المادة الصحة واللياقة

الدكتور : هيثم فايز عقل

مستوى أول

١٤٣٧-١٤٣٨ هـ

الفصل الأول
الصحة والتربية الصحية

أولا ا: الصحة العامة:

أهمية النشاط البدني لصحة الإنسان العضوية والنفسية، والى خطورة الخمول البدني على صحة الفرد ووظائف أجهزة جسمه

امراض الراحه :

ومنها أمراض القلب، وداء السكري، والبدانة، وهشاشة العظام

مفهوم الصحة

• عرفت منظمة الصحة العالمية الصحة تعريف اا أخذ به كل العاملين في مجالات الصحة العامة، وهو ينص على أن الصحة هي: "حالة السلامة والكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية، وليست مجرد الخلو من المرض أو العجز

السلامة والكفاية البدنية

shroof

هى تنمية الفرد ككل إلى أقصى ما تسمح به حدود قدراته البدنية في كل مرحلة من مراحل العمر ويمكن تفصيل ذلك في الآتي:

1- سلامة وصحة أعضاء وأجهزة الجسم المختلفة والتي تتكون من:

أ- الهيكل العظمى.
ب- الجهاز العضلي.
ج- الجهاز الدوري.
د- الجهاز التنفسي.
ه- الجهاز العصبي.

٢- كفاءة الجسم للقيام بوظيفته تحت ظروف العمل المجهدة.

٣- القدرة الحركية على أداء أوجه النشاط المختلفه .

الحركة وجسم الإنسان

• جسم الإنسان مصمم للحركة حيث تتوافر جميع متطلبات الحركة والنشاط وتشمل

الثقافة الصحية

• تعني الثقافة الصحية: "تقديم المعلومات والبيانات والحقائق الصحية التي ترتبط بالصحة والمرض لكافة المواطنين".

ما هى الأهداف الرئيسية التي يسعى إليها التثقيف الصحي ؟

ما هى وسائل التثقيف الصحي؟

محاور التثقيف الصحي.

العاده الصحيه والممارسه الصحيه

العاد الصحيه هي: "ما يؤديه الفرد بلا تفكير أو شعور نتيجة كثرة تكراره".

- الممارسة الصحية

هي: "ما يفعله الفرد عن قصد نابع من تمسكه بقيم معينة«

س : تتحول الممارسة الصحية الى عادة صحية مع التكرار؟ نعم

(صح ام خطا)

الاسئله : تتمثل سهوله الحركه على محور الارتكاز في الغضاريف ؟
محاور الارتكاز في الانسان تتمثل في المحور العضلي ؟
روافع الانسان تتمثل في الجهاز العضلي ؟
المحاضرات والاتصالات المباشره من وسائل التثقيف الصحي ؟

انتهت المحاضره الأولى

المحاضره الثانيه: الصحه والتربيه البدنيه

Shroof

الوعي الصحي : هو المام المواطنين بالمعلومات والحقائق الصحيه .

وفي هذا الإطار يعُتبر الوعي الصحي هو الممارسة الصحية عن قصد نتيجة الفهم والاقتناع، حيث أن الوعي الصحي يعني أن تتحول الممارسات الصحية إلى عادات تمارس بلا شعور أو تفكير.

التربية الصحية

جرت محاولات عديدة لتعريف التربية الصحية من قِبل العاملين في مجال التربية الصحية ومن أهم تلك التعريفات ما يلي:

"عملية تغيير أفكار وأحاسيس وسلوك الأفراد فيما يتعلق بصحتهم".

"عملية تزويد أفراد المجتمع بالخبرات اللازمة بهدف التأثير في معلوماتهم واتجاهاتهم وممارستهم فيما يتعلق بالصحة". "عملية تعليم المجتمع كيفية حماية نفسه من الأمراض والمشاكل الصحية التي تظهر في المجتمع".

أهداف التربية الصحية

١- العمل على تغيير مفاهيم الأفراد فيما يتعلق بالصحة والمرض ومحاولة أن تكون الصحة هدف ا لكل منهم.

٢- العمل على تغيير اتجاهات وسلوك وعادات الأفراد لتحسين مستوى صحة الفرد والأسرة والمجتمع بشكل عام.

٣- العمل على تنمية وإنجاح المشروعات الصحية في المجتمع وذلك عن طريق تعاون الافراد مع المسوؤلين وتفهيمهم

٤- العمل على نشر الوعي الصحي بين أفراد المجتمع والذي بدوره سوف يسُاعد على تفهمهم للمسئوليات الملقاة عليهم نحو الاهتمام بصحتهم وصحة المواطنين

مستويات الصحة

تعُرف مستويات الصحة على أنها "مدرج قياسي طرفه العلوي

الصحة المثالية والطرف

السفلي انعدام الصحة)مستوى الاحتضار(، وما بين الطرفين مستويات متفاوتة من الصحة".

١- صحة مثالية .

shroof

٢- صحة ايجابية .

٣- السلامة المتوسطة .

٤- المرض غير الظاهر.

٥- المرض الظاهر

٦- مستوى الاحتضار

العوامل التي تحدد مستويات الصحة

١- عوامل تتعلق بالمسببات النوعية للمرض.

٢- عوامل تتعلق بالإنسان العائل المضيف.

٣ -عوامل تتعلق بالبيئه.

١-عوامل تتعلق بالمسببات النوعية للمرض

١- العوامل الحيوية

٢-العوامل الغذائية

٣- العوامل البيوكيميائية

٤-عوامل طبيعة

٥-العوامل الإنسانية

٦-عوامل وصفية

٢-عوامل تتعلق بالإنسان العائل المضيف

وهذه العوامل تساعد على مقاومة المسببات النوعية، وتتكون من عناصر عديدة منها:

١. العوامل الوارثيه
٢. العوامل الاجتماعيه

shroof

٣. العوامل الوظيفيه
٤. العمر

٣-عوامل تتعلق بالبيئة

وتعُرف بأنها "العوامل الخارجية التي تؤثر في الإنسان العائل للمرض وتتكون من مجالات عديدة".

- البيئة الطبيعية.
- البيئة البيولوجية.

البيئة الاجتماعية والثقافية

الرياضة للصحة والوقاية من الأمراض

- تطور البشرية والتقدم التكنولوجي واعتماد الإنسان على الآلات

والمعدات الحديثة واختفاء الأعمال اليدوية أدى ذلك إلى عدم

اعتماد الإنسان على حركة عضلاته وبدنه .وتسبب ذلك في بعض الإمراض مثل فقر الدم ، القلب ، السكر ، اضطراب

الدورتين الدموية والتنفسية .وتعتبر هذه الإمراض اشد خطرا على الإنسان من تلك الأوبئة التي عرفها الإنسان من قبل .

- دلت بعض الإحصائيات ان الذين ماتوا بسبب أمراض القلب ٤٢

% وبسبب أمراض الشرايين التاجية للقلب ٤٨ % وذلك من كل الذين ماتوا بشتى أسباب الموت الأخرى

دور التهيئة البدنية في الوقاية من أمراض عدم الحركة :

١. رفه كفاءه الجهاز الدوري .
٢. تقويه العضلات .
٣. رفع كفاءه الجهاز الدوري .
٤. بناء العظام وتقويتها.
٥. زياده قوه ومرونه الاربطه .
٦. زياده صرف الطاقه (تقليل الوزن)
٧. تخفيف التوتر والقلق.

shroof

أجسامنا خلقت للحركه

١. عظام
٢. مفاصل
٣. عضلات
٤. أعصاب
٥. قلب
٦. العظام

- العظام نسيج حي من أنسجة الجسم المختلفة يمتاز باستمرارية عملية الفقدان والبناء
- ماذا لو كان جسمك بغير عظام ؟
- تتكون العظام من مواد عضوية وغير عضوية.
- فالمواد العضوية تشكل نسبة (٣٥%)من المادة العظمية والتي تحتوي على البروتين
- والمواد اللاعضوية تشكل نسبة (٦٥%) من المادة العظمية

وظيفة العظام

- تشكل العظام في الجسم هيكلا خفيف الوزن) الشخص البالغ ٧٠ ك لا يزيد ثقل العظام عن ١٣ ك(

وهذا الهيكل يدعم أنسجة الجسم ويحمي الأعضاء الحيوية
وتعمل العظام مع العضلات لمساعدة الإنسان على الحركة

فما هى وظائف الجهاز العظمي ؟

ينقسم الهيكل العظمي إلى جزئين

١-الهيكل العظمي المحوري: يبلغ عدد عظامه (٨٠)عظمة

٢- الهيكل الطرفي:يبلغ عدد عظامه ١٢٦عظمه ويشمل ١-عظام الطرف العلوي ٢- عظام الطرف السفلي .

shroof

المفاصل والاربطه :تتكون المفاصل من التقاء عظمتين او اكثر: مفاصل ثابته مثل الجمجمه ٢- مفاصل محدوده الحركه مثل مفاصل العمود الفقري ٣- مفاصل متحركه هي أي مفصل ثاني متحرك.

الاربطه : شرائح او نسيج ليفي وهي تصل بين عظمتين او اكثر عند المفصل .

اسئله : يبلغ عدد العظام الهيكل العظمي الطرفي ٨٠ عظمه (خطا)

يعتبر مفصل الكتف من مفاصل معدوده الحركه (خطا)

يعتبر العمود الفقري من المفاصل المتحركه (خطا)

يعتبر مفصل رسغ اليد من مفاصل محدوده الحركه (خطا)

تتكون المفاصل من الالتقاء عظمتين او عضله(خطا)

الاربطه عباره عن نسيج ليفي (صح)

تعتبر التغيرات الضوء والحراره من التغيرات الوصفيه المسببه للمراض (خطا)

العمر والطول والوزن من العوامل الانسانيه المسببه للامراض (خطا)

العوامل النفسيه والاجتماعيه تعتبر (انسانيه – وصفيه – اجتماعيه)

تعمل التهيئه البدنيه بصوره سلبيه في رفع الجهاز التنفسي (خطا)

يحتوي جسم الانسان (١٢٦عظمه_-١٥٠ عظمه -٢٠٦عظمه)

يتكون هيكل العظمي المحوري من عظام الجمجمه والقفص الصدري (خطا)

أتمنى لكم التوفيق - SHROOF

البث المباشر الأولى

تكمله الفصل الأول الصحه والتربيه البدنيه

والاسعافات الاوليه.. المحاضره الثالثه

shroof

Sample Use Only - Copyrighted

العضلات

- يحتوي الجسم على أكثر من ٦٠٠ عضلة يبلغ وزنها أكثر من باقي مكونات الجسم وهي ثلاثة أنواع:

١- عضلات هيكلية

٢- عضلات ناعمة

٣ -عضلة القلب

الأعصاب

هي التي تسيطر على حركة العضلات وبالتالي المظهر العام لحركة الإنسان.

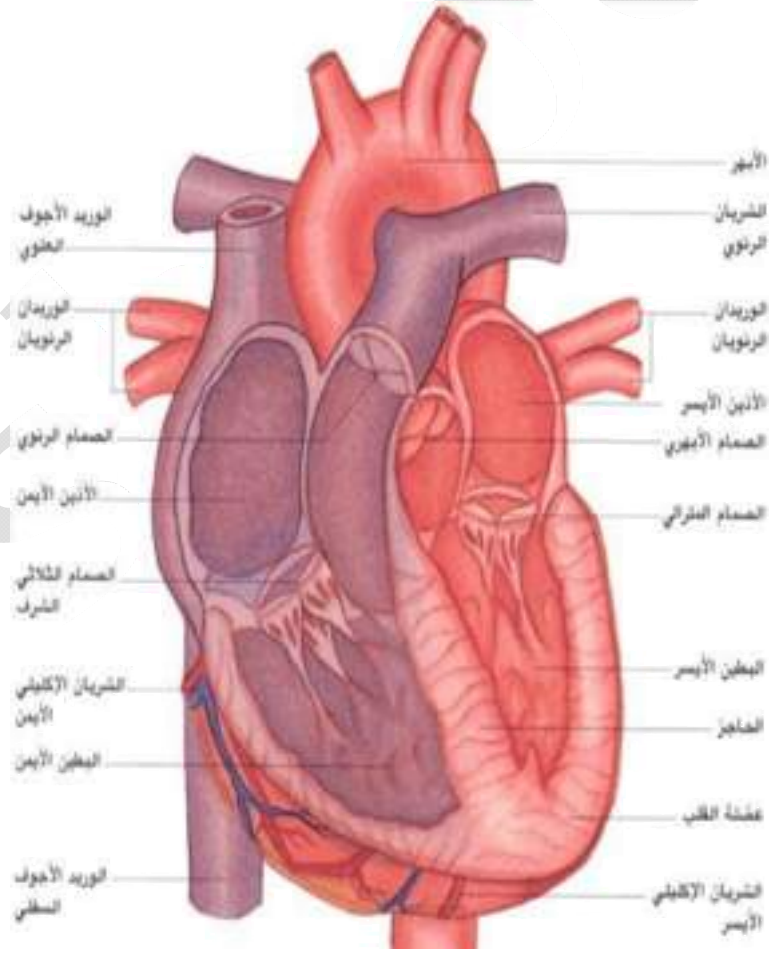
المخ والحبل الشوكي هما مركزالمعلومات التي يكتسبها الإنسان ،وحركة الإنسان تتيح له المزيد من المدارك

القلب :

القلب عضلة تقوى بالتدريب والحركة وتضعف بالركون إلى الراحة .

عدد نبضات القلب ٧٠ نبضة في الدقيقة .

القلب يضخ الدم الموجود في الجسم كل دقيقة (حوالي ٦ لتر)



الجهاز التنفسي :

- يعيش الإنسان بالأوكسجين لذا فأنه يتنفس بصورة مستمرة من خلال عملية الشهيق والزفير وذلك لأمرين هما:

١- حاجة الجسم إلى الأكسجين ليفجر الطاقة اللازمة لحيويته ونشاطه
٢-حاجة الجسم للتخلص من غاز ثاني أكسيد الكربون السام الذي يخرج مع الزفير بصورة لا إرادية.

أثر التمارين الرياضية على الجسم والصحة العامة:

الإسعافات الاوليه (المحاضره الثالثه)

- ماهية الإسعاف الأولي

الإسعافات الأولية هي "العناية الفورية التي تقدم إلى الشخص الذي يعُاني من الإصابة أو التعرض للمرض بصورة مفاجئة وتشتمل على :

- مساعدة الشخص لنفسه أو لغيره وهي جزء لا يتجزأ من حلقة الخدمات الطبية وتساهم في إنجاح العلاج الطبي النهائي ولا تغني عنه.
- الإسعافات الأولية تقدم دون الاعتماد على أي أجهزة أو أدوات سوى المهاراتالبشرية.

كما أن الإسعافات الأولية هي الرعاية والعناية الأولية والفورية والمؤقتة التي يتلقاها الإنسان نتيجة التعرض المفاجئ لحالة صحية طارئة أدت إلى

shroof

النزيف أو الجروح أو الكسور أو الإغماء ..... الخ، لإنقاذ حياته وحتى يتم تقديم الرعاية الطبية المتخصصة له بوصول الطبيب لمكان الحادث أو بنقله إلى أقرب مستشفى أو عيادة طبية.

الإسعاف الأولي هو "الإجراءات التي يمكن للأفراد الموجودين في مكان الحادث أو الناقلين للمصاب تقديمها قبل وصوله إلى مركز الرعاية الصحية".

٢- أهداف الإسعاف الأولي

- إنقاذ المريض من خطر داهم)إيقاف نزيف - عمل تنفس صناعي - تدليك القلب - علاج الصدمة(إزالة الألم مثل وضع جبيرة لمصاب بكسر أو خلع وإعطائه مسكن للألم.
- العمل على منع حدوث مضعفات مثل تلوث الجروح والقيام بتطهيرها وتضميدها بالغيارات المعقمة ومنع حدوث شلل في حالات كسور العمود الفقري بالعناية بنقل المريض وعدم ثني الظهر إثناء النقل.
- تهيئة وسائل النقل للمصاب وذلك باستدعاء سيارة الإسعاف أو أي وسيلة أخرى أو استدعاء الطبيب

٢-الغرض من الإسعافات الأولية

١ -انقاذ حياه المصاب :-

- إيقاف النزيف.
- عمل تنفس اصطناعي إن لزم الأمر.

Proof

- عمل تدليك خارجي للقلب في حالة توقفه.

٢- تجنب المضاعفات مثل:

- حماية حالة كسور العود الفقري من الإصابة بالشلل.
- حماية الجروح من التلوث.

٢- إزالة الألم أو تخفيفه مثل:

- عمل جبيره في حال الكسور او الخلوع
- إعطاء مسكن دواء حسب الحاله.

الإسعافات الأولية لبعض الأصابات

يتعرض الناس إلى مخاطر كثيرة تؤدي إلى إصابات خطرة وعلى الأخص الأطفال، وقد يتعرض بعضهم لإصابات مثل: الجروح والحروق والكسور والخلوع والتسمم والنزف والاختناق والغرق، ولا بد من أن يكون هناك أشخاص يعرفون كيفية القيام بالإسعافات الأولية

اللازمة ريثما يحضر الطبيب أو ينقل المصاب إلى المركز الصحي أو المستشفى .

الالتوا :

-يعتبر التواء مفصل الكاحل من الإصابات

Proof

نوعان شائعان من إصابة الكاحل
وتشكل نحو الخمسين من إصابات الرياضة على حافة الملعب في الفصل
الرباط الخلفي
الرباط الجانبي الوحشي
وتر العرقوب
الرباط الجانبي الإنسي
الرباط الجانبي الوحشي
khar jhomo.com

الكثيرة والشائعة بين العامة والرياضيين منهم. ويحدث الالتواء نتيجة ثنى مفاجئ أو نتيجة تعرض القدم

لانقلاب داخلي أو خارجي أو حتى المشي على ارض غير مستوية.

)غالبا ما يسمع صوت للتمزق أثناء الإصابة (.

-الالتواء هو عبارة عن تمزق أو تمدد بعض الألياف وتتحدد درجة الالتواء بمدى التلف الحادث فى الأربطة كلآتى :

١. -الدرجة الأولى التواء بسيط(التمزق حتى ٢٥%)
٢. -الدرجة الثانية التواء متوسط(التمزق٢٥% : ٧٥ %)
٣. -الدرجة الثالثة التواء شديد (التمزق اكثر من ٧٥%)

العلامات والأعراض والتشخيص :

١. الم وتورم .
٢. عدم القدرة على المشي .
٣. الشعور بالألم عند جس الرباط الامامى أو الجانبي .
٤. سماع صوت فرقعة .

العلاج

١. راحة المفصل
٢. ثلج لمدة ٤٨ ساعة .
٣. رفع العضو المصاب عن مستوى الأرض.
٤. استعمال رباط ضاغط بالإضافة إلي الأدوية المضادة للالتهاب.
٥. في حالة الإصابة الشديدة يتم عمل موجات فوق صوتية .ومن الممكن وضع جبيرة من الجبس .

إصابة مفصل الركبة

shroof

يعتبر مفصل الركبة من اكبر مفاصل الجسم . وله أهمية كبيرة فى المشي وتحمل الوزن .

