تم رفع الملف

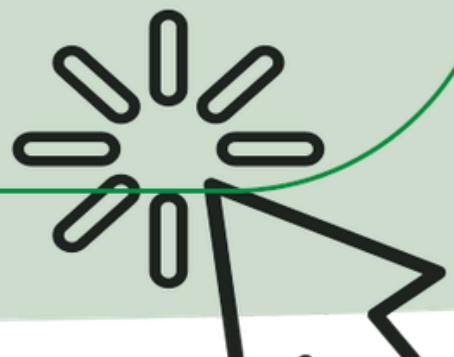
موقع أفق التعليمي

للعودة الى الموقع اكتب في بحث جوجل

موقع أفق التعليمي



apktvstore.com



تلخيص مادة

اللياقة والثقافة الصحية

التعليم الثانوي - (نظام المسارات)

السنة الثانية

إعداد

مؤسسة التحاضير الحديثة

www.mta.sa



الفهرس

الموضوع	الصفحة
الفصل الأول: الصحة والعافية	٤
الدرس الأول: مدخل الصحة والعافية	٥
الدرس الثاني: محددات الصحة	٧
الدرس الثالث: الامراض العدية وغير العدية	٨
الدرس الرابع: نمط الحياة الصحية	٩
الدرس الخامس: مصادر المعلومات الصحية	١٠
الفصل الثاني: النشاط البدني	١١
الدرس الأول: مدخل إلى الخمول البدني	١٢
الدرس الثاني: الخمول البدني والأمراض المزمنة	١٤
الدرس الثالث: أنواع ومستويات النشاط البدني	١٦
الدرس الرابع: هرم النشاط البدني	١٧
الدرس الخامس: فوائد النشاط البدني الصحية	١٨
الدرس السادس: محفزات ومعوقات لممارسة النشاط البدني	١٩
الدرس السابع: التقنيات في النشاط البدني والرياضي	٢٠
الدرس الثامن: وصفة النشاط البدني	٢١
الفصل الثالث: اللياقة البدنية	٢٢
الدرس الأول: مدخل اللياقة البدنية	٢٣
الدرس الثاني: قياس اللياقة البدنية	٢٤
الدرس الثالث: برنامج اللياقة البدنية الشخصي	٢٥
الدرس الرابع: برنامج التدريب الرياضي للتحكم بالوزن	٢٦
الفصل الرابع: التغذية	٢٧
الدرس الأول: النظام الغذائي الصحي	٢٨
الدرس الثاني: السعرات الحرارية	٣٠
الدرس الثالث: إدارة الوزن	٣١
الفصل الخامس: السلامة الشخصية	٣٣
الدرس الأول: مدخل السلامة الشخصية	٣٤
الدرس الثاني: السلامة المرورية	٣٦
الدرس الثالث: الحالات الطبية الطارئة	٣٧
الدرس الرابع: الإسعافات الأولية	٣٨
الدرس الخامس: خدمات الرعاية الصحية	٣٩
الفصل السادس: الصحة النفسية	٤٠
الدرس الأول: مدخل الصحة النفسية	٤١
الدرس الثاني: اضطرابات الصحة النفسية	٤٣
الدرس الثالث: الضغوط النفسية	٤٥
الفصل السابع: الوقاية من المخدرات والتدخين	٤٧
الدرس الأول: مدخل المؤثرات العقلية	٤٨
الدرس الثاني: التعاطي والإدمان	٥٠
الدرس الثالث: منتجات التبغ وأضرارها	٥١
الدرس الرابع: أضرار تعاطي المخدرات ومهارات الرفض	٥٢

الفصل الأول

الصحة والعافية

Health and Wellness



الدرس الأول

مدخل الصحة والعافية

مفهوما الصحة والعافية

الصحة: هي حالة من اكتمال السلامة بدنيًا وعقليًا واجتماعيًا، وليس مجرد انعدام للمرض أو العجز
أما مفهوم العافية، في ضيف لفكرة الصحة الجيدة كل ما يُمكِّن الإنسان من التمتع بحياة غنية.

مقارنة بين الصحة والعلفية

الصحة: تحددها -غالبًا- بعض العوامل الخارجة عن إرادة الفرد، مثل: العمر، النوع،
العافية: هدف صحي يسعى الفرد إليه، ويحققه من خلال بعض القرارات التي يتخذها في حياته اليومية

أبعاد العافية

العافية لها سبعة أبعاد: (بدنية-إيمانية- عاطفية-عقلية-اجتماعية- بيئية- مهنية)

١-العافية البدنية
هي البعد الأكثر وضوحًا من أبعاد العافية، وتشمل الأفراد الذين يتمتعون بصحة بدنية، ويمارسون الرياضة بانتظام

٢-العافية الايمانية:
تؤثر العافية الإيمانية المكتسبة من العقيدة الإسلامية في جميع أبعاد العافية

٣-العافية العاطفية:
تتضمن العافية العاطفية قدرة الفرد على فهم مشاعره الخاصة، وتقبل حدودها، وتحقيق توازن عاطفي في حياته،

٤- العافية العقلية:
وتعني قدرة الفرد على استيعاب كل جديد، وإيجاد الفر ص لتعلم المزيد، وفهم أمور الحياة، والتفاعل مع المحيط بإيجابية وفاعلية

٥- العافية الاجتماعية:
وتعني قدرة الفرد على إيجاد شبكة إيجابية قوية من العلاقات الاجتماعية، التي تؤدي إلى حياة صحية ممتدة

٦- العافية البيئية:

تركز العافية البيئية على سبل المحافظة على البيئة المحيطة، واتخاذ إجراءات تحمي المجتمع المحلي والعالم الخارجي من التلوث البيئي، الذي يشمل: تلوث الهواء...الخ

٧-العافية المهنية:

تشير إلى مستوى سعادة وانتماء الفرد لجهة عمله، فعندما يشعر بالعافية المهنية يستفيد من فرص التعلم والتحدي المتوفرة في جهة عمله

الممارسات والصفات الشخصية المؤثرة في العافية:

وتتكون هذه العوامل من مجموع الصفات والممارسات

الصفات المعززة للعافية هي:

سمات شخصية تؤدي إلى تعزيز العافية في مختلف أبعادها لدى الفرد، مثل

- التفاؤل
- الثقة بالنفس
- احترام الذات
- الإبداع

الممارسات المعززة للعافية هي:

أفعال وأقوال تؤدي إلى تعزيز العافية في مختلف أبعادها لدى الفرد، مثل:

- ممارسة الرياضة بانتظام
- التغذية الصحية
- الإحسان إلى الآخرين
- أداء الواجبات الاجتماعية

الدرس الثاني

محددات الصحة

مفهوم الصحة الشخصية:

هي حالة صحية متغيرة يتعايش الفرد معها طوال عمره، وتتأثر بعوامل ومحددات مختلفة.

محددات الصحة: (تصنف المحددات في خمس مجموعات)

١-المحددات الاجتماعية والبيئية

تعكس المحددات الاجتماعية والبيئية للصحة الشخصية العوامل الاجتماعية والظروف المادية في البيئة التي يولد ويعيش فيها

٢-المحددات الحيوية والوراثية

هي التي يولد الإنسان بها، ولها دور كبير في تحديد صحته، مثل: العمر والنوع وتاريخ العائلة ال صحي وغيرها.

٣-المحددات السلوكية الشخصية

هي جميع الأفعال التي يمارسها الفرد بشكل يومي، ويكون لها دور كبير في تحديد حالته الصحية

٤-الخدمات الصحية

هي الخدمات التي يوفرها القطاع الصحي العام والخاص لأفراد المجتمع، مثل: مراكز الصحة الأولية، المستشفيات.

٥-الأنظمة والتشريعات

الأنظمة والتشريعات المحلية لها دور كبير في دعم صحة الفرد والمجتمع؛ فهي تسهم في تعزيز صحة المجتمع.

الدرس الثالث

الأمراض المعدية وغير المعدية

الحالة الصحية العامة في المجتمع

تحتوي الحالة الصحية على مجموعة من المؤشرات مثل: معدلات الأمراض، الوفيات

الأمراض المعدية وغير المعدية

هي الأمراض المزمنة التي تطول مدة علاجها، وتبقى لفترات طويلة مع صاحبها، وتتكون بفعل مجموعة من العوامل الوراثية والجسدية والبيئية والسلوكية

أولاً: الأمراض غير المعدية: (داء السكري- داء السرطان- أمراض القلب والأوعية الدموية...الخ)

ثانيًا: الأمراض المعدية: (التهاب الكبد (ب)- الحمى المالطية- حمى الضنك...الخ)

عوامل الخطورة الرئيسة المساهمة في الوفاة:

معظم أسباب الوفاة الرئيسة في المملكة العربية السعودية ترتبط بعامل الممارسات لدى الفرد (الخطورة السلوكية)

الدرس الرابع

نمط الحياة الصحية

نمط الحياة الصحي:
هو نظام متكامل من الأنشطة البدنية، والعقلية، والنفسية، والعاطفية التي تسهم في حياة صحية متكاملة للأفراد. ويعتمد النمط على مجموعة من الممارسات والعادات، التي تهدف إلى تحسين مستوى صحة الأفراد والوقاية من الأمراض.

أهم ممارسات نمط الحياة الصحى:

١-التغذية الصحية: تعتمد أعضاء وأجهزة الجسم مثل: القلب، والعضلات، والعظام، والجهاز المناعي (على العناصر الغذائية لتبقى قوية فاعلة)

٢-ممارسة النشاط البدني: الغذاء ضروري لمد الجسم بالسعرات الحرارية

٣- تقليل التوتر والإجهاد: يستجيب الجسم للإجهاد اليومي؛ بإفراز هرمونات تهيئه للتفاعل مع مجريات الحياة

٤-تجنب التدخين والمؤثرات العقلية: تمثل بعض السلوكيات الضارة أثراً سلبيًا على الحالة الصحية

خطوات تغيير السلوك والممارسات المرتبطة بنمط الحياة الصحى

١-تقويم تصرفاتك الحالية: حدد الأضرار الصحية التي يمكن أن تنتج عن هذه الممارسات الصحية الخاطئة، كالتدخين
٢-اختيار هدف بسيط قابل للتغير: يتطلب تغيير السلوك الكثير من الجهد والعمل، لذا ابدأ باختيار هدف بسيط، قابل للتغير بأقل جهد. واعلم أنه كلما كان الهدف محددًا وبسيطًا زادت فرص نجاحك في التغيير.
٣-التعرف على السلوك المستهدف: بعد اختيار سلوك مستهدف بالتغيير، قم بالتعرف على هذا السلوك ومخاطره، وتأثيره على صحتك الحالية والمستقبلية.
٤-طلب الم ساعدة والدعم من الآخرين: طلب المساعدة جزء من عملية تغيير الممارسات، يلجأ إليه حين التعثر في بلوغ الهدف وتغيير السلوك المراد تغييره.

