

مجالات التربية البدنية

● مفهوم الصحة الشخصية

هو المجال الذي يعمل على تثقيف الفرد وتزويده بالمعلومات التي تساعد على إتباع الوسائل الصحية السليمة من أجل حياة أفضل وذلك فيما يتعلق بالنظافة والتغذية والنوم والراحة وممارسة الرياضة والعناية الصحية لجميع أعضاء الجسم

- المعلومات الصحية هي التي تساعد على اتباع الوسائل الصحية السليمة لكي يتم اتباع الطريق السليم لحياة أفضل
- الصحة الشخصية مثل (بالنظافة والتغذية والنوم والراحة وممارسة الرياضة والعناية الصحية لجميع أعضاء الجسم)
- الصحة الشخصية تتعلق بتوعية الفرد بأهمية الصحة والنظافة والتغذية والنوم والعمل ومزاولة العمل الرياضي

● مقومات الصحة الشخصية

- ١- الاحتياجات الفسيولوجية
 - أ- الاحتياج إلى التنفس والنوم والراحة
 - ب- الاحتياج إلى الغذاء المتوازن وصحة الملابس والأحذية
 - ت- الاحتياج إلى الإخراج والتغذية المتوازنة
 - ث- الاحتياج إلى الأمان
 - ج- الاحتياج إلى النشاط
 - ح- الاحتياج إلى الرعاية الصحية
 - خ- الاحتياج إلى تنظيم العمليات الفسيولوجية
- ٢- الاحتياجات البيولوجية
 - أ- النوم والراحة

- ظاهرة بيولوجية أو فسيولوجية ضرورية للحياة

- تختلف ساعات النوم من شخص إلى آخر بحسب السن او العمر
- النوم هو حالة مؤقتة من توقف التفاعل الحسي والحركي مع البيئة
- الحالة المؤقتة يتوقف بها جميع التفاعلات مع البيئة المحيطة بالإنسان
- يصاحب النوم بالعادة الركود وعدم الحركة
- النوم هو حالة ألاوعي الطبيعية
- النوم هو عملية فسيولوجية طبيعية لتحقيق توازن وظائف وكافة أعضاء الجسم واستمرار نشاطه
- أثناء النوم يعمل جزء من الجهاز العصبي يسمى الباراسمبساوي ويترك جهاز العصب البرسمبساوي يعمل بهدوء لجعل القلب والمعدة والتنفس يعملان وإذا توقف هذا العصب يموت الإنسان
- هناك ٤ تغيرات للإنسان فسيولوجية ترتبط باليوم الكامل
- الانسان بطبيعته لا يستطيع ممارسة الرياضة بنشاط واحد وقدرة واحدة طول اليوم
- هناك قمتان باليوم الواحد بالنشاط الرياضي
- ١- القمة التي يكون بها الجسم في أفضل حال ويكون قادر على النشاط الرياضي على كفاءة
- ٢- هناك وقتان للنشاط الرياضي (من الساعة ٨,٣٠ص إلى ١١,٠٠ص + من ٥,٠٠م إلى ٩,٣٠م)
- هناك ٤ مخاطر لعدم كفاية النوم
- ١- التأثير على الجهاز العصبي
- ٢- انخفاض اللياقة البدنية
- ٣- اضعاف القوة الدفاعية في الجسم (كريات الدم البيضاء)
- ٤- حدوث الاضطراب النفسي

- أفضل فترة للنوم ما بين (٧ إلى ٨) ساعات يومياً
- أفضل فترة للنوم ما بين الساعة (١٠,٠٠ أو ١١,٠٠ م إلى ٦,٠٠ ص أو ٧,٠٠ ص)

• أفضل وضع للنوم

- ١- النوم على الظهر
 - ٢- النوم على الجانب الأيمن لكي يكون القلب بحرية كاملة
- ب- صحة الملابس والاحذية الرياضية

