

اللياقة والثقافة الصحية

رؤية

2030

المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA



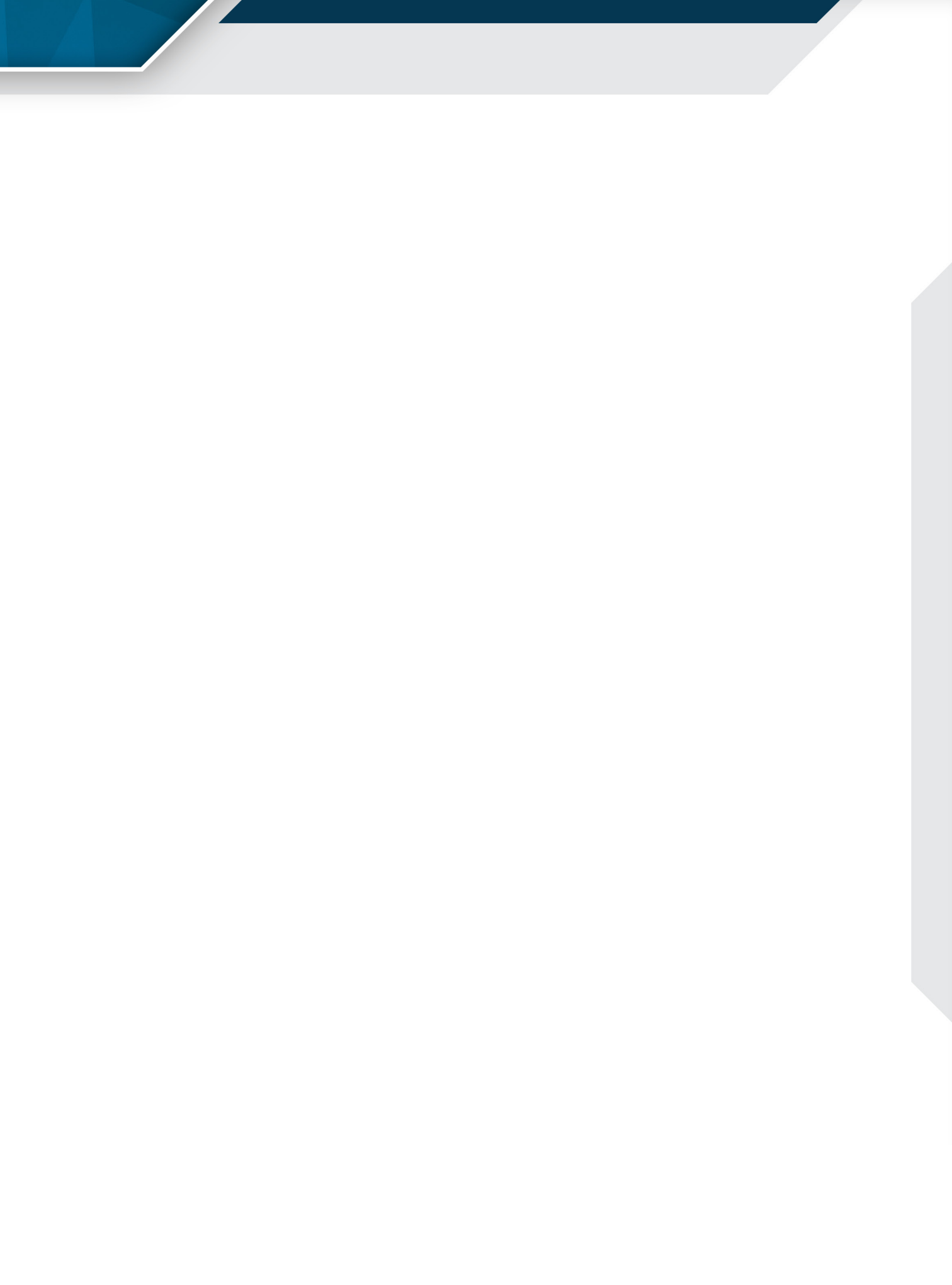
الإصدار الثالث
الطبعة الأولى
١٤٤١ هـ - ٢٠٢٠ م

تأليف

د. ناصر محمود إسليم
د. خالد بن سعد الجلعود
د. فهدة بنت عبدالعزيز آل الشيخ

الإنتتراف العام

د. سعد بن معطى العامر







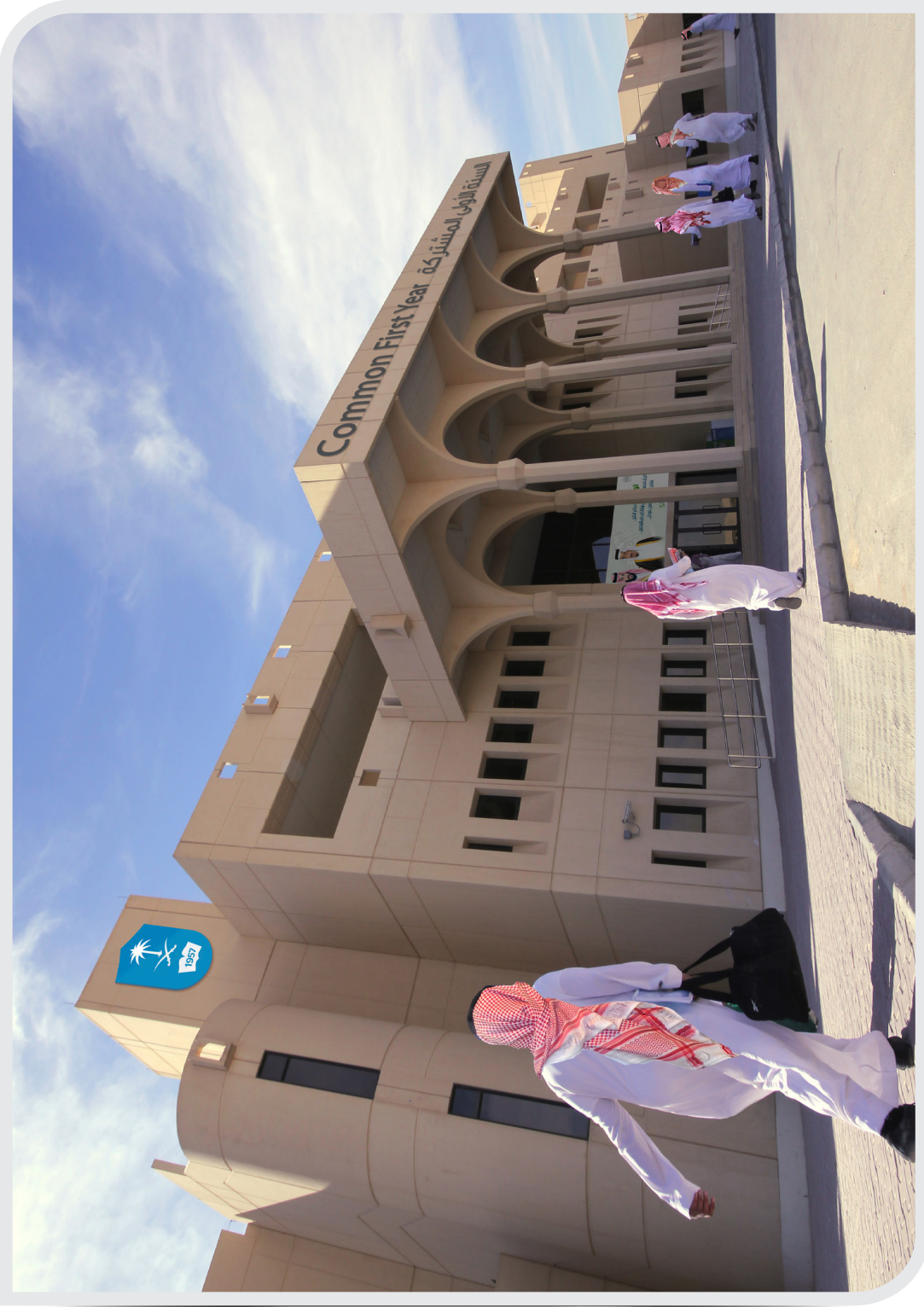
خادم الحرمين الشريفين
الملك سلمان بن عبد العزيز آل سعود

«هدفنا الأول أن تكون بلادنا نموذجاً ناجحاً
ورائداً في العالم على كافة الأصعدة، وسأعمل
معكم على تحقيق ذلك».



صاحب السمو الملكي
الأمير محمد بن سلمان بن عبد العزيز آل سعود
ولي العهد ونائب رئيس مجلس الوزراء ووزير الدفاع

«ثروتنا الأولى التي لا تعادلها ثروة مهما بلغت:
شعبٌ طموحٌ، معظمُه من الشباب، هو فخر بلادنا وضمَانُ
مستقبلها بعون الله، ولا ننسى أنه بسواعد أبنائها قامت
هذه الدولة في ظروف بالغة الصعوبة، عندما وحدها الملك
عبد العزيز بن عبد الرحمن آل سعود - طيب الله ثراه -
وبسواعد أبنائه، سيفاجئ هذا الوطن العالم من جديد».



رسالة ترحيب

أبناءنا وبناتنا طلبة السنة الأولى المشتركة.

أهلاً وسهلاً ومرحباً بكم في مقرر اللياقة والثقافة الصحية، طريقكم إلى التميز والانطلاق نحو وعي صحي متكامل.

نضع بين أيديكم الإصدار الثالث من حقيبة مقرر اللياقة والثقافة الصحية في طبعتها الأولى، التي بنيت وفق أحدث معايير بناء المناهج والحقائب التدريبية. ويأتي هذا انسجاماً مع مبادئ عمادة السنة الأولى المشتركة في جامعة الملك سعود، المتمثلة في انتهاج الجودة والتطوير بشكل دائم ومستمر وفقاً للمعايير والمرجعيات العالمية.

ولأنكم تمثلون لنا أملاً كبيراً، ولأنكم أهل لأن تتحملوا مسؤولية بناء مستقبلكم ومستقبل مجتمعكم ووطنكم، ولأننا نحترم عقولكم ونثق بقدراتكم، ولأننا هنا من أجلكم أنتم، فقد حرصنا على أن نقدم لكم حقيبة تدريبية ترقى إلى مستوى تلك النظرة، وتلبي مطالبكم واحتياجاتكم، وتفوق توقعاتكم.

وحتى تتحقق الفائدة المرجوة من دراسة هذه الحقيبة التدريبية، عليكم أن تتذكروا أن نجاحكم مرهون بقوة عزيمتكم، وبإصراركم على الاجتهاد، وبإنجازكم فعاليات المنهج جميعها بدافعية مرتفعة، من خلال التفاعل الإيجابي مع عضو هيئة التدريس، والمشاركة في الأنشطة الفردية والجماعية وحلقات النقاش، والالتزام بالحضور المبكر، ومتابعة جميع ما يخص المقرر على موقع العمادة، والمشاركة الفاعلة في الحقيبة التفاعلية المصاحبة لهذه الحقيبة، وإنجاز المشاريع والأعمال الفصلية في موعدها.

وكلنا ثقة وأمل بأنكم بعد دراستكم للحقيبة التدريبية لمقرر اللياقة والثقافة الصحية - إن شاء الله - ستكونون ملتزمين بنمط حياة صحي سليم تحيون به حياة طيبة سعيدة، تنعكس على أسركم ومجتمعكم ووطنكم.

فريق التأليف

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
٩	رسالة ترحيب
١١	الجلسة التمهيديّة
٢٣	الجلسة الأولى: الممارسات الصحية الشخصية
٣٧	الجلسة الثانية: ممارسة النشاط البدني المرتبط بالصحة
٤٩	الجلسة الثالثة: الغذاء والصحة
٦٧	الجلسة الرابعة: عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
٨٣	الجلسة الخامسة: الضغوط النفسية وآلية التعامل معها
٩٥	الجلسة السادسة: النوم الصحي
١٠٧	الجلسة السابعة: الوقاية من الأمراض المزمنة (أمراض قلة الحركة)
١٢٥	الجلسة الثامنة: الوقاية من مدمرات الصحة (١) (الوقاية من التدخين والمسكرات «الكحول»)
١٣٩	الجلسة التاسعة: الوقاية من مدمرات الصحة (٢) (الوقاية من المخدرات)
١٥٣	الجلسة العاشرة: الصحة الإنجابية
١٦٧	الجلسة الحادية عشرة: صحة المستهلك
١٨٣	الجلسة الثانية عشرة: مبادئ الإسعافات الأولية
٢٠٧	المراجع

الجلسة التمهيديّة: التعريف بمقرر اللياقة والثقافة الصحية (١٠١ فجب)

INTRODUCTION OF FITNESS AND HEALTH EDUCATION COURSE

مقدمة :

مما لا شك فيه أن تقدم ورقي وتنمية أي مجتمع من المجتمعات؛ يعتمد إلى حد كبير على الحالة الصحية ومستوى الصحة العامة لأفراده، وهذا يتطلب تزويدهم بالمعلومات والمعارف والمهارات والإرشادات الصحية، بغرض التأثير الفعّال على اتجاهاتهم والعمل على تعديل وتطوير سلوكهم الصحي، وتعزيز مفهوم الصحة لديهم، وتحسين نوعية حياتهم؛ لمساعدتهم على تحقيق السلامة والكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية من ناحية، ولفهم وإدراك المستجدات والظروف الصحية المحيطة بهم من ناحية أخرى.

وتماشياً مع رؤية المملكة (٢٠٣٠) من خلال محورها الأول (مجتمع حيوي) بتوفير نظام صحي ووسائل ترفيهية وثقافية بهدف إعداد أسرة ناجحة وسعيدة، ومواكبة لرؤية جامعة الملك سعود في سعيها للتميز والريادة في عالم المعرفة، وبما يسهم في تحقيق التنمية المستدامة للجميع؛ جاءت هذه الحقيبة التدريبية لمقرر اللياقة والثقافة الصحية في قسم مهارات تطوير الذات في عمادة السنة الأولى المشتركة لإعداد طالب جامعي متكامل في جميع جوانب شخصيته؛ لينهض بمجتمعه وهو قوي الفكر والجسد معاً، مركزة على الجانب المتعلق بمهارات تطوير الذات من الناحية الصحية والجسدية والإنجابية، وما يتعلق بها من مهارات إعداد الوجبات الغذائية المتوازنة وربطها بالقياسات البدنية والفسولوجية، وكيفية مواجهة الضغوط النفسية والاجتماعية، واكتساب مهارات الأمن والسلامة والإسعافات الأولية، علاوة على ربط ما يتعلمه الطالب بمواقف حياتية من خلال الأنشطة الفردية والجماعية، والمشاركة في البرامج التوعوية الصحية الهادفة؛ ليتحقق في النهاية نقل أثر التدريب المتمثل في محورين مهمين هما: تأهيل طالب محترف يتميز بصحة عالية يحتاجها للنجاح في حياته الأكاديمية والمهنية والاجتماعية. والآخر: مساعدته على تمثل ما اكتسبه من مهارات ومعارف وتطبيق ما تعلمه على أرض الواقع.

محتويات الحقيبة التدريبية وجلساتها :

تتكون الحقيبة التدريبية من جلسة تمهيدية، واثنيتي عشرة جلسة تدريبية. وقد وزعت الجلسات الاثنتي عشرة على أسابيع الفصل الدراسي. وقد استجابت لجنة تطوير الحقيبة التدريبية لمقرر (١٠١ فجب) لمقترحات الطلبة وأعضاء هيئة التدريس، المتمثلة في إعداد حقيبة تدريبية على النحو الآتي:

الجلسة التمهيديّة

عناوين الجلسات التدريبية لمقرر اللياقة والثقافة الصحية (١٠١ فجب)

عنوان الجلسة التدريبية	الأسبوع
الجلسة التمهيديّة	الأول
الجلسة الأولى: الممارسات الصحية الشخصية	الثاني
الجلسة الثانية: ممارسة النشاط البدني المرتبط بالصحة	الثالث
الجلسة الثالثة: الغذاء والصحة	الرابع
الجلسة الرابعة: عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	الخامس
الجلسة الخامسة: الضغوط النفسية وآلية التعامل معها	السادس
الجلسة السادسة: النوم الصحي	السابع
الجلسة السابعة: الوقاية من الأمراض المزمنة (أمراض قلة الحركة)	الثامن
الجلسة الثامنة: الوقاية من مدمرات الصحة (١) (الوقاية من التدخين والمسكرات «الكحول»)	التاسع
الجلسة التاسعة: الوقاية من مدمرات الصحة (٢) (الوقاية من المخدرات)	العاشر
الجلسة العاشرة: الصحة الإنجابية	الحادي عشر
الجلسة الحادية عشرة: صحة المستهلك	الثاني عشر
الجلسة الثانية عشرة: مبادئ الإسعافات الأولية	الثالث عشر

خط التآليف في الجلسة التدريبية :

لقد اتبعنا خطأ ثابتاً لتأليف جميع جلسات الحقيبة التدريبية لمقرر اللياقة والثقافة الصحية (١٠١ فجب)، وذلك بحسب الترتيب الآتي:

أولاً: أهداف الجلسة التدريبية :

ويقصد بها هنا تحديد النتائج المتوقعة تحقيقها بعد نهاية الجلسة التدريبية، وقد تم عرض الأهداف باتباع أحدث المعايير العلمية في صياغة الأهداف، والتي تتمثل في الآتي:

البدء بالهدف العام للجلسة التدريبية، ومن ثم الأهداف الخاصة.

أن تكون الأهداف واضحة ومحددة، وقابلة للتطبيق، ويسهل ملاحظتها وقياسها.

الالتزام بمؤشرات الأداء لقياس انتقال أثر التدريب في تحسين ورفع مستوى صحة الطلبة .

ثانياً : المحتوى المعرفي :

تحتوي الحقيبة التدريبية لمقرر اللياقة والثقافة الصحية (١٠١ فجب) ، على مادة علمية تدرس من خلال المنحى التدريبي العملي لمعلومات صحية ، تتضمن مفاهيم ومبادئ أساسية ، وما يرتبط بها من مهارات تتعلق بالصحة الشخصية والغذائية والرياضية والوقائية والنفسية والإنجابية والإسعافات الأولية ، مع التركيز على المواقف الحياتية ، بهدف إثارة دافعية الطلاب وتشويقهم لعملية التعلم من خلال الإطار العام للمقرر ومعايير وضوابطه .

ثالثاً : إنجازات الطالب وأنشطته :

من المتوقع أن تسهم هذه الحقيبة في مساعدة الطلبة على الالتزام بنمط صحي سليم ، بتزويدهم بالعديد من المفاهيم الصحية والمهارات المتعلقة بها من خلال التنوع في أساليب التطبيق ، فهي تشمل على مجموعة من الأنشطة التدريبية على محاور المقرر ، إذ تتطلب من الطلاب المشاركة الفاعلة برغبة ودافعية .

فاحرصوا أبنائي الطلاب على أن تكونوا عنصر نجاح من خلال تنفيذكم للأنشطة والواجبات مراعين الجوانب الآتية :

- ١ . المباشرة والمشاركة الفاعلة داخل القاعة التدريبية ، بهدف الوصول إلى الفائدة المرجوة .
- ٢ . أداء الأنشطة المتنوعة خلال الجلسة التدريبية .
- ٣ . المشاركة في جميع الأنشطة ورفع التقارير أولاً بأول للمدرسين من خلال الحقيبة التفاعلية .
- ٤ . الالتزام بالإيجاز في إعدادكم للواجبات والتقارير والأنشطة .

رابعاً : مؤشرات تقويم الأداء :

هي عبارة عن مجموعة من المؤشرات التي تقيس مدى امتلاك الطالب للمهارات الصحية المرتبطة بجلسات المقرر ، ومن هذه المؤشرات :

- ملاحظة أداء الطلبة والتزامهم بالممارسات الصحية الشخصية كنمط حياة صحي يتمثلونه في واقعهم .
- ملاحظة الطلبة والتزامهم بتنفيذ المهارات المرتبطة بالقياسات الفسيولوجية والبدنية .
- أداء الطلاب لمهارات الإسعافات الأولية وممارسات الأمن والسلامة .
- ملاحظة أداء الطلاب بتنفيذ المشاركات والأنشطة ذات الصلة بجلسات الحقيبة .

الجلسة التمهيدية

والشكل الآتي يوضح محتويات الجلسة التدريبية:



أهداف مقر اللياقة والثقافة الصحية (١٠١ فجب):

الهدف العام:

تحسين ورفع مستوى صحة الفرد والمجتمع، عن طريق إكسابهم المعارف والمعلومات والمهارات والاتجاهات؛ ليصبحوا قادرين على فهم المستجدات والظروف الصحية المحيطة بهم، وتطبيقها في حياتهم الجامعية والعملية.

الأهداف الخاصة:

- يتوقع من الطالب بعد الانتهاء من دراسة هذا المقرر أن يكون قادراً على:
- اكتساب المعارف والسلوكيات التي ينبغي ممارستها للمحافظة على الصحة واللياقة.
- اكتساب المفاهيم المعرفية المرتبطة بممارسة النشاط البدني والآثار المترتبة عليه.
- اكتساب المعارف والمفاهيم الأساسية الخاصة بالغذاء والتغذية لتعزيز نمط الحياة الصحي.
- اكتساب الاتجاهات الصحية من خلال التعرف على مبادئ الصحة النفسية ومجالاتها ومظاهرها.
- اكتساب المعارف والمفاهيم والممارسات الصحية المتعلقة بالنوم الصحي.
- اكتساب المعارف والممارسات الصحية في الحد من عوامل الخطر المرتبطة بالأمراض المزمنة وأمراض قلة الحركة.
- تنمية الوعي الصحي من خلال المشاركة في البرامج والأنشطة الوقائية.
- التعرف على مدمرات الصحة «التدخين والمسكرات والمخدرات».
- اكتساب المعارف والاتجاهات المرتبطة بالصحة الإنجابية.
- اكتساب مهارات الاستفادة من مصادر المعلومات الصحية وطرق تقييمها.
- زيادة وعي الفرد بالخدمات الصحية المقدمة في المجتمع السعودي.
- اكتساب مهارات الإسعافات الأولية في كيفية التعامل مع الإصابات الشائعة.

الخطة الدراسية

يوضح الجدول الآتي الخطة الزمنية لتنفيذ المقرر، موزعة على الأسابيع في الفصل الدراسي:

الأسبوع		جلسات المقرر												
الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن	التاسع	العاشر	الحادي عشر	الثاني عشر	الثالث عشر	الرابع عشر	الخامس عشر
الجساسة التمهيدية														
الممارسات الصحية الشخصية														
ممارسة النشاط البدني المرتبط بالصحة														
الغذاء والصحة														
عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة														
اللقحوظ النفسية وآلية التعامل معها														
النوم الصحي														
الوقائية من الأمراض المزمنة														
التدخين والمسكرات														
الوقائية من المخدرات														
الصحة الإيجابية														
صحة المستهلك														
مبادئ الإسعافات الأولية														
مراجعة														
استلام المشروع														
اختبار المنتصف *														
الاختبار النهائي *														

* حسب الجدول الرسمي المعتمد من عمادة السنة الأولى المشتركة.

الجلسة التمهيدية

تقييم أداء الطلاب:

عزيزي الطالب / الطالبة

سوف نوضح آلية التقييم المعتمدة ، وتوزيع الدرجات في مقرر اللياقة والثقافة الصحية (١٠١ فجب) في

المحور الآتي:

الأعمال المطلوبة :

الدرجة	اختبار المنتصف	الاختبارات
٢٠ درجة	يشتمل على أسئلة متنوعة (اختيار من متعدد ، صح وخطأ) . يختبر الطالب من الجلسة الأولى وحتى نهاية الجلسة الرابعة.	
الدرجة	الاختبار النهائي	الأعمال الفصلية
٤٠ درجة	يشتمل على أسئلة متنوعة (اختيار من متعدد ، صح وخطأ) . يختبر الطالب في محتوى المقرر كاملاً.	
١٥ درجة	وصفة النشاط البدني	
١٥ درجة	المشروع	
١٠ درجات	المشاركة الصفية	
١٠٠ درجة	المجموع	

وصف الأعمال الفصلية

فيما يأتي وصف لعناصر الأعمال الفصلية

أولاً - وصفة النشاط البدني :

نشاط فردي يتعرف فيه الطالب على لياقته من خلال.

الموعد النهائي للتسليم	الدرجة	معايير التقييم	آلية التنفيذ
الأسبوع (٢)	٢	إجراء القياس القبلي	<ul style="list-style-type: none"> • إجراء اختبارات ميدانية لقياس مستوى اللياقة لديه. • يصمم برنامجاً يهدف إلى تنمية وتطوير اللياقة لديه تحت إشراف ومتابعة مدربه. • متابعة التقدم لزيادة نسبة التحسن لديه من خلال قياس دوري لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
الأسبوع (٢)	٢	صياغة الأهداف	
من الأسبوع (٣) إلى (١٣)	٤	تطبيق البرنامج	
الأسبوع (١٣)	٢	إجراء القياس البعدي	
	٣	نسبة التحسن	
	٢	إعداد تقرير النشاط	

تطبيقات عملية لوصفة النشاط البدني لبعض الحالات الخاصة الأسبوع (١٤) (١٥)

ثانياً - المشروع:

يختار الطالب واحداً من المشاريع الآتية خلال الأسبوع الثاني ويلتزم الطالب بتطبيق المعايير للمشروع المختار.

المشروع	آليه التنفيذ	معايير التقييم	الدرجة	الموعد النهائي للتسليم
١ - دورة الإسعاف الأولي (١٥ درجة)	<ul style="list-style-type: none"> • تسجيل الطالب في المشروع لدى المدرب. • يتابع الطالب الجهات التنظيمية المعتمدة لتنظيم الدورات (عمادة السنة الأولى المشتركة، جمعية الهلال الأحمر، جمعية الطب الأمريكية، كلية العلوم التطبيقية). • يحدد الطالب الجهة التي سوف يتدرب لديها ويعلن لمدربه. • حضور الدورة وتسليم شهادة اجتياز الدورة لمدربه. 	اجتياز الدورة والحصول على شهادة معتمدة من جهة معترف بها خلال العام الدراسي الحالي.	١٥	من الأسبوع (٩) إلى (١٣)
٢ - البحث (١٥ درجة)	<ul style="list-style-type: none"> • تسجيل الطالب في المشروع لدى المدرب. • اختيار الطالب لمشكلة مرتبطة بنمط الحياة الصحي • إعداد البحث ورقياً، مع نسخة إلكترونية يرفعها الطالب على الحقيبة التفاعلية. • عدد صفحات البحث (١٠-٢٠) صفحة مرقمة. • الغلاف يشمل جميع المعلومات الأساسية للطالب. • يتم الالتزام بمواعيد التسليم المرحلي وموعد التسليم النهائي. • الأسبوع الثالث عشر هو الموعد النهائي لتسليم المشروع كاملاً بنسخته الورقية والإلكترونية. 	<p>عنوان البحث: أن يكون واضحاً ومحدداً ومعبراً عن مضمون البحث.</p> <p>المقدمة ومشكلة البحث: أن تتضمن التمهيد، الأهمية، التعبير عن المشكلة بشكل واضح.</p> <p>الأهداف: أن تكون واضحة ومحددة وموضوعية.</p> <p>الإطار النظري والدراسات السابقة: أن يشمل أبعاد وجوانب المشكلة مدعوماً بثلاث دراسات سابقة مرتبطة بموضوع البحث.</p> <p>الاستنتاجات والتوصيات: أن تكون متسلسلة ومنطقية وقابلة للتطبيق.</p> <p>المراجع: حديثة ومتنوعة ومرتبطة بأجدياً وفق (APA).</p> <p>يسلم البحث كاملاً بغلاف لائق.</p>	٢	<p>الأسبوع (٤)</p> <p>الأسبوع (٦)</p> <p>الأسبوع (٦)</p> <p>الأسبوع (٩)</p> <p>الأسبوع (١١)</p> <p>الأسبوع (١٢)</p> <p>الأسبوع (١٣)</p>
تخصم درجة واحدة في حالة التأخر عن التسليم في الموعد المحدد				

الجلسة التمهيديّة

الموعد النهائي للتسليم	الدرجة	معايير التقييم	آلية التنفيذ	المشروع
من الأسبوع (٩) إلى (١٣)	٢	> ٥٠٠٠ خطوة	<ul style="list-style-type: none"> • تسجيل الطالب في المشروع لدى المدرب. • يحتسب المعدل اليومي لعدد الخطوات لثلاثة أيام في الأسبوع ولمدة (٦) أسابيع تبدأ من الأسبوع الرابع. • المعدل اليومي لعدد الخطوات = مجموع الخطوات في أسبوع ÷ (٣) أيام. • الدرجة النهائية = مجموع درجات (٦) أسابيع ÷ (٣). • تسجل البيانات مع المدرب في استمارة التسجيل المعدة لذلك. • إعداد صورة لجهاز عداد الخطى يتضمن عدد الخطوات التي قام بها الطالب. 	٣ - برنامج خطوتي (١٥ درجة)
	٣	٥٠٠١ - ٥٥٠٠ خطوة		
	٤	٥٥٠١ - ٦٠٠٠ خطوة		
	٥	٦٠٠١ - ٦٥٠٠ خطوة		
	٦	٦٥٠١ خطوة فأكثر.		
	٣	<p>- يرفع الطالب صورة لجهاز عداد الخطى أو تطبيق لحساب الخطوات مبيّنًا التاريخ وعدد الخطوات التي أداها اسبوعياً على الحقيقية التفاعلية على الرابط : https://lms.ksu.edu.sa/webapps/login</p> <p>- تسليم المشروع كاملاً ورقياً بغلاف لائق.</p>		

ثالثاً : المشاركة الصفية :

يقوم المدرب برصد الدرجات المتعلقة بمشاركة الطالب داخل القاعة الدراسية وتتضمن الآتي:

الدرجة	معايير التقييم	آلية التنفيذ
٢	التفاعل الصفّي: (التفاعل مع المدرب أثناء الشرح والتدريبات، المبادرة والإيجابية، المشاركة في الأنشطة).	<ul style="list-style-type: none"> • يقوم المدرب برصد درجات التفاعل والمشاركة للطالب في القاعة والحقيبة التفاعلية. • تكليف الطالب بالواجبات والأنشطة المطلوبة. • التقييم المستمر من خلال القياسات والاختبارات القصيرة.
٢	إحضار الأدوات: (الحقيبة الورقية - الأقلام - ...) والالتزام بالزي الرياضي في التطبيق العملي للطالب والنظري بالزي الرسمي للمملكة.	
٢	الانضباط الصفّي: الالتزام بالحضور والانصراف في الأوقات المحددة للجلسة التدريبية، وسلوكيات الطالب داخل القاعة.	
٢	التقييم المستمر: لأداء الطالب من خلال القياسات والاختبارات القصيرة.	
٢	المشاركة في الحقيقية التفاعلية: ترفع مشاركتان على الأقل ولا تدخل ضمن المشروع.	

نماذج من أسئلة الاختبار

عزيزي الطالب / الطالبة :

نضع بين يديك مجموعة من أسئلة اختبارات مقرر (١٠١ فجب) ، بعضها يمثل الأسئلة الموقفية، وبعضها يمثل أسئلة التذكر، كما هو موضح في الجدول أدناه:

أولاً : أسئلة التذكر

العناصر الغذائية	
(١) البروتينات	(٢)
(٣) الدهون	(٤)
(٥) الأملاح والمعادن	(٦) الماء

في الشكل أعلاه، يشير الرقمان (٢) و (٤) إلى:

a	(٢) الخضراوات، و (٤) السكريات.
b	(٢) اللحوم، و (٤) الكربوهيدرات.
c	(٢) البقوليات، و (٤) الفيتامينات.
d	(٢) الكربوهيدرات، و (٤) الفيتامينات

ثانياً: الأسئلة الموقفية :

من الإجراءات الصحيحة المتبعة لإسعاف الشخص المصاب بضربة الشمس :

a	تدفئته بأقصى سرعة ممكنة .
b	نقله إلى مكان بارد وخلع ملابسه الخارجية .
c	لفه بشرشف ساخن للاحتفاظ بدرجة حرارته .
d	إعطائه المواد السكرية.

