

ملخص مادة اللياقة والثقافة الصحية التعليم الثانوي – نظام المسارات

الفصل الأول الصحة والعافية

مفهوم الصحة والعافية: يعتقد كثير من الناس أن مفهوم الصحة هي غياب المرض، بينما المعنى الصحيح لها يشير إلى الحالة البدنية أو العقلية للفرد، سواء أكان مريضاً أم خالياً من الأمراض "سليماً".

الصحة هي حالة من اكتمال السلامة بدنياً وعقلياً واجتماعياً، وليس مجرد انعدام للمرض أو العجز.

مقارنة بين الصحة والعافية: الفرق الأساسي بين الصحة والعافية هو أن الصحة هي الهدف، والعافية هي العملية التي يسعى الفرد إليها لتحقيق ذلك الهدف. فلا بد من تحقيق العافية أولاً للتمتع بالصحة، إلا أنهما يختلفان في جوانب.

أبعاد العافية:

1- العافية البدنية.

2- العافية الإيمانية.

3- العافية العاطفية.

4- العافية العقلية.

5- العافية الاجتماعية.

6- العافية البيئية.

7- العافية المهنية.

الممارسات والصفات الشخصية المؤثرة في العافية: للعافية عوامل تؤثر فيها، وتتكون هذه العوامل من مجموع الصفات والممارسات التي ترتبط بأبعاد العافية المتنوعة وتؤثر فيها.

محددات الصحة

مفهوم الصحة الشخصية: هي حالة صحية متغيرة يتعايش الفرد معها طوال عمره، وتتأثر بعوامل ومحددات مختلفة.

محددات الصحة:

تصنف المحددات الصحية في خمس مجموعات أساسية، تشمل على:

1- المحددات الاجتماعية والبيئية

تعكس المحددات الاجتماعية والبيئية للصحة الشخصية العوامل الاجتماعية والظروف المادية في البيئة التي يولد ويعيش فيها، وتؤثر على جودة الحياة لدى الأفراد.

2- المحددات الحيوية والوراثية

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

3- المحددات السلوكية الشخصية

هي جميع الأفعال التي يمارسها الفرد بشكل يومي، ويكون لها دور كبير في تحديد حالته الصحية، مثل: الحمية الغذائية والنشاط البدني، واستخدام التبغ وتعاطي المخدرات والنظافة الشخصية.

4- الخدمات الصحية

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

5- الأنظمة والتشريعات

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

الأمراض المعدية وغير المعدية

الحالة الصحية العامة في المجتمع: تحتوي الحالة الصحية على مجموعة من المؤشرات مثل: معدلات الأمراض، الوفيات، السجلات الصحية، التاريخ الصحي، نوعية الحياة، وغيرها من المؤشرات.

الأمراض المعدية وغير المعدية:

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

1- داء السكري

2- داء السرطان

3- أمراض القلب والأوعية الدموية

4- ارتفاع ضغط الدم

ثانيًا الأمراض المعدية: هي أمراض تنتقل من فرد لآخر، تنقلها الكائنات الحية الدقيقة، مثل: البكتيريا والفيروسات، مثل:

1- التهاب الكبد (ب)

2- الحمى المالطية

3- حمى الضنك

4- السالمونيلا

عوامل الخطورة الرئيسية المساهمة في الوفاة: معظم أسباب الوفاة الرئيسية في المملكة العربية السعودية ترتبط بعامل الممارسات لدى الفرد (الخطورة السلوكية).

نمط الحياة الصحية

نمط الحياة الصحي: هو نظام متكامل من الأنشطة البدنية، والعقلية، والنفسية، والعاطفية التي تساهم في حياة صحية متكاملة للأفراد.

أهم ممارسات نمط الحياة الصحي: من الممارسات الموصى بها للحصول على نمط حياة صحي، ويمكن بها تقليل نسب الإصابة بالأمراض غير المعدية إلى حوالي 80 %، ما يلي:

1- التغذية الصحية

2- ممارسة النشاط البدني

3- تقليل التوتر والإجهاد

4- تجنب التدخين والمؤثرات العقلية

5- السلامة المرورية

6- تنظيم النوم

خطوات تغيير السلوك والممارسات المرتبطة بنمط الحياة الصحي: إن محاولة التحول إلى نمط الحياة الصحي، والتخلص من الممارسات المفيدة يعرف بعملية تغيير السلوك.

