

## الصحة والتربية الصحية

### الصحة العامة

١- أمراض الراحة، هي:

أ- أمراض القلب

ب- داء السكري

ت- البدانة

ث- هشاشة العظام

ج- آلام الأسنان

• من أهمية النشاط البدني هي القوة والمرونة

٢- مفهوم الصحة

• عرفت منظمة الصحة العالمية تعريفاً في مفهوم الصحة، وهو:

حالة السلامة والكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية وليس مجرد الخلو من المرض أو العجز

أ- حالة السلامة

ب- الكفاية البدنية بحيث يكون لدى الانسان عمليات حيوية

سليمة لوظائف الجسم خالي من العيوب والتشوهات وتكون

اللياقة البدنية والقوائم جيدة

ت- الكفاية النفسية بحيث يكون هناك استقرار داخلي يستطيع

الانسان القدرة على الموازنة بين رغباته وأهدافه

ث- الكفاية الاجتماعية القدرة على التعايش مع الآخرين

٣- السلامة والكفاية البدنية وهي تنمية الفرد ككل إلى أقصى ما

تسمح به قدراته البدنية في كل مرحلة من مراحل العمر ويمكن

تفصيل السلامة والكفاية البدنية في ذلك على:

١- سلامة وصحة أعضاء وأجهزة الجسم المختلفة والتي تتكون

من:

أ- الهيكل العظمي، المحافظة عليه من التشوهات عن طريق الرياضة

ب- الجهاز العضلي، القدرة على وظائف الحياة بسهولة

ت- الجهاز الدوري، القلب والدورة الدموية يتم تنشيطها عن طريق الجري وعمل الرياضة

ث- الجهاز التنفسي، الرئتين تأخذ أكبر قدر من التنفس

ج- الجهاز العصبي، من أساسيات الجسم ويتحكم بالجسم والهيكل العظمي

● المحافظة على سلامة وصحة أعضاء الجسم عن طريق الرياضة والتغذية أو الرياضة والنوم أو التغذية والنوم

٢- كفاءة الجسم للقيام بوظيفته تحت ظروف العمل المجهدة، يجب أن يكون الجسم لديه كفاءة، ويجب على الجسم التكيف للقيام بوظيفته على أية ظروف

٣- القدرة الحركية على أداء أوجه النشاط المختلفة، تكون في حالة سلامة وصحة أعضاء الجسم المختلفة، وتكون بعدها القدرة الحركية سليمة وباستطاعة الشخص القيام بنشاط مختلف

س/ السلامة والكفاية البدنية هي تنمية الفرد إلى أقصى ما تسمح به حدود قدراته البدنية؟

ج/ صح

س/ تنمية الفرد ككل إلى أقصى ما تسمح به قدراته البدنية في كل مرحلة في مراحل العمر؟

ج/ السلامة والكفاية البدنية والمهنية

٤- الحركة وجسم الانسان

● جسم الانسان مصمم للحركة والنشاط ومتطلبات الحركة والنشاط تشمل الروافع التي تتم عليها الحركة

• الروافع بجسم الإنسان متمثلة بالعظام وتعمل عن طريق العضلات والهيكل العظمي، وكل رافعة لديها محور ارتكاز وهي المفاصل

• سهولة الحركة على محور الارتكاز تتمثل في الغضاريف والسائل الزلالي

س/ تتمثل سهولة الحركة على محور الارتكاز في الغضاريف والسائل الزلالي؟

ج/ نعم

س/ محاور الارتكاز للإنسان أو الروافع بالإنسان تتمثل في الجهاز العضلي؟

ج/ نعم

• محور ارتكاز الرافعة هي الغضاريف

• سهولة الحركة على محاور الارتكاز هي المفاصل

• السائل الزلالي هو الذي يمنع احتكاك العظم في بعضه

• عدم ممارسة النشاط الرياضي يجعل السائل الزلالي ينشف

• عدم ممارسة النشاط الرياضي يعمل تيبس بالغضاريف والمفاصل

• جسم الانسان مصمم من الروافع ومحاور الارتكاز وكيفية الحركة وسهولة الحركة

### الثقافة الصحية

وهي تقديم المعلومات والبيانات والحقائق الصحية التي ترتبط بالصحة والمرض لكافة المواطنين

• المسئول عن الثقافة الصحية هي وزارة الصحة ووزارة الثقافة

ماهي الأهداف التي يسعى اليها التثقيف الصحي؟

١- حت جميع أفراد المجتمع لحماية أنفسهم من الأوبئة والأمراض

٢- حت جميع أفراد المجتمع بالابتعاد عن أي عمل يضر بصحة الفرد أو الشخص

ماهي وسائل التنقيف الصحي؟

١- المحاضرات أو الاتصالات المباشرة الفردية

٢- المحاضرات أو الاتصالات المباشرة الجماعية

٣- المناقشات

٤- الاتصال الغير مباشر عن طريق وسائل الاعلام

٥- الألعاب والأنشطة

٦- اختبار على مستوى الطلبة

س/ المحاضرات والاتصالات المباشرة تعتبر من وسائل التنقيف الصحي؟

ج/ نعم

س/ من وسائل التنقيف الصحي؟

ج/ يحدد على حسب الخيار

• محاور التنقيف الصحي

١- التنقيف الصحي وجهاً لوجه

٢- الوسائل التعليمية المختلفة

٣- تعبئة المجتمع بحيث مواجهة خطر معين

العادة الصحية والممارسة الصحية

• العادة الصحية

هي كل ما يؤديه الفرد بلا تفكير أو شعور نتيجة كثرة تكراره

## • الممارسة الصحية

هي كل ما يفعله الفرد عن قصد نابع من تمسكه بقيم معينة

س/ تتحول الممارسة الصحية الى عادة صحية مع التكرار؟

ج/ نعم

س/ هل الممارسة الصحية تتحول إلى عادة صحية مع التكرار؟

ج/ نعم

س/ هل الممارسة الصحية فقط تتحول إلى عادة صحية؟

ج/ لا

س/ تتمثل سهوله الحركة على محور الارتكاز في العضاريف؟

ج/ نعم

س/ محاور الارتكاز في الانسان تتمثل في المحور العضلي؟

ج/ نعم

س/ روافع الانسان تتمثل في الجهاز العضلي؟

ج/ نعم

س/ المحاضرات والاتصالات المباشرة من وسائل التثقيف الصحي؟

ج/ نعم

أستاذ المقرر. د/هيثم فايز عقيل

إعداد أخوكم تربي

ولا تنسوني من دعائكم..