الدرس الخامس

مصادر المعلومات الصحية

مفهوم مصادر المعلومات الصحية

تعرف مصادر المعلومات بأنها: الأوعية أو الوسائل أو القنوات التي يمكن عن طريقها نقل المعلومات والبيانات الصحية إلى المستفيدين منها، سواء كانت ورقية أو إلكترونية.

تصنيف مصادر المعلومات الصحية

الشبكة العنكبوتية العالمية (الإنترنت): أوضحت الهيئة العامة للإحصاء أنه في عام ٢٠٢١ هناك أكثر من ٩٢,٥ % من سكان المملكة العربية السعودية يستخدمون الإنترنت.

وسائل التواصل الاجتماعي: أوضحت الهيئة العامة للإحصاء أنه في عام ٢٠٢١ هناك أكثر من ٩٨ % من الشباب السعودي يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي.

نصائح لتجنب مصادر المعلومات الصحية غير الموثوقة المنتشرة في الإنترنت:

-ابحث عن المعلومات الصادرة عن مؤسسة حكومية أو أكاديمية أو منظمة صحية.
-ابحث عن علامات اعتماد وتوثيق مصادر المعلومات.
-تحقق من آخر تحديث لمصدر المعلومات في الموقع
-انتبه من مصادر المعلومات في المواقع التجارية
--قارن محتوى الموقع بمصادر أخرى موثوقة.
-ابحث عن عنوان ومعلومات الاتصال الخاصة بالمنظمة أو الشركة
-ابحث عن مصادر مدعومة بنتائج البحث العلمي


الفصل الثاني
النشاط البدني
Physical Activity

الدرس الأول

مدخل إلى الخمول البدني

مفهوم الخمول البدني:

هو الوضع الذي يكون فيه الجسم في حالة عدم حركة معتبرة بدنياً أثناء فترة الاستيقاظ كالجلوس على الكرسي أو الأرض أو الاستلقاء لمشاهدة التلفاز ومتابعة مواقع التواصل الاجتماعي وما شابهها

سمات الخمول البدني

خلال فترة اليقظة	تستخدم فيه مجموعات عضلية قليلة	الحركة البدنية خفيفة جدا، أو معدومة	الجسم يصرف طاقة مقدارها (١,٥) أو أقل مكافئ أيضي

أهمية بذل الجهد والعمل الجاد في أداء الأعمال والبعد عن الخمول والكسل:

عن زيد بن أرقم , قال: كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول (اللهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ العَجْزِ وَالكَسَلِ، والبُخْلِ وَالهَرَمِ، وعَذَابِ الْقَبْرِ،). رواه مسلم

المراد بالكسل في قوله صلى الله عليه وسلم يعني: التَّثاقُلِ عن الطَّاعةِ مع القدرةِ والاستطاعةِ

رصد سلوك الخمول لدى الفرد: لوصف سلوك فرد ما بالخمول البدني

١- كم عدد الساعات التي يقضيها الفرد خاملا في اليوم الواحد؟
٢- كم عدد الأيام التي يزيد فيها خمول الفرد البدني عن أربع ساعات؟
٣- هل الخمول الوارد في إجابة السؤالين السابقين يمثل سلوكًا مستمرًا وجزءًا من نمط حياته اليومية؟

أسباب ظهور الخمول البدني

- عدم وجود وقت كاف لممارسة النشاط البدني
- عدم توفر مرافق أو بيئة مناسبة
- قلة الوعي بمخاطر الخمول البدني
- نقص الدعم الاجتماعي
- اعتماد الشباب على التقنية في ساعات راحتهم
- الطقس القاسي

مستويات انتشار سلوك الخمول البدني

تشير الإحصاءات والدراسات الوطنية العالمية الحديثة ارتفاع نسبة انتشار الخمول البدني بين أوساط الشباب من كلا الجنسين

نسب الممارسين للنشاط البدني في المملكة العربية السعودية:

حددت الهيئات الوطنية والدولية متوسط عدد ساعات الأنشطة البدنية التي يحتاج الجسم تأديتها في أسبوع واحد.

الدرس الثاني

الخمول البدني والأمراض المزمنة

أهمية تقليص ساعات الخمول البدني في فترة الشباب:

اختتم مجموعة من طلبة المرحلة الثانوية زيارتهم التوعوية ل(مستشفى الملك فيصل التخصصي في جدة) بلقاء طبيب أمراض الباطنة، الذي استعرض في ثنايا اللقاء أسباب الإصابة بأمراض القلب والشرايين، السكري، والسمنة، وارتفاع ضغط الدم.

علاقة الخمول البدني بالأمراض المزمنة:

جسم الانسان ينقسم إلى أجهزة منفصلة من الناحية التشريحية، لكنها مرتبطة وظيفيا، وكفاءة عمل أجهزة الجسم وصحتها تعتمدان على استخدام هذه الأجهزة استخدامًا مستمرًا

الأمراض المزمنة المرتبطة بالخمول البدني:

يتسبب الخمول البدني في وفاة ما بين ٣,٢ إلى ٥ ملايين سنويًا حول العالم، وذلك كونه عاملا رئيسًا في الإصابة بالعديد من الامراض المزمنة ك (السمنة، السكري من النوع الثاني)

علاقة الخمول البدني بالسمنة obesity

عندما يركن الفرد للخمول تبدأ في جسمه سلسلة من المتغيرات التي تساعد على تخزين الفائض في الجسم على شكل شحوم، مما يؤدي إلى حدوث السمنة.

علاقة الخمول البدني بالسكري من النوع الثاني:

كثرة استهلاك السكريات وقلة الحركة تُضعف عملية التخلص من السكر.

علاقة الخمول البدني بأمراض القلب والأوعية الدموية:

الضعف في عضلة القلب وما يتبعه من ضعف الجهاز الدوري له علاقة مباشرة بالخمول البدني.

علاقة الخمول البدني بهشاشة العظام:

العظام كغيرها من أنسجة الجسم تتأثر بالخمول البدني وقلة الحركة على المدى الطويل، مما يؤدي إلى ضعفها وسهولة كسرها

قياس سلوك الخمول البدني: قدمت هيئة الصحة العامة (وقاية) في المملكة العبية السعودية إرشادات، لتقليل سلوك الخمول بين الفئات العمرية المختلفة.

تطبيق إستراتيجية حل المشكلات لتقليل ساعات الخمول البدني

إذ توصي الهيئة الأطفال والمراهقين ممن تتراوح أعمارهم بين (٦ سنوات إلى ١٧ سنة) تقليل وقت الجلوس لمشاهدة التلفاز أو الهاتف الجوال وما شاكلهما، وقننت مدة المشاهدة ساعتين على الأكثر في اليوم الواحد، ويمكن قياس مستوى الخمول البدني من خلال تعبئة بعض الاستبيانات والمدونات الورقية أو الإلكترونية

تطبيق استراتيجية حل المشكلات لتقليل ساعات الخمول البدني: يوجد أربعة خطوات لمعالجة سلوك الخمول البدني)

١- الخطوة الأولى: تحديد المشكلة
٢- الخطوة الثانية: البحث عن الأسباب وتحليلها
٣- الخطوة الثالثة: ابتكار الحلول والبدائل المناسبة
٤- الخطوة الرابعة: تطبيق الحل وتقييم النتائج

الدرس الثالث

أنواع ومستويات النشاط البدني

مفهوم النشاط البدني

يقصد بالنشاط البدني: الحركة التي تقوم بها العضلات الهيكلية في الجسم

أبعاد النشاط البدني

١-شدة النشاط البدني
٢- مدة النشاط البدني
٣-تكرار النشاط البدني

أنواع النشاط البدني

١- النشاط البدني المنظم
٢- النشاط البدني غير المنظم

يمكن تصنيف النشاط البدني من حيث الأداء الفسيولوجي إلى أربعة أنواع

١- النشاط البدني ٢-أنشطة تقوية العضلات والعظام ٣- الأنشطة البدنية اللاهوائية - أنشطة المرونة والإطالة

مستويات النشاط البدني	النشاط البدني
منخفض	المشي العادي، تمرينات الاطالة، اللعب أثناء الجلوس
معتدل	المشي السريع، قيادة الدراجة، السباحة الترويحية
مرتفع	الجري، ممارسة كرة القدم، ممارسة كرة السلة

مستويات النشاط البدني

كمية الجهد الذي يبذله الفرد أثناء ممارسة النشاط البدني

تحديد مستوى النشاط البدني

عن طريق القياس المباشر في المختبر أو عن طريق بعض الاختبارات البدنية الميدانية

الدرس الرابع

هرم النشاط البدني

مفهوم هرم النشاط البدني

أحد النماذج التوضيحية التي يمكن الاسترشاد بها لمعرفة مكونات النشاط البدني الموصي به لتحقيق الفوائد

مستويات هرم النشاط البدني:

- **المستوى الأول (قاعدة الهرم)**
- **المستوى الثاني الأنشطة الهوائية**
- **المستوى الثالث أنشطة تقوية العضلات والأربطة**
- **المستوى الرابع الخمول البدني**



الشكل رقم (2-7) هرم النشاط البدني ومستوى ممارسة كل جزء فيه

توصيات النشاط البدني

١- ممارسة النشاط البدني معتدل
٢- ممارسة أنشطة بدنية مرتفعة الشدة
٣- ممارسة أنشطة بدنية منخفضة الشدة
٤- تقليل وقت الخمول بحيث لا يتجاوز ساعتين

الدرس الخامس

فوائد النشاط البدني الصحية

فوائد النشاط البدني الصحية

هناك أربعة أبعاد:

الجانب الجسمي

١-تحسن مستويات اللياقة القلبية التنفسية
٢- زيادة قوة العظام والعضلات
٣- المحافظة على الوزن

الجانب النفسي

١- زيادة الثقة بالنفس
٢- خفض أعراض القلق والاكتئاب
٣- زيادة هرمون السيروتونين (هرمون السعادة)