1- تقويم تصرفاتك الحالية

2- اختيار هدف بسيط قابل للتغيير

3- التعرف على السلوك المستهدف

4- طلب المساعدة والدعم من الآخرين

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:



مفهوم مصادر المعلومات الصحية: تعرف مصادر المعلومات الإلكترونية بأنها تلك الوثائق التي تتخذ شكلًا إلكترونيًا؛ ويمكن الوصول إليها عن طريق الحاسب الآلي.

1- الشبكة العنكبوتية العالمية (الإنترنت)

2- وسائل 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.

الفصل الثاني النشاط البدني

مفهوم الخمول البدني: هو الوضع الذي يكون فيه الجسم في حالة عدم حركة معتبرة بدنيًا أثناء فترة الاستيقاظ كالجولوس على الكرسي أو الأرض أو الاستلقاء لمشاهدة التلفاز ومتابعة مواقع التواصل الاجتماعي وما شابهها.



أهمية بذل الجهد والعمل الجاد في أداء الأعمال والبعد عن الخمول والكسل: المراد بالكسل يعني التثاقل عن الطاعة مع القدرة والاستطاعة.

رصد سلوك الخمول لدى الفرد: كلما زاد عدد ساعات الخمول البدني، وكان الخمول عادة يومية للفرد، تحولت هذه الساعات الخاملة إلى سلوك دائم يهدد صحته.

أسباب ظهور الخمول البدني: تختلف الأسباب الخاصة التي تجذب الناس للخمول البدني، كل حسب حالته ووضعه ونمط حياته.

مستويات انتشار سلوك الخمول البدني: تشير الإحصاءات والدراسات الوطنية والعالمية الحديثة إلى ارتفاع نسبة انتشار الخمول البدني بين أوساط الشباب من كلا الجنسين.

نسب الممارسين للنشاط البدني في المملكة العربية السعودية

الخمول البدني والأمراض المزمنة

أهمية تقليل ساعات الخمول البدني في فترة الشباب: توصلت بعض الإحصائيات الحديثة إلى وجود أسباب جديد نجمت عن التغير غير الصحي الذي أصاب نمط حياة الناس بمن فيهم الشباب.

علاقة الخمول البدني بالأمراض المزمنة: جسم الإنسان ينقسم إلى أجهزة منفصلة من الناحية التشريحية، لكنها مرتبطة وظيفيًا، وكفاءة عمل أجهزة الجسم وصحتها تعتمدان على استخدام هذه الأجهزة استخدامًا مستمرًا.

الأمراض المزمنة المرتبطة بالخمول البدني: يتسبب الخمول البدني في وفاة ما بين 3.2 إلى 5 ملايين فرد سنويًا حول العالم.

قياس سلوك الخمول البدني: يمكن قياس مستوى الخمول البدني من خلال تعبئة بعض الاستبانات والمدونات الورقية أو الإلكترونية، التي تفصح نتائجها عن إجمالي عدد ساعات الخمول البدني للفرد الواحد.

تطبيق إستراتيجية حل المشكلات لتقليل ساعات الخمول البدني: 1- الخطوة الأولى: تحديد المشكلة

2- الخطوة الثانية: البحث عن الأسباب وتحليلها

3- الخطوة الثالثة: ابتكار الحلول والبدائل المناسبة

4- الخطوة الرابعة: تطبيق الحل وتقييم النتائج

أنواع ومستويات النشاط البدني

مفهوم النشاط البدني: الحركة التي تقوم بها العضلات الهيكلية في الجسم مثل: (عضلات الجذع والرجلين واليدين)، التي تؤدي إلى حدوث زيادة في عدد ضربات القلب وعملية التنفس وبالتالي زيادة في الطاقة المصروفة.

أبعاد النشاط البدني:

1- شدة النشاط البدني

2- مدة النشاط البدني

3- تكرار النشاط البدني

أنواع النشاط البدني:

1- النشاط البدني المنظم 2- النشاط البدني غير المنظم

كما يمكن تصنيف النشاط البدني من حيث الأداء الفسيولوجي إلى:

1- النشاط البدني الهوائي

2- أنشطة تقوية العضلات والعظام

3- الأنشطة البدنية اللاهوائية

4- أنشطة المرونة والإطالة

مستويات النشاط البدني: كمية الجهد الذي يبذله الفرد أثناء ممارسة النشاط البدني، وعادة يعبر عنه في صورة الطاقة المصروفة (السعرات الحرارية) التي تستهلك أثناء النشاط البدني.

