

المناقشة الأولى..

الصحة هي الخلو من الامراض. رأيك مدعما بالمبررات..

ج/الخلو من الأمراض يعرف حالة أولية من خلال ما يليها بمعنى أن الصحة هي أمر أولي وأساسي. لا يمكن وصفه بما يليه (المرض) يعني لا يصح القول (الصحة) هي الخلو من (المرض)، إن الصحة هي حالة من الكمال البدني والنفسي والاجتماعي والمجتمعي والعاطفي ويمكن أن نضيف الاقتصادي والروحي أيضا وليست فقط خلو الجسم من المرض أو الإعاقة وهذا هو التعريف الشمولي للصحة حسب ما تراه منظمة الصحة العالمية..

من الممكن أن تجد إنسانا خاليا بدنيا من أي علة مرضية ظاهرة لكنه يعاني من آلام نفسية وذهنية وعقلية تبدو عند البعض في صورة قلق أو توتر أو اكتئاب الأمر الذي ينعكس على تعاملاته مع الآخرين ويمنعه من الاستمتاع بالحياة فهذا – وإن كان في الظاهر خاليا من الأمراض البدنية المعروفة – إلا أنه يعتبر مريضا..

كذلك من كان يعاني من خواء روحي ولا يدري لماذا خلق ومن هو ربه ويعيش حالة من عدم الاستقرار الروحي فإنه يعتبر مريضا وإن كان في الظاهر خاليا من الأمراض والعلل..

وعلى نفس المنوال من كانت علاقاته الاجتماعية مع الآخرين مضطربة فهو مريض وإن كان سالما من العلل البدنية الظاهرة فمن يعيش في حالة من الاختلال والاضطراب الاجتماعي مع زوجته أو مع أبنائه أو جيرانه أو زملاء العمل (كحال مدمني المخدرات على سبيل المثال) فإنه يعتبر مريضا.. ومن كانت أموره المجتمعية مضطربة كالذين يعيشون تحت الاحتلال والقهر والظلم ومن يعيشون في معاناة الكوارث الطبيعية كالزلازل والفيثضانات وما شابه ذلك في حالة التشرذم وغياب المأوى فهو مريض وإن كان في الظاهر سليم بدنيا..

وكذلك من كانت أموره العاطفية غير متوازنة ويعيش نوعا من الفراغ العاطفي كمن يعاني شرخا عاطفيا مؤلما أو تجربة عاطفية مريرة وقاسية فهذا مريض وإن بدا لنا في الظاهر سليما معافى من الأمراض البدنية الظاهرة.

ومن كانت أموره الاقتصادية متردية يعيش حاملا لهم الديون لا يستطيع أن يذوق للحياة طعما غير طعم المرار والأسى الناتج عن هموم الفقر فهو مريض ولذلك يعتبر الين يعيشون تحت خط الفقر مرضى وإن كانوا في الظاهر خالين من المرض البدني..

وفي الحقيقة إن أي خلل في العلاقات السابق ذكرها سيؤدي في النهاية حتما إلى المرض..

المناقشة الثانية..

اللياقة البدنية هي قدرة الجسم على اداء مهامه

اهناك تعريف اخر للياقة البدنية وهو:
القدرة العامه على التكيف والاستجابة المرغوبة لاي جهد بدني
وتتكون من

1/العناصر المرتبطة بالمهارة الحركية
الرشاقة - التوازن - التوافق - القدرة العضلية - زمن رد الفعل - السرعة

2/العناصر المرتبطة بالصحة

اللياقة القلبية الوعائية

القوة والتحمل العضلي

المرونة

التركيب الجسماني

المناقشة الثالثة..

الريجيم القاسي يساعد على تخفيض الوزن بسرعه

صحيح الريجيم القاسي يخفف الوزن بسرعه لكن له اضرار وسلبات على الجسم
ويسمى الانتحار الغذائي يؤدي الى حرمان الجسم من المواد الغذائية الاساسيه والذي بدوره يؤدي
الى عدم توازن وربما يؤدي للوفاة وكذلك معظم الوزن المفقود على شكل ماء وبروتينات ولكن ليس دهون

المناقشة الرابعة..

جداول الوزن والطول مؤشر جيد للتركيب الجسماني...