الجانب العقلي

١- تحسن التحصيل الدراسي
٢- تحسن القدرات الادراكية

الجانب الاجتماعي

١- تحسن المهارات الاجتماعية
٢- الوقاية من تبني السلوك العدواني
٣- الوقاية من تبني السلوك من تبني السلوك غير السوي

أغراض ممارسة النشاط البدني:

١- غرض الكفاءة البدنية (الكمال البدنية)
٢- غرض الوقاية الصحية
٣-غرض الضرورة الصحية (العلاج)

الدرس السادس

محفزات ومعوقات لممارسة النشاط البدني

الدافعية نحو تغيير الممارسات

يعد الدافع نزعة للوصول إلى هدف معين، وهذا الهدف قد يكون لإرضاء حاجات أو رغبات داخلية

نموذج مراحل تغيير السلوك

١- مرحلة ما قبل التفكير في تغيير السلوك
٢- مرحلة التفكير الجاد في تغيير السلوك
٣- مرحلة التحضير والإعداد لبدء تغيير السلوك
٤- مرحلة التطبيق العملي لتغيير السلوك
٥- مرحلة المحافظة على السلوك بعد التغيير

معوقات ممارسة النشاط البدني والرياضي

م	المعوقات	الحلول
١	ضعف الإرادة والعزيمة تجاه تغير السلوك	زيادة الوعي البدني والرياضي لدى الفرد من خلال القراءة عن فوائد ممارسة النشاط البدني والرياضي المتنوعة الصحية والنفسية والاجتماعية والعقلية
٢	قلة المرافق والبيئة المناسبة للنشاط البدني	إيجاد بدائل أخرى لممارسة النشاط البدني والرياضي: مثل الحدائق العامة
٣	ضعف الاستمرار في ممارسة النشاط البدني والانقطاع بعد مدة قصيرة	اختيار أنشطة بدنية تتسم بالتشويق والمتعة والمرح: لأنها أساس النجاح والاستمرار في الممارسة ومشاركة الآخرين في النشاط

الدرس السابع

التقنيات في النشاط البدني والرياضي

تقنيات النشاط البدني

ازدهرت صناعة البرامج والتطبيقات والأجهزة مدعومة من التطور الكبير في تقنيات المعلومات والاتصال عبر الأجهزة الذكية متعددة الأغراض والأجهزة الذكية متعددة الأغراض والأجهزة اللوحية

مواصفات برامج وتطبيقات النشاط البدني

١- دقة القياس
٢- نوع البيانات حول النشاط البدني
٣- التكلفة المالية
٤- خيارات الدعم
٥- مؤشرات الأداء المثالي
٦- التنبيهات والتذكيرات
٧- المميزات التفاعلية مع الاخرين

تطبيق الرياضة للجميع

أطلق الاتحاد السعودي للرياضة تطبيق " الرياضة للجميع" Saudi Sports for All "هو أحد المشاريع الوطنية الرائدة ضمن برنامج جودة الحياة الذي يعد أحد مستهدفات رؤية المملكة ٢٠٣٠
هذا التطبيق المجاني يعد أحد أشهر التطبيقات على الهواتف والأجهزة الذكية التي تعزز من ممارسة النشاط البدني والرياضة في المملكة

الفروق بين تقنيات النشاط البدني للصحة وتقنيات تطوير اللياقة البدنية والأداء الرياضي

الفروق بناء على الهدف من ممارسة النشاط البدني

- إذا كان هدف ممارسة النشاط البدني، هو تعزيز الصحة العامة أو الترويج
- إذا كان الهدف من ممارسة النشاط البدني هو رفع اللياقة البدنية

تصنيف تقنيات النشاط البدنى وفق البيانات والقياسات

١- البيانات والقياسات الخاصة بمعدل ممارسة النشاط البدني
٢- البيانات والقياسات الخاصة بتطوير اللياقة البدنية
٣- البيانات والقياسات الخاصة بتطوير رياضة أو لعبة معينة

الدرس الثامن

وصفة النشاط البدني

أهمية التخطيط الشخصي لممارسة النشاط البدني

كلما كانت أهداف الخطة البدنية الشخصية محددة وواضحة، ونابغة من احتياجات ورغبات الفرد، ومتوائمة مع القدرات البدنية والرياضة، زادت احتمالية نجاح الخطة في تحقيق أهدافها

خطوات بناء خطة البرنامج البدني الشخصي

اولًا: تحديد الهدف

من أهم مواصفات الهدف الشخصي لممارسة النشاط البدني أو الرياضي

١- الهدف محددًا وواقعًا وليس مبالغ فيه
٢- الهدف قابلًا للقياس
٣- هدفك مرتبط بزمن أو بجدول زمني

ثانيًا: تقييم وضعك الحالي:

١-تحديد حالتك الصحية وقدراتك البدنية
٢- تحديد رغباتك وميولك المتعلقة بالنشاط البدني والرياضي

ثالثًا: وضع خطة شخصية لممارسة النشاط البدني والرياضي

الخطوة الأولى: وضع جدول زمني لممارسة النشاط البدني أو الرياضي

١- حدد قائمة بالأنشطة والرياضات والألعاب ثم رتبها تنازليًا حسب الرغبة
٢- حدد الأيام التي تناسبك لممارسة النشاط البدني أو الرياضي
٣- حدد الأماكن أو المرافق التي ترغب ممارسة النشاط البدني أو الرياضي فيها حسب ما هو متاح
٤- ضع جدولًا زمنيًا شهريًا ينقسم إلى أربعة أسابيع وحدد يومًا أو يومين في كل أسبوع لا تمارس فيه النشاط البدني

الخطوة الثانية: تحديد طبيعة الدعم والمساندة

ينصح بطلب الاستعانة والاستشارة من مختص كمعلم التربية البدنية واللياقة والثقافة الصحية

الخطوة الثالثة: تحديد التهديدات والفرص

التهديدات

هو كل ما يمكن أن يعيق استمرار ممارسة النشاط البدني أو الرياضي والانتظام فيه

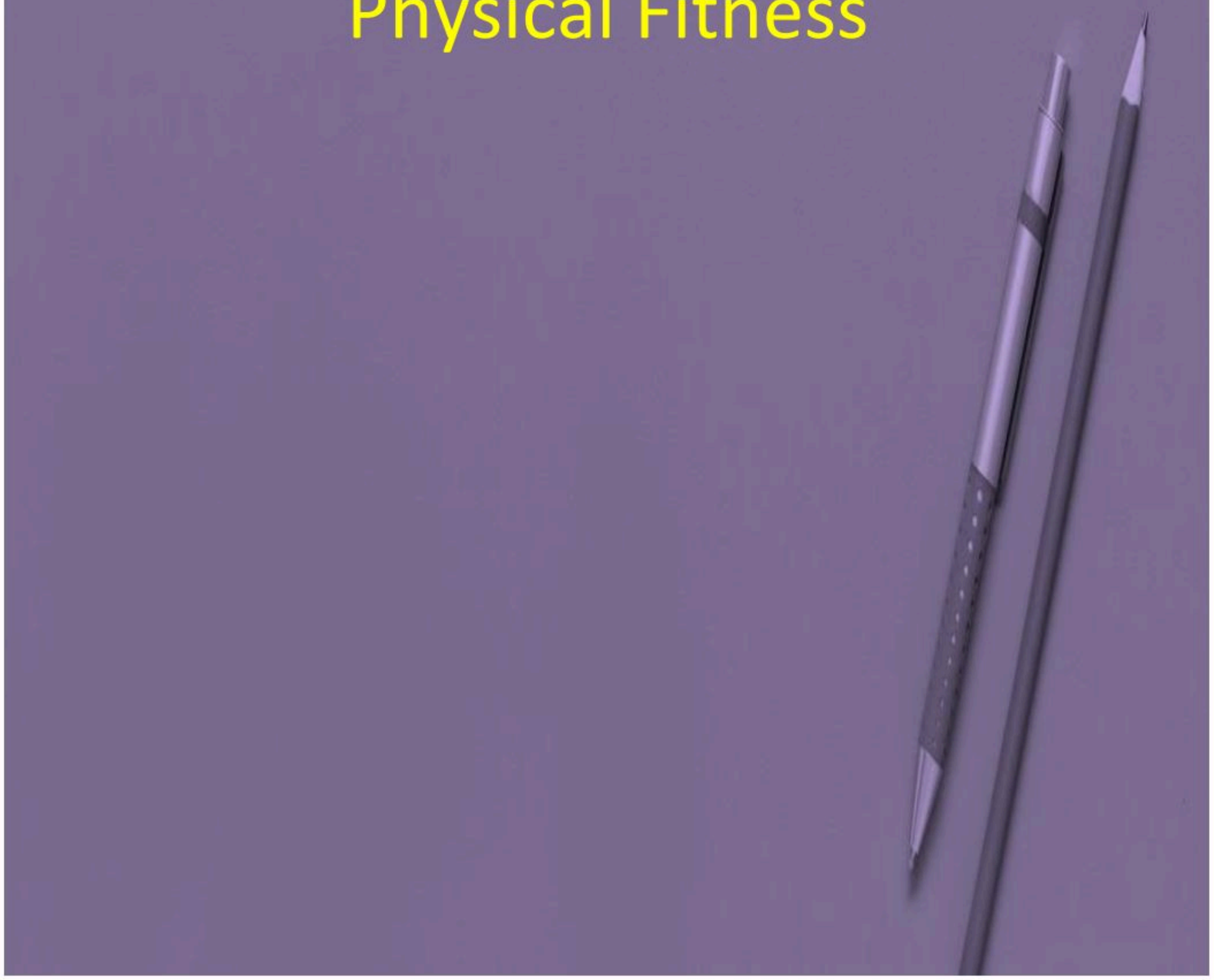
الفرص

هي تلك المجالات التي يمكن أن تسهم في تعزيز ممارسة النشاط البدني أو الرياضي واستمراره بشكل دائم

الفصل الثالث

اللياقة البدنية

Physical Fitness



الدرس الأول

مدخل اللياقة البدنية

مفهوم اللياقة البدنية

مجموعة من العناصر البدنية التي تمكن الجسم من الاستجابة أو التكيف مع متطلبات الجهد البدني

أنواع اللياقة البدنية:

١- اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
هي ما يتطلبه الفرد العادي لأداء أنشطة حياته اليومية دون إجهاد زائد.
٢- اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الرياضي
تشمل على اللياقة المتعلقة بأداء الرياضيين والذي يتطلب جهدًا عاليًا

عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

١-اللياقة القلبية التنفسية
٣- القوة العضلية
٤- التحمل العضلي
٥- المرونة
٦- تركيب الجسم

أساليب تنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

١- تنمية اللياقة القلبية المرتبطة بالصحة:
يتطلب تنمية اللياقة القلبية اليام بنشاط مستمر تشترك فيه مجموعات عضلات الجسم الكبيرة
٢- تنمية القوة العضلية والتحمل العضلي
نعد القوة العضلية والتحمل العضلي عنصران مرتبطان ومكملان لبعضهما
٣-تنمية المرونة
يتم تنمية المرونة من خلال تمارين شد العضلات والأوتار بما يتجاوز أطوالها الطبيعية
٤- تنمية تركيب الجسم
يتمثل عنصر تركيب الجسم في نسبة وزن الدهون إلى وزن الأنسجة غير الدهنية في الجسم، ويكون تنمية هذا العنصر سيكون من خلال تقليل الدهون في الجسم

فوائد اللياقة البدنية

الجانب البدني-الجانب النفسي-الجانب العقلي
اللياقة البدنية وأنشطة الحياة اليومية:
اجرت الهيئة للإحصاء مسحًا عن ممارسة الأسرة السعودية للرياضة لتوفير مؤشرات عن النشاط السعوديين وجاءت نسبة الذكور (٥٢,٠١٪) أعلى من نسبة الاناث (٢٩,٢٤٪)

الدرس الثاني

قياس اللياقة البدنية

مفهوم قياس اللياقة البدنية

هي تحديد مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة من خلال قياس العناصر البدنية التي تتضمنها

قياس اللياقة القلبية التنفسية

أدق قياس للياقة القلبية التنفسية هو ما كان في المختبر بطريقة مباشرة، من خلال الهرولة أو الحري على سير متحرك أو التبديل على دراجة ثابتة حتى التعب، قم يقاس أقصى استهلاك للأكسجين بجهاز خاص لذلك

قياس القوة العضلية

تقاس باستخدام جهازي قياس قوة عضلات الرجلين، وقوة قبضة اليد، حيث تعطي القراءة بالكيلوغرام

قياس التحمل العضلي

هو قدرة العضلات على البقاء أو الانقباض بشكل متكرر لفترة طويلة من الزمن

قياس المرونة

هي القدرة على تحريك المفاصل خلال نطاقات حركتها الكاملة

تركيب الجسم

يشير تركيب الجسم إلى: نسبة وزن الدهون إلى وزن الأنسجة غير الدهنية في الجسم

$$\text{مؤشر كتلة الجسم} = \frac{\text{وزن الجسم بالكيلو جرام}}{(\text{الطول بالمتر})^{٢}}$$

الدرس الثالث

برنامج اللياقة البدنية الشخصي

تصميم برنامج شخصي لتنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

تحديد الأهداف

يراعى في تحديد الأهداف أن تكون واضحة ومحددة للإنجاز ويراعى سمات الهدف الجيد التالية:

أهداف قصيرة المدى

أهداف متوسطة وطويلة المدى

أهداف قابلة للقياس

أهداف واقعية

اختيار الأنشطة

هي الخطوة التالية وتشمل

-اللياقة التنفسية ويكون تنميتها من خلال النشاط المستمر ويتضمن مجموعة العضلات الكبيرة

-القوة العضلية والتحمل العضلي والتي يتم من خلال زيادة الثقل الذي تقاومه العضلات

-المرونة ويتم تطويرها من خلال تمارين شد العضلات والأوتار بما يتجاوز أطوالها الطبيعية

-تركيب الجسم الذي يمثل نسبة الدهون إلى الأنسجة غير الدهنية في الجسم

عوامل توضع في الاعتبار عند اختيار الأنشطة

-أنشطة المشاركة والاستماع

-مهاراتك الحالية ومستوى لياقتك

-الوقت والراحة

-التكلفة

-الحالة الصحية الخاصة

التخطيط لبرنامج نشاطك الأسبوعي

تتمثل هذه الخطوة في التخطيط لوضع جدول زمني لأنشطة اللياقة الأسبوعي الخاص بك عن طريق تحديد مقدار الوقت والطاقة اللذين ستخصصهما لكل عنصر من عناصر برنامجك

سجل التقدم أو الإنجاز

الخطوة الأخيرة في تصميم برنامجك الشخصي لتنمية اللياقة البدنية هي إنشاء سجل تقدم/ انجاز يتضمن تتبعًا لأنشطة تدريبك الأسبوعية والإنجازات التي حققتها، يجب تقويم نفسك كل ثلاثة أشهر

الدرس الرابع

برنامج التدريب الرياضي للتحكم بالوزن

مفهوم التحكم فى الوزن

هو العملية التي يسعى من خلالها الفرد إلى جعل معدل وزنه في نطاق الحدود الطبيعية بخفضه إن كان لديه سمنة أو المحافظة عليه إذا كان مناسبًا

مواصفات البرنامج البدني أو الرياضي للتحكم بالوزن

الحالة الأولى: فرد لديه سمنة ويرغب في خفض وزنه

١- نوع الرياضة: هناك ثلاثة أنواع من الرياضة (هوائية-تقوية عضلات-إطالة ومرونة)
٢- شدة الجهد: تكون بسيطة الى متوسطة أو فوق المتوسطة على حسب نوع الرياضة
٣- المدة الزمنية: توصي منظمة الصحة العالمية بممارسة النشاط البدني والرياضي لمدة ٦٠ دقيقة في اليوم
٤- التكرار الأسبوعي: تنصح المنظمة معظم أيام الأسبوع

الحالة الثانية: فرد كانت لديه سمنة وانخفض وزنة بعد برنامج تدريب رياضي ناجح لتخفيف الوزن يرغب في المحافظة على وزنه

هذه الحالة تستهدف المحافظة على الوزن الطبيعي، لذا فإن مواصفات البرنامج الرياضي لهذه الحالة لا تختلف عن مواصفات البرنامج الخاص بخفض الوزن إلا في بعض الأجزاء التنفيذية الآتية:

١- نوع الرياضة
٢- شدة الجهد
٣- المدة الزمنية
٤- التكرار الأسبوعي

الحالة الثالثة: فرد وزنه طبيعي

في هذه الحالة فإن البرنامج الرياضي للتحكم بوزن هذا الفرد لا يختلف في كثير من جوانبه عن الحالة الثانية، لذا فإن مواصفات البرنامج الرياضي لهذه الحالة لا تختلف عن مواصفات البرنامج الخاص بمن انخفض وزنه بعد برنامج تدريبي ناجح.

استجابة الجسم لبرامج التحكم في الوزن:

تعد الفروق الفردية بين الناس عاملًا مهمًا في تفسير فاعلية البرامج التدريبية البدنية أو البرامج التدريبية البدنية أو البرنامج الغذائي للتحكم بالوزن لدي بعض الأفراد، بينما لا يكون ذلك بنفس الفاعلية مع آخرين.

الفصل الرابع

التغذية

Nutrition



الدرس الأول

النظام الغذائي الصحي

النظام الغذائي الصحي:

يساعد النظام الغذائي الصحي على تلبية احتياجات الفرد من العناصر الغذائية، من خلال الآتي:

١- إنتاج الطاقة وتحفيز عملية النمو
٢- الوقاية من سوء التغذية بأشكاله كافة

الغذاء الصحي المتوازن: هو الذي يحتوي على عناصر غذائية مختلفة وبالقدر الكافي لاحتياجات الجسم الضرورية
تختلف مكونات النظام الغذائي: حسب الخصائص الفردية، مثل: العمر، النوع، النشاط البدني

أهمية النظام الغذائي الصحي في الحفاظ على الصحة:

حضرت فتاة تبلغ من العمر ١٥ سنة إلى طبيبة مركز الرعاية الأولية في الحي، وكانت تعاني من الخمول والتعب، وبعد أن خضعت للتحاليل المخبرية نصحتها الطبيبة بضرورة مراجعه أخصائية التغذية لعمل نظام غذائي مناسب لحالتها. وبعد مناقشه الأخصائية حول نظامها الغذائي اتضح أن الفتاة تتناول الوجبات السريعة، والأطعمة المصنعة بكثرة، ويفتقر نظامها الغذائي إلى التوازن في تناول وجبات غذائية صحية متنوعة.

العناصر الغذائية الأساسية:

العناصر الغذائية الأساسية مهمة لنمو الجسم وتنقسم إلى ستة أنواع رئيسية:

١- الكربوهيدرات
٢- الفيتامينات
٣- الأملاح المعدنية
٤- البروتينات
٥- الدهون

الماء: يتكون جسم الإنسان من ٥٥٪ إلى ٧٥٪ من الماء
يحافظ على درجة حرارة الجسم.
يساعد على عملية الهضم

إعداد وجبة غذائية صحية:

هناك خمس مجموعات أساسية للجسم:

١- مجموعة الحبوب
٢- مجموعة الخضراوات والفواكه
٣- مجموعة البروتين
٤- مجموعة الحليب
٥- مجموعة الدهون

ولكي تكون الوجبة الغذائية صحية ومتوازنة، ينبغي أن تشتمل على حصة غذائية من كل المجموعات الغذائية الأساسية.

أنواع الأغذية:

١- **الأغذية الطبيعية**
٢- **الأغذية المصنعة جزئيا**
٣- **الأغذية فائقة التصنيع.**

المكملات الغذائية:

تعرف بأنها عناصر غذائية مصنعة تحاكي تأثير العناصر الغذائية الموجودة في الأطعمة الطبيعية، يمكن أخذها لتعويض النقص في الجسم عند الضرورة.

من أمثلة المكملات الغذائية:

الحديد والزنك وحمض الفوليك

الدرس الثاني

السعرات الحرارية

قيمة الاعتدال في الأكل والشرب:

قال الرسول صلى الله عليه وسلم: ما ملأ ابنُ آدمَ وعاءً شرًّا من بطنِه حسْبُ ابنِ آدمَ أُكلاتٌ يُقمْنَ صلبَه فإن كان لا محالةَ فثُلثٌ لطعامِه وثلثٌ لشرابِه وثلثٌ لنفسِه. رواه الترمذي

مفهوم السعرات الحرارية:

هي وحدة قياس كمية الطاقة الموجودة في الطعام التي يحتاجها الجسم للقيام بوظائفه الحيوية.

