

الصحة والتربية الصحية

الصحة

- الوعي الصحي هو إلمام المواطنين بالمعلومات والحقائق الصحية
- يعتبر الوعي الصحي هو الممارسة الصحية عن قصد نتيجة الفهم والاقناع
- الوعي الصحي هو ان تتحول الممارسات الصحية إلى عادات صحية تمارس بلا شعور أو تفكير
- المسئول الأول عن الوعي والتثقيف الصحي هي وزارة الصحة
- الممارسات الصحية تتحول إلى عادات صحية بلا شعور أو تفكير إذا كان للشخص وعي صحي لأهمية الرياضة
- أي ثقافة صحية ينبع عنها وعي صحية داخلي

التربية الصحية

- التربية الصحية هي عملية تفكير أو تغيير أفكار وأحاسيس وسلوك الأفراد بالمجتمع فيما يتعلق بصحتهم
- التربية الصحية هي عملية تزويد افراد المجتمع بالخبرات اللازمة بهدف التأثير معلوماتهم واتجاهاتهم وممارستهم فيما يتعلق بالصحة
- التربية الصحية هي عملية تعليم المجتمع كيفية حماية نفسه من الأمراض والمشاكل الصحية التي تظهر بالمجتمع

س / التربية الصحية هي عملية تغيير أفكار وأحاسيس وسلوك الأفراد؟

ج/ صح

س/ تعريف: عملية تغيير أفكار واحاسيس وسلوك الافراد فيما يتعلق بصحتهم؟

ج / التربية الصحية

س/ تعريف: عملية تعليم المجتمع كيفية حماية نشر من الأمراض والمشاكل الصحية التي تضر بالمجتمع بالمجتمع؟

ج/ التربية الصحية

أهداف التربية الصحية

١- العمل على تغيير مفاهيم الافراد فيما يتعلق بالصحة والمرض

والصحة تكون هدفاً لكل فرد

٢- العمل على تغيير اتجاهات وسلوك وعادات الافراد لتحسين

مستوى الصحة بشكل عام

٣- العمل على تنمية وإنجاح المشروعات الصحية بالمجتمع وذلك

عن طريق تعاون جميع أفراد المجتمع

٤- العمل على نشر الوعي الصحي بين افراد المجتمع والذي

يساعد على تفهم المسؤولية بين الافراد

مستويات الصحة

● تعرف مستويات الصحة على أنها مدرج قياسي طرفه العلوي

الصحة المثالية والطرف السفلي انعدام الصحة

١- الصحة المثالية هي التي يكون فيها الانسان متكامل من جميع

الجوانب (نفسية-اجتماعية-دينية)

٢- الصحة الإيجابية هي الانسان القادر على القيام بجميع الأعمال

وبالإمكان الوصول إلى صحة مثالية

٣- صحة السلامة المتوسطة تأتي عن طريق الكسل وعدم التعود
أو مرض معين وبالإمكان الوصول إلى صحة مثالية
● الكسل هو أحد أسباب إصابة الإنسان بمستوى السلامة
المتوسطة

٤- المرض الغير ظاهر (القلب-السكر-الضغط) من الممكن
الوصول إلى صحة إيجابية وليس بالإمكان الوصول إلى صحة
مثالية

٥- المرض الظاهر (الإعاقة-بتر اليدين-الكسر-الامراض
الجلدية) من الممكن الوصول إلى صحة إيجابية وليس بالإمكان
الوصول إلى صحة مثالية

٦- مستوى الاحتضار يكون فيه الفرد في آخر حياته

س/ تعتبر الصحة الإيجابية من اعلى مستويات الصحة؟

ج/ خطأ

س/ من الممكن تعديل وترقيع المريض بالمرض الظاهر ليصل إلى
الصحة المثالية؟

ج/ خطأ

العوامل التي تحدد مستويات الصحة

١- عوامل تتعلق بالمسببات النوعية للمرض

أ- العوامل الحيوية (الفيروسات + البكتيريا)