تحديد مستوى النشاط البدني: يمكن تحديد مستوى النشاط البدني عن طريق القياس المباشر في المختبر أو عن طريق بعض الاختبارات البدنية الميدانية.

هرم النشاط البدني

مفهوم هرم النشاط البدني: أحد النماذج التوضيحية التي يمكن الاسترشاد بها لمعرفة مكونات النشاط البدني الموصي به لتحقيق الفوائد الصحية.

مستويات هرم النشاط البدني:

المستوى الأول (قاعدة الهرم)

المستوى الثاني الأنشطة الهوائية

المستوى الثالث أنشطة تقوية العضلات والأربطة

المستوى الرابع الخمول البدني

توصيات النشاط البدني:

توصي هيئة الصحة العامة السعودية (وقاية) الأطفال والمراهقين من عمر 6 إلى 17 عامًا بممارسة النشاط البدني المنتظم على النحو التالي:

1- ممارسة النشاط البدني معتدل ومرتفع الشدة لمدة 60 دقيقة وبشكل يومي، مع التركيز على أن يكون معظمه هوائي.

2- ممارسة أنشطة بدنية مرتفعة الشدة وكذلك أنشطة بدنية تعمل على تقوية العظام والعضلات ثلاث مرات على الأقل أسبوعيًا كجزء من التين (60) دقيقة اليومية.

3- ممارسة أنشطة بدنية منخفضة الشدة عدة ساعات في اليوم.

4- تقليل وقت الخمول بحيث لا يتجاوز مجموعه ساعتين يوميًا، مع التأكيد على قطع الجلوس الطويل قدر الإمكان.

فوائد النشاط البدني الصحية

فوائد النشاط البدني الصحية: هناك فوائد صحية عند تبني نمط حياة نشط بدنيًا، وتتمثل الفوائد التي يحصل عليها الشباب من ممارسة النشاط المنتظم في أربعة أبعاد:

- الجانب الجسمي
- الجانب النفسي
- الجانب العقلي
- الجانب الاجتماعي

أغراض ممارسة النشاط البدني: يمارس الأفراد النشاط البدني والرياضي لعدة أغراض تمثل الهدف الرئيس الذي يرمي له الفرد، وتنقسم هذه الأغراض إلى ثلاثة أقسام كما يلي:

أولاً: غرض الكفاءة البدنية (الكمال البدني)

يهدف إلى تحقيق مستويات عالية في القدرات والمهارات البدنية والرياضية، ويتطلب تدريب بدني مكثف لفترة طويلة.

ثانيًا: غرض الوقاية الصحية

يهدف إلى الحماية من الإصابة بالمشاكل الصحية المرتبطة بقلّة الحركة (الأمراض غير المعدية/ المزمنة)

ثالثًا: غرض الضرورة الصحية (العلاج)

يهدف إلى التقليل من آثار الإصابة بمرض أو ضعف وهي بمثابة جزء من الخطة العلاجية.

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: أنا مقتنع بأهمية ممارسة النشاط البدني وأريد أن أتغير، فما الحل؟

مراحل تغيير السلوك:

1- مرحلة ما قبل التفكير في تغيير السلوك.

2- مرحلة التفكير الجاد في تغيير السلوك.

3- مرحلة التحضير والإعداد لبدء تغيير السلوك.

4- مرحلة التطبيق العملي لتغيير السلوك.

5- مرحلة المحافظة على السلوك بعد التغيير.

معوقات ممارسة النشاط البدني والرياضي: تعرف المعوقات بأنها الموانع التي تحول دون ممارسة الفرد للنشاط البدني، وقد تكون معوقات شخصية مرتبطة بالفرد كضعف اللياقة البدنية والانشغال بالعمل والدراسة، وقد تكون معوقات خارجية كعدم توفر التجهيزات الرياضية وصعوبة ظروف الطقس.

حلول لتجاوز معوقات ممارسة النشاط البدني: يمكن التغلب على معوقات النشاط البدني إذا كانت لديك الدافعية والرغبة، واستطعت تحديد معوقات ممارسة النشاط البدني وإيجاد حلول مناسبة لها.

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 اللوحية.

