافرة من الحليب مخفوقا مع زلال البيض
  - او يعطى حوالى 100 سم 3 من زيت الزيتون بعد الحادث مباشرة

  - القلويات المركزة :.
  - مثل النشادر والصودا الكاوية وغيرها
- الاسعاف :.
  - يعطى المتسمم محاليل مخففة للقلوية مثل الخل او عصير الليمون الحامض بمقدار معلقتين في كاس ماء
  - او اعطاء المصاب ملح الليمون بمقدار معلقة فى كأس
  - ثم يعطى بالإضافي الى ذلك زيت الزيتون او الحليب المخفوق مع زلال البيض

  - التسمم بمشتقات البترول :.
  - مثل النفط وزيت الجاز والبنزين والكوريتين وغيرها
- الاسعاف :.
  - اعطاء المصاب كميات وافرة من الماء وقطع من الثلج يمتصها
  - اعطاء المصاب اربع كؤوس من الحليب للكبار وكاسين للصغار على ان تتناول السوائل ارتشاف وببطيء . حتى لا يؤدى الى القيئ
  - لا يفيد القيئ في هذه الحالات من التسمم

- التسمم بالمعادن:
- نترات الفضة , الفسفور , الزرنيخ , الرصاص , الزئبق , النحاس , الحديد و وغيرها . وتوجد هذه المعادن بكميات سامة في الادوية البشرية والادوية المستعملة لقتل الحشرات

- الاسعاف :.
  - لابد من التقيؤ وذلك بإعطائه المقيئات
  - شرب كميات اضافية من الماء
  - تناول حليب مخفوق مع زلال البيض

- التسمم الغذائي :.
- تتعرض اللحوم وعلب السردين وغيرها للفساد فاذا تناول منها الانسان يصاب بعد عدة ساعات بأعراض تسميه (اكثر الاطعمة عرضة للتسمم الحليب ومشتقاته والاطعمة المعلبة والاغذية التي تباع مكشوفة)

- الاسعاف :.
  - في الحالات الخفيفة تظهر الاعراض بعد 6 – 1 ساعة وتختفى تلقائيا بعد عدة ساعات
  - افضل ما يقدم لهذه الحالة هو التقيؤ وذلك بإعطاء الماء الفاتر
  - بعد التقيؤ يعطى المصاب زيت كمسهل
  - اعطاء المصاب المنبهات الدافئة مثل الشاي والقهوة ويدفئ الجسم
  - في الحالات الشديدة يقيء المصاب اولا ثم ينقل الى المستشفى سريعا

الواجب الأول ..

السؤال الأول ..

يعتبر الشد العضلي من اسباب احتمال الإصابة بأمراض القلب ؟

خطأ

السؤال الثاني ..

تتكون المفاصل من التقاء عظمتين او اكثر ؟

صواب

السؤال الثالث ..

الصحة الإيجابية هي أعلى مستويات الصحة ؟

خطأ

السؤال الرابع ..

عضلة الكتف من العضلات الهيكلية ؟

صح

السؤال الخامس ..

يتكون جسم الأنسان من 106 عظمه ؟

خطأ

السؤال السادس ..

الفيروسات والبكتيريا من العوامل البيوكيميائيه المسببة للأمراض ؟

خطأ

الواجب الثاني ..:

من الأفضل عدم ممارسة الطلاب لرياضة.

خطأ

يساعد الغذاء على بناء خلايا الجسم ويتمثل ذألك في المواد

البروتينية

الأطعمة النشوية من الأغذية المولدة لطاقة

صح

ممارسة الرياضة تخفف من مستوى الإجهاد ؟

صح

يحتوي جسم الأنسان تقريبا على .... عضلة

600

العضلات هي التي تسيطر على الأعصاب

خطأ

الواجب الثالث ..

يعمل الكالسيوم على تنشيط الإنزيمات الموجودة بالجسم ؟

صواب

السباحه من الأنشطه التى تعتمد على الطاقه اللاهوائيه ؟

خطأ

من فوائد ممارسة النشاط البدنى على المدى البعيد زيادة الدهون المخزنة فى الجسم ؟

خطأ

يعمل الكالسيوم على تنشيط الإنزيمات الموجودة بالجسم ؟

صواب

تعتبر القوة هى المكون الاول والاهم فى عناصر اللياقة البدنية ؟

صواب

يعمل الكالسيوم على تنشيط الإنزيمات الموجودة بالجسم ؟

صواب

من الفوائد الايجابية الناجمة عن ارتفاع درجة حرارة الجسم والعضلات العاملة زيادة سرعة نقل الاشارات العصبية ؟

صواب

من فوائد ممارسة النشاط البدنى على المدى القصير تحسين نمط النوم ؟

صواب

انشطة المرونة والليونة تقلل من نسب التعرض للإصابة ؟

صواب

التنفس بعمق يزيد كمية ثانى اكسيد الكربون الداخلة للرئة؟

خطأ

الاختبار الفصلي ..