ثالثاً : أسئلة الصواب والخطأ :

١- ينصح بارتداء الملابس البلاستيكية قبل البدء بممارسة الأنشطة البدنية.	أ	صح	ب	خطأ
٢- مجموعة الفواكه والخضراوات تعتبر إحدى مكونات الهرم الغذائي.	أ	صح	ب	خطأ

الجلسة التمهيدية

معلومات مهمة

عزيزي الطالب / الطالبة

حتى تستفيد جيداً من التدريب على الحقيبة التدريبية بشكل فاعل، وحتى تحقق أعلى الدرجات في تحصيل مقرر اللياقة والثقافة الصحية، عليك اتباع الإرشادات الآتية:

- تذكر أن نسبة الغياب التي لا يحق لك تجاوزها هي (٢٥٪) من مجموع ساعات الغياب في الأسابيع الخمسة عشر في الفصل الدراسي.
- يحتسب الغياب بعد الدقيقة العاشرة من بداية كل ساعة.
- الجهة المخولة بقبول أذار الغياب هي وحدة شؤون الطلاب، وليس القسم.

الغياب

- يمكنك الدخول إلى الحقيبة التفاعلية للمقرر من صفحة قسم مهارات تطوير الذات على موقع العمادة.
- تضم الحقيبة التفاعلية مجموعة من الأيقونات المهمة، وتتضمن الجلسات التدريبية كاملة، ومجموعة من الأسئلة التجريبية، والواجبات، والأنشطة، ومجموعة من النماذج والاستمارات المهمة وغيرها.

الحقيبة التفاعلية

- تذكر أن عليك تسليم النشاط (التكليف) كاملاً.
- يبدأ تسليم ملف الإنجاز منذ بداية الأسبوع التاسع وحتى نهاية الأسبوع الثالث عشر، ولا يسمح بتسليم الأعمال بعد هذه المدة.
- الغش أو انتحال الأعمال بسرقتها من الشبكة العالمية أو غيرها اعتداء على حقوق الملكية الفكرية للآخرين، ويعرضك للعقوبة من العمادة.

الأعمال الفصلية

- كلما زاد تفاعلك داخل صالة التدريب، كان ذلك أدعى إلى تحقيق التدريب الفعال.
- لا تنس إحضار الدليل الإجرائي معك إلى صالة التدريب؛ لتدوين القياسات الفسيولوجية والبدنية المتعددة.
- كن إيجابياً ومبادراً، فهذا المقرر وجد لتنمية ذاتك وتطوير قدراتك. ومهاراتك الصحية والبدنية.
- لا تستمع إلى الإشاعات المتعلقة بصعوبة الاختبارات النظرية والعملية أو الأعمال الفصلية أو بتغيير موعدها، ولا تكن مروجاً لها.

التفاعل الصفوي

توقعات الطلاب نحو المقرر

عزيزي الطالب / الطالبة

يسرنا في هذا المحور استطلاع توقعاتك نحو مقرر اللياقة والثقافة الصحية، ولأن توقعاتك تهمنا؛ فإننا نضع بين يديك جدولين فارغين، يمثلان نوع الاستبيان المفتوح؛ لتعبّر فيهما عن أبرز توقعاتك نحو المقرر مرتين في الفصل الدراسي.

وتتنوع التوقعات بين المجزوم بإيجابيته، والمجزوم بسلبيته، ومنها ما يعتمد على سياق الكلام، والتوظيف في الموقف الحياتي، ونوعية الشخص الذي يوجه له الكلام.

ومن أمثلة التوقعات:

أعرف أن الجلسة التدريبية الواحدة لموضوع من موضوعات مقرر (١٠١ فجب)، مثل: الأجهزة التدريبية الحديثة وأجهزة القياسات البدنية والفسولوجية، تكلف مبلغاً كبيراً، شكراً لهذا المقرر الذي قدم لي فرصة التدريب على كل هذه المهارات مجاناً.

- أتوقع أن أستفيد من اكتسابي للمهارات المرتبطة بمحاور الحقيبة التدريبية في دراستي الجامعية، وفي حياتي العامة.
- هذه مادة ممتعة، أدرسها من أجل الأهداف بعيدة المدى، وليس من أجل الاختبارات.
- سيرافقني هذا المقرر مدى الحياة.
- الأعمال المطلوبة في هذا المقرر ليست كثيرة، إذا ما نظمّ الوقت بشكل سليم.
- أتوقع أن أنجح في هذا المقرر، وأن أحصل على درجات مرتفعة.
- أتوقع أن أتعرف على نمط جديد في الاختبارات لم أعهده سابقاً في مرحلة التعليم العام.

الجلسة التمهيديّة

والآن عزيزي الطالب / الطالبة، سنصطحبك في رحلة تسجل من خلالها توقعاتك نحو مقرر (١٠١ فجب). كل ما عليك فعله تعبئة النموذج بقناعاتك، ثم قص الورقة وسلمها للمدرب؛ نجمعها ونحلل بياناتها. فرأيك يهمننا، وهو دليلنا نحو التطوير المستمر.

توقعات الطالب/ الطالبة نحو مقرر (١٠١ فجب) في الأسبوع الدراسي الأول:

عزيزي الطالب / الطالبة: يرجى كتابة توقعاتك عن المقرر.

اسم الطالب (اختياري): الرقم الجامعي: الشعبة: *

١
٢
٣
٤
٥
٦
٧
٨
٩
١٠



توقعات الطالب/ الطالبة نحو مقرر (١٠١ فجب)

في الأسبوع الدراسي الثالث عشر:

*

١
٢
٣
٤
٥
٦
٧
٨
٩
١٠



الممارسات الصحية الشخصية PERSONAL HEALTH PRACTICES

الجلسة

١

الهدف العام:

تهدف هذه الجلسة إلى إكساب الطالب المعارف والسلوكيات التي ينبغي ممارستها للمحافظة على الصحة الشخصية.

الأهداف الخاصة:

- عزيزي الطالب، يتوقع منك بعد نهاية هذه الجلسة التدريبية أن تكون قادراً – بإذن الله-على:
١. استنتاج مفهوم الصحة والتعبير عنه بلغتك الخاصة.
 ٢. تحديد عناصر الرعاية الصحية الأولية .
 ٣. استنتاج أهمية التثقيف الصحي للأفراد والجماعات.
 ٤. معرفة دورك في الحفاظ على صحتك .
 ٥. تطبيق المهارات الصحية في ضوء مفهوم تعزيز الصحة.
 ٦. اكتساب المهارات المتعلقة بالممارسات الصحية الشخصية.

الكلمات المفتاحية
KEY WORDS



The Health	الصحة
Public Health	الصحة العامة
Health Education	الثقافة الصحية
Personal Hygiene	النظافة الشخصية
Health-promoting activities	الأنشطة المعززة للصحة
Elements of primary health care	عناصر الرعاية الصحية الأولية
Infectious Diseases	الأمراض المعدية

الزمن
02
دقيقة

الصحة والحياة

استعد

ترى زوجين كبيرين في السن يمشيان بدون عكاز، ويبدوان بصحة جيدة، فتتساءل ما سر تمتعهما بصحة مثالية؟ أليست الصحة مرتبطة بالعمر؟ أليس الشباب هو العمر الخالي من الأمراض؟ ماذا يجب أن أفعل حتى أحصل على حياة صحية نوعية خالية من الأمراض؟

هذه الأسئلة تجعلك تفكر في مفهوم الصحة، وأهمية المحافظة عليها، وما الممارسات والسلوكيات الأساسية التي تجنبنا الأمراض؟ إن من أجل النعم التي أنعمها الله علينا؛ نعمة الصحة والعافية، كما في قول الرسول صلى الله عليه وسلم: « نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس: الصحة والفراغ ». أخرجہ البخاري في صحيحه .

عزيزي الطالب الصحة كنز، والمحافظة عليها من أهم واجباتنا تجاه أنفسنا، ولتعرف أكثر عن أهميتها وعن دورك في الحفاظ عليها؛ سننتقل بك للمفاهيم المرتبطة بالصحة؛ لتكون لك مصدرًا لاكتساب المفاهيم والمهارات والاتجاهات التي تجعلك تنمو نحو نمط حياة صحي سليم .



المفاهيم المرتبطة بالصحة: Concepts related to health

الصحة : The Health

تعددت مفاهيم الصحة تبعاً لتعدد زوايا الرؤية للمفهوم من قبل الباحثين، ويجمع الباحثون في مجال الصحة على أن الصحة تعني:

«سلامة الجسم والعقل وسوية الأحاسيس والانفعالات بشكل يضمن تحقيق الاستمرار في العيش والحياة».

وقد عرّفت منظمة الصحة العالمية مفهوم الصحة بأنه :

« حالة الكفاية البدنية والعقلية والاجتماعية الكاملة وليست مجرد الخلو من الأمراض أو العجز».



عزيزي الطالب:

الصحة: مفهوم تختلف فيه آراء الكثير من الأفراد، ويصعب تحديده ومع ذلك فقد جرت محاولات كثيرة لتعريف الصحة.

أسئلة التقويم الذاتي :

١. من خلال دراستك لتعريف الصحة في هذه الجلسة، ضع مفهوماً للصحة بلغتك الخاصة ؟

٢. اعتبرت منظمة الصحة العالمية تعريف الصحة بمثابة هدف أكثر من كونه مفهوماً ، وضح ذلك مستعيناً بالرابط الخاص لمنظمة الصحة www.who.int/ar.

الصحة العامة : Public Health

تعرف الصحة العامة بأنها: «علم وفن الوقاية من المرض وتهيئة الظروف لإطالة العمر والنهوض بالصحة من خلال تنظيم جهود وطاقات المجتمع نفسه».

من هذا التعريف يتبين لنا التأكيد على أهمية النهوض بالصحة، ولا يكون ذلك إلا من خلال المشاركة الفردية والجماعية، إذ لا يمكن تحقيق هذا الهدف بمعزل عن الفرد ومساهمته في عملية التطور والتقدم والنماء.

وهذا يتفق مع أهداف العملية التربوية في عمادة السنة الأولى المشتركة، التي تسعى إلى إخراج الفرد وبنائه بناءً متكاملًا عقلياً وجسدياً معاً؛ ليقوم بدوره وهو على منهج صحي سليم، يشتمل على معارفه ومعلوماته، وسلوكياته واتجاهاته. ولكي يدرك معنى كلمة الصحة ويتعرف على مفاهيمها المتعددة لا بد أن يتعلم تعليماً صحياً، وهو ما يسمى بالثقافة الصحية.

الثقافة الصحية : Health Education

تعرف الثقافة الصحية بأنها: « ترجمة بعض الحقائق العلمية المعروفة، إلى أنماط سلوكية صحية سليمة على مستوى الفرد والمجتمع، وذلك بتوظيف الأساليب التربوية التوعوية الحديثة التي تهدف إلى رفع الوعي الصحي للمجتمع، عن طريق تزويد المتعلم بالمعلومات والخبرات بهدف التأثير في معارفه واتجاهاته وسلوكه، وإكسابه عادات صحية تساعد على الحفاظ على صحته ».



عزيزي الطالب:

إن الثقافة الصحية معنية بالأساس بتحسين السلوك، فالمعرفة الصحية ضرورية لكنها غير كافية إذا لم يتبعها تعديل في الاتجاه ومن ثم تحسين في الممارسات.

بالتعاون مع أفراد مجموعتك، تدبر الفقرة السابقة ثم أجب عن الأسئلة الآتية:
١. اذكر أهمية التثقيف الصحي على الأفراد والجماعات.

٢. اذكر أمثلة واقعية من المجتمع تعكس مفهوم الثقافة الصحية لديك.

عناصر الرعاية الصحية الأولية : Elements of primary health care

١. التثقيف حول المشكلات الصحية السائدة وطرق الوقاية منها ومكافحتها، والتي تعتبر من أهم عناصر الرعاية الصحية الأولية.
٢. تعزيز التغذية وتحسين الموارد الغذائية.
٣. تأمين ماء صالح للشرب.
٤. رعاية صحة الأم الحامل والطفل بما في ذلك تنظيم الأسرة.
٥. التطعيم ضد الأمراض المعدية.
٦. الوقاية من الأمراض المتوطنة ومكافحتها.
٧. العلاج الملائم للأمراض والإصابات الشائعة.
٨. توفير الأدوية الأساسية.



محددات الصحة Health Determinants

هناك عوامل كثيرة لها تأثير على صحة الأفراد والمجتمعات، فتحديد ما إذا كان الأشخاص بصحة جيدة أم لا، يتحدد حسب ظروفهم وبيئتهم، وإن عوامل مثل: المكان الذي نعيش فيه، وحالة بيئتنا، وجيناتنا، ومستوى دخلنا ومستوى تعليمنا، وعلاقاتنا مع الأهل والأصدقاء جميعها لها آثار كبيرة على الصحة.

إن محددات الصحة الأساسية تشمل ما يلي:

- البيئة الاجتماعية والاقتصادية .
- البيئة المحيطة (مكان السكن) .
- الخصائص والسلوكيات الشخصية.

فالبيئة الاجتماعية والاقتصادية والمحيط الذي نعيش فيه، غالباً لا يمكن تغييره أو اختياره، أما سلوكياتنا وخصائصنا الشخصية؛ فيمكن تعديلها وتغييرها وتقييمها ولها أثر في رفع مستوى صحتنا.



مجتمع سعودي حيوي صحي « رؤية المملكة ٢٠٣٠ »

ركزت رؤية المملكة (٢٠٣٠) في محورها الأول (مجتمع حيوي) على تحقيق سعادة المواطنين والمقيمين على رأس الأولويات، وسعادتهم لا تتم دون اكتمال صحتهم البدنية والنفسية والاجتماعية، وهنا تكمن أهمية رؤية (٢٠٣٠) في بناء مجتمع ينعم أفرادُه بنمط حياة صحي، ومحيط يتيح العيش في بيئة إيجابية وجاذبة. إن الناظر لأهداف مقرر اللياقة والثقافة الصحية الذي يدرس لطلاب السنة الأولى المشتركة، ليجد ارتباطاً وثيقاً بين أهدافه وأهداف رؤية المملكة (٢٠٣٠) ويتواكب معها، ذلك لأن كل واحد منا يحتاج إلى أربعة أمور كي يعيش حياة صحية سليمة، وهي على النحو الآتي:

١. سلوك نمط الحياة الصحي الذي يشمل الغذاء والرياضة والمحافظة على الوزن.
٢. الوقاية من الأمراض بما لا يحققه سلوك نمط الحياة الصحي وحده كالامتناع عن التدخين وتعاطي المخدرات واتباع وسائل السلامة من الحوادث والعدوى والإصابة بالأمراض في المنزل والشارع والعمل وأماكن الترفيه والسفر.
٣. الوقاية من الضغوط النفسية وكيفية التعامل معها.
٤. توفير نظام صحي ووسائل ترفيهية وثقافية يهدف لأسرة ناجحة وسعيدة.





عزيزي الطالب :

وضح بالاشتراك مع زملائك كيف ستسهم رؤية المملكة (٢٠٣٠) في تحسين صحة الفرد والمجتمع، ليصبحوا قادرين على فهم المستجدات والظروف الصحية المحيطة بهم .

المخاطر التي تهدد أفراد المجتمع؟

قبل الإجابة يجب أن نذكر بعض المخاطر التي تهدد صحة البشر (Risks that threaten human health) وهي على النحو الآتي:

١. الأمراض المعدية .
٢. الأمراض غير المعدية .
٣. قلة النشاط الجسدي .
٤. الكائنات غير الحية . (السيارات و التكنولوجيا)
٥. الكوارث الطبيعية .
٦. العوامل البيئية التي من صنع الإنسان .
٧. العوامل النفسية .
٨. الوراثة .

كل هذه المخاطر التي تم ذكرها تهدد الصحة، ويأتي دورنا إذا أردنا المحافظة على صحتنا وصحة أسرنا أن نتعرف على كيفية مواجهة هذه المخاطر، وكيفية التعامل معها، وذلك من خلال السير على نمط حياة صحي وسليم، يجعلنا نعيش حياةً خاليةً من الأمراض، وتحميننا من تبعات كثيرة نحن في غنى عنها، والحياة الصحية لا يمكن تحقيقها في يوم وليلة، بل يجب وضع نظام نلتزم به قدر الإمكان؛ لأن الالتزام والعيش بنظام صحي، يعود بالنفع على الصحة الجسدية والنفسية، ويغنينا عن مراجعة الأطباء، فكما يقولون: «درهم وقاية، خيرٌ من قنطار علاج».

فوائد الالتزام بنمط حياة صحي :

أعزائي الطلبة:

هناك فوائد عديدة للالتزامكم بنمط حياة صحي، ومن هذه الفوائد:

١. يجعلكم أقل عرضة للإصابة بالأمراض: فعالة المرض تحدث عندما يكون الجسم ضعيفاً إما بسبب الغذاء أو قلة الحركة أو بسبب الضغط النفسي.
٢. تكونون أكثر حيوية وطاقة: فإن الجسم يكون في طاقته المثلى عندما توفر له الأساسيات الصحية، مثل نوع الطعام وأشعة الشمس والماء والحركة، وسوف تجدون أنفسكم في أحسن مستويات الطاقة مما سينعكس على تحصيلكم ونجاحكم في كل مجالات الحياة.
٣. تكونون أكثر سعادة: وذلك بمقاومة الاكتئاب، فبنمط الحياة الصحي ستوفرون أسلحة لمقاومة الاكتئاب، من خلال: الغذاء والنوم والحركة.
٤. تكونون أكثر رضا عن ذاتكم، وعن أجسامكم، وعن شعوركم الداخلي ومظهركم الخارجي.
٥. إن مجمل هذه الفوائد لها علاقة بنوعية الحياة لدى الإنسان، فإن الأعمار بيد الله عز وجل، ولكن اتباع نمط حياة صحي يساعد على إطالة العمر وخلق الجسد من الأمراض والعجز بإذن الله.

المهارات والممارسات الصحية الشخصية :

يصاب الإنسان بالاعتلال والمرض، أو قد يتمتع بالصحة التامة نتيجة سلوكه الفردي وتصرفاته الشخصية. وتغييرك للسلوك الصحي وتحسينه يعود عليك حاضراً ومستقبلاً. ولكن من الضروري البدء بتغيير عاداتك وسلوكياتك الصحية في عمر الشباب؛ حتى تتمكن من حصد فوائدها في الكبر.

في مقرر اللياقة والثقافة الصحية سنتعلم كيف نكون أكثر صحة، وما هي أهم المشاكل الصحية التي يمكن أن تواجهنا، وهنا سنستعرض لكم أعزائي الطلبة بعض السلوكيات الصحية الفردية التي يجب الحرص على اكتسابها وجعلها من ممارساتكم الحياتية، فالوعي والمعرفة بهذه السلوكيات يشكل الدرع الواقي من العديد من المخاطر والأمراض التي تهدد صحة الإنسان، وهذا ما سيتم تدريسه خلال جلسات المقرر، وهي على النحو الآتي:

أولاً: النظافة الشخصية :

النظافة الشخصية هي مجموعة من العادات والسلوكيات التي يتبعها الفرد ليحافظ على صحته وحيويته ومظهره العام. وقد حثنا ديننا الحنيف عليه، وينعكس ذلك في تأكيده على أهمية الوضوء والطهارة والاختسال. فكيف تحافظ على نظافتك الشخصية؟

١. احرص على غسل يديك جيداً بعد وقبل الأكل، وبعد استخدام دورة المياه، وبعد الخروج من المنزل. فإن اليدين قد تحمل و تنقل العديد من الجراثيم والبكتيريا.
٢. احرص على الاستحمام والاختسال بالماء والصابون بشكل دوري، ولا يقل عن ثلاثة أيام في الأسبوع.
٣. احرص على غسل ملابسك باستمرار وعدم لبس الملابس المتسخة.
٤. ودائماً انتبه لرائحة جسمك، ومظهرك الخارجي الذي يعكس شخصيتك واحترامك لذاتك.

ثانياً: صحة الفم والأسنان :

صحة الفم من الأمور الضرورية للحفاظ على الصحة عمومًا، وعلى نوعية الحياة. وتعرفها منظمة الصحة العالمية بأنها: « السلامة من الآلام التي تصيب الفم والوجه، ومن السرطان الذي يصيب الفم والحلق، ومن تقرحات التي تصيب الفم، ومن الأمراض التي تصيب اللثة، ومن تسوس الأسنان وفقدانها، وغير ذلك من الأمراض والاضطرابات التي تحد من قدرة الفرد على المضغ والابتسامة، وما لها من تأثير على النفسية الاجتماعية. فكيف تحافظ عليها ؟

١. الإقلال من تناول السكاكر وضمنان تغذية متوازنة لتجنب تسوس الأسنان وفقدانها في مراحل مبكرة من العمر.
٢. تناول الخضراوات والفواكه التي تسهم في الحماية من سرطان الفم.
٣. الإقلاع عن التدخين للحد من مخاطر الإصابة بسرطانات الفم والأمراض التي تصيب اللثة ومن مخاطر فقدان الأسنان.
٤. ضمان مستوى مناسب من نظافة الفم عن طريق المداومة على تنظيف الأسنان بالفرشاة والمعجون والسواك.
٥. استخدام معدات الحماية اللازمة لدى ممارسة الرياضة وقيادة المركبات للحد من مخاطر إصابات الوجه.
٦. التزامنا بقواعد السير يجنبنا الوقوع في الحوادث التي تفقدنا صحتنا وتؤثر على مظهرنا .

ثالثاً: استخدام التكنولوجيا والأجهزة المحمولة: نعلم جميعاً عن فوائد التكنولوجيا في حياتنا، وعن مدى أهميتها في أعمالنا ونشاطاتنا، حيث أصبح استخدام التكنولوجيا من العادات اليومية التي يكاد لا يخلو أي إنسان منها. ولكن الاستخدام الخاطئ لها قد يشكل خطراً كبيراً على صحتنا. فما تلك الأخطار وكيف نتجنبها؟

١. **خطر الموجات الكهرومغناطيسية على وظائف الدماغ:** أثبتت الدراسات أن الاستخدام المطول للأجهزة المحمولة، يعرض الإنسان لنسب عالية من الموجات الكهرومغناطيسية، التي قد تشكل خطراً على نشاط ووظيفة الدماغ. فقد ينتج عنها صداع وضعف في التركيز كما أنها قد تزيد عرضة الإصابة بالسرطانات. والواجب علينا أن نقلل من ساعات استخدامنا للأجهزة المحمولة، وكذلك إطفاء أجهزتنا قبل النوم، ولا نستخدم الجهاز لأكثر من (٣٠) دقيقة متواصلة.

٢. **الخطر على صحة الأطراف العلوية وعضلات الرقبة:** أظهرت الدراسات أن هناك علاقة بين استخدام الأجهزة الإلكترونية وصحة الإنسان، حيث إن حالات الصداع المزمن وتتميل وتشنجات الأطراف كانت أكثر انتشاراً بين مستخدمي الأجهزة الإلكترونية لأوقات طويلة. كما أنه أثبتت الدراسات أن انحناء الرأس إلى الأمام عند استخدام الأجهزة يشكل ضغطاً كبيراً على فقرات العمود الفقري، مما يسبب العديد من الآلام المتعلقة بالظهر والرقبة. فالواجب علينا أخذ فترات راحة عند استخدام الأجهزة، والقيام بتمارين الإطالة لعضلات الأطراف والرقبة.

٣. **الخطر على صحة العين: الاستمرار في النظر لشاشات الأجهزة لفترات**

طويلة؛ يسبب جفاف العين مما يسبب لها التهابات ومخاطر أخرى، كما أن التركيز المطول يضعف العين ويؤثر سلباً على قوة النظر. فالواجب علينا القيام بتمارين للعين للمحافظة على سلامتها كتمرين التركيز والومض. فالتركيز: محاولة تركيز النظر على نقطة بعيدة، ومن بعدها على نقطة قريبة، حيث يتم التركيز من القريب إلى البعيد كل بضع ثوانٍ. والومض: الابتعاد عن الأجهزة، والبدء بالتركيز على ومض العينين (إغلاق وفتح) لبضع ثوانٍ. فإن الحرص على الومض يخفف من الجفاف ويدعم صحة العين.

٤. **الخطر من حوادث السير:** أثبتت الدراسات أن الأجهزة الإلكترونية

والهواتف المحمولة؛ هي السبب في نسبة كبيرة من الحوادث المرورية؛ لذا يجب التحذير من استخدامها وحث الجميع على تجنب استخدامها أثناء القيادة.



رابعاً: الالتزام بنظام غذائي متوازن:

يجب أن يحتوي النظام الغذائي الذي نتناوله على العناصر الغذائية الكاملة من الفيتامينات، والأملاح المعدنية، والكربوهيدرات، والدهون، والماء، وعدم الإسراف في تناول مجموعة غذائية دون الأخرى.

خامساً: أخذ قسط كافٍ من النوم:

النوم يريح الجسم، ويجدد الطاقة والحيوية، ويعطي الجسم فرصة لتجديد الخلايا الميتة، ويحافظ على شباب البشرة والجسم.

سادساً: إقامة علاقات اجتماعية وصدقات:

مشاركة الناس أفراحهم وأحزانهم، وإجراء الحوارات معهم، يمد الجسم بالطاقة، ويحسن الصحة النفسية التي تنعكس على الجسد والصحة بشكل عام، فسماع آراء الناس يعزز الخبرة ويوسع الأفق، ويوفر الدعم المادي والمعنوي ويقضي على مشاعر القلق والتوتر ويحسن المزاج.

سابعاً: ممارسة الرياضة بشكل منتظم:

الرياضة مهمة جداً للصحة النفسية والجسدية، وخصوصاً رياضة المشي، فهي تطرد المشاعر السلبية، وتحمي من أمراض القلب والشرايين، وتقي من الإصابة بارتفاع ضغط الدم، وأمراض السكري، وتعزز اللياقة البدنية، وتحافظ على الرشاقة، وتزيد النشاط، وتحسن عملية التنفس.

ثامناً: الامتناع عن التدخين وتجنب المسكرات والمخدرات:

التدخين سبب رئيس في أمراض القلب والشرايين وأمراض الجهاز التنفسي، وللمتعة بنظام معيشة صحي، يجب التوقف عن التدخين وتجنب تعاطي المسكرات والمخدرات.

تاسعاً: ممارسة الهوايات:

ممارسة الهوايات المحببة، تمد الجسم بالطاقة الإيجابية، وتجعله مقبلاً على الحياة، وتعزز المناعة؛ لأنّ تحسن الطاقة النفسية ينعكس إيجاباً على جهاز المناعة في الجسم.

عاشرأ: الأمن والسلامة:

اتباع وسائل السلامة من الحوادث والعدوى، والإصابة بالأمراض في المنزل والشارع والعمل وأماكن الترفيه والسفر.



عزيزي الطالب:

في الجدول أدناه تجدون بعض العادات الصحية المتعلقة باستخدام الأجهزة الإلكترونية، وعلى كل طالب القيام بتقييم مدى تحقق العادات لديه، بهدف الوقوف على الممارسات غير الصحية محاولاً تجنبها.

الدرجة (١٠) ينطبق تماماً (١) لا ينطبق	العبارة	م
	أقضي ثلاث ساعات متواصلة أو أكثر أمام الأجهزة الإلكترونية ومنها الهاتف المحمول.	١
	أستخدم أكثر من جهاز إلكتروني في اليوم.	٢
	لا أخذ فترات راحة عند استخدام الأجهزة.	٣
	لا أحرص على إراحة عيني عند استخدام الأجهزة.	٤
	أستخدم الأجهزة عند المشي في الشارع أو أثناء القيادة.	٥
	دائماً ما يكون هاتفي بالقرب مني أثناء نومي.	٦
	المجموع	

الأمراض المعدية وطرق تجنبها :

الأمراض المعدية هي: الأمراض التي يكون سببها كائنات حية كالبكتيريا، والفيروسات، والطفيليات والفطريات. وتنتقل بشكل مباشر أو غير مباشر من شخص لآخر أو من مجموعة لأخرى، ويمكن انتقالها من الحيوانات إلى الإنسان أو عن طريق الأطعمة الملوثة، أو من خلال الهواء، أو عن طريق السوائل الجسدية (الدم واللعاب) .

تختلف أعراض الأمراض المعدية من مرض لآخر، ولكن غالبيتها تمتاز بالأعراض الآتية: (ارتفاع حرارة الجسم - فقدان الشهية - الضعف والوهن - آلام في العضلات) .

السلوكيات والممارسات التي ينصح بها لمقاومة العدوى والإصابة بالأمراض المعدية :

- هناك سلوكيات وممارسات كثيرة نقوم بها تجنبنا الوقوع في الأمراض المعدية، وهي على النحو الآتي:
- الحرص على النظافة العامة، وغسل اليدين بطريقة صحيحة، بالأخص قبل تناول الطعام وبعد إعداد الطعام، وعند ملامسة مصابين، وبعد استخدام دورات المياه.
 - الحرص على نظافة الطعام و معرفته مصدره.
 - أخذ اللقاحات الموصى بها للأطفال والكبار.
 - اجتناب الممارسات الجنسية المحرمة، واتباع تعاليم الدين الإسلامي الحنيف، الذي يجنبنا الإصابة بالأمراض الجنسية المعدية كالإيدز والزهري وغيرها.
 - أخذ اللقاحات الموصى بها قبل السفر لأي دولة .
 - الحد من تجنب الاختلاط عند الإصابة بالمرض، وأخذ الحذر عند التعامل مع الأشخاص المصابين.
 - استخدام المضادات الحيوية حسب وصفة الطبيب، والالتزام بتعليمات أخذ الدواء؛ لأن الاستخدام الخاطئ للمضادات الحيوية ينتج عنه بما يسمى بمقاومة الأمراض الحيوية، وخاصة عندما تكون المضادات الحيوية غير فعالة في محاربة أنواع معينة من البكتيريا، مما قد يسبب انتشاراً لعدوى بكتيرية خطيرة لا علاج لها.

الأنشطة المعززة للصحة : Health-promoting activities

هي مجمل البرامج والأنشطة التثقيفية الصحية المخطط لها، التي تمكّن جميع أفراد المجتمع من التعرف إلى الصحة، واتخاذ تغييرات سلوكية طوعية، وتتضمن هذه البرامج إعطاء المعلومات، والتعرف إلى المواقف والقيم، والتمكين من المهارات الحياتية الصحية بهدف تسهيل عملية تغيير السلوك.



عزيزي الطالب: إن ما يهمنا من التعريف لمفهوم الأنشطة المعززة للصحة أن تكتسب المهارات والسلوكيات الصحية المرتبطة بهذه الأنشطة.

المطلوب: بالتعاون مع أفراد مجموعتك تأمل التعريف لمفهوم الأنشطة المعززة للصحة، وصمم نشاطاً تثقيفياً صحياً تخدم به زملاءك في عمادة السنة الأولى المشتركة.



إضاءة

كل فرد هو مسؤول عن الثقافة الصحية في مجتمعه، يبدأ بتثقيف نفسه وتغيير سلوكياته الصحية الشخصية للأفضل، ومن ذلك: حرصه على الرعاية الطبية الدورية له ولأفراد أسرته، بإجراء الكشف الدوري، من خلال التحاليل المخبرية للبول والبراز والدم، والصور الشعاعية حسب اللزوم. إن أهمية الفحص الدوري تتلخص في:

- الاكتشاف المبكر للحالات المرضية ومعالجتها.
- منع مضاعفات الحالات المرضية.
- اكتشاف المعوقات البدنية، والعمل على تأهيلها.
- العمل على تصحيح العيوب الجسمانية القابلة للإصلاح.
- رفع المستوى الصحي للفرد والمجتمع.

مؤشرات تحقق الأهداف



عزيزي الطالب: لمعرفة مدى استفادتك من التعرف على المفاهيم المرتبطة بالصحة، قم بقياس مؤشرات الأداء الآتية من خلال أهداف الجلسة التدريبية:

م	الهدف
١	قارن بين التزامك بالمهارات الصحية قبل دراستك مقرر الصحة واللياقة وبعدها ، من حيث ممارستك للأنشطة المعززة للصحة .
٢	راقب سلوكك الصحي وغير الصحي، وكم نسبة السلوكيات الصحية وغير الصحية ؟
٣	استعرض العادات الصحية، وضع لنفسك درجة من ١٠ مدى تطبيقك لها.
٤	اقترح مجموعة من عوائق التزامك بالعادات الصحية سواء أكانت تتعلق بالعادات الغذائية أو البدنية أو النفسية مع تقديم الأمثلة عليها.