عمليات حرق السعرات الحرارية (عملية الأيض):

هي عمليات تحدث داخل جسم الإنسان لتحويل المتناول من الطعام والشراب إلى طاقة تستخدم لبناء الجسم ولقيام الجسم بوظائفه الأساسية، مثل: التنفس

مفهوم زيادة الوزن والسمنة:

تعرَّف منظمة الصحة العالمية السمنة بأنها: تراكم غير طبيعي أو مفرط للدهون، قد يلحقا الضرر بالصحة.

معدلات السمنة في المجتمع السعودي

ظهرت نتائج المسح الصحي لدى السكان في المملكة العربية السعودية إلى أن الوزن الطبيعي بلغ نسبة (٣٩ %)، ونسبة (٣٪) قليل الوزن، ونسبة (٣٨ %) وزن زائد، بينما نسبة (٢٠ %) من المجتمع يعانون من البدانة/السمنة.

عوامل زيادة الوزن والسمنة:

لزيادة الوزن والسمنة لدى الشخص عدة عوامل تؤدي إلى اختلال معدل حرق السعرات الحرارية في الجسم، مثل: -

زيادة الخمول البدني

-عامل وراثي أي وجود تاريخ عائلي لمرض السمنة.

المؤشرات الصحية لحالة الوزن:

يمكن قياس حالة وزن الشخص بعدة طرق علمية، وأشهرها مؤشر كتلة الجسم، ومحيط الخصر.

الدرس الثالث

إدارة الوزن

توازن الطاقة وإدارة الوزن:

إن قلة النشاط البدني وزيادة الطاقة المتناولة من الغذاء بشكل يومي تؤدي إلى زيادة الوزن والسمنة

مقدار الاحتياج الغذائي اليومي من السعرات الحرارية:

يحتاج الشخص البالغ تقريبًا إلى ألفين (2000) سعرة حرارية يوميًا، ويحتاج الأطفال إلى ما يقارب (1800) سعرة حرارية يوميًا، مع الأخذ بعين الاعتبار العوامل الأخرى؛ مثل: مستوى النشاط البدني، وكتلة الجسم

القيمة الغذائية اليومية:

القيمة الغذائية اليومية تحدد قيم احتياجات الفرد اليومية من العناصر الغذائية، ويعبر عنها بالنسبة المئوية %، وتستخدم كدليل للمنتجات الغذائية.

حساب السعرات الحرارية:

هناك طرق ومعادلات رياضية مختلفة لحساب السعرات الحرارية بالإضافة إلى تطبيقات إلكترونية عديدة يمكن تحميلها على أجهزة الهاتف الجوال.

أدوات تقييم الوجبات الغذائية:

أدوات تقييم المجموعات الغذائية تشمل: كوب قياس ذو مقياس مرقم، ميزان رقمي صغير، وملاعق قياس (ملعقة طعام وملعقة شاي)

البطاقة الغذائية للمنتجات:

البطاقة الغذائية المطبوعة على المنتجات مخصصة لتقديم معلومات عن المنتجات الغذائية، ومكوناتها، وعدد السعرات الحرارية، والقيم الغذائية على أ ساس القيم اليومية للشخص.

الغرض من وجود البطاقة الغذائية:

دليل جيد يساعد على التخطيط لنظام غذائي صحي.

الحقائق التغذوية

أحرص على قراءة الحقائق التغذوية قبل اختيار المنتج

توصيات إدارة الوزن:

عند الالتزام بخطة لإنقاص الوزن، ينصح بتغيير الممارسات الغذائية؛ حيث تبني نمط حياة صحي يسهل الالتزام به.
وهذه بعض التوصيات المهمة؛ لإنجاح الحمية الغذائية:

١- الحرص على تناول الوجبات المعدة في المنزل
٢- موازنة الوجبات من حيث تنويع استهلاك المجموعات الغذائية.

٣- الاكثار من تناول الخضروات والفواكه عند الإحساس بالجوع
٤- زيادة النشاط البدني اليومي بالتدريج

مفهوم اضطراب الأكل:

هي إحدى الاضطرابات النفسية المرتبطة بسلوك الأكل عند البعض. وتصيب الأشخاص في مرحلة المراهقة غالبًا نتيجة لبعض الضغوطات
في هذه المرحلة، مثل:
١- اهتمام المراهقين برأي الآخرين
٢- تأثير وسائل الاعلام

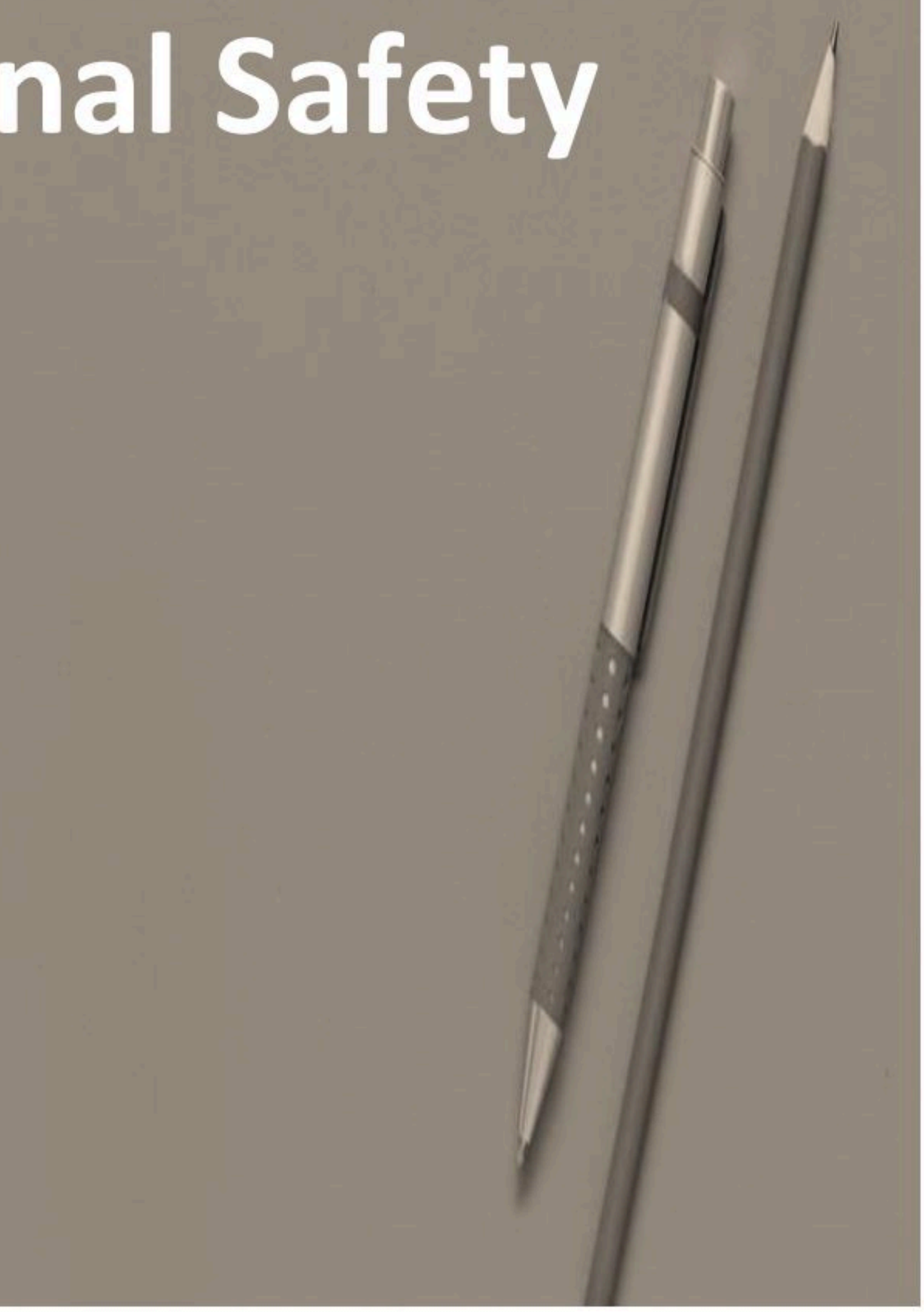
أنواع اضطرابات الأكل:

فقدان الشهية العصبي
الشره المرضي العصبي

الفصل الخامس

السلامة الشخصية

Personal Safety



الدرس الأول

مدخل السلامة الشخصية

الوقاية من الإصابات كما وردت في الحديث النبوي الشريف:

عن ابن عمر رضي الله عنه، قال: كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: لا تتركوا النار في بيوتكم حين تنامون.
أخرجه البخاري ومسلم

مفهوم السلامة الشخصية:

هي الوقاية من الوقوع في المخاطر من خلال اكتساب الفرد معرفة بالمخاطر والإصابات الناجمة عنها سواء كانت إصابات مقصودة أو غير مقصودة.

الفرق بين الإصابة المقصودة وغير المقصودة:

الإصابة المقصودة: هي إصابة يتسبب فيها الفرد بنفسه أو بواسطة فرد آخر.
الإصابة غير المقصودة: هي الإصابة التي تحدث عندما لا يكون هناك نية للضرر وهي أكثر انتشارًا في المجتمع.

خطورة الإصابات غير المقصودة:

تعدّ الإصابات غير المقصودة السبب الرئيسي للوفاة بين فئة الشباب محليًا وعالميًا. ولقد أوضحت الدراسات أن هذه الإصابات تعدّ من بين الأسباب العشرة للوفاة في المملكة العربية السعودية،

أسباب الإصابات غير المقصودة:

معظم الإصابات غير المقصودة ناتجة عن مزيج من العوامل البشرية والبيئية، كالتالي:
العوامل البشرية: تشمل الظروف أو المواقف الشخصية التي تؤدي إلى حالة غير آمنة.
العوامل البيئية: تشمل الظروف الخارجية كأحوال الطقس

الإصابات المنزلية:

تشمل جميع الإصابات والوفيات غير المقصودة التي تحدث داخل المنزل. وأكثرها انتشارًا إصابات السقوط، وحوادث التسمم، والحرائق، والاختناق.

١- إصابات السقوط:

هي السبب الثاني للوفاة الناتجة عن الإصابة غير المقصودة بعد الحوادث المرورية.
ولكي تحمي نفسك من السقوط (خطة الحماية) اتبع الإجراءات الوقائية الآتية: تزويد الوالدين بمعلومات عن مخاطر سقوط الأطفال ودعمهما في الحد من هذه المخاطر في المنازل.