ويدعم المفصل عضلات وأربطة وغضاريف تساهم في حماية المفصل من الإضرار

التي قد تلحق به إثناء الألعاب الرياضية أو الأنشطة المختلفة .

ويتعرض مفصل الركبة إلي العديد من

الإصابات) التواء، كسور ، كدمات ،تمزقات(

وأعراض إصابات مفصل الركبة متشابهة إلي حد كبير مع أعراض تمزق العضلات والالتواء . ولها نفس خطوات العلاج .

لماذا يحدث الشد العضلي والتمزق العضلي؟

shroot

من الممكن ان يحدث الشد العضلى للاسباب التاليه :

الانقباض العضلي المفاجئ .

المجهود العضلي الزائد أو التمارين المرهقة .

إهمال الإحماء قبل التمارين .

عدم الاتزان والتناسق في التدريب .

عندما تكون مطاطية العضلات اقل من المستوى المطلوب

نقص السوائل والاملاح المعدنيه) البوتاسيوم ، الصوديوم (

Shroof

ماذا يجب نفعل عند الاصابه

Ric

REST r : أو راحة وجعل العضلات المصابة في وضع ارتخاء .

ICE I : ثلج فور حدوث الإصابة لمدة ٢٤ ساعة) كل نصف ساعة (وذلك لإيقاف النزيف والورم .

- CREAM C : كريم مضاد للالتهابات والتورم على الإصابة.
- استخدام حمامات الماء البارد ثم الحار بعد الاصابه ب ٢٤ ساعة على الأقل و بعد إيقاف الورم .
- رفع العضو المصاب لأعلى .
- تأهيل العضلات المصابة تدريجيا تحت إشراف اخصائى العلاج الطبيعي .

الجروح

- الجروح المفتوحة: وهي تفرق اتصال النسج)نزف خارجي(.
- الجروح المغلقة: وهي تجمع الدم تحت الجلد أو في العضلات أو تحت السمحاق)نزف داخلي(.

النزيف

shroof

النزيف : هو حالة خروج الدم من الاوعية الدموية قليلا كان ام كثيرا ويسمى خارجيا اذا كان خارج الجسم وداخليا اذا كان داخل الجسم .

انواع النزيف :

نزيف شريانى : وهو اشد خطرا ، ويكون لون الدم احمر فاتح ويخرج بغزارة متقطعا مع ضربات القلب وباندفاع قوى.

نزيف وريدى : وهو يخرج فى تيار بطيئ ويكون لون الدم احر قاتم لتشبعة بثانى اكسيد الكربون .

نزيف شعرى: وهو اقل خطرا ويخرج بانسياب بطيئ ويكون لون الدم احمر ارجوانى وقد يظهر على هيئة نقط دموية صغيرة .

نزيف داخلى : وهو اما يكون تحت الجلد او مختبئا داخل الاعضاء او احد تجاويف الجسم المختلفة كالجمجمه .

اسعافات الجروح

يجب الحصول على المشورة الطبية في الحالات التالية:

١. إذا لم يتوقف النزف من الجرح.
٢. إذا كان الجرح أطول من بوصة واحده.
٣. إذا كان الجرح أعمق من ٢سم.
٤. إذا كان الجرح متشعب ا أو منفرج ا .
٥. إذا كان الجرح متسخ ا أو بداخله جسم غريب.
٦. إذا لم يكن المصاب قد أخذ طعم أو لقاح مرض التيتانوس خلال السنوات الخمس الماضية.

- إذا رأيت أن هناك ضرورة لاستشارة طبيب مختص.

إذا لم تنطبق أي من الحالات السابقة يمكن للمسعف المباشرة في غسل الجرح بالماء

shroof

والصابون ومن ثم تضميد وربط الجرح، يجب إبقاء الضمادة على الجرح إلى أن يلتئم الجرح تمام ا حيث أن الضمادة تساعد على بقاء الجرح رطب ا الأمر الذي يعُجل في شفائه.

الفصل الثاني

الجوانب الصحيه المرتبطه بالنشاط الرياضي (المحاضره الرابعه)

أولا : الأسس الصحية للفرد الممارس :

١ -الكشف الطبى الدورى الشامل .

٢-التغذية والنشاط الرياضي:الطاقة المستخدمة أثناء النشاط الرياضي تستمد من المواد الكربوهيدراتية والدهنية والبروتينية.

وتتأثر احتياجات اللاعب من الطاقة بعدة عوامل .

٣ – الملابس والأدوات المستخدمه .

ثانيا: الأسس الصحية ومكان ممارسة النشاط الرياضي :

أ- الارتفاع والانخفاض عن مستوى سطح البحر .

ب- درجه الحراره

١-التغيرات التي تحدث بالجسم نتيجة ارتفاع درجة الحرارة

ج- تأثير الرطوبة

د- الملاعب المكشوفه والمغطاه

تنقسم الملاعب الى:

١. الملاعب الرملية والترابية:

تصاعد الغبار بها يودي الى الاصابه ببعض امراض الجهاز التنفسي.

shroof

٢. الملاعب المزروعه الطبيعيه: تعتبر افضل أنواع الملاعب.

٣. الملاعب المزوعه الصناعيه : ترتفع نسب إصابات الملاعب.

الملاعب المغطاه: يجب ان يتم مراعاه الشروط الصحيحه:

١. يجب ان تراعي فيها التهويه سواء كانت طبيعيه او صناعيه .

٢. يجب تراعي الاضاءه سواء كانت طبيعيه او صناعيه.

٣. يجب ان تكون المخارج والمداخل كافيخ ومناسبه للجماهير .

-الشروط الصحية للمبنى

-الشروط الصحية للمياه

مياه سيئه الي بالسهم الأسود

ومياه جيده الي بالسهم الوردي

الشروط الصحيه للافراد :

١-أي فرد مصاب بجهاز تنفسي لابد من استشاره الطبيب قبل السباحه

٢-كل فرد يأخذ دش قبل السباحه

٣- نظافه المناشف للأشخاص

٤ – أي فرد مصاب بمرض جلدي يمنع من دخول السباحه .

٥- عدم ازدحام الحوض بالافراد.

الشروط الصحية في المعسكرات

يجب أن تتوافر بعض الشروط الصحية في المعسكرات وهي:

١- قرب موقع المعسكر من مورد مائي مضمون من حيث المصدر.

٢- صلاحية بقعة المعسكر من حيث الاتساع لاستيعاب جميع الخيام بحيث لا تقل المساحة عن ٢متر مربع لكل فرد.

٣- أن تكون التهوية كافية سواء كانت طبيعية أو صناعية.

٤- أن يكون المعسكر قريب من مركز خدمات صحية.

٥- أن يكون هناك وسيلة لتصريف الفضلات بالمعسكر.

٦- أن تتوافر بالمعسكر أدوات نظافة كافية.

٧- أن تتوافر بالمعسكر أدوات الإسعافات الأولية.

٨- الاهتمام بنظافة المطبخ.

الأسس الصحية والمسئولون عن النشاط الرياضى

ملحوظة)للقراءة فقط(

Shroof

الاسئله:

١. تتاثر احتياجات اللاعب بعد عوامل درجه حراره الجو (صح)

٢. تتاثر احتياجات اللاعب بعده عوامل منها: (نوع الرياضه _سن العمر _درجه الحراره _جميع ما سبق)

٣. تودي ممارسه الرياضه في المرتفعات الى زياده الاكسجين (خطا)

٤. عند ممارسه الرياضه في المرتفعات يتكيف جسم الانسان وبالتالي تزيد كرات الحمراء وتصل الى (٣الى ٢ملايين _٤الى ٥ملايين_٧الى ٨ ملايين)

٥. من التغيرات التي تحدث في جسم نتيجه ارتفاع درجه الحراره زياده نشاط الدوره الدمويه(صح)

٦. يفضل ممارسه الرياضه في الرطوبه العاليه(خطا)

٧. الرطوبه هي زياده نسبه بخار الماء في الغلاف الجوي(صح)

٨. الملاعب المزوعه صناعيه هي افضل أنواع الملاعب في ممارسه الرياضه (خطا)

٩. يفضل اللعب في الملاعب الرمليه والتربيه (خطا)

١٠. الجسم يفقد درجه الحراره عن طريق (الحمل – الاشعاع-درجه الحراره_التلوث_ جميع ما سبق)

١١. تزيد كرات الحمراء لتصبح(٧الى ٨ملايين _٤الى ٥ملايين _٣الى ٤ملايين)

بعض الشرح :

الانخفاض عن مستوى لاياثر على الممارسه.

الارتفاع عن مستوى سطح البحر ياثر وقد يسبب :

١- انخفاض الضغط الجوي.

٢- انخفاض ضغط الاكسجين

٣- زياده عدد كرات الدم الحمراء.

ارتفاع درجه الحراره قد تسبب في :

١- زياده حجم الاوعيه الدمويه

٢- زياده نشاط حركه الدوره الدمويه.

Shroof

٣- زياده سرعه التنفس

تاثير الرطوبه:

هي زياده نسبه بخار الماء في الغلاف الجوي ،،ويفضل عدم ممارسه الرياضه في الرطوبه العاليه.

تتاثر احتياجات اللاعب من الطاقه على عده عوامل:

١- نوع الرياضه

٢- سن الاعب

٣- درجه الحراره

٤- شد العمل العضلي

٥- الاداءه

shroof

البث المباشر الثانى

الاسعافات الأولية (المحاضره الخامسه)

ما اهميه الحروق : اي اصابه التي تصيب انسجه الجسم والتي تنشا من تعرض الجسم للحراره والمواد الكيميائيه او الاشعاع .

تختلف الحروق من حيث عمق وحجم الجسامه ويمكن تدمر الجلد والانسجه واجزاء خليه من الجسم

وفي بعض الحروق تنشا عن طريق البخار او السوائل تسمى الحروق الرطبه .

ملاحظه :بعض الحروق تنشاء عن طريق البخار والسوال تسمى (الحروق الجافه)

خطاء

علامات الحروق:

الدرجه الأول: لا تتعد الطبقه الجلد السطحيه .

علامتها:

a. التورم البسيط .

b. الألم الشديد

c. تغير لون الجلد

d. لا تترك اثر بعد شفائها.

e. احمرار.

الدرجه الثانيه: لا تتعد طبقات الجلد الداخليه.

علامتها:

١. الم شديد

٢. احمرار شديد

٣. تكون فقاقيع ممتلئه با لسوائل

٤. تورم وانتفاخ .

الدرجه الثالثه: تمتد الى جميع طبقات الجلد وقد تصل الى العظام وتكون هذي الحروق مولمه وللغايه لا يشعر بها الانسان في حاله تدمير النهايات العصبيه وغالبا ما يصاحبها حول حروق من الدرجه الثانيه وانها تهدد حياه الانسان .

اسباب الحروق : حراره -المواد الكيمائيه- الاشعاع- الكهرباء -ضربه الشمس.

تكمن خطوره الحرق في اتساع مساحته ودرجه الحرق وعندما تصل المساحه الى ٢٠% من مساحه الجسم يكون الحرق خطير على حياه الانسان.

المعالجه الاسعافيه للحروق:

shroof

- إبعاد المصاب عن مصدر الحرارة.
- تبريد المنطقة المحروقة مباشرة باستخدام الماء البارد النظيف.
- نزع الملابس عن المصاب بعد التبريد.
- تنظيف الحرق بالماء أو المعقمات.
- إذا وُجِدَت فقاعات لا نفتحها، أما الفقاعات المفتوحة فيفضّل إزالتها كي لا تصبح مرتعاً للجراثيم.
- وضع شاش عليه فازلين معقم، ثم شاش معقم فوقه، ثم رباط.
- الراحة وإعطاء المسكنات وسوائل كثيرة وغذاء غني بالبروتين.

احذر : عدم وضع اي مواد فوق الحروق مثل (قهوه - رب البندوره - المعجون)

الحروق الكهربائية

- البعد عن المصدر الكهربائي الذي يسبب الحريق .
- تحديد عمق الحرق .
- تغطية الحروق بضمادة جافة معقمه .
- لا تهدا الحروق باستخدام الماء .
- مراقبة ما إذا كانت توجد علامات تهدد حياة المصاب

مثل عدم انتظام ضربات القلب أو مشاكل التنفس

الكسور

علامات الطرف المكسور:

Shroof

١. العجز الوظيفي

(عدم القدرة على تحريك الطرف المصاب).

٢. انتباج مكان الكسر.

٣. تشوه في استقامة محور الطرف.

٤. قصر الطرف المصاب

المعالجة الإسعافية للكسور :

- أهم شيء بالنسبة للكسور معرفة طريقة نقل المصاب إلى المستشفى.
- كسور الطرف العلوي: حمل الطرف العلوي على وشاح تكون زاوية الوشاح بجانب المرفق أو تثبيت الطرف العلوي على ميزابة معدنية على شكل زاوية قائمة.
- كسور الطرف السفلي: تثبيت الطرف المكسور بوضع قطعة خشبية طويلة إلى جانب الطرف وربطه ربطات عدَة عليها، وإذا لم تتوفر ربط الطرف المكسور إلى جانب الطرف السليم.
- كسور الظهر: نقل المصاب بوضعه على لوح خشبي وربطه عليه مثل (باب سلم).
- كسور الأصابع: ربط الإصبع المكسورة إلى جانب إصبع سليم.
- التواء المفصل: تأمين الراحة التامة للمصاب ووضع كمادات ماء مثلج على المفصل المصاب وربطه برباط ضاغط.

التسمم :

السم هو كل مادة ضارة اذا دخلت الى جسم الانسان احدثت تخريبا في خلايا وادت الى ظواهر مرضيه تختلف شدتها ونتاجهها بين سم واخر. فمنها

shroof

ما يؤدى الى الموت ، ومنها مايؤثر فى الدماغ مباشرة على مراكز التنفس والقلب ، ومنها ما يسبب الاختناق ، ومنها ما يخرب الكبد والكلى . ويظهر التسمم على الانسان بعد دخول السم الى الجسم بشكلين :

١- الشكل الاول : التسمم الحاد وهو ماينتج عن دخول كميات كبيرة من السم الى الجسم دفعة واحدة او دخول كمية قليلة من مادة شديدة السمية وقد يؤدى الى الموت فورا .

٢- الشكل الثانى : التسمم المزمن وهو دخول كميات قليلة من المواد السامة وعلى فترات متراوحة تؤدى الى ظهور الاعراض بالتدريج وبمرور الزمن .

اكثر حالات التسمم مشاهدة وكيفية اسعافها:

- الحموضة الكثيفة

مثل حمض كلور الماء ، وحمض الكبريت ، وحمض الازوت ، وحمض الخل ، وحمض الفينيك

الاسعاف :

١. عدم جعل المصاب يتقيأ فى هذة الحالة لان ذلك يؤدى الى ثقب جدار المعدة وخروج المادة السامة الى منطقة البطن .
٢. إعطاءة محلول بيكربونات الصوديم بنسبة معلقتين فى كأس ماء .
٣. او يعطى كميات وافرة من الحليب مخفوقا مع زلال البيض .
٤. او يعطى حوالى ١٠٠ سم٣ من زيت الزيتون بعد الحادث مباشرة .

القلويات المركزة :

مثل النشادر والصودا الكاوية وغيرها .

الاسعاف :

shroof

١. يعطى المتسمم محاليل مخففة للقلوية مثل الخل او عصير الليمون الحامض بمقدار معلقتين فى كاس ماء .

٢. او اعطاء المصاب ملح الليمون بمقدار معلقة فى كأس .

٣. ثم يعطى بالاضافى الى ذلك زيت الزيتون او الحليب المخفوق مع زلال البيض .

التسمم بمشتقات البترول

مثل النفط وزيت الجاز واالبنزين والكوريسين وغيرها .

الاسعاف :

١. اعطاء المصاب كميات وافرة من الماء وقطع من الثلج يمتصها .

٢. اعطاء المصاب اربع كؤوس من الحليب للكبار وكاسين للصغار

على ان تتناول السوائل ارتشافا وببطئ . حتى لا يؤدى الى القيئ .

٣. لا يفيد القيئ فى هذة الحالات من التسمم.

التسمم بالمعادن :

• نترات الفضة ، الفسفور ، الزرنيخ ، الرصاص ، الزئبق ، النحاس ، الحديد و وغيرها . وتوجد هذة المعادن بكميات سامة فى الادوية البشرية والادوية المستعملة لقتل الحشرات .

الاسعاف :

-لابد من التقيؤ وذلك باعطائه المقيئات .

- شرب كميات اضافية من الماء .

- تناول حليب مخفوق مع زلال البيض .

shroof

التسمم الغذائى :

- تتعرض اللحوم وعلب السردين وغيرها للفساد فاذا تناول منها الانسان يصاب بعد عدة ساعات باعراض تسممية اكثر الاطعمة عرضة للتسمم الحليب ومشتقاتة والاطعمة المعلبة والاغذية التى تباع مكشوفة

الاسعاف :

- فى الحالات الخفيفة تظهر الاعراض بعد ١– ٦ ساعة وتختفى تلقائيا بعد عدة ساعات .
- افضل مايقدم لهذة الحالة هو التقيؤ وذلك باعطاء الماء الفاتر .
- بعد التقيؤ يعطى المصاب زيت كمسهل .
- اعطاء المصاب المنبهات الدافئة مث الشاى والقهوة ويدفئ الجسم .
- فى الحالات الشديدة يتقيئ المصاب اولا ثم ينقل الى المستشفى سريعا.

ضربة الشمس :

تحدث ضربة الشمس نتيجة التعرض لحرارة الجو خاصة اشعة الشمس فى فصل الصيف .

اعراض وعلامات ضربة الشمس

- صداع - دوخة - احمرار الوجة
- توقف العرق - قوة النبض - سخونة وجفاف الجلد
- ارتفاع درجة الحرارة - تنفس مجهد وغير طبيعى

shroof

فقدان الوعى

الاسعاف :

١- تبريد المصاب بأسرع ما يمكن بوضعه في مغطس ماء أو لفه بشاش مبلل بالماء.

٢-وضع مروحة بجانبه، ويجب الانتباه إلى العلامة الحيوية مثل التنفس والنبض والضغط لأن المصاب قد يصل إلى مرحلة الصدمة.

نزْف الأنف (الرُّعاف)

٢- الراحة التامة للمصاب والضغط على فتحتي الأنف بالإبهام والسبابة

لمدة عشر دقائق يتنفس خلالها بعمق من خلال الفم المفتوح دون بلع الدم.

٣- إذا لم يتوقف النزف يمكن حشو فتحة الأنف النازفة بشريط نظيف من قماش رقيق)شاش معقم(بعد بله بالماء أو الفازلين والضغط على فتحتي الأنف بالأصابع لمدة عشر دقائق،

٤- تترك الحشوة ساعات عدّة، وبعد انتهاء النزف تنزع بلطف

بالتوفيق للجميع.

الفصل الثالث : مجالات التربيه والصحه.(المحاضره السادسه)

مفهوم الصحة الشخصية

"هو المجال الذي يعمل على تثقيف الفرد وتزويده بالمعلومات التي

shroof

تساعد على إتباع الوسائل الصحية السليمة من أجل حياة أفضل وذلك فيما يتعلق بالنظافة والتغذية والنوم والراحة وممارسة الرياضة والعناية الصحية لجميع أعضاء الجسم".