ممارسة النشاط البدني المرتبط بالصحة

HEALTH-RELATED
PHYSICAL ACTIVITY

الجلسة

٢

المدف العام:

تهدف هذه الجلسة إلى إكساب الطلبة المعارف والمفاهيم الأساسية حول أهمية ممارسة النشاط البدني للصحة ، وتطبيق أهم النصائح والإرشادات حول ممارسة النشاط البدني.

الأهداف الخاصة:

- عزيزي الطالب، يتوقع منك بعد نهاية هذه الجلسة التدريبية أن تكون قادراً - بإذن الله-على:
١. فهم النشاط البدني ومستويات أهمية ممارسة النشاط البدني على الصحة.
 ٢. معرفة التوصيات الدولية لممارسة النشاط البدني لتعزيز الصحة.
 ٣. هرم النشاط البدني للصحة.
 ٤. فهم سلوك الخمول البدني وخطره على الصحة.
 ٥. أهم المهارات والإرشادات المرتبطة بممارسة النشاط البدني.



الكلمات المفتاحية
KEY WORDS

Physical Activity

النشاط البدني

International Physical Activity Recommendations

التوصيات الدولية للنشاط البدني

Sedentary Behavior

سلوك الخمول البدني

Physical Activity Pyramid

هرم النشاط البدني

الزمن

02

دقيقة

الأنشطة البدنية المعززة للصحة

استعد



اتفق أحمد وعبد العزيز على كسر الروتين اليومي بممارسة النشاط الرياضي الحر لتحسين الصحة، ولكن اختلفوا حول كيفية وضع تصور لهذا النشاط، وبعد التواصل مع مدرب اللياقة البدنية، زودهم بجدول التوصيات الدولية لممارسة النشاط البدني والرياضي للصحة، موضحاً فيه نوع وشدة النشاط البدني أو الرياضي والمدة الموصى بها في اليوم والتكرار الأسبوعي وذلك بحسب كل فئة عمرية.

عزيزي الطالب: سنتناول في هذه الجلسة أهمية ممارسة النشاط البدني للصحة، وأهم الاشتراطات التي يجب توافرها قبل ممارسة النشاط البدني أو الرياضي المرتبط بالصحة وأثناءه وبعده.





ما المقصود بالنشاط البدني ؟

النشاط البدني: « هو حركة الجسم التي يصرف فيها طاقة تزيد عن الطاقة التي يصرفها في الراحة».
مثل: نزول الدرج والأعمال المنزلية ... إلخ.



ما المقصود بالأنشطة البدنية المعززة للصحة ؟

الأنشطة البدنية المعززة للصحة: هي كافة الأنشطة البدنية الحركية التي تؤدي بشكل صحيح، وتسهم في تعزيز صحة الأفراد بمختلف الفئات العمرية للمجتمع، سواء كانوا كباراً أو صغاراً، ذكوراً أو إناثاً، أصحاء أو مرضى أو ذوي احتياجات خاصة، فتشمل كافة الحركات البدنية خلال اليوم بما في ذلك الحركة والنشاط خلال فترة العمل، كالمشي وصعود الدرج وحمل الأشياء ونقلها... إلخ، وممارسة الرياضة التنافسية والترفيهية؛ ككرة القدم والهولة والسباحة... إلخ.



مستويات أهمية ممارسة النشاط البدني:

تم تصنيف مستويات أهمية ممارسة النشاط البدني للأفراد إلى ثلاثة مستويات هي:

النتيجة	مثال	وصف المستوى	المستوى
بوجودها تتحقق المنافع، وبدونها لا توجد أضرار.	<ul style="list-style-type: none"> جري يومي لمدة ساعة. تدريب رياضي مكثف. 	تكون فيه ممارسة النشاط البدني أو الرياضي ممارسة مكثفة، وبذلك تكون فوائدها الصحية أكثر.	مستوى الرفاهية (الكمالية)
بوجودها تتحقق المنافع، وبدونها قد توجد أضرار.	المشي السريع وبعض الرياضات كالسباحة لمن لديه قابلية للسمنة.	تكون فيه ممارسة النشاط البدني أو الرياضي ممارسة معتدلة وفق التوصيات دون زيادة، وهذا المستوى عادة يعد مناسباً للأصحاء كعامل وقاية، خاصة لمن لديهم استعداد وراثي للإصابة بأمراض قلة الحركة.	مستوى الحاجة (وقاية)
بوجودها تتحقق المنافع، وبدونها توجد الأضرار والمضاعفات.	المشي اليومي لمرضى السكري.	تكون ممارسة النشاط البدني أو الرياضي ممارسة مقننة، لمن هم مصابون ببعض الأمراض التي تسمح بممارسة النشاط البدني وفق التوصيات المناسبة لهم، وذلك كجزء من علاج حالاتهم المرضية كمرضى السكري والسمنة وارتفاع ضغط الدم وما شابهها من أمراض قلة الحركة.	مستوى الضرورة (علاج)

فوائد ممارسة النشاط البدني:

لممارسة النشاط البدني المناسب وفق التوصيات الدولية فوائد عديدة سواء كانت بدنية أو نفسية أو عقلية أو اجتماعية، وهذه الفوائد على النحو الآتي:

أولاً: الجانب النفسي:

- تقلل من أثر القلق والتوتر والاكتئاب.
- تزيد معدلات مقاومة ضغوط التعب.
- تعزز من ضبط الانفعالات المختلفة.
- تحسن الشعور بالثقة والرضى عن الذات.



ثانياً: الجانب العقلي:

- تحسن من كفاءة وظائف الدماغ وتطور القدرات العقلية المختلفة.
- تعزيز المستوى التحصيلي المتعلق بالفهم والاستيعاب الذهني.
- تحسين المزاج بشكل عام.

ثالثاً: الجانب الاجتماعي:

- تحسين التفاعل الاجتماعي ومهارات الاتصال.
- ترفع كفاءة التعبير عن الذات وتكوين الصداقات.
- تزيد الوعي الاجتماعي والتفاعل الإيجابي.

رابعاً: الجانب البدني (أجهزة الجسم):

- تحسين وظائف كفاءة القلب والرئتين، بما في ذلك تحسين انتظام ضربات القلب.
- تحسن لياقة العضلات ومرونة المفاصل.
- تحسن كفاءة عمل الجهاز العصبي.
- تعزيز من كثافة العظام مما يقلل احتمال تعرضها للكسر.
- تخفّف نسبة الشحوم في الجسم، وتحسين وظائف الأوعية الدموية.
- تخفّف مخاطر الإصابة بأمراض شرايين القلب التاجية.
- تخفّف ضغط الدم الشرياني إذا كان مرتفعاً.
- تزيد حساسية الجسم للإنسولين، مما تخفف من احتمالية الإصابة بمرض السكري (النوع الثاني).
- تخفف احتمالات الإصابة بسرطان القولون والثدى.



عزيزي الطالب :

إن ما يهمنا اكتساب المعلومات والمعارف الخاصة بتأثير النشاط البدني على جوانب الصحة للإنسان.

المطلوب : بالتعاون مع أفراد شعبتك ناقش الجوانب الإيجابية لتأثير النشاط البدني على الصحة.

الجانب
الاجتماعي

الجانب
النفسي

الجانب
العقلي

الجانب
البدني

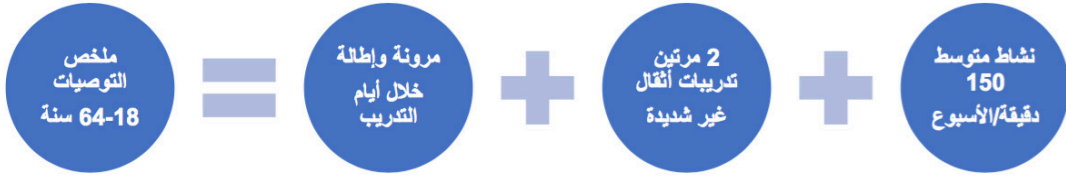
التوصيات الدولية المعتمدة للأنشطة البدنية والرياضية المعززة للصحة للكبار (١٨ - ٦٤ سنة)

توصي المنظمات الدولية المعتمدة مثل الكلية الأمريكية للطب الرياضي والكلية الأوروبية لعلوم الرياضة؛
بوجوب ممارسة النشاط البدني بشكل منتظم معظم أيام الأسبوع، وفيما يلي ملخص هذه التوصيات:

١. أن يكون مستوى المجهود البدني متوسط الشدة على الأقل.
٢. المدة الزمنية تتراوح بين (٣٠ - ٦٠) دقيقة في اليوم، هذا بالإضافة إلى إمكانية تجزئتها إلى فترات متقطعة بشرط ألا تقل كل فترة عن (١٠) دقائق متواصلة من الممارسة وأن لا تشمل الإحماء والتهدئة.
٣. أما ما يتعلق بتحديد عدد أيام الممارسة؛ ففيه مرونة، بشرط أن لا يقل عن (٥) أيام في الأسبوع، أما إذا كان مستوى الجهد عالياً، فيكفي (٣-٤) أيام بشرط أن يكون مستوى المجهود عالي الشدة في جميع أيام التدريب.

جدول يوضح ملخص التوصيات الدولية للأنشطة البدنية المعززة للصحة للكبار (١٨ - ٦٤ سنة)

التكرار الأسبوعي	مدة النشاط البدني	شدة النشاط البدني	نوع النشاط البدني
٥ أيام \geq	١٥٠ دقيقة/الأسبوع	متوسطة أو فوق متوسط	أنشطة هوائية
٣ أيام \geq	٧٥ دقيقة/الأسبوع	عالية الشدة	أنشطة هوائية
٤ أيام \geq	يتم عمل موازنة	بين متوسطة وعالية الشدة	أنشطة مختلطة
بالتبادل مع الأنشطة الأخرى \approx ٢/الأسبوع	٣ مجموعات عضلية كل مجموعة ٢×٨	٥٠-٧٠٪ من القوة القصوى	تمريبات مقاومة (قوة)
خلال أيام التدريب	شاملة لمعظم المفاصل والعضلات الكبيرة	ليس لها شدة لكن بدون مبالغة	تمريبات إطالة ومرونة



يمكن تحقيق الفوائد الصحية من ممارسة النشاط البدني بشدة عالية كالجري وكرة القدم بما مجموعه ٧٥ دقيقة، فيما لا يقل عن ٣ أيام في الأسبوع، كما تؤكد التوصيات الحديثة على أهمية القيام بتمارين القوة، كالتدريب بالأثقال مرتين في الأسبوع، وذلك لتقوية العضلات والعظام، بالإضافة إلى أهمية عمل تمارين المرونة والإطالة، مع أهمية التقليل من سلوك الخمول البدني وعدم الحركة.



أعزائي الطلبة :

من الأهمية أن تتعرفوا على كيفية تحديد مستوى أهمية ممارسة النشاط البدني ومناسبتها لاحتياجاتكم وفق التوصيات الدولية لممارسة النشاط البدني.

المطلوب : بالتعاون مع أفراد شعبتك ناقش ما يلي:

١. تحديد مستوى أهمية ممارسة النشاط البدني (رفاهية، حاجة، ضرورة).
٢. بناءً على ذلك، قدم مثلاً لكيفية تطبيق التوصيات الدولية لممارسة النشاط البدني وفقاً لاحتياجاتك الخاصة.

التكرار الأسبوعي عدد أيام الممارسة في الأسبوع	مدة ممارسة النشاط البدني في اليوم	شدة النشاط البدني مستوى الجهد البدني المبدول	نوع النشاط البدني
			هوائي متوسط الشدة أو عالي الشدة أو مختلط
			تمارين المقاومة (القوة)
			تمارين المرونة

هرم النشاط البدني وصحة الإنسان

هو تصنيف للأنشطة البدنية المناسبة لصحة الإنسان، مقسمة إلى أربعة مستويات وموضوعة على هيئة هرم، على غرار الهرم الغذائي المعروف.

المستوى الأول (قاعدة الهرم):

تمثل جميع الأنشطة البدنية الحياتية. مثل المشي، صعود الدرج، حمل الاحتياجات من أماكن التسوق، والقيام بالأعمال البدنية المنزلية. وينبغي القيام بهذه الأعمال بصورة يومية والإكثار منها قدر المستطاع. وتساهم هذه الأنشطة البدنية في زيادة الطاقة المصروفة لدى الإنسان بشكل ملحوظ على المدى الطويل، مما يساعد في الوقاية من السمنة. كما أن لهذه الأنشطة دوراً كبيراً في المحافظة على الحالة الوظيفية لأجهزة الجسم بصورة سليمة، خاصة لدى كبار السن.

المستوى الثاني:

تتمثل أنشطة المستوى الثاني في نوعين من الأنشطة البدنية: الأول منها هو ما يسمى بالأنشطة الهوائية وهي أنشطة ذات وتيرة مستمرة تختلف في شدتها تبعاً للعمر واللياقة البدنية للشخص. وسميت التمرينات الهوائية، نظراً لأن عضلات الجسم تحصل على الطاقة في أثناء انقباضها من الأكسجين الموجود في الهواء المستنشق. ومن أمثلة هذا النوع المشي السريع، والهرولة، والجري لمن تسمح له لياقته البدنية، والسباحة، وركوب الدراجة، وقفر الحبل.

أما النوع الثاني من الأنشطة فتتمثل في جميع الأنشطة الرياضية والترويحية كممارسة كرة القدم والسلة والريشة الطائرة، وينبغي ممارسة الأنشطة الهوائية والرياضية الترويحية مدة تتراوح من ٢٠ - ٣٠ دقيقة في كل مرة بمعدل ٣ - ٥ مرات في الأسبوع.

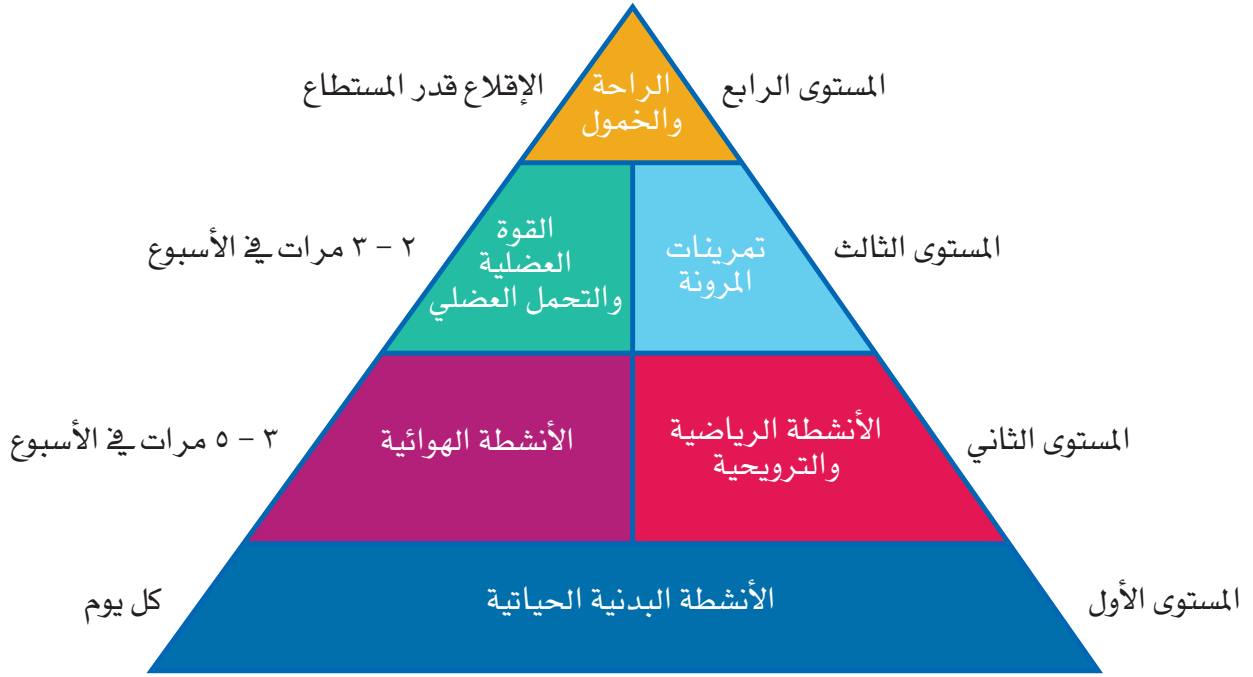
المستوى الثالث:

وتتكون أنشطة المستوى الثالث من نوعين من التمرينات البدنية هي (تمرينات تقوية العضلات وزيادة تحملها - تمرينات المرونة). وتمرينات تقوية العضلات وزيادة تحملها تتم باستخدام الأثقال، حبال مطاطية، أو غيرها من وسائل تقوية العضلات ويوصي بأن تكون هذه المقومات غير عالية وبمعدل ٨ - ١٢ تكراراً في كل مرة. أما تمرينات المرونة فغرضها تحسين مرونة المفاصل والإطالة للعضلات، مما يقلل من احتمالية حدوث الإصابات، وتسهم بقدر كبير على أداء الحركات بصورة إنسيابية ومؤثرة، وتعمل على تطوير السمات الإرادية: كالشجاعة والثقة بالنفس.

وتشير التوصيات إلى أنه تتم ممارسة تمرينات القوة العضلية وتمرينات المرونة بمعدل ٢ - ٣ مرات في الأسبوع.

المستوى الرابع:

يتمثل المستوى الرابع في الراحة والخمول الذي ينبغي الابتعاد عنهما قدر المستطاع ، ومن ذلك الإقلال من فترة الجلوس أمام التلفاز أو الكمبيوتر (بعد أقصى ساعتان في اليوم) أو يتخللها نشاط بدني كإجراء بعض التمرينات لتقوية العضلات



هرم النشاط البدني



عزيزي الطالب:

إن ما يهمنا التعرف على ما يحتويه كل مستوى من مستويات هرم النشاط البدني من أنشطة.

المطلوب : بالتعاون مع أفراد مجموعتك، حدد الأنشطة الأسبوعية التي مارستها وفقاً لهرم النشاط البدني.

مفهوم الخمول البدني وخطره على الصحة

يُعدُّ الخمول البدني كالجُلس والاسْتلقاء أحد أهم العوامل الرئِيسة للوفيات والعديد من أمراض قلة الحركة، ويمكن وصفه بأنه:



١. يكون خلال فترة اليقظة .
٢. تستخدم فيه مجموعات عضلية قليلة.
٣. الحركة البدنية خفيفة جداً.
٤. معظم العضلات ساكنة.

مفهوم سلوك الخمول البدني:

يقصد بسلوك الخمول البدني: المداومة على أوضاع الخمول؛ كالجُلس لفترات طويلة أثناء فترة الاستيقاظ لمدة تتجاوز الساعة، وكذلك إذا زادت عدد ساعات الجُلس عن ثلاث ساعات في اليوم. ويزيد الخطر إذا كان ذلك جزءاً من نمط الحياة للفرد؛ لأن ذلك يعرض الفرد للعديد من الأمراض.

أسباب سلوك الخمول البدني:

١. نقص الوعي بخطورة سلوك الخمول البدني.
 ٢. طبيعة العمل أو الدراسة التي تتطلب الجُلس لفترات طويلة.
 ٣. طبيعة نمط الحياة اليومي كعادات مشاهدة التلفاز واستخدامات الهواتف الذكية والحاسب... إلخ.
 ٤. سوء التغذية كالإكثار من السكريات والحلويات مما يسبب الخمول والكسل.
- مع ملاحظة أن هناك عوامل مرضية تسبب الخمول البدني منها :
- بعض الأمراض التي من أعراضها الكسل والخمول مثل: فقر الدم، ونقص الحديد.
 - بعض الأمراض النفسية كالاكتئاب.

ممارسات لتجنب سلوك الخمول البدني:

١. قطع سلوك الخمول ولو لبضع دقائق (كل ٣٠ دقيقة).
٢. ممارسة الأنشطة البدنية الحياتية كالمشي مثلاً.
٣. اخدم نفسك دائماً بنفسك (في البيت - في العمل - في السوق).
٤. القيام ببعض المهام أثناء العمل من وضع الوقوف ما أمكن ذلك.

أهم المهارات والإرشادات المرتبطة بممارسة النشاط البدني

١. قبل بدء ممارسة الأنشطة البدنية ينبغي ارتداء الملابس القطنية المريحة، والابتعاد عن الملابس البلاستيكية، أو التي لا تسمح بتبخر العرق.
٢. ينبغي ارتداء الحذاء الرياضي المناسب، فالهرولة والجري لهما حذاء خاص يساعد على امتصاص الصدمات ويقلل من الإجهاد على مفصلي الكاحل والركبة، كما أن الرياضات الأخرى كالتنس وغيرها لها أحذيتها المناسبة التي تمنع الانزلاق.
٣. اختيار الوقت والمكان المناسبين، حيث ينبغي تجنب الممارسة في أوقات الحرارة أو البرودة الشديديتين، مع الابتعاد ما أمكن عن الأماكن التي يزداد فيها تلوث الهواء مثل أرصفة الشوارع المزدهمة بالسيارات. كما يستحسن في حالة الهرولة أو الجري أن يتم ذلك على أرض ليينة، كأرضية الترتان أو الأرض الترابية وليست الإسفلتية أو الإسمنتية اللتان تسببان إجهاداً على المفاصل.
٤. لا تمارس النشاط البدني المرتفع الشدة بعد تناول وجبة غذائية دسمة، بل انتظر من ساعتين إلى ثلاث ساعات، ثم مارس نشاطك البدني المفضل. ولا تنس تعويض السوائل المفقودة من خلال العرق بشرب كميات كافية من الماء.
٥. من الضروري وضع أهداف طويلة الأمد، والبدء بالتدريج سواء في الشدة أو المدة أو حتى تكرار الممارسة، وفي حالة الانقطاع لسبب من الأسباب، لا بد من مراعاة التدرج أيضاً.
٦. تشير التوصيات الصادرة من الجمعيات الطبية المتخصصة إلى أن أي شخص دون الأربعين من العمر ولا يعاني من مشكلات صحية، وليس لديه أي مخاطر صحية مهيأة للإصابة بأمراض القلب التاجية، يمكنه ممارسة النشاط البدني بدون الحاجة إلى إجراء كشف طبي. أما من هو فوق الأربعين من العمر أو ممن يعانون من مخاطر الإصابة بأمراض القلب، فيلزمه إجراء الفحص الطبي بما في ذلك عمل تخطيط للقلب أثناء الجهد.
٧. يجب بدء الممارسة بالإحماء ثم الانتهاء بالتهديئة، مع عدم إغفال تمارين الإطالة.

إضاءة

اهتم الرسول صلى الله عليه وسلم أشد الاهتمام ببحث المسلمين إلى الاهتمام بتقوية الجسم والعناية به من خلال الأنشطة ذات القيمة العالية في إكساب جسم الإنسان اللياقة البدنية والمهارة والصحة والترويح المباح.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف وفي

كل خير». (رواه مسلم)

ممارسة النشاط البدني المرتبط بالصحة

HEALTH-RELATED PHYSICAL ACTIVITY



عزيزي الطالب:

قم بتوضيح وصفة النشاط البدني للمفحوص مع مراعاة اشتراطات قبل البدء في ممارسة النشاط البدني.

المطلوب : بالتعاون مع أفراد مجموعتك ضع وصفة نشاط لحالة صحية أو مرضية مع التأكيد على اشتراطات قبل البدء في ممارسة النشاط البدني:

.....

.....

.....



عزيزي الطالب: لمعرفة مدى استفادتك من التعرف على المفاهيم المرتبطة بالصحة، قم بقياس مؤشرات الأداء الآتية من خلال أهداف الجلسة التدريبية:

م	الهدف
١	عدد أهمية تأثير ممارسة النشاط البدني على صحة الإنسان.
٢	حلل أنشطتك وفقاً للمستويات الأربعة لهرم النشاط البدني.
٣	حدد المقصود بسلوك الخمول البدني وسبل الوقاية منه.
٤	وضح ما يجب مراعاته قبل البدء في ممارسة النشاط البدني.

المدف العام:

تهدف هذه الجلسة إلى إكساب الطالب المعارف والمهارات اللازمة لتشكيل نمط صحي غذائي سليم .

الأهداف الخاصة:

عزيزي الطالب، يتوقع منك بعد نهاية هذه الجلسة التدريبية أن تكون قادراً - بإذن الله-على:

١. معرفة مفهوم الغذاء المتوازن .
٢. المقارنة بين العناصر الغذائية .
٣. تحديد الوظائف الحيوية والسيولوجية للعناصر الغذائية.
٤. اكتساب المعلومات عن المجموعات الغذائية .
٥. اكتساب المعلومات والنصائح اللازمة لتحضير وجبات غذائية متوازنة .
٦. مواكبة أهم المستجدات لاكتساب المعلومات المتعلقة بالصحة والغذاء .
٧. تطبيق العادات الغذائية الصحية التي يجب اتباعها للحفاظ على رشاقة الجسم ولياقته.
٨. تحديد مخاطر الوجبات السريعة والبدائل عنها.
٩. معرفة كيفية حساب الطاقة الداخلة والطاقة المصروفة للجسم.
١٠. التعرف على بعض اضطرابات الأكل والوقاية منها.
١١. اكتساب المهارات اللازمة لتجنب السمنة والوقاية منها.
١٢. كيفية احتساب مؤشر كتلة الجسم.

الكلمات المفتاحية
KEY WORDS



Balanced diet	الغذاء المتوازن
Nutrients	العناصر الغذائية
Food groups	المجموعات الغذائية
Advices for healthy food	نصائح غذائية صحية
Eating disorders	اضطرابات الأكل
Obesity	السمنة

الزمن
02
دقيقة

الغذاء داء أم دواء

استعد

لعلنا نتفق جميعاً على أن الصحة والغذاء مرتبطان ارتباطاً وثيقاً، فتمو الأطفال وتكوينهم الطبيعي، وقوة الشباب وحيويتهم، وقدرتهم الإنتاجية تعتمد إلى حد كبير على ما يأكلون، فالغذاء الصحي، والتغذية المتوازنة هي مفتاح التمتع بصحة جيدة تؤثر على نمونا ونشاطنا وتفكيرنا وتواصلنا . فالغذاء يلعب دوراً كبيراً في بناء أنسجة الجسم ووظائفه، كما أنه ضروري لصيانة الخلايا والأنسجة التالفة، وهو ضروري للنمو والتطور. ويشكل حجر الزاوية في الوقاية من الأمراض الجسدية والعقلية والنفسية. ويبدأ تأثير الغذاء على الإنسان منذ بدء تكوينه وهو جنين، ويستمر هذا التأثير في كافة مراحل نموه.

فما الغذاء المتوازن؟ وهل الغذاء داء أم دواء؟

عزيزي الطالب :

ثمة علاقة وطيدة بين الصحة والغذاء، ولتتعرف أكثر؛ سننتقل بك الآن إلى المفاهيم المرتبطة بالغذاء؛ لتكون لك مصدراً لاكتساب المفاهيم والمهارات والاتجاهات نحو نمط صحي غذائي سليم.



الغذاء الصحي

حين نتحدث عن الغذاء الصحي فإننا نعني الغذاء المتوازن والمتكامل، الذي يضمن للإنسان ما يحتاجه من الفيتامينات والمعادن والكاربوهيدرات والبروتينات وغيرها، ويساعده على المحافظة على الوزن الطبيعي، ويخفف نسبة تعرضه للأمراض المزمنة مثل السمنة والسكري وارتفاع الضغط، علاوة على تزويد الجسم بالطاقة اللازمة للقيام بالأعمال الرئيسية الضرورية، كما يساعد على النمو، ويعمل على المحافظة على حرارة الجسم بشكل ثابت، بالإضافة إلى وقاية الجسم من الأمراض .

كيف أختار الغذاء الصحي؟

لنتمكن من اختيار غذاء صحي ومتوازن علينا أن نتعرف على العناصر الغذائية أولاً، ومن ثم المجموعات الغذائية، بالإضافة إلى ضرورة التعرف على القواعد الإرشادية التي توجهنا إلى الاختيارات الغذائية المناسبة، من خلال التعرف على الطبق الصحي والهرم الغذائي، وكلاهما يعتبران أداة تساعدنا على الاختيار الأمثل لوجباتنا الصحية.

العناصر الغذائية : Nutrients

هي مجموعة المواد الكيميائية الموجودة في الطعام، والضرورية لحياتنا، يحتاجها الجسم للحصول على الطاقة والنمو وبناء الأنسجة وتجديدها، وتنظيم العمليات الحيوية المختلفة.



تقدر العناصر الغذائية لحوالي (٥٠) عنصراً مقسمة إلى (٦) مجاميع وهي على النحو الآتي:

م	العناصر الغذائية	وظائفها	أمثلة
١	البروتينات Proteins	عبارة عن جزيئات مكونة من مجموعة من الأحماض الأمينية، التي يقوم الجسم بتكسيرها وامتصاصها لإعادة بناء وإصلاح الأنسجة، مثل العضلات، والهرمونات، والأنزيمات الهضمية. ويحتاج الإنسان إلى حوالي عشرين حمض أميني لكي يعيش.	اللحوم - الأسماك - فول صويا 
٢	الكربوهيدرات Carbohydrates	هي المواد الغذائية التي تتحول بعد هضمها إلى جلوكوز أو سكر في الدم، وتعد المصدر الرئيس لتوليد الطاقة الحرارية التي يحتاجها الجسم كوقود للقيام بنشاطه الحيوي، حيث إن الغرام الواحد من النشويات يعطي ما يعادل (٤) سعرات حرارية. ويجب التركيز على أنواع الحبوب الكاملة لاحتوائها على نسبة عالية من الألياف التي تعتبر ضرورية جداً للوقاية من خطر الإصابة بأمراض القلب والمحافظة على مستويات السكر الطبيعية في الدم.	بطاطا - فواكه - معكرونة 
٣	الدهون Lipids	هي المصدر المكثف للطاقة الحرارية، وتتكون من الكربون والهيدروجين والأكسجين، وهي أعقد تركيباً من النشويات، وكل غرام من الدهن يعطي ٩ سعرات حرارية.	زبدة - لحم الضأن - قشطة 
٤	الفيتامينات Vitamins	هي مركبات عضوية يحتاجها الجسم بكميات ضئيلة، تعمل على تنظيم عملية الأيض Metabolism أي التمثيل الغذائي للدهون والبروتين والنشويات. ووجودها في الجسم ضروري لعمليات الصيانة والنمو ومقاومة الأمراض وعمليات تمثيل الطاقة.	الخضراوات والفواكه الطازجة 

أمثلة	وظيفتها	العناصر الغذائية	م
	هي مواد كيميائية يحتاجها الإنسان بكميات بسيطة، لكنها مهمة للقيام بالتفاعلات الكيميائية الحيوية والحفاظ على توازن الحامض القاعدي للجسم.	الأملاح والمعادن Salts & Minerals	٥
	يعد الماء من ضروريات الحياة، قال تعالى: «وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيًّا» (٣٠) الأنبياء، فهو ضروري لثبات درجة حرارة الجسم الداخلية، ولسير التفاعلات الكيميائية، كما يلعب دوراً أساسياً في عملية الهضم والامتصاص. لذلك لا بد من الاهتمام بشرب الماء ما يعادل ٦ - ٨ أكواب يومياً على الأقل خاصة في الأجواء الحارة.	الماء Water	٦

المجموعات الغذائية Food groups

إن الغذاء الصحي يتمثل في مجموعات أطلق عليها: «المجموعات الغذائية» التي تمد الجسم بالمواد الغذائية اللازمة لبنائه ونموه، فاستهلاك المواد الغذائية من كل المجموعات يوفر للجسم العناصر الغذائية الضرورية، ولا تحل مجموعة منها محل الأخرى، فلكل مجموعة فوائد مختلفة.