مواصفات برامج وتطبيقات النشاط البدني:

- دقة القياس
- نوع البيانات حول النشاط البدني
- التكلفة المالية
- خيارات الدعم
- مؤشرات الأداء المثالي
- التنبيهات والتذكيرات
- المميزات التفاعلية مع الآخرين
- الربط مع الهواتف الذكية والحاسوب

تطبيق الرياضة للجميع: أطلق الاتحاد السعودي للرياضة تطبيق "الرياضة للجميع" وهو أحد المشاريع الوطنية الرائدة ضمن برنامج جودة الحياة الذي يعد أحد مستهدفات رؤية المملكة 2030.

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

تصنيف تقنيات النشاط البدني وفق البيانات والقياسات

1- البيانات والقياسات الخاصة بمعدل ممارسة النشاط البدني.

2- البيانات والقياسات الخاصة بتطوير اللياقة البدنية.

3- البيانات والقياسات الخاصة بتطوير رياضة أو لعبة معينة.

وصفة النشاط البدني

أهمية التخطيط الشخصي لممارسة النشاط البدني: لعل أهم ما يميز العمل الناجح هو التخطيط السليم، خاصة التخطيط لإحداث تغيير مستدام في الممارسات كتغيير نمط الحياة من سلوك خامل بدنيًا إلى سلوك النشاط والحركة.

خطوات بناء خطة البرنامج البدني الشخصي:

أولاً: تحديد الهدف

ثانياً: تقييم وضعك الحالي

ثالثاً: وضع خطة شخصية لممارسة النشاط البدني والرياضي

إذا حددت أهمية ممارسة النشاط البدني للصحة والعافية في الحياة، فأنت جاهز لبدأ خطوات التنفيذ هي:

الخطوة الأولى: وضع جدول زمني لممارسة النشاط البدني أو الرياضي.

الخطوة الثانية: تحديد طبيعة الدعم والمساندة.

الخطوة الثالثة: تحديد التهديدات والفرص

التهديدات: هي كل ما يمكن أن يعيق استمرار ممارسة النشاط البدني أو الرياضي والانتظام فيه، من المهم حصر المهددات ومعالجتها أولاً بأول من خلال وضع بدائل وحلول مناسبة لها.

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

الفصل الثالث: اللياقة البدنية

مفهوم اللياقة البدنية: مجموعة من العناصر البدنية التي تمكن الجسم من الاستجابة أو التكيف مع متطلبات الجهد البدني.

أنواع اللياقة البدنية:

- اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
- اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الرياضي

عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

- اللياقة القلبية التنفسية
- القوة العضلية
- التحمل العضلي
- المرونة
- تركيب الجسم

أساليب تنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

- تنمية اللياقة القلبية التنفسية
- تنمية القوة العضلية والتحمل العضلي
- تنمية المرونة
- تنمية تركيب الجسم

فوائد اللياقة البدنية: تتعدد فوائد اللياقة البدنية ويتسع نطاقها لتشمل إضافة إلى الجانب البدني الجانب النفسي والعقلي.

اللياقة البدنية وأنشطة الحياة اليومية: أجرت الهيئة العامة للإحصاء مسحاً عن ممارسة الأسرة السعودية للرياضة لتوفير مؤشرات عن النشاط الرياضي لدى السعوديين

قياس اللياقة البدنية

مفهوم قياس اللياقة البدنية: هي تحديد مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة من خلال قياس العناصر البدنية التي تتضمنها، ولكل عنصر من هذه العناصر الأسلوب المناسب لقياسه.

قياس اللياقة القلبية التنفسية: أدق قياس للياقة القلبية التنفسية هو ما كان في المختبر بطريقة مباشرة، من خلال الهرولة أو الجري على سير متحرك.

قياس القوة العضلية: تقاس باستخدام جهاز يقيس قوة عضلات الرجلين، وقوة قبضة اليد.

قياس التحمل العضلي: يمكن قياسه باستخدام ما يعرف باختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين لمدة دقيقة واحدة وتسجل عدد التكرارات خلال الدقيقة.

قياس المرونة: هي القدرة على تحريك المفاصل خلال نطاقات حركتها الكاملة، ويمكن قياس المرونة بواسطة ما يعرف باختبار مد الذراعين من وضع الجلوس باستخدام صندوق المرونة.