● الفايروس كائن غير حي وهو ضار ولا يؤخذ له مضاد حيوي

● البكتيريا يوجد بها نافع ويوجد ضار

ب- عوامل غذائية هي المواد الغذائية التي ينتج عن زيادتها

أو نقصها حالات مرضية

- الكالسيوم إذا قل بالجسم يسبب هشاشة عظام ويسبب مرض الكساح ويسبب لين العظام ويجعل الإشارات العصبية غير مستقرة ويسبب عدم نقل الإشارات العصبية بشكل طبيعي
- يسبب نقص فيتامين (أ) التجاعيد بالوجه ويسبب تساقط الشعر
- نقص البروتين يسبب ضعف بالعضلات وتساقط الشعر
- إذا زاد الكالسيوم بالجسم يتحول إلى حصوات بالكلية
- العوامل الغذائية إذا زادت أو نقصت تسبب أمراض
- المسبب النوعي هو العنصر أو المادة سواء كان حي أو غير

حي

- ت- العوامل البيوكيميائية هي التي تحصل تغيرات في تركيب الانسجة أو الهرمونات أو الغدد في زيادة أو نقصان
- يتم تغيير في المادة الخاصة بالجسم عن طريق الغدد

في جسم الإنسان عن طريق

١- البنكرياس يفرز الأنسولين ويسبب بمرض السكر في حال حصول خلل

٢- الغدة الصنوبرية موجودة بالدماغ مسئولة عن النوم والاستيقاظ

٣- الغدة الدرقية تسبب الهرمونات التعرق

ث- عوامل طبيعية (الحرارة-الظاهر أو الكوارث الطبيعية)

ج- العوامل الانسانية والتي تكون مرتبطة بحياة الإنسان (الضغط النفسي-الضغط الاجتماعي)

ح- العوامل الوصفية تختلف من شخص إلى آخر

س/ العوامل التي تتعلق بالمسببات النوعية للمرض؟

ج/ العوامل الحيوية (الفايروسات + البكتيريا)

س/ تعتبر الفيروسات والبكتيريا من العوامل الغذائية المسببة للأمراض؟

ج/ خطأ (من العوامل الحوية)

س/ يعتبر التغيرات الضوء والحرارة من العوامل الوصيفة المسبب للأمراض؟

ج/ خطأ (من العوامل الطبيعية)

س/ العمر والطول والوزن من العوامل الإنسانية المسببة للأمراض؟

ج/ خطأ (من العوامل الوصفية)

س/ العوامل النفسية والاجتماعية تعتبر من العوامل المسببة للمرض؟

ج/ العوامل الإنسانية

٢- عوامل تتعلق بالإنسان العائل المضيف وهي تساعد على مقاومة المسببات النوعية

أ- العوامل الوراثية ويكون الانسان عرضة للمرض

ب- العوامل الاجتماعية (الحالة النفسي)

ت- العوامل الوظيفية تدخل في العوامل الاجتماعية

ث- العمر كل ما تقدم العمر تقل المناعة

٣- عوامل تتعلق بالبيئة هي عوامل خارجية تؤثر في الإنسان العامل للمرض

أ- البيئة الطبيعية

ب- البيئة البيولوجية

ت- البيئة الاجتماعية والثقافية

● الهدف الأساسي من ممارسة الرياضة هو تنشيط الدورة الدموية

س/ ماهي العوامل التي تتعلق بالإنسان العائل المضيف والتي تساعد على مقاومة المسببات النوعية؟

ج/ العوامل الوراثية + العوامل الاجتماعية + العوامل الوظيفية +
العمر (يكون الجواب بحسب السؤال المطروح من قبل الدكتور)

س/ العوامل الاجتماعية المسبب للأمراض؟

ج/ الحالة النفسية + الظروف الاجتماعية

- العوامل التي تتعلق بالبيئة الاجتماعية هي عوامل خارجية تؤثر
بالإنسان الذي يعاني من المرض
- دور التهيئة البدنية في الوقاية من أمراض عدم الحركة هي عن
طريق الرياضة والتغذية
- ١- رفع كفاءة الجهاز الدوري عن طريق تنشيط الدورة الدموية
- ٢- تقوية العضلات
- ٣- رفع كفاءة الجهاز التنفسي
- ٤- بناء العظام وتقويتها عن طريق الحركة
- ٥- زيادة قوة ومرونة الاربطة بالجسم عن طريق الحركة
- ٦- زيادة صرف الطاقة بتقليل الوزن

س/ تعمل التهيئة البدنية على رفع كفاءة الجهاز التنفسي؟

ج/ نعم

س/ تعمل التهيئة البدنية بصورة سلبية في رفع كفاءة الجهاز التنفسي؟

ج/ خطأ (صورة إيجابية)