السؤال 1 : يساعد الحديد على نقل الاوكسيجين داخل تيار الدم من خلال الهيموجلوبين ؟

صواب

خطأ

السؤال 2 : الهيموجلوبين الموجود داخل كرات الدم الحمراء يعتبر نوع من انواع الفيتامين ؟

صواب

خطأ

السؤال 3 : اعلى مستويات الصحة هى الصحه

الإيجابيه

المتوسطه

المثاليه

المرض الظاهر

السؤال 4 : العمود الفقرى من المفاصل المتحركة ؟

صواب

خطأ

السؤال 5 : السعر هو وحدة قياس الطاقة متمثلا فى الحراره؟

صواب

خطأ

السؤال 6 : تعطى الدهون تقريبا 60 % من الطاقه اللازمه لجسم الانسان ؟

صواب

خطأ

السؤال 7 : الأملاح المعدنيه تهيمن على عمليات التأكسد وتوليد الطاقه؟

صواب

خطأ

السؤال 8 : يمكن استخدام الثلج مباشرة لتبريد الحروق البسيطه من الدرجه الاولى؟

صواب

خطأ

السؤال 9 : عند انقاص الوزن عن تقليل الطعام و السوائل فقط يحدث انخفاض للدفع القلبى ؟

صواب

خطأ

السؤال 10 : نسبة الماء فى جسم الانثى اقل منه فى جسم الرجل ؟

صواب

خطأ

السؤال 11 : من افضل انواع الزيوت للانسان....

زيت جوز الهند

زيت الزيتون

زيت الذره

زيت الفول السودانى

السؤال 12 : يبلغ النمو الفسيولوجى والبيولوجى اقصى مداه فى حوالى
الاربعين
الخمسين
العشرين
الثلاثين
السؤال 13 : من اسباب احتمال الاصابة بمرض القلب
الشد العضلى
عدم الحركه
اصابة العمود الفقرى
كل ماسبق
السؤال 14 : فيتامين ك اساسى لانتاج البروتينات التى تسمح بتجلط الدم ؟
صواب
خطأ
السؤال 15 : من العضلات الهيكليه
عضلة الكتف
عضلة الفخذ
عضلة الظهر
كل ماسبق
السؤال 16 : تساعد الأملاح المعدنيه على تحقيق التوازن المائى فى الجسم ؟
صواب
خطأ
السؤال 17 : الطول والوزن من العوامل الوصفية المسببة للامراض ؟
صواب
خطأ
السؤال 18 : من العوامل الطبيعية والميكانيكية المسببه للامراض
الحراره
الوزن
الطول
البكتيريا
السؤال 19 : تعتمد حركة الانسان على انقباض العضلات الناعمه
صواب
خطأ
السؤال 20 : تتكون المفاصل من التقاء عظمه مع عضله او عضلتين
صواب
خطأ
السؤال 21 : الحروق التي تمتد الى طبقات الجلد الداخلية وقد تصل الى العظام هي حروق من الدرجة :
الاولى
الثانية
الثالثة
الرابعة
السؤال 22 : تساعد الكربوهيدرات على تقليل قوة الضغط عند السقوط

: والصدمات
صواب
خطأ

: السؤال 23 : يحتوى جسم الانسان تقريبا على
عضله 700
عضله 400
عضله 600
عضله 500
السؤال 24 : تعتبر الامعاء من العضلات
الهيكليه
الهيكليه اللاارادیه
الناعمه اللا ارادیه
الناعمه الارادیه
السؤال 25 : من علامات جروح الدرجة الأولى تكون فقاقيع ممتلئة بالسوائل
:
صواب
خطأ
: السؤال 26 : الشاش المعقم من مكونات حقيبة الإسعافات الأولية
صواب
خطأ
: السؤال 27 : مفهوم الصحة يقتصر على الجانب البدني والعقلي فقط
صواب
خطأ
السؤال 28 : من علامات اللياقة البدنية الجيدة ان ينهي الانسان عمله كما
: بداه
صواب
خطأ
السؤال 29 : تحتاج العضلات الى غذاء غني بالكربوهيدرات اكثر في حالة
: المجهود العضلي
صواب
خطأ
السؤال 30 : يعتبر مفصل الكتف من المفاصل
المتحركه
الثابتة
محدودة الحركه
لاشيئ مما سبق
السؤال 31 : من اعراض كدمات الركبة
الم
ورم
نزيف داخلي وترشح
كل ما سبق
: السؤال 32 : من مسببات الامراض

عوامل حيوية
عوامل غذائية
عوامل وصفية
كل ماسبق
السؤال 33 : وزن العظام لا يشكل ثقلا كبيرا فوزنه في الشخص الذي يزن 70 كجم لا يزيد عن 13 كجم ؟
صواب
خطأ

السؤال 34 : الغذاء الكامل هو الذي يحتوي على المواد البروتينية والكربوهيدراتية فقط :
صواب
خطأ
السؤال 35 : يضخ القلب حوالى 6 لتر دم فى الدقيقه؟
صواب
خطأ
السؤال 36 : مفهوم الثقافة الصحية هو نفس مفهوم الوعى الصحى ؟
صواب
خطأ
السؤال 37 : الرياضة تخفض مستوى الاجهاد ؟
صواب
خطأ
السؤال 38 : تناول الطعام الغنى بالالياف يؤدى الى حدوث الامساك ؟
صواب
خطأ
السؤال 39 : يعتبر الصداع من اعراض التعرض للمواد الكيميائيه
صواب
خطأ
السؤال 40 : اذا كان التمزق في الاربطة 20% يعتبر التواء من الدرجة
الأولى
الثانية
الثالثة
الرابعة
السؤال 41 : من امثلة الاغذية الغنية بالكالسيوم
اللبن ومشتقاته
السردين
الخضروات الورقه
كل ماسبق
السؤال 42 : عدم ممارسة الرياضة يقلل من سرعة الشفاء أثر اى مجهود يقوم به الفرد
صواب
خطأ
السؤال 43 : يساعد الماء فى عمليات الهضم والامتصاص
صواب
خطأ

السؤال 44 : من اعراض التعرض للمواد الكيميائيه آلام فى المعده والصدر؟
صواب
خطأ
السؤال 45 : عضلة المعدة من العضلات الهيكلية اللاإراديه ؟
صواب
خطأ

السؤال 46 : يعمل الكالسيوم على تنشيط الانزيمات الموجودة بالجسم؟
صواب
خطا
السؤال 47 : عدم ممارسه النشاط البدني يؤدي الى الاصابة بامراض الشريان التاجي ؟
صواب
خطا
السؤال 48 : الالتواء هو عبارة عن تمزق او تمدد بعض الالياف ؟
صواب
خطا
السؤال 49 : ممارسة الرياضة تضر بالجهاز التنفسي
صواب
خطا
السؤال 50 : يحتوى النسيج الدهنى على نسبه عاليه من الماء اكثر منه فى النسيج العضلى ؟
صواب
خطأ
السؤال 51 : الفيتامينات هى النشويات والسكريات التى توجد فى اطعمه كثيره كالبقول الجافه ؟
صواب
خطأ
السؤال 52 : الدهون ماده سائله والزيوت ماده صلبه ؟
صواب
خطأ
السؤال 53 : الطب الوقائى من المكونات الرئيسية للصحة العامة ؟
صواب
خطأ
السؤال 54 : يتكون جسم الانسان من
عظمه 600
عظمه 306
عظمه 106
عظمه 206
السؤال 55 : يساعد ..... على نقل الاشارات العصبيه
الزنك
البوتاسيوم
الفسفور
النحاس

السؤال 56 : يعمل الصوديوم على الاحتفاظ بالسوائل داخل الجسم

صواب

خطا

السؤال 57 : من امراض الحياه العصريه فقر الدم والقلب والسكر ؟

صواب

خطأ

السؤال 58 : عند ممارسة النشاط الرياضى يجب البدء بشدة عالية ثم الانخفاض تدريجي ؟

صواب

خطا

السؤال 59 : تتحول الممارسة الى عادة صحية مع التكرار

صواب

خطأ

الصحة و اللياقة

بنك الأسئلة

جميع الأسئلة التي وردت في المحاضرات المسجلة

2015

بنك الأسئلة

مقرر الصحة و اللياقة

- **الفرق بين العادة الصحية والممارسة الصحية؟**

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

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

- **تتحول الممارسة الصحية الى عاده صحية مع التكرار؟**

نعم .. يمكن ان تتحول الممارسات الصحية السليمة الى عاده صحية.

- **تعتبر الصحة الإيجابية اعلى مستويات الصحة؟**

خطأ .. الصحة المثالية هي أعلى مستويات الصحة.

- **مفهوم الصحة يقتصر على الجانب البدني فقط؟**

خطأ .. من الناحية البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية والروحية.

- **البكتريا من العوامل الغذائية المسببة للمرض ؟**

خطأ .. البكتيريا من العوامل الغذائية المسببة للأمراض.

- **الطول والعمر من العوامل الوصفية المسببة للأمراض ؟**

صح

- وزاره البيئة هي الجهاز المركزي الرئيسي المسؤول عن التثقيف الصحي؟

خطأ .. وزارة الصحة

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

صح

- الوعي الصحي هو المام المواطنين بالحقائق الصحية واحساسهم بالمسؤولية نحو صحتهم وصحه غيرهم؟

صح

- اذكر مكونات الصحة العامة ؟

✓ الصحة الشخصية.
✓ صحة البيئة.
✓ الطب الوقائي للفرد.
✓ الطب الوقائي للمجتمع.

- ماهي امراض الراحة؟

✓ امراض الشريان التاجي.
✓ امراض السكر , الضغط , تصلب الشرايين , وأمراض الجهاز التنفسي.
✓ امراض العضلات.
✓ امراض الأسنان.

- تعتبر امراض الشريان التاجي من امراض الراحة ؟

صح

- **ماهي اسباب الإصابة بأمراض القلب ؟**

✓ الوراثة.
✓ ضغوط الحياة و القلق و التوتر.
✓ عدم الحركة.
✓ ارتفاع ضغط الدم.
✓ السمنة.
✓ التدخين.
✓ الكحوليات.
✓ ارتفاع نسبة الكولسترول في الدم.
✓ تناول النشويات و السكريات و الأملاح بكثرة.
✓ مرض السكر.

- تتكون المفاصل من التقاء عظمة مع عضلة؟

خطأ .. تتكون المفاصل من التقاء عظمتين أو أكثر .

- جميع مفاصل الجسم متحركة ؟

خطأ .. محركة , ثابتة , محدودة الحركة .

- مفصل الكتف من المفاصل محدودة الحركة ؟

خطأ .. مفصل الكتف من المفاصل المتحركة .

- من أمثلة المفاصل محدودة الحركة :.

(الركبة – الجمجمة – العمود الفقري)

- أيهما أقوى عضلة قلب تنبض 70 نبضة في الدقيقة ام عضلة قلب تنبض 60 نبضة في الدقيقة ؟

60 نبضة في الدقيقة

- **عضلة الكتف من العضلات الناعمة ؟**

خطأ .. عضلة الكتف من العضلات الهيكلية

- **عضلة القلب عضلة إرادية ؟**

خطأ .. عضلة القلب غير ارادية

- **اذكر أنواع العضلات الموجودة في جسم الإنسان ؟**

✓ عضلات هيكلية :. مثل (الذراع الأرجل الظهر الكتف) وهي عضلات ارادية
✓ عضلات ناعمة :. مثل (المعدة الشرايين الأمعاء) وهي عضلات غير ارادية
✓ عضلة القلب وهي عضلة ذات طابع خاص (أشبه بالعضلات الهيكلية ولكنها غير ارادية.)

- **العضلات هي التي تسيطر على حركة الأعصاب ؟**

خطأ .. الأعصاب هي التي تسيطر على حركة العضلات

- كم عدد العظام في جسم الأنسان ؟

يتكون جسم الشخص البالغ من 206 عظمة

- كم عدد العضلات في جسم الأنسان ؟

يحتوى الجسم على أكثر من 600 عضلة

- **المخ والحبل الشكوى هما مركز المعلومات التي يكتسبها الإنسان او يتعلمها خلال حياته**

- حركة التنفس ارادية ام غير ارادية ؟

حركة التنفس تجمع بين الإرادية وغير الإرادية

- هل الأطفال عرضة للإصابة بأمراض القلب ؟

نعم

- **اذكر 10 أسباب لأهمية الرياضة والتمارين ؟**

✓ تحرق المزيد من السعرات الحرارية وتسمح لك بالمزيد من الأكل
✓ تخفض مخاطر الإصابة بمرض القلب وأمراض الراحة
✓ تعطيك شعورا جيدا عن نفسك
✓ تخفض مستوى الإجهاد
✓ تحسن مستوى السكر في الدم
✓ تحسن قدرة الرئتين
✓ تزيد قوة العضلات
✓ تحسن وظيفة القلب والأوعية الدموية
✓ تخفض مستوى الكوليسترول

- ✓ تحافظ على مرونة المفاصل وقوة العظام
- ✓ تحسن التوازن الجسدي
- ✓ تمنع حصول الإمساك
- ✓ تحسن النوم
- ✓ تخفض من الكآبة والإرهاق
- ✓ تحسن القدرة على التفكير والتذكر
- ✓ حسن المظهر العام
- ✓ تجدد الشباب وتعطى سنا بيولوجيا اصغر من السن الزمني

- **اذكر الآثار السلبية لعدم ممارسة النشاط البدني على صحة الإنسان؟**

- ✓ زيادة الوزن
- ✓ ضمور العضلات ونقص حجمها
- ✓ آلام الظهر والخشونة في المفاصل والعمود الفقري
- ✓ يصبح القلب اصغر حجما واقل كفاءة وظهور أعراض أمراض القلب
- ✓ حدوث أمراض كثيرة مثل القرحة وعسر الهضم والقلق المزمن والتوتر
- ✓ عدم قدرة الجسم على مواجهة متطلبات الحياة نتيجة لنقص مخزون الطاقة
- ✓ تقل سرعة الشفاء اثر أي مجهود يقوم به الفرد
- ✓ تقل عدد ساعات إنتاج الفرد لقلة الحركة ونقص اللياقة
- ✓ تزداد عدد ضربات القلب وسرعة التنفس عند بذل أي مجهود بدني بسيط
- ✓ يصاب الفرد بالإجهاد والتعب لأى مجهود يبذله
- ✓ يصبح الفرد أكثر اكتئابا
- ✓ تقل قدرة الجسم على امتصاص الأكسجين
- ✓ تنخفض المرونة والقوة العضلية
- ✓ زيادة نسبة الدهون في الجسم مما يؤثر على عمل الأجهزة الحيوية
- ✓ زيادة نسبة الكولسترول في الدم مما يصيب الجسم بتصلب الشرايين
- ✓ تدلى البطن (الكرش) الذي يؤدى إلى مشكلات عديدة (الهضم آلام أسفل الظهر ,تقوس المنطقة السفلى من الظهر ,الضغط على الحجاب الحاجز)
- ✓ مشاكل الجهاز التنفسي
- ✓ اختلال وظيفة المثانة والأمعاء والكبد وأجهزة الجسم الحيوية
- ✓ زيادة نسبة السكر في الدم
- ✓ إصابة الجسم بالضعف العام وعدم الشعور بالحيوية والشباب

- **اذكر آثار التمارين الرياضية على الجسم والصحة العامة ؟**

✓ تزيد من مرونة المفاصل علاوة على تقوية العضلات وقوة احتمالها
✓ تحسن التلبية العصبية بجميع عضلات الجسم
✓ تقوى التوافق العضلي العصبي مع بذل مجهود اقل
✓ تحسين عمل الدورة الدموية وتنشيطها ومن ثم تحسين التغذية
✓ تحسين مراكز الضبط الحراري بالجهاز العصبي بالجسم فضلا عن تنشيط الجلد والغدد العرقية وعملية إفراز العرق
✓ تزيد من قوة عضلة القلب من خلال تنشيط قوة دفعة
✓ تزيد من قوة الرئتين لازدياد تبادل الغازات بحيث تسمح بامتصاص كميات اكبر من الأكسجين
✓ تقلل من ضربات القلب وضغط الدم

- يساعد على بناء عضلات الجسم ويتمثل ذلك في المواد البروتينية
- يقوم الغذاء بتعويض ما يتلف من خلايا وأنسجة في المواد البروتينية
- الإمداد بالحرارة والطاقة اللازمة للنشاط الحركي, وتتمثل في الدهون والكربوهيدرات
- المحافظة على صحة وسلامة الجسم ووقايته من الأمراض وانتظام سير العمليات الحيوية, وتتمثل في الأملاح المعدنية والفيتامينات والماء

- الأغذية التي تبني الأنسجة : هي الأغذية الغنية بالكالسيوم والبروتينات (اللحوم, الدواجن ,السمك , البيض , الفول و العدس)

- الأغذية التي تبني العظام : هي الأغذية الغنية بالكالسيوم (اللبن ومنتجاته , الجبن)
- الأغذية التي تحفظ للجسم حيويته و نشاطه : هي الأغذية الغنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية(الخضروات والفاكهة)

- الأغذية المولدة لطاقة .: وهي الأغذية الغنية بالكربوهيدرات والدهون(الأطعمة النشوية ك الخبز والأرز , المكرونة , البطاطس, البطاطا , المواد السكرية مثل الحلوى والمربى والدهون بأنواعها)

- تبلغ كمية السعرات الحرارية لطالب غير رياضي 3000 كيلو كالورى في المتوسط

- الحرائق التي تنشئ عن طريق السوائل او البخار تسمى حرائق جافه ؟

خطأ .. أي شيء ينشئ من الحرارة الرطبة مثل البخار يسمى الحروق الرطبة

- من الممكن ان ترافق الحروق صدمات صح او خطاء ؟

صح

- يكون بجانب حروق الدرجة الثانية حروق من الدرجة الثالثة.؟

صح

- من الممكن ان تؤدي حروق الدرجة الثالثة الى الوفاه.؟

صح

- من علامات حروق الدرجة الاولى وجود فقاقيع ممتلئة بسوائل ؟

خطأ .. الاحمرار ولا تترك اثر بعد شفائها

- من علامات حروق من الدرجة الثانية الم شديد احمرار شديد تكون فقاقيع سائلة .

صح

- يتم وضع الثلج مباشرة على الحروق من الدرجة الثانية.

خطأ .. لا يتم وضع الثلج مباشرة

- لا بد ان تغطى الحروق بضمادة جافة معقمة.

صح

- تغسل العين بمياه باردة في حال تعرضها لحرق كيميائي .

خطأ .. تغسل بماء دافئ

- يتم وضع الماء البارد بكثرة عند حدوث حرق كهربائي.

خطأ .. لا تهدأ الحروق باستخدام الماء

- يعتبر الشد العضلي من اعراض التعرض للمواد الكيميائية.

خطأ

- يضع الثلج على الجرح في حالة الحروق من الدرجة الأولى و السطحية فقط .

- نستطيع ان نحدد معنى و مفهوم اللياقة البدنية بأن الانسان ينهى الإنسان يوم عملة وهو نشيط كما بدأه .

صح

- بماذا نستطيع ان نحدد معنى و مفهوم اللياقة البدنية .؟

✓ ينهى الإنسان يوم عملة وهو نشيط كما بدأه.
✓ الشعور بالثقة والرضي عن النفس.
✓ التمتع بالنوم المعيق والانتعاش كل ليلة.
✓ القدرة على صعود درج السلم وأنت لا تزال قادرا على اخذ نفس عميق.
✓ اللياقة البدنية هي جواز السفر الآمن للحيوية والنشاط المستمر كلما تقدم الإنسان في العمر.
✓ تساعد اللياقة البدنية وممارسة الرياضة على تجنب التدخين أو الإقلاع عنة.

- الطعام الغني بالألياف يؤدي الى الإمساك .

خطأ .. الطعام الغني بالألياف يقي من الإمساك و القولون .

- الدهون تعطي 60% من طاقة الجسم .

خطأ .. تعطي 20%

- تدخل الدهون في بناء الأنسجة العضلية .

صح

- فيتامين ك اساسي لإنتاج البروتينات التي تسمح بتجلط الدم .

صح

- الكالسيوم يساعد على تجلط الدم .

صح

- الفيتامينات المهمة :.

  - فيتامين أ : (اللبن المدعم بالفيتامينات , البيض , الجبن , الكبد ,زيت السمك) فيتامين أ (يساعد على صحة العيون – اساسي لنمو وصحة خلايا الأعضاء و الجلد و الشعر ويعمل كمضاد للأكسدة و يحمي الخلايا من التلف).

  - فيتامين د : (اللبن المدعم بالفيتامينات) فيتامين د (يشجع على امتصاص الكالسيوم – يساعد في تكوين العظام و الأسنان – يساعد في اداء الجهاز العصبي و العضلات لوظائفهما)

  - فيتامين هـ : (زيوت نباتية , مكسرات , بذور جنين , حبة القمح , خضروات ورقية) فيتامين هـ (يعمل كمضاد للأكسدة و يحمي الخلايا من التلف – يلعب دورا في تكوين خلايا الدم)

  - فيتامين ك : (السبانخ , البروكلي , اللبن , الحليب , البيض , وجبات الحبوب) فيتامين ك (أساسي لإنتاج البروتينات التي تسمح بتجلط الدم)

- المعادن المهمة هي :

  - الكالسيوم : (اللبن ومنتجاته , خضروات ورقية , التوفو(صويا) , السردين , السالمون مع العظام , عصير البرتقال المدعم بالكالسيوم) الكالسيوم (ضروري لتكوين العظام و الأسنان و المحافظة عليها – انقباض العضلات (ومن بينها عضلة القلب) يدعم وظائف الأعصاب الطبيعية – يساعد على تجلط الدم – قد يقلل من الإصابة بسرطان القولون)

- الحديد : (اللحوم , الدواجن , الأسماك , وجبات الحبوب , الفاكهة الخضروات الخضراء , منتجات الحبوب الكاملة) الحديد (يساعد في نقل الأكسجين داخل تيار الدم من خلال الهيموجلوبين , ضروري لكوين هيموجلوبين كريات الدم الحمراء)

- المغنيسيوم : (مكسرات , بقوليات , حبوب كاملة , خضروات خضراء , الموز) المغنيسيوم (يعمل في مئات من التفاعلات الكيميائية بالجسم خاصة بالتمثيل الغذائي ونقل الرسائل بين الخلايا)

- الفسفور : (اللبن , اللحوم , الدواجن , الأسماك , وجبات الحبوب , البقوليات , الفاكهة) الفسفور (مطلوب لتكوين عظام و اسنان قوية – يدخل في معاونة الجسم على اطلاق الطاقة)

- البوتاسيوم : (الفاكهة , الخضروات , البقول , اللحوم) البوتاسيوم (يساعد في نقل الإشارات العصبية – انقباض العضلات (ومنها عضلة القلب) – قد يساعد في الاحتفاظ بضغط الدم الطبيعي)

- الصوديوم : (ملح المائدة , الخضروات , العديد من الأطعمة الجاهزة , بعض المياه المعبأة) الصوديوم (يحتفظ بالسوائل داخل الجسم – يساعد في نقل الإشارات العصبية – انقباض العضلات – يساعد في التحكم بإيقاع عضلة القلب)

- يعتبر الكالسيوم عنصر هام لعضلة القلب في المساعدة على أداء وظائفه.

صح

- يدخل الكالسيوم في تركيب وقوة العظام و الأسنان.

صح

- ما هي أهمية الكالسيوم .؟
  - ✓ يدخل في تركيب وقوة العظام و الأسنان.
  - ✓ عنصر هام لعضلة القلب في المساعدة على أداء وظائفه.
  - ✓ حماية الأسنان من النزيف وصيانة جدر الخلايا.
  - ✓ المساعدة على الانقباض الطبيعي للعضلات وتوصيل المنبهات للخلايا.
  - ✓ مهدئات طبيعية للإنسان وتقلل من التهيج العصبي.
  - ✓ تنشيط الإنزيمات الموجودة بالجسم.
  - ✓ نقص الكالسيوم يؤدى إلى لين العظام والكساح.

- ما هي أهمية الأملاح المعدنية .؟
  - ✓ تدخل في تركيب خلايا الجسم من حيث

بناء الهيكل العظمى والأسنان (كالسيوم والفسفور)

بناء كرات الدم الحمراء (الحديد و الهيموجلوبين)

- ✓ تنظيم ضربات القلب.
- ✓ التحكم في انقباض العضلات (الصوديوم , البوتاسيوم)
- ✓ تساعد على تجلط الدم (الكالسيوم)
- ✓ تدخل تركيب الأنزيمات المختلفة.
- ✓ تدخل في تركيب بعض الهرمونات (اليود , هرمون الغدة الدرقية)
- ✓ لها أهمية خاصة في عملية التنفس(الحديد , الهيموجلوبين)
- ✓ تدخل في تركيب أملاح الصفراء (الصوديوم , البوتاسيوم)
- ✓ تهيمن على عمليات التأكسد وتوليد الطاقة.
- ✓ تساعد على تحقيق التوازن المائي في الجسم.
- ✓ تساعد على التحقيق الحمضي للجسم.
- ✓ ضرورية لسلامة حساسية الأعصاب.

- ما هي أهمية البروتينات للنشاط الرياضي .؟

✓ تدخل البروتينات في تركيب الجزء الضروري من النواة ومادة البروتوبلازما في خلايا الجسم.
✓ الهيموجلوبين الموجود داخل كرات الدم الحمراء هو نوع من أنواع البروتينات.
✓ تحسن البروتينات من الوظائف التنظيمية بالنسبة للجهاز العصبي.
✓ يعتمد الجسم في جميع انشطته على البروتين.
✓ تحتوى البروتينات على الحامض الأميني الميثونين الذي يلعب دورا مهما في عملية التمثيل الغذائي للدهون.
✓ تكون جميع الإنزيمات كمواد فعالة في هضم المواد الغذائية كما يتكون الشعر والاظافر . كما أن كثيرا من المواد الذى تدافع عن جسم الإنسان تتكون من البروتين.
✓ يمكن استخدام البروتينات الموجودة بالجسم للحصول على الطاقة اللازمة لممارسة أي نشاط رياضي.

- نسبة الماء في جسم الأنثى أقل من جسم الرجل .

صح

- يحتوي النسيج الدهني على الماء اكثر من النسيج العضلي .
  - خطأ .. **يحتوى النسيج الدهني على 25 % ماء والنسيج العضلي على 72 % ماء.**

- هل ممكن من خلال الكدمة ان ينتج تمزق ؟

نعم

- يتم وضع الماء الساخن مباشرة على مكان الكدمة او التمزق .

خطأ

- اذا كان الالتواء يمثل 30% يعتبر التواء من الدرجة.....!

الثانية

- الالم و التورم من اعراض الالتواء و التمزق و الكدمات .

صح

- من اعراض التواء الكاحل سماع صوت فرقعه .

صح

- البلاستر من مكونات حقيبة الاسعافات الأولية .

صح

- حروق الدرجة الأولى تترك اثر بعد شفائها .

خطأ

- من أسباب الشد و التمزق ارتفاع السعرات الحرارية في الجسم .

خطأ

- الانقباض العضلي المفاجئ احد اسباب الشد العضلي .

صح

- لا ترفع الثياب الملتصقة من على المنطقة المحروقة .

صح

- عدم الحركه يؤثر بالإيجاب على عضلة القلب .

خطأ

- السمنة و مرض السكر من احتمال الإصابة بأمراض القلب .

صح

- ما هي الفئات المستهدفة من النشاط البدني ؟

✓ الرياضيون
✓ الافراد العاديون
✓ المرضى

- المشي من الأنشطة التي تعتمد على الطاقة الهوائية ؟

صح

- من مزايا الأنشطة التي تعتمد على الطاقة الهوائية انها تزيد من كفائة التمثيل الغذائي ؟

صح

- النشاط البدني و اللياقة البدنية لهم نفس المعني ؟

خطأ

- من اهداف النشاط الرياضي بالنسبة للمرضى تحسين حالتهم الصحية بالدرجة الاولى ؟

صح

- من اهداف النشاط الرياضي للرياضيين تعزيز حالتهم الصحية للحفاض على مستوى الصحة فقط ؟

خطأ

- رفع الاثقال من الانشطة التي تعتمد على الطاقة الهوائية ؟

خطأ

- السباحة من الأنشطة التي تعتمد على الأنشطة الا هوائية ؟

خطأ

- من فوائد الانشطة التي تعتمد على الطاقة الهوائية انها تنشط عضلة القلب ؟

صح

- الأنشطة التي تعتمد على الطاقة الهوائية او الا هوائية هي انشطة ضارة بعضلة القلب ؟

صح

- الأنشطة التي تعتمد على الطاقة الهوائية تزيد من نسبة البروتين عالي الكثافة ؟

خطأ

- الأنشطة التي تعتمد على الطاقة اللاهوائية تزيد من نسبة كثافة العظام ؟

صح

- انشطة المرونة و الليونة تقلل من نسبة التعرض للإصابة ؟

صح

- لا داعي من ممارسة تمارين الليونة و المرونة ؟

خطأ

- القوى القصوى هي الحد الاقصى من القوة التي تخرجه العضلة ضد مقاومة تتميز بارتفاع شدتها ؟

صح

- القوى المميزة بالسرعة هي الحد الاقصى من القوة التي تخرجه العضلة ضد مقاومة تتميز بارتفاع شدتها ؟

خطأ

- قوة التحمل وهى دمج القوة مع السرعة الحركية خلال اقل زمن ممكن ؟

خطأ

- يعتمد التحمل بصفة اساسية على كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي ؟

صح

- من الرياضات التي تتطلب فيها التحمل بدرجة كبيرة رياضة المارثون ؟

صح

- التحمل الخاص هو مقدرة الفرد على اداء نشاط بدنى بشدة مناسبة لفترة طويلة ؟

خطأ

- تعتبر السرعة ..... القدرة على التلبية الحركية لمثير معين في اقل زمن ممكن

سرعة رد الفعل

- ..... هي قدرة الفرد على اداء واجب حركي معين في اقل زمن ممكن

سرعة الاداء الحركي

- المرونة الثابتة : القدرة على اداء حركات على المدى الكامل للمفصل بشكل متحرك ديناميكي.

خطأ

- الرشاقة هي قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء

صح

- من الألعاب التي تحتاج الرشاقة الجمباز و الغطس

صح

- يعتمد التوازن في بعض الاوضاع بدرجة كبيرة على القوة العضلية

صح

- ماهي الألعاب التي تحتاج الى اتزان ؟

الغطس - الجمباز - الملاكمة - رفع الاثقال.

- من فوائد ممارسة الرياضة على المدى القصير تحسين نمط النوم؟

صح

- التنفس بعمق يزيد كمية ثاني اكسيد الكربون الداخلة للرئة؟

خطأ

- من فوائد ممارسة الرياضة على المدى البعيد تقوية جهاز الدورة الدموية؟

صح

- من فوائد ممارسة الرياضة على المدى القصير زيادة كثافة العظام؟

خطأ

- تمرينات الأحماء تؤدي الى تهيئة جسم الأنسان فسيولوجياً ؟

صح

- تمرينات الأحماء تسمح لمعدل نبضات القلب ان تزداد تدريجياً الى المستوى الملائم لكل وحدة تدريب ؟

صح

- الوثب اماماً و خلفاً من تمرينات الأحماء العادي ؟

صح

- رقم عمليات الهلال الأحمر .؟

997

- زيادة العرق من علامات ضربة الشمس .؟

خطأ

- عند الإصابة بضربة الشمس من الممكن ان يحدث فقدان للوعي .؟

صواب

- يجب تدفئة المصاب عند حدوث ضربة الشمس .؟

خطأ

- الطعام الغني بالألياف يؤدي الى حدوث أمساك .؟

خطأ

- الالتواء عبارة عن تمدد او تمزق بعض الألياف .؟

صواب

- يكون لون الدم في النزيف الشرياني احمر غامق .؟

خطأ

- النزيف الشعري هو أشد انواع النزيف خطراً .؟

خطأ

- الرشاقة هي قدرة الفرد تغيير اوضاعه في الهواء .؟

صواب

- الانقباض العضلي المفاجئ احد اسباب الإصابة بأمراض القلب .؟

خطأ

- المرونة للمفاصل و الإطالة للعضلات .؟

صواب

- المرونة للعضلات و الإطالة للمفاصل .؟

خطأ

- يوجد نوعان من التسمم نوع حاد و نوع مزمن ؟

صح

- التسمم الحاد الذي ينتج عنه دخول كميات قليلة من المواد السامة على فترات بعيدة ؟

خطأ

- في حالة التسمم بالقلويات المركزة يعطى المتسمم عصير الليمون الحامض مقدار ملعقتين في كأس ماء ؟

صح

- في حالة التسمم الغذائي يعطى المتسمم منبهات دافئة مثل الشاي و القهوة ويدفئ الجسم ؟

صح