تركيب الجسم: يشير تركيب الجسم إلى: نسبة وزن الدهون إلى وزن الأنسجة غير الدهنية (العضلات والعظام والماء) في الجسم.

$$\text{مؤشر كتلة الجسم} = \frac{\text{وزن الجسم بالكيلوجرام}}{(\text{الطول بالمتر})^2}$$

■ مثال: فرد وزنه 64 كجم وطوله 1.6 متر

■ مؤشر كتلة الجسم = $[64 \div (1.6)^2] = 25$ (وزن زائد)

برنامج اللياقة البدنية الشخصي

تصميم برنامج شخصي لتنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة: تعرف وصفة التمرين بأنها تصميم برنامج تمارين فردي فعال متضمناً التكرار، والشدة، والزمن، ونوع النشاط لتطوير والحفاظ على اللياقة البدنية.

تحديد الأهداف:

- أهداف قصيرة المدى
- أهداف متوسطة وطويلة المدى
- أهداف قابلة للقياس
- أهداف واقعية

اختيار الأنشطة: بعد تحديد أهداف برنامج اللياقة البدنية الشخصية الخاصة بك، فإن الخطوة التالية هي اختبار الأنشطة والتمارين التي تؤدي إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

عوامل توضع في الاعتبار عند اختيار الأنشطة:

- أنشطة المشاركة والاستمتاع
- مهارتك 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.

برنامج التدريب الرياضي للتحكم بالوزن

مفهوم التحكم في الوزن:

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

مواصفات البرنامج البدني أو الرياضي للتحكم بالوزن:

تختلف مواصفات البرنامج التدريب البدني أو الرياضي لخفض الوزن من حالة لأخرى.

- الحالة الأولى: فرد لديه سمنة ويرغب في خفض وزنه
- الحالة الثانية: فرد كانت لديه سمنة وانخفض وزنه بعد برنامج تدريب رياضي ناجح لتخفيف الوزن يرغب في المحافظة على وزنه.
- الحالة الثالثة: فرد وزنه طبيعي.

استجابة الجسم لبرامج التحكم في الوزن:

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

الفصل الرابع : التغذية

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

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

أهمية النظام الغذائي الصحي في الحفاظ على الصحة:

العناصر الغذائية الأساسية: العناصر الغذائية الأساسية مهمة لنمو الجسم، كما أنها ضرورية للمحافظة على الصحة والوقاية من الأمراض في حال تم استهلاكها بشكل متوازن، وتنقسم إلى ستة أنواع رئيسية، هي: الكربوهيدرات، والفيتامينات، والأملاح المعدنية، والبروتينات، والدهون، والماء.

إعداد وجبة غذائية صحية: لكي تكون الوجبة الغذائية صحية ومتوازنة، ينبغي أن يشتمل على حصة غذائية من كل المجموعات الغذائية الأساسية.

البدايل من المجموعات الغذائية: مجموعة الحليب – مجموعة النشويات – مجموعة الخضروات – مجموعة البروتين – مجموعة الفواكه – القائمة الحرة – مجموعة الدهون

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

السرعات الحرارية

مفهوم السرعات الحرارية: هي وحدة قياس الطاقة الموجودة في الطعام التي يحتاجها الجسم للقيام بوظائفه الحيوية.

عمليات حرق السرعات الحرارية (عمليات الأيض): هي عمليات تحدث داخل جسم الإنسان لتحويل المتناول من الطعام والشراب إلى طاقة حتى في وقت الراحة.

مفهوم زيادة الوزن والسمنة: تراكم غير طبيعي أو مفرط للدهون، قد يلحق الضرر بالصحة.

معدلات السمنة في المجتمع السعودي: أظهرت نتائج المسح الصحي لدى السكان في المملكة العربية السعودية إلى أن الوزن الطبيعي بلغ نسبة (39%) ونسبة (3%) قليل الوزن، ونسبة (38%) وزن زائد، بينما نسبة (20%) من المجتمع يعانون من البدانة/السمنة.

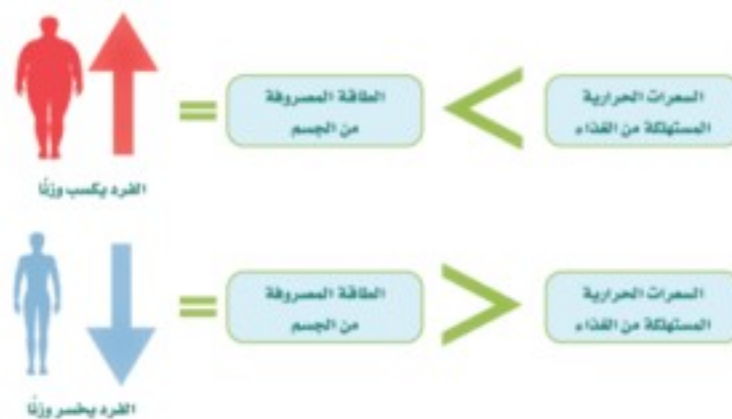
عوامل زيادة الوزن والسمنة:

- زيادة مدخول الأغذية ذات الطاقة العالية وخاصة الغنية بالدهون.
- زيادة استهلاك الطعام عن المعدل الذي يحتاجه الشخص.
- زيادة الخمول البدني.