ان الجسم الرياضي مختلف فيه نسبة الشحوم من فعالية الى اخرى مما يدل بالتاكيد ان طبيعة التدريب الرياضي له اثر فعال
في نسبة الشحوم بالجسم كذلك حجم الكتلة العضلية فيه وقد تكون نسبة الزيادة والنقصان في كليهما مختلفة او تتأثر
أحدهما بالآخرى فالتركيب الجسماني هو نسبة وزن الشحوم الى الوزن الكلي للجسم والوزن الكلي للجسم هو الكتلة
الاساسية و وزن الشحوم وكلما زادت الشحوم في الجسم يقلل من اللياقة العضلية وأيضا كلما زادت القوة العضلية

والتحمل العضلي والمرونة والتي هي مكونات اللياقة العضلية كانت مرتفعة كان ذلك جيد لصحة الجسم واذا كانت متوسطة او ضعيفة فان اللياقة العضلية للجسم منخفضة فيجب تطويرها وذلك بـ
(التدرج ، التخصصية ، زيادة العبء) وبعد مدة زمنية ليست بالعيدة يقاس القوة العضلية للجسم وبذلك تكون ارتفعت
اللياقة العضلية فجداول الوزن والطول مؤشر جيد للتركيب الجسماني حيث يساعد على المحافظ على الجسم...

المناقشة الخامسة ..

اللياقة البدنية ضروري للانسان..

اللياقة إحدى الكلمات المطاطة والواسعة في مايمكن أن تستخدم فيه لوصف درجات معينة من القدرة والكفاءة اللياقة البدنية منظومة متكاملة بمحصلتها نتمكن من الحفاظ على صحة أجسامنا واستخدامها افضل مايمكن وتقلل احتمالات تعرضنا للحوادث والاصابات
اللياقة البدنية تساعد في تقويم العظام وتشكيل العضلات فممارسة الرياضة تقوم بتكوين العضلات وتشكيلها وتقوم بتنمية العظام والاربطة لتحمل المزيد من القوة ومع ممارسة الرياضة لن يشعر الشخص بالجسم الصحي فقط ولكن بالشكل الافضل لمظهر الجسم وزيادة مرونة الجسم أيضا تقلل فرص الاصابة وتحسين عملية التوازن وتناسق الجسم وخاصة اذا كان الشخص يشعر بالآلم الرقبة او في الجزء العلوي من الظهر أو يشعر بالتوتر والشد العصبي فالقيام ببعض التمارين الخفيفة لشد الجسم تجعل عضلات الجسم في حالة ارتخاء حيث يشعر الشخص بالراحة وتكون مفيدة لتكوين قوام جيد فهي تجعل الجسم في حالة مرونة لتسهيل عملية الالتواء والانحاء وجميع حركات الجسم المختلفة
اذا اللياقة البدنية هي مهمة لكل إنسان فعندما ترتفع اللياقة البدنية تكون الصحة أفضل وعندما تنخفض اللياقة البدنية تقل الصحة وبالتالي ينتقل بك الى الرعاية الصحية..

المناقشة السادسة ..

معرفة الاسعافات الاوليه قد تكون الفرق بين الموت والحياة

نعم تشكل فرق بين الموت و الحياة لانها المجهود والاجراءات التي يقوم بها المسعف للفرد المصاب قبل وصول الرعاية الصحيه له وقد تكون هذه الاسعافات هي
الفاصل بين الحياة و الموت لذلك التدرّب عليها والتصرف السليم مع عامل السرعة اهم عناصر الاسعافات الاوليه.

المناقشة السابعة..

التدخين ضار بالصحة ولكنن المدخنين من يعمر. كيف يكون ذلك..

إذا اتبع المدخن عادات حياته سليمة مثل ممارسة الرياضة والعناية بجدوله الغذائي ممكن ان يعمر والمعروف ان اضرار التدخين تأتي على المدى البعيد ،

كمان ان معدل العمر الافتراضي عند المدخنين يكون اقل بعشر مرات مقارنة بعمر الغير مدخنين.

المناقشة الثامنة..

المخدرات كالتدخين فلماذا الأولى يعاقب عليها القانون والثانية لا؟

التدخين يعتبر ادمان نفسي وهو عادة كما عرف من قبل

اما المخدرات تعتبر ادمان فيسيولوجي وهو تعود الجسم على تناول ماده معينه وهو اخطر انواع الادمان وهي كلمة تطلق على جميع المواد التي تصيب الانسان بالادمان

المناقشة التاسعة..