وتتكون هذه المجموعات على النحو الآتي:

١. الخضراوات: (طازجة، مطبوخة، مجمدة، معلبة).
٢. الفواكه: (طازجة، مجففة، مطبوخة، مجمدة، معلبة).
٣. الحليب ومنتجاته: (سائل، مجفف، مبخر).
٤. اللحوم والدجاج والأسماك والبيض: (طازجة، مجمدة، معلبة).
٥. الخبز والطحين والحبوب: (الحبوب الكاملة أو المدعمة).

الطبق الصحي و الهرم الغذائي:



الهرم الغذائي

يحتوي الطبق الصحي والهرم الغذائي على خمس مجموعات غذائية أساسية، فالطبق الصحي يوضح الحصص الغذائية التي يحتاجها الجسم من كل مجموعة، بينما الهرم الغذائي يوضح المجموعات الغذائية على شكل سلسلة من التصنيفات بأحجام وألوان مختلفة؛ ليعين الكمية التي يجب أن يتناولها الفرد يوميًا من هذه المجموعة. وكلتا الأدوات توضحان أهمية النشاط البدني في الحفاظ على الصحة بجانب اختيار الطبق الصحي المتوازن.

الطبق الصحي

تناول الدهون الصحية (مثل زيت الزيتون والكانولا) عند طهي الطعام وتحضير السلطة، وعلى مائدة الطعام. قلل من تناول الزبدة وتجنب الدهون المتحولة.

كلما زاد أكل الخضراوات و تعددت أصنافها زادت الفائدة. البطاطا أو البطاطا المقلية لا تدخل ضمن الخضراوات.

تناول الكثير من الفواكه بألوانها المتنوعة.

تناول الماء أو الشاي أو القهوة (مع قليل من السكر أو من دونه) قلل الحليب ومنتجات الألبان (إلى 1 - 2 حصة يوميًا) وقلل العصائر (إلى كوب صغير يوميًا). تجنب المشروبات السكرية.

تناول مجموعة متنوعة من الحبوب الكاملة (مثل خبز القمح الكامل والأرز الأسمر والمعرونة من الحبوب الكاملة) قلل من الحبوب المصفاة (مثل الأرز الأبيض والخبز الأبيض).

تناول السمك والدجاج والبقول والمكسرات. قلل تناول اللحوم الحمراء والجبن وتجنب تناول شرائح اللحوم الباردة والأنواع الأخرى المعالجة صناعياً.

مارس الرياضة

© Harvard University

القواعد الصحية للغذاء المتوازن الصحي :

- تذكروا قول الله تعالى: «وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا» (٣١) سورة الأعراف.
- الإكثار من تناول الخضراوات وتنوعها؛ لأنها المصدر الرئيس للفيتامينات، ومن الضروري التنوع في تناولها للحصول على معظم الفيتامينات .
- التركيز على الفاكهة: إن تناول الفاكهة هو أفضل من تناول عصيرها، فالفاكهة تعد من الأطعمة الغنية بفيتامين (د) الذي له علاقة وثيقة بالكالسيوم وامتصاصه له، من خلال تأثيره على سلامة العظام بصورة كبيرة، وخاصة للأشخاص الذين لا يتعرضون لأشعة الشمس.
- تناول البروتين باعتدال: البروتين مهم للنمو ولكن باعتدال، وزيادته يؤثر على الكلى وإصابتها بالاعتلال والمرض.
- تناول السمك: يجب تناول قطعتين على الأقل من الأسماك في الأسبوع وذلك لقيمتها الغذائية التي تتمثل في كونها مصدراً طبيعياً للبروتينات، والفيتامينات (أ-هـ)، والمعادن (اليود - الكالسيوم - الفسفور) .
- الاهتمام بتناول الحبوب غير منزوعة القشرة لوجود الألياف التي لها دور مهم في الصحة، فهي تقاوم الإمساك والانتفاخ، كما أن لها دوراً مهماً في الوقاية من سرطان القولون .
- تناول الدهون: يحتاج الجسم إلى الدهون وهو عنصر من عناصر الغذاء الصحي، وهناك نوعان من الدهون :
- ١ - الدهون الضارة للجسم (الدهون المشبعة): هي التي تحتوي على ذرات من الكربون تكون مرتبطة مع ذرات الهيدروجين، وتكون مضرّة للجسم؛ لأنها ترفع الكوليسترول في الدم ويسبب ارتفاعه الإصابة بأمراض القلب .
- ٢ - الدهون غير المشبعة: هي التي لا ترتبط فيها ذرات الكربون مع الهيدروجين، وتكون أقل احتواءً على سرعات حرارية وأقل للطاقة، وتخفف نسبة الكوليسترول في الدم.



- التقليل من تناول الأطعمة التي تحتوي على الملح الذي يؤدي ارتفاعه للإصابة بضغط الدم .
- المحافظة على تناول الوجبات المعدة في المنزل وعدم الإكثار من تناول الأطعمة السريعة؛ للمحافظة على الوزن .
- عدم الوصول إلى مرحلة الجوع الشديد؛ لأن ذلك يؤدي إلى التهام كميات كبيرة بعد ذلك.
- تجنب التهام الطعام بشراهة، والوصول إلى مرحلة التخمة، وتذكر تعاليم ديننا الحنيف: ثلث للطعام، وثلث للشراب، وثلث للتنفس .
- تناول الماء بكميات كافية، والتقليل من شرب الماء أثناء الطعام .
- الرياضة هي القاعدة الأساسية للهرم الغذائي، فلا بد من الجمع بين الغذاء والنشاط البدني، ومن ذلك القيام ببعض النشاطات الرياضية كالمشي بعد وجبة العشاء.
- الحفاظ على الطعام بطريقة آمنة، من خلال حفظه ومعرفة مصدره وطريقة نقله وإعداده وتحضيره وتقديمه.

كيف أحافظ على وزن صحي ومثالي؟

كلنا نهدف للحصول على وزن صحي ومثالي، ونرغب في أن نحافظ على مظهرنا الخارجي، وقد تعلمنا أن الغذاء الصحي هو الذي يوفر للجسم احتياجاته من المواد الغذائية من كل المجموعات الغذائية الرئيسية، وتعلمنا أيضاً: ما أنواع المواد الغذائية التي تنتمي لكل مجموعة. وللحصول على الوزن المثالي والمحافظة عليه يجب أن نتعلم أيضاً: ما الحصص التي تحتاجها أجسامنا؟ وكيف نستطيع أن نخطط لوجباتنا بحيث تكون أكثر ملاءمة لصحتنا؟.

لذلك سنتعرف أولاً على حاجة الجسم اليومية من كل مجموعة، ومن ثم سنتعرف على طريقة حساب السرعات الحرارية.

حاجة الجسم اليومية من كل مجموعة غذائية:

من الضروري تناول الأطعمة بمقادير مختلفة وفقاً لحاجة الجسم الفعلية لها، حيث يحتاج الجسم إلى مقادير كبيرة من الحبوب (النشويات)، وإلى مقادير أقل من الخضراوات



والفاكهة الطازجة (الأملاح والمعادن). كما يحتاج الجسم إلى مقادير معتدلة من اللحوم والأسماك والألبان والأجبان (البروتينات)، ومقادير قليلة من الدهون والزيوت والدهن، والتي لا يمكن الاستغناء عنها بشكل كامل.

يساعد النظام الغذائي الصحي على الموازنة بين السعرات الحرارية المتناولة وتوفير المواد الغذائية الضرورية: البروتينات والكربوهيدرات والدهون والمعادن والفيتامينات والماء.

وإذا روعيت الكميات المذكورة في الجدول أدناه في اختيارنا للأطعمة من مجموعات الطعام المختلفة في وجباتنا الغذائية اليومية، فإننا نحصل على تغذية متوازنة شاملة للعناصر الغذائية جميعها.

جدول يبين حاجة الجسم لكل نوع، ويتضمن أمثلة على كل نوع من الغذاء

نوع الغذاء	عدد الوحدات أو الحصص يوميًا	مثال على الحصص الواحدة
الخبز، الأرز، الحبوب، المعكرونة	٦-١١ حصّة أو وحدة	خبز صامولي قطعة واحدة، كوب أرز، كوب معكرونة، رغيف خبز عربي صغير.
اللحوم، السمك، البيض، الدجاج، المكسرات، البقول	٢ - ٣ وحدات	قطعة لحم أو سمك أو دجاج ٦٥-١٠٠ غرام، بيضتان، ٤ ملاعق زبدة فول سوداني.
الفواكه	٢ - ٤ وحدات	تفاحة، موزة، برتقالة، ٣/٤ كوب عصير فواكه، نصف كوب فواكه مجففة.
الخضراوات	٣ - ٥ وحدات	نصف كوب خضراوات مطبوخة، كوب خضراوات ليفية (خس، فجل، جرجير)، كوب سلطة، حبة بطاطا متوسطة الحجم، نصف كوب فاصوليا، ٣/٤ كوب عصير خضراوات (عصير جزر مثلاً).
الحليب ومشتقاته	٢ - ٣ وحدات	كأس حليب (٢٨٠ مل)، كأس لبن زبادي (٢٤٠ مل)، نصف كوب آيس كريم، شريحتا جبن، مثلثا جبن.

ملاحظة : لا بد من مراعاة الأمور الآتية :

- الرجال لهم احتياجات غذائية أكبر من النساء.
- الأشخاص الذين يمارسون أعمالاً وأنشطة تتطلب الجهد البدني لهم احتياجات غذائية أكثر من غير الممارسين للأعمال والأنشطة التي لا تتطلب جهداً بدنياً.
- الشباب في مرحلة النمو يحتاجون لكميات غذائية أكثر من غيرهم.
- المرأة الحامل لها احتياجات غذائية أكثر من غيرها من النساء غير الحوامل.



على ضوء الجداول السابقة تعاون مع أفراد مجموعتك في إعداد خطة لوجبات غذائية متوازنة تحدد من خلالها السعرات الحرارية التي يحتاجها جسمك.

ولمعرفة الحصص الغذائية الموصى بها للأشخاص البالغين والذين يتبعون نظاماً غذائياً يحتوي على (٢٠٠٠) سعرة حرارية، يرجى زيارة الموقع الآتي للحصول على تقدير شخصي للسعرات الحرارية التي تحتاجها يومياً <http://www.foodpyramid.com/mypyramid/>

وتذكر:

- بأن حجم الحصص الغذائية يعتمد على العمر والجنس ومستوى النشاط البدني.
- الحصص الغذائية محددة على أساس نظام غذائي يحتوي على ٢٠٠٠ سعرة حرارية، وهو مناسب:
- للرجال البالغين من العمر (٥١) عاماً أو أكثر، ولا يمارسون أنشطة بدنية.
- للنساء البالغات من العمر (١٩) عاماً أو أكثر، ويمارسن أنشطة بدنية متوسطة.
- هناك أشخاص يحتاجون لأكثر من (٢٠٠٠) سعرة حرارية يومياً (مثل الشباب الذين يزاولون الأنشطة البدنية) أو يحتاجون سعرات أقل (مثل النساء اللاتي لا يزاولن أية أنشطة بدنية) حيث يتم تعديل الحصص الغذائية حسب احتياجاتهم.



جدول يبين مثالا لاحتياجات الفرد الغذائية لليوم الواحد
وعدد الوحدات لكل عنصر من عناصر الغذاء

الوجبة	نوع الطعام	الحليب ومشتقاته	اللحوم ومشتقاتها	الفواكه	الحبوب ومشتقاتها	خضراوات	حلويات، زيوت مشروبات غازية
الفطور	كورن فلكس				✓		
	لبنة	✓					
	تفاحة			✓			
الغداء	مندي بالدجاج		✓		✓		✓
	عصير فواكه مشكل			✓			
	ملفوف سلطة					✓	
	موزة			✓			
	مرق فاصوليا باللحم		✓			✓	
	شاي						✓
	عصير ليمون			✓			
	هامبرغر بالجبن		✓	✓		✓	
العشاء	بطاطس مقلية					✓	
	قطع سمك		✓				
	ساندويش فلافل مع مربى		✓		✓		✓
المجموع		٢	٥	٤	٤	٣	٥



خلال الثلاثة أيام القادمة، اكتب كل ما تأكله أو تشربه، وفي نهاية اليوم الثالث اجمع عدد الحصص لكل عنصر غذائي. وقم بمقارنة النتائج التي توصلت إليها بالجدول الذي درسته، والمتعلق باحتياجات الفرد الغذائية لليوم الواحد والمشمول على المجموعات الغذائية؟ ولمساعدتك إليك هذا الرابط:

<http://caloriecontrol.org/healthy-weight-tool-kit/food-calorie-calculator/>

الوجبة	نوع الطعام	الحليب ومشتقاته	اللحوم ومشتقاتها	الفواكه	الحبوب ومشتقاتها	خضراوات	حلويات، زيوت مشروبات غازية
الطغور						
الغءاء						
العشاء						
المجموع							

كيفية حساب الطاقة الداخلة والطاقة المصروفة للجسم :

يتحول الغءاء الذي يتناوله الإنسان إلى طاقة يصرفها الجسم بثلاث طرق رئيسة :

١. عملية هضم الطعام، وتحويله إلى طاقة، وخرنه في الجسم وصرفه تمثل ١٠٪ من السعرات الحرارية المصروفة في اليوم.
٢. عملية الأيض: وهي تشمل عمل الأجهزة الداخلية للجسم مثل عملية التنفس والدوران وغيرها، وتشمل عمليات العضلات اللاإرادية، وهي مستمرة في كل الأوقات حتى عندما لا تقوم بأي نشاط بدني مثل النوم، وتمثل ٦٠-٧٠٪ من مجموع السعرات الحرارية المصروفة في اليوم.
٣. كل عمل حركي يقوم به الإنسان سواء أكان سهلاً، مثل الجلوس والكتابة، أو صعباً مثل الممارسة الرياضية التي تتطلب مجهوداً، أو أعمالاً شاقة تتطلب جهداً عضلياً، وتمثل ٢٠-٣٠٪ من مجموع السعرات الحرارية المصروفة في اليوم.

اضطرابات الأكل

سنتطرق لاضطرابات الأكل الأكثر انتشاراً بين فئة الشباب، وذلك لتأثيرها السلبي على صحة الفرد ونموه وتطوره الذهني. كما أنها غالباً ما ترتبط بالصحة النفسية، حيث تتعلق هذه الاضطرابات بنظرة الإنسان السلبية عن مظهره الخارجي ووزنه؛ لتتعرف على الاضطرابات الأكثر انتشاراً وعلاماتها وأضرارها الصحية، تم اختيار ثلاثة اضطرابات للأكل، وهي على النحو الآتي:

أولاً: فقدان الشهية العصبي: Anorexia nervosa

هو أحد اضطرابات الأكل التي تتميز بفقدان الوزن، والصعوبة في الحفاظ على وزن جسم مناسب للطول والعمر، وكثير من المصابين لديهم صورة سلبية عن مظهر جسمهم، وغالباً ما يخضعون أنفسهم لنظام شديد في حساب عدد السعرات الحرارية وأنواع الطعام الذي يأكلونه، ويلجأ البعض لأساليب غير صحية بهدف فقدان الوزن، كالقيء إكراهاً أو استخدام المليينات.

ثانياً: الشره العصبي المرضي: Bulimia nervosa

هو أحد اضطرابات الأكل التي تشخص من خلال تكرار نوبات متتالية من الإفراط أو الأكل بشراهة وبكميات كبيرة جداً، يتبعها القيء المتعمد أو استخدام المليينات أو الأدوية المدرة للبول لإنقاص الوزن، أو ممارسة الأنشطة البدنية المفرطة، أو الامتناع عن الأكل لعدة ساعات أو أيام، وهو سلوك يشكل خطراً كبيراً على الصحة.

وهذه الاضطرابات يجب تشخيصها ومعالجتها؛ وذلك لآثارها السلبية على الصحة ومن أبرزها: تآكل «مينا الأسنان» بسبب أحماض المعدة، الارتجاع الحمضي المزمن بعد الأكل، التهاب المريء أو تهيجه بسبب تعرضه المستمر لأحماض المعدة، الجفاف ونقص البوتاسيوم بالدم نتيجة لفقدان السوائل من الجسم وخسارة البوتاسيوم وغيرها.

ثالثاً: البدانة: Obesity

لتجنب البدانة وزيادة الوزن يجب علينا اتباع النصائح المذكورة في هذه الجلسة، واتباع التعليمات الخاصة باحتياجات الفرد من المواد الغذائية، وعدد السعرات الحرارية اللازمة لكل فرد حسب عمره ونشاطه. هناك العديد من الممارسات الخاطئة التي تستخدم لتجنب زيادة الوزن وتسبب مخاطر على صحة الإنسان، منها:

١. الامتناع عن الأكل لأيام.
٢. اتباع الأنظمة الغذائية الصارمة كالتي تحدد نوعًا واحدًا من الأغذية، أو التي تعتمد على عدد سعرات حرارية قليل جدًا لا تتناسب مع حاجة الجسم.
٣. القيء المتعمد.
٤. أخذ الأدوية أو المليينات لخسارة الوزن.
٥. استهلاك بعض أنواع الأعشاب والخلطات التي غالبًا ما تكون غير مثبتة علميًا، حيث تشكل خطرًا على الصحة.

مفاهيم غذائية خاطئة

تنتشر مفاهيم وسلوكيات خاطئة في المجتمع وبين فئة الشباب خاصة، تؤثر سلبًا على الصحة، ومن هذه المفاهيم والسلوكيات:

المادة	المفهوم الخاطئ	المفهوم الصحيح
المشروبات الغازية	المشروبات الغازية الخالية من الألوان أكثر صحة من الملونة.	كل أنواع المشروبات الغازية تحتوي على نسب عالية من السكر. والاختلاف الوحيد أن الخالية من الألوان غالبًا ما تكون خالية من الكافيين.
	المشروبات الغازية تساعد على الهضم.	احتواء المشروبات الغازية على الكافيين والغازات يجعلها معسرة للهضم.
	المشروبات الغازية الخالية من السكر (الدايت) صحية أكثر من العادة.	احتواء المشروبات الغازية على محليات صناعية تشكل خطرًا على الجسم، حيث تجعله يستهلك سعرات حرارية أكثر من مصادر أخرى، مما تشكل تأثيرًا سلبيًا على الوزن.
المكملات الغذائية	المكملات الغذائية لا ضرر منها طالما أنها تعتبر مواد طبيعية.	أخذ مكملات غذائية زائدة عن حاجة الجسم يشكل خطرًا على الصحة، ويسبب أعراضًا جانبية كثيرة.
	طالما أنها عرضت في الصيدليات فهي آمنة وموصى بها.	المكملات الغذائية يجب أن تكون موصى بها عن طريق طبيب يعلم الحالة الصحية وعلاقتها بالاحتياج الغذائي.
	المكملات الغذائية لا تشكل خطرًا إذا استهلكت مع أدوية طبية أخرى.	بعض المكملات الغذائية تتعارض مع امتصاص أدوية طبية معينة، وتسبب خطرًا على الصحة.

هل
نعلم؟



- أن طهي الخضراوات الخضراء لمدة طويلة يقلل من وجود فيتامين (ج) (C) في الأكل.
- أن شرب عصير الحمضيات والبرتقال بعد وجبة دسمة بالحديد يساعد على امتصاص الحديد.
- أن بعض الدراسات أثبتت أن زيت الزيتون لا يسبب ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم.
- أن الثوم يساعد على التقليل من نسبة الكوليسترول في الدم كما أنه يساعد على تقوية الجهاز المناعي.
- أن الإنسان يحتاج 6-8 ساعات يومياً من النوم.
- أن ممارسة الرياضة بانتظام واتباع نظام غذائي صحي يساعد على انخفاض نسبة السكر بالدم والوقاية من بعض الأمراض المزمنة.
- أن الإنسان بحاجة إلى ما يعادل 6-8 أكواب من الماء يومياً .

الزمن

06

دقائق

نشاط
ختامي



١. اكتب كل شيء تأكله أو تشربه أثناء يوم واحد (الطاقة الداخلة) ؟

الشعبة:		الرقم الجامعي:		الاسم :
العمر:		الوزن:		الطول :
السرعات	الكمية	الطعام	السرعات	الفضور
السرعات	الكمية	الطعام	السرعات	الغداء
السرعات	الكمية	الطعام	السرعات	العشاء
السرعات	الكمية	الطعام	السرعات	بين الوجبات
المجموع				

٢. احسب الطاقة المصروفة خلال نفس اليوم؟

الاسم:	الرقم الجامعي:	الشعبة:	
الطول:	الوزن:	العمر:	
نوع النشاط	المدة/الدقيقة	السرعات/كيلو/دقيقة	السرعات/نشاط/كيلو

- مجموع السرعات الداخلة للجسم في ٢٤ ساعة : (.....) .
- السرعات المصروفة أثناء المدة نفسها : (.....) .
- السرعات المطلوبة لعملية هضم الغذاء وتحويله إلى طاقة : (.....) .
- السرعات المطلوبة لعملية الأيض : (.....) .
- السرعات أثناء النشاط البدني : (.....) .
- الفرق في السرعات الداخلة والسرعات المصروفة : (.....) .

٣. حلل النتائج السابقة لتتوصل إلى حساب الطاقة الداخلة والطاقة المصروفة لجسمك .

.....

.....

.....





إضاءة

الأوميغا ٣ وعلاقته بتناول الأسماك

يُعد السمك مصدر جيداً للبروتين، وذلك لاحتوائه على العديد من الفيتامينات والمعادن، ويفضل تناول السمك مرتين على الأقل في الأسبوع، بما في ذلك وجبة واحدة على الأقل من الأسماك الدهنية. إذ إن الأسماك الدهنية غنية بدهون الأوميغا ٣، فقد أظهرت الدراسات أن له العديد من الفوائد العامة على الصحة ومن ذلك:



- يقلل من خطر الإصابة بالأزمات القلبية.
- يقلل من خطر الإصابة بالجلطات الدماغية.
- يقلل من مستوى الدهون الثلاثية في الدم.
- يساعد على انتظام ضربات القلب.
- يعمل على تقليل ضغط الدم.
- يقلل من خطر الإصابة بتصلب الشرايين.
- يقلل من مستوى الكوليسترول في الدم.

مؤشرات تحقق الأهداف



عزيزي الطالب: لمعرفة مدى استفادتك من التعرف على المفاهيم المرتبطة بالصحة والغذاء، قم بقياس مؤشرات الأداء الآتية من خلال أهداف الجلسة التدريبية:

م	الهدف
١	قارن بين التزامك بالمهارات الصحية الغذائية قبل دراستك مقرر الصحة واللياقة وبعدها، من حيث ممارستك لإعداد وجبات غذائية صحية .
٢	راقب سلوكك الغذائي الصحي وغير الصحي، وكم نسبة السلوكيات الصحية لغير الصحية ؟
٣	استعرض العادات الصحية الغذائية، وضع لنفسك درجة من ١٠ لمدى تطبيقك لها.
٤	اقترح مجموعة من عوائق التزامك بالعادات الصحية الغذائية التي تعلمتها سابقاً .



عناصر اللياقة البدنية المرتبط بالصحة

HEALTH-RELATED
PHYSICAL FITNESS

الجلسة ٤

المدف العام:

تهدف هذه الجلسة إلى إكساب الطلبة المعارف والمفاهيم الأساسية حول عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، وطرق قياسها وأهم الآليات المناسبة لتنميتها.

الأهداف الخاصة:

- عزيزي الطالب، يتوقع منك بعد نهاية هذه الجلسة التدريبية أن تكون قادراً - بإذن الله-على:
1. معرفة عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
 2. تحديد الفرق بين اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة واللياقة البدنية المرتبطة بالأداء.
 3. فهم طرق قياس / تقدير عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
 4. معرفة كيفية إعداد وصفة النشاط البدني اللازمة لتنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
 5. تعزيز ثقافة ممارسة الأنشطة الرياضية لتحقيق أهداف رؤية المملكة ٢٠٣٠.



الكلمات المفتاحية

KEY WORDS

Physical Fitness	اللياقة البدنية
Health-Related Physical Fitness	اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
Body Mass Index (BMI)	مؤشر كتلة الجسم
Obesity	السمنة
Endurance	التحمل
Strength	القوة
Flexibility	المرونة



تابع مجموعة من طلبة الجامعة برنامجًا تلفزيونيًا استُضيف فيه أحد المتخصصين في اللياقة البدنية للتحدث عن عناصر اللياقة البدنية بشكل عام، وقد ركز الضيف على أحد التقسيمات الجديدة للياقة البدنية وهو: «اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة»، وقد أجاب الضيف عن بعض الأسئلة التي تركزت على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والهدف منها والفرق بينها وبين اللياقة البدنية للأداء الرياضي، كما وضع أهم طرق قياسها، بالإضافة إلى سبل تنميتها، بعد ذلك تحدث عن بعض الإرشادات المتعلقة بممارسة الرياضة بغرض تنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

انتهى البرنامج ودار نقاش بين الطلبة حول هذا التقسيم الجديد للياقة البدنية، وقرروا الاستفادة مما طرح في البرنامج من توجيهات وممارسات في واقع حياتهم.

عزيزي الطالب:

في هذه الجلسة سنتناول مفهوم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وطرق قياسها أو تقديرها، والفرق بينها وبين اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الرياضي، بالإضافة إلى معرفة كيفية إعداد وصفة النشاط البدني أو الرياضي لتنميتها، مع التأكيد على دور الشباب في تعزيز ممارسة النشاط البدني والرياضة لتحقيق رؤية المملكة ٢٠٣٠ «مجتمع رياضي صحي».



اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

ما الفرق بين اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة واللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الرياضي؟

تعرف اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بأنها: مجموعة من عناصر اللياقة البدنية يتم اكتسابها من خلال ممارسة النشاط البدني والرياضي وتؤدي تنميتها إلى تعزيز الصحة، وتشمل عنصر التكوين الجسمي (نسبة الشحوم المخزنة تحت الجلد) وعنصر التحمل الدوري التنفسي (اللياقة القلبية التنفسية) وعنصر القوة العضلية (اللياقة العضلية الهيكلية) وعنصر المرونة (للمفاصل والعضلات المحيطة بها).

أما اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الرياضي فهي تختلف من حيث عدد عناصر اللياقة البدنية ومستوى كل نوع، وتشمل عناصر مختلفة مثل: السرعة والتوافق والدقة والتوازن، وغيرها حسب نوع وطبيعة اللعبة التي تمارس.



عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وطرق قياسها:

أولاً: عنصر التكوين الجسمي (نسبة الشحوم المخزنة في الجسم):

يُعد التكوين الجسمي أول عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة؛ لأن بقية العناصر تعتمد عليه بشكل كبير، ويتضمن التكوين الجسمي قياس نسبة الأنسجة الأساسية المرتبطة بوزن الجسم (كالعضلات والشحوم) إلى وزن الجسم الكلي. وعادة يكتفى بقياس أو تقدير نسبة الشحوم المخزنة تحت الجلد؛ نظراً لارتباطها بالصحة بشكل أكبر. ويمكن معرفة مستوى السمنة من خلال قياس أو تقدير مستواها بطرق عدة من أهمها قياس نسبة الشحوم في الجسم (وهي أكثر دقة) وحساب مؤشر كتلة الجسم. وفيما يلي توضيح دلالة كل طريقة.

نسبة الشحوم في الجسم كمقياس لمستوى السمنة:

مما لا شك فيه أن ازدياد نسبة الشحوم في الجسم عن المعدل الطبيعي للفرد يؤدي إلى العديد من الأمراض كالسكري وارتفاع الكوليسترول وضغط الدم وغيرها. ويوضح الجدول الآتي نسبة الشحوم الطبيعية لمختلف الأعمار والفئات.

جدول نسبة الشحوم لمختلف الفئات العمرية من الرياضيين وغير الرياضيين للجنسين

إناث	ذكور	العمر	
المستوى الصحي لنسبة الشحوم في الجسم			
٢٠ - ٣٥ %	٨ - ٢٢ %	≤ ٤٠ سنة	نسبة الشحوم الطبيعية لغير الرياضيين
٢٥ - ٣٨ %	١٠ - ٢٥ %	≥ ٤٠ سنة	
١٦ - ٢٨ %	٦ - ١٦ %	≤ ٤٠ سنة	نسبة الشحوم الطبيعية للرياضيين
٢٠ - ٣٣ %	٧ - ١٨ %	≥ ٤٠ سنة	
مستوى الخطورة لنسبة الشحوم في الجسم			
≤ ١٢ %	≤ ٣ %	≥ ١٨ سنة	مستوى النحافة (انخفاض مستوى الشحوم)
> ٣٥ %	> ٢٢ %	≤ ٤٠ سنة	سمنة (نسبة الشحوم عالية)
> ٣٨ %	> ٢٥ %	≥ ٤٠ سنة	

American College of Sport's Medicine (ACSM), 2009

مؤشر كتلة الجسم (BMI) Body Mass Index :

$$\text{مؤشر كتلة الجسم (BMI)} = \frac{\text{الوزن بالكيلو جرام}}{(\text{الطول بالمتر})^2}$$

من المؤشرات التي يمكن تقدير مستوى السمنة بواسطتها هو مؤشر كتلة الجسم، ويمكن حساب مؤشر كتلة الجسم بقسمة وزن الجسم بالكيلوجرام على مربع الطول بالمتر، ويعطي رقمًا يشير إلى مستوى السمنة لدى الأفراد.




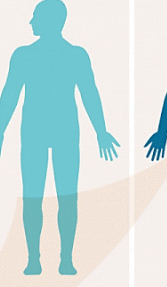

كتلة الجسم تقاس حسب طول ووزن الشخص، وذلك بقسمة وزن الجسم بالكيلوجرام على مربع الطول بالمتر مضروباً بمائة.

فمثلاً مؤشر كتلة الجسم لسيدة طولها ١,٦٠ متر ووزنها ٧٠ كجم هو:

$$70 \div (1.6)^2 \times 100 = 27.34\%$$

والجدول الآتي يوضح مستوى السمنة لكل مستوى من مستويات مؤشر كتلة الجسم.

جدول مستويات مؤشر كتلة الجسم لتقدير مستوى السمنة

				
>= 40	35.0-39.9	30.0-34.9	25.0-29.9	18.5-24.9
سمنة مفرطة (درجة III)	سمنة متوسطة (درجة I)	سمنة خفيفة (درجة I)	زيادة في الوزن	وزن طبيعي

Takmeem.com

إذا كان الهدف هو إنقاص نسبة الشحوم بالجسم، فإن البرنامج المناسب يتضمن ما يلي:

١. تطبيق برنامج يشمل الأنشطة الرياضية والبدنية اليومية.
٢. تطبيق برنامج غذائي مناسب ومتكامل.
٣. تطبيق أسلوب حياة يعزز من المحافظة على الفوائد الصحية للبرنامج الرياضي والغذائي.
٤. الإلمام بأهم القضايا المتعلقة بالسمنة وتخفيف الوزن من خلال التثقيف الذاتي من المصادر الصحيحة.

قياس نسبة الشحوم في الجسم من خلال قياس المقاومة الكهروحيوية :



يمكن تقدير نسبة الشحوم في الجسم من خلال قياس المقاومة الكهروحيوية للجسم باستخدام أجهزة مشابهة لأجهزة قياس الوزن، حيث تعتمد فكرة الجهاز على مقدار المحتوى المائي للجسم وذلك من خلال الاعتماد على مبدئين هما:

١. أن الماء موصل جيد للكهرباء.
٢. أن محتوى العضلات من الماء أكثر من الشحوم. وعليه كلما كانت المقاومة الكهروحيوية أكبر كانت كمية الشحوم أكثر، ومنه يتم حساب نسبة الشحوم والاجزاء غير الشحمية.



وعادة تكون دقة هذه الأجهزة جيدة خاصة إذا كان الهدف هو معرفة نسبة الشحوم بشكل سهل وسريع، وفي الآونة الأخيرة نرى كثير من مراكز اللياقة البدنية والصحية تعتمد عليها، ولكن دقتها تتفاوت من شركة إلى أخرى. لذا تحتاج إلى شخص متدرب للتمييز بينها.



طلب منك شخص مساعدته في معرفة مدى مستوى السمنة لديه، فإذا كانت كتلة جسمه ٩٠ كجم وطوله ١٧٠ سم.