المؤشرات الصحية لحالة الوزن: يمكن قياس حالة وزن الشخص بعدة طرق علمية، وأشهرها مؤشر كتلة الجسم، ومحيط الخصر.

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 السرعات الحرارية: يحتاج الشخص البالغ تقريباً إلى ألفين (2000) سعرة حرارية يومياً، ويحتاج الأطفال إلى ما يقارب (1800) سعرة حرارية يومياً.

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

حساب السرعات الحرارية: هناك طرق ومعادلات رياضية مختلفة لحساب السرعات الحرارية، بالإضافة إلى تطبيقات إلكترونية عديدة يمكن تحميلها على أجهزة الهاتف الجوال.

أدوات تقييم الوجبات الغذائية: كوب قياس ذو مقياس مرقم، ميزان رقمي صغير، وملاعق قياس.

البطاقة الغذائية للمنتجات: البطاقة الغذائية المطبوعة على المنتجات مخصصة لتقديم معلومات عن المنتجات الغذائية، ومكوناتها، وعدد السرعات الحرارية، والقيم الغذائية.

الفصل الخامس السلامة الشخصية

مفهوم السلامة الشخصية: هو 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:

الإصابات المقصودة: هي إصابة يتسبب فيها الفرد بنفسه (مثل إيذاء النفس) أو بواسطة فرد آخر (مثل إيذاء الآخرين).

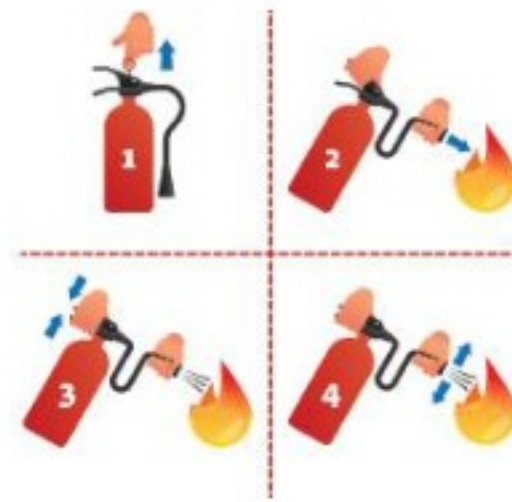
الإصابة غير المقصودة: هي الإصابة التي تحدث عندما لا يكون هناك نية للضرر وهي أكثر انتشارًا في المجتمع (مثل الإصابات المنزلية والحوادث المرورية).

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

1- إصابات السقوط

2- حوادث التسمم

3- الحرائق المنزلية



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.

عناصر السلامة المرورية: المركبة – الطريق – العنصر البشري (السائق)

واجبات القيادة الآمنة للمركبة:

- يتأكد السائق من مستوى ضغط الهواء في الإطارات.
- ربط حزام الأمان للسائق وتشغيل المركبة.
- التحرك وفق قيادة آمنة.
- التعرف على علامات وإشارات المرور.

الحوادث المرورية المسبب الرئيس لحدوث الوفاة بين الشباب: تمثل الإصابات الناتجة عن الحوادث المرورية السبب الرئيس لحدوث الوفيات بين الشباب في الفئة العمرية ما بين 15-20 سنة أكثر من أمراض القلب والسرطان.

العوامل المساهمة في الحوادث المرورية:

- السرعة
- القيادة العدوانية والتهور
- التعب والنعاس أثناء القيادة
- التشتت وعدم التركيز أثناء القيادة
- القيادة تحت تأثير الكحول والمخدرات

الاستخدام الخاطئ لأحزمة وأجهزة الأمان الخاصة بالمركبة

الحالات الطبية الطارئة

مفهوم الحالة الطبية الطارئة:

عبارة عن حدث مفاجئ وغير متوقع يستعدي اتخاذ تدابير فورية لتقليل العواقب السلبية، وفي مجال الطب وعلومه.