٢- حوادث التسمم:

التسمم يعني دخول أي مادة ضارة أو ملوثة إلى الجسم.
ولكي تحمي نفسك من التسمم (خطة الحماية) اتبع الإجراءات الوقائية الآتية: التأكد دائما من تاريخ صلاحية الأطعمة قبل تناولها.

٣- الحرائق المنزلية:

الحرائق هي أكثر الحوادث المنزلية شيوعًا في المجتمع، وتبدأ معظم حرائق المنزل في المطبخ

ولكي تحمي نفسك من الحريق (خطة الحماية) اتبع الإجراءات الوقائية الآتية:

-التأكد من صيانة الأجهزة والسخانات والمنافذ الكهربائية
-التخلص من السجائر وعدم التدخين في غرفة النوم وغرف الجلوس
-ركب أجهزة كشف الدخان في كافة أرجاء منزلك.

عند اشتعال النيران في المنزل وأنت بداخله، عليك اتباع الخطوات التالية:

١- غادر المبنى بأسرع وقت
٢- إذا كنت محاصرًا في غرفة، فلا تفتح الباب إذا كان ساخنًا
٣- حاول أن تقلل من استنشاق الدخان عن طريق الزحف على الأرض وتغطية الفم بقماش مبلل
٤- الاتصال بالدفاع المدني على الرقم (٩٩٨)

عند اشتعال النيران في ملابسك، عليك اتباع الخطوات التالية:

١- التوقف
٢- تغطية الوجه
٣- النزول على الأرض
٤- التدحرج على الأرض

٤- **الغصة والاختناق:**

الغصة أو الاختناق تحدث نتيجة تعلق جسم غريب في الحلق.بحيث يعيق مرور الهواء ويسبب الاختناق.
ولكي تحمي نفسك من الاختناق (خطة الحماية) اتبع الإجراءات الوقائية الآتية: احرص على تناول الطعام ببطء ومضغ الطعام جيدا

لكي تحمي نفسك والآخرين من الاختناق" خطة الحماية"

-احرص على تناول الطعام ببطء ومضغ العام جيدًا
-تعلم الدفعات البطنية (مناورة هيمليك)

الدرس الثاني

السلامة المرورية

مفهوم السلامة المرورية:

السلامة المرورية تهدف إلى تبني جميع الخطط والبرامج واللوائح المرورية والإجراءات الوقائية للحد من وقوع الحوادث المرورية حفاظًا على سلامة الأرواح والممتلكات، وأمن البلاد، ومقوماته البشرية والاقتصادية.

عناصر السلامة المرورية:

١- المركبة

من وسائل السلامة التي يجب توفرها في المركبة ما يلي: طفاية الحريق وحقيبة الإسعافات الأولية.

٢- الطريق

من وسائل السلامة في الطريق ما يلي: إضاءة الطريق.

٣- العنصر البشري (السائق)

أهم وسائل السلامة الخاصة بسائق السيارة: هي استخدام حزام الأمان

أهم وسائل السلامة الخاصة بسائق الدراجة النارية: هي ارتداء ملابس فاتحة اللون

واجبات القيادة الآمنة للمركبة:

١- ربط حزام الآمان للسائق، وتشغيل المركبة.

٢- التعرف على علامات وإشارات المرور.

الحوادث المرورية المسبب الرئيس لحدوث الوفاة بين الشباب:

تمثّل الإصابات الناتجة عن الحوادث المرورية السبب الرئيس لحدوث الوفيات بين الشباب في الفئة العمرية ما بين ١٥ - ٢٠ سنة أكثر من أمراض القلب والسرطان.

العوامل المساهمة في الحوادث المرورية:

أهم أسباب الحوادث المرورية والممارسات المرورية الخاطئة على النحو الآتي:

١- السرعة

٢- القيادة العدوانية والتهور

٣- التعب والنعاس أثناء القيادة

٤- التشتت وعدم التركيز أثناء القيادة

٥- القيادة تحت تأثير الكحول والمخدرات

٦- الاستخدام الخاطئ لأحزمة وأجهزة الأمان الخاصة بالمركبة.

الدرس الثالث

الحالات الطبية الطارئة

مفهوم الحالة الطبية الطارئة:

الحالة الطبية الطارئة عبارة عن حدث مفاجئ وغير متوقع يستدعي اتخاذ تدابير فورية لتقليل العواقب السلبية.

الاستعداد للحالات الطبية الطارئة:

١- حضور تدريبات الإسعافات الأولية.

٢- وضع خطة طوارئ وتطبيقها تجريبيًا للتأكد من صحتها قبل وقوع الحالة الطارئة.

طرق التعامل في الحالات الطبية الطارئة:

الحالات الطبية الطارئة تختلف من حالة إلى حالة، والتعامل معها يعتمد على معرفة نوع الحالة، والوسائل المعُينة لتجاوزها. الخطوات التالية تشرح كيفية التعامل مع الحالات الطارئة بشكل عام:

١-إذا أصيب فرد حولك.

٢-إذا كان الفرد فاقدًا للوعي ويتنفس

٣- إذا كان الفرد فاقدًا للوعي ولايتنفس

الإنعاش القلبي الرئوي عن طريق اليدين فقط:

استخدم الإنعاش القلبي الرئوي عن طريق اليدين فقط (Hand-Only CPR) إذا لم تكن مدربًا على إعطاء التنفس الصناعي.

خطوات الإنعاش القلبي الرئوي عن طريق اليدين كالتالى:

١- تموضع فوق المصاب وضع راحة إحدى يديك على وسط صدر المصاب، وضع يدك الأخرى فوق الأولى.

٢- اضغط على صدر المصاب بهدف إعادة قلبه إلى العمل بواقع ١٠٠ - ١٢٠ ضغطة في الدقيقة.

٣- اضغط بقوة وبسرعة على وسط الصدر حتى تصل المساعدة.

الدرس الرابع

الإسعافات الأولية

مفهوم الإسعافات الأولية:

تعرّف الاسعافات الأولية بأنها: مساعدات طبية أولية لازمة وسريعة يمكن تقديمها للمصاب بحادث ما أو مرض مفاجئ للحفاظ على حياته، وتقليل الضرر من الإصابة حتى وصول المساعدة من الفريق الطبي المسعف.

إصابة الجروح:

النزيف عبارة عن فقدان الفرد المصاب للدم من الأوعية الدموية (الشرايين، والأوردة الدموية، والشعيرات الدموية)؛ وذلك نتيجة لتمزقها بسبب الإصابة.

التعامل مع الجروح:

تعد الجروح من أنواع النزيف الخارجي، وهي أكثر الإصابات التي يمكن أن يتعرض لها الفرد في المدرسة والمنزل.

١-غسل اليدين جيدًا بالماء والصابون ولبس القفازات.

٢- إذا لم يكن هناك جسم غريب داخل الجرح اضغط بشكل مباشر على الجرح لوقف النزيف.

٣-بعد توقف النزيف، ابدأ بتنظيف وتطهير الجرح باستخدام الماء والمطهرات الطبية إن وجدت.

٤-غطِّ الجرح بضمادة) شاش نظيفة ومعقمة)

إصابة الإغماء:

يحدث الإغماء نتيجة لنقص أو فقدان وصول الأكسجين إلى الدماغ.

إصابة الحروق:

عبارة عن تلف في أنسجة الجسم، بسبب تعرضها لحرارة حارقة، أو لمادة كيميائية أو تيار كهربائي أو ملامسة النار أو الأجهزة الساخنة (مثل الفرن). وتُقسم حالات الحروق على حسب شدتها إلى:

١-حروق الدرجة الأولى وتعتبر حروق خفيفة

٢-حروق الدرجة الثانية وتعتبر حروق متوسطة الشدة

٣-حروق الدرجة الثالثة وتعتبر من أخطر الحروق.

إصابة ضربة الشمس (الحرارة):

تعرف ضربة الشمس بأنها: اضطراب في آلية تنظيم حرارة الجسم نتيجة للتعرض لحرارة الشمس المرتفعة لفترات طويلة.

نوبة الصرع (التشنجات):

عبارة عن اضطراب مزمن في الجهاز العصبي داخل الدماغ، نتيجة تفريق الدماغ للكهرباء الزائدة في خلاياه تظهر على شكل حركة عشوائية بالجسم. ولا يمكن التنبؤ بوقت الصرع أو كم من الوقت قد يستمر. وتشمل أعراض نوبة الصرع:

١-التحديق في العينين

٢-حركات اهتزازية في الذراعين والساقين لا يمكن السيطرة عليها

٣-فقدان الوعي أو الادراك.

حالات السكري:

يوجد تشابه كبير بين أعراض ارتفاع السكر وانخفاضه، وينصح التعامل مع حالة السكري الطارئة وك أنها حالة انخفاض سكر؛ وذلك لأن انخفاض السكر أشد من ارتفاعه.

أبرز أعراض انخفاض السكر في الدم: العصبية والضجر.

الدرس الخامس

خدمات الرعاية الصحية

مفهوم الرعاية الصحية:

تشمل الرعاية الصحية جميع الخدمات الصحية التي يقدمها القطاع الصحي؛ لأجل تحسين الصحة في المجتمع من خلال خدمات وقائية وتشخيصية وعلاجية تستهدف الأمراض والاصابات والإعاقات الجسدية والعقلية التي قد تصيب أفراد المجتمع.

مستويات الرعاية الصحية في المملكة العربية السعودية:

الرعاية الصحية تشمل ثلاثة مستويات:

أولا: الرعاية الصحية الأولية (الرعاية في المراكز الصحية الأولية)

تعتبر النقطة الأولى للاتصال بين أفراد المجتمع والقطاع الصحي وترعى جميع المرضى من مختلف الأعمار

ثانيًا: الرعاية الصحية الثانوية (الرعاية في المستشفى)

تعنبر المستوى الثاني من الرعاية الصحية وتركز على المشاكل الصحية الأكثر تعقيدًا

ثالثًا: الرعاية الصحية الثلاثية (الرعاية المتخصصة)

تعتبر المستوى الثالث وتقدم رعاية استشارية متخصصة بناء على التحويل من الرعاية الصحية الأولية والثانوية

أنواع الخدمات الصحية في المملكة العربية السعودية:

١- **الخدمات الصحية الوقائية**
٢- **الخدمات الصحية التشخيصية**
٣- **الخدمات الصحية العلاجية**

مقدمي الخدمة الصحية وتخصصاتهم:

مقدمو خدمات الرعاية الصحية هم المختصون في التخصصات الصحية المختلفة كالطب.

