المحاضرة الأولى / الصحة و اللياقة

❖ ما هو مفهوم الصحة ؟

هي حالة السلامة والكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية وليست مجرد الخلو من المرض والعجز .

❖ ما هي مكونات الصحة ؟

١. الخلو من المرض والعجز
٢. الكفاية البدنية
٣. الكفاية النفسية
٤. الكفاية الاجتماعية

❖ ماهي مستويات الصحة ؟

١. الصحة المثالية (وتكون بالتكامل البدني والنفسي والاجتماعي)
٢. الصحة الايجابية (وتكون بتوفر طاقة صحية ايجابية تمكن الفرد من مواجهة المشاكل والمؤثرات والضغوط البدنية والنفسية والاجتماعية)
٣. السلامة المتوسطة (حيث يكون الفرد عرضة للمؤثرات الضارة بدنية أو نفسية أو اجتماعية)
٤. المرض غير الظاهر (مثل : ضغط الدم ، كولسترول عالي)
٥. المرض الظاهر (يشكو الفرد من مرض بدني او نفسي او اجتماعي)
٦. الاحتضار (تسوء الحالة الصحية ويصعب استعادتها)

❖ ما هو مفهوم الصحة الشاملة ؟

هي مرحلة التكامل البدني والجانب النفسي والجانب الاجتماعي .

❖ من هو الفرد الذي يتمتع بالصحة الشاملة ؟

هو كل من كان صحيح البدن خالياً من المرض والعجز قادراً على التعلم واكتساب الخبرات والعمل والإنتاج وفي نفس الوقت متمتعاً بالاستقرار النفسي والاجتماعي .

ماهي العوامل التي تحدد مستويات الصحة ؟

اولاً : عوامل تتعلق بالمسببات وهي :

١. المسببات الحيوية حيوانية الأصل (مثل : الملاريا)
٢. المسببات الحيوية نباتية الأصل (مثل : البكتريا)
٣. المسببات الغذائية (مثل : زيادة الدهون)
٤. المسببات الكيميائية (مثل : التعرض لمركبات الرصاص)
٥. المسببات الطبيعية (مثل : عوامل الحرارة والبرودة)
٦. المسببات الميكانيكية (مثل : الفيضانات والزلازل)
٧. المسببات الوظيفية (مثل : اختلاف إفراز الغدد الصماء)
٨. المسببات النفسية والاجتماعية (مثل : امراض الضغط النفسي)

ثانياً : عوامل متعلقة بالإنسان وهي :

١. المقاومة وهي درجة المناعة لدى الشخص
٢. العوامل الوراثية ومدى تأثيرها على الحالة الصحية للفرد (مثل : الأنيميا المنجلية)
٣. العوامل الاجتماعية (مثل : مقر السكن وسعة المكان وعدد أفراد الأسرة)
٤. العوامل الوظيفية
٥. العمر (مثل : هشاشة العظام لدى الكبار)

ثالثاً : عوامل متعلقة بالبيئة وهي :

١. البيئة الطبيعية (الجغرافيا – الجيولوجيا – المناخ)
٢. البيئة الاجتماعية والثقافية (المستوى الاقتصادي _ المستوى لتعليمي _ الكثافة السكان – الخدمات الصحية
٣. البيئة البيولوجية (تشتمل على عناصر المملكة الحيوانية والنباتية وتأثيرها)

❖ ماهي مكونات الصحة العامة ؟

١. الصحة الشخصية
٢. صحة البيئة
٣. الطب الوقائي للفرد
٤. الطب الوقائي للمجتمع

❖ ما هي المشاكل الصحية الشائعة ؟

١. بداية القرن العشرين الأمراض الجرثومية (مثل : السل وشلل الأطفال)
٢. نهاية القرن العشرين الأمراض المزمنة (مثل : السرطان والسكر)

❖ ما هو الحل لتجنب هذه المسببات ؟

الوقاية خير من العلاج

❖ ما هي الصحة الشاملة ؟

هي الجهد المتواصل والموجه للبقاء بحالة صحية جيدة والارتقاء بمستواها في جميع جوانبها الى أفضل مستوى ممكن

❖ هل ارتفاع اللياقة البدني يخفض احتمالية الإصابة بالمرض ؟

ليس بالضرورة !

