

الصحة واللياقة

بين النظرية والتطبيق

جامعة الدمام
كلية الدراسات التطبيقية وخدمة المجتمع
عمادة التعليم عن بعد

الفصل الثالث مجالات التربية الصحية



مفهوم الصحة الشخصية

الصحة واللياقة

بين النظرية والتطبيق

"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".

مقومات الصحة الشخصية :

- ١- الاحتياجات الفسيولوجية .
- ٢- الاحتياجات البيولوجية.
- ٣- الاحتياجات النفسية والاجتماعية.

١ - الاحتياجات الفسيولوجية

الصحة واللياقة

بين النظرية والتطبيق

- الاحتياجات إلى التنفس النوم والراحة.
- الاحتياجات إلى الغذاء المتوازن صحة الملابس والأحذية.
- الاحتياجات إلى الإخراج التغذية المتوازنة.
- الاحتياجات إلى الأمان.
- الاحتياجات إلى النشاط.
- الاحتياجات إلى الرعاية الصحية.
- الاحتياجات إلى تنظيم العمليات الفسيولوجية



٢ - الاحتياجات البيولوجية:

الصحة واللياقة

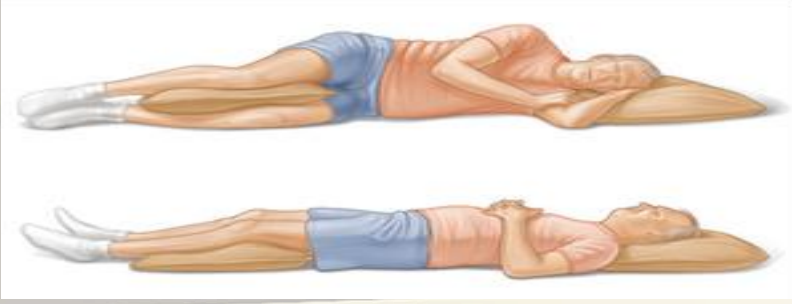
بين النظرية والتطبيق

النظافة
الشخصية

صحة
الملابس
والأحذية
الرياضية

النوم
والراحة

الوقاية من
الأمراض



النوم والراحة

- التغيرات البيولوجية ليوم الرياضي:
- ٤ عمليات فسيولوجية ترتبط بزمان اليوم الكامل
- مخاطر عدم كفاية النوم .
- ماهي أفضل فترة للنوم ؟
- وضع الجسم اثناء النوم



صحة الملابس والأحذية الرياضية

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.



صحة الملابس والأحذية الرياضية

ثانيا صحة الأحذية الرياضية:

- 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 طبقاً لطبيعة 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.



النظافة الشخصية

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:



الوقاية من الأمراض

مكافحة الأمراض تعتبر من الاحتياجات الصحية الهامة للأفراد 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.

تنبيه هاءام

الصحة واللياقة

بين النظرية والتطبيق

لا تنسوا ممارسة الرياضة



الصحة واللياقة

بين النظرية والتطبيق

مع اطيب التمنيات بدوام التفوق والنجاح