مقومات الصحة الشخصية :

١- الاحتياجات الفسيولوجية .

٢- الاحتياجات البيولوجية.

٣- الاحتياجات النفسية والاجتماعية.

١-الاحتياجات الفسيولوجية :

١- الاحتياج إلى التنفس النوم والراحة.

٢- الاحتياج إلى الغذاء المتوازن صحة الملابس والأحذية.

٣- الاحتياج إلى الإخراج التغذية المتوازنة.

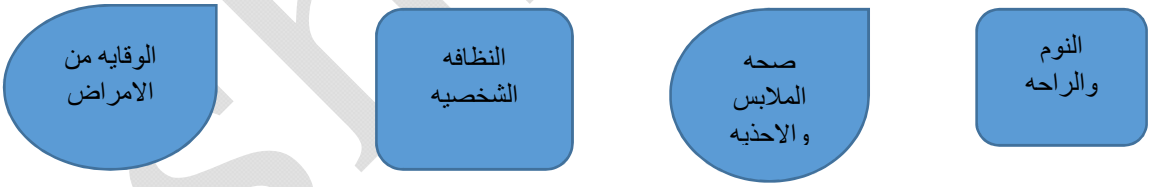
٤- الاحتياج إلى الأمان.

٥- الاحتياج إلى النشاط.

٦- الاحتياج إلى الرعاية الصحية.

٧- الاحتياج إلى تنظيم العمليات الفسيولوجية

٢- الاحتياجات البيولوجية:



النوم والراحه:

التغيرات البيولوجية ليوم الرياضي:

٤ عمليات فسيولوجية ترتبط بزمن اليوم الكامل

مخاطر عدم كفاية النوم .

ماهى أفضل فترة للنوم ؟

- وضع الجسم اثناء النوم

Proof

من الكتاب : لذلك ينبغي أن ينام الشخص البالغ من ٧ساعات إلى ٨ ساعات يوميا، أما الطفل فقد ينام لمدة ١٥ ساعة نظرا لارتفاع نسبة الميلاتونين، لذلك يجب أن يلجأ الفرد إلى فراش النوم خلال الفترة الزمنية من الساعة ١٠- ١١مساء إلى الساعة ٦-٧ صباحا.

مخاطرعدم كفايه النوم:

١- التأثير على الجهاز العصبي.

٢- انخفاض اللياقة البدنية.

٣- إضعاف القوة الدفاعية في الجسم.

وضع الجسم اثناء النوم: النوم الطبيعي لا يخلو من الحركة من حيث التغيير المتكرر في وضع الجسم ،والأفضل أن ينام الفرد على الجانب الأيمن وذلك بسبب الوضع التشريحي والعمل الفسيولوجي وهو وضع القلب وأداؤه لوظائفه .

اولا : صحة الملابس الرياضية:

١- وزن الملابس .

٢- تفصيل الملابس الرياضية ومقاساتها.

٣- خامات أقمشة الملابس الرياضية ومكوناتها الطبيعية.

٤- التوصيل الحراري.

٥- قابلية نفاذ الهواء.

٦- السعة لامتصاص الماء والهيدروسكوب

٧- المطاطية.

٨- الشحنة الكهربائية.

٩- لون الملابس.

١٠- المتانة.

ثانيا صحة الأحذية الرياضية:

Proof

- أن تكون خفيفة ومريحة وبها الفراغ الكافي حول القدم بما لا يؤثر على صحة القدم، حتى لا يؤدي الحذاء إلى اختلال الدورة الدموية وتغيير شكل القدم ومنع تبخر العرق.
- كما يجب أن تصنع الأحذية من مادة عادية خفيفة عازلة للحرارة -وخصوصا بالنسبة للأحذية التي تستعمل في الشتاء- وتكون جيدة النفاذ للهواء وتقي الجسم من الركوبة والبرد وأي إصابات رياضية للقدمين طبق الطبيعة نوع النشاط الرياضي الممارس.
- ويؤدي الحذاء الرياضي الضيق الذي يستخدمه الرياضي إلى الضغط على الأوعية الدموية للقدمين، وهذا يؤدي إلى الشعور بالألم الشديد.
- كما يؤدي الضغط الدائم إلى تسطح القدم الذي يؤدي إلى حدوث تأثير سلبي في ممارسة الأنشطة الرياضية وانخفاض مستوى الأداء الرياضي.

النظافه الشخصيه: تعتبر من مقومات الصحة الشخصية الهامة والتي تعبر عن سلوك الفرد وبيئته التي يعيش فيها لذلك فيجب توعية الفرد بالمحافظة على النظافة الشخصية باستمرار وتشمل:

من الكتاب:

مكافحة الإمراض تعتبر من الاحتياجات الصحية الهامة للإفراد خاصة أثناء مراحل النمو المختلفة حيث تعتبر المرحلة الأساسية بمثابة حجر الزاوية في النظام التعليمي وتواجه هذه المرحلة مشكلات متعددة من أهمها المشكلات الصحية وخاصة المتعلقة بالأمراض المختلفة التي قد تصيب الطفل.

و يعرف النوم بأنه: "حالة مؤقتة من توقف التفاعل الحسي والحركي مع البيئة، ويصاحبه في العادة الرقود وانعدام الحركة، ويحدث التبادل بين النوم واليقظة بصورة دورية وهذا التبادل بينهما ظاهرة موروثة لا تحتاج للتعلم".

ومصطلح النوم هو "حالة اللاوعي الطبيعيه"النوم هو "عملية فسيولوجية ضرورية لتحقيق توازن وظائف كافة أعضاء الجسم واستمرار نشاطه ."

- إن النوم بالنسبة للإنسان جزء ضروري من التوافق البيولوجي، والوقت الطبيعي للنوم، هو ذلك الجزء من الليل الذي تبلغ فيه كافة النشاطات أدنى نقطة في دورتها.

- وزن الملابس:يجب أن تكون الملابس خفيفة الوزن، حتى لا تكون عبئ اا ثقيلا ا على الرياضي، وخاصة عندما يتعلق أداء الرياضي بحركات تتطلب السرعة الحركية والدقة في الأداء كإحدى متطلبات الأداء في الأنشطة الرياضية.

- تفصيل الملابس الرياضية ومقاساتها: يجب أن تفصل الملابس الرياضية بحيث تسمح للجسم بالحركة الحرة السهلة دون إعاقتها، فلا يجب أن تكون ضيقة بما لا تعوق التنفس أو الدورة الدموية أو عملية الهضم. ويجب ملاحظة أن عدم مراعاة ذلك يؤدي إلى إعاقة تدفق الدم والسائل الليمفاوي والضغط على جذوع الأعصاب.بالإضافة إلى أن الملابس الضيقة الملتصقة

Shroof

بجسم اللاعب تؤدي إلى سوء تهوية الجسم وتعيق عملية تبخر العرق من فوق سطح الجلد، مما يؤدي إلى صعوبة الانتقال الحراري وتخليص الجسم من الحرارة الزائدة .

يجب أن يكون تفصيل الملابس الرياضية ومقاساتها مناسبة، يكون لها أهميتها من ظروف الجو الحار، حيث يجب أن تختار الملابس الرياضية بما فيها بدلة التدريب الرياضي بما يتلاءم مع طول اللاعب ونمطه الجسمي، وليست الملابس الضيقة وحدها هي التي تضر بالرياضي، ولكن الملابس الواسعة أو الطويلة يمكن أن تعيق أداء الرياضي وتكون سبب في حدوث الإصابة .

- خامات أقمشة الملابس الرياضية ومكوناتها الطبيعية:ترتبط عملية المحافظة على جسم الرياضي من التأثيرات الضارة الموجودة في البيئة الخارجية بدرجة كبيرة على الخامات المصنعة منها أقمشة هذه الملابس، حيث تعتبر المكونات الطبيعية لهذه الملابس من أهم العوامل الصحية المؤثرة على الرياضي من حيث توصيلها للحرارة ونفاذيتها للهواء وسعتها لامتصاص الماء، كما تستخدم مواد مختلفة لصناعة الملابس التي تكون عادة من أصل حيواني أو نباتي والتي منها الحرير، والجلد، والصوف، والقطن، والكتان، وما إلى ذلك من خامات طبيعية، وفي السنوات الأخيرة انتشر استخدام الألياف الصناعية المكونة من الألياف الكيميائية المستخرجة من المنتجات البترولية والفحم والغاز)الكابلون – النايلون.(

التوصيل الحراري:كلما كانت الملابس الرياضية مصنعة من خامات أنسجتها سميكة ورخوة كانت تحتوي على نسبة أكبر من الهواء، حيث تقل فرصة توصيلها للحرارة وتعتبر الملابس الرياضية المصنعة من أصل حيواني، أما الملابس الرياضية المصنعة من أصل نباتي فإنها تكون غير سميكة وألياقها مسطحة، لذلك يمكن تصنيع الملابس من نوعين من الألياف الطبيعية والصناعية حيث أن ذلك يؤدي إلى تقليل وزن الملابس الرياضية .

قابلية نفاذ الهواء:ترتبط نفاذية الهواء المحمل ببخار العرق بالخاصية المسامية في الملابس الرياضية لأهميتها، حيث تكون نفاذية الهواء المحمل ببخار العرق على درجة عالية، حيث تزداد كمية إفراز العرق أثناء ممارسة النشاط الرياضي بدرجة كبيرة.وتعتبر الملابس المصنوعة من القطن أو الكابلون من أكثر الأنسجة التي تسمح بنفاذية الهواء، مع استثناء الملابس المصنوعة من النايلون والكلوريد التي تسمح بمستوى كاف من قابلية نفاذ الهواء، ويمنع تمام اا استخدام الملابس الرياضية عديمة المسام المعاملة ألياقها بالمطاط أو الأنسجة المختلفة التي تمنع عملية تبادل الهواء، وهذه الملابس قد تستخدم فقط عند حماية الجسم من الرياح أو الأمطار ولا تستخدم أثناء التدريب الرياضي .

السعة لامتصاص الماء والهيدروسكوب:تعني السعة لامتصاص الماء صفة النسيج على الاحتفاظ بالندى أو الرطوبة، كما أن صفة الهيدروسكوب، تعني قدرة النسيج على التخلص من الماء أو البخار أو العرق الذي يخرجه الجلد، وهاتان الصفتان لهما أهميتهما وارتباط بعضهما بالبعض الأخر من جانب تأثيرهما على نوعية الملابس وجانب عملية تبادل الحرارة والإحساس الذاتي العام. فعند استخدام الملابس من النوع الذي يحتفظ بالماء، فأن وصول بخار الماء لهذه الملابس يؤدي إلى إزاحة الهواء منه لامتلاء مسامها بالماء، وهذا يؤدي إلى أن يكون النسيج أكثر قابلية للتوصيل الحراري، وأقل قابلية لنفاذية الهواء.

وبالنسبة للملابس المبللة -بعد المطر- تؤدي إلى برودة الجسم، لأنها تساعد على سرعة

المطاطية: كلما كانت أنسجة الملابس الرياضية تتصف بالمطاطية، قلت فرص استثارتها للجلد والضغط عليها، وفي المجال التطبيقي لرياضي يزداد الضغط في بعض مناطق من الجسم لذلك يجب أن تكون أنسجة الملابس الرياضية مطاطة وخفيفة ولها تأثير ناعم الملمس بحيث لا تؤدي إلى إتلاف البشرة.

الشحنة الكهربائية: توجد الشحنة الكهربائية في الملابس المصنعة من الألياف الصناعية حيث يتولد عند احتكاكها بالجلد شحنة كهربية تؤدي بعض الأحيان إلى شعور مؤلم، وتختلف درجة الكهربائية تبعا لمختلف الأنسجة المصنعة، وتعتبر الشحنات الكهربائية الايجابية أسوأ من الشحنات السالبة من الناحية الصحية.

- لون الملابس:يجب أن تكون الملابس في فصل الصيف من اللون الأبيض أو الألوان الفاتحة حيث تكون أكثر انعكاس اا لأشعة الشمس، حيث أن الملابس الداكنة تحتفظ بحرارة الجسم، هذا بالإضافة إلى أن الملابس الفاتحة لها تأثير جيد بالنسبة للرؤية .
- المتانة:لمتانة أنسجة الملابس اقتصادية كبيرة وتتمثل الأنسجة المصنوعة من الألياف الصناعية محل الصدارة في هذه الصفة .

أتمنى للجميع النوفيق.

تابع الفصل الثالث : مجالات التربيه الصحيه

اضرار التدخين والمنشطات .(المحاضره السابعه)

الآثار الضارة للتدخين على الفرد والمجتمع:

يعتبر التدخين مشكلة الصحة العامة التي تعمل الدول والشعوبعلى محاربته، حيث تشير إحصائيات منظمة الصحة العالمية أننحو ثلث سكان العالم يدخنون السجائر، ومعظمهم في عمر ١٥سنة أو أكبر.

وقد تزايدت نسبة المدخنين في الدول النامية إلى ٥٠% وبالمقابل

نجد أن استهلاك الدول المتقدمة ينخفض بمعدل يبلغ حوالي٠.٥% كل عام، وإذا نظرنا إلى هذه الحقيقة، نجد أن أهالي الدولالنامية يدخنون ثماني سجائر مقابل كل سيجارة امتنع أهالي الدولالمتقدمة عن تدخينها لأسباب صحية.

الأبعاد الصحية لمشكلة التدخين•

التدخين والجهاز الهضمي:

١. يسبب التدخين رائحة غير مرغوبة بالفم.

٢. - يسبب التدخين خللا في غدد التذوق باللسان فيفقد المدخن إحساسه بالتذوق.

٣. يؤدي إلى الإصابة بسرطان اللسان.

shroof

٤. تأخر شفاء التهاب اللثة وتقرحات الفم وجروحه وتأخر شفاء الجروح الناتجة عن قلع الأسنان.

٥. يسبب التدخين عسر الهضم.

٦. يسب قرحة المعدة والاثنى عشر.

٧. يسبب الفتق والبواسير بسبب كثرة السعال الذي ينتاب المدخن.

التدخين والجهاز الدوري صورة لقلب مدخن:

١. يؤدي التدخين إلى تقلص الشرايين مما يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم ويساعد على إصابة المدخن بمرض تصلب الشرايين.

٢. يلعب التدخين دورا في إحداث الذبحة الصدرية واحتشاء عضلة القلب.

٣. - التدخين أحد الأسباب المؤدية إلى الموت المفاجئ أظهرت الأبحاث الطبية بشكل غير قابل للجدل التأثير السيء للتدخين على القلب وشرايينه، إن هذا الضرر يبدأ من تدخين السيجارة الأولى حتى ولو لم (يبلع)المدخن الدخان إذ أن مادة النيكوتين تذوب في اللعاب وتمتص بواسطة الدم وتسبب تقلصا واضح ا في شرايين القلب وباقي شرايين الجسم، كما أن المراهقين

والشباب هم أكثر تأثر ا بالتدخين من الكبار إذ أن شرايين قلوبهم تكون (أطرى)وتتقلص بقوة أكثر

احذر:

مادة النيكوتين تذوب في اللعاب وتمتص بواسطة الدم وتسبب تقلصا واضح ا في شرايين القلب وباقي شرايين

الجسم، كما أن المراهقين والشباب هم أكثر تأثرا بالتدخين من الكبار إذ أن شرايين قلوبهم تكون (أطرى)وتتقلص بقوة أكثر.

- التدخين والجهاز التنفسي:

١. التهاب الأغشية المخاطية في الأنف والفم والقصبات الهوائية في الرئتين مما يسبب السعال الدائم.

٢. ضيق النفس.

٣. انتفاخ الرئة.

٤. سرطان الرئة والحنجرة والبلعوم والقصبات الهوائية.

٥. التهاب الجيوب الهوائية الموجودة بالرأس والمتصلة بالأنف.

٦. تضخم الغدد الليمفاوية بالصدر.

٧. الالتهابات الفيروسية المتكررة

- التدخين والدم:

١. يزيد التدخين من الأحماض الدهنية الموجودة بالدم.- يزيد من تخثر الدم.

٢. تكوين الهيموجلوبين الكربوني الذي يسبب انخفاض مقدرة الدم على عملية التبادل الغازي في الرئتين وفي أجهزة الجسم الأخرى.

- التدخين والعين:

١. يؤدي التدخين إلى التهاب الملتحمة بالعين.- التهاب العصب البصري.

Proof

٢. يسبب التدخين اختلالات بالرؤية.- تساقط شعر الأهداب والجفون.

٣. انتفاخ الجفون.- يفقد لون العين بريقه وجاذبيته.-.

التدخين والجهاز البولي:

يسبب النيكوتين نقص إدرار البول.

يعتبر سرطان المثانة وسرطان البروستاتا أكثر حدوثا بمرتين في المدخنين مقارنة بغير المدخنين

- التدخين والجهاز العصبي- :: يسبب التدخين الشعور بالصداع والدوار وعدم القدرة على التوازن

التدخين والغدد الصماء: يؤثر التدخين على الغدة الكظرية فيزيد من إفراز هرمون الأدرينالين مما يؤدي إلى ارتفاع في ضغط الدم وتسارع دقات القلب وتقلص الأوعية الدموية.- يؤثر التدخين على الغدة الدرقية فيزيد من إفراز هرموناتها والتي تعمل على تسارع النبض وارتفاع ضغط الدم والارتعاش والإسهال وغيرها.

-يحث على إفراز هرمون معين من الغدة النخامية يعمل على تثبيط إدرار البول

التدخين والاسنان:

التدخين والحواس:

-حاسة الشم: إضعاف حاسة الشم بسبب الالتهابات المتكررة في البلعوم و التخريش المستمر للغشاء المخاطي للأنف والإصابة المتكررة بالرشح المزمن.

-حاسة السمع: الشكوى من الطنين وضعف السمع والضوضاء في الأذن وذلك بسبب التهاب الأذن الوسطى الناتج من التهاب البلعوم الدائمة.

-حاسة البصر: يسبب الأمونياك الموجود في الدخان زيادة إفراز الدمع وسهولة التهابا لأجفان والغدد الدمعية والتهاب الأعصاب البصرية وبالتالي يؤدي إلى العمى.

-حاسة التذوق: يؤدي التدخين إلى ضعف حاسة التذوق بسب تأثير التدخين على الغشاء المبطن لجوف الفم واللسان نتيجة الحرارة العالية المتكررة عند التدخين والتي تؤثر على حليمات اللسان وتؤدي إلى التهابها.

shroof

-التدخين والجلد: تسبب المواد السامة الموجودة في الدخان ترهلا وتبدلات في لون الجلد الطبيعي وقد تسبب تجعد الجلد وربما تشقق بعض أجزاء الجلد، كما يؤثر فيتأخر شفاء جروح الجلد

التدخين والمرأة:

المرأة المدخنة معرضة للإصابة بنفس الأمراض التي تتعرض لها الفئات الأخرى ولكن بوجود عوامل ومتغيرات أخرى تزيد من خطورة الوضع على حياة المرأة من حيث القابلية للإصابة بأمراض القلب وتصلب الشرايين والسكتة الدماغية والأمراض السرطانية والوفاة في سن مبكرة.