تعددت طرق التحكم في الوزن والتركيب الجسماني، فكيف نختار الطريقة الأفضل؟

الطريقة المثلى لخفض الوزن هي: الريجيم المتوازن، التوازن الغذائي (الحميه)

غذاء متنوع محتوي على جميع العناصر الغذائية اللازمه للجسم وبكميات متناسبه

لنوع وحجم المجهود والصحة العامه للفرد . التقليل من السكريات والدهون . التوازن الرياضي تحديد النشاط الرياضي المناسب.

المناقشة العاشرة..

يدعم الكثير من المتخصصين الالتزام بالهرم الغذائي كيف يمكن ذلك؟

الهرم الغذائي هو بمثابة المرشد الذي يدلنا على الكميات الصحية التي نتناولها من الاغذية ويحتوي على المجموعات الغذائية اللازمة لبناء الجسم ونموه ولا تحل أي مجموعة منها محل الاخرى لان لكل واحدة منها فائدة وقيمة غذائية مختلفة . وهو عبارة عن مثلث يحتوي على قوائم من العديد من الاغذية وكلما اتجه الهرم الى القمة تكون الاطعمة اقل من ناحية الصحية ويشير الى الاقلال منها ويعطي الهرم الغذائي ارشادات عن كمية الاغذية التي يجب تناولها وكيف يمكن تجنب الاطعمة الدهنية وكيفية المزج بين الاطعمة وبصور معتدلة لكي يتم امداد الجسم بالمواد الغذائية التي يحتاجها وفي نفس الوقت يحافظ على الصحة والرشاقة ويتجنب زيادة الوزن والسمنة واعطاء الجسم ما يحتاجه من الغذاء الصحي اللازم للجسم بشكل يومي

المناقشة الحادية عشر..

العادات الاجتماعية في تناول الوجبات لها تأثير سلبي على الصحة

العادات الاجتماعية في تناول الوجبات لها تأثير سلبي على الصحة نعم اصبحت تناول الوجبات لها تأثير سلبي على الصحة ويرجع ذلك الى تناول الطعام الغني بالدهون والزيوت والسكريات والمفتقر الى المواد الاساسية التي يحتاجها الفرد ومع التطور الحاصل في مجتمعنا اصبحنا نميل الى الوجبات السريعة وغيرها الذي تملأ المعدة فقط وقلت الوعي لدى الفرد زاد من تفاقم المشكلة وساعد ذلك عدم ممارسة الرياضة ، والاكتفاء بنمط حياة واحده حتى وان كانت خاطئة.

المناقشة الثانية عشر..

جداول الطول والوزن من أدق المؤشرات على وجود السمنة من عدمها ...؟

يعتبر مؤشر كتلة الجسم أفضل طريقة لقياس زيادة الوزن. وهو عبارة عن عملية حسابية تعتمد على قياس كل من الوزن والطول. وتحسب بقسمة وزن الجسم بالكيلوجرام على مربع الطول بالمتر مضروباً بمائة. فمثلاً مؤشر كتلة الجسم لسيدة طولها ١,٦٠ متر ووزنها ٧٠ كجم هو:

$$27.34\% = 100 \times (1.6) \div 70$$

وهذا المؤشر تقل دقته في حالة الرياضيين، الذين يمتلكون أوزاناً زائدة بسبب ضخامة العضلات وليس بسبب تراكم الدهون على الجسم وفي هذه الحالة يمكن استعمال الطرق المختلفة لتحديد الدهون في الجسم لمعرفة ما إذا كانت زيادة الوزن بسبب السمنة أو بسبب العضلات النامية فقط.

المناقشة الثالثة عشر ..

الطفل لأبوين يعيان السمنة سيعاني من السمنة ؟

نعم لان العادات الغذائية التي يعيش فيها الطفل خاطئة الا اذا استطاع السيطرة على ما ياكله وعلى التمارين والانشطة الرياضية فلن يصبح سمينا. وتعتبر السمنة ايضا فيها عوامل وراثية ..

المناقشة الرابعة عشر ..

الشدة المناسبة لتطوير اللياقة القلبية الوعائية تختلف من شخص لآخر ولنفس الشخص من وقت لآخر ...؟

لان القدرة من انسان الى انسان تختلف والطاقة والصحة فالمريض لا يتحمل التمارين التي يتحملها الشخص الطبيعي ..