المطلوب: احسب مؤشر كتلة الجسم له، بناءً على الجدول السابق وحدد مستوى السمنة لديه.

$$\text{مؤشر كتلة الجسم} = \frac{\text{كتلة الجسم (كجم)}}{\text{الطول (م)}^2}$$

وبناء عليه فيعدُّ هذا الشخص

ثانيًا: عنصر اللياقة القلبية التنفسية (التحمل الدوري التنفسي)

يمكن تعريفها بأنها قدرة الجهاز القلبي التنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي ثم نقله عبر الدم للعضلات لإنتاج الطاقة أثناء النشاط الرياضي متوسط أو فوق متوسط الشدة. وتعرف أيضًا بعنصر التحمل الدوري التنفسي، ولتوضيح هذا العنصر يمكن القول بأنه العنصر الذي تعتمد عليه الرياضات الهوائية وذلك نسبة إلى اعتمادها على الأكسجين لإنتاج الطاقة أثناء المجهود، ومن أمثلة الرياضات التي تعتمد بشكل رئيس على عنصر اللياقة القلبية التنفسية (التحمل الدوري التنفسي) رياضة الهرولة والجري والسباحة وكرة القدم وما شابهها.

قياس اللياقة القلبية التنفسية :

يمكن تقدير اللياقة القلبية التنفسية من خلال عدة اختبارات معملية وميدانية، ونستعرض هنا أحد أهم الاختبارات الميدانية وهو اختبار كوبر الشهير (Cooper Test) وهو الجري أو الهرولة لمدة ١٢ دقيقة متواصلة لقطع أكبر مسافة ممكنة وبعد ذلك تحسب المسافة المقطوعة بالنظر إلى جدول اختبار (كوبر)؛ لمعرفة مستوى اللياقة القلبية التنفسية للفرد (التحمل الدوري التنفسي).

هناك مؤشرات أخرى بسيطة ولها دلالة ولكن ليست قاطعة أو دقيقة وإنما تعطي مؤشرًا عامًا حول مستوى اللياقة القلبية التنفسية وهي معدل ضربات القلب في الراحة حيث إنه كلما قل معدل ضربات القلب في الراحة عن ٧٠ ضربة في الدقيقة فإن ذلك يدل على مستوى أفضل من اللياقة القلبية التنفسية، وإن كان هذا المؤشر يخضع لعدة عوامل مثل الحالة النفسية وتوقيت القياس والعمر وغيرها.



جدول اختبار (كوبر) جري/هرولة لمدة ١٢ دقيقة تقدير مستوى اللياقة القلبية التنفسية

Age	M/F	Very good	Good	Average	Bad	Very bad
13-14	M	2700+ m	2400 - 2700 m	2200 - 2399 m	2100 - 2199 m	2100- m
	F	2000+ m	1900 - 2000 m	1600 - 1899 m	1500 - 1599 m	1500- m
15-16	M	2800+ m	2500 - 2800 m	2300 - 2499 m	2200 - 2299 m	2200- m
	F	2100+ m	2000 - 2100 m	1700 - 1999 m	1600 - 1699 m	1600- m
17-20	M	3000+ m	2700 - 3000 m	2500 - 2699 m	2300 - 2499 m	2300- m
	F	2300+ m	2100 - 2300 m	1800 - 2099 m	1700 - 1799 m	1700- m
20-29	M	2800+ m	2400 - 2800 m	2200 - 2399 m	1600 - 2199 m	1600- m
	F	2700+ m	2200 - 2700 m	1800 - 2199 m	1500 - 1799 m	1500- m
30-39	M	2700+ m	2300 - 2700 m	1900 - 2299 m	1500 - 1899 m	1500- m
	F	2500+ m	2000 - 2500 m	1700 - 1999 m	1400 - 1699 m	1400- m
40-49	M	2500+ m	2100 - 2500 m	1700 - 2099 m	1400 - 1699 m	1400- m
	F	2300+ m	1900 - 2300 m	1500 - 1899 m	1200 - 1499 m	1200- m
50+	M	2400+ m	2000 - 2400 m	1600 - 1999 m	1300 - 1599 m	1300- m
	F	2200+ m	1700 - 2200 m	1400 - 1699 m	1100 - 1399 m	1100- m

أسس تنمية عنصر اللياقة القلبية التنفسية:

يعتبر عنصر اللياقة القلبية التنفسية من العناصر التي تتطلب وقتاً لاكتسابها، ويمكن أن تفقد بشكل شبه كامل إذا انقطع الفرد عن ممارسة الرياضات التي تميها لمدة شهر فقط،

مواصفات البرنامج الرياضي لتنمية عنصر اللياقة القلبية التنفسية:

١. **نوع الرياضة:** الرياضات الهوائية هي المناسبة لتنمية هذا النوع من عناصر اللياقة البدنية، وهناك أنشطة رياضية منتظمة كالهرولة والجري المعتدل وركوب الدراجة وهي الأفضل؛ لأنها بإيقاع يساعد الجسم على التكيف على مستوى مجهود ثابت، وبعضها غير منتظم ولكنه أيضاً مفيد مثل بعض الألعاب التي تتطلب مجهوداً متوسطاً ككرة القدم ورياضة الدراجات والسباحة وغيرها.

٢. **الشدة تكون متوسطة أو معتدلة** : ويقصد بها شدة المجهود المطلوب أثناء ممارسة النشاط الرياضي. وهناك مؤشرات حيوية يمكن استخدامها لمعرفة الشدة المناسبة وهي (٧٠-٧٥٪ من ضربات القلب القصوى).

٣. **مدة التمرين (في اليوم الواحد)** : عادة يتراوح بين ٣٠-٦٠ دقيقة، ويفضل أن يكون المجهود بمدة يصل فيها المتدرب إلى مستوى التعب لتحقيق الفائدة، مع مراعاة عدم إجهاد الجسم للمبتدئين. ويمكن تقسيم المجهود للمبتدئين إلى جزئين تفصلهما راحة قصيرة (٢-٣ دقائق) (مثال ١٥ دقيقة × ٢).

٤. **التكرار الأسبوعي (عدد أيام التدريب في الأسبوع)** : ويفضل أن يكون معظم أيام الأسبوع على الأقل عن خمسة أيام، إلا في حالات أن يكون المجهود فوق متوسط لمدة تزيد عن ما مجموعه ٧٥ دقيقة في الأسبوع؛ فإن ذلك يمكن أن يتم خلال ٣-٤ أيام.
ضربات القلب القصوى = ٢٢٠ - العمر بالسنوات .

ومثال: ٧٠٪ من ضربات القلب القصوى لشخص عمره ٢٠ = ٢٢٠ - ٢٠ = ٢٠٠
الآن ٧٠ × ٢٠٠ = (٧٠٪) = ١٤٠ ضربة في الدقيقة.



أعزائي الطلبة :

عند رغبتك في تنمية عنصر اللياقة القلبية التنفسية، فإنك بحاجة إلى تحديد مستوى الشدة المطلوبة.

المطلوب :

احسب الشدة المناسبة لتنمية عنصر اللياقة القلبية التنفسية لك بحيث تكون عند ٧٥٪ من ضربات قلبك القصوى.

.....

.....

ثالثاً: عنصر اللياقة العضلية الهيكلية: (وهي أنواع أهمها: القوة العضلية القصوى والتحمل العضلي)

القوة العضلية القصوى: هي أقصى انقباض يمكن لعضلة أو مجموعة عضلات أن تنتجه لمرّة واحدة فقط.

التحمل العضلي: هو قدرة عضلة أو مجموعة من العضلات على المحافظة على الانقباض العضلي بنسبة معينة من القوة القصوى لأطول فترة ممكنة أو بأكثر تكرار ممكن.

قياس القوة العضلية القصوى:

ويمكن تقدير القوة العضلية القصوى من خلال المعادلة التالية:

$$\text{القوة العضلية القصوى (1RM)} = \text{وزن الثقل} \div (100\% - (\text{عدد مرات رفع الثقل} \times 2))$$

مثال: شخص تمكن من رفع ٥٠ كجم ٥ مرات فقط، فتكون القوة القصوى التي يمكنه رفعها لمرّة واحدة فقط (1-RM).

$$= 50 \div (100\% - (2 \times 5))$$

$$= 50 \div (100\% - 10)$$

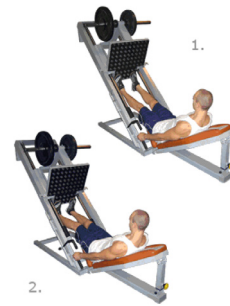
$$= 50 \div 90\%$$

$$= 50 \div 0,90 = 55,5 \sim 55,5 \text{ كجم (القوة القصوى هي } 55,5 \text{ كجم تقريباً)}$$

ويمكن تقدير القوة القصوى بطريقة أسهل وهي أداء التمرين بوزن كبير نسبياً بأكثر عدد ممكن من التكرار، ثم الرجوع إلى الجدول الآتي والنظر إلى ما يقابلها من النسبة المئوية من القوة القصوى، وبذلك يمكن تقدير القوة القصوى.



تكرار أداء الانقباض العضلي (عدد المرات)	النسبة إلى القوة القصوى (%)
١	١٠٠%
٥	٩٠%
١٠	٨٠%
١٥	٧٠%
٢٠	٦٠%



Adams, G.: Exercise Physiology Lab. Manual. 1994, P. 25

أسس تنمية عنصر القوة العضلية (القوة القصوى و التحمل العضلي) :

١. **نوع الرياضة** : الرياضات المناسبة لزيادة القوة العضلية هي رياضة التدريب بالأثقال أو تمرينات المقاومة مثل بعض التدريبات السويدية.

٢. **الشدة المطلوبة** : تعتمد الشدة المطلوبة على الهدف من تنمية القوة العضلية:

- إذا كان الهدف زيادة القوة العضلية فإن الشدة أو الأوزان يجب أن تكون قريبة من القوة القصوى للعضلة (٨٥٪ - ٩٥٪ من القوة القصوى) وبتكرار قليل نسبياً (٥ - ٧ مرات في الجلسة الواحدة) وبعده ثلاث جلسات للمجموعة العضلية الواحدة (صدر أو أكتاف أو أرجل... إلخ).
- إذا كان الهدف تطوير التحمل العضلي فإن الشدة أو الأوزان يجب أن تكون بنسبة ٦٠٪ - ٧٠٪ من القوة القصوى للعضلة المراد تدريبها، ولكن التكرار يكون أكثر نسبياً (١٠ - ١٥ مرة في الجلسة الواحدة)، وبعده ثلاث إلى أربع جلسات للمجموعة العضلية الواحدة (صدر أو أكتاف أو أرجل... إلخ) وكلما كانت العضلة كبيرة كان من الممكن زيادة عدد الجلسات إلى أربع أو خمس حسب مستوى لياقة وعمر المتدرب. وهناك قاعدة عامة بالنسبة لعدد التكرارات وعدد الجلسات هي أنه كلما قل نسبة الوزن وعدد التكرارات كلما أمكن زيادة عدد الجلسات والعكس صحيح.

٣. **التكرار الأسبوعي (عدد أيام التدريب في الأسبوع)** : ينصح بتدريب العضلة أو مجموعة عضلية معينة مرتين في الأسبوع يتخللها يوم أو يومين راحة؛ لتتمكن من التكيف بعد التدريب، مع العلم بأن يوم راحة يقصد به راحة من تدريب تلك العضلات فقط، ولكن يمكن تدريب مجموعة عضلات أخرى في ذلك اليوم. مثال: إذا كان تدريب بعض عضلات الظهر والأرجل بالأمس فإن اليوم يمكن أن يتم تدريب بعض عضلات الصدر والذراعين وعدم تدريب الظهر والأرجل لإراحتها.



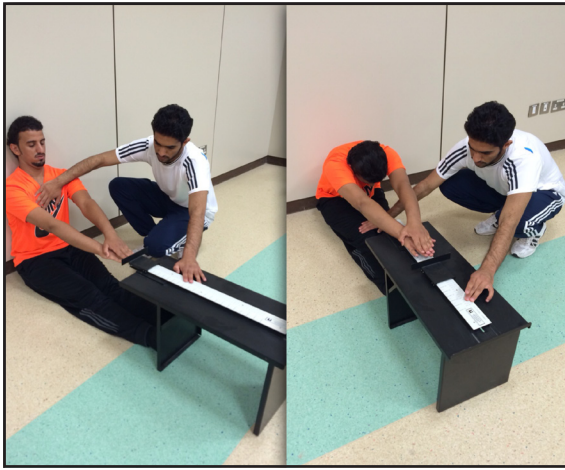
رابعًا: تنمية عنصر المرونة (المرونة للمفاصل والمطاطية للعضلات):

المرونة تعني «القدرة على تحريك أجزاء الجسم المختلفة وفق المتطلبات الحركية للمفاصل لأقصى مدى حركي لها دون حدوث ضرر أو إصابة». تختلف تدريبات المرونة عن عناصر اللياقة السابقة من حيث خصائصها وطرق تنميتها. ومن الأهمية بمكان معرفة أن تمارين المرونة يتم عملها بعد الإحماء لتهيئة العضلات والمفاصل برفع درجة حرارتها؛ مما يسهل حركتها أكثر حول المدى الحركي للمفصل.

قياس المرونة :

يمكن قياس المرونة بعدة طرق من أشهرها استخدام صندوق المرونة المدّرج؛ لقياس مرونة أسفل الظهر والعضلات الخلفية للفخذين.

طريقة قياس المرونة (صندوق المرونة) :

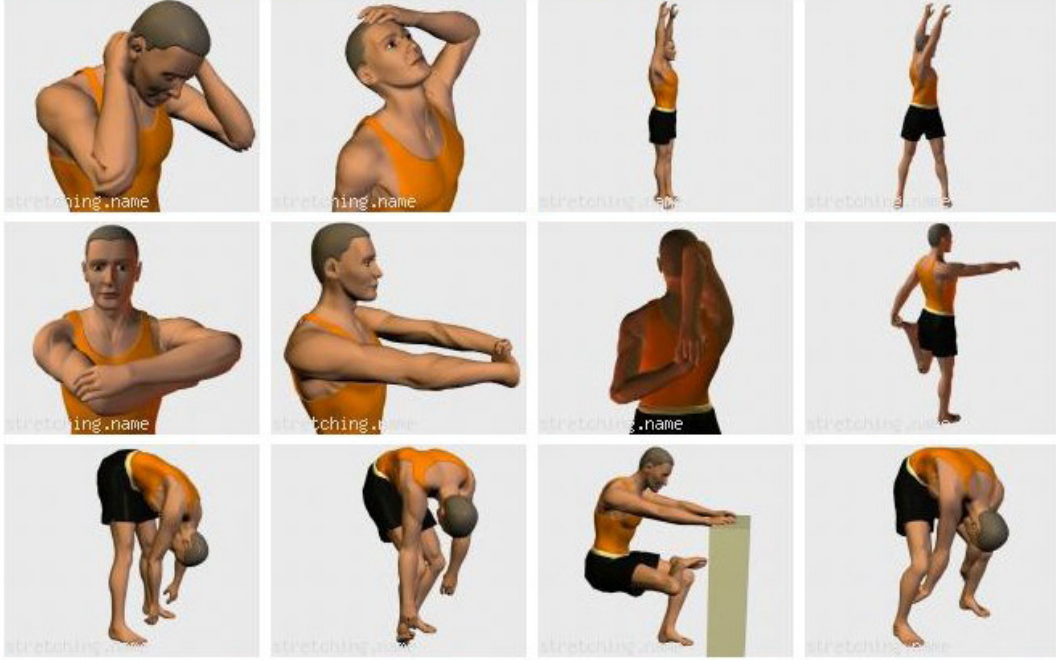


الطريقة هي أن يجلس المفحوص ويمد رجليه بحيث يلامس باطن القدمين الصندوق، ويمد ذراعيه للأمام بمحاذاة المسطرة أعلى الصندوق، والدفّع للأمام إلى أقصى نقطة يمكن الوصول إليها، وبعد ذلك تؤخذ القراءة، ويفضل تكرار القياس ٣ مرات ويؤخذ أعلاها، ويتم بعد ذلك الرجوع إلى جدول الآتي؛ لمعرفة نسبة المرونة، فإن كانت أقل من ٥٠٪ فيحتاج إلى برنامج تمارين إطالة لتطويرها وتنميتها، وإن كان أكثر من ٥٠٪ فيعدُّ متوسطًا، ويفضل أن يكون أكثر من ٦٠٪.

والجدول الآتي يمثل المسطرة المعيارية لقياس النسب المئوية لمستوى المرونة لعضلات أسفل الظهر والعضلات الخلفية للفخذين

Percentile	Age											
	18-25		26-35		36-45		46-55		56-65		>65	
	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F
90	22	24	21	23	21	22	19	21	17	20	17	20
80	20	22	19	21	19	21	17	20	15	19	15	18
70	19	21	17	20	17	19	15	18	13	17	13	17
60	18	20	17	20	16	18	14	17	13	16	12	17
50	17	19	15	19	15	17	13	16	11	15	10	15
40	15	18	14	17	13	16	11	14	9	14	9	14
30	14	17	13	16	13	15	10	14	9	13	8	13
20	13	16	11	15	11	14	9	12	7	11	7	11
10	11	14	9	13	-	12	6	10	5	9	4	9

شكل يبين مجموعة من تمارينات المرونة لمختلف المفاصل في الجسم



أسس تنمية عنصر المرونة :

١. نوع التمرين: هناك أنواع لتدريبات المرونة والإطالة ولكن أشهرها نوعان:

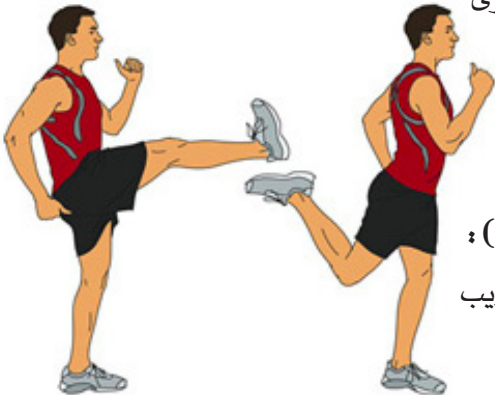
- تمارينات مرونة ثابتة (مثل الجلوس ومد الرجلين مستقيمتين وثني الجذع مع مد الذراعين تجاه القدمين).
- تمارينات مرونة متحركة (مثل مرجحة الرجلين للخلف ثم للأمام والأعلى من وضع الوقوف) وكلا النوعين مفيد ولكن ينصح بتمارين المرونة من الثبات للمبتدئين.

٢. الشدة المطلوبة: يتم إجراء تمارينات المرونة إلى المستوى

الذي يبدأ الشعور فيه بشد واضح للعضلة أو المفصل والثبات على الوضع لمدة ١٠ ثوان تقريباً، ويفضل تكرار التمرين لكل مفصل أو مجموعة عضلية ثلاث مرات.

٣. التكرار الأسبوعي (عدد أيام التدريب في الأسبوع):

يفضل إجراء تمارينات المرونة بعد الإحماء في كل يوم تدريب على ألا يقل عن ثلاثة أيام في الأسبوع.



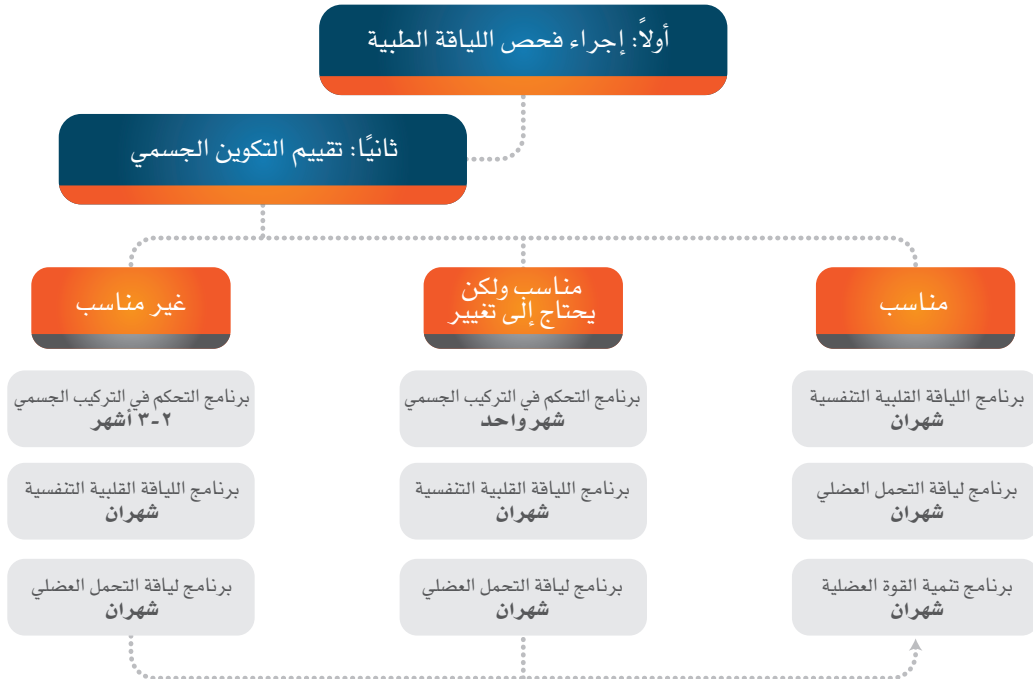
وصفة تدريبية لتنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

تتطلب تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وصفة خاصة تتضمن أسس التدريب الرياضي ومبادئه الأساسية، وهي على النحو الآتي:

- **نوع النشاط الرياضي:** ويقصد به نوع الرياضة وطبيعة أدائها البدني والمهاري.
- **شدة المجهود البدني:** مستوى المجهود الذي يبذله المتدرب لتحقيق أهداف التدريب حسب عنصر اللياقة البدنية المراد تنميته.
- **مدة التدريب (لليوم الواحد):** إجمالي المدة الزمنية التي يستغرقها المتدرب في اليوم التدريبي الواحد.
- **التكرار الأسبوعي:** ويقصد به عدد أيام التدريب في الأسبوع.
- **التدرج في التدريب:** وفيه يتم زيادة كثافة التدريب من حيث المدة والشدة والتكرار الأسبوعي.

خطوات البدء في برنامج تنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

أوصت العديد من الهيئات العلمية المتخصصة باتخاذ خطوات عملية للبدء في تنفيذ برامج التدريب الرياضي بشكل عام، وخاصة عند تنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، ويمكن تلخيص ذلك في الشكل الآتي:





عزيزي الطالب :

بعد أن تعرفت في هذه الجلسة على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وطرق قياسها وكذلك الأسس التي يجب مراعاتها عند تطويرها وتمييزها، فكر في وضع برنامج مناسب لك لتنمية لياقتك البدنية.

المطلوب: بالتعاون مع أفراد مجموعتك:

١. ضع برنامج تدريبي خلال الأسبوع لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية (ثلاثة عناصر على الأقل) بعد قياسها أولاً، ومن ثم استخدم أسس تنمية عناصر اللياقة البدنية (نوع النشاط والشدة والمدة والتكرار الأسبوعي) التي تعلمتها واكتب التدريب المناسب لتنمية كل عنصر.

٢. احسب مؤشر كتلة جسمك BMI :

٣. أعط ٣ أمثلة لأنشطة رياضية مناسبة لتنمية اللياقة القلبية التنفسية.



إضاءة

مجتمع سعودي حيوي رياضي «رؤية المملكة ٢٠٣٠»

تضمنت رؤية المملكة ٢٠٣٠ أحد عشر (١١) هدفاً استراتيجياً مهماً، وقد نص الهدف العاشر على:

«زيادة ممارسة المواطنين للأنشطة الرياضية والبدنية»

وقد وضعت خطط وبرامج مختلفة لتحقيق هذا الهدف الاستراتيجي، وذلك من خلال القطاعات ذات العلاقة وفي مقدمتها وزارة التعليم، بالإضافة إلى وزارات وهيئات أخرى مثل وزارة الصحة والهيئة العامة للرياضة. وقد كان أحد أهداف التحول الوطني ٢٠٢٠ لرؤية المملكة ٢٠٣٠ هدف مرحلي مهم وهو: «زيادة ممارسة النشاط الرياضي لمن أعمارهم ١٥ سنة فما فوق من ١٣٪ إلى ٢٠٪ بحلول ٢٠٢٠م».

عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

HEALTH-RELATED PHYSICAL FITNESS



مؤشرات تحقق الأهداف



عزيزي الطالب: لمعرفة مدى استفادتك من التعرف على المفاهيم المرتبطة بالصحة، قم بقياس مؤشرات الأداء الآتية من خلال أهداف الجلسة التدريبية:

م	الهدف
١	عدّد عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وشرح طريقة قياس أحدها مع المثال.
٢	وضح ما أسس تنمية عناصر اللياقة البدنية بشكل عام.
٣	ما نسبة ممارسة النشاط الرياضي التي يهدف إليها برنامج التحول الوطني ٢٠٢٠؟

الضغوط النفسية وآلية التعامل معها

DEALING WITH STRESS

الجلسة

٥

المدف العام:

تهدف هذه الجلسة إلى إكساب الطلبة الاتجاهات الصحية والمهارات اللازمة للتعامل مع الضغوط .

الأهداف الخاصة:

- عزيزي الطالب، يتوقع منك بعد نهاية هذه الجلسة التدريبية أن تكون قادراً - بإذن الله-على:
١. استنتاج مفهوم السعادة والتعبير عنها بلغتك الخاصة .
 ٢. التعرف على مفهوم الصحة النفسية.
 ٣. توضيح أهمية الصحة النفسية للفرد والمجتمع.
 ٤. تحديد خصائص الشخصية التي تتمتع بالصحة النفسية.
 ٥. توضيح مفهوم الضغوط النفسية .
 ٦. توضيح منشأ الضغوط النفسية (التوتر).
 ٧. اكتساب المعلومات اللازمة عن أنواع الضغوط النفسية وطرق مواجهتها.
 ٨. استنتاج التأثيرات الضارة للضغوط النفسية على الأفراد.
 ٩. اكتساب مهارات التحكم في الضغوط النفسية وتقليل أثارها .

الكلمات المفتاحية

KEY WORDS



Happiness

السعادة

Mental Health

الصحة النفسية

The Concept of Psychological Stress

مفهوم الضغوط النفسية

The Effects of Psychological Stress

آثار الضغوط النفسية

Effects of Increase Psychological Stress

آثار التعرض الزائد للضغوط النفسية

Sources of Psychological Stress

مصادر الضغوط النفسية

The Control of Psychological Stress

التعامل مع الضغوط النفسية والسيطرة عليها

الزمن

02

دقيقة

نحو السعادة

استعد



- ما الذي سيجنيه المرء إذا كسب العالم كله وخسر صحته؟
- إننا نقوم بتدمير أجسادنا وعقولنا بمشاعر التوتر والقلق والإحباط.
- إننا جميعاً نتطلع إلى السعادة ونبحث عنها. فالسعادة ليست هدفاً في ذاتها، إنها نتاج عملنا، وتواصلنا مع الآخرين بصدق.
- السعادة تعبير لطيف عن إدخال السرور على قلوب الآخرين، ورسم البسمة على وجوههم .
- سنشعر بالارتياح عند تقديم العون لمن نحب، ونستمع باللذة عند الإحسان إليهم.
- لنبحث عن الأفضل في ذاتنا وفي العالم من حولنا.
- السعادة ليست حالة يجب الوصول إليها، ولكنها سلوك يجب اتباعه.

- إذا أردت أن تكون سعيداً وأن تجعل الحياة سهلة، فحاول أن تستمتع بكل الأمور، حتى أصعبها .
- الحياة كالفرش، إذا أحسست أنه غير مريح، فخير ما تفعله هو أن تهض وتعيد ترتيبه.

عزيزي الطالب :

هل الطلبة معرضون للضغوط النفسية؟ وإن كانوا كذلك فكيف يتعاملون معها؟ وكيف يحققون السعادة لأنفسهم أولاً ومن ثم لأسرهم ولمجتمعهم؟ ولتتعرف أكثر على هذه التساؤلات؛ سننتقل بك إلى المفاهيم المرتبطة بالصحة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية وكيفية التعامل معها، لتكون لك مصدراً لاكتساب المفاهيم والمهارات والاتجاهات نحو تحقيق السعادة.



الصحة النفسية: Mental Health

لاشك أن تحقيق الصحة النفسية للأفراد من شأنه أن يؤدي إلى ازدهار المجتمع وتميمته، فمجتمع أفرادهم يتمتعون بصحة نفسية وخالون من أي عيوب، سيكون لهم دور فعال في أداء واجباتهم وأدوارهم في المجتمع الذي يعيشون فيه، وبالتالي سيتحقق التطور والرقى لأفراد المجتمع جميعاً .

مفهوم الصحة النفسية :

هي حالة دائمة نسبياً، يشعر الفرد من خلالها بأنه متوافق مع نفسه ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين، ويشعر بالأمن والسلامة والإقبال على الحياة، بالإضافة إلى شعوره بالنشاط والقدرة على تحقيق ذاته واستقلال قدراته في مواجهة مطالب الحياة، بحيث يصل إلى درجة مرتفعة نسبياً من التوافق النفسي والاجتماعي في علاقات راضية ومرضية .

أهمية الصحة النفسية :

١. تساعد الفرد في حل مشكلاته التي يواجهها في الحياة : فالفرد الذي يتمتع بصحة نفسية سليمة يسعى إلى البحث وراء الحلول البديلة التي تشبع دوافعه حتى لا يكون عرضة للانهايار، ويسعى أيضاً لتحقيق دوافعه وإشباع رغباته ويقلل من صراعاته .
٢. تساعد الفرد ليعيش حياة اجتماعية سليمة .
٣. تساعد الفرد على التركيز والاتزان الانفعالي .
٤. تساعد الفرد على الأمن والطمأنينة والهدوء النفسي .
٥. تساعد الفرد على النجاح في حياته المهنية من خلال تحقيق الإنتاجية وزيادة الكفاءة.
٦. تساعد الفرد على تدعيم صحته البدنية .



إننا نبحث عن السعادة غالباً وهي قريبة منا، كما نبحث في كثير من الأحيان عن النظارة وهي فوق عيوننا .

المطلوب : بالتعاون مع أفراد مجموعتك، وضع مفهوم السعادة بلغتك الخاصة، بناءً على ما تقدم سابقاً.

خصائص الشخصية التي تتمتع بالصحة النفسية :

تتميز الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية بعدة خصائص تميزها عن الشخصية المرضية ومن أهم هذه الخصائص ما يلي :



١. التوافق والشعور بالسعادة مع النفس .
٢. الشعور بالسعادة مع الآخرين .
٣. تحقيق الذات واستغلال القدرات.
٤. القدرة على مواجهة مطالب الحياة.
٥. السلوك السوي .
٦. العيش في أمن وسلام .

الضغط النفسي: Psychological Stress

ما الضغط النفسي؟

الضغط ببساطة، هي ما نواجهه في حياتنا اليومية من تغيرات داخلية أو خارجية، وهذه التغيرات ربما تكون تغيرات إيجابية أو سلبية، وعندما نصل إلى حد عدم القدرة على التكيف مع هذه التغيرات فإننا قد نشعر بالضغط النفسي أو الجسدي.

فالضغط النفسي أو التوتر: هو رد فعل طبيعي نقوم به جميعاً تجاه الأحداث والمتغيرات المؤلمة والمحبطة، ونشعر بالقلق والخوف والترقب والتوجس، أو الحزن والضيق وتكدر الخاطر أو الغضب والانفعال والعصبية .

فالضغط هو نتيجة للمواقف التي نواجهها، وأسلوب تعاملنا مع تلك الضغط، فهناك من لا يشعر بتلك الضغط إذا استطاع أن يتأقلم معها بشكل جيد.



بالتعاون مع أفراد مجموعتك تدبر المفهوم السابق للضغط النفسي ثم أجب عن الأسئلة الآتية:

١. ما هي محددات المفاهيم السابقة للضغط النفسي؟

.....

.....

.....

.....

٢. الضغط النفسي هو ردة فعل الإنسان للتغيرات التي هي جزء من حياته اليومية ، علل ذلك؟

.....

.....