التدخين السلبي

لقد اهتمت الدراسات الحديثة بأخطار ما يسمى "التدخين السلبي" وأكدت أن التلوث البيئي الناجم عن دخان التبغ له آثار سلبية على غير المدخنين تفوق خطورتها بكثير ما كان يعتقد عنها في الماضي.

ما هو التدخين السلبي؟

ينتج التدخين السلبي عن تعرض الشخص غير المدخن لدخان التبغ المحروق في الأماكن المغلقة من سيجارة المدخن، فضلا عن أن وذلك يضايق الآخرين ويزعجهم فإن له آثار ا صِحّية بالغة على جميعا الاعمار، وهنا يجب عدم الإغفال عن أن الأشخاص غير المدخنين معرضون للإصابة بالأمراض نفسها التي يتعرض لها المدخنون. إن غير المدخن «ضحية» نتيجة لما يتعرض له من أذى خارج عن إرادته.

إعداد الجسم للتوقف عن التدخين إن التوقف الكلي عن التدخين يعطيك فرصة أكبر للنجاح من التوقف التدريجي، وذلك لأن التوقف التدريجي يجعل لكل سيجارة أهمية أكثر بالنسبة لك.

ضاعف النشاط البدني:

تعتبر الرياضة البدنية طريقة جيدة للتخفيف من التوترات اليومية وللتغلب على الرغبة في التدخين، ويخفف أعراض الانسحاب،

وليس بالضرورة أن تكون الرياضة شاقة أو مرهقة لتكون مفيدة وتعتبر رياضة المشي والسباحة من أفضل الرياضات.

فوائد التدخين:

المنشطات

لقد أثبتت جميع الدراسات العلمية التي قام بها الباحثون والأطباء والعلماء، أن المنشطات لها أضرار صحية خطيرة على صحة الإنسان خاصة الرياضي ينمنهم، فقد بدأ الرياضيون استخدام هذه المنشطات من أجل تحقيق الإنجازات والبطولات العلمية، مما دفع الكثير من الرياضيين إلى تعاطي المنشطات، من أجل تحقيق أحلامهم الوهمية التي أوصلتهم إلى حافة الهاوية بعدما

shroof

أصبحوا مدمنين بسبب استخدام جرعات كبير من هذه المنشطات، والتي تتسبب بدورها بدفع القابلية البدنية والوظيفية في بداية الأمر، لكن بعد ذلك يُصبح الجسم بحاجة إلى المزيد من هذه المنشطات الخطيرة جد ا والتي تؤدي إلى أعراض مرضية غير طبيعية، وتكون سبب ا للوفاة في بعض الأحيان، ورغم أن هناك بعض الايجابيات للمنشطات في رفع القدرة البدنية والتحسين الوظيفي وتحقيق بعض الإنجازات الرياضية، إلا أن السلبيات التي تنعكس على صحة الرياضي أكبر من أي إنجاز يمكن أن يحققه خلال مسيرته الرياضية،

ما هي المنشطات؟

المنشط كل مادة أو دواء يدخل الجسم وبكميات غير اعتيادية لغرض زيادة الكفاءة البدنية للحصول على إنجاز رياضي أعلى وبطرق غير مشروعة ويسبب أضرار صحية عند الاستمرار على تعاطيها.

كيف يحصل الإدمان على المنشطات؟

يحصل الإدمان على المنشطات بسبب سوء استخدام جرعات الأدوية التي يتعاطها الرياضي، حيث يتناول في البداية جرعات محددة مما يسبب رفع القابلية البدنية والوظيفية، لكن بعد ذلك يتعود الجسم على هذه الجرعات التي يصبح تأثيرها محدود مما يدفع الرياضي إلى زيادة الجرعة كل فترة المطلوب مما يؤدي إلى الإدمان دون شعور الرياضي بذلك الأمر،

أخطار تعاطي المنشطات

- الجنون وفقدان العقل.
- العجز الجنسي وعدم القدرة على الإنجاب.
- أمراض الكُلى.
- أورام البروستات.
- الذبحة القلبية)الوفاة(.
- الإكتآب واضطراب المزاج.
- الإدمان.
- الشلل وفقدان الإحساس بالإطراف.
- الالتهاب الكبدي.
- القرحة.
- الأرق والهلوسة.
- الإسهال والقيء والغثيان.
- فقدان التوازن.

Proof

- فقدان الشهية للطعام.
- الطفح الجلدي.
- ارتخاء عام في عضلات الجسم.
- هبوط حاد في التنفس ومن ثم الوفاه

الفصل الرابع
التغذّية المتوازنة المحاضره الثامنه

مقدمه :يرتبط احتياج الإنسان من الغذاء بتوفير احتياجات الجسم منه حتى يستطيع أن يؤدي وظائفه الحيوية وأن يقوم بجميع مناشطه وأعماله اليومية بكفاءة ،إذ يؤثر الغذاء من حيث **النوع** Qualtity **والكم** Quantity على تغذية وصحة الإنسان .

تعريف التغذية nutrition:

وتعرف على أنها "مجموع العمليات التي بواسطتها يحصل الكائن الحي على المواد اللازمة لحفظ حياته وما يقوم به من نمو وتجديد للأنسجة المستهلكة وكذلك توليد الطاقة التي تظهر في صورة حرارة أو عمل جسماني".

كما تعرف التغذية بأنها "سلسلة من العمليات التي يستطيع الجسم بواسطتها امتصاص وتمثيل الغذاء ليحفز النمو ويستهلك الطاقة ويعوض الأنسجة المتهتكة أو التالفة ويمنع الأمراض".

و يعرف مندل التغذية بأنها "كيمياء الحياة".

و ي عرف مندل التغذية بأنها "كيمياء الحياة".

العوامل التي تؤثر في تغذية الإنسان أو في حاجته إلى الغذاء:

١- **سلامة الجسم**
٢- **العوامل النفسية**
٣- **العادات الغذائية**
٤- **المستوى الاقتصادي**

الوظائف الرئيسية للغذاء الإنسان في النقاط التالية:

أولا : إمداد الجسم بالطاقة:تمد العناصر الغذائية .ا(دهون، الكربوهيدرات، البروتينات) الجسم بالطاقة التي يحتاجها للمحافظة على صحته،

ويحصل الإنسان على مقدار الطاقة اللازمة لحياته اليومية من مصدرين وهما: الغذاء أو أنسجة وخلايا الجسم

وتخزن الطاقة الكامنة Potential Energy بجسم الإنسان في جليكوجين الكبد والعضلات والأنسجة الدهنية وتحول هذه الطاقة الكامنة إلى أهم الصور التالية لكي يؤدي الجسم وظائفه وهي:

shroof

الطاقة الحرارية: وتستخدم في تنظيم درجة حرارة الجسم.
الطاقة الكهربائية: ويكون الغرض منها نقل وتوصيل النبضات العصبية من خلية عصبية إلى خلية أخرى.
الطاقة الاسموزية: وتستخدم في نقل العناصر الغذائية بين خلايا الجسم.
الطاقة الميكانيكية: وهي ضرورية لانقباض وانبساط العضلات في الجسم.
الطاقة الكيميائية: وتستخدم في تصنيع Synthesis مركبات Compounds جديدة في الجسم.
الطاقة المتاحة: وتكون جاهزة للاستخدام في صورة أدينوزين ثلاثي الفوسفات) ATP(.
الطاقة الحرة: وهي تنتج من عمليات التمثيل الغذائي.

ثانيا: بناء الجسم ونموه: إن من أهم وظائف الغذاء هو بناء Construction أو إعادة بناء للأنسجة Tissues والخلايا Cells المكونة للجسم،

ثالثا: تزويد الجسم بالعناصر والمركبات الحيوية: يقوم الغذاء بتزويد الجسم بالعناصر والمركبات الحيوية اللازمة لتنظيم العمليات والتفاعلات الكيميائية والفسيولوجية التي تتم داخل الجسم والضرورية للمحافظة على حياته والتي من أهمها الفيتامينات الذائبة في الماء وهي فيتامين C ومجموعة فيتامين) B-complex(والفيتامينات الذائبة في الدهون وهي فيتامينات A,D,E,K والمعادن كالكالسيوم، الفوسفور، البوتاسيوم ،الكبريت، الصوديوم، الماغنسيوم، الحديد، النحاس، الزنك، المنجنيز، اليود.

الا حتياجات الغذائية: هي "كمية العناصر الغذائية اللازمة للإنسان لكي يتمكن الجسم من القيام بجميع وظائفه الطبيعية والفسيولوجية الأساسية، وتمنع ظهور أعراض مرضية تدل على نقص غذاء الفرد".

العوامل التي تتحكم في احتياجات المواد الغذائية:

١- **السن**: الأطفال في دور النمو يحتاجون لكميات أكثر من أغذية البناء لتكوين الخلايا الجديدة.

٢- **النوع**: يختلف تكوين جسم الذكر عن الأنثى ويلاحظ أن الذكر دائم ا أكثر في الوزن من الأنثى المتشابهه له في الجسم الخارجي.

٣- **طبيعة العمل الذي يقوم به الإنسان:** كلما كان المجهود الجسمي أكثر فإن الإنسان يحتاج إلى طاقة حرارية أكثر والمجهود الذهني ليس له علاقة بالطاقة الحرارية.

٤- **الحالة الصحية:** هناك بعض الأمراض مثل مرض السكر وضغط الدم وتصلب الشرايين التي قد تضطر إلى الحد من تناول أغذية معينة نظراً لأنها قد تحتوي على مواد ضارة بالجسم بالنسبة للمرضى المصابين بها ويلزم تحت هذه الظروف تعويض الجسم بأغذية أخرى تحتوى على جميع العناصر الغذائية.

٥- **الطقس:** تزيد الحاجة للسعرات الحرارية للمواطنين الذي يعيشون في درجات حرارة منخفضة والعكس.

وقد تم اقتراح النسب المئوية التالية للمكونات الرئيسية للتغذية:

من 20- 25% من جملة السعرات الحرارية التي يحتاجها الفرد **دهون**.

15% من جملة السعرات الحرارية التي يحتاجها الفرد **بروتينات**.

من 60- 65% من جملة السعرات الحرارية التي يحتاجها الفرد **كربوهيدرات**

Shroof

.وقد تختلف هذه النسب قليلا من فرد لأخر أو من رياضة لأخرى، فهي ترتبط بوزن الرياضي، حجمه، عمره الزمني، متطلبات التدريب)عدد مرات التدريب، شدته، حجمه(فعلى سبيل المثال لاعبي رياضات التحمل يحتاجون إلى نسب أكبر من الكربوهيدرات.

ويمكن تحديد كمية الغذاء بصورة تقريبية على أساس أن كل كيلوجرام من وزن الجسم يحتاج إلى ما يعادل أربعون سعرا حراري ا وقد حددت السعرات المطلوبة في اليوم من الجدول التالي:

جدول رقم 1السعرات الحرارية المطلوبة في اليوم

العمر	السعرات الحرارية المطلوبة	الجنس
8 - 10 سنوات	2500	ذكر
	2100	أنثى
12- 14 سنة	2800	ذكر
	2400	أنثى
14- 18 سنة	3000	ذكر
	2800	أنثى
18- 25 سنة	3300	ذكر
	3000	أنثى
25 - 35 سنة	3000	ذكر
	2000	أنثى
35 - 45 سنة	2800	ذكر
	2500	أنثى
45 - 55 سنة	2600	ذكر
	2300	أنثى

Shroof

المحاضرة التاسعة

الفصل الرابع التغذية المتوازنه ٢

العناصر الأساسية للتغذية:

الكربوهيدرات Carbohydratesإن الكربوهيدرات هي المواد الغذائية التي تحتوي على النشويات والسكريات التي يتم اختزالها إلى سكريات بسيطة، ويحتوي جسم الإنسان على ما يقرب من) 300(جرام من الكربوهيدرات بعضها يكون موجود في الدم ومعظمها ي خزن في الكبد والعضلات في صورة جليكوجين. كما ت عتبر الكربوهيدرات أكبر مصدر للحصول على الطاقة بسرعة وهي تتكون من كربون وهيدروجين وأكسجين وهي تساعد الجسم على الاحتفاظ بدرجة حرارته ثابتة.

وهناك نوعان من الكربوهيدرات:

-1الكربوهيدرات البسيطة(السكريات))
-2الكربوهيدرات المركبة (النشويات والألياف)

ومن أهم وظائفها التي تؤديها بالجسم:

١- تعد مصدرا رئيسي ا لتزويد الجسم بالطاقة الفورية كما تعد مصدر ا هام الإنتاج طاقة العضلات

٢- الإرادية واللا إرادية.

٣- يعد الجلوكوز مصدر الرئيسي للطاقة التي يحتاجها الجهاز العصبي وأنسجة الرئتين والمخ.

٤- تخزين الجلوكوز في كل من الكبد والعضلات في صورة جليكوجين ليستفيد منه الجسم باستهلاكه عند الحاجة لتعويض نقص الطاقة.

٥- المساعدة في نمو البكتريا المفيدة أو النافعة للجسم والتي لها دور في تكوين بعض أنواع الفيتامينات.

٦- الجلوكوز له دور هام يؤديه في التخلص من بعض المركبات السامة وطردها خارج الجسم

٧- تساعد في امتصاص وترشيح بعض مكونات وسوائل الجسم .

٨- تحمي البروتينات من أن تستغل كمصدر للطاقة .

٩- عامل مهم في عمليات التمثيل الغذائي للدهون .

ومن أهم مصادر المواد الكربوهيدراتية: الأرز، البطاطس، الحبوب، المواد السكرية، الفواكه ،المكرونة، كما أن كل واحد جرام كربوهيدرات يتولد عنه ستة سعرات حرارية

البروتينات Proteins:

البروتينات عبارة عن عدد من الأحماض الأمينية بعضها يكونها الجسم والبعض الآخر يحصل عليها عن طريق تناول الطعام، ويمثل البروتين جزء ا من نسبة كل خلية ونسيج في الجسم بما في ذلك الأنسجة العضلية والأعضاء الداخلية والأوتار والجلد والشعر والأظافر

وفي المتوسط يمثل البروتين حوالي 20% من الوزن الإجمالي للجسم.

واستهلاك الرياضيين لكميات مضاعفة من البروتين يؤدي إلى كثير من المخاطر الصحية حيث يتطلب ذلك أن تقوم ال كلى بإفراز مزيد من الأحماض الأمينية غير الأساسية.

ومن أهم وظائفها التي تؤديها بالجسم:

١- البناء والاحتفاظ بأنسجة الجسم في حالة جيدة وتعويض الفاقد أو التالف منها وذلك كتكوين أعضاء الجسم وتشكيل المكونات الرئيسية لنخاع العظام والأسنان وخلايا ومصل الدم، وتكوين الغدد الصماء ونمو الشعر والأظافر وتكوين الجلد وبناء العضلات.

٢- تدخل البروتينات في تركيب الجزء الضروري من النواة ومادة البروتوبلازم في خلايا الجسم.

٣- تدخل في تركيب الأجسام المضادة antibodies التي تزيد من المناعة الطبيعية للجسم ولمقاومة الالتهابات والأمراض التي تهاجم الجسم.

٤- يتكون منها ويصنع الهيموجلوبين)الموجود داخل كرات الدم الحمراء(والإنزيمات والهرمونات كما أنها تحافظ على ضغط الدم والضغط الإسموزي .

٥- ت حسن البروتينات من الوظائف التنظيمية بالنسبة للجهاز العصبي ويساعد على تكوين الانعكاسات العصبية .

٦- الوقاية من أمراض **نقص** البروتين كنقص النمو ومرض الاستسقاء ومرض الكوشيكور. كما يجب تجنب **زيادة** تناول البروتين حيث أن ذلك يؤدي إلى أن تعمل الكليتين عم لا إضافيا أثناء عمليات التمثيل الغذائي للبروتين مما ينتج عنه نفايات تتضمن الكثير من السموم كما يمكن الإصابة بمرض النقرس .

shroof

ومن أهم مصادرها اللحوم والأسماك، زلل البيض ،الألبان، البقول مثل الفول والعدس، ويتولد عن الجرام الواحد من البروتين أربعة سعرات حرارية.

الدهون Lipids: إن الدهون من أهم مصادر الغذاء لتوفير الطاقة لجسم الإنسان، وذلك لأنها تعد الأكثر تركيز في سعراتها الحرارية عن كل من البروتينات والكربوهيدرات.

وتنقسم المواد الدهنية إلى:

- **الدهون المشبعة** مثل السمن والزبد والدهن الحيواني وزيت جوز الهند وزيت النخيل.
- **الدهون غير المشبعة** مثل زيت الذرة والزيتون وزيت الزيتون وزيت السمك والفول السوداني وزيت الفول السوداني.

ومن أهم أدوارها أو وظائفها التي تؤديها بالجسم:

١- تعد مصدرا هاما لتخزين الطاقة في الإنسان لإطلاقها وقت الحاجة إليها.

٢- تعمل الدهون المختزنة تحت الجلد كعازل حراري للوقاية من برودة الطقس والمحافظة على درجة الحرارة الطبيعية للجسم .

٣- تدخل بعض مركبات الدهون كعامل أساسي في تركيب خلايا الجسم.

٤- تعمل الدهون المحيطة بالجسم على وقاية أهم الأعضاء الداخلية من المؤثرات الخارجية وذلك كما في الكليتين والقلب والكبد والأمعاء إذ تكون وسادة cushion حول هذه الأعضاء لحمايتها.

٥- تعمل على تليين الفضلات الناتجة من عملية هضم الطعام.

٦- للدهون دور هام في امتصاص الكالسيوم في الجسم والوقاية من جفاف الجلد وأمراض الإكزيما.

٧- تعمل الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة على تخفيض مستوى الكوليسترول في الدم عن طريق تحويله إلى أحماض الصفراء مما يقلل من احتمالات الإصابة بأمراض تصلب الشرايين.

ومن أهم مصادر الدهون الألبان كاملة الدسم والمكسرات والفول السوداني والبسكويت والشيكولاته **.ويتولد عن الجرام الواحد من البروتين تسعة سعرات حرارية.**

الفيتامينات :

إن الفيتامينات مركبات عضوية يحتاجها الجسم بكميات ضئيلة جدا ولكنها ذات حيوية وفاعلية للجسم وضرورية للحفاظ على وظائفه الفسيولوجية ونموه الطبيعي واستمرار حياته.

كما أن الفيتامينات تعمل كمحفزات للتفاعلات الكيميائية لإطلاق الطاقة وبناء أنسجة الجسم وتنظيم عمليات التمثيل الغذائي .

وتصنف الفيتامينات إلى مجموعتين رئيستين:

1 - **مجموعة من الفيتامينات التي تذوب في الدهون وهي K,E,D,A**

وهي تذوب في الدهون النباتية والحيوانية مثل الزبد- الزيت النباتي- السمك .

2- **مجموعة الفيتامينات التي تذوب في الماء وهي C,B**

توجد في الخضروات والفواكه والحبوب .

