

الصحة واللياقة

بين النظرية والتطبيق

جامعة الدمام
كلية الدراسات التطبيقية وخدمة المجتمع
عمادة التعليم عن بعد

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
وَقُلْ اَعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ
صَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمِ

التوبة: ١٠٥

مرحبا بكم

الصحة واللياقة

بين النظرية والتطبيق

كلية الدراسات التطبيقية وخدمة المجتمع ترحب بكم جميع
وتتمنى لكم عاما موفقا إن شاء الله

التعريف بالمحاضر

الصحة واللياقة

بين الندى



- الاسم / هيثم فايز محمود عقل
- البلد / مصر
- مكان العمل في مصر / جامعة المنصورة
- ماجستير الادارة الرياضيه
- دكتوراه التربية الرياضية
- عضو المجلس الدولي للتربية البدنية والترويح والتعبير الحركي.
- لاعب كرة يد نادي المنصورة والزمالك بالدوري الممتاز المصري .
- لاعب منتخب مصر الاولمبي ومنتخب مصر العسكري
- مدرب دولي في كرة اليد
- حاصل على العديد من الدورات التدربيه الدولية والقارية

طرق الاتصال

الصحة واللياقة

بين النظرية والتطبيق

الساعات المكتبية

الأحد : ١٠ : ١٢ / الأثنين ٩ : ١٠ : الأربعاء ٩ : ١١

٠١٣٣٣٣٢٢٣١

• رقم التحويلة

• البريد الإلكتروني hfaki@uod.edu.sa

وبناء على تعليمات الكلية يمنع الاتصال عن طريق الجوال او
الواتس ويتم الاتصال فقط من خلال الايميل الجامعي للطالب
والاستاذ ..

مادة الصحة واللياقة

بين النظرية والتطبيق

لماذا تدرس مادة الصحة واللياقة؟

المقرر الدراسي الصحة واللياقة

بين النظرية والتطبيق

الكتاب المقترح
دار النشر: مكتبة المتنبى



توصيف المقرر وتوزيع الدرجات

بين النظرية والتطبيق

- سوف يتم توزيع توصيف المقرر على البلاك بورد .

- توزيع الدرجات

<u>خطة توزيع الدرجات</u>	
الدرجة	البنود
١٠	تحميل المحاضرات والمادة العلمية أو مشاهدتها والبث المباشر
١٠	الواجبات
١٠	الاختبار الفصلي
٧٠	الاختبار النهائي
١٠٠	المجموع

الصحة واللياقة

بين النظرية والتطبيق

ماهو الجديد فى المقرر الحالى؟؟

تم تطوير المقرر ليتماشى مع التطور العلمى والتكنولوجى
والمعرفى المرتبط بمجال الصحة واللياقة . حرصا منا على
تقديم كل ما هو جديد فى هذا المجال .

من حيث :

اثار التدخين - المنشطات- اساليب التربية الصحية - تربية
الامان فى النشاط الرياضى - الاجهزة الفسيولوجية
والاختبارات الجسمية- الاسعافات الاولية وكيفية عمل الربطات

بنهاية المقرر سيكون الطالب قادراً على اكتساب المهارات والمعارف التالية

بين النظرية والتطبيق

- المقارنة بين مفاهيم الصحة والثقافة الصحية والوعي الصحى .
- تفسير العوامل التى تحدد مستويات الصحة والوقاية من الأمراض.
- يعدد الجوانب الصحية المرتبطة بالنشاط الرياضى .
- يصنف الأسس الصحية لمكان ممارسة النشاط الرياضى.
- يتعرف على الآثار الضارة الناتجة عن التدخين وتناول المنشطات.
- يتعرف على مفاهيم التغذية والاحتياجات الغذائية والعوامل التى تحددها.
- يتعرف على كيفية أداء الأسعافات الأولية.
- يتعلم طريقة الأنعاش القلبي الرئوى.
- يحدد متطلبات الامان.
- يتعرف على بعض أجهزة القياس البدنى والغرض من استخدامها.

الفصل الأول

الصحة والتربية الصحية

أولاً: 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

الصحة واللياقة

بين النظرية والتطبيق

- عرفت منظمة الصحة العالمية الصحة تعريفاً 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

الصحة واللياقة

بين النظرية والتطبيق

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

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

أ- الهيكل العظمي.

ب- الجهاز العضلي.

ج- الجهاز الدوري.

د- الجهاز التنفسي.

هـ- الجهاز العصبي.

٢- كفاءة الجسم للقيام بوظيفته تحت ظروف العمل المجهدة.

٣- القدرة الحركية على أداء أوجه النشاط المختلفة.

الحركة وجسم الإنسان

بين النظرية والتطبيق

- جسم الإنسان مصمم للحركة حيث تتوافر جميع متطلبات الحركة والنشاط وتشمل :



الصحة واللياقة

بين النظرية والتطبيق

الثقافة الصحية

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

ما هي الأهداف الرئيسية التي يسعى إليها التثقيف الصحي؟

ما هي وسائل التثقيف الصحي؟
محاوير التثقيف الصحي.

العادة الصحية والممارسة الصحية

الصحة واللياقة

بين النظرية والتطبيق

• العادة الصحية

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؟

الصحة واللياقة

بين النظرية والتطبيق

مع أطيب الأمنيات بدوام التوفيق