الاستعداد للحالات الطبية الطارئة:

- حضور تدريبات الإسعافات الأولية
- وضع خطة طوارئ وتطبيقها تجريبياً للتأكد من صحتها قبل وقوع الحالة الطارئة.
- الاحتفاظ بمعدات الإسعافات الأولية في مكان آمن ويسهل الوصول إليه عند الحاجة.
- التحدث مع أفراد العائلة عن كيفية التعامل مع الطوارئ الطبية والتأكد من أن الجميع بما في ذلك الطفل على دراية بكيفية الاتصال لطلب المساعدة.

طرق التعامل في الحالات الطبية الطارئة:

الحالات الطبية الطارئة تختلف من حالة إلى حالة، والتعامل معها يعتمد على معرفة نوع الحالة، والوسائل المعينة لتجاوزها.

الإنعاش القلبي الرئوي عن طريق اليدين فقط:

استخدم الإنعاش القلبي الرئوي عن طريق اليدين فقط إذا لم تكن مدرباً على إعطاء التنفس الصناعي.

الإسعافات الأولية

مفهوم الإسعافات الأولية:

مساعدات طبية أولية لازمة وسريعة يمكن تقديمها للمصاب بحادث ما أو مرض مفاجئ للحفاظ على حياته، وتقليل الضرر من الإصابة حتى وصول المساعدة.

إصابة الجروح: النزيف عبارة عن فقدان الفرد المصاب للدم من الأوعية الدموية؛ وذلك نتيجة لتمزقها بسبب الإصابة.

إصابة الإغماء: يحدث 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).

إصابة ضربة الشمس (الحرارة): 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.

حالات السكري:

أبرز أعراض انخفاض السكر في الدم: العصبية والضعف، رعشة (رجفة) الجسم، جوع شديد ومفاجئ، الشعور بالصداع، إفراز العرق بشدة، خفقان في القلب.

خدمات الرعاية الصحية

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

مستويات الرعاية الصحية في المملكة العربية السعودية:

- الرعاية الصحية الأولية
- الرعاية الصحية الثانوية
- الرعاية الصحية الثلاثية

أنواع الخدمات الصحية في المملكة العربية السعودية:

- الخدمات الصحية الوقائية
- الخدمات الصحية التشخيصية

• الخدمات الصحية العلاجية

مقدمي الخدمة الصحية وتخصصاتهم: هم المختصون في التخصصات الصحية المختلفة كالطب، وطب الأسنان، والتمريض، والصيدلة، وعلم النفس، والعلاج الطبيعي...

- طب الأسرة
- طبيب الأطفال
- طبيب النساء والتوليد
- طبيب القلب
- التمريض
- الصيدليون

الفصل السادس: الصحة النفسية

مفهوم الصحة النفسية: هي مدى القدرة على التعامل الأمثل في مواجهة التحديات سواء كانت هناك معاناة من اضطرابات نفسية أو لم تكن.

محددات الصحة النفسية:



الصحة النفسية الإيجابية: تتطور الصحة النفسية الإيجابية باستمرار، فهي تتغير مع التجارب الإيجابية أو السلبية التي يمر بها الفرد. علامات الإنذار المبكر لمشاكل الصحة النفسية: تعد بعض العلامات والأعراض تحذيرًا مبكرًا على بداية ظهور مشاكل الصحة النفسية لدى الفرد.

مهارات تعزيز الصحة النفسية:

- النضج والالتزان النفسي
- احترام الذات
- التفاؤل والبعد عن التشاؤم
- التواصل الصادق مع الآخرين

اضطرابات الصحة النفسية

مفهوم اضطرابات الصحة النفسية: هو حالة نفسية تصيب تفكير الفرد أو مشاعره أو حكمه على الأشياء أو سلوكه وتصرفاته إلى حد تستدعي التدخل لرعاية هذا الفرد.

اضطرابات الصحة النفسية الشائعة:

- اضطراب قلق الانفصال
- الرهاب/اضطراب القلق الاجتماعي

درجات حدة الاكتئاب:

- اكتئاب خفيف الحدة

- اكتئاب متوسط الحدة
- اكتئاب شديد الحدة

أنواع الاكتئاب:

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

أسباب وعوامل الخطورة في الاكتئاب:

- اختلافات حيوية
- الهرمونات
- التاريخ العائلي
- السمات الشخصية

الفرق بين الحزن والاكتئاب: الشعور بالحزن أمر طبيعي عارض، بينما يشبه الاكتئاب في بعض الخصائص مثل: العبوس، والعزلة.