كما تؤدي الفيتامينات وظائف عديدة للرياضيين منها:

فيتامين أ) A

فتامين B1,B2,B6

فتامين ١٢

shroof

فيتامين د) D

فيتامين E

فيتامين ج) C

فيتامين ه

فيتامين ك) K.

حمض بانتوثينيك Pantothenic فتامين B5

المعادن Minerals: المعادن هي عناصر غير عضوية يحتاجها الجسم لأداء العديد من وظائفه وهي لا تنتج الطاقة، وهي تعتبر جزء أساسي من مكونات الجسم وتدخل في الكثير من العمليات الحيوية، ويحتوي جسم الإنسان على ما لا يقل عن 20 عنصر ا معدني ا تشكل ما يقرب من 4% من وزن الجسم، ولذا فإن تواجدها في الجسم يمثل نسبة صغيرة بالمقارنة بالعناصر الأخرى.

يمكن تقسيم الأملاح المعدنية إلى نوعين:

1- النوع الأول: ويتضمن كل من) الحديد ،الكالسيوم، الصوديوم، الفسفور(.

- **الحديد:** يحتاج الإنسان م(5–15) ملغم/ يوم ويمتص في الأمعاء أما الفائض فيطرح خارج الجسم مع البرازن ويوجد في (الكبد، المخ، اللحوم، صفار البيض ،أنواع الخضروات، التفاح).

وتبرز أهميته في:

أنه يدخل في تركيب الهيموجلوبين الموجود داخل الكريات الحمراء.

يتحمل مسؤولية حمل الأوكسجين الذي نستنشقه ونقله إلى خلايا الجسم.

يدخل في تركيب البروتينات الموجودة داخل عضلات الجسم.

كما أن الكثير من إنزيمات العضلات التي تشترك في عملية أيض الطاقة تحتاج إلى الحديد .

ينشط بعض الإنزيمات في الجسم لأداء وظائفها.

المنح	أهميته	نقصه	أماكن تواجده
الكالسيوم	▪ تركيب العظام والأسنان ▪ تنظيم دقات القلب ▪ تخثر (تجلط) الدم	▪ تشوهات في عظام الأطفال (الكساح) ▪ وتشوه عظام الحوامل لمرضعات	والحليب ، والفواكه ، والخضار الورقية كالسلغوف والخس .
الفوسفور	▪ يدخل في تركيب العظام والأسنان	▪ الكساح للأطفال (تشوه في عظام الأطفال)وعدم اكتمال تكلس العظام والأسنان ▪ ضعف في العضلات	الحليب ، والبيض ، واللحوم ، والخضراوات ، والبقول
الحديد	▪ تركيب الهيموجلوبين في خلايا الدم الحمراء	▪ أنيميا نقص الحديد	اللحوم ، صفار البيض ، وبعض الفواكه والخضروات مثل السانخ والبقول والبازلاء
اليود	▪ يدخل في تركيب هرمونات الغدة الدرقية	تضخم الغدة الدرقية (مرض جويتر)	هواء المناطق البحرية ، والأسماك ، والأحياء البحرية ، و الخضراوات

2- ويتضمن (الكبريت -والكلور-اليود-الزنك -والمغنيسيوم-الفلور-الكوبلت)ويحتاج الجسم الى كميات ضليئه منها كما يمكن ان يكتفي الرياضي بالوجبه المتوازنه والتي تزوده باحتياجاته بالاملاح .

وظائف المعادن:

تدخل في تركيب خلايا وأنسجة الجسم الهيكلية ،إذ أن الكالسيوم والفوسفور والمغنسيوم يدخل كل منهم في تكوين الهيكل العظمي والأسنان للإنسان

بناء كريات الدم الحمراء ومهم في عملية التنفس)الحديد – الهيموجلوبين(.

- تساهم في تكوين بروتينات العضلات ،إذ يدخل كلا من الكبريت والفوسفور في تكوينها، كما يدخل الفوسفور في تركيب خلايا الجهاز العصبي.
- تنظيم دقات القلب وكذلك المحافظة على جدار خلايا الجسم.
- التحكم في انقباض العضلات ويدخل في تركيب أملاح الصفراء)الصوديوم – البوتاسيوم(.
- تساعد الدم على التجلط)الكالسيوم(.
- تدخل في تركيب بعض الهرمونات)اليود – هرمون الغدة الدرقية(.
- تساعد على تحقيق التوازن المائي للجسم.
- السيطرة على عمل مستوى السكر في الدم)الكروم(.
- تجديد وتطوير أنسجة الجسم)الزنك(.

الماء والسوائل Water: يعد الماء من أهم العناصر الغذائية الموجودة في جسم الإنسان إذ يمثل أساس الحياة وهو العنصر الأساسي في تركيب جسم الإنسان إذ يشكل من 60-70% من وزن الجسم. ويحتوى النسيج العضلى على 72 % ماء ، والنسيج الدهنى على 25 % ماء.

ويخسر الجسم حوالي 5.1 لتر يومي ا عبر الجلد والرئتين والأمعاء وعبر الكليتين على شكل بول للتخلص من المواد السامة .

ومن أهم أدوارها أو وظائفها التي تؤديها بالجسم:

١- ضروري لعمليات هضم وامتصاص الغذاء.

٢- يعد الوسط الذي ينقل العناصر الغذائية في الجسم أثناء عمليات التمثيل الغذائي إلى الخلايا.

٣- يدخل في تركيب جميع سوائل الجسم المختلفة كالدم والبول والعرق والعصارات الهاضمة.

٤- يعمل كمادة للتلين ولتقليل الاحتكاك بين أجزاء الجسم إذ يساعد على تسهيل حركة العضلات والمفاصل بالجسم ومنع التصاقها ببعضها البعض.

٥- له دور في معالجة الإمساك وذلك عن طريق تناول الأغذية المحتوية على الألياف التي تمتص الماء والذي بدوره يساعد في تسهيل حركة خروجها من الجسم.

٦- كما أنه له دور هام في نقل الصوت إلى الأذن وكذلك له دور في الإبصار لأنه يدخل في تكوين الرطوبة المائية والزجاجية للعين كما يدخل الماء في تكوين جميع أنسجة الجسم.

ا

الفصل الرابع
التغذية المتوازنة " المحاضره العاشره "

تقييم الحالة الغذائية:

Shroof

يشمل تقييم الحالة الغذائية جمع البيانات المتعلقة بتغذية الرياضيين و تفسيرها للتعرف على النقص في تغذيتهم و تحديد احتياجاتهم من العناصر الغذائية.

عناصر تقييم الحالة الغذائية:

أ. تقييم نمط التغذية للشخص الممارس للرياضة و هذا يشمل:

- الوجبات اليومية وأوقات تناولها.-
- العادات الغذائية.
- الأكل بين الوجبات(نوعيته و كميته)
- - مقدار السوائل المتناولة ونوعيتها وكميتها.
- نوع التمارين ومدتها.
- - الاعتقادات الغذائية المنتشرة.

ب. التاريخ الصحي و هذا يشمل:

- نوع الأمراض التي يعاني منها الرياضي.

التاريخ المرضي للأسرة "الأمراض الوراثية".

اضطرابات صحية أخرى "الاضطرابات الهضمية، الإجهاد، الصداع، الدوخة".

ج. فحص الدم:

قد تكون نتائج فحص الدم مضللة في حالة فحص الرياضي وهو في حالة الإجتفاف، فإن السوائل والتعرق قد يؤدي إلى تركيز العناصر الغذائية في الدم، وهذا يعطي استنتاجا خاطئا .

من اهم الأمور الواجب معرفتها كما يلي :

-فقر الدم

-داء السكري

-ارتفاع الدهون /الكوليستيرول

د – المقاييس الجسميه:

وهي مهمه للتعرف على الحاله الغذائيه والصحيه للرياضي:

- الطول

- **الوزن**
- **محيط الخصر**
- **سمك الجلد" كما امكن ذلك"**

الطاقة الغذائية للرياضي تعتمد على:

١- كتلة الجسم.

٢- مستوى النشاط: - حدة النشاط

- تكرار النشاط
- مدة النشاط

shroof

٣-احتياجات النمو.
٤-الصفات الجسمانية الفردية "قد يحتاج إلى فقد الدهون وآخر يحتاج إلى زيادة كتلة الجسم."

مؤشر كتلة الجسم

هو المقياس المتعارف عليه عالمي ا لتمييز الوزن الزائد عن السمنة عن النحافة عن الوزن المثالي، وهو يعبر عن العلاقة بين وزن الشخص وطوله، وهو حاصل على اعتراف المعهد القومي الأمريكي للصحة ومنظمة الصحة العالمية كأفضل معيار لقياس السمنة.

ويحسب مؤشر كتلة الجسم بتقسيم الوزن بالكيلوجرام على مربع الطول بالمتر كما يلي:

–

مؤشر كتلة الجسم= الوزن بالكيلو جرام قسه (الطول بالمتر) 2

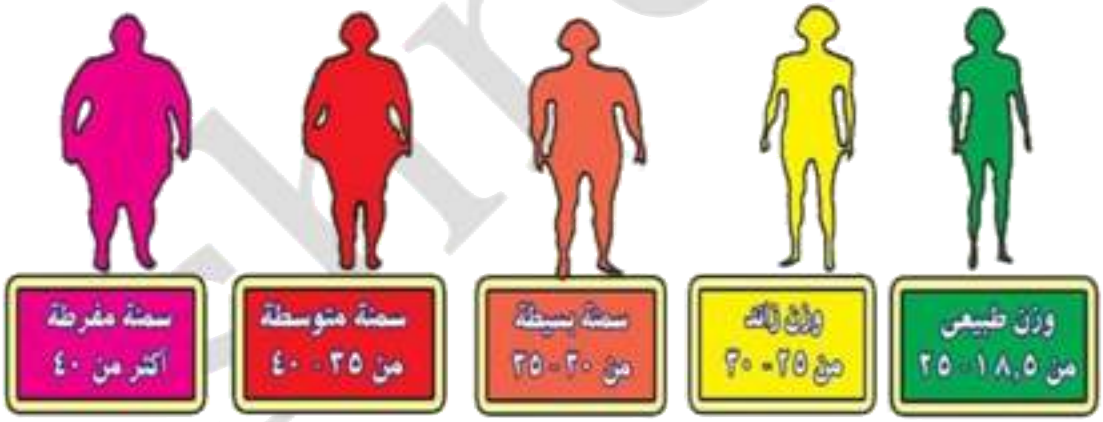
مثال: إذا كان وزن الشخص 80 كيلوغرام، وطوله 170 سم، يكون مؤشر كتلة الجسم كما يلي:

مؤشر كتلة الجسم = 80 ÷ (1. 70) x(70.1)= 6.27.

ماذا عن كتلة جسمك؟؟

هل قمت بحسابها؟

لنحسبها ولتحدد اين انت؟



- **ملاحظه :** الأشخاص الرياضيون لديهم كتلة عضلات أكبر، ولذلك يكون المؤشر لديهم عالي بالنسبة لطولهم وهذا لا يعني زيادة نسبة.

نسبة الدهون لدى النساء أعلى منها عند الرجال.

الفئة العمرية التي تؤثر على المؤشر، حيث يختلف التصنيف عند البالغين منه عند الأطفال ؟

Proof

حاجات الفرد للطاقه:

جدول رقم (1)

يبين حاجة الفرد للطاقة الحرارية في اليوم

النوع	العمر	الوزن بالكيلو جرام	الطول بالسنتمتر	الطاقة المطلوبة (سعرات حرارية)
الذكور	11 - 14	45	157	2700 - 2000
	15 - 18	66	175	2900 - 2100
	19 - 22	70	177	3300 - 2500
	23 - 50	70	177	2800 - 2000
	51 - 75	70	177	2450 - 1650
الإناث	11 - 14	46	157	3000 - 1500
	15 - 18	54	163	3000 - 1200
	19 - 22	54	163	2500 - 1700
	23 - 50	54	163	2400 - 1600
	51 - 75	54	163	2000 - 1200

جدول رقم (2)

جدول السعرات الحرارية اللازمة(حسب الطول و البنية)

الطول بالسنتمتر	نساء		رجال	
	بنية صغيرة	بنية كبيرة	بنية صغيرة	بنية كبيرة
150 سم	1700	1900	---	---
155 سم	1750	2000	1850	2100
160 سم	1850	2100	1950	2200
165 سم	1950	2220	2000	2300
170 سم	2000	2300	2150	2450
175 سم	2200	2450	2300	2600
180 سم	2500	2600	2450	2750
185 سم	---	--	2600	2900

جدول رقم (3)

جدول الأوزان المثالية بالنسبة للطول

الطول بالسنتمتر	نساء		رجال	
	معدل الوزن	حدود الوزن المقبول	معدل الوزن	حدود الوزن المقبول
145 سم	46 كيلو	41 - 51	---	---
150 سم	47	43 - 51	---	---
155 سم	50	45 - 55	---	---
160 سم	53	48 - 61	58	52 - 65
165 سم	56	50 - 63	60	54 - 67
170 سم	60	53 - 67	64	58 - 73
175 سم	63	55 - 70	67	60 - 75
180 سم	---	---	71	65 - 80
185 سم	---	---	75	67 - 84
190 سم	---	---	80	73 - 90

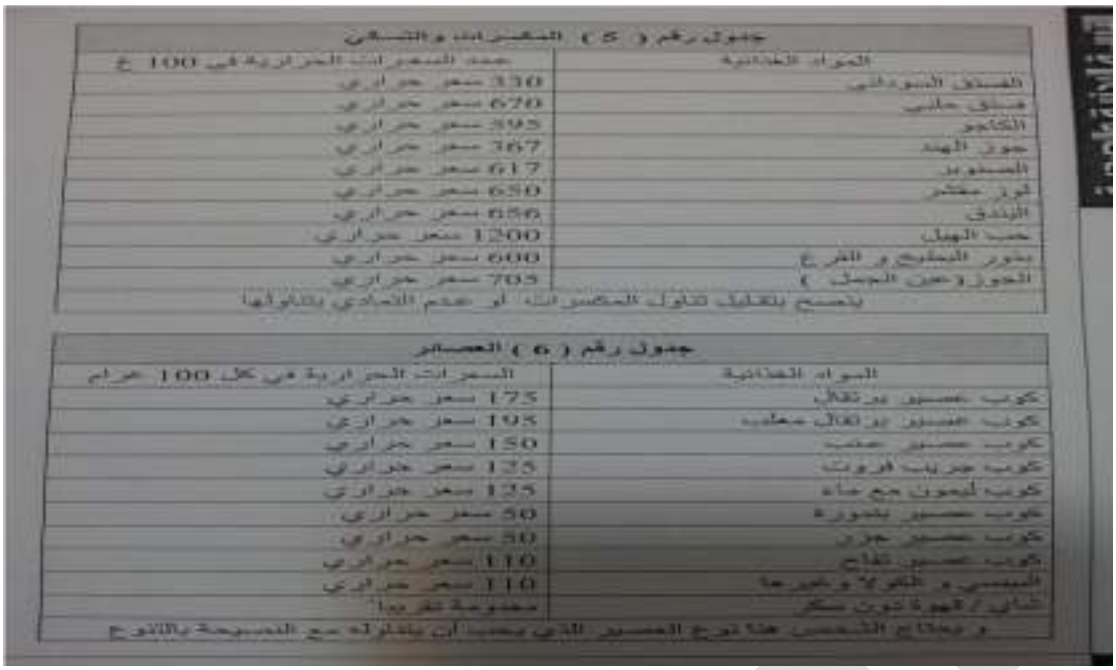
جدول رقم (4)

يبين كمية ما يحرق من سعرات حرارية خلال ممارسة بعض الرياضات لمدة ساعة تقريبا (وزنها 70 كيلو)

نوع الرياضة	السعرات المطلوبة في كل رياضة
المشي	250 - 350
الهرولة	350 - 450
الجري	500 - 900
ركوب الدراجة	400 - 750
السباحة	350 - 700
التمرينات الهوائية	400 - 650

جدول السعرات الحراريه لبعض الاطعمه:

shroo



جدول رقم (5) المكسرات والبذور	
المواد الغذائية	عدد السعرات الحرارية في 100 غ
الفستق السوداني	330 سعر حراري
هيلق حلبي	670 سعر حراري
الكاجو	595 سعر حراري
جوز الهند	367 سعر حراري
السنوبر	617 سعر حراري
لوز مقشر	650 سعر حراري
البندق	656 سعر حراري
حب الهيل	1200 سعر حراري
بذور البطيخ و القرع	600 سعر حراري
الجوز (حين الميل)	705 سعر حراري
ينصح بتقليل تناول المكسرات أو عدم الاعتياد بتناولها	

جدول رقم (6) العصائر	
المواد الغذائية	السعرات الحرارية في كل 100 غرام
كوب عصير برتقال	175 سعر حراري
كوب عصير برتقال معلب	195 سعر حراري
كوب عصير عنب	150 سعر حراري
كوب جريب فروت	135 سعر حراري
كوب ليمون مع ماء	135 سعر حراري
كوب عصير بشورة	50 سعر حراري
كوب عصير جزر	50 سعر حراري
كوب عصير تفاح	110 سعر حراري
السبسي و القرفة و غيرها	110 سعر حراري
شاي / قهوة دون سكر	معدومة تقريبا
و بطاقة الشمس هنا نوع العصير الذي يجب أن يتناوله مع التسبيحة بالنوع	

جدول رقم (8) أنواع الحليب و منتجاته	
المواد الغذائية	عدد السعرات الحرارية في كل 100غ
حليب الأم	66سعر حراري
حليب بقر كامل الدسم	64 سعر حراري
حليب بقر خال من الدسم	34 سعر حراري
حليب غنم	97 سعر حراري
حليب ماعز	71 سعر حراري
لبن رائب	68 سعر حراري
لبن مخيض	37 سعر حراري
لبنة	166 سعر حراري (ملعقتين)
جبنة نابلسية	320 سعر حراري
جبنة مثلثات	400 سعر حراري
قشطة أو كريمة (دسم نسبته 30 %)	309 سعر حراري
جبنة قشقوان (دسم نسبته 45 %)	398 سعر حراري
الزبدة	775 سعر حراري
ايس كريم	150 سعر حراري (في كل كرة)
لبن مصفى	171 سعر حراري
جبنة بيضاء	294 سعر حراري
صفار البيض	345 سعر حراري
بياض البيض	49 سعر حراري
بيضة واحدة وزن 57 غ	82 سعر حراري
وينصح التقليل من تناول الزبدة والأيس كريم	

جدول رقم (9) الفواكه	
المواد الغذائية	عدد السعرات الحرارية في 100 غ
البرتقال	46 سعر حراري في حبة صغيرة
جريب فروت	41 سعر حراري في حبة صغيرة

تفاح	55 سعر حراري
بطيخ وشمام	25 سعر حراري (شريحة صغيرة)
مشمش وبرقوق	70 سعر حراري (3 حبات وسط)
عنب	75 سعر حراري (10 حبات)
خوخ	47 سعر حراري (حبتين وسط)
جوافة	70 سعر حراري (حبة صغيرة)
رمان	77 سعر حراري
مانجا	66 سعر حراري (نصف حبة وسط)
التين	75 سعر حراري (حبتين)
التين المجفف	237 سعر حراري (4 حبات صغيرة)
البلح	163 سعر حراري (4 حبات)
التمر	284 سعر حراري (6 حبات صغيرة)
الأناناس	57 سعر حراري
الكرز	72 سعر حراري
الموز	102 سعر حراري (حبة وسط)
الزبيب	246 سعر حراري
ينصح بتناول الفواكه، ولكن باعتدال ودون افراط	