❖ لماذا ؟

لأن هناك عوامل أخرى مؤثرة ، مثل : ممارسة الرياضة بشكل مستمر ومنتظم ويقابله عادات غذائية سيئة وعدم المحافظة على مستويات السكر وضغط الدم .

❖ برنامج الصحة واللياقة الجيد ؟

١. النوم ٧-٨ ساعات كل ليلة
٢. تناول وجبة الإفطار يوميا
٣. عدم الأكل بين الوجبات
٤. عدم التدخين
٥. ممارسة النشاط البدني بانتظام

المحاضرة الثانية / اللياقة القلبية الوعائية

❖ ما هي اللياقة البدنية ؟

هي قدرة أجهزة الجسم المختلفة على تأدية مهامها على أكمل وجه ممكن في كافة الظروف

❖ ما هي مكونات اللياقة البدنية ؟

ملاحظة مهم جداً الرجوع للمحتوى لتلافي أي خطاء او تقصير

أخوكم / انت من ١٤٣٢هـ

❖ ما هي اللياقة القلبية الوعائية/ التنفسية ؟

هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على تأدية مهامهما بكفاءة في الظروف غير الاعتيادية .
وهناك تعريف اخر وهو : قدرة الرئتين و القلب والأوعية الدموية على إيصال كمية كافية من الأوكسجين إلى الخلايا استجابة لمتطلبات النشاط البدني المستمر"

❖ ما هي مهام الجهازين الدوري والتنفسي ؟

١. توفير الأكسجين لخلايا الجسم
٢. تخليص الجسم من ثاني أسيد الكربون
٣. نقل المواد الغذائية
٤. تخليص الجسم من الفضلات
٥. المناعة

❖ هل جميع أنواع الأنشطة البدنية تطور القلب والرئتين ؟

✓ هذه الأنشطة :

✓ وهذه الأنشطة :

❖ ما هي فوائد تدريبات اللياقة القلبية الوعائية ؟

اولاً : للقلب والدم :

١. انخفاض في نبضات القلب أثناء الراحة
٢. نبض القلب يكون منخفض عند القيام بأي نشاط بدني معين
٣. انخفاض ضغط الدم أثناء الراحة
٤. زيادة قوة عضلة القلب
٥. زيادة في القدرة على نقل الأكسجين والاستفادة منه
٦. زيادة في الأنزيمات التي تساعد على حرق الدهون
٧. انخفاض في وقت الاستعادة بعد النشاط
٨. انخفاض في دهون الدم (الكلسترول)

ثانياً : للعضلات :

١. زيادة في عدد وحجم الميتوكنوريا (بيت الطاقة)
٢. زيادة في القوة والتحمل العضلي

ثالثاً : لشعور أفضل :

١. تعطيك طاقة أكثر
٢. تساعد في التكيف مع الضغوط
٣. تطور النظرة للذات
٤. تزيد مقاومة التعب
٥. تساعد في مقاومة القلق والكآبة
٦. تساعد في الاسترخاء وخفض التوتر
٧. زيادة القدرة على النوم بسرعة وبشكل جيد

رابعاً : منظر أفضل :

١. شد العضلات
٢. تساعد على فقدان الوزن الزائد
٣. تساعد على التحكم بالشهية

خامساً : منظر أفضل :

١.تساهم في زيادة الإنتاجية
٢.زيادة القدرة على العمل البدني
٣.زيادة التحمل لممارسة أنشطة بدنية أخرى
٤.زيادة قوة العضلات
٥.زيادة كفاءة القلب والرئتين

المحاضرة الثالثة / اللياقة القلبية الوعائية ٢

❖ **هل التدريبات الهوائية تحمي الشخص من الإصابة بأمراض القلب والشرايين ؟**

اللائق بدنيا أقل عرضة لخطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين و لا يضمن برنامج نشاط بدني هوائي لوحده عدم التعرض لأمراض القلب والشرايين

❖ **ما هي عوامل زيادة الخطر للإصابة بأمراض القلب والشرايين ؟**

١. الوراثة
٢. العادات الحياتية مثل (النوم والأكل والتدخين)

❖ **اذكر العوامل التي تساعد في التقليل من خطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين ؟**

١. الحد من أثر جميع عوامل الخطورة
٢. تزداد فرصة الحياة بعد ذبحة قلبية عند الشخص المنتظم في النشاط البدني.

