

مقدمة عن التربية البدنية والصحية

اهتم الإنسان منذ قديم الأزل بجسمه وصحته ولياقته ، كما تعرف الإنسان على الفوائد والمنافع التي تعود عليه من ممارسة الرياضة..

■ وهل المقصود عند الحديث عن الصحة أننا نعنى الناحية الجسمية فقط ؟

■ لا ولكن نتطرق إلى تعريف المنظمة العالمية للصحة . حيث عرفت الصحة هي " كون الفرد سليما من الناحية البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية والروحية وليس مجرد خلوة من الأمراض "

■ وسوف نتطرق إلى الحديث عن موضوع يهم شريحة كبيرة من المجتمع ألا وهي التربية البدنية والصحة ..

علاقة الرياضة بالصحة

- بطبيعة الإنسان البشرية دائما ما يحاول مقاومة الأمراض أو الإصابات .
- الوقاية خير من العلاج
- ممارسة نوع بسيط من الرياضة وليكن (التنفس العميق) وهى تفيد كثيرا مرضى الحساسية والربو .
- وعدم ممارسة الرياضة يؤدي إلى ضعف عضلات الجسم وجعلها دائما في حالة ارتخاء ويصعب على القلب والرئة أن يقوموا بوظيفتهما الطبيعية .. وكذلك ضعف المفاصل

الرياضة تحمى من الأمراض

● تحتاج أجسامنا وتتشوق الى ممارسة الرياضة

— الرياضة تساعدك على الصبر والتحمل

— الرياضة تقوى العضلات

— الرياضة تعمل على زيادة مرونة الجسم .

— الرياضة تعمل على التحكم فى وزن الجسم .

يمكن ممارسة الرياضة المعتدلة يوميا مثل المشي ١٥ او ٢٠ دقيقة أو السباحة أو رياضة الهرولة أو تطبيق برنامج تمارين حركات رياضة في المنزل مرة واحدة في اليوم كل يوم ...

مارس .. نفذ ثم لاحظ التغيرات واذكر تجربتك قبل وبعد ممارسة التمارين الرياضية

مفهوم الصحة

- تعتبر الصحة أهم الأمور التي يجب الحفاظ عليها وتقويتها لدى أفراد المجتمع

تعريف الصحة

ويوجد عدة تعاريف للصحة ونذكر منها
” هي تلك الحالة التي يوجد عليها الجسم البشري عندما تتوازن فيها جميع وظائفه مع تأثير عوامل البيئة الخارجية مع عدم وجود تغيرات مرضية ”

أو

تعريف المنظمة العالمية للصحة لمفهوم الصحة

- " هي حالة السلامة والكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية وليست الخلو من المرض أو العجز "

● الفرق بين العادة الصحية و الممارسة الصحية ؟

س:

- تتحول الممارسة الصحية الى عادة صحية مع التكرار ؟ صح / خطأ

درجات الصحة (مستوياتها)

- صحة مثالية .
- صحة ايجابية .
- السلامة المتوسطة .
- المرض غير الظاهر .
- المرض الظاهر .
- مستوى الاحتضار .

س : تعتبر الصحة الإيجابية أعلى مستويات الصحة ؟

- من الممكن بان نلخص كل المستويات السابقة بان مفهوم الصحة لا يقتصر على التكامل البدني فقط، ولكن يشمل الجانب النفسي والاجتماعي أيضا ”

س : مفهوم الصحة يقتصر على الجانب البدني فقط ؟ صح أم خطأ

مسببات المرض

- ١- عوامل حيوية مثل الفيروسات والبكتيريا .
- ٢- عوامل غذائية مثل المواد الغذائية التي يسبب نقصها أو زيادتها ظهور المرض.
- ٣- العوامل البيوكيميائية وهى التغيرات في تركيبة الانسجة أو الوظائف مثل الاختلافات الهرمونية .
- ٤- العوامل الطبيعية والميكانيكية كالحرارة أو الضوء أو الكوارث الطبيعية .
- ٥- العوامل الإنسانية وهى عوامل ترتبط بحياة الإنسان كالعوامل النفسية والاجتماعية مثل الضغط النفسي والقلق والإدمان .
- ٦- عوامل وصفية وهى تتعلق بالانسان وتختلف من فرد الى آخر حسب العمر ، الطول ، الوزن او الجنس

س : البكتريا من العوامل الغذائية المسببة للمرض ؟

س: الطول والعمر من العوامل الوصفية المسببة للأمراض ؟