جدول رقم (12) السكريات و الحلويات

المواد الغذائية	عدد السعرات الحرارية في 100 جرام
السكر	400 سعر ، الملعقة الصغيرة 20 سعر
المربى	260 سعر ، الملعقة الكبيرة 55 سعر
عسل النحل	300 سعر ، الملعقة الكبيرة 55 سعر
السهلبية	145 سعر حراري
جلي	240 سعر حراري
حلاوة طحينية	516 سعر حراري
بسكويت	300 سعر حراري
جاتوة	200– 300 سعر حراري (كل قطعة)

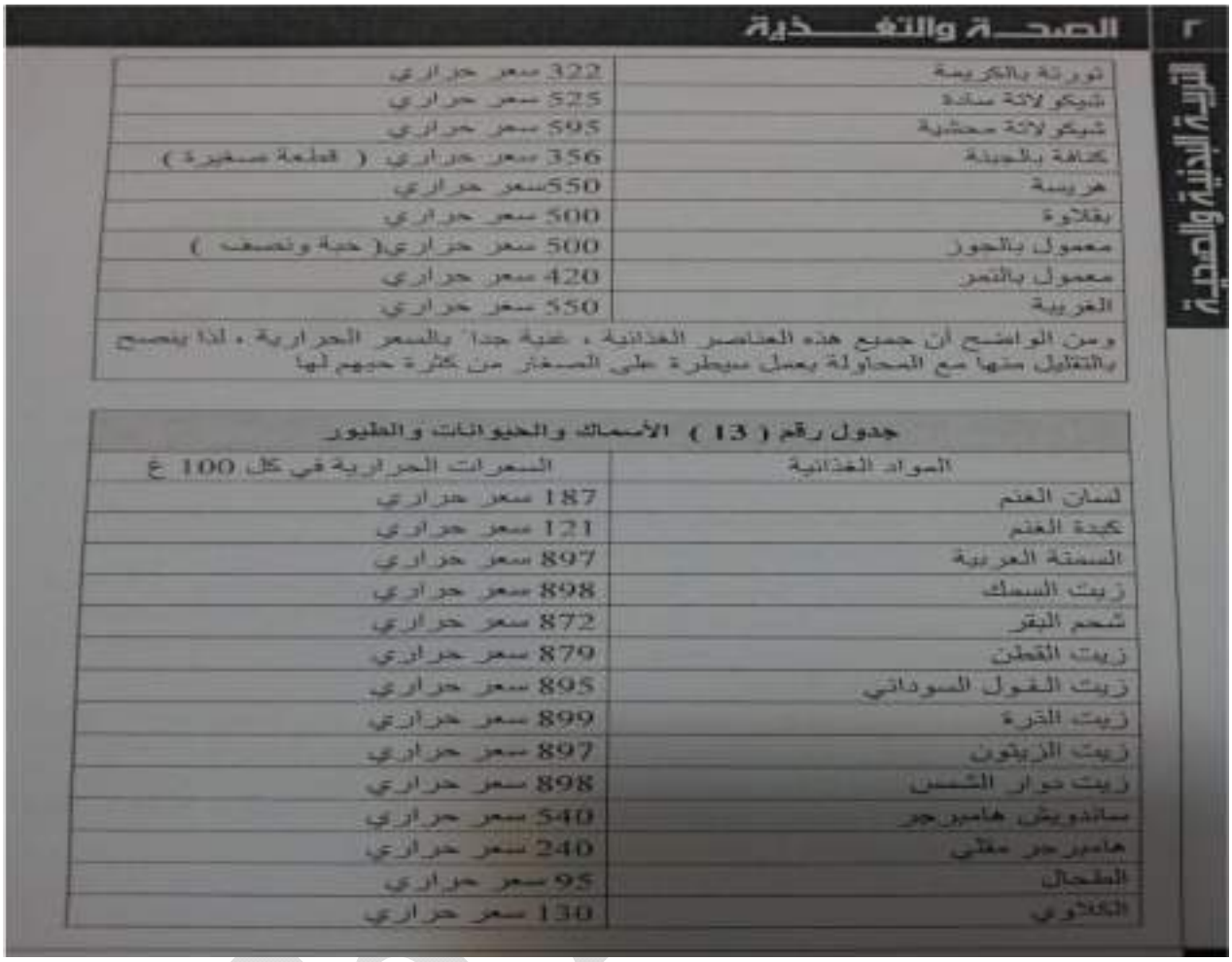
الأرانب	155 سعر حراري
لحم العجل(البتلو)	101 سعر حراري
البط	227 سعر حراري
زيت السمسم	900 سعر حراري
سمن نباتي	700 سعر حراري
المايونيز	500 سعر حراري

يستحسن التقليل من اللحوم ذات الشحوم والدهون و التقليل من أكل المخ والجمبري لارتفاع نسبة الكولسترول فيها ويجب على سيدة البيت استخدام هذه المواد بحرص وبحدود معقولة.

جدول رقم (14) الأسماك والحيوانات والطيور	
المواد الغذائية	السعرات الحرارية في كل 100 غ
السمك النهري	77 سعر حراري
السمك البحري	72 سعر حراري
السردين	124 سعر حراري
الجمبري (الربيان)	7 سعر(نسبة عالية جداً من الكولسترول)
الوزة	342 سعر حراري
الدجاج	133 سعر حراري
صدر الدجاجة	99 سعر حراري
لحم غنم دون دهن	112 سعر حراري
دهن (اللية)	747 سعر حراري
قلب الغنم	157 سعر حراري
مخ الغنم	125 سعر حراري

جدول رقم (7) انواع الخضروات	
نوع الخضار	السعرات الحرارية في كل 100 جرام
الباذنجان	32 سعر
الفاصوليا الخضراء و اللوبيا	45 سعر
البازلاء الخضراء	102 سعر
الجوبار	13 سعر الحبة المتوسطة
الثوم	140 سعر
الخس	17 سعر نصف حبة
الجزر	43 سعر حبة متوسطة
الفلفل الأخضر	24 سعر
البطاطس	60 سعر
الكرنبة	33 سعر
الفجل	20 سعر
السبانخ	30 سعر
البطاطا	118 سعر نصف حبة
الطماطم	25 سعر حبة كبيرة
البصل	35 سعر
الكوسة و القرع	31 سعر
ملوخية	66 سعر
الزيتون	10 سعر
ورق العنب	50 سعر دون رز
القنبيط و الزهرة	26 سعر
بطاطا حلوة	120 سعر نصف حبة
الزهرة	27 سعر

ومن الواضح ان الخضراوات لا تحتوي على سعرات عالية ولكن عند التقليل الحشي فان سعرا تها تزداد



تورتة بالكريمة	322 سعر حراري
شيكولاتة سادة	525 سعر حراري
شيكولاتة محشية	595 سعر حراري
كنافة بالعجينة	356 سعر حراري (قطعة صغيرة)
هريسة	550سعر حراري
بقلاوة	500 سعر حراري
معمول بالجوز	500 سعر حراري(حبة ونصف)
معمول بالتمر	420 سعر حراري
الغريبة	550 سعر حراري

ومن الواضح أن جميع هذه العناصر الغذائية ، غنية جدا بالسعر الحرارية ، لذا ينصح بالتقليل منها مع المحاولة بعمل سيطرة على السعرات من كثرة حبهم لها

جدول رقم (13) الأسماك والحيوانات والطيور

المواد الغذائية	السعرات الحرارية في كل 100 غ
لسان الغنم	187 سعر حراري
كبدة الغنم	121 سعر حراري
السمنة العربية	897 سعر حراري
زيت السمك	898 سعر حراري
شحم البقر	872 سعر حراري
زيت القطن	879 سعر حراري
زيت الفول السوداني	895 سعر حراري
زيت الذرة	899 سعر حراري
زيت الزيتون	897 سعر حراري
زيت دوار الشمس	898 سعر حراري
ساندويش هامبرجر	540 سعر حراري
هامبرجر مقلي	240 سعر حراري
السلحال	95 سعر حراري
الكاكاوي	130 سعر حراري

هنعمل وجبه غذاء :

طبق السلطه :
طماطم ٢٤ سعر

الخيار ١٣ سعر

الخس ١٣ سعر

فلفل ٢٤ سعر

جزر ١٧ سعر

زيتون ١٠ سعر

الإجمالي 1000 سعر + 105 طبق السلطة

400 جرام كوسه 200 سعر
100جرام ارز 400 سعر
300 جرام لحم عجل صغير مشوي 300 سعر
كوب عصير برتقال طبيعي 120 سعر

1200 سعر حرارى في وجبة الغذاء

الإسعافات الاوليه "المحاضره المباشره الثالثه"

إصابات الجهاز العضلي

إصابات العضلات بأنواعها تعتبر من الإصابات الكثيرة الحدوث
والانتشار بين الرياضيين لان العضلات هي الاداه الرئيسية المنفذة للأداء البدني .

م	نوع الإصابة	أسبابها	أعراضها
١	الكدمات	هرس الأنسجة وأعضاء الجسم المغطفة كالجلد والمفاصل والعضلات والعظام نتيجة لإصابتها بمؤثر خارجي	- الم -ورم -نزيف داخلي وترشح
٢	الشد والتمزق	شد أو تمزق الألياف والأوتار العضلية نتيجة جهد عضلي مفاجئ بدرجة شده اكبر من قدره العضلة	-ورم -وجود فجوه في العضلة في حالة التمزق الشديد

لماذا يحدث الشد العضلي والتمزق العضلي؟

من الممكن ان يحدث الشد العضلى للاسباب التاليه :

- **الانقباض العضلي المفاجئ .**

- **المجهود العضلي الزائد أو التمارين المرهقة .**
- **إهمال الإحماء قبل التمارين .**
- **عدم الاتزان والتناسق في التدريب .**
- **عندما تكون مطاطية العضلات اقل من المستوى المطلوب**
- **نقص السوائل والاملاح المعدنيه (البوتاسيوم ، الصوديوم)**

الجروح

الجروح المفتوحة: وهي تفرق اتصال النسج (نزف خارجي).

الجروح المغلقة: وهي تجمع الدم تحت الجلد أو في العضلات أو تحت السمحاق)نزف داخلي(.

قد يكون تجمع الدم كبيراً وهذا يدل على وجود وعاء مقطوع داخل الجرح المغلق ، وهنا لابد من إرسال المصاب إلى المشفى لمعالجته ، وذلك بفتح الجرح وربط الوعاء المقطوع .

النزيف

النزيف : هو حالة خروج الدم من الاوعية الدموية قليلا كان ام كثيرا ويسمى خارجيا اذا كان خارج الجسم وداخليا اذا كان داخل الجسم .

Proof

انواع النزيف :

نزيف شريانى : وهو اشد خطرا ، ويكون لون الدم فية احمر فاتح ويخرج بغزارة متقطعا مع ضربات القلب وباندفاع قوى.

نزيف وريدى : وهو يخرج فى تيار بطيئ ويكون لون الدم احر قاتم لتشبعة بثانى اكسيد الكربون .

نزيف شعرى: وهو اقل خطرا ويخرج بانسياب بطيئ ويكون لون الدم احمر ارجوانى وقد يظهر على هيئة نقط دموية صغيرة .

نزيف داخلى : وهو اما يكون تحت الجلد او مختبئا داخل الاعضاء او احد تجاويف الجسم المختلفة كالجمجمه .

نزْف الأنف)الرُّعاف(

- الراحة التامة للمصاب والضغط

على فتحتي الأنف بالإبهام والسبابة

لمدة عشر دقائق يتنفس خلالها بعمق من خلال الفم المفتوح دون بلع الدم.

- إذا لم يتوقف النزف

يمكن حشو فتحة الأنف النازفة بشريط نظيف من قماش رقيق)شاش معقم(بعد بله بالماء أو الفازلين والضغط على فتحتي الأنف بالأصابع لمدة عشر دقائق ،تترك الحشوة ساعات عدّة، وبعد انتهاء النزف تنزع بلطف

خطوات إسعاف شخص توقف قلبه

تعتمد إمكانية إنقاذ إنسان توقف قلبه على أول شخص شاهد ما قد حدث، كل دقيقة تمر على المصاب دون إسعاف تقلل من فرص هذا المصاب في النجاة أو البقاء على قيد الحياة، لذا فان الوقت هنا يعني الفرق بين الحياة والموت.

- إن دماغ الإنسان وقلبه لا يستطيعان تحمل انقطاع الدم والأوكسجين عنهما لأكثر من ستة دقائق حيث أن خلايا الدماغ والقلب تبدأ بالموت بعد مرور هذه الدقائق الستة.

- تجدر الإشارة إلى أنه حتى في الدول المتقدمة فإن وصول سيارة الإسعاف إ لى مكان الشخص المصاب يستغرق فترة ثمانية إلى عشر دقائق.

- إن كل دقيقة تأخير في البدء بعملية إسعاف المصاب أو محاولة الإنعاش القلبي الرئوي له تقلل من فرص إعادة قلبه للعمل بما نسبته 10% أي أنه بمرور 10 دقائق دون البدء بالإسعاف تصبح فرصة المصاب في البقاء على قيد الحياة ضئيلة جد ا أن لم تكن معدومة.

- تتجلى أهمية إنعاش القلب والرئتين في أنها تزود القلب والدماغ بالدم والأوكسجين لزيادة فرص بقاء المصاب على قيد الحياة.

الإنعاش القلبي الرئوي

الإنعاش القلبي الرئوي هي عملية مزدوجة يقوم المسعف فيهما بإنعاش الرئة والقلب، أما إنعاش الرئة فيتم من خلال إيصال الهواء والأوكسجين إليها عن طريق التنفس الصناعي، وأما إنعاش القلب فيتم عن طريق الضغط اليدوي على منطقة قلب المصاب)في المنطقة الواقعة بين العظم الصدري والعمود الفقري(بحيث يتم ضخ الدم إلى الأجزاء الحيوية من جسما لمصاب، خصوص ا الدماغ.

كيف تقوم بإسعاف/ إنعاش المصاب بتوقف القلب أو الرئتين؟

١- اركع على ركبتيك بجوار صدر المصاب ثم ضع عقب احدى يديك فوق نقطة التقاء عظمة القص مع منتصف الخط الواصل بين الحلمتين .ثم ضع عقب يدك الاخرى فوق الاولى مع تشبيك اصابع اليدين .

٢- ابدا بعمل الضغطات الصدرية بكلتا اليدين بحيث يكون ذراعاك مستقيما وبوضع عمودى على الصدر .

٣- اضغط على الصدر 30 ضغطة سريعة لتجعل صدر المصاب ينزل لاسفل.

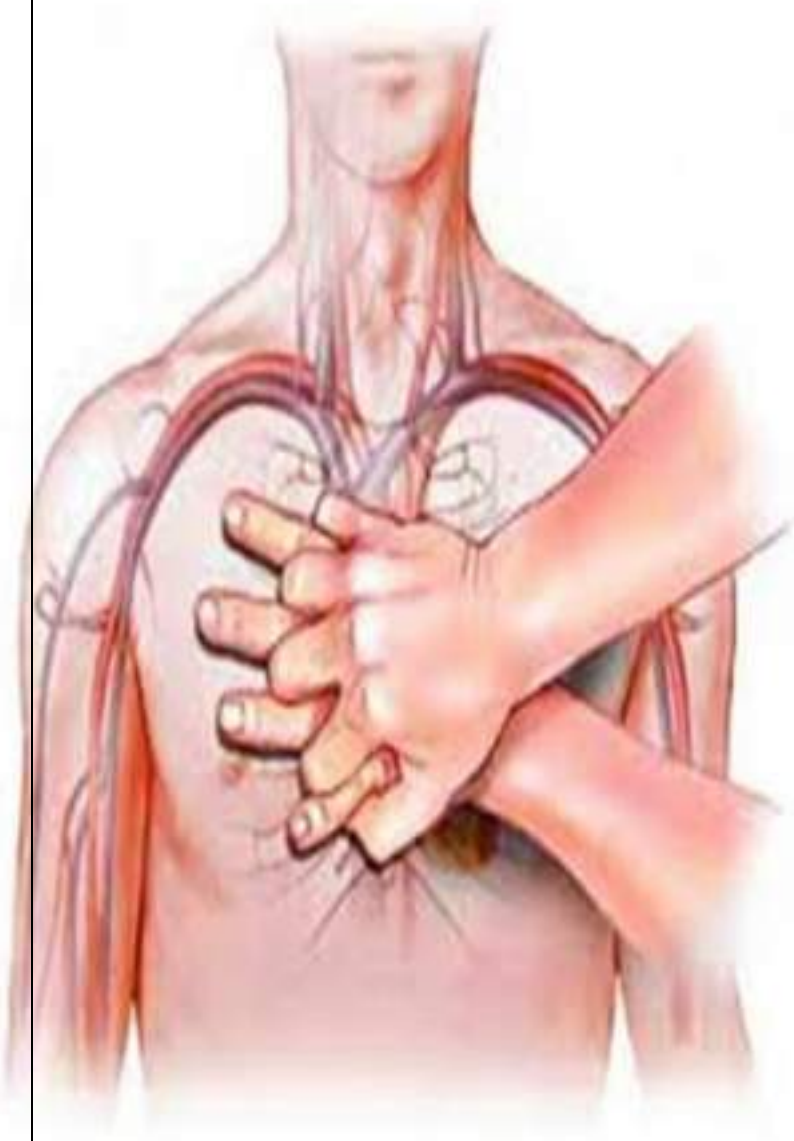
٤- عد الى راس المصاب وافتح مجرى الهواء وخذ نفسا عميقا وانفخ فى فمهمرتين)مع اغلاق انفه اثناء النفخ (ثانية واحد لكل تنفس ثانيتن بين التنفسين .

٥- كرر الدورة السابقة (30 ضغطه + 2 تنفس) عدد 5 دورات .

٦- افحص علامات وجود الحياة مثل التنفس او السعال او حركة احد الاطراف .

shroof

٧- اذ لم تجد علامات وجود الحياة استمر فى الانعاش القلبى الرئوى .



متى اتوقف عن الاستمرار فى عملية الانعاش القلبى الرئوى ؟

١-اذا عادت علامات وجود الحياة الى المصاب .

٢-اذا وصل المسعف المختص ليتسلم منك المصاب.٣-اذا اصبت بالتعب والانهاك ولم تعد قادرا على الاستمرار فى اداء عملية الانعاش االقلبى الرئوى .

مكونات حقيبة الإسعافات الأولية

م	الصنف	المواصفات	الكمية	م	الصنف	المواصفات	الكمية
١	شاش مضغوط معقم	١٠سم×١٠سم	٢٥	٢	شاش مضغوط غير معقم	١٠سم×٢٠سم	٢٥
٣	شاش رافيني معقم	١٠سم×١٠سم	١٠	٤	شاش قطع معقم	١٠سم×١٠سم	١٥
٥	بلاستر	٦سم×٥سم	١	٦	بلاستر لاصق ضد الماء	١٠سم×٥سم	١
٧	قطن طبي ماص	١٢٥ جم	٤	٨	مسحات طبية بروفيل	ايزوبروبيل ٧٠%	٢٤
٩	ضماد للعين معقم	بيضاوي الشكل	٨	١٠	ضماد الموزيوم معقم للجروح	٣٥سم×٤٥سم	٢
١١	قفازات فحص غير معقم	شبه شفاف قوي بدون بودرة ثلج	٥ أزواج	١٢	ضماد مثل الشكل مع ٢ دبوس مشبك		٥
١٣	قطع لاصقة للجروح	معقمة	٦	١٤	رباط ضغط مطاطي	٨سم×٤م	١٠
١٥	رباط ضغط مطاطي	١٠سم×٤م	١٠	١٦	ضماد جروح	١٨سم×٥سم	٦
١٧	شرشف غير معقم	٣٠سم×٦٠سم	١	١٨	شرشف كبير	١٦٠×٢١٠	١
١٩	شرشف صغير	١٢٠×١٦٠	١	٢٠	شرف حروق معقم طبقتين	١٨٠×٢٨٠	٣
٢١	مناشف باردة فورية		٣	٢٢	مقص جراحي	١٤سم	١

shroo

الفصل الثامن
الانشطة والاختبارات البدنيّة

Shroof

النشاط البدني:

ي عرف بأنه "أي حركه يقوم بها جسم الإنسان بواسطة الجهاز العضلى، والذي يؤدى إلى صرف طاقة تتجاوز الطاقة المصروفة إثناء الراحة."

اللياقه البدنيه :

تعرف على أنها هي "مقدار ما يتمتع به الفرد من صفات بدنية أساسية، يستطيع أن يجابه بها الحياة بصوره أفضل."

"الحالة البدنية التي يستطيع الفرد من خلالها القيام بأعبائه اليومية بكفاءة عالية".

"مسألة فردية تعني قدرة الفرد نفسه على انجاز أعماله اليومية في حدود إمكانياته البدنية"، والقدرة على القيام بالأعمال اليومية تعتمد على المكونات الجسمية والنفسية والعقلية والعاطفية والروحية لهذا الفرد".

وصفات النشاط البدني هي عمليه تحديد نوع المجهود البدني ومدته وتكراره وشدته.
وفِّي ذا العرض لابد وان نطرح سؤالِّين مهيمِّن وهما:
ما الفئات المستهدفة من النشاط البدنِّي؟ الرياضيون . الأفراد العاديون.المرضى

ما الهدف من النشاط البدنِّي؟ لكل فئه من الفئات اهداف مختلفه عما سواها عند ممارسه النشاط البدني

أنواع الأنشطة البدنية :

تصنف الأنشطة البدنية إلى ثلاثة أنواع:

١-أنشطة تعتمد على الطاقة الهوائية(لأكسجين.)
٢-أنشطة تعتمد على الطاقة اللا هوائية.
٣-أنشطة المرونة والليونة.

- الأنشطة التى تعتمد على الطاقة الهوائية:

وهي تلك التمارين التي تعتمد على الأكسجين مثل:

1- المشي. 2- السباحة. 3- الجري.

- مزاياها:

1- تخفف من الضغط العصبي. 2- تزيد من كفاءة التمثيل الغذائي.

3- تنشط عضلة القلب.

ثانياً: الأنشطة التي تعتمد على الطاقة اللا هوائية:

وهي التمارين التي لا تعتمد على الأكسجين عند القيام بها مثل:

1- رفع الإثقال . 2- تمارين الضغط.

- مزاياها:

١-تزيد من كفاءة التمثيل الغذائي.

٢-تزيد من نسبة البروتين عالي الكثافة (والذي يمثل نسبة الكلسترول المفيده)

٣-تزيد من كثافة العظام.

ثالثاً: أنشطة الليونة والمرونة:

تمارين مد العضلات وبسطها والتي تزيد من ليونة الجسم ومرونته.

- مزاياها:

١-يقلل من نسب التعرض للإصابة.

٢-يرفع من أداء الإنسان.

فوائد ممارسه النشاط البدني على المدى القصير:

١- زيادة نبضات القلب مما يؤدي إلى تدفق الدم المحمل بالأكسجين والعناصر الغذائية بصوره جيده لإنتاج الطاقة لجميع أعضاء الجسم.

٢- التنفس بعمق مما يزيد كميه الأكسجين الداخل للرئة.

٣- التخفيف من اضطرابات ومشاكل الدورة الشهرية.

٤- تقليل آلام تصلب المفاصل والأمراض المزمنة مثل الروماتيزم.

٥- زيادة القدرة الجسمية في أداء الإعمال اليومية دون الشعور بالتعب والإجهاد.

٦- تحسين نمط النوم.

٧- تحسين المزاج والسلوك.

الفوائد على المدى البعيد:

١- تقوية جهاز الدورة الدموية بما يحتويه من القلب والشرايين وتقلل الإصابة بأمراض تصلب الشرايين .

٢- زيادة حجم الألياف العضلية مما ينتج عنها زيادة القوه العضلية.

٣- التقليل من فرص الإصابة بأمراض الشيخوخة.

٤- التمرينات الرياضية الهوائية)المشي، السباحة، ركوب الدرجات، القفز بالحبل(تزيد من مستوى الكولسترول الجيد في الدم وتخفيض الجلسريدات الثلاثية.

٥- الإقلال من الدهون المخزنة في الجسم.

٦- زيادة كثافة وقوة العظام، زيادة امتصاص الكالسيوم والإقلال من فقدان العناصر المعدنية .

٧- التقليل من نسبة الإصابة بمرض السكري.

٨- تحكم أفضل بنسبة سكر الدم.

٩- المحافظة على الوزن .

أسس النشاط البدني :

shroof

عند اتباع وصفه النشاط البدني ينبغي الاعتماد على عدد عناصر اساسيه :

١- نوع النشاط البدني
٢- ٢-شدد النشاط البدني
٣- مدد النشاط البدني
٤- تكرار النشاط البدني
٥- التدريج في الشدد والمدد وتكرار

انتبه

يجب التأكُّد على أن تكون وصفة النشاط البدنَي معده من قبل المختصيِّن مع مراعاة الأسس التَّي تعتمد علَّيها وصفة النشاط البدني، وحتىً يُمكن أن يستفيد الفرد من النشاط البدنيً يُجب أن لا يُقل عن 30 دقَّيقه فيً الَّيوم وُيفضل استشاره الطبيببب قبل مزاولة النشاط البدنيً وخاصة كبار السن.

الاحماء :

يمكن تعريفه بانه : العمليه التحضيريه لاعداد اللاعب وتهييئة بدنيا وفسيولوجيا ونفسيا ، عن انتقاء مجموعه من التمرينات العامه والخاصه .

يعمل على رفع درجه حرارة العضلات التي توثر تاثير إيجابيا على زيادة قوة انقباضهها وانبساطها.

ويساعد الاحماء في تجنب حدوث أي أصابه للاعب من تمزق او شد لاي من عضلات والاوتار او الاربطه والوصول الى صفوه الاداءه واعلى مستوى من الإنجاز اثناء التدريب او المسابقات /المباريات .

أهم تدريبات الإحماء:

١- **تمرينات الرقبة:** ثني الرقبة من اليمين إلى اليسار أو العكس أو إلى الخلف ودوران الرأس من اليمين إلى اليسار .

٢- **تمرينات الذراعين**: مرجحه الذراعين أماماً أسفل وجانباً، وضع الكفين أمام الصدر ونضغط المرفقين جانباً وحركات دائرية بالذراعين برفعهما جانباً.

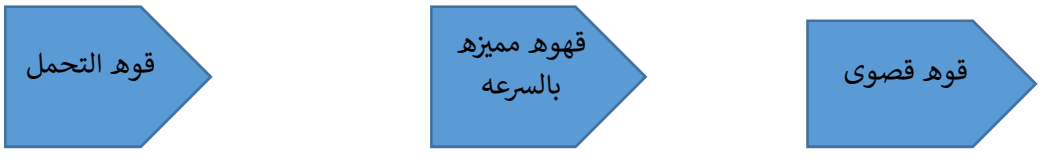
٣- **تمرينات الجذع:** الوقوف والذراعان عالياً وضغط الجذع والذراعان خلفاً ويكرر التدريب في وضع الجلوس والوقوف والذراع أماماً وضغط الجذع إلى الجانبين وبالتبادل بضغط الجذع أماماً والى اسمع بمحاولة لمس الأرض بالجبهة .

تمرينات الساقين:

الوقوف والذراعان جانباً ومرجعة الساقين جانباً، الوقوف والذراعان أماماً ومرجعه الساقين أماماً عالياً بالتبادل لمحاولة لمس اليدين مع مراعاة التدرج في التدريب، والجلوس ومد الساقين للأمام ورفع الركبة عالياً للمس الصدر بمساعدة اليدين، والوقوف وثني الركبتين كاملاً ثم مدهما.

عناصر اللياقه :

١- القوه العضليه



shroof

٢- **الجهاز الدوري التنفسي (التحمل)**

القوه:

القوة العضلية: هي إمكانية العضلة أو المجموعات العضلية في التغلب على المقاومة الخارجية والوقوف عليها، وتعتبر القوة هي المكون الأول والاهم في عناصر اللياقة البدنية.

أنوا ع القوة العضلية:

- **القوة القصوى**:

وتعنى الحد الأقصى من القوة التي تخرجه العضلة ضد مقاومة تتميز بارتفاع شدتها.

- **القوة المميزة بالسرعة**:

وهى دمج القوة مع السرعة الحركية خلال أقل زمن ممكن، و ت عرف بأنها "القدرة على إخراج أقصى قوة في أقصر وقت ممكن".

- **قوة التحمل**:

تعنى "القدرة على مواجهة التعب أثناء بذل المجهود العضلي المستمر"

التحمل:

يعتبر التحمل احد مكونات النشاط البدني وخاصه في الرياضات التي تتطلب الاسمرار في بذل مجهود

ويعرف التحمل :

كفاءه جهازين الدوري التنفسي على مد العضلات العامله بحاجتها من الوقود اللازم لاستمرارها في العمل لفترات طويله.

أنواع التحمل :

تحمل عام : مقدرهِ الفرد على أداء نشاطه البدني بشدهِ مناسبه لفترهِ طويله .

التحمل الخاص : وهو قدرة الفرد على تحقِّيق متطلبات مرتبطة بنوع النشاط ا التخصصي دون الهبوط فَي مستوى الاداء وبفاعلِّية وتحت ظروف المنافسة

shroof

مفهوم السرعة:

تعرف السرعة بأنها : " قدرة الفرد على حركة معينة في أقصر فترة زمنية ممكنة .

أنواع السرعه :

١- سرعة رد الفعل (سرعة الاستجابة) : وتعرف بانها القدرة على التلبُّية الحركُة لمثر معُين في اقل زمن ممكن .

٢- سرعة الاداء الحركي : وهى قدرة الفرد على اداء واجب حركه معُين في اقل زمن ممكن .

٣- سرعة الانتقال : وهى كفاءة الفرد على اداء حركات متشابهة متتابعة في اقصر زمن ممكن وذلك عن طرُق التحرك بأقصى قوة واعلى سرعة ممكنة مثل حركة السباحة والجري .

المرونة:

تعريف المرونة :

هى قدرة الانسان على اداء الحركات فى المفاصل بمدى كبير دون حدوث اى ضرر بها كالتمزقات بالعضلات والاربطة المحيطة بالمفصل أو هي "كفاءة الفرد على أداء حركي لأوسع مدى وهى أقصى مدى حركي ممكن لمفصل معين."

اهمية المرونة:

١- القدرة على اداء الحركات باتقان واقتصاد فى المجهود
٢- التقليل من التعرض للتقلصات والتمزقات بالنسبة للاربطة والعضلات
٣- تعمل على اكساب الفرد الثقة بالنفس وتنمية وتطوير بعض السمات النفسية كالشجاعة والجراة
٤- العمل على اكساب الجسم القوام والشكل الصحيح الخالى من العيوب والتشوهات

ويؤدى نقص المرونة فى مفاصل الجسم الى:

أ- سهولة التعرض للاصابات

ب_ بطء فى العمل والاداء

ج_ صعوبة تنمية وتطوير الصفات البدنية الاخرى كالقوة والرشاقة والسرعة

انواع المرونة

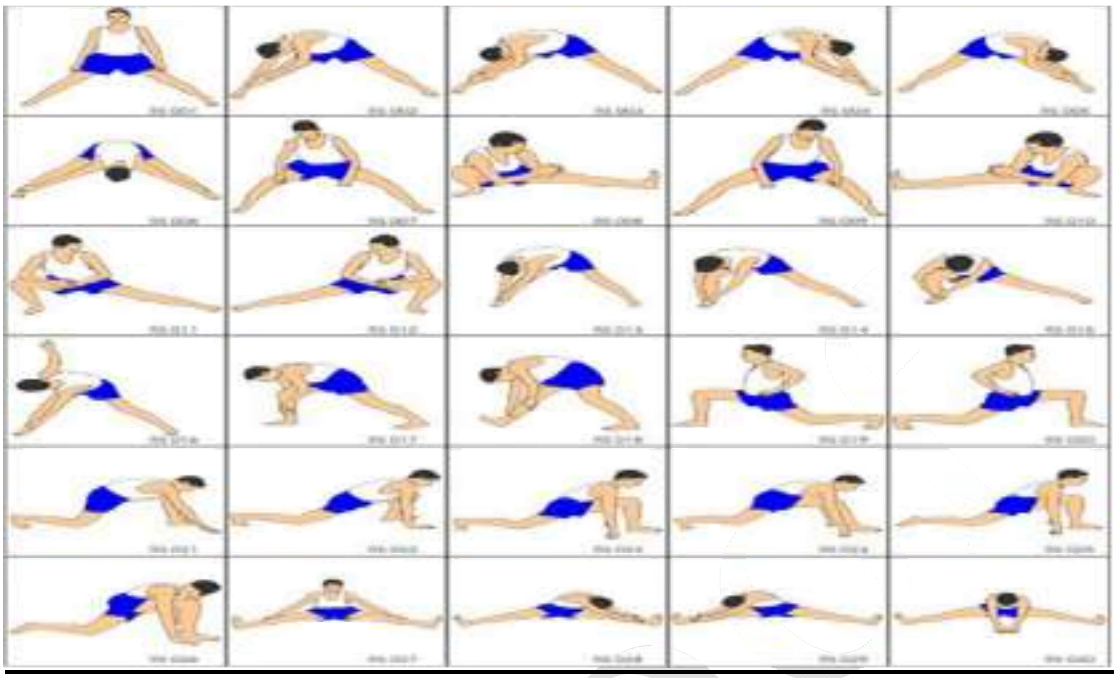
المرونة العامة :

هى التى يصل فيها الفرد الى درجة طيبة من المرونة العامة فى حالة امتلاكه قدرة حركية جيدة لجميع مفاصل الجسم.

المرونة الخاصة:

وهى المرونة التى تتطلبها طبيعة عمل معين وتتاثر المرونة الخاصة فيما يتوافر للفرد بالمرونة العامة.

Shroof



الرشاقة:

هي "قدرة الفرد على تغيير أوضاعة على الأرض أو في الهواء."

والرشاقة تكسب الفرد الانسياب الحركي والتوافق على الاسترخاء والإحساس السليم لأداء الاتجاهات والمسافات وكلها عوامل ضرورية للأداء الرياضي.

التوازن:

ي عرف بأنة "القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء أوضاع معينة."

shro

والتوازن من المكونات الأساسية للتوافق ويلعب دور اً كبير اً في العاب الغطس والجمباز والملاكمة ورفع الأثقال ويعتمد التوازن في بعض الأوضاع بدرجة كبيرة على القوة العضلية لأن العضلات المساندة يجب أن تكون قادرة على حمل وزن الجسم في وضع معين.

shroof

ألواجب الاول

تتكون المفاصل من التقاء عظمة مع عضلة او عضلتين

صواب
خطأ

الإلتواء هو عبارة عن تمدد أو تمزق بعض الألياف
صواب
خطأ

يحتوى جسم الانسان تقريبا على ..... عضله.

400
500
600
206

..... تعتبر الامعاء من العضلات
الثابتة
الهيكلية
الناعمة
العمودية

..... من أعراض الكدمات
ألم
تورم
نزيف داخلي
كل ماسبق

..... اذا كان التمزق فى الاربطة ٤٠ % يعتبر التواء من الدرجة
الأولى
الثانية
الثالثة
الرابعة

الواجب الثاني

السؤال ١ : الحروق ..... لا تتعدى طبقات الجلد الداخلية وعلاماتها حدوث ألم ، احمرار شديد ، فقاقيع ممتلئة بالسوائل.
الدرجة الأولى
الدرجة الثانية
الدرجة الرابعة
الدرجة الثالثة

السؤال ٢ : تزداد صعوبة المرتفعات المتوسطة والعالية بسبب انخفاض .....
درجة الحرارة
البرودة
الرطوبة

shroof

الضغط الجوى

السؤال ٣ : يعتبر العمر والطول من العوامل ..... المسببة للامراض
الطبيعية
الانسانية
الوصفية
الحيوية

السؤال ٤ : تسبب الملاعب المزروعة صناعيا الإصابة ببعض أمراض الجهاز التنفسى؟
صواب
خطأ

السؤال ٥ : تعد زيادة الدين الاكسجينى أحد اسباب انخفاض الكفاء البدنية ؟
صواب
خطأ

السؤال ٦ : حتى تهدأ الحروق الكهربائية يجب وضع الماء البارد مباشرة على الحرق ؟
صواب
خطأ

الواجب الثالث

السؤال ١الالتواء هو عبارة عن تمزق أو تمدد بعض الألياف

صواب

خطأ

السؤال ٢عند الاصابة بتسمم القلويات المركزة يعطى المصاب ملح الليمون بمقدار معلقة فى كأس

صواب

خطأ

السؤال ٣عملية فسيولوجية ضرورية لتحقيق توازن وظائف كافة أعضاء الجسم واستمرار نشاطه."

النوم

النشاط

الاسيقاظ

كل ماسبق

shroof

السؤال ٤يجب وضع الماء البارد على الحروق الكهربائية لتهدئتها؟

صواب

خطأ

السؤال ٥تستخدم في تنظيم درجة حرارة الجسم

الطاقة الحرارية

الطاقة الميكانيكية

الطاقة الأسموزية

الطاقة الحرة

السؤال ٦عند الاصابة بالتسمم الغذائى يجب.....

تناول حليب مع زلال البيض

تناول ملح الليمون

اعطاء المنبهات الدافئة

عدم جعل المصاب يتقيأ

السؤال ٧من العوامل التي تؤثر في تغذية الإنسان أو في حاجته إلى الغذاء

سلامة الجسم

العوامل النفسية

العادات الغذائية

كل ماسبق

السؤال ٨تزيد الحاجة للسعرات الحرارية للمواطنين الذي يعيشون في درجات حرارة منخفضة

صواب

خطأ

shroof

الاختبار الفصلي

السؤال ١ :كلما زادت الرطوبة، زادت درجة حرارة الجسم:

صواب

خطا

السؤال ٢ :يعمل التدخين على التهاب الأغشية المخاطية في:

-1الانف

-2الفم

-3القصبات الهوائي

-4جميع ما سبق

السؤال ٣ :اذا كانت درجة الالتواء ٢٠% فيعتبر التواء من الدرجة الثانية؟

صواب

خطا

السؤال ٤ :تعمل التهيئة البدنية على رفع كفاءة الجهاز الدورى

صواب

خطا

السؤال ٥ :

يعتبر العمر والطول من العوامل ..... المسببة للامراض

-1الطبيعيه

-2الحيويه

-3الانسانيه

-4الوصفيه

السؤال ٦ :العضلات .....هي التي تشترك في تكوين معظم أجهزة الجسم الداخلية كالمعدة والشرايين وهي تعمل بصورة لاردية ولايستطيع الانسان التحكم فيها.

-1عضلات الجهاز التنفسي

-2عضلات الناعمه

-3عضلات القلب

-4عضلات هيكليله

السؤال ٧ :يؤدي الحذاء الرياضي الضيق الذي يستخدمه الرياضي إلى الضغط على الأوعية الدموية للقدمين، وهذا يؤدي إلى الشعور بالألم الشديد

صواب

خطا

السؤال ٨ :

من المعاجات الاسعافية للحروق.....

-1اوضع ماء

-2عطاء مسكنات

-3اعطاء السوائل بكثره

-4جميع ما سبق

السؤال ٩ :تزيد كثافة التمثيل الغذائي والنشاط الحركي خلال فترة النهار؟

shroof

صواب
خطا
السؤال١٠:
يعتبر العمود الفقري من المفاصل.....
-1المتحرك
-2محدود الحركه
3الغير متحرك
-4محرري الحركه
السؤال١١:من علامات حروق الدرجة الثانية تكون فقاقيع ممتلئة بالسوائل ؟
صواب
خطا
السؤال١٢:يحدث الالتواء نتيجة ثنى مفاجئ أو نتيجة تعرض القدم لانقلاب داخلي أو خارجي
:
صواب
خطا
السؤال١٣:تتكون المفاصل من التقاء عضلتين او اكثر؟
صواب
خطا
السؤال١٤:هو انقسام او شرخ فى العظم يحدث نتيجة صدمة قوية تقع على العظم
.....
-1خلع
-2كسور
-3الكدمات
-4الالتواء
السؤال١٥: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: "
صواب
خطا
السؤال١٦:
من علامات ضربة الشمس:.....
-1صداع
-2دوخه
-3سخونه الجلد
- 4جميع ما سبق
السؤال١٧:عند الاصابة بالتسمم الغذائى وبعد تقيؤ المصاب يعطى الزيت كمسهل؟
صواب
خطا
السؤال١٨:اذا كانت درجة الالتواء ٦٠ % يعتبر التواء من الدرجة:.....
-1الدرجه الاولى

Proof

-2الدرجه الثانيه
-3الدرجه الثالثه
السؤال١٩ :يجب نزع الملابس عن المصاب بالحروق قبل التبريد:
صواب
خطا
السؤال٢٠ :من التغيرات التي تحدث بالجسم نتيجه ارتفاع درجه الحراره قله نشاط الدوره الدمويه ؟
صواب
خطا
السؤال٢١ :

السؤال٢٢ :تعتبر الصحه ..... اعلى مستويات الصحه:
-1العاليه
-2المثاليه
-3الايجابيه
-4المتوسطه
السؤال٢٣ :التكامل البدني هو تمتع الفرد بعمليات الحيويه السليمه لوظائف الجسم .وكذلك الخلو من العيوب وتشوهات البدنيه؟
صواب
خطا
السؤال٢٤ :عضله القلب عضله لا راديه ولكنها تشبه عصلات الهيكليه:
صواب
خطا
السؤال٢٥ :تسبب الملاعب .....الاصابه ببعض امراض الجهاز التنفسي:
-1الملاعب المزروعه صناعيا
-2الملاعب المزروعه طبيعيا
-3الرمليه والترابيه
-4جميع ما سبق
السؤال٢٦ :يجيب تبريد المنطقه المحروقه مباشره باستخدام الماء البارد النظيف:
صواب
خطا
السؤال٢٧ :من علامات الكسور...
-1انتباج مكان الكسر
-2العجز الوظيفي
-3قصر الطرف المصاب
-4جميع ما ذكر صحيح
السؤال٢٨ ":ما يفعله الفرد عن قصد نابع من تمسكه بقيم معينة"

-1التربية الصحية

shroof

-2الممارسة الصحية
-3الثقافة الصحية
-4العادة الصحية
السؤال٢٩:تختلف عدد ساعات النوم تبعا لعوامل:
-1السن
-2الحالة الصحية
-3المهنه
-4كل ماسبق
السؤال٣٠:تشكل العظام فى جسم الانسان هيكل ثقيل الوزن؟
صواب
خطا
السؤال٣١:من الممكن ان يحدث الشد العضلى بسبب نقص البوتاسيوم ، الصوديوم فى الجسم:
صواب
خطا
السؤال٣٢:الحرارة والضوء من العوامل الطبيعية المسببة للأمراض:
صواب
خطا
السؤال٣٣.....:توفر محور للارتكاز وتتم علية حركة الانسان:
-1العظام
-2المفاصل
-3الغضاريف
-4العضلات
السؤال٣٤:
ارتداء الملابس الرياضية الضيقه تعمل على إعاقة.....
-1التنفس
-2الدورة الموية
-3عملية الهضم
-4كل ماسبق
السؤال٣٥:
من علامات حروق الدرجة الثانية.....
تكون فقاقيع ممتلئة بالسوائل
الم شديد
احمرار شديد
كل ماسبق
السؤال٣٦:تعتبر الملابس المصنوعة من القطن أو الكابلون من أكثر الأنسجة التي تسمح بنفاذية الهواء،
صواب
خطا
لسؤال٣٧:حركة الانسان تساعد على الربط بين الجهازين ..... في

shroof

توافق وانسجام.
-1العضلي والعصبي
-2العضلي والمفصلي
-3العضلي والعظمي
-4العضلي والدوري
السؤال٣٨:القلب عضلة تقوى بالتدريب ويحدث الانقباض بمعدل ..... كل دقيقة.
80 -1نبضه
70 -2نبضه
40 -3نبضه
50 -4نبضه
السؤال٣٩:هو دخول كميات قليلة من المواد السامة وعلى فترات متراوحة تؤدى الى ظهور الاعراض بالتدريج وبمرور الزمن
-1التسمم المزمن
-2التسمم الكيميائى
-3التسمم المتوسط
-4التسمم الحاد
السؤال٤٠:يفقد الجسم الحرارة الزائدة منه عن طريق
-1الاشعاع
-2التنفس
-3التوصيل
-4جميع ماسبق
السؤال٤١:تعمل التمارين الرياضية على تحسين التوافق العضلى العصبى؟
صواب
خطا
السؤال٤٢:الممارسة الصحية هي مايؤديه الفرد بلاتفكير او شعور نتيجة كثرة تكراره
صواب
خطأ
السؤال٤٣:يجب ان تكون أنسجة الملابس الرياضية مطاطة وخفيفة ولها تأثير ناعم الملمس بحيث لا تؤدي إلى اتلاف البشرة
-صواب
-خطأ
السؤال٤٤:من مراحل التثقيف الصحي
-1اعطاء المعلومة
-2الاقتناع بها
-3السلوك والممارسة
-4جميع ماسبق
السؤال٤٥:تتأثر احتياجات اللاعب من الطاقة بعدة عوامل منها
-1نوع الرياضة التي يمارسها
-2سن اللاعب
-3درجة حرارة الجو

shroof

-4جميع ماسبق

السؤال٤٦: هي تقديم المعلومات والبيانات والحقائق الصحية التي ترتبط بالصحة.

-1الممارسة الصحيه

-2التربية الصحية

-3الثقافة الصحية

-4الوعي الصحي

السؤال٤٧: في حالة وجود فقاعات نتيجة الحروق فيجب فتحها فورا والتخص من السوائل الموجودة بداخلها:

صواب

خطأ

السؤال٤٨: من الأهداف الرئيسية التي يسعى إليها التثقيف الصحي حث أفراد المجتمع لحماية أنفسهم من الأوبئة والأمراض المعدية

صواب

خطأ

السؤال٤٩:

يجب أن تكون الملابس في فصل الصيف من اللون ..... أو الألوان الفاتحة حيث تكون أكثر انعكاساً لأشعة الشمس:

-1الابيض

-2الاسود

-3الكحلي

-4جميع ما سبق

السؤال٥٠: المفاصل توفر محور للارتكاز وتتم علية حركة الانسان:

صواب

خطا

السؤال٥١: من اخطار تعاطى المنشطات العجز الجنسي وعدم القدرة على الإنجاب

صواب

خطأ

السؤال٥٢: حروق الدرجة ..... تمتد الى جميع طبقات الجلد وقد تصل الى العظام

-1الاولى

-2الثانية

-3الثالثة

السؤال٥٣: يحتوى جسم الانسان على ..... عظمة

1- 206

2- 600

3- 500

السؤال٥٤: هناك انواع من السموم تؤثر على مراكز التنفس والقلب ..

صواب

shroof

خطأ

السؤال ٥٥: ارتفاع درجة الحرارة يزيد من سرعة التفس ؟

صواب

خطأ

السؤال ٥٦:

من وسائل التثقيف الصحي.

-1المحاضرات

-2الاتصالات المباشرة

-3المشاهدة

-4جميع ماسبق

السؤال ٥٧: من آثار التمارين الرياضية على جسم الانسان تحسين عمليات الهضم والاخراج؟

صواب

خطأ

السؤال ٥٨: لإسعافات الأولية هي "العناية الفورية التي تقدم إلى الشخص الذي يُعاني من الإصابة أو التعرض للمرض بصورة مفاجئة

صواب

خطأ

لسؤال ٥٩: حروق الدرجه الاولى هي اشد واخطر انواع الحروق

صواب

خطأ

السؤال ٦٠: المرأه المدخنة أكثر قابلية للاصابة بامراض القلب وتصلب الشرايين؟

صواب

خطا

السوال ٦١: تُعتبر الملابس الرياضية المصنوعة من القطن أو الكابلون من أكثر الأنسجة التي تسمح ب.....

-1امتصاص العرق

-2تقليل العرق

-3عدم امتصاص العرق

-4زيادة العرق

بنك الاسئله :

shroof

اسئله ذكرت في المحاضرات : لمقرر الصحه واللياقه

- تعتبر عضلة الفم أو الفخذ من العضلات الهيكلية
- تعتبر الأمعاء من العضلات الإرادية (خطا)غير إيراديه
- العضلات هي التي تسيطر ع الأعصاب(خطا) الأعصاب
- عدد نبضات القلب ٧٠نبضه بالدقيقه ويضخ الدم ٩لتر في جسم الانسان (خطا)٦ لتر.
- الالتواء هو عباره عن تمدد او تمزق بعض الالياف(صح)
- اذا كان التمزق في الاربطه ٥٥./. يعتبر الالتواء (الدرجه ١ _الدرجه ٢ __الدرجه ٣)

- غالبا ما نسمع صوت اثناء التمزق(صح)
- عند الاصابه بالالتواء يتم وضع ماء ساخن مكان الاصابه لمده ٤٨ساعه(خطا) ماء بارد او ثلج .
- يحدث الشد العضلي عندما اعمل مجهود عضلي (صح).
- تتاثر احتياجات اللاعب بعد عوامل درجه حراره الجو (صح)
- تتاثر احتياجات اللاعب بعده عوامل منها: (نوع الرياضه _سن العمر _درجه الحراره _جميع ما سبق)
- تودي ممارسه الرياضه في المرتفعات الى زياده الاكسجين (خطا)
- عند ممارسه الرياضه في المرتفعات يتكيف جسم الانسان وبالتالي تزيد كرات الحمراء وتصل الى (٣الى ٢ملايين _٤الى ٥ملايين_٧الى ٨ ملايين)
- من التغيرات التي تحدث في جسم نتيجه ارتفاع درجه الحراره زياده نشاط الدوره الدمويه(صح)
- يفضل ممارسه الرياضه في الرطوبه العاليه(خطا)
- الرطوبه هي زياده نسبه بخار الماء في الغلاف الجوي(صح)
- الملاعب المزوعه صناعيه هي افضل أنواع الملاعب في ممارسه الرياضه (خطا)
- يفضل اللعب في الملاعب الرمليه والتربيه (خطا)
- الجسم يفقد درجه الحراره عن طريق (الحمل – الاشعاع-درجه الحراره_التلوث_ جميع ما سبق)
- تزيد كرات الحمراء لتصبح(٧الى ٨ملايين _٤الى ٥ملايين _٣الى ٤ملاييين)
- يبلغ عدد العظام الهيكل العظمي الطرفي ٨٠ عظمه (خطا)
- يعتبر مفصل الكتف من مفاصل معدوده الحركه (خطا)
- يعتبر العمود الفقري من المفاصل المتحركه (خطا)
- يعتبر مفصل رسغ اليد من مفاصل محدوده الحركه (خطا)
- تتكون المفاصل من الالتقاء عظمتين او عضله(خطا)
- الاربطه عباره عن نسيج ليفي (صح)
- تعتبر التغيرات الضوء والحراره من التغيرات الوصفيه المسببه للمراض (خطا)
- العمر والطول والوزن من العوامل الانسانيه المسببه للامراض (خطا)
- العوامل النفسيه والاجتماعيه تعتبر (انسانيه – وصفيه – اجتماعيه)
- تعمل التهيئه البدنيه بصوره سلبيه في رفع الجهاز التنفسي (خطا)
- يحتوي جسم الانسان (١٢٦عظمه_١٥٠ عظمه -٢٠٦عظمه)
- يتكون هيكل العظمي المحوري من عظام الجمجمه والقفص الصدري (خطا)
- الحرائق التي تنشئ عن طريق السوائل او البخار تسمى حرائق جافه ؟ (خطأ).. أي شيء ينشئ من الحرارة الرطبة مثل البخار يسمى الحروق الرطبة
- من الممكن ان ترافق الحروق صدمات ؟ صح
- يكون بجانب حروق الدرجة الثانية حروق من الدرجة الثالثة.؟ صح
- من الممكن ان تؤدي حروق الدرجة الثالثة الى الوفاه.؟ صح
- من علامات حروق الدرجة ا ولى وجود فقاقيع ممتلئة بسوائل ؟خطا
- ا حمرار و تترك اثر بعد شفائها من علا مات حروق من الدرجة الثانية الم شديد احمرار شديد (صح)
- يتم وضع الثلج مباشرة على الحروق من الدرجة الثانية. خطأ .. لا يتم وضع الثلج مباشرة
- لا بد ان تغطى الحروق بضمادة جافة معقمة. صح
- تغسل العين بمياه باردة في حال تعرضها لحرق كيميائي . خطأ .. تغسل بماء دافئ

Shroof

- يتم وضع الماء البارد بكثرة عند حدوث حرق كهربائي. خطأ .. لا تهدأ الحروق
- تتمثل سهوله الحركه على محور الارتكاز في الغضاريف ؟ صح
- محاور الارتكاز في الانسان تتمثل في المحور العضلي ؟
- روافع الانسان تتمثل في الجهاز العضلي ؟
- المحاضرات والاتصالات المباشره من وسائل التثقيف الصحي ؟ صح
  - تتحول الممارسة الصحية الى عاده صحية مع التكرار؟ صح
  - تعتبر الصحة الإيجابية اعلى مستويات الصحة؟ خطا
  - مفهوم الصحة يقتصر على الجانب البدني فقط؟ خطا
- تتكون المفاصل من التقاء عظمة مع عضلة او عضلتين: خطا
- الإلتواء هو عبارة عن تمدد أو تمزق بعض الألياف: صواب
- يحتوى جسم الانسان تقريبا على ٦٠٠عضله.
- :تعتبر الامعاء من العضلات: (الثابته- الهيكليه – الناعمه)
- من أعراض الكدمات : (ألم _تورم _نزيف داخلي _كل ماسبق)
- اذا كان التمزق فى الاربطة ٤٠ % يعتبر التواء من الدرجة :
- (الأولى _الثانية _ الثالثه)

- :الحروق ..... لا تتعدى طبقات الجلد الداخلية وعلاماتها حدوث ألم ، احمرار شديد ، فقاقيع ممتلئة بالسوائل.
- (الدرجة الأولى -الدرجة الثانية -الدرجة الرابعة -الدرجة الثالثة)
- : تزداد صعوبة المرتفعات المتوسطة والعالية بسبب انخفاض ؟
- (درجه الحراره - الضغط الجوي – الرطوبه)
- يعتبر العمر والطول من العوامل ..... المسببة للامراض

(الطبيعية -الإنسانية -الوصفية -الحيوية)

- تسبب الملاعب المزروعة صناعيا الإصابة ببعض أمراض الجهاز التنفسى؟خطا
- تعد زيادة الدين الاكسجينى أحد اسباب انخفاض الكفاء البدنية ؟صواب
- حتى تهدأ الحروق الكهربائية يجب وضع الماء البارد مباشرة على الحرق ؟ خط

تساعد الكربوهيدرات في امتصاص وترشيح بعض المكونات وسوائل الجسم(صح)

تدخل في تركيب الاجسام المضاده(البروتينات – الكربوهيدرات- النشويات)

تعمل الدهون المختنزنه تحت الجلد كعازل حراري للوقايه من بروده الطقس(صح)

يعتمد جسم الانسان كصوره اساسيه على الدهون لاخذ كميه اكبر من الطاقه(خطا)

يحتوي الرجل على نسبه كبيره من الماء اكثر من المراه(صح)

هي سلسله من العمليات التي يستطيع الجسم بواسطتها امتصاص وتمثيل الغذاء ليحفز النمو ويتهللك الطاقه (الصحه- التغذيه - النشاط -العقاقير)

تخزي الطاقه في جسم الانسان في (جليكوجين الكبد- العضلات- الانسجه الدهنيه -كل ماسبق)

تزيد الحاجه لسعرات الحراريه للمواطنين الذين يعيشون في درجه حراره)منخفضه -مرتفعه- متوسطه(

كل واحد جرام كيبوهيدرات يتولد عنها(٩سعره حراري -١٠سعره حراري6- سعره حراري(

من اهم مصادر الدهون (الالبان كامل الدسم- المكسرات - الفول السوداني - جميع ما ذكر(

يساعد فتامين على منع تجلد الدم ويمنع النزيف(b- a-c- k)

shroof

تزداد صعوبه المرتفعات المتوسطه والعاليه بسبب (انخفاض الرطوبه، درجه الحراره- الضغط الجوي _كل ما سبق(
من اسباب الحروق (الحراره - الكهرباء - المواد الكيميائيه -كل ماسبق(
يحدث الشد العضلي:(نتيجه اهمال الاحماء- الانقباض العضلي المفاجته -المجهود العضلي الزائد - جميع ما سبق)

مجهودي الشخصي : شريفه

shroof