أولاً: صحة الملابس

- ١- وزن الملابس يجب أن تكون خفيفة للرياضيين
 - ٢- تفصيل الملابس الرياضية ومقاساتها يجب أن تسمح للجسم بالحركة السهلة
 - ٣- خامات أقمشة الملابس الرياضية ومكوناتها الطبيعية أفضلها هي الملابس القطنية بنسبة (٨٥% أو ٩٠%)
 - ٤- التوصيل الحراري
 - ٥- قابلية نفاذ الهواء ترتبط بالخاصية المسمية بالملابس
- الملابس المصنوعة من القطن أو الكابلون من أكثر الأنسجة التي تسمح بنفاذية الهواء
- س/ تعتبر الملابس المصنوعة من القطن أو الكابلون من أكثر الأنسجة التي تسمح بنفاذية الهواء؟

ج/ صح

- يمنع تماماً استخدام الملابس الرياضية عديمة المسام
- الملابس عديمة المسام تستخدم فقط أثناء الرياح وهطول الأمطار وأثناء التدريب الرياضي
- ٦- السعة لامتصاص الماء والهيدروسكوب صفته هي قدرة النسيج على التخلص من الماء أو البخار أو العرق الذي يفرزه الجلد

س/ أذكر المصطلح العلمي قدرة النسيج على التخلص من الماء أو البخار أو العرق الذي يفرزه الجلد؟

ج/ الهيدروسكوب

س/ أكمل: تعتبر خاصية هي قدرة النسيج على التخلص من الماء أو البخار أو العرق الذي يفرزه الجلد؟

ج/ الهيدروسكوب

س/ ماهي خاصية الهيدروسكوب؟

ج/ هي قدرة النسيج على التخلص من الماء أو البخار أو العرق الذي يفرزه الجلد

• الملابس المبللة تكون خطرة على جسم الانسان
٧- الملابس المطاطية يجب ان تكون انسجة الملابس الرياضية مطاطية وخفيفة ولها تأثير ناعم على الملمس بحيث لا تؤدي إلى اتلاف البشرة

س/ انسجة الملابس الرياضية المطاطية خفيفة ولها تأثير ناعم على الملمس بحيث لا تؤدي إلى اتلاف البشرة؟

ج/ صح

س/ انسجة الملابس الرياضية خفيفة ولها تأثير ناعم على الملمس بحيث لا تؤدي إلى اتلاف البشرة؟

ج/ المطاطية

٨- الشحنات الكهربائية تكون موجودة بالملابس المصنعة من الألياف الصناعية

٩- لون الملابس يفضل بفصل الصيف أن يكون الأبيض وفي الشتاء تكون غامقة

١٠- المتانة يجب أن تكون الملابس متينة بحيث لا يتغير اللون أو الشكل

ثانياً: صحة الأحذية الرياضية

١- يجب أن تكون خفيفة ومريحة وبها فراغ كافي بحيث لا تؤثر على صحة القدم ولا يؤدي إلى اختلال الدورة الدموية وتغيير شكل القدم ومنع التعرق

٢- يجب أن تكون مصنوعة من مادة عادية خفيفة عازلة للحرارة

٣- يؤدي الحذاء الرياضي الضيق إلى الضغط على الأوعية الدموية للقدمين ويؤدي إلى الشعور بالألم الشديد

٤- يؤدي الضغط الدائم إلى تسطح القدم ويؤدي إلى حدوث تأثير سلبي وانخفاض مستوى النشاط الرياضي

ت- النظافة الشخصية تعتبر من مقومات الصحة الشخصية والتي تعبر عن سلوك الفرد وبيئته التي يعيش فيها

ث- الوقاية من الأمراض تعتبر من الاحتياجات الصحية الهامة للأفراد خاصة أثناء مراحل النمو المختلفة

٣- الاحتياجات النفسية والاجتماعية

أستاذ المقرر. د/هيثم فايز عقيل

إعداد أخوكم تركي

ولا تنسوني من دعائكم..