من تخصصات مقدمي الخدمات الصحية ما يلي:

- **طب الأسرة**
- **طبيب الأطفال**
- **طبيب النسا والتوليد**
- **طبيب القلب**
- **التمريض**
- **الصيدليون**

الفصل السادس

الصحة النفسية

Psychological Health

الدرس الأول

مدخل الصحة النفسية

مفهوم الصحة النفسية:

هي مدى القدرة على التعامل الأمثل في مواجهة التحديات سواء كانت هناك معاناة من اضطرابات نفسية أو لم تكن.
وتصف منظمة الصحة العالمية الصحة النفسية بأنها: حالة من العافية يمكن للفرد فيها تكريس قدراته الشخصية.

محددات الصحة النفسية:

تسهم العديد من العوامل في ظهور مشاكل الصحة النفسية، ومنها:

١- عوامل حيوية: مثل الوراثة
٢- تجارب الحياة: مثل مستوى التعليم
٣- التاريخ العائلي: مثل ظهور مشاكل الصحة النفسية لدى العائلة.

الصحة النفسية الإيجابية:

تتطور الصحة النفسية الايجابية باستمرار، فهي تتغير مع التجارب الايجابية أو السلبية التي يمر بها الفرد. ويمكن أن تعاني الصحة النفسية في بعض الأحيان من اضطرابات وأمراض يجب التعامل معها لاستعادة التوازن النفسي.
تشمل سمات الصحة النفسية الإيجابية على ما يلي:

- إدراك الإمكانيات والقدرات الذاتية.
- التعامل المناسب مع ضغوطات الحياة.

طرق الحفاظ على الصحة النفسية الإيجابية:

- التواصل مع الذات
- ممارسة النشاط البدني بانتظام

علامات الإنذار المبكر لمشاكل الصحة النفسية:

تعدّ بعض العلامات والأعراض تحذيرًا مبكرًا على بداية ظهور مشاكل الصحة النفسية لدى الفرد، ومن أبرز تلك العلامات والأعراض ما يلي:
١- الشعور بالعجز أو اليأس.
٢- الشعور بالارتباك، أو النسيان، أو القلق، أو الانزعاج أو الخوف على نحو غير طبيعي.

مهارات تعزيز الصحة النفسية:

١- النضج والاتزان النفسي
٢- احترام الذات
٣- التفاؤل والبعد عن التشاؤم
٤- التواصل الصادق مع الآخرين.
٥- التعامل مع الشعور بالوحدة.
٦- التعامل مع الغضب.

طلب المساعدة في المشاكل الصحة النفسية:

١- المساعدة الذاتية (الاعتماد عن النفس)
٢- المساعدة من مجموعات الدعم القريبة.
٣- المساعدة الطبية النفسية.

الدرس الثاني

اضطرابات الصحة النفسية

مفهوم اضطرابات الصحة النفسية:

الاضطراب النفسي هو حالة نفسية تصيب تفكير الفرد أو مشاعره أو حكمه على الأشياء أو سلوكه وتصرفاته إلى حد تستدعي التدخل لرعاية هذا الفرد، ومعالجته.

اضطرابات الصحة النفسية الشائعة:

توجد أنواع عديدة من اضطرابات الصحة النفسية التي تؤثر على السلوك والسمات الشخصية، مثل:

- **اضطراب قلق الانفصال**
- **الرهاب/اضطراب القلق الاجتماعي**
- **اضطراب الوسواس القهري**
- **اضطراب الكرب ما بعد الصدمة**
- **الاضطراب الانفجاري المتقطع**
- **اضطراب نقص الانتباه**
- **اضطراب الاكتئاب**

درجات حدة الاكتئاب:

يعتمد تصنيف درجات حدة الاكتئاب بعدد الأعراض أو مدتها أو علامات المرض التي يعاني منها المصاب. وهي بذلك تصنّف إلى ثلاث درجات من حيث الحدة كما يلي:

- **اكتئاب خفيف الحدة**
- **اكتئاب متوسط الحدة**
- **اكتئاب شديد الحدة**

أنواع الاكتئاب:

يوجد عدة أنواع من اضطرابات الاكتئاب، منها ما يلي:

- **اضطراب الاكتئاب الجزئي**
- **الاكتئاب الموسمي**
- **اكتئاب ما بعد الولادة**

أسباب وعوامل الخطورة في الاكتئاب:

يمكن القول أن الاكتئاب ينتج عن تفاعل معقد بين عوامل اجتماعية ونفسية وحيوية (جسمية)، وأهم هذه العوامل ما يلي:

١- اختلافات حيوية
٢- الهرمونات
٣- التاريخ العائلي

٤- السمات الشخصية
٥- الإصابة بالأمراض الخطيرة
٦- المؤثرات العقلية
٧- البعد عن الله والانغماس في الحياة
٨- صعوبة الحياة المستمرة
٩- الصحبة السيئة

أعراض الاكتئاب:

١- أعراض نفسية:
- الشعور بالقلق والتوتر
- فقدان الاهتمام أو المتعة
- مشاعر الحزن

٢- أعراض جسدية:
- اضطرابات الأكل
- اضطرابات الأمعاء
- اضطرابات النوم والشعور بالخمول.

٣- أعراض اجتماعية وسلوكية:
- الميل للانعزال والابتعاد عن الأهل والأصدقاء
- عدم الاهتمام بأداء الواجبات
- تعاطي المخدرات والكحول.

الفرق بين الحزن والاكتئاب:

- الاكتئاب: رد فعل غير طبيعي يصـــل إلى المرض، والشـــعور بالحزن يكون مســـتمرًا، والفرد غير قادر على الاستمتاع بالحياة ويفكر في المستقبل بسلبية.
- الحزن: رد فعل طبيعي، الشـعور بالحزن يكون مؤقتًا، ولا يزال الفرد قادرًا على الاسـتمتاع بالحياة، ويطلع إلى المستقبل بإيجابية

التعامل مع الاكتئاب:

يمكن التعامل مع الاكتئاب بإتباع الإرشادات التالية:
١-الحرص على ممارسة النشاط البدني.
٢-ممارسة الأعمال الإيجابية كالصدقة والعمل التطوعي.
٣-طلب المساعدة من الآخرين والدعم الاجتماعي أو الطبي إذا لزم الأمر

علاج الاكتئاب:

يعتمد علاج الاكتئاب على درجة الحدة، والأعراض الشديدة، وعلى الرغم من درجة حدة الاكتئاب، إلا أنه قابل للعلاج إذا التزم المصاب بالخطة العلاجية تحت إشراف الطبيب، وكلما بدأ العلاج مبكرًا، زادت الفعالية.

ويشتمل علاج الاكتئاب على طرق منها:

العلاج النفسي: يعتبر العلاج النفسي الوسيلة الأفضل في بداية معالجة الحالات الخفيفة من الاكتئاب.
استخدام الأدوية: تعطى مضادات الاكتئاب
العلاج المشترك: المزج بين العلاج الدوائي والنفسي معًا

الدرس الثالث

الضغوط النفسية

الضغوط النفسية:

شعور الفرد ب أنه تحت ضغط غير طبيعي، نتيجة زيادة أعباء الحياة ومتطلباتها التي تتراكم بعضها فوق بعض إلى أن تؤثر بطريقة سلبية على مشاعر وأفكار وسلوك الفرد.

أسباب الضغوط النفسية:

تؤدي بعض الأحداث والمواقف السلبية، إلى حدوث الضغوط والتوتر لدى الفرد، والتعرف عليها خطوة مهمة في إدارتها والتخفيف من آثارها، وتشمل بعض المسببات ما يلي:

- التغييرات الرئيسة في الحياة
- المتاعب اليومية
- الضغوطات الدراسية
- الضغوطات الاجتماعية
- الضغوطات الخارجية (البيئية)
- الضغوط الداخلية (الشخصية)
- الفقدان
- ضغوطات أخرى

الاستجابات الجسدية للضغوطات:

هناك جهازان مسؤولان عن الاستجابات الجسدية للضغوط هما: الجهاز العصبي وجهاز الغدد الصماء في الإنسان، من خلال التفاعلات الكيميائية السريعة التي تؤثر على كل جزء من الجسم.

أعراض الضغوط النفسية:

١- الأعراض الجسدية:
- الصداع
- ألم في الصدر
- تصلب العضلات
- مشاكل في المعدة

٢- الأعراض العقلية:
- صعوبة في التركيز
- الشعور بالإرهاق
- القلق المستمر
- النسيان

٣- الأعراض السلوكية:
- سرعة الانفعال
- قلة أو كثرة الأكل والنوم

- تجنب أماكن معينة أو أفراد
- التدخين وشرب الكحول

التعامل مع الضغوط النفسية:

يمكنك التعامل مع الضغوط النفسية في الحياة اليومية باتخاذ الخطوات التالية:

- التخلص من مسببات التوتر
- الدعم الاجتماعي
- التغذية الجيدة
- النشاط البدني والرياضة
- إدارة الوقت
- النوم الكافي
- المحافظة على الأنشطة والهوايات الترفيهية
- طلب المساعدة

جهود المملكة العربية السعودية في تعزيز الصحة النفسية:

نظام الرعاية الصحية النفسية يهدف إلى تنظيم وتوفير العناية الطبية اللازمة للمرضى النفسيين، وحماية حقوقهم، وحفظ كرامتهم وأسرهم والمجتمع، ووضع آلية معاملتهم، وعلاجهم في المنشآت العلاجية النفسية.

وقد سخرت وزارة الصحة العديد من الخدمات الصحية النفسية، بما فيها تجهيز المستشفيات والعيادات النفسية ودعم مراكز الخدمة المجتمعية التابعة لوزارة الشؤون الاجتماعية.

الفصل السابع

الوقاية من المخدرات والتدخين

Prevention of Drugs and Smoking



الدرس الأول

مدخل المؤثرات العقلية

تاريخ استخدام المؤثرات العقلية:

تم استخدام المؤثرات العقلية في الحضارات قديماً كالحضارة الفرعونية، اليونانية، والصينية، حيث وجدت منقوشة على الآثار ومكتوبة في المخطوطات. كثير منها كانت تستخدم للأغراض الطبية كعلاج بعض الأمراض وتخفيف الألم، أو لأغراض وطقوس دينية.

مفهوم المؤثرات العقلية:

هي أي مادة تؤثر على العمليات العقلية مثل: الإدراك والعاطفة، وتصنف إلى عدة أنواع حسب تأثيراتها الفسيولوجية/الجسدية.

تصنيف المؤثرات العقلية:

قسمت منظمة الصحة العالمية المواد المخدرة طبقًا للتصنيف الدولي للأمراض إلى سبعة أقسام، كما يلي:

١- العقاقير المختلفة المستحدثة
٢- المنشطات ومنبهات الجهاز العصبي
٣- المذيبات والمواد الطيارة
٤- الأفيونات
٥- الحشيش ومشتقاته
٦- المهدئات والمنومات ومثبطات الجهاز العصبي
٧- المهلوسات

وتقسم المؤثرات العقلية بحسب تأثيرها الفسيولوجي/الجسدي إلى ثلاثة أقسام:

١- **المنشطات stimulants:**

هي مواد تعمل على إثاره الجهاز العصبي المركزي فتزيد من سرعه الرسائل العصبية من الدماغ إلى سائر الجسم والتي تؤدي إلى زيادة معدل ضربات القلب، والتنفس، وارتفاع درجة حرارة الجسم، وضغط الدم.

أمثله على المنشطات:

- الكاثينون
- الكوكايين
- فينثالين
- الميثامفيتامين
- النيكوتين

الكافيين:

يعد الكافيين أكثر المنشطات المستهلكة حول العالم، وهو موجود في العديد من المشروبات كالقهوة والشاي, ومشروبات الطاقة التي يتم التسويق لها على أنها تزود الجسم بالطاقة وترفع مستوى التركيز والإنتاجية.

٢- المثبطات (المهبطات):

هي مواد تؤثر على الإشارات العصبية التي تنتقل من وإلى الدماغ، فهي تعمل على تقليل نشاط الجهاز العصبي المركزي وانخفاض الوعي عند المتعاطي.

أمثلة على المثبطات:

- **الكحول**
- **المواد الأفيونية مثل الهيروين، المورفين**

٣- المهلوسات:

هي مواد تسبب خللًا في الرسائل العصبية في الدماغ مما يؤثر على الإدراك الحسي، والسمعي، والبصري (الهلوسة)

- **الكبتاجون:**

الكبتاجون مادة منشطة محفزة تزيد التركيز بشكل مؤقت يتبعه ضرر كبير، وتسمح للمتعاطي بمقاومة النوم، وتسبب الإدمان السريع من جرعة واحدة في بعض الأحيان.

العقوبات القانونية المحلية للتعاطي والاتجار بالمخدرات:

وفق نظام مكافحة المخدرات والمؤثرات العقلية في المملكة العربية السعودية، هناك عقوبات مختلفة لكل من المروج، المهرب، والمتعاطي، وهي كالتالي:

- **المهرب: هو الفرد الذي يستورد المخدرات من العصابات الخارجية، ويقوم بتوزيعها على المروجين في الداخل.**
- **المروج: هو الفرد المسؤول عن عملية بيع وتوزيع المواد المخدرة، ويعاقب بالحبس والغرامات المالية**
- **المتعاطي: هو الفرد الذي وقع ضحية استهلاك المواد المخدرة، ويعاقب بالسجن مع توفير العلاج اللازم لمساعدته للتخلص من هذه السموم.**

الدرس الثاني

التعاطي والإدمان

دور أسرة المتعاطي في التخلص من الإدمان

بحث الأسرة عن الأسباب التي أدت إلى تعاطي الإدمان
عدم التخلي عنه بل بالعكس البحث عن الأسباب ومعالجتها
التخلص من الإدمان بمساعدة الأسرة

مفهوم إساءة استخدام المؤثرات العقلية:

تعني إساءة استخدام المواد غير المشروعة أو العقاقير التي تحتاج لوصفة طبية أو يمكن الحصول عليها بدون وصفة طبية لأغراض أخرى غير ما يفترض استخدامها من أجله.

مفهوم الإدمان:

هو التورط المستمر بعمل أو نشاط بشكل متكرر طلبًا للشعور بالراحة والأمان

المحفزات الطبيعية لزيادة افراز هرمون الدوبامين:

- **زيادة النشاط البدني**
- **أخذ حمام دافئ**
- **استنشاق رائحة مفضلة**

مراحل الإدمان على المؤثرات العقلية:

١- **الرغبة**
٢- **التعاطي غير المنتظم**
٣- **التعاطي المنتظم**
٤- **التحمل**
٥- **الاعتماد**
٦- **الإدمان**

علامات متعاطي المؤثرات العقلية:

١- **العلامات الشخصية: يبدو مكتئبًا وأقل نشاطًا عن المعتاد**
٢- **المظهر الخارجي: يصاب بفقدان الشهية**
٣- **الأداء الدراسي: يتغيب كثيرا عن المدرسة.**

أسباب تعاطي المؤثرات العقلية:

- **البحث عن تجربة جديدة لمؤثرات عقلية ذات مفعول أقوى وخاصة عند المدخنين.**
- **ضغط الأصدقاء والتأثر بهم**
- **التمرد والبحث عن الذات**
- **الشعور بالملل**

الدرس الثالث

منتجات التبغ وأضرارها

نبذة تعريفية عن التبغ:

تعود كلمة التبغ المعربة إلى كلمة "توباكو" اللاتينية الأصل، وهي تطلق على النبات الذي يدخن ورقه، و أول معرفة لها كان في أمريكا اللاتينية.

عوامل انتشار استخدام التبغ:

تختلف معدلات اســتخدام التبغ باختلاف عدة عوامل منها: (النوع، العمر، مخالطة المدخنين). والذكور أكثر اســتهلاكًا للتبغ مقارنة بالإناث.

منتجات التبغ:

١- التبغ عديم الدخان
٢- السجائر
٣- السجائر الالكترونية

الأضرار الصحية الناتجة عن التبغ:

للتبغ أضرار صحية جسيمه سواء تم استهلاكه عن طريق التدخين، الشم، المضغ، أو الابتلاع. ويمكن تقسيم الأضرار الصحية إلى أضرار فورية (تحدث مباشرة بعد التدخين)، وأضرار بعيدة (تحدث بعد مدة طويلة).

التدخين أثناء فترة الحمل:

يعرض التدخين المرأة الحامل للإجهاض، وولادة أطفال أقل من الوزن الطبيعي، وكذلك يزيد من خطر الولادة المبكرة ووفاة الأجنة

التدخين أثناء فترة الحمل

يعرض المرأة الحامل للإجهاض وولادة أطفال أقل من الوزن الطبيعي وخطر الولادة المبكرة ووفاة الأجنة

التدخين السلبي وأضراره:

التدخين السلبي هو تعرض الفرد غير المدخن لدخان السجائر بغير إرادته، كتدخين الأب عند أبنائه. التدخين السلبي له نفس الأضرار الصحية التي يسببها تدخين السجائر، فهو يزيد من معدلات الإصابة بالسرطانات بمختلف أنواعها.

حياة بدون تدخين:

برامج تعديل السلوك: عبارة عن برامج مقدمة من متخصصين نفسيين في التعديل السلوكي.

تشريعات مكافحة التبغ في المملكة العربية السعودية:

- يمنع التدخين في الأماكن والساحات المحيطة بالمسجد
- تحذف مشاهد تعاطي مشتقات التبغ من الأفلام التي تعرض على القنوات السعودية.

الدرس الرابع

أضرار تعاطي المخدرات ومهارات الرفض

عوامل الخطورة المؤدية إلى تعاطي المخدرات:

هي العوامل التي تســـاعد أو تســـهل عملية التعاطي عند الفرد. ومن المهم معرفتها؛ لتجنبها ومعالجتها قبل الوقوع ضحية لتعاطي المخدرات.

تنقسم هذه العوامل إلى ثلاثة عوامل على النحو الآتي:

- العوامل الشخصية: تتعلق بالفرد، وشخصيته وسماته الداخلية ومن أبرزها: تأثير الأصدقاء.
- العوامل الأسرية: تتعلق بالبيئة الأسرية القريبة من الفرد، أو ممارسات أفراد الأسرة الصحية والاجتماعية ومن أبرزها: ضعف الترابط الأسري.
- العوامل الاجتماعية: تتعلق بالبيئة الخارجية التي يعيش الفرد فيها، على مختلف مســـتوياتها المادية والأمنية والقانونية وغيرها. ومن أبرزها: توافر المواد المخدرة في المجتمع المحيط.

عوامل الوقاية من تعاطي المخدرات:

تعرف بالعوامل الوقائية؛ لأنها تســـهم في تقليل احتمالية وفرص تعاطي المخدرات بين الأفراد من مختلف الفئات العمرية.

- جهود الوقاية من التعاطي على مستوى الفرد: تشتمل على تحصين الفرد نفسه من خطر المخدرات.
- جهود الوقاية من التعاطي على مستوى الأسرة: تشتمل على تحصين الأسرة من خطر المخدرات.

مشاكل تعاطي المخدرات:

يؤدي تعاطي المخدرات إلى دخول الفرد في دوامة من المشكلات الشخصية والاجتماعية والصحية، تلاحقه أينما كان حتى يقلع عن هذه العادة السيئة. ومن أهم هذه المشكلات:

١- المشاكل الصحية: تنشأ من التغيرات البدنية أو الجسدية الناتجة عن دخول المواد المخدرة الضارة إلى الجسم.
٢- المشاكل النفسية: تنشأ عن التغيرات في العمليات العقلية والذهنية لدى المتعاطي نتيجة المواد المخدرة الضارة وأثرها السلبي على وظائف الجهاز العصبي والمخ.
٣- المشاكل الاجتماعية: تنشأ عن التغيرات الطارئة على العلاقات والتعاملات الاجتماعية بين المتعاطي والمجتمع المحيط به.
٤- المشاكل الاقتصادية: تنشأ عن التغيرات في الحالة الاقتصادية لدى المتعاطي نتيجة تأثير المخدرات السلبي على مستوى الدخل.

مهارات الرفض:

هي مهارات تساعد الفرد على رفض المشاركة في ممارسات لا يرغب بها، وغالبًا ما تكون تلك الممارسات خاطئة من منظور المجتمع أو الفرد، مثل: تعاطي المخدرات والعنف أو الإيذاء.

أمثلة مهارات الرفض:

١- كن حازما.
٢- قل (لا) مع ذكر السبب.
٣- التجاهل.
٤- مغادرة المكان.