❖ **ما هي عوامل الخطر للإصابة بأمراض القلب ؟**

١. يعتبر مرض الشريان التاجي الأكثر شيوعا بين أمراض القلب في أمريكا
٢. ضغط دم مرتفع
٣. كلسترول مرتفع
٤. سكري
٥. سمنة
٦. انخفاض النشاط البدني

✓ **الأنشطة البدنية تخفض عوامل الخطر هذه**

✓ **نشاط بدني متوسط الشدة والكمية يخفض احتمالية الإصابة بالذبحة الصدرية**

❖ **ما هي مخاطر الأنشطة البدنية ؟**

اولاً : على العضلات والمفاصل :

١. التدريب الشديد لفترة طويلة يضر بالعضلات
٢. عدم الإحماء والاستعداد يؤدي إلى آلام العضلات

ثانياً : الإصابات الحرارية :

التدريب في الحر والرطوبة يؤدي للإجهاد الحراري وضربات الشمس

❖ ما هي فوائد ومخاطر الأنشطة البدنية ؟

اولاً : الفوائد المحتملة :

١. قدرة أفضل للعمل والترويح
٢. مقاومة الضغوط والقلق والتعب ونظرة أفضل للحياة
٣. زيادة التحمل والقوة
٤. كفاءة القلب والرئتين
٥. التخلص من الوزن الزائد
٦. خفض احتمالية إصابة القلب

ثانياً : الأخطار المحتملة :

١. إصابات العضلات والمفاصل
٢. الإصابات الحرارية
٣. مضاعفة مشاكل القلب الموجودة أو الخفية

❖ ما هي طرق تجنب الإصابات ؟

١. زيادة مستوى النشاط تدريجيا
٢. معقولية الأهداف
٣. الملابس المناسبة للمناخ
٤. استمع لإشارات إنذار الجسم

❖ ما هي الأعراض الأولية لمشاكل القلب :

١. ألم أو ضغط في يسار أو وسط الصدر أو يسار العنق أو الكتف أو الذراع أثناء النشاط أو بعده
٢. الدوخة المفاجئة أو التعرق البارد أو الشحوب أو الإغماء

❖ ما هي وسائل الاستمرارية في النشاط ؟

١. مراعاة الأهداف القصيرة المدى والبعيدة المدى
٢. أرجع التفكير في مستوى البدايات
٣. ناقش برنامجك وأهدافك مع الأهل والأصدقاء
٤. تذكر أسبابك الأولى للمشاركة في البرنامج
٥. غير النشاط عند الملل

المحاضرة الرابعة / اللياقة العضلية

❖ **ما هي مكونات اللياقة العضلية ؟**

❖ **تعريف القوة العضلية ؟**

هي القدرة القصوى لتقلص العضلات ضد المقاومة

❖ **بماذا تقاس القوة العضلية ؟**

تقاس بكمية أو مقدار التقلص العضلي مثل كمية الوزن الذي يتمكن المرء من حمله أو دفعه أو سحبه

❖ **ما هي العوامل المؤثرة في القوة العضلية؟**

١. العمر
٢. كتلة الجسم
٣. حجم العضلات
٤. التوصيل العصبي

❖ **تعريف التحمل العضلي ؟**

هي قدرة العضلات على التقلص لأطول فترة زمنية

❖ **تعريف المرونة ؟**

هي القدرة على إطالة العضلة أو مجموعة من العضلات إلى مداها الحركي

❖ ما هي العوامل المؤثرة في المرونة ؟

١. تكوين المفصل
٢. العمر كلما تقدم بنا العمر قلت المرونة
٣. النوع حيث ان النساء اكثر قابلية للمرونة من الرجال وخاصة في منطقة الحوض

❖ ما هي فوائد اللياقة العضلية ؟

١. زيادة حجم العضلات (زيادة الطاقة المستهلكة وقت الراحة)
٢. الحفاظ على القوام السليم
٣. الوقاية من إصابات العضلات والمفاصل والعظام (آلام الظهر)
٤. العمل بشكل أفضل