.....

.....

متى تصبح الضغوط النفسية مشكلة يصعب التكيف معها؟

تصبح الضغوط النفسية مشكلة يصعب التكيف معها تبعاً :

- لشدة تلك الضغوط .
- لكونها أكبر من أن نتحملها .
- لزيادة تكررها .

فإن ذلك قد يؤدي إلى تأزم حالتنا النفسية، وزيادة شعورنا بالضييق والكرب، وعدم القدرة على تحمل أعباء حياتنا العادية وزيادة أخطائنا العملية من خلال تعاملنا مع الآخرين.

كما أن شدة الضغوط قد تؤدي إلى الانحراف، ومن مظاهر ذلك:

- العنف مع الآخرين.
- التعدي على ممتلكاتهم.
- اللجوء لتعاطي المخدرات.

منشأ الضغوط النفسية (التوتر)

كل ما حولك قد يسبب لك التوتر في العمل والبيت والشارع والناس والأقارب والوضع المادي والأحداث العالمية، في قائمة لا تنتهي. ولكن عليك ألا تسمح لهذه الضغوط بأن تؤثر على حياتك، فلا بد من أن تتعامل معها بحكمة.



هل الطلاب عرضة للضغوط النفسية؟

أثبتت الدراسات أن الطلاب يعانون من ضغوط مختلفة

نتيجة لبعض العوامل منها:

١. ضغوط الدراسة اليومية.
٢. ضغوط التعامل مع الاختبارات.
٣. ضغوط الدرجات المنخفضة.
٤. ضغوط شكوى الوالدين.

٥. ضغوط الأبحاث والواجبات.
٦. ضغوط المشاركة في اللجان الطلابية.
٧. ضغوط عدم القدرة على تنظيم الوقت بشكل فعال.
٨. ضغوط عدم التعاون الفعال مع زملاء.
٩. ضغوط عدم القدرة على تحاشي المواقف الضاغطة والتعامل معها.

التأثيرات الضارة للضغوط النفسية :

- **مشاكل نفسية :** اضطرابات النوم، عدم القدرة على التركيز وفقد الشهية، فقد الإحساس بالحياة والاستمتاع بها، والحزن والانعزال، سرعة الغضب.
- **مشاكل صحية عامة :** الصداع، تقلص العضلات، تعرق، سوء هضم، إسهال، تعب، صعوبة بالتنفس، التهابات فيروسية متكررة نتيجة قلة مقاومة الجسم .
- **مشاكل القلب والجهاز الدوري :** ارتفاع ضغط الدم، زيادة نبضات القلب واختلال النظام ، زيادة احتمال الإصابة بتصلب الشرايين أو الجلطة .
- **مشاكل سلوكية :** الشراهة في الأكل أو الامتناع عنه، والإسراف في التدخين أو تعاطي الكحول، وتناول العقاقير المهدئة، ضعف الرغبة والحماس للدراسة، زيادة التغيب عن الدراسة، وضعف القدرة على تنفيذ متطلبات الدراسة.



قواعد التعامل مع التوتر :

١. **تغيير الأمر :** إذا كان بإمكانك تغييره قم بذلك.
٢. **تقبل الأمر :** الرضا بما لا يمكن تغييره.
٣. **ترك الأمر :** تقبل بعض القصور في حياتك فالكمال لله وحده.
٤. **إدارة نمط الحياة :** بالغذاء السليم وممارسة الرياضة والاسترخاء.

مهارات التحكم في الضغوط النفسية وتقليل آثارها :

- استعن بالله، واجعل من عبادتك قوة ذاتية لك.
- تأمل في الطبيعة من حولك.
- غير أسلوب طعامك بالتقليل من الدهون، والإكثار من الخضار والفواكه.
- أعد تقييم حياتك وأولوياتك وقلل من تناول المنبهات.
- حافظ على برنامج رياضي، ولو بالمشي نصف ساعة يوميًا.
- حافظ على الاحتفاظ بوقت كاف للنوم.
- حافظ على الاستمتاع ببعض الوقت نهاية الأسبوع.
- أعد بناء أسلوب حياتك بما يجعلك أكثر تكيّفًا وأقدر على الاستفادة من وقتك.
- حاول بناء علاقة جيدة مع من تثق به؛ ليكون عونًا لك.
- تعلم كيف تزيل غضبك بطريقة سليمة بدون أن تؤذي أحدًا.
- حاول أن تكون واقعيًا في توقعاتك، واسمح لنفسك بالبكاء إذا أردت ذلك.

ممارسة التنفس الاسترخائي :

- يقوم الشخص بالتدرب على التنفس العميق لفترة منتظمة وفي مكان هادئ، حيث لا شيء فيه يُزعجه. ولا بد من تخفيف أو إزالة أية ملابس ضيقة، مثل الأحذية أو السترات. ويجب أن يكون مستريحًا تمامًا، ويبدأ بعملية التنفس الاسترخائي من خلال الخطوات الآتية:
- يستلقي الشخص على الأرض أو السرير؛ ويجعل راحتي يديه بعيدًا قليلاً عن جسمه. ويمد ساقيه مباعدًا بينهما بنفس المسافة بين الوركين أو أكثر قليلاً.
 - يبدأ الاسترخاء الجيد دائمًا بالتركيز على التنفس. والسبيل لتحقيق ذلك هو أن يأخذ الشخص نفسًا ويخرجه ببطء وبتواتر منتظم؛ لأن هذا الأسلوب يساعد على الاسترخاء.
 - يملأ الشخص كامل رئتيه بالهواء من دون بذل جهد لتحقيق ذلك؛ ويتخيّل أنه يقوم بملء زجاجة، بحيث تمتلئ رئتيه من الأسفل.
 - يستنشق الشخص الهواء عن طريق الأنف، ويخرجه عبر الفم.
 - يستنشق الشخص الهواء ببطء وانتظام مع العد من واحد إلى خمسة (لا ينبغي أن يقلق إذا لم يتمكن من الوصول إلى الرقم خمسة في البداية).

- يترك الشخص النَّفس يخرج ببطء، مع العدِّ من واحد إلى خمسة.
- يواصل الشخص القيام بهذا الأسلوب إلى أن يشعر بالاسترخاء. ويتنفس من دون أن يتوقف أو يحبس نفسه.
- يقوم الشخص بممارسة هذا التنفس الاسترخائي لمدة ثلاث إلى خمس دقائق، وبمعدّل مرتين إلى ثلاث مرّات في اليوم (أو كلّما شعر بالإجهاد).



تصفح الشبكة المعلوماتية وأعد تقريراً يلخص أنواع الضغوط النفسية وطرق مواجهتها ووسائل الوقاية والعلاج.



نصائح عامة تساعد على التعامل مع الضغوط النفسية بشكل سليم :

١. طلب المساعدة في حالة التعرض للضغوط النفسية: توجه لمرشدك واعرض عليه المشكلة التي تسبب لك الضغط النفسي.
٢. تعرف إلى الأحداث التي تسبب لك التوتر: تعرف إلى ردود أفعالك تجاه المواقف التي تتعرض لها مما يمكنك من تحديد الأمور التي تسبب لك التوتر، ومن ثم يمكنك الاستعداد لها قبل حدوثها.
٣. لا تجعل نفسك ملزماً بتوقعات الآخرين: قد يقوم كثير من الناس ببعض الأمور لمجرد إرضاء الآخرين، حاول قدر الإمكان عدم القيام بذلك بغرض الحصول على قبول الآخرين لك، فإن ذلك يجعلك تحت رحمتهم وقد يستغلونك .
٤. توقع الخير من تعاملك مع الناس، وأحسن الظن بهم.
٥. لا تفكر في أخطاء الماضي: الإحساس بالذنب والندم لا يغير من الماضي شيئاً، لا تشغل نفسك بالماضي وابدأ بالتخطيط للمستقبل .
٦. حدد وقتاً للترفيه في أثناء برنامجك اليومي: حاول دائماً الاشتراك في برامج جديدة تعطيك إحساساً بالرضا ولا توجد لها علاقة بوضعك الحالي، واعمل على خلق صداقات جديدة .
٧. لا تكبت شعورك بالغضب والإحباط: عبر عن شعورك للشخص المسؤول عنه ، وإن كان ذلك صعباً نفّس عن نفسك مع شخص آخر تثق به، خُطِّط لنشاط رياضي في آخر اليوم للتخلص من الضغوط.
٨. لا تكن متهوراً: لا تكن متهوراً في عملك أو في اتخاذ قراراتك خصوصاً عند الخطأ.
٩. لا تحقد: إن الحقد والحسد يعطيك شعوراً بالتوتر والقلق وعدم الفرح بما عندك وتأكد بأن ذلك لن يغير من نصيبك الذي قدره الله لك .
١٠. لا تجعل الناس ترغمك على السرعة: أعط نفسك وقتاً للتفكير في الأمر إذا أحسست بضغط من الآخرين في العمل، واطلب منهم بعض الوقت لإنهاء ما بيدك من أعمال، واعمل على الوصول لموعدك قبل الوقت؛ تحسباً لأي ظرف طارئ.



المطلوب : صل بين كل متناسبين في القائمتين الآتيتين بوضع الرقم المناسب أمام العبارة المناسبة:

المثال	م	خصائص الشخصية التي تتمتع بالصحة النفسية.
تمتعك باحترام النفس وتقبلها والثقة فيها وتقدير ذاتك حق قدرها .		
وعيك التام بقدراتك وإمكاناتها وطاقاتها وتقبلك نواحي القصور بها .		
شعورك بالراحة النفسية التي تجلب لك السعادة والهناء .		
استغلالك لطاقاتك وقدراتك إلى أقصى حد ممكن .		
تعاونك مع الآخرين وتحمل المسؤولية الاجتماعية .		
شعورك بالأمن والطمأنينة والثقة بالنفس .		
إشباعك لحاجاتك النفسية ودوافعك وأهدافك .		
توافقك الجامعي والمهني .		
قدرتك على التحكم وضبط النفس وتحقيق الاتزان الانفعالي والبعد عن ثورات الغضب .		١ . التوافق والشعور بالسعادة مع النفس .
تقبلك لبدأ الفروق الفردية بينك وبين الآخرين .		٢ . الشعور بالسعادة مع النفس .
توافقك مع الأسرة ومع المجتمع .		٣ . الشعور بالسعادة مع الآخرين .
خدمتك للآخرين والتضحية من أجلهم وقضاء حوائجهم .		٤ . تحقيق الذات واستغلال القدرات .
توافقك الرضا مع النفس .		٥ . القدرة على مواجهة مطالب الحياة .
إقبالك على الحياة بصدر رحب والتمتع بها في جوانبها الإيجابية تمتعا كاملا .		٦ . العيش في أمن وسلام .
تقبلك للآخرين وحبهم والثقة فيهم .		
تخطيطك للمستقبل بثقة وأمل .		
انتماؤك للمجتمع والقيام بدورك الاجتماعي الطبيعي .		
بذلك للجهد في العمل وتحقيق النجاح فيه .		
قدرتك على حل المشكلات التي تواجهك بموضوعية .		
ابتعادك عن الدوافع التي تتناقض أهدافها مع قيم ومعايير المجتمع .		
قدرتك على مواجهة المواقف الحياتية وإحاطتها وبذل الجهد للتغلب عليها .		



إضاءة

تذكر عزيزي الطالب : أن أمامك عمل جيد ستجزه، وأن نجاحاً صغيراً ينتظرك، إنه كتاب تقرأه، أو مقال تعده، أو برنامج تحضره، أو مناسبة تشارك فيها.. أو عمل تطوعي تقوم به بكل عزيمة واقتدار. حاول قراءة الجمال في وردة تتفتح، أو بساط أخضر من الزرع يمتد أمام ناظريك، أو ماء ينساب في جدول، أو عصفور يغرد، أو طفل يلهو ببراءة فيخطئ ويصيب.

سنكون أكثر سعادة حين نكون أكثر براءة وعفوية في التعبير عن مشاعرنا، لأنفسنا، ولمن حولنا، ولمن نعرف، ولمن لا نعرف.

مؤشرات تحقق الأهداف



عزيزي الطالب: لمعرفة مدى استفادتك من التعرف على المفاهيم المرتبطة بالصحة، قم بقياس مؤشرات الأداء الآتية من خلال أهداف الجلسة التدريبية:

م	الهدف
١	قارن بين التزامك بالمهارات اللازمة لمواجهة الضغوط النفسية قبل دراستك مقرر اللياقة والثقافة الصحية وبعدها ، من حيث ممارستك المهارات اللازمة للتعامل مع ضغوط الدراسة .
٢	راقب سلوكك الصحيح وغير الصحيح في التعامل مع الضغوط النفسية وكم نسبة السلوكيات الصحيحة مقارنة بغير الصحيحة ؟
٣	اقترح مجموعة من عوائق التزامك بالمهارات والسلوكيات الصحيحة لمواجهة الضغوط النفسية التي تعلمتها سابقاً .

الهدف العام:

تهدف هذه الجلسة إلى اكتساب الطلبة للمفاهيم والممارسات الصحية المتعلقة بالنوم الصحي.

الأهداف الخاصة:

عزيزي الطالب، يتوقع منك بعد نهاية هذه الجلسة التدريبية أن تكون قادراً - بإذن الله-على:

١. التعرف على مفهوم النوم الصحي .

٢. استنتاج العلاقة بين النوم الصحي والتحصيل الدراسي.

٣. اكتساب الممارسات والمهارات اللازمة للنوم الصحي.

٤. استنتاج العلاقة المباشرة بين الاعتدال في النوم والحالة الصحية.

٥. تحديد علاقة النوم الصحي بالغذاء.

٦. اكتساب المهارات اللازمة لضبط الساعة البيولوجية.

٧. التعرف على مفهوم اضطرابات النوم.

٨. تحديد اضطرابات النوم وعلاقتها ببعض الأمراض.

٩. اكتساب المعلومات والممارسات اللازمة لطرق علاج اضطرابات النوم.

١٠. استنتاج العلاقة بين أهمية النوم الصحي وتأثيره على الجهاز المناعي.

الكلمات المفتاحية
KEY WORDS



Healthy Sleep

النوم الصحي

Biological Clock

الساعة البيولوجية

Sleep Disorders

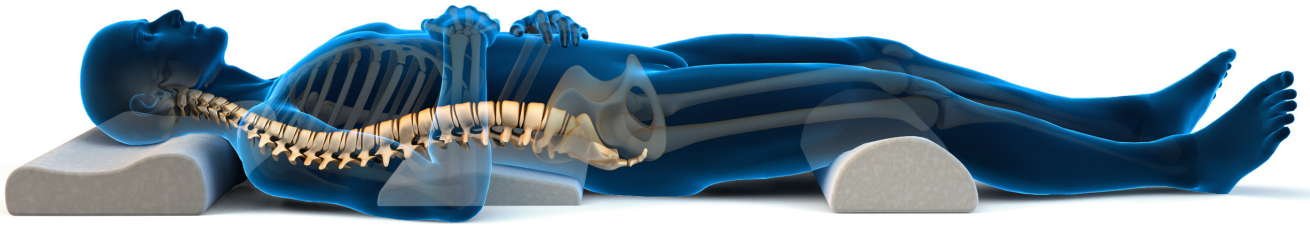
اضطرابات النوم

الزمن
02
دقيقة
مفهوم النوم الصحي
وعلاقته بالتحصيل الدراسي

استعد



استهل مدرب مقرر (١٠١ فجب) بسؤال طلابه عن علاقة النوم الصحي وتأثيره على مواجهة الشباب للضغوط النفسية التي مرت في الجلسة السابقة. فكانت إجابة أحد الطلاب على النحو الآتي: في كثير من الأحيان لا يناسب وقت نوم المراهقين نوم بقية أفراد العائلة. فالكثير من المراهقين ما بين ١٥ إلى ٢٠ سنة -وقد تستمر المشكلة عند البعض حتى سن الثلاثين- يفضلون السهر في الليل حتى ساعات متأخرة، ويجدون بعد ذلك صعوبة في الاستيقاظ في الصباح؛ مما يسبب لهم العديد من المشكلات في تحصيلهم العلمي أو في عملهم إن كانوا يعملون. وفي العادة يوصف هؤلاء الشباب بالخمول والكسل الأمر الذي يزيد من الضغوطات النفسية في دراستهم أو عملهم، وبالتالي يؤثر على تحصيلهم الدراسي إن كانوا طلاباً، وواجباتهم المهنية إن كانوا موظفين.



الزمن

03

دقائق

نشاط
جماعي (١)

عزيزي الطالب: السهر ظاهرة ترافق العديد من الطلاب خلال دراستهم ، يتفاخرون بها رغم ضررها. ناقش مع أفراد مجموعتك العبارة السابقة، وحاول أن تتوصل إلى تأثير النوم الصحي على التحصيل الدراسي .

الزمن

35

دقيقة

تعلم

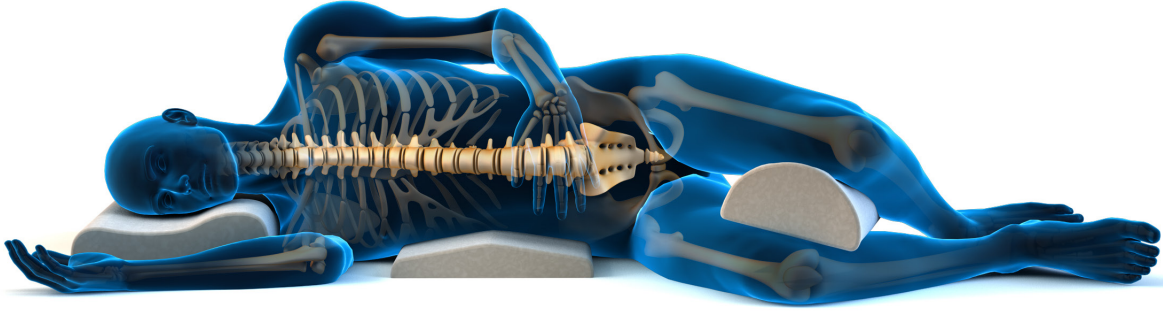


النوم الصحي: Healthy sleep

أثبتت العديد من الدراسات أن للسهر سلبيات عديدة على الناحية النفسية والاجتماعية، أهمها القلق وفقدان التركيز والعصبية، والكسل والخمول، بالإضافة إلى عدم استقرار الوضع الأسري لقلة اجتماع الأسرة، خاصةً عند أوقات الطعام، وغياب الاستمتاع باليوم كما يجب. كما أن السهر يؤثر بشكل سلبي على أداء الموظف، أو الطالب، وعلى طبيعة العلاقة بين الأزواج، خاصةً إذا كان أحدهما يفضل السهر.

مفهوم النوم الصحي: حالة طبيعية من الاسترخاء تقل خلاله الحركات الإرادية والشعور بما يحدث في المحيط الخارجي. ويصبح مفهوم النوم الصحي أكثر منطقية، حين يدرك النائم حاجته للنوم دون أن يقيس ذلك بالساعات، بل عليه مراقبة ساعة جسده الحيوية وتنظيمها من خلال تنظيم أوقات خلوه إلى النوم وأوقات استيقاظه، وتحويله إلى روتين ثابت يمارسه يومياً بالتزامن مع أداء طقوسه وممارساته اليومية الخاصة.

ممارسات وأنماط صحية لتحقيق النوم الصحي :



لضمان جودة نوم صحي عليك القيام بممارسات إيجابية وتجنب ممارسات سلبية وهي على النحو الآتي:

أولاً: لضمان جودة النوم احرص على:

- توظيف وسائل وطرق للاسترخاء قبل النوم مثلاً: الصلاة والأذكار، أو القراءة البسيطة.
- تحديد مكان معين للنوم وهو غرفة النوم، بحيث لا ينام الإنسان في أي مكان.
- القيام بنشاط غير محفز لليقظة - في حالة إذا كان الإنسان غير قادر على النوم في غضون (١٥-٢٠) دقيقة من بعد ذهابه للفراش - ثم يعود مرة أخرى للنوم.
- ممارسة النشاط البدني المنتظم لتعزيز جودة النوم، والتقليل من آثار اضطراباته.
- النوم بمعدل (٧-٨) ساعات يومياً، وهذا مرتبط باحتياجات الفرد لساعات النوم وعمره ونشاطه.
- الخلود إلى السرير فقط عندما يشعر الفرد بالنعاس، ولا يستخدم السرير إلا للنوم.
- الذهاب للنوم في وقت منتظم كل ليلة، والاستيقاظ في وقت منتظم كل صباح.
- تحديد وقت النوم بانتظام ووقت اليقظة بانتظام يجعل هذا جزءاً من الساعة البيولوجية الخاصة بالجسم، وغالباً ما نحتاج من (١٠-١٥) دقيقة بعد الذهاب إلى الفراش؛ لكي ننام.

ثانياً: لضمان جودة النوم تجنب ما يأتي:

- الكافيين في (٤-٦) ساعات قبل النوم، وتجنب النيكوتين تماماً قبل النوم أو في الليل.
- تناول الوجبات الثقيلة قبل النوم، والاعتماد على وجبة خفيفة.
- التمرينات الرياضية العنيفة قبل النوم، وتكون على الأقل قبل ساعتين من الذهاب إلى النوم.
- استخدام الأجهزة الذكية قبل النوم.
- الضوضاء والضوء الساطع ودرجات الحرارة المرتفعة.

نشاط
جماعي (2)

- النوم من الوظائف المهمة والأساسية، وهو ببساطة وسيلة للراحة يجدد من خلاله الطاقة والنشاط، ويقوي جهاز المناعة.
- عادة ما ترافق قلة النوم بعض الممارسات الخاطئة، مثل التدخين أو الجلوس على التلفاز والإنترنت لفترات طويلة، مما يؤثر سلباً في صحة وشخصية الفرد ويزيد من معدل السمنة لديه.
- هنالك بعض الهرمونات لا يفرزها الجسم إلا في الليل والظلام، فلا بد من المحافظة عليها لتأثيرها الإيجابي على الصحة.

بالتعاون مع أفراد مجموعتك؛ تأمل العبارات أنفة الذكر، وحدد العلاقة بين الاعتدال في النوم والحالة الصحية. وللاستزادة والاطلاع زيارة موقع المركز الجامعي لطب وأبحاث النوم / جامعة الملك سعود. <http://www.alnoum.com/index.php/ar>



الساعة البيولوجية أو الساعة الحيوية : Biological Clock

جميعنا لديه ساعة بيولوجية (حيوية) توجد في الدماغ، تعمل على ضبط إيقاع يومنا ما بين اليقظة والراحة، وذلك من خلال تحكمها في النشاط الهرموني للجسم، فهي التي تمكننا من الاستيقاظ صباحاً وتوجهنا للنوم في كل ليلة.

فالساعة الحيوية هي قدرة الجسم على التحول من النوم في ساعات معينة إلى الاستيقاظ والنشاط في ساعات أخرى .

هناك عدة عوامل خارجية تتحكم في الساعة الحيوية؛ أهمها الضوء والضجيج، اللذان يؤثران على انضباط الإيقاع اليومي للجسم والمحافظة عليه، مما يصاحبه من تغير في عدد وظائف الجسم التي قد تكون أكثر نشاطاً بالنهار منها بالليل.

والمعلوم أن إفراز هرمون النوم (الميلاتونين) يزداد بالليل ويقل بالنهار، والتعرض للضوء يخفّض مستوى هرمون النوم في الدم؛ حيث إن هرمون النوم يفرز من الغدة الصنوبرية في المخ وهي مرتبطة بعصب النظر؛ لذلك فإن التعرض للضوء الشديد يقلل من إفراز هرمون النوم.

الخطوات اللازمة لضبط ساعتك البيولوجية :

- حدد عدد ساعات نومك التي تفضل أن تنامها في كل ليلة لتكون ما بين (٦ - ٨) ساعات، وذلك طبقاً لطبيعة نشاطك اليومي .
- إطفاء جميع مصادر الضوء في مكان نومك: إن الساعة البيولوجية ما هي إلا خلايا عصبية في الدماغ، يتم ضبط نشاطها من خلال التأثير عليها بعوامل خارجية من الضوء والظلام.
- حدد الساعة التي تريد أن تستيقظ فيها، وذلك من خلال التخييل البصري للساعة والتركيز على وقت الاستيقاظ المخطط له .
- عرض جسمك إلى الضوء حال استيقاظك: فالخلايا العصبية التي تشكل الساعة البيولوجية تتأثر بالضوء والظلام، وتأثرها بالضوء يحفز الجسم على ضبط هرموناته المتخصصة باليقظة.

إن تكرار هذه الخطوات على فترة زمنية قصيرة يساهم في ضبط ساعتك البيولوجية، وضبط إيقاع حياتك بطريقة ترضيك وتساعدك على التخلص من المشاكل اليومية التي تتعرض لها عند الاستيقاظ صباحاً.



عزيزي الطالب:

تتبع سيرة الرسول صلى الله عليه وسلم، واكتب تقريراً عن مجمل الممارسات التي أوصانا إياها نبي الرحمة عند الشروع في النوم وعند الاستيقاظ.

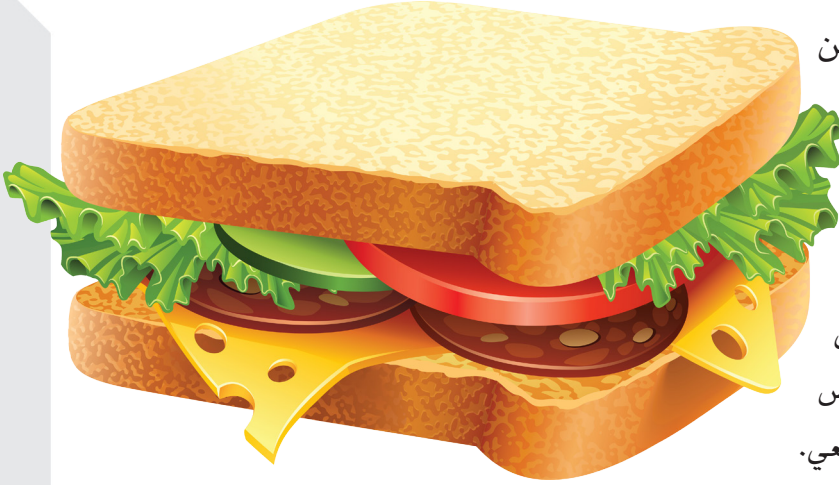
.....

.....

.....

علاقة النوم الصحي بالغذاء :

إن النوم الجيد أثناء فترة الليل يمثل أفضل الوسائل لكبح الشهية وتخفيف الوزن، فالنوم يساعد على إنقاص الوزن، وقد أوضحت دراسة بهذا الخصوص أن الحرمان من النوم يسبب تغيرات كبيرة ومهمة في الهرمونات المنظمة للشهية، وهو ما يساهم في حدوث البدانة وزيادة الوزن.



كما أن الكثير من الأشخاص الذين اتخذوا قرارات بإنقاص الوزن، من خلال الحمية والرياضة لم يدركوا فوائد النوم الليلي الجيد لهذا الغرض، ووجد أن قلة النوم المزمنة قد تزيد الشعور بالجوع، وتؤثر على عمليات الأيض وإنتاج الطاقة في الجسم، الأمر الذي يجعل من الصعب إنقاص الوزن الزائد، أو المحافظة على الوزن الطبيعي.

مفهوم اضطرابات النوم:

تعد مشكلة اضطرابات النوم من المشاكل المزعجة للأفراد؛ لأنها تحرمهم من النوم الهادئ الهائئ العميق، فيكون نومهم مذبذباً، ينامون نوماً خفيفاً. ومع ارتفاع معدلات الأرق والتوتر بين الناس في هذه الفترة زادت مشاكل اضطرابات النوم. فهناك أفراد يعانون من الأرق، وآخرون من الإفراط في النوم، والقسم الآخر يعاني من الأحلام المفزعة، وقسمٌ يعانون من الفزع الليلي أثناء النوم، وآخرون يعانون من الشخير وانقطاع النفس.

فاضطراب النوم: هو اضطراب يؤثر على الحالة الصحية لأنماط النوم المختلفة، وقد تكون شديدة لدرجة تتعارض مع الوظائف الحيوية والاجتماعية والعاطفية للأفراد. كما أن حالات اضطراب النوم لا تقتصر على قلة النوم وإنما تشمل أيضاً حالات زيادة النوم.



اضطرابات النوم وعلاقتها ببعض الأمراض:

يعتقد الكثيرون أن اضطرابات النوم إحدى الأمراض النفسية، ولكن العلم الحديث أثبت أن الكثير من اضطرابات النوم ذات منشأ عضوي ولها مضاعفات عضوية. وقد يكون السبب العضوي واضحاً مثل الشخير وتوقف التنفس أثناء النوم، ولكن هناك أمور أخرى تؤثر على النوم ولا يدركها المصاب مثل الحساسية بأنواعها، واضطرابات المثانة والبروستاتا، وأمراض القلب والأنيميا ونقص الحديد المزمن.

بعض الأمراض المرتبطة باضطرابات النوم وطرق علاجها:

١. **الاضطرابات النفسية:** هناك علاقة وثيقة بين الاضطرابات النفسية واضطرابات النوم، ومن أهم الأمراض النفسية المرتبطة باضطرابات النوم ارتباطاً وثيقاً: الاكتئاب والقلق، والاضطراب الوجداني ثنائي القطب. وهنا لا بدّ من التنبيه إلى ضرورة زيارة الطبيب المختص ومتابعته سواء أكان العلاج سلوكياً أو دوائياً.

٢. **اضطرابات التنفس والشخير أثناء النوم:** يمكن تعريف الشخير بأنه صوت مزعج يصدر أثناء التنفس (عادة الشهيق) خلال النوم، وهو نتيجة لضيق مجرى الهواء بسبب تضخم الأنسجة الناعمة في الحلق أو عيوب في الأنف، وفي كثير من المصابين بالشخير يكون انسداد مجرى الهواء جزئياً، ولكنه عند البعض الآخر يكون انسداداً كاملاً. ويستمر هذا الانسداد لعدة ثوان. وخلال الانسداد الكامل يختفي الشخير ثم يعود مرة أخرى مع عودة التنفس، حيث يبدأ التنفس بشهيق كبير. وهنا لا بدّ من مراجعة الطبيب المختص للتأكد من تشخيص المرض، ومن ثم علاجه إذا استدعى الأمر.



٣. **انسداد مجرى التنفس أثناء النوم:** خلال النوم تسترخي عضلات الجسم بصفة عامة، ويشمل هذا الاسترخاء عضلات مجرى الهواء العلوي، وهي العضلات التي تساعد على إبقاء مجرى التنفس مفتوحًا وتسهل حركة الهواء من وإلى الرئتين. وهذا الاسترخاء لا يؤثر عادة في سعة مجرى التنفس عند معظم الناس، إلا أن فئة معينة من الناس تكون لديهم القابلية لانسداد مجرى الهواء أثناء النوم، وقد يكون هذا الانسداد كلياً أو جزئياً. فيجب التنبه لذلك وزيارة الطبيب المختص ليوقف على المشكلة وحلها.

٤. **مرض السكري:** إن النقص المتكرر في مستوى الأكسجين أثناء النوم يسهم في ارتفاع مستوى السكر في الدم. حيث إن مقاومة الجسم لمفعول هرمون الأنسولين يزداد عند زيادة الوزن عن المعدل الطبيعي. وقد أثبتت الدراسات أن توقف التنفس أثناء النوم هو أكثر شيوعاً عند مرضى السكري منه عند العامة.

٥. **أمراض زيادة النعاس:** أهم سبب لزيادة النعاس أثناء النهار؛ هو عدم الحصول على ساعات نوم كافية أثناء الليل، وهو سبب شائع يتعلق بنمط حياة الشخص وظروف عمله، فتعديل نمط الحياة يؤدي عادة إلى زوال المشكلة.

٦. **التعرق الليلي (أثناء النوم):** يعرف التعرق أثناء النوم بأنه تعرق شديد يؤدي إلى ابتلال ملابس المصاب وفراشه بالعرق الشديد، بالرغم من كون البيئة التي ينام بها معتدلة الحرارة أو باردة. ويعتقد أن هذه المشكلة تصيب (٣٪) من الناس. وفي أكثر الحالات يكون سبب التعرق الليلي حميداً، إلا أنه في بعض الحالات قد يكون عرضاً لأمراض خطيرة، لذلك وجب زيارة الطبيب لمن يعاني من التعرق الليلي.

٧. **الأرق (صعوبة النوم):** أحد المشاكل الأكثر شيوعاً لاضطرابات النوم، فالأرق يؤثر على أداء الفرد خلال اليوم، كما يؤثر سلباً على مستوى الطاقة وعلى المزاج لديه، علاوة على جودة الصحة والحياة بشكل عام. ولعلاج الأرق؛ فإنه يوصى بالعلاج السلوكي، عادة، كخطوة أولى لحل المشكلة، من خلال تعلم عادات نوم جديدة وتوفير أدوات تساعد في جعل بيئة النوم أكثر ودية للنوم. وقد أظهرت الأبحاث أن العلاج السلوكي يعادل المعالجة الدوائية، بل يفوقها.



المطلوب : تأمل الفقرة الآتية وأجب عن الأسئلة التي تليها.

« المثبت علمياً أن نقص ساعات النوم يضعف مناعة الجسم ضد الالتهابات والعدوى. ويعتقد المختصون أن نقص النوم يزيد من احتمالات الإصابة بنزلات البرد».

١. ما الأسباب الكامنة وراء ذلك ؟

٢. كيف تفسر أهمية النوم الصحي وتأثيره على الجهاز المناعي؟



المطلوب : لديك -عزيزي الطالب - هذه الحالة، قم بدراستها وتوصل إلى الحلول المناسبة لعلاجها.

طالب جامعي: تسميه والدته «خفاش الليل»، فبعد تخرجه من الثانوية العامة، انقلبت الساعة البيولوجية في حياته، وتحولت معه اهتماماته من النهار إلى الليل، حيث يستمتع كثيراً بالسهر، وتزيد سعادته عندما يرى شروق الشمس، ويسمع أصوات العصافير، ثم يخلد إلى النوم حتى العصر تقريباً مع أدائه لصلاة الظهر في وقتها، تبدأ قيلولته عند الساعة العاشرة مساءً، والتي لا تتجاوز الساعة، وهو على هذا الحال منذ ما يقارب الثماني سنوات، لشدة الهدوء الذي يخيم على منزله، فهو ينام مبكراً، ويكمل مسيرة «الحراسة الليلية»، يتابع المنتديات ويتصفح الجرائد الإلكترونية، وكثيراً ما يتمنى أن يكون له دوام ليلي، فكامل طاقته وحيويته تكون في هذا الوقت.

الحلول والعلاج :



إضاءة

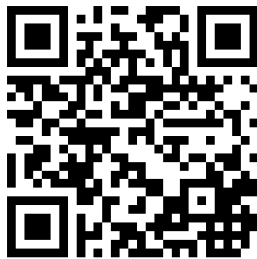
- غالبًا يعاني المسافرون في رحلات الطيران الطويلة من اضطرابات بسبب تغيير انتظام الساعة البيولوجية «الحيوية»؛ مما يؤدي إلى صعوبات في الاستيقاظ والنوم، وينتج عن ذلك صداع وإرهاق عام. وينصح هؤلاء بالممارسات الآتية :
- تعديل ساعات النوم طبقاً للدولة التي سوف تسافر لها قبل الرحلة.
 - تجنب شرب الكافيين أثناء الرحلة حيث إنه يؤثر على جودة النوم.
 - متابعة التمارين الرياضية.

مؤشرات تحقق الأهداف



لمعرفة مدى استفادتك من التعرف على المهارات اللازمة لاكتساب عادات النوم الصحي وللوقاية من اضطرابات النوم ، قم بقياس مؤشرات الأداء الآتية من خلال أهداف الجلسة التدريبية:

م	الهدف
١	استنتج العلاقة بين النوم الصحي وتحصيلك الدراسي.
٢	قارن بين التزامك بالمهارات اللازمة لوقايتك من اضطرابات النوم قبل دراستك مقرر اللياقة والثقافة الصحية وبعدها.
٣	راقب سلوكك الصحيح وغير الصحيح في التعامل مع اضطرابات النوم ، وكم نسبة السلوكيات الصحيحة لغير الصحيحة ؟
٤	اقترح مجموعة من عوائق التزامك بالمهارات والسلوكيات الصحيحة لوقايتك من هذه الاضطرابات التي تهدد صحتك من خلال ما تعلمت سابقاً .



للمساعدة والاستزادة :

زيارة موقع موسوعة النوم في الصحة والمرض

<http://www.sleepsa.com/index.php/ar/home>



الوقاية من الأمراض المزمنة «أمراض قلة الحركة»

PREVENTION OF CHRONIC DISEASES
«DISEASES OF LACK OF MOVEMENT»

الجلسة

٧

الهدف العام:

تهدف هذه الجلسة إلى إكساب الطلاب المعارف والمفاهيم المتعلقة بالأمراض المزمنة الناتجة عن قلة الحركة ونمط الحياة غير الصحي.

الأهداف الخاصة:

- عزيزي الطالب، يتوقع منك بعد نهاية هذه الجلسة التدريبية أن تكون قادراً - بإذن الله-على:
١. اكتساب المعلومات عن الآثار السلبية للخمول البدني ودوره في الإصابة بالأمراض المزمنة.
 ٢. التعرف على مرض السمنة ودور النشاط البدني في الوقاية منه.
 ٣. التعرف على مرض السكري من النوع الثاني ودور النشاط البدني في الوقاية منه والحد من خطره.
 ٤. اكتساب أهم المعارف اللازمة عن مرض ضغط الدم ودور النشاط البدني في الحد من خطره.
 ٥. التعرف على مرض هشاشة العظام ودور النشاط البدني في الوقاية منه.
 ٦. التعرف على مرض الربو ودور النشاط البدني في الحد من آثار الإصابة به.
 ٧. التعرف على أمراض القلب التاجية ودور النشاط البدني في الوقاية منه.

الوقاية من الأمراض المزمنة «أمراض قلة الحركة»

PREVENTION OF CHRONIC DISEASES «DISEASES OF LACK OF MOVEMENT»



الكلمات المفتاحية

KEY WORDS

Chronic Diseases	الأمراض المزمنة
Sedentary Behavior	سلوك الخمول البدني
Obesity	السمنة
Diabetes	السكري
Blood Pressure	ضغط الدم
Asthma	الربو
Osteoporosis	هشاشة العظام
Coronary Heart Disease	أمراض القلب التاجية

الزمن 02 دقيقة

الخمول البدني بوابة الأمراض المزمنة

استعد



في زيارة ميدانية لطلاب السنة الأولى المشتركة إلى أحد المستشفيات بمدينة الرياض، تم مقابلة رئيس قسم أمراض القلب والشرايين، الذي حذر من الارتفاع المتزايد في نسبة الإصابة بأمراض قلة الحركة كمرض السكري والسمنة وأمراض القلب والشرايين وغيرها داخل المجتمع السعودي، وأرجع ذلك إلى قلة الحركة وسوء التغذية، وبعض العادات غير الصحية المتعلقة بنمط الحياة للكثير من الناس، كما أوضح أهمية ممارسة النشاط الرياضي المناسب لتجنب هذه الأمراض المزمنة.

أعد الطلاب تقريراً موجزاً عن المقابلة، وقاموا بعرض التقرير أمام زملائهم في محاضرة اللياقة والثقافة الصحية، من خلال الإجابة عن الأسئلة الآتية:

- ما الأمراض المزمنة؟
- ما عوامل الخطر المرتبطة بالأمراض المزمنة؟

- ما الأمراض الأخرى التي قد ترتبط بنقص الحركة؟
- ما نوعية النشاط الحركي الذي يتناسب مع تجنب هذه الأمراض المزمنة؟

عزيزي الطالب:

سنتناول في هذه الجلسة ماهية بعض الأمراض الشائعة (السمنة، السكري، الربو، أمراض القلب التاجية، هشاشة العظام، ضغط الدم) ودور النشاط الرياضي في الوقاية منها.



الخمول البدني وعلاقته بأمراض قلة الحركة :

يمثل نمط الحياة غير الصحي أحد الأسباب الرئيسة للعديد من أمراض قلة الحركة، وتشير النتائج الأولية لدراسة أجرتها منظمة الصحة العالمية (World Health organization) حول عوامل الخطورة إلى أن نمط الحياة المتصف بقلة الحركة يمثل أحد الأسباب العشرة الرئيسة للوفاة والعجز في العالم. كما يضاعف احتمالات التعرض لخطر الإصابة بالأمراض القلبية الوعائية، والسكري والسمنة.

إن التغيرات في نمط الحياة في المجتمع السعودي أدت إلى تدني معدل ممارسة النشاط البدني والرياضي اليومي. وتشير الدلائل والشواهد العلمية - أكثر من أي وقت مضى- إلى أهمية ممارسة النشاط البدني والرياضي للصحة البدنية والنفسية، ومن جهة أخرى فإن الخمول البدني له انعكاسات سلبية على صحة الفرد؛ لذا فإن جميع المنظمات التي تعنى بصحة الإنسان تؤكد على أهمية اتباع نمط حياتي صحي، كممارسة النشاط البدني وترك الخمول، اللذان يعتبران من أهم الوسائل للوقاية من أمراض قلة الحركة ومعالجتها في حال الإصابة بها.

الوقاية من الأمراض المزمنة « أمراض قلة الحركة » :

الأمراض المزمنة: هي تلك الأمراض التي تدوم طويلاً (غالباً لسنوات) ولا تختفي تلقائياً، وغالباً لا يتم الشفاء منها بشكل كامل. وهي تتطلب الحاجة إلى تعاون محيط الشخص المريض لتقديم الدعم الصحي ومساعدته على المحافظة على قدراته ومنع الإعاقة.

الوقاية من الأمراض المزمنة «أمراض قلة الحركة»

PREVENTION OF CHRONIC DISEASES «DISEASES OF LACK OF MOVEMENT»

وفي هذه الجلسة سيتم الاقتصار على بعض الأمراض المزمنة التي ترتبط بقلة الحركة، وهي على النحو الآتي:

أولاً : السمنة

تعرف السمنة بأنها زيادة وزن الجسم عن الحد الطبيعي الذي يحدد غالباً بمؤشر كتلة الجسم. وتعد من أكثر مشاكل العصر الصحية انتشاراً بين الشباب والكبار.

تعد السمنة مصدر خطورة كبيرة على صحة الإنسان، وتساهم في الإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة، مثل أمراض القلب، وارتفاع ضغط الدم، وداء السكري من النوع الثاني، وأمراض المفاصل ولها تبعات نفسية واجتماعية.



أسباب السمنة :

أسباب السمنة كثيرة، أهمها ثلاثة هي: التأثير الوراثي، استهلاك سعرات حرارية مرتفعة (خاصة مصادر الكربوهيدرات)، وانخفاض مصروف الطاقة (انخفاض النشاط البدني). غير أن المساهمة النسبية للعوامل الثلاثة المشار إليها لا تزال مسار اختلاف، فالمعروف أن احتمالات حدوث السمنة لدى الطفل تبلغ ٨٠٪ إذا كان كلا الأبوين بدينين، وتنخفض هذه النسبة إلى ٤٠٪ إذا كان أحد الأبوين بدينًا، أما احتمالات حدوث السمنة لدى الطفل إذا كان كلا الأبوين غير بدين فلا تتجاوز ٢٠٪، ويبدو أن الأب البدين له تأثير أكبر على احتمالات حدوث السمنة لدى أبنائه مقارنة بالأم.

دور النشاط البدني في خفض الوزن ومكافحة السمنة :

يحظى النشاط البدني بدور واضح ومهم في معادلة ائزان الطاقة، سواء بغرض المحافظة على وزن طبيعي، أو من أجل فقدان شحوم الجسم. ويمكن تلخيص أهم أدوار النشاط البدني في برامج خفض الوزن على النحو الآتي:

١. زيادة استخدام الدهون في الجسم كمصدر للطاقة.
٢. التقليل من فقدان الكتلة العضلية.
٣. منع الانخفاض الحاصل في معدل العمليات الحيوية داخل الجسم في الراحة (معدل الأيض) من جراء الحمية الغذائية.
٤. يقود النشاط البدني إلى نتيجة أفضل في خفض الوزن على المدى الطويل عند تزامنه مع الحمية، مقارنة بالحمية الغذائية فقط.

وصفة النشاط البدني لخفض الوزن:

توصي الهيئات الدولية المتخصصة مثل الكلية الأمريكية للطب الرياضي بممارسة النشاط البدني أو الرياضي لتخفيف الوزن والتحكم فيه بعد خفضه، وذلك وفق الوصفة الآتية:

- **نوع النشاط:** يتم اختيار أنواع الأنشطة التي تعتمد على حمل الجسم بواسطة جهاز أو أداة، مثل ركوب الدراجة وجهاز التجديف والسباحة؛ لأن الوزن الزائد قد يؤثر على المفاصل كالركبة والكاحل.
- **شدة النشاط:** ينصح بممارسة النشاط بشدة متوسطة (معتدل كالمشي السريع).
- **مدة النشاط اليومي:** ينصح بممارسة النشاط البدني بمدة لا تقل عن ساعة في اليوم.
- **التكرار الأسبوعي:** يفضل معظم أيام الأسبوع بحيث لا تقل عن خمسة أيام في الأسبوع.

ويمكن القيام بذلك بشكل حر على أن يكون بحد أدنى (٣٠٠) دقيقة في الأسبوع في خمسة أيام على الأقل، ويمكن تقسيم الوحدة التدريبية اليومية إلى وحدتين تدريبيتين بحيث تكون كل وحدة (٣٠) دقيقة مثلاً، مع التأكيد على تناول الغذاء المتوازن من حيث احتياجات الفرد من المواد الغذائية، وعدد السرعات الحرارية اللازمة لكل فرد حسب عمره ونشاطه بناءً على ما تم دراسته سابقاً.



عزيزي الطالب : بالتعاون مع أفراد مجموعتك :

١. اذكر أهم الأسباب التي تؤدي إلى السمنة.

٢. حدد وصفة نشاط بدني لخفض الوزن والتخلص من السمنة.

ثانياً : داء السكري :

يصاب الإنسان بمرض السكري من النوع الثاني، عندما لا تستطيع خلايا الجسم استقبال السكر المستهلك نتيجة خلل في مستقبلات هرمون الإنسولين في خلايا أنسجة الجسم، وخاصة العضلات، فيرتفع معدل السكر في الدم، مسبباً ضرراً على صحة الجسم.

فمرض السكري يحدث عندما لا تقوم غدة البنكرياس بإفراز هرمون الإنسولين، أو عندما يكون إفرازه ضعيفاً، وتكمن أهمية هرمون الإنسولين في أنه المسؤول عن تنظيم مستوى سكر الجلوكوز في الدم، حيث يساعد على إدخال هذا السكر إلى خلايا الجسم المختلفة. مما يمنع بالتالي ارتفاع تركيزه في الدم. وتكمن خطورة ارتفاع مستوى سكر الدم على المدى الطويل فوق الحدود الاعتيادية له في تأثيره السلبي على أجهزة عديدة من أجهزة الجسم كالقلب والكليتين والعينين والأطراف وغيرها.

أسباب داء السكري :

- قلة الحركة.
- الوراثة.
- العوامل البيئية.
- نمط الحياة غير الصحي.



مضاعفات مرض السكري:

يسبب السكري كثيراً من الوفيات سنوياً بسبب المضاعفات الناجمة عنه. ويزداد خطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين لدى مرضى السكري. ويؤدي السكري إلى العمى، وأمراض الكلى، وتلف الأعصاب في الأطراف، وهناك علاقة وثيقة بين السكري وزيادة الوزن؛ لذلك يجب المحافظة على الوزن المثالي وممارسة الرياضة البدنية للوقاية من المرض ومضاعفاته.

وللوقاية من السكري لا بد من ترسيخ فكرة عدم الإكثار من تناول الحلويات والحفاظ على الوزن المثالي كنمط حياتي منذ الصغر.

يمكن تقسيم داء السكري إلى نوعين رئيسيين هما:

١. **داء السكري من النوع (١):** وهو ناتج عن تحطم خلايا بيتا في البنكرياس والذي يجعل هذه الخلايا غير قادرة على إنتاج هرمون الإنسولين. والمصابون بهذا النوع من المرض يلزمهم أخذ هرمون الإنسولين بشكل منتظم ليقبوا على قيد الحياة. وليس لممارسة النشاط البدني تأثير مباشر على التحكم في السكر لدى هؤلاء المرضى، ولكن تساعد على تحسين لياقتهم البدنية والثقة بالنفس، ولكي يتمكن هؤلاء المرضى من ممارسة النشاط البدني بأمان، لا بد من توافر الإنسولين في الجسم.

٢. **داء السكري من النوع (٢):** ويحدث هذا المرض جراء اضطراب في خلايا (بيتا)، الأمر الذي يقود إلى نقص في إفراز الإنسولين بسبب الإفراز المفرط للإنسولين، وخاصة لدى البدناء، أو أن الجسم يفرز الكميات الكافية من الإنسولين لكن خلايا الجسم (وخاصة العضلات والأنسجة

الشحمية) لا تستجيب بفاعلية للإنسولين. ويعتقد أن لنمط الحياة المعاصرة دوراً في انتشار هذا النوع من المرض، وعلى الرغم من أن هذا النوع من السكري يمكن التحكم فيه من خلال التغذية السليمة وممارسة النشاط البدني بانتظام فإن حالات منه يتطلب الأمر فيها استعمال أدوية واستخدام حقن الإنسولين لخفض السكر في الدم.

وصفة النشاط البدني للمصابين بمرض السكري:

توصي الهيئات الدولية المتخصصة مثل الجمعية الدولية للسكري وغيرها بممارسة النشاط البدني أو الرياضي لتقليل مضاعفات وآثار مرض السكري وخاصة النوع الثاني، وذلك وفق الوصفة الآتية:

- **نوع النشاط:** يتم اختيار أنواع الأنشطة ذات الإيقاع الثابت كالمشي والهرولة والسباحة والدراجة وما شابهها.
 - **شدة النشاط:** ينصح بممارسة النشاط بشدة متوسطة (معتدل كالمشي السريع).
 - **مدة النشاط اليومي:** ينصح بممارسة النشاط البدني لمدة لا تقل عن (٣٠) دقيقة، ويمكن زيادتها تدريجياً إلى (٦٠) دقيقة كحد أقصى، ويمكن تقسيمها إلى فترتين في اليوم الواحد.
 - **التكرار الأسبوعي:** يفضل معظم أيام الأسبوع بحيث لا تقل عن خمسة أيام في الأسبوع.
- ومن الأهمية استشارة الطبيب المختص بالإرشادات المتعلقة بممارسة النشاط البدني بعد أخذ العلاجات الدوائية أو قبلها، كما لا ينصح بممارسة النشاط البدني في الليل قبل النوم بساعتين على الأقل.



عزيزي الطالب : بالتعاون مع أفراد مجموعتك:

١. حدد أسباب الإصابة بمرض السكري:

.....

.....

٢. حدد وصفة نشاط بدني لمريض بالسكري من النوع الثاني.

.....

.....

ثالثاً: ضغط الدم:

ضغط الدم هو: قوة دفع الدم لجدران الشرايين أثناء عملية انقباض عضلة القلب وانبساطها، للحفاظ على ضغط الدم بحيث يكون في المتوسط (٨٠/١٢٠) ملم زئبقي، وزيادته بشكل كبير إلى ما فوق (٩٠/١٤٠) ملم زئبقي، يؤدي إلى إجهاد القلب والكلى، وقد يؤدي ارتفاعه إلى العديد من الأمراض.



مع العلم بأن ارتفاع ضغط الدم المقصود هنا هو: مرض ضغط الدم المزمن، وليس العرضي المؤقت الناتج عن بعض الأسباب كالتغذية والحالة النفسية وغيرها.

أسباب ضغط الدم:

الأسباب الرئيسة للإصابة بالضغط:

- **العامل الوراثي:** حيث لوحظ في العديد من الدراسات أن ضغط الدم يوجد في أسر معينة، وفي دراسات أخرى وُجد أن الوالدين المصابين بارتفاع ضغط الدم سيكون أطفالهما مصابين بالضغط.
- **السمنة:** تلعب السمنة دوراً مهماً في ارتفاع ضغط الدم، فهناك علاقة بين الوزن وضغط الدم، فزيادة في الوزن (١٠) كيلوغرام تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم إلى (٢-٣) مليمتر زئبقي. فالأشخاص الذين يعانون من الوزن الزائد عند فحص الدم يظهر ارتفاع في مستوى الكوليسترول، مما يؤدي إلى تصلب الشريين ومنها إلى مضاعفات حادة أخرى.

- طبيعة حياة بعض الأشخاص المتسمة بالتوتر وضغط العمل الشديد.
- **متلازمة مقاومة الأنسولين**: حيث تجمع هذه المتلازمة بين الضَّغط والسكرى والسمنة وارتفاع نسبة الأنسولين والدهون الثلاثية والكوليسترول في الدم.
- **قلة الحركة**: إن الأشخاص الذين يعيشون حياة الخمول معرضون لارتفاع ضغط الدم إلى (٢٠-٢٥) % أكثر من الأشخاص الذين يمارسون النشاط البدني والرياضي بانتظام.
- **التدخين**: وهو من العوامل التي تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم، وإلى أمراض القلب والشرايين.
- **زيادة استهلاك ملح الطعام**: فذلك يؤدي إلى احتباس السوائل في الجسم وزيادة الضغط على الشرايين.
- **بعض الأدوية**: مثل بعض حبوب منع الحمل، أو حبوب تخفيف الوزن، وأدوية أخرى كثيرة؛ لذلك يجب استشارة الطبيب.

وصفة النشاط البدني للوقاية من ضغط الدم:

- تسهم ممارسة النشاط البدني والرياضي المعتدلة والمنتظمة في التقليل من آثار ضغط الدم وحدته؛ لذا توصي المنظمات المختصة بوصفة النشاط البدني الآتية للمصابين بضغط الدم المزمن:
- **نوع النشاط**: يتم اختيار أنواع الأنشطة ذات الإيقاع الثابت كالمشي والهرولة والسباحة والدراجة وما شابهها.
 - **شدة النشاط**: ينصح بممارسة النشاط بشدة متوسطة (معتدل كالمشي السريع).
 - **مدة النشاط اليومي**: ينصح بممارسة النشاط البدني بمدة لا تقل عن (٣٠) دقيقة، ويمكن زيادتها تدريجياً إلى (٦٠) دقيقة، ويمكن تقسيمها إلى فترتين في اليوم الواحد.
 - **التكرار الأسبوعي**: يفضل معظم أيام الأسبوع بحيث لا تقل عن خمسة أيام في الأسبوع، ومن الأهمية استشارة الطبيب المختص بالإرشادات المتعلقة بممارسة النشاط البدني بعد أو قبل أخذ العلاجات الدوائية، بالإضافة إلى ذلك فإنه لا بد من أن يكون ضغط الدم تحت السيطرة قبل بدء الممارسة وخاصة في حالة القيام بممارسة الجهد البدني العنيف، علماً بأنه ينبغي عدم ممارسة النشاط البدني إذا كان مستوى ضغط الدم الانقباضي يزيد على (٢٠٠) ملم زئبقي، أو كان مستوى ضغط الدم الانبساطي يزيد على (١١٥) ملم زئبقي، طبقاً لتوصيات الهيئات العلمية الطبية المتخصصة.

رابعاً: هشاشة العظام :

عرفت منظمة الصحة العالمية مرض هشاشة العظام بأنه: مرض في الهيكل العظمي أحد سماته الضعف في كثافة العظم مما ينتج عنه خطر كسر العظام.



ويعد مرض هشاشة العظام أحد الأمراض التي بدأت في الانتشار حتى في الدول الغنية حول العالم وخصوصاً النساء، ولممارسة الرياضة والنشاط البدني دور في الحد منها والوقاية من مضاعفاتها.

أسباب هشاشة العظام:

بما أن الإصابة بهشاشة العظام ترتبط ارتباطاً وثيقاً بكثافة العظام وكثافتها، فيمكن تلخيص أهم الأسباب في العوامل الآتية:

- انخفاض معدل الكالسيوم والفسفور وغيرهما من المعادن المكونة لنسيج العظام.
- قلة التعرض لأشعة الشمس.
- الجنس: حيث إن النساء أكثر عرضة مقارنة بالرجال خاصة عند التقدم في العمر.
- الإصابة ببعض الأمراض: كاضطرابات الغدد الصماء وبعض أمراض الجهاز الهضمي.
- الاستعمال المفرط لبعض العقاقير على فترات طويلة؛ كالكورتيكوستيرويدات.
- عوامل وراثية: حيث إن البعض لديهم بنية عظمية ضعيفة نسبياً قد تسهم في احتمالية الإصابة بمرض هشاشة العظام خاصة مع توافر العوامل الأخرى ذات العلاقة.
- الخمول البدني وقلة ممارسة الرياضة.
- العادات الغذائية السيئة: كاستهلاك المشروبات الغازية وخاصة لدى الأطفال.

وصفة النشاط البدني للوقاية من هشاشة العظام:

توصي الهيئات الدولية المتخصصة مثل الكلية الأمريكية للطب الرياضي بممارسة النشاط البدني أو الرياضي لتخفيف الوزن والتحكم فيه بعد خفضه، وذلك وفق الوصفة الآتية:

- **نوع النشاط:** أنواع الأنشطة المناسبة هي التي يتم فيها مقاومة ثقل ما، كوزن الجسم أو أثقال بالأجهزة المختلفة والهرولة وصعود الدرج وما شابهها.
- **شدة النشاط:** ينصح بممارسة النشاط بشدة متوسطة للمصابين بهشاشة العظام كالمشي السريع، وللشباب الذين لا يعانون من مشاكل صحية أخرى يمكن ممارسة شدة عالية نسبيًا مثل الجري ورفع الأثقال تحت إشراف مدرب لياقة بدنية متخصص.
- **مدة النشاط اليومي:** ينصح بممارسة النشاط البدني بشكل عام لمدة لا تقل عن (٣٠) دقيقة في اليوم. أما تدريبات المقاومة والأثقال فينصح بالبدء بالعضلات الكبيرة في حدود ثلاث مجموعات عضلية في اليوم بواقع ثلاث جلسات لكل مجموعة وبتكرار ٨-١٠ مرات لكل جلسة.
- **التكرار الأسبوعي:** ينصح بممارسة تدريبات المقاومة ٢-٣ مرات في الأسبوع على أن يتخللها أيام راحة وألا تكون متتالية.



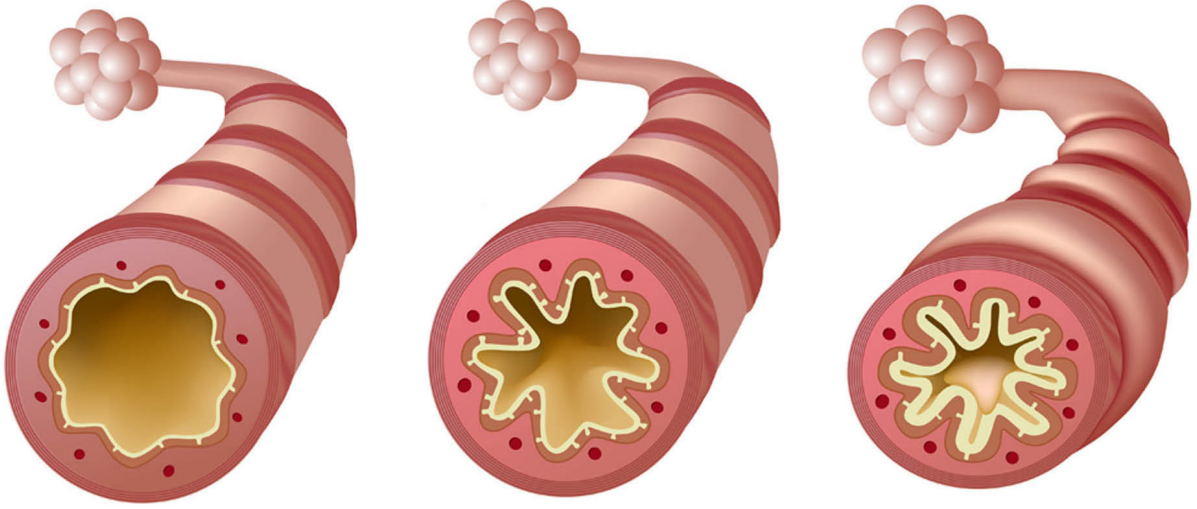
بالتعاون مع أفراد مجموعتك :

١. عدد العوامل المسببة لمرض هشاشة العظام.

٢. قدم وصفة نشاط بدني تسهم في الوقاية من هشاشة العظام.

خامساً: الربو :

الربو واحد من الأمراض المنتشرة في بلادنا وخاصة بين الأطفال والشباب. وهو مرض مزمن يصيب الممرات الهوائية للرئتين؛ فيتسبب في تضيقها وزيادة السائل المخاطي فيها، وقد يصل إلى انسدادها، مما يعيق كمية الهواء الكافية التي يحتاجها الجسم، وقد يصيب الذكور والإناث في جميع مراحل العمر.



ولا يتطور الربو إلى انسداد الشعب الهوائية المزمن عادة، ولكن المصابون بالربو الذين يدخلون لديهم خطوة مرتفعة لتطوير تغييرات مزمنة في الشعب الهوائية.

ازداد اهتمام العالم المتقدم بمرض الربو نظراً لزيادة انتشاره بشكل سريع في الآونة الأخيرة؛ حيث يؤثر المرض على حياة واحد من كل أربع أطفال من أطفال المدن.

من أهم أسبابه :

- **العامل الوراثي:** حيث توجد عدة جينات مورثة تجعل الشخص عرضة للربو. والأشخاص الذين في تاريخ عائلتهم الإصابة بالربو معرضون أكثر للإصابة بالمرض.
- **الربو له علاقة بأمراض الحساسية:** فبعض الأشخاص لديهم حساسية وراثية لبعض المواد مثل الغبار والمبيدات ومعطرات الجو وحبوب اللقاح لبعض الأشجار، وشعر أو ريش بعض الكائنات وما شابهها.
- **التدخين:** قد يزيد من حدة نوبة الربو عند المدخنين المصابين بالربو.

وصفة النشاط البدني لمرضى الربو:

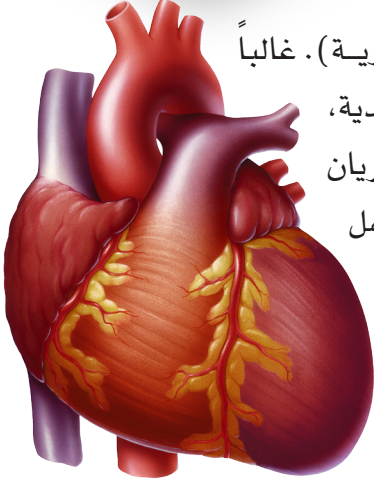
وصفة النشاط البدني أو الرياضي للمصابين بالربو هي نفسها التي يمارسها الأصحاء مع مراعاة بعض الاعتبارات التي يجب الأخذ بها قبل ممارسة النشاط البدني وهي:

- يجب أولاً استشارة الطبيب المختص واتباع الإرشادات الملائمة تبعاً ووفقاً لشدة المرض.
- إن الإحماء قبل أداء النشاط البدني يساعد على خفض حدوث الربو مع ضرورة التدرج في ممارسة النشاط البدني.
- من الضروري تجنب ممارسة النشاط البدني في الجو البارد، وخاصة أثناء وجود تيار هوائي، ويمكن اللجوء إلى ارتداء قناع خاص يساعد على تدفئة الهواء المستنشق إذا كان لا بد من الممارسة في الجو البارد، وفي كل الأحوال تساعد عملية التنفس من خلال الأنف (خاصة أثناء الشدة المنخفضة إلى المتوسطة) في تدفئة الهواء وترطيبه.
- تعد ممارسة الأنشطة الرياضية في بيئة رطبة أفضل وأنسب مثل السباحة أو ممارسة النشاط البدني في جو ذي رطوبة كافية مع مراعاة صفاء الجو.
- يجب أن تكون درجة الحرارة في الصالات المغلقة معقولة نسبياً ولا تتخفض كثيراً (لا يستحسن أن تتخفض عن ٢٠ درجة مئوية)، كما يجب أن تكون الرطوبة النسبية داخل هذه الصالات ملائمة.
- من المستحسن بذل جهد بدني متوسط الشدة ولفترة أطول مقارنة بجهد عالي الشدة ولفترة قصيرة، ويمكن استخدام بعض الأدوية وخاصة بعض البخاخات بعد استشارة الطبيب، وذلك قبل بدء الممارسة بحوالي ١٥ دقيقة مما يساعد على تخفيف حدة الحالة عند حدوثها.

سادساً : أمراض القلب التاجية :

من المعروف أن كثرة تناول الشحوم المشبعة يؤدي إلى ارتفاع مستوى الكوليسترول وتسبب مرض تصلب الشرايين والسرطان إضافة إلى أمراض أخرى تظهر بعد سن الأربعين مثل السمنة والسكري وارتفاع ضغط الدم، وإليك تفصيل ذلك:

١. **مرض تصلب الشرايين** : يقتل مرض تصلب الشرايين العديد من الناس سنوياً ومن عوامل الخطر المؤدية للإصابة بالمرض: ارتفاع الكوليسترول، وارتفاع ضغط الدم، والسمنة، ونستطيع تقليل مخاطر هذا المرض من خلال تناول كمية قليلة من الدهون والكوليسترول ومن خلال زيادة النشاط البدني. فيجب ألا تتراكم الدهون في جميع مراحل حياة الفرد وأن تكون الرياضة البدنية عادة وحاجة صحية لا تقل عن حاجة الإنسان للطعام والشراب.



٢. الجلطة : تحدث الجلطة القلبية (تُعرف بالذبحة الصدرية). غالباً نتيجة انسداد مفاجئ لشريان تاجي عند تمزق صفيحة عصيدية، والتي تسبب تنشيط جهاز التجلط الدموي، فينسد تجويف الشريان بالصفيحة الدهنية التي تفاعلت مع عناصر التجلط النشطة ليصل إلى مرحلة الانسداد الكامل المفاجئ. وتؤدي الجلطة القلبية إلى تضرر عضلة القلب وموتها، ولاحقاً تكون ندبة في مكان الجلطة لا تستطيع الخلايا النمو فيها مجدداً.

أسباب حدوث أمراض القلب التاجية :

يرتبط حدوث أمراض الشرايين التاجية بالتدخين، السمنة، ارتفاع ضغط الدم، الخمول البدني، والنقص المزمن في فيتامين (C)، مرض السكري، الكحول، ارتفاع مستويات الدهون الثلاثية، ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم. ويعتبر وجود تاريخ عائلي للإصابة بأمراض الشرايين التاجية مؤشراً قوياً لاحتمال الإصابة بالمرض، ويتضمن المسح عن أمراض الشرايين التاجية معرفة مستوى الهيموسستين Homocysteine، ومستوى البروتينات الدهنية عالية الكثافة HDL، ومستوى البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة LDL، ومستوى الدهون الثلاثية Triglyceride.

من أهم أشكال الوقاية :

إن التمارين الرياضية مع البرامج الغذائية المتوازنة عاملان مهمان في إعادة تأهيل القلب، بالإضافة إلى التوقف عن التدخين، والتحكم في ضبط مستوى الكوليسترول وضغط الدم.

وصفة النشاط البدني لأمراض القلب التاجية :

بناء على نتائج الدراسات للجمعية الأمريكية للقلب فإن النشاط الهوائي المنتظم يلعب دوراً مهماً في الوقاية الأولية والثانوية من أمراض الجهاز الوعائي للقلب. ويوصي بأداء تمارين معتدلة الشدة (من ٣ - ٥ ساعات في الأسبوع وبمعدل ٣٠ دقيقة كحد أدنى للجرعة التدريبية الواحدة، وبشدة من ٥٠ - ٨٠٪ من أقصى معدل لضربات القلب)، بالإضافة إلى التخلص من التوتر لمدة ساعة يومياً، وتشمل التمارين المطاطية والتنفس العميق والاسترخاء، بالإضافة إلى تنظيم التغذية والامتناع عن التدخين.

الزمن

04

دقائق

نشاط ختامي



بشكل عام تتميز جميع الحالات المرضية المزمنة:

- بعدم وضوح المسبب/ المسببات تمامًا.
- وجود عوامل خطر متعددة.
- تمتاز بفترة كمون طويلة نسبيًا قبل ظهور أعراض المرض.
- تمتاز بفترة مرضية طويلة نسبيًا، وهي عادة غير معدية ويترتب عليها تعطل بعض وظائف الجسم أو إعاقة، وفي معظم الحالات عدم قابليتها للشفاء التام.

عزيزي الطالب:

بالتعاون مع أفراد مجموعتك، تدبر ما كتب سابقًا، ثم ارفع تقريرًا تبين من خلاله:

- العناصر المشتركة لوصفة النشاط البدني لمجمل الأمراض المزمنة التي تم الاطلاع عليها في هذه الجلسة.
- العناصر المشتركة لعوامل الخطر المرتبطة بالأمراض المزمنة؟
- آخر الإحصائيات والأرقام حول انتشار الأمراض المزمنة عالميًا وإقليميًا ووطنياً.



إضاءة

تنتشر الأمراض المزمنة بشكل واسع في المجتمع السعودي، وقد أشارت الدراسات المسحية خلال السنوات السابقة إلى أن ٧١٪ من الوفيات في المملكة العربية السعودية سببها الأمراض المزمنة، وعلى سبيل المثال:

- يبلغ معدل انتشار داء السكري في الفئة العمرية ٣٠ سنة فأعلى ٢٨٪.
- يبلغ معدل انتشار ارتفاع ضغط الدم ٢١٪.
- إن أمراض القلب والأوعية الدموية تعد أحد أهم مسببات الوفيات والإعاقة في المملكة، وتقدر نسبة الوفيات الناجمة عنها ٢٢٪ من مجمل الوفيات بالمملكة.
- يعد أهم عامل خطر يرتبط بالأمراض المزمنة في المجتمع السعودي زيادة الوزن والسمنة، والتي تصل إلى ٦٨٪ في المجتمع السعودي.

مؤشرات تحقق الأهداف



عزيزي الطالب: لمعرفة مدى استفادتك من التعرف على المفاهيم المرتبطة بالصحة، قم بقياس مؤشرات الأداء الآتية من خلال أهداف الجلسة التدريبية:

م	الهدف
١	قارن بين معلوماتك قبل وبعد دراسة هذه الجلسة.
٢	ميز بين وصفة النشاط البدني للمصابين بالسمنة والمصابين بمرض السكري.
٣	حدد وصفة للنشاط البدني لزملائك المصابين بالربو.
٤	ناقش مع زملائك وصفة النشاط البدني للوقاية من مرض هشاشة العظام.





الوقاية من مدمرات الصحة (١) التدخين والمسكرات «الكحول»

PREVENTION OF SMOKING
AND ALCOHOL DRUGS

الجلسة

٨

الهدف العام:

تهدف هذه الجلسة إلى إكساب الطلبة المعلومات والاتجاهات الصحية للوقاية من أضرار التدخين والمسكرات والامتناع عنها.

الأهداف الخاصة:

- عزيزي الطالب، يتوقع منك بعد نهاية هذه الجلسة التدريبية أن تكون قادراً - بإذن الله-على:
١. التعرف على مكونات التبغ.
 ٢. تحديد أسباب تعاطي التدخين.
 ٣. اكتساب المعلومات عن أضرار ومخاطر التدخين.
 ٤. استنتاج العلاقة بين التدخين وأمراض القلب والشرابين.
 ٥. التعرف على مفهوم الإقلاع عن التدخين.
 ٦. اكتساب المهارات والممارسات اللازمة للإقلاع عن تعاطي التدخين.
 ٧. اكتساب المعلومات عن مفهوم الإدمان على المسكرات «الكحول».
 ٨. اكتساب المعلومات عن تأثير المسكرات «الكحول» على الصحة.
 ٩. اكتساب المعلومات والممارسات اللازمة لعلاج الإدمان على المسكرات «الكحول».



الكلمات المفتاحية

KEY WORDS

The Risk factors

عوامل الخطر

Prevention of Smoking

الوقاية من التدخين

Prevention of Alcohol

الوقاية من المسكرات «الكحول»

Alcohol Addiction

الإدمان على الكحول

الزمن

03

دقائق

النحلة ونبات التبغ

استعد



يطالع «أحمد» مقالاً من خلال الشبكة المعلوماتية يتحدث عن النحل وأسرارها، وقد استوقفته معلومة أثارت دهشته؛ أن النحل يتجنب - في غالب الأحيان - تناول الرحيق من زهرة الدخان والحشيش، علاوة أن النحلة التي تتناول من هاتين الزهرتين تطرد من الخلية. ويذكر الكاتب أن العسل الذي تنتجه النحللات اللواتي يتجمعن ويحصلن على رحيق نبات التبغ يكون لونه داكناً، ورائحته لا تسر، وطعمه مرّاً، وهو من الأعسال الرديئة. فما كان من خالد إلا أن أثار الموضوع في محاضرة اللياقة والثقافة الصحية، سائلاً مدرّبه: ما سر تجنب النحلة لرحيق نبات التبغ؟ فأجاب المدرّب: هذه الحشرة الصغيرة تعطينا درساً مهماً في الصحة الوقائية، وتعلمنا أن التدخين أحد عوامل الخطر التي تهدد صحتنا.

عزيزي الطالب:

التدخين، آفة اجتماعية وصحية خطيرة، وهو من أكثر العادات السلبية التي يمارسها ملايين البشر. ولنتعرف أكثر على سبل وكيفية التصدي له؛ سننتقل بك للحديث عن التدخين والمسكرات كلاً على حدة، لاكتساب المفاهيم والمهارات والاتجاهات نحو نمط صحي وقائي سليم.



الوقاية من التدخين : Prevention of Smoking

التدخين :

يعرّف التدخين بأنه: تلك العملية التي يتمّ فيها استنشاق الدخان، ودخوله للجسم إمّا عن طريق الفم، أو استنشاقه ليدخل الشعب الهوائية والرئتين، ويكون ذلك باستخدام إما السجائر، أو النرجيلة.

أمّا التدخين السلبيّ، فهو استنشاق الأشخاص المحيطين للدخان الناجم عن تدخين المدخنين، وهذا الدخان يحمل أضراراً صحيّة خطيرة؛ لذلك يحظر التدخين في الأماكن العامّة، وفي بعض الدول يعاقب من يدخن في هذه الأماكن.

الإقلاع عن التدخين :

بحسب المعايير الطبيّة والعلميّة فإنّ الإدمان من أحد الأخطار التي تتبع التدخين، ولأجل ذلك، يُعدّ الإقلاع عن التدخين عمليةً تستدعي علاج هذا الإدمان (Detoxification) من خلال خطوات إجرائية أساسها الالتزام بترك التدخين وتجنبه، مما يقلل من احتمالية الإصابة بالأمراض، ويحسن من صحة المدخن بغض النظر عن الفترة التي استمر بها في التدخين، وبغض النظر عن الكمية التي كان يدخنها. وكلما كان التوقف عن التدخين مبكراً كان ذلك أفضل لصحة الفرد ووقايته من الأمراض.

أسباب التدخين :

قد يتساءل البعض عن الأسباب الكامنة وراء ممارسة عادة التدخين الخبيثة، والإصرار على عدم الإقلاع عنها، رغم إدراك الجميع لأضرار التدخين ومعاناتهم الشخصية من آثار التدخين السلبية على الصحة والبيئة على حد سواء. ولعل أبرز الأسباب لتعاطي التدخين هي:

1. تقليد الأبناء لآبائهم المدخنين؛ إذ يرى العديد من الباحثين أن نسبة كبيرة من المدخنين قد اكتسبوا هذه العادة من آبائهم، وربما يدخن الشاب أو الشابة تقليداً لشخصية محببة لديهم.
2. الأصدقاء؛ فكثير من المدخنين يؤكدون أن رحلتهم مع التدخين امتدت من سيجارة أعطيت لهم

من قبل أحد أصدقائهم المدخنين في المدرسة أو خارجها؛ إذ يميل الأفراد إلى تقليد أقرانهم وأصدقائهم في العديد من التصرفات، ومن ذلك التدخين. وفي المثل: «الصاحب صاحب».

٣. الضغط الاجتماعي: فقد يلجأ الإنسان إلى التدخين بعد أن يمر بتجربة قاسية فيتحذ التدخين وسيلة للهروب عوضاً عن مواجهة المواقف والأحداث .

٤. الاعتقاد بأن التدخين هو صفة من صفات الرجولة؛ فالعديد من الشباب يعتقدون أن رجولته لن تكتمل إلا بممارسة عادة التدخين. كما تعتقد بعض المدخنات الإناث أن التدخين مظهر من مظاهر التعبير عن الحرية الشخصية، وصورة من صور التحضر - مع الأسف الشديد- .

٥. أسباب أخرى :

- الجهل بأضراره وخطورته .
- الجهل بالتحريم الديني .
- الفراغ .

تلك بعض أسباب ممارسة العديد من الأفراد لعادة التدخين التي تؤكد كافة الدراسات العلمية على خطورته وآثاره السلبية سواء على الصحة أو الاقتصاد أو البيئة. وأمام ظاهرة التدخين الخطيرة فإننا جميعاً مدعوون للوقوف صفاً واحداً للتصدي لعادة التدخين المقيتة ومحاربتها دون هوادة، من خلال وسائل النصح والإرشاد والتوعية وسن القوانين وتفعيلها، للحد من آثار التدخين المدمرة وتداعياتها الخطيرة على النفس والمال والمجتمع؛ لكي ننعم جميعاً ببيئة نظيفة خالية من التدخين بكافة أشكاله.



ذكرت نتائج بعض الدراسات أن التدخين من أهم الأمور التي تؤدي إلى المسكرات والمخدرات. عزيزي الطالب: بالتعاون مع أفراد مجموعتك، ناقش النتيجة السابقة موضعاً الأسباب التي أدت إلى أن يكون التدخين بوابة المسكرات والمخدرات.

.....

.....

.....

أضرار ومخاطر التدخين :

أولاً: الأضرار الصحية :

يمكن استنتاج مدى الأضرار التي يُسببها التدخين من خلال معرفة عدد حالات الوفاة التي تنتج عن التدخين، فالتدخين يؤدي إلى انتهاء حياة ستة ملايين نسمة تقريباً سنوياً ، منهم أكثر من خمسة ملايين ممّن يتعاطونه أو سبق لهم تعاطيه. فتعاطي التدخين يُسبب العديد من الأمراض، وتأثيراته على الجسم كثيرة، ومن هذه الأضرار:

- إن تعاطي التبغ بأي شكل من أشكاله بما فيها السجائر والرجيلة والغليون، يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين - التي تعد سبباً رئيسياً للموت المفاجئ - وارتفاع ضغط الدم، والانسداد الرئوي المزمن، والنوع الثاني من مرض السكري ، وارتفاع نسبة الكوليسترول الضار في الجسم.
- يؤدي إلى اضطراب في توزيع الدم الغني بالأكسجين إلى أجزاء الجسم، ويزيد من خطر الإصابة بمرض الأوعية الدموية المحيطية ، وتراكم البلغم في رئتي المدخن.
- التدخين أثناء الحمل يزيد من خطر حدوث الإجهاض، والولادة المبكرة، وصغر حجم المواليد، والتشوّهات الخلقية، كما يزيد من احتمال وفاة المواليد أثناء الولادة، بالإضافة إلى زيادة خطر إصابة الوليد بارتفاع ضغط الدم، والسُّكريّ.
- يزيد من خطر الإصابة بهشاشة العظام لدى النساء، وذلك لأنّ التدخين يجعل النساء أكثر عرضة لانقطاع الطمث المبكر، والنحافة، وكلاهما من عوامل الخطر للإصابة بهشاشة العظام.
- يزيد من خطر الإصابة بمرض إعتام عدسة العين، وهو من الأسباب الرئيسية لفقدان البصر عند كبار السن.
- يزيد من خطر الإصابة بقرحة المعدة.
- يُسبب حدوث طفرات جينية (تغيرات جينية) في أعضاء مختلفة في الجسم؛ فحسب دراسة نُشرت في المجلة العلمية «Science» فإنّ تدخين علبة من السجائر يومياً يُسبب حدوث (٦) طفرات في كل خلية من الكبد، و(١٨) طفرة في كل خلية من المثانة، و(٢٣) طفرة في كل خلية من الفم، و(٣٩) طفرة في كل خلية من البلعوم، و(٩٧) طفرة في كل خلية في الحنجرة كل عام، الأمر الذي يُفسّر ارتفاع خطر إصابة المدخنين بـ (١٧) نوعاً مختلفاً من السرطان، من بينها سرطان الرئة، والفم، والمريء والحنجرة، والكلية، والمثانة. فالتدخين يتسبب في (٨٧٪) من الوفيات الناجمة عن سرطان الرئة.

- يُسبب تكسّر ألياف الكولاجين في جلد الوجه، ممّا يؤدّي إلى فقد الجلد لصلابته، وزيادة تجاعيد الوجه، وشيخوخته المبكرة، كما أن التدخين يُعيق تدفق الدم إلى خلايا الجلد فيبدو بمظهرٍ شاحب.
- أثبتت الدراسات أن التدخين سببٌ رئيسٌ لشحوب لون البشرة، وميل اللثة والشفاه إلى اللون الأسود، وانحسار اللثة عن الأسنان، واسوداد لون الأسنان، واصفرار اللسان، علاوة على الرائحة الكريهة للضم، واصفرار الأظافر.

ثانياً : أضرار التدخين النفسية والعقلية :

إنّ التسمّم بالتبغ يؤثّر على التفكير والتذكّر، ويقلّل النشاط، فلدخان التبغ أثرٌ بالغ على الجهاز العصبي؛ إذ يؤدي إلى خلل واضح فيه، ينتج عنه إصابة المدخن بالصداع والدوار، وضعف الذاكرة، ويؤدي أحياناً إلى عدم المقدرة على التوازن، فيغلب عليه المزاج العصبي والقلق والشرد، وحب التسلط، وهبوط مستوى الذكاء.

ثالثاً : أضرار التدخين من الناحية الاجتماعية :

- علاوة على أن التدخين يضرُّ بالمدخن نفسه من نواحٍ مختلفة، فهو كذلك يضرُّ بالأشخاص المحيطين بالمدخن؛ نتيجة استنشاقهم للهواء المختلط بدخان التبغ، فيصابون بالأمراض الناتجة من المواد السامة في الدخان.
- الرائحة الكريهة التي تصدر من المدخن؛ تجعل الناس ينفرون منه؛ مما يترك في نفسه حسرةً تحطّم شخصيته، وتتركه حائرًا لا يدري ماذا يفعل!
- إنّ الشخص المدخن أمام أبنائه أو طلابه يكون قدوةً سيئة؛ حيث يقلدونه في تلك العادة الخبيثة، ويكون هو السبب في ما يلحقهم من أضرار متنوعة، كما أنّ التدخين بحضرة الرجال - وخصوصاً أهل الفضل والضيوف - مع العلم بضرره يعتبر مظهرًا مخالفًا للمروءة والأدب، ويُنبئ عن احتقار الحاضرين له.

رابعاً : الأضرار الاقتصادية :

من آثار التدخين أنّه يتسبّب في الخسائر الاقتصادية على مستوى الفرد والدولة؛ فالمدخن يحتاج لتناول السجائر في كل وقت، ويعتبرها مخدرًا لدمه، إن غاب عنه انقلب مزاجه إلى مزاج عصبي، ومتوتر، وفي كل عام تدفع الدول ملايين من الأموال ثمن أدوية للأمراض وثمرن علاج الأشخاص الذين يمرضون بسبب التدخين، خصوصاً أن التدخين يُضعف جهاز المناعة.

الزمن

03

دقائق

نشاط
جماعي (2)

تعد النوبة القلبية أكبر مسبب للوفاة بين المدخنين. فخطر الإصابة بها لدى المدخنين ضعف خطر الإصابة لدى غير المدخنين، كما يزيد التدخين من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية.

عزيزي الطالب: بالتعاون مع أفراد مجموعتك، ارفع تقريراً على الحقيبة التفاعلية تبين فيه علاقة التدخين بالإصابة بالنوبة القلبية والسكتة الدماغية.

التركيب الكيميائي لمادة التبغ:

تحتوي كل سيجارة على أكثر من أربعة آلاف مادة كيميائية ضارة أهمها:

١. **القطران**: وتحتوي جزيئات القطران الصغيرة على: النيتروجين، والأوكسجين، والهيدروجين، وأول أكسيد الكربون، كما يحتوي على مواد مسرطنة؛ فالقطران حين يبرد يصبح مادة لاصقة تلتصق بأنسجة الرئة، وتغير لون أسنان المدخن وأصابعه.
٢. **النيكوتين**: وهو مادة كيميائية سامة تسبب الإدمان.
٣. **أول أكسيد الكربون**: وهو غاز سام يقلل من كمية الأكسجين في الدم، وهو الغاز الذي ينتجه وقود السيارات عند الاحتراق.
٤. **المعادن**: وتحتوي السيجارة الواحدة على حوالي ثلاثين معدناً سماً مثل: النيكل والزرنيخ والكاديوم وهو السائل الموجود في بطارية السيارة.
٥. **سيانيد الهيدروجين**: وهو يؤدي إلى تلف الشعيرات الصغرى في الرئة، والتي تساعد على إخراج السموم منها.
٦. **مواد مشعة**: وهي مواد مسرطنة مثل بولونيوم (٢١٠) وبوتاسيوم (٤٠).

التدخين خطر مهم

التهلكة، يستنشقها المدخنون في كل شفة، أو على شكل سحابة كثيفة من الدخان، كما أن كل العنق ومخارج الفم والحنجرة، أو اللوزتين والتهلكة أو اللوزتين الأخرى، هناك غير المدخنين، جسدهم، الحواس، والدم، يستنشقون على (١٠٠) مادة كيميائية من بينها السموك القوي.

سيانيد الهيدروجين (سم يستعمل في غرف الإعدام بالغاز)

توليدين (مزيل الصمغ)

أسيوتون (مزيل الصمغ)

نافتالين أمين (وقود صواريخ)

بايرين (سم الذمل الأبيض)

دايميثيل تتروسامين (مقتل العث)

نافتالين (مقتل الحشرات، سبب اعشاب، عطار مخدر)

نيكوتين (يسنقل في بطاريات السيارات)

كاديوم (يسنقل في بطاريات السيارات)

أول أكسيد الكربون (غاز سام في عوادم السيارات)

بينزبايرين (صناعة اللدائن)

كلوريد الفينيل (صناعة اللدائن)

أمونيا (منظف أرضيات)

بوريشين (مذيب صناعي)

تولوين (مذيب صناعي)

الزرنيخ (سم الذمل الأبيض)

دايميثيل كبريدين (مطهر أرضيات ودوات)

فينول (مطهر أرضيات ودوات)

بيوتين (غاز الولاغ)

بولونيوم (٢١٠)

د.د.ت. (سبب حشري)

مادة تسبب السرطان

مخرقة

مخرقة

سامة

مسرطنة

المهارات والممارسات اللازمة للامتناع عن تعاطي التدخين:

على المُدخِّن ألا يسمح لليأس بأن يعتريه؛ لأنَّه قد يحاول الإقلاع أكثر من مرَّة، لكنَّه في نهاية المطاف سينجح، وهذا يتطلب جملة من الممارسات وهي:

١. **الإطلاع على مضار التدخين:** عندما يكون المُدخِّن على علم بما يُسبِّبه له التدخين من مضار صحيَّة، فهذا يخلق بداخله رغبةً في ترك التدخين ويُنْفِرُه منه.

٢. **اتخاذ القرار:** على المُدخِّن أن يحزم أمره، ويُقرِّر الإقلاع عن التدخين، والألَّا يترك ذلك دون تحديد تاريخ محدد، والألَّا يؤخِّره ويؤجِّله مهما واجهته من ظروف.

٣. **التوقف عن التدخين:** قد يواجه المرء صعوبة في التوقف عن التدخين في فترة الأسابيع الأولى، ولكن سرعان ما تتلاشى الأعراض الانسحابية التي قد يمر بها، ويتغلب عليها بالتصميم والإرادة والاستعانة بالله.

٤. **الحصول على الدعم:** على المُدخِّن أن يضع في تفكيره أنَّه ليس وحده في هذا القرار، بل عليه التَّخطيط لأخذ المُساعدة والنَّصيحة من عائلته المُحيطة به والمختصين بقضية الإقلاع عن التدخين، وبفضل الله فإنه توجد في المملكة عيادات لمكافحة التدخين وتقدم المساعدة للمدخين للإقلاع عن التدخين، وقد تم تدشين عيادة المساندة للإقلاع عن التدخين في عمادة السنة الأولى المشتركة، حيث تستقبل الطلاب يوميًا لتقديم المعلومات عن كيفية الإقلاع وطرق المساعدة للامتناع عن التدخين بكافة أنواعه.

٥. **مُراقبة التنبهات:** وتكون من خلال الممارسات الآتية:

- تجنب الاختلاط بالمدخين والجلوس في أماكن يكثر فيها التدخين، كجلسات الأصدقاء المدخِّنين والمقاهي، التي قد تُتمِّي رغبته في التدخين.
- زيارة أماكن الاستجمام التي تدعمه وتقويه، كأماكن التنزُّه في الهواء الطلق مثلاً.
- التخلُّص من العادات اليوميَّة المُشجعة على التدخين في اليوم المُحدَّد للإقلاع عنه، مثل: التخلُّص من السجائر وأية أدوات أخرى تُساعد على التدخين كشرب القهوة.

٦. **تناول شيء مُحبَّب عند الحنين للتدخين:** على المُدخِّن أن يجد البدائل دائماً حين يعاوده الحنين للتدخين، فعليه أن يأكل شيئاً، كعلكة صحية خالية من السُّكر أو تُقَّاحه مثلاً، وعليه أن يضع في عقله أنَّه وبحجم إحجامه في كلِّ مرَّة عن التدخين وتخطيه لنوبات الحنين هذه فإنه يكون قد قطع شوطاً مهماً، وأصبح على مسافة أقرب من تحقيق حياة صحيَّة نظيفة وخالية من النيكوتين.

٧. **الاستمتاع بحياة نظيفة من التدخين:** على المُدخِّن أن يُتابع رحلته وهو يعلم أنه بعد عامٍ

واحد فقط من تركه للتدخين ستقلُّ لديه خطورة التعرُّض للنُّوبة القلبية إلى النِّصف، كما ستتساوى هذه المخاطر لديه مع الشَّخص غير المُدخِّن بعد مرور ٥ سنوات.

٨. **ممارسة الرياضة** : على المُدخِّن أن يكون نشيطاً ويمارس الرياضة؛ فالرياضة تُساعده على تحسين صحَّته ومزاجه وإشغاله عن التَّدخين، حيثُ إنَّ المشي لمدة ٣٠ دقيقةً ستكون عاملاً مُهماً يُساعده على إبعاده عن التَّدخين ومشاعر الشُّوق إليه.



فكر في خمسة طرق عملية للتوقف عن التدخين وقدمها لصديقك المدخن من خارج بيئة الدراسة، مع التركيز على الجانب الديني والمتمثل في الأحكام الشرعية لمتعاطي التدخين.



الوقاية من المسكرات «الكحول» : Prevention of Alcohol

مفهوم الإدمان على المسكرات:

الكحول مشروب يؤدي إلى الإدمان النفسي والعضوي عند تناوله، بحيث لا يستطيع الشخص القيام بأي وظيفة حياتية بدون شرب الكحول الذي يصبح أهم شيء في حياته.

الإدمان على الكحول: مرض ينتج عن شرب الكحول بكميات كبيرة جداً ولمدة طويلة ويتسم بالأعراض الآتية:

- الاشتياق الشديد لشرب الكحول.
- عدم القدرة على التحكم في التوقف عن شرب الكحول.
- الحاجة إلى شرب كميات أكبر من الكحول للحصول على نفس التأثير السابق.
- ظهور أعراض انسحابية عند التوقف المفاجئ عن شرب الكحول.

تأثير المسكرات «الكحول» على الصحة :

يسبب تعاطي الكحول العديد من المشاكل الصحية والإدمان وحتى الوفاة. إضافة إلى ذلك، فإنه قد يؤثر على العلاقات العائلية والاجتماعية وعلى الأداء الوظيفي والدراسي، علاوة على ارتكاب المحرمات والمعاصي والبعد عن شرع الله ومنهجه.

١. تأثيرات المسكرات على الجانب الصحي :

- يؤدي تناول كميات كبيرة من الكحول إلى شعور الفرد بالدوار، وثقل الكلام، والغثيان الذي يؤدي إلى القيء، وتتأثر الوظائف الحركية إلى حد كبير نتيجة لتناول الكحول، فقد يشعر المخمورون بصعوبة في المشي وعدم السيطرة والاتزان في الأطراف، وهنا تكمن الخطورة الشديدة المتمثلة في تشغيل الآلات أو قيادة السيارات تحت تأثير الكحول.
- الإفراط في تعاطي الكحول يزيد من مخاطر الإصابة بالنوبة القلبية أو السكتة الدماغية ويساهم في الإصابة بمرض هشاشة العظام.
- يزيد من مخاطر الإصابة بسرطان الكبد ومرض تليف الكبد، وهو مرض مستعصٍ وقاتل، ولا علاج له في حال وصل إلى مراحل متقدمة.

• يزيد خطر الإصابة بسرطان الثدي والقولون والمستقيم، وسرطان الفم والمريء بشكل خاص عند الأشخاص الذين يتعاطون الكحول ويدخنون السجائر، كما يفاقمان من مشكلة انقطاع النفس أثناء النوم.

٢. **تأثيرات المسكرات على الجانب النفسي:** يبدو المريض في المراحل الأولى متوترًا وقلقًا، ويعاني من أوهام وهلوسات مخيفة في الليل، وتصل الحالة إلى فقدان الإحساس بالزمان والمكان، وقد تحدث نوبات من النوم العميق ويتوهم المريض سماع أصوات، وقد تحدث اضطرابات في الذاكرة.

٣. **تأثيرات المسكرات على الجانب العصبي:** تعتبر الكحوليات من الأسباب المؤدية إلى العته الدماغية «الخرف»، حيث يحدث تنكس في المادة الرمادية وتؤثر الكحوليات على معظم الأعصاب، حيث تؤدي إلى الرعاش وفقدان التوازن وحدوث اضطرابات بصرية وضعف التركيز والانتباه.

٤. **تأثيرات المسكرات على الجانب الاجتماعي:** ترتبط المشروبات الكحولية بالمواقف الاجتماعية، فيعمل الكحول على إعاقة قدرة الفرد على إصدار الأحكام، فيجعله يفقد الشعور بالحدز الذي يتمتع به المرء عندما يكون في حالته الطبيعية المتزنة، ويظهر بعض الأشخاص عدوانية أكثر بعد احتسائهم الكحول، مما يؤدي إلى زيادة حالات العنف المنزلي والشجار التي تسهم الكحوليات في تأجيحها بدرجة كبيرة.



التسمم الكحولي هو تسمم في الجهاز العصبي، يجعل المتعاطي للكحول في حالة من التوتر الدائم والاضطراب، ويسبب حالة من العدوانية؛ فيصبح الإنسان عنيفًا جدًا مع كل من يحيطون به، بالإضافة إلى التشتت الدائم وقلة التركيز.

عزيزي الطالب: بالتعاون مع أفراد مجموعتك، ارفع تقريرًا على الحقيبة التفاعلية تبين فيه:

١. تأثير التسمم الكحولي على الأداء الدراسي والمهني والاجتماعي .

٢. البعد الديني والمتمثل بالأحكام الشرعية لمتعاطي الكحول.

علاج الإدمان على المسكرات «الكحول» :

لا يمكن البدء في علاج إدمان الكحول إلا في حالة موافقة المدمن على الخضوع لبرنامج العلاج، والتوقف عن شرب الكحوليات، وتوافر الإرادة والرغبة في التخلص من الإدمان. ولا بد أن يفