

الصحة واللياقة

بين النظرية والتطبيق

جامعة الدمام
كلية الدراسات التطبيقية وخدمة المجتمع
عمادة التعليم عن بعد

المحاضرة الثانية الصحة والتربية الصحية

الوعي الصحي

بين النظرية والتطبيق

الوعي الصحي هو: "إلمام المواطنين بالمعلومات والحقائق الصحية".



وفي هذا الإطار يُعتبر الوعي الصحي هو الممارسة الصحية عن قصد نتيجة الفهم والاقتران، حيث أن الوعي الصحي يعني أن تتحول الممارسات الصحية إلى عادات تمارس بلا شعور أو تفكير.

التربية الصحية

الصحة واللياقة

بين النظرية والتطبيق

جرت محاولات عديدة لتعريف التربية الصحية من قِبل العاملين في مجال التربية الصحية ومن أهم تلك التعريفات ما يلي:

"عملية تغيير أفكار وأحاسيس وسلوك الأفراد فيما يتعلق بصحتهم".

"عملية تزويد أفراد المجتمع بالخبرات اللازمة بهدف التأثير في معلوماتهم واتجاهاتهم وممارستهم فيما يتعلق بالصحة".

"عملية تعليم المجتمع كيفية حماية نفسه من الأمراض والمشاكل الصحية التي تظهر في المجتمع".

أهداف التربية الصحية

بين النظرية والتطبيق

١- العمل على تغيير مفاهيم الأفراد فيما يتعلق بالصحة والمرض ومحاولة أن تكون الصحة هدفاً لكل منهم.

٢- العمل على تغيير اتجاهات وسلوك وعادات الأفراد لتحسين مستوى صحة الفرد والأسرة والمجتمع بشكل عام.

٣- العمل على تنمية وإنجاح المشروعات الصحية في المجتمع وذلك عن طريق تعاون الأفراد مع المسؤولين وتفهمهم للأهداف التي تم من أجلها إنشاء المشروعات.

٤- العمل على نشر الوعي الصحي بين أفراد المجتمع والذي بدوره سوف يُساعد على تفهمهم للمسئوليات الملقاة عليهم نحو الاهتمام بصحتهم وصحة المواطنين

مستويات الصحة

الصحة واللياقة

بين النظرية والتطبيق

تُعرف مستويات الصحة على أنها "مدرج قياسي طرفه العلوي الصحة المثالية والطرف السفلي انعدام الصحة (مستوى الاحتضار)، وما بين الطرفين مستويات متفاوتة من الصحة".

١- صحة مثالية .

٢- صحة ايجابية .

٣- السلامة المتوسطة .

٤- المرض غير الظاهر .

٥- المرض الظاهر .

٦- مستوى الاحتضار .

العوامل التي تحدد مستويات الصحة

اللياقة

بين النظرية والتطبيق

١- عوامل تتعلق بالمسببات النوعية للمرض.

٢- عوامل تتعلق بالإنسان العائل المضيف.

٣- عوامل تتعلق بالبيئة.

١- عوامل تتعلق بالمسببات النوعية للمرض

بين النظرية والتطبيق

١- العوامل الحيوية

٢-العوامل الغذائية

٣- العوامل البيوكيميائية

٤-عوامل طبيعة

٥-العوامل الإنسانية

٦-عوامل وصفية



٢- عوامل تتعلق بالإنسان العائل المضيف

الصحة واللياقة

بين النظرية والتطبيق

وهذه العوامل تساعد على مقاومة مسببات النوعية، وتتكون من عناصر عديدة منها:

- العوامل الوراثية.

- العوامل الاجتماعية.

- العوامل الوظيفية.

- العمر.

٣- عوامل تتعلق بالبيئة

الصحة واللياقة

بين النظرية والتطبيق

وتُعرف بأنها "العوامل الخارجية التي تؤثر في الإنسان العائل للمرض وتتكون من مجالات عديدة".

• البيئة الطبيعية.

• البيئة البيولوجية.

• البيئة الاجتماعية والثقافية.

الرياضة للصحة والوقاية من الأمراض

بين النظرية والتطبيق

- تطور البشرية والتقدم التكنولوجي واعتماد الإنسان على الآلات والمعدات الحديثة واختفاء الأعمال اليدوية أدى ذلك إلى عدم اعتماد الإنسان على حركة عضلاته وبدنه. وتسبب ذلك في بعض الأمراض مثل فقر الدم ، القلب ، السكر ، اضطراب الدورتين الدموية والتنفسية. وتعتبر هذه الأمراض اشد خطرا على الإنسان من تلك الأوبئة التي عرفها الإنسان من قبل .
- دلت بعض الإحصائيات ان الذين ماتوا بسبب أمراض القلب ٤٢ % وبسبب أمراض الشرايين التاجية للقلب ٤٨ % وذلك من كل الذين ماتوا بشتى أسباب الموت الأخرى .

دور التهيئة البدنية في الوقاية من أمراض عدم الحركة

الصحة واللياقة

بين النظرية والتطبيق

- رفع كفاءة الجهاز الدوري.

- تقوية العضلات.

- رفع كفاءة الجهاز التنفسي.

- بناء العظام وتقويتها.

- زيادة قوة ومرونة الأربطة.

- زيادة صرف الطاقة (تقليل الوزن).

- تخفيف القلق والتوتر.

أجسامنا خلقت للحركة

الصحة واللياقة

بين النظرية والتطبيق

- عظام
- مفاصل
- عضلات
- أعصاب
- قلب



العظام

الصحة واللياقة

بين النظرية والتطبيق



العظام نسيج حي من أنسجة الجسم المختلفة

يمتاز باستمرار عملية فقدان والبناء

ماذا لو كان جسمك بغير عظام؟

تتكون العظام من مواد عضوية وغير عضوية.

فالمواد العضوية تشكل نسبة (٣٥%) من المادة العظمية والتي

تحتوي على البروتين

والمواد اللاعضوية تشكل نسبة (٦٥%) من المادة العظمية

وظيفة العظام

الصحة واللياقة

بين النظرية والتطبيق

- تشكل العظام في الجسم هيكلًا خفيف الوزن (الشخص البالغ ٧٠ ك لا يزيد ثقل العظام عن ١٣ ك)

وهذا الهيكل يدعم أنسجة الجسم ويحمي الأعضاء الحيوية

وتعمل العظام مع العضلات لمساعدة الإنسان على الحركة

فما هي وظائف الجهاز العظمي؟

الصحة واللياقة

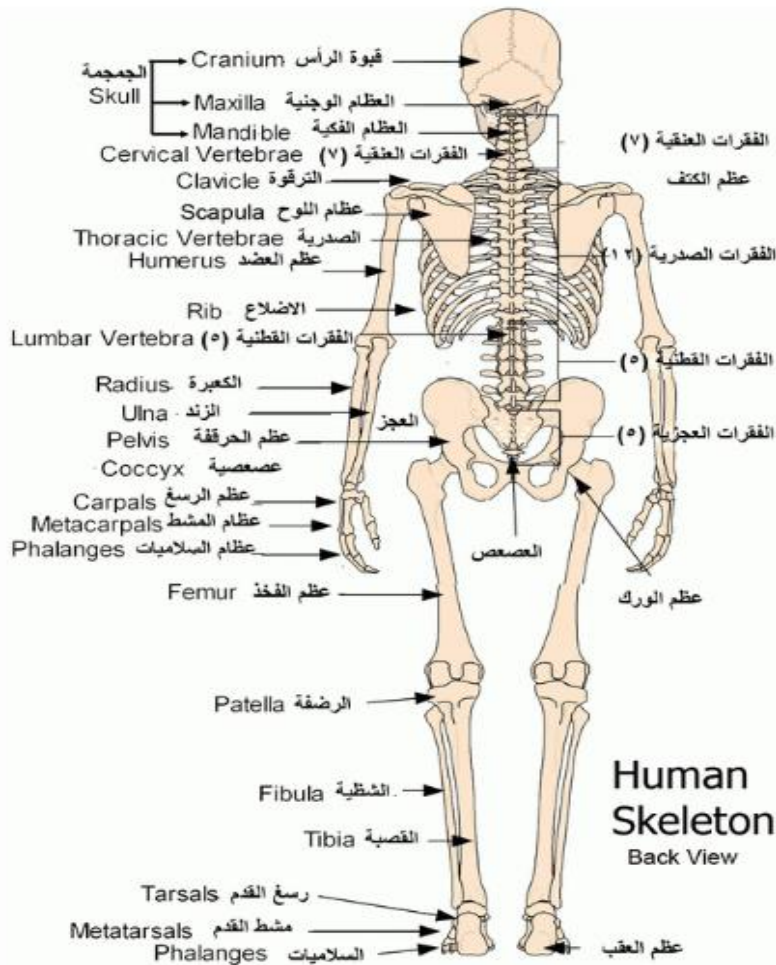
ينقسم الهيكل العظمي إلى جزئين

١- الهيكل العظمي المحوري: يبلغ عدد عظامه (٨٠) عظمة

٢- الهيكل العظمي الطرفي:

يبلغ عدد عظامه (١٢٦)

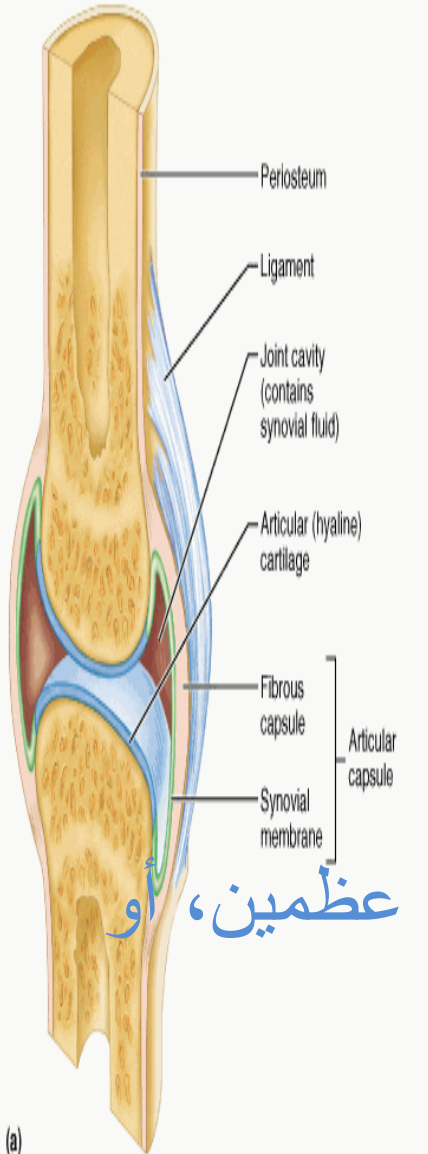
عظمة ويشمل



المفاصل والأربطة

بين النظرية والتطبيق

تتكون المفاصل من التقاء عظمتين أو أكثر :



مفاصل
ثابتة

مفاصل
محدودة
الحركة

مفاصل
متحركة

والأربطة هي: شرائط أو نسيج ليفية. وهي تصل بين عظمين، أو أكثر، عند المفصل.