٧- تخفيف القلق والتوتر

● جسم الانسان خلق للحركة

١- العظام وهي نسيج حي من أنسجة الجسم المختلفة ويمتاز
باستمرار عملية فقدان والبناء

● تتكون العظام من مواد عضوية وغير عضوية

أ- المواد العضوية تشكل (٣٥%) من المادة العظمية والتي
تحتوي على البروتين

ب- المواد اللاعضوية تشكل (٦٥%) من المادة العظمية وهي الكالسيوم وكربونات الكالسيوم ووريد الكالسيوم ووريد الصوديوم

ت- تشكل العظام في الجسم هيكل خفيف الوزن بحيث ان الشخص البالغ الذي يزن ٧٠ك لا يزيد ثقل عظامه عن ١٣ك

- من وظائف الهيكل العظمي أنه يحمي أنسجة الجسم والأعضاء الحيوية

أ- الجمجمة وتحمي المخ

ب- القفص الصدري ويحمي القلب والرئتين

ت- العمود الفقري ويحمي الحبل الشوكي

- الهيكل العظمي هو أساس الجسم

- الجهاز العظمي مع العضلات يجعل الجسم يكتسب قوامه الخارجي

- العظم يرتبط بالمفاصل بالحركات وأي مصدر لأملاح الكالسيوم يتم ترسيبه بالعظام ويعمل على حماية الأعضاء الداخلية

- ينقسم الهيكل العظمي إلى جزئين

أ- الهيكل العظمي المحوري ويشمل الجمجمة والعمود الفقري والقفص الصدري ويتكون من (٨٠) عظمة (الجمجمة-العمود الفقري-القفص الصدري)

ب- الهيكل العظمي الطرفي يتكون من (١٢٦) عظمة وتشمل

١- عظام الطرف العلوي (الذراعين والأكتاف) عظمة الترقوة

عظمة اللوح عظام رز اليد عظام أصابع اليد

٢- عظام الطرف السفلي (الحوض والقدمين من تحت) عظمة

الفخذ عظمة القصبة عظمة الشانزيا

س/ يحتوي جسم الانسان على ...؟

ج/ ٢٠٦ عظمة

س/ عدد العظام بجسم الانسان؟

ج/ (٢٠٦) عظمة

س/ يتكون الهيكل العظمي المحوري من عظام الجمجمة والفخذ والقفص الصدري؟

ج/ خطأ

س/ تبلغ عدد عظام الهيكل العظمي الطرفي (٨٠) عظمة؟

ج/ خطأ (١٢٦) عظمة

٢- المفاصل

● يتكون المفصل من التقاء عظمتين أو أكثر

● أنواع المفاصل

١- المفاصل الثابتة مثل الجمجمة

٢- المفاصل المحدودة الحركة مثل مفاصل العمود الفقري وعبارة

عن (٣٣) فقرة

٣- مفاصل متحركة

● أي مفصل في جسم الانسان غير (الثابت والمحدود) يعتبر متحرك

س/ يعتبر مفصل الكتف من المفاصل المحدودة الحركة؟

ج/ خطأ (من المفاصل المتحركة)

س/ يعتبر العمود الفقري من المفاصل المتحركة الحركة؟

ج/ خطأ (المفاصل محدودة الحركة)

س/ يعتبر مفصل رز اليد من المفاصل المحدودة الحركة؟

ج/ خطأ (من المفاصل المتحركة)

س/ تتكون المفاصل من التقاء عظمتين مع عضله؟

ج/ خطأ (يتكون من التقاء عظمتين أو أكثر)

- الأربطة هي شرائح أو نسيج ليفي وتربط بين عظمتين أو أكثر عند المفاصل (مفصل الركبة-الرباط الخارجي والداخلي- الرباط الصليبي الأمامي والخلفي-الغضاريف)
- المفاصل هي عبارة عن أربطة

س/ الأربطة تربط بين عضلتين؟

ج/ خطأ (تربط بين عظمتين أو أكثر)

س/ تعتبر الأربطة عبارة عن نسيج ليفي؟

ج/ صح

س/ تعتبر العظام عبارة عن نسيج ليفي؟

ج/ خطأ (العظام مادة عضوية)

٤- العضلات

٥- الأعصاب

٦- القلب

أستاذ المقرر. د/هيثم فايز عقيل

إعداد أخوكم تركي

ولا تنسوني من دعائكم..