الضغوط النفسية

الضغوط النفسية: شعور الفرد بأنه تحت ضغط غير طبيعي، نتيجة زيادة أعباء الحياة ومتطلباتها التي تتراكم بعضها فوق بعض إلى أن يؤثر بطريقة سلبية على مشاعر وأفكار وسلوك الفرد.

أسباب الضغوط النفسية:

- التغييرات الرئيسة في الحياة
- المتاعب اليومية
- الضغوطات الدراسية
- الضغوطات الاجتماعية

أعراض الضغوط النفسية:

- الأعراض الجسدية
- الأعراض العقلية
- الأعراض السلوكية

التعامل مع الضغوط النفسية:

- التخلص من مسببات التوتر
- الدعم الاجتماعي
- التغذية الجيدة
- النشاط البدني والرياضة
- إدارة الوقت

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.

الفصل السابع الوقاية من التدخين والمخدرات

مدخل المؤثرات العقلية

تاريخ استخدام المؤثرات العقلية: تم استخدام المؤثرات العقلية في الحضارات قديماً كالحضارة الفرعونية، والصينية، حيث وجدت منقوشة على الآثار ومكتوبة في المخطوطات.

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

تصنيف المؤثرات العقلية:



العقوبات القانونية المحلية للتعاطي والاتجار بالمخدرات: وفق نظام مكافحة المخدرات والمؤثرات العقلية في المملكة العربية السعودية هناك عقوبات مختلفة لكل من المروج، المهرب، والمتعاطي.

التعاطي والإدمان

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 طلباً للشعور بالراحة والأمان.

مراحل الإدمان على المؤثرات العقلية:

- الرغبة
- التعاطي غير المنتظم
- التعاطي المنتظم
- التحمل
- الاعتماد
- الإدمان

علامات متعاطي المؤثرات العقلية:

- العلامات الشخصية
- المظهر الخارجي
- الأداء المدرسي

أسباب تعاطي المؤثرات العقلية:

- البحث عن تجربة جديدة لمؤثرات عقلية ذات مفعول أقوى وخاصة عند المدخنين.
- البحث عن المتعة الزائفة وخاصة عند صغار السن.

منتجات التبغ وأضرارها

نبذة تعريفية عن التبغ: تعود كلمة التبغ المعربة إلى كلمة (توباكو) اللاتينية الأصل، وهي تطلق على النبات الذي يدخن ورقه، وأول معرفة لها كان في أمريكا اللاتينية.

عوامل انتشار استخدام التبغ: تختلف معدلات استخدام التبغ باختلاف عدة عوامل منها: (النوع، العمر، مخالطة المدخنين).

منتجات التبغ:

- التبغ عديم الدخان
- السجائر
- السجائر الإلكترونية

الأضرار الصحية الناتجة عن التبغ: للتبغ أضرار صحية جسيمة سواء تم استهلاكه عن طريق التدخين، الشم، المضغ أو الابتلاع.

التدخين أثناء فترة الحمل: يعرض التدخين المرأة الحامل للإجهاض وولادة أطفال أقل من الوزن الطبيعي، وكذلك يزيد من خطر الولادة المبكرة ووفاة الأجنة.

التدخين السلبي وأضراره: التدخين السلبي هو تعرض الفرد غير المدخن لدخان السجائر بغير إرادته كتدخين الأب عند أبنائه.

تشريعات مكافحة التبغ في المملكة العربية السعودية: تبذل المملكة العربية السعودية قصارى جهدها في مكافحة منتجات التبغ لتحقيق بيئة صحية خالية من التدخين.

أضرار تعاطي المخدرات ومهارات الرفض

عوامل الخطورة المؤدية إلى تعاطي المخدرات:

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

مشاكل تعاطي المخدرات:

⊗ المشاكل الصحية

⊗ المشاكل النفسية

⊗ المشاكل الاجتماعية

⊗ المشاكل الاقتصادية

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

حكم تناول المخدرات في الشريعة الإسلامية: اختلف العلماء في مختلف المذاهب الإسلامية على حرمة تناول القدر المؤثر على العقل من المواد والعقاقير المخدرة، فيحرم تعاطيها بأي وجه من الوجوه سواء كان بطريقة الأكل أو الشراب أو التدخين أو السعوط أو الحقن بعد إذابتها.