❖ ما هي مبادئ تطوير القوة والتحمل العضلي ؟

١. التدرج
٢. التخصصية
٣. زيادة العبء

❖ كيف نحدد القوة القصوى ؟

ما تستطيع تكراره من ٣- ١٠ مرات كحد أقصى = ٨٠% من القوة القصوى

❖ كيف يتم زيادة العبء ؟

١. بالمقاومة
٢. الجرعة وهي عدد التكرار لتمرين معين
٣. أيام التدريب
٤. الراحة

المحاضرة الخامسة / القوام السليم

❖ **هل هناك قوام مثالي يجب أن نسعى للوصول إليه ؟**

في الواقع لا يوجد قوام مثالي فكل قوام مختلف عن الآخر والقوام أساسه بناء الجسم والتركيب الجسماني

❖ **ما هو القوام النموذجي/ المثالي ؟**

القوام الطبيعي هو مدى احتفاظ أجزاء الجسم بمركز ثقلها في خط مستقيم بحيث لا يؤثر جزء من أجزاء الجسم على جزء آخر أو أجزاء أخرى

القوام الجيد
الرأس مستقيمة
الصدر للأعلى وللأمام
البطن للداخل أو مسطحة
منحنى الظهر غير مبالغ فيه
مركز الثقل في الوسط

القوام الرديء
الرأس للأمام
الصدر مسطح
البطن مرتخية
منحنى الظهر مبالغ فيه
مركز الثقل في الغالب إلى الأمام أو الخلف

❖ **ما هو تعريف القوام ؟**

التعريف الوصفي هو وصلات الجسم الرئيسة تتوازن فوق قاعدة الارتكاز والقدمان متباعدتان قليلا ومعظم وزن الجسم على منتصف القدم والركبتان والفخذان في حالة بسط والحوض في وضع يوازن الجسم فوق مفصل الفخذ والعمود الفقاري بمنحنياته الطبيعية والكتفان للخلف قليلا وعظام اللوحين مسطحة و الصدر مرتفع قليلا والبطن مسطحة والرأس في الوسط لا للأمام أو الخلف .

❖ ما هي الانحرافات القوامية ؟

هي شذوذ في شكل عضو من الأعضاء أو جزء منه وانحرافه عن وضعه الطبيعي مما ينتج عنه تغير في علاقة هذا العضو بسائر الأعضاء وينقسم الى قسمين :

١. الانحرافات القوامية البنائية
٢. الانحرافات القوامية الوظيفية

❖ ما هي أسباب الانحرافات القوامية ؟

١. الإصابة
٢. الأمراض
٣. العادات القوامية الخاطئة
٤. المهنة
٥. الضعف العضلي
٦. النواحي النفسية
٧. الأدوات غير المناسبة

◉ تقويم القوام : الوقوف أمام المرآة والنظر إلى الجسم على حسب الأجزاء ومن ثم إعطاء التقييم المناسب لها (من الأمام ومن الخلف) .

❖ العنق : مستقيم وليس مائل

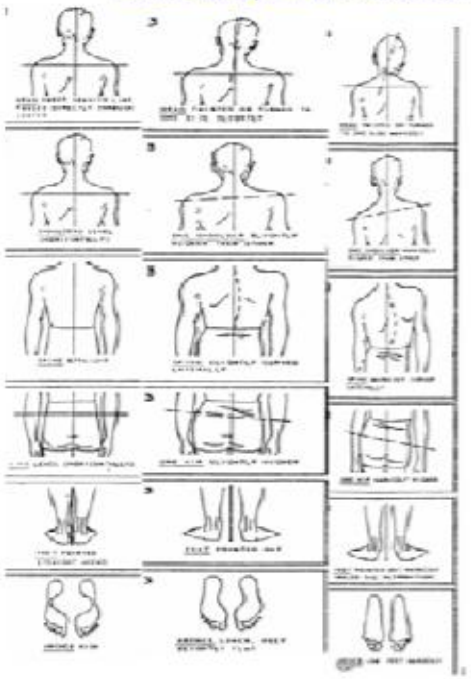
❖ الكتفين : يشكلان خط مستقيم متوازي مع الأرض

❖ العمود الفقري : العمود الفقري يكون بشكل رأسي .

❖ الحوض : يكون مركزه موازي للأرض .

القدمان والساقين : يكونان متوازيان ومتلاصقان .

أسفل القدمين : مقياس أثرهما على التراب .



ملاحظة مهم جداً الرجوع للمحتوى لتلافي أي خطاء او تقصير

أخوكم / انت من ١٤٣٢هـ

❁ تقويم القوام : الوقوف أمام المرآة والنظر إلى الجسم على حسب الأجزاء ومن ثم إعطاء التقييم المناسب لها [من الجانب] .

❖ العنق : متعامد مع الكتف .

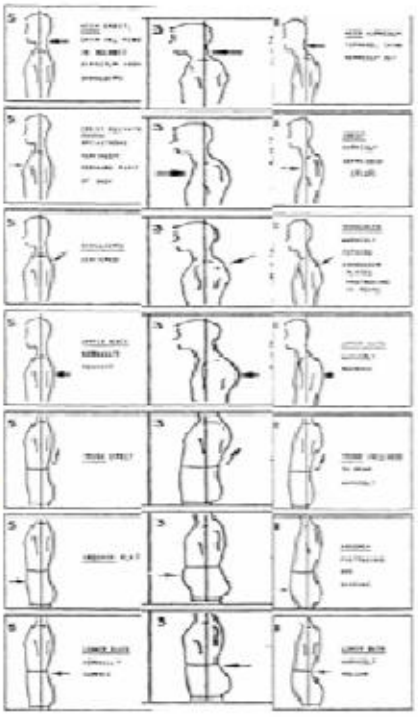
❖ الكتف : يكون بارز قليلاً .

❖ الظهر : يكون منحنى قليلاً .

❖ تشوه تحدب الظهر .

❖ عضلات البطن تكون مستقيمة .

❖ التقعر القطني :



❖ ما هي وسائل الوقاية والعلاج للانحرافات القوامية

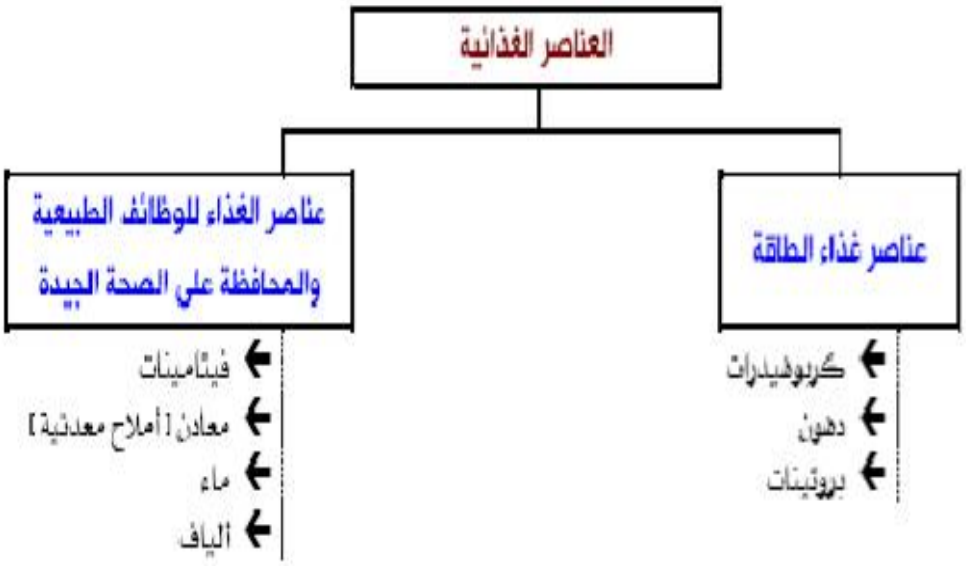
١. تجنب مسببات الانحرافات القوامية
٢. التوازن في النشاط البدني بين المجموعات العضلية
٣. تقوية العضلات الضعيفة الممدودة
٤. تمديد العضلات القصيرة

المحاضرة السادسة / المبادئ العامة للتغذية

❖ لماذا التغذية الصحية = صحة جيدة ؟

١. المساعدة على نمو الأنسجة الطبيعي وإصلاحها وإعادة بنائها
٢. إنتاج طاقة للعمل والنشاط البدني والاسترخاء
٣. تنظيم العمليات الكيميائية في الجسم
٤. توفير الطاقة للعضلات
٥. توصيل الإشارات العصبية الى الدماغ
٦. فرز اللعاب والهرمونات عن طريق الغدة الصماء
٧. المساعدة على بناء مركبات بناء الجسم
٨. الوقاية من المرض

❖ ما هي العناصر الغذائية ؟



الكربوهيدرات

❖ ما هي الكربوهيدرات ؟

هي عبارة عن مركب عضوي معقد بين اتحاد عناصر الأوكسجين والهيدروجين والكربون

❖ **ما هي أهمية الكربوهيدرات ؟**

تعتبر المصدر الرئيس للسعرات التي تستخدم لتوفير الطاقة وتسهيل عملية القيام بـ :

١. العمل
٢. إعادة بناء الخلايا
٣. إنتاج الحرارة
٤. تنظيم عمليات الأيض للدهون و البروتين

❖ **ما هي مصادر الكربوهيدرات ؟**

١. الخبز
٢. رقائق القمح والذرة
٣. الفواكه
٤. الخضروات

❖ **ما هي انواع الكربوهيدرات ؟**

١. بسيط (سكر أحادي أو ثنائي) قيمته الغذائية منخفضة مثل الحلويات
٢. مركب (سكر وألياف) قيمته الغذائية مرتفعه مثل الخضروات

الدهون

❖ **ما هي الدهون ؟**

هي عبارة عن مواد شحميه أو دهنيه على شكل سوائل عضوية تحتوي على كميات كبيرة من السعرات الحرارية .

❖ **ما هي أهمية الدهون ؟**

١. تركيب الخلايا
٢. طاقة مخزونة
٣. عازل لحرارة الجسم
٤. امتصاص الصدمات
٥. مصدر للأحماض الدهنيه
٦. نقل الفيتامينات القابلة للذوبان في الدهن (أ، د ، هـ ، ح)

❖ **ما هي مصادر الدهون ؟**

١. الحليب الكامل الدسم
٢. منتجات الألبان
٣. اللحوم الحمراء
٤. الدهون النباتية
٥. المكسرات

❖ **ما هي انواع الدهون ؟**

١. دهون مرئية مثل الزبده وتكون دهون مشبعة
٢. دهون غير مرئية مثل زيت الزيتون وتكون دهون غير مشبعة

❖ **ما هي كمية الطاقة المنتجة من الدهون ؟**

✓ كل ١ غرام دهون غير مشبعة = ٩ سعرات حرارية
✓ كل ١ غرام دهون مشبعة = ١٨ سعره حرارية

❖ **ما هي الكمية الضرورية من الدهون بشكل يومي ؟**

✓ ينصح بعدم تجاوز ٣٠ % من الوجبة

البروتينات

❖ **ما هي البروتينات ؟**

✓ البروتين سائل عضوي وهو الذي يمنح بمكوناته وأجزائه عصار بنائي والذي بواسطته يتم بناء الأنسجة وتنظيم عمل خلايا الجسم .

❖ **ما هي أهمية البروتينات ؟**

١. تساعد على بناء وإعادة بناء الأنسجة (العضلات ، الدم، العظام)
٢. تعتبر جزء من الهرمونات والإنزيامت والمضادات الحيوية
٣. تساعد في المحافظة على توازن سوائل الجسم
٤. مصدر للطاقة إذا لم توفره الكربوهيدرات والدهون

❖ **ما هي مصادر البروتينات ؟**

١. اللحوم
٢. الحليب منزوع الدسم
٣. منتجات الألبان
٤. الحبوب والبقول والفول السوداني

❖ **ما هي كمية الطاقة المنتجة من البروتينات ؟**

✓ كل ١ غرام من البروتينات = ٤ سعرات حرارية

❖ **ما هي الكمية الضرورية من البروتينات بشكل يومي ؟**

ينصح بعدم تجاوز ١٠%-١٢% من الوجبة

الفيتامينات

❖ **ما هي أهمية الفيتامينات ؟**

١. تحليل الغذاء
٢. النمو
٣. تطور الجسم
٤. الوقاية من المرض

❖ **ما هي انواع الفيتامينات ؟**

١. القابلة للذوبان في الدهن (أ، د ، هـ ، ح)
٢. القابلة للذوبان في الماء (فيتامين ب المركب، ج)

❖ **ما هي مصادر الفيتامينات ؟**

✓ لا يمكن تصنيعها في الجسم ويتم الحصول عليها من الغذاء المتوازن

الأملاح المعدنية

❖ **ما هي أهمية الأملاح المعدنية ؟**

١. تركيبة الخلايا (العظام ، الأظافر، الأسنان)
٢. المحافظة على توازن الماء
٣. المحافظة على التوازن الحمضي القاعدي
٤. جزء من الأنزيمات
٥. تنظيم الاستثارة العصبية والعضلية

الماء

❖ ما هي أهمية الماء ؟

١. يمثل ٧٠% من وزن الجسم
٢. يعتبر العنصر الغذائي الأهم
٣. نحتاجه في جميع العمليات الحيوية (الهضم، الامتصاص، دوران الدم، التخلص من الفضلات، بناء الخلايا)

❖ ما هي الكمية الضرورية للجسم من الماء بشكل يومي ؟

✓ الكمية الموصى بها أكثر من ٨-١٠ كؤوس يوميا

الألياف

❖ ما هي الألياف ؟

هي احد المركبات المعقدة المشتقة من المواد الكربوهيدراتية التي لا تهضم ولا تذوب في الماء

❖ ما هي مصادر الألياف ؟

١. الأوراق مثل البقدونس
٢. الجذور مثل البطاطس
٣. البذور مثل العدس
٤. رقائق و خبز نخالة القمح
٥. الفواكه والخضروات

❖ ما هي أهمية الألياف ؟

تخفض أعراض الإصابة بـــ :

١. سرطان القولون
٢. أمراض القلب التاجية
٣. الإمساك
٤. البواسير
٥. التهاب الزائدة
٦. السمنة

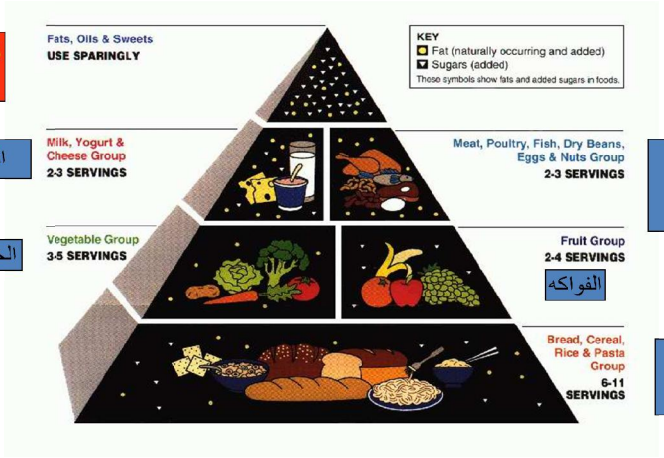
❖ ما هي الكمية الموصى بها من الألياف ؟

الكمية الموصى بها ٢٥ غرام يومياً _ فكثرتها تسبب الجفاف وقلتها تسبب الإمساك

الغذاء الصحي المتوازن

- كربوهيدرات :
  - [٥٠٪ — ٦٠٪] من مجموع احتياجات الجسم من السعرات الحرارية اليومية .
  - تم توزيعها [٤٨٪] كربوهيدرات مركب [سكر + الياف] وَ [١٠٪] سكر أحادي .
- دهون :
  - أقل من [٣٠٪] من مجموع احتياجات الجسم من السعرات الحرارية اليومية .
  - يكون ذلك بالابتعاد عن الدهون المشبعة .
- بروتينات :
  - [٠.٨] غرام لكل كيلوغرام من وزن الجسم .
  - وهو ما يعادل [١٥٪ إلى ٢٠٪] من مجموع احتياجات الجسم من السعرات الحرارية اليومية .
  - يكون ذلك بالتنويع بين البروتينات الحيوانية و النباتية .
- الفيتامينات : جميع الفيتامينات في أشكالها الطبيعية من الخضراوات و الفواكه .
- الأملاح المعدنية : جميع الأملاح المعدنية .
- الماء : حسب النسبة الموصى بها [٨ — ١٠] أكواب يومياً ، ما يعادل [٢ — ٣] لتر يومياً .

الهرم الغذائي



نهاية المحاضرة السادسة

ملاحظة مهم جداً الرجوع للمحتوى لتلافي أي خطاء او تقصير

أخوكم / انت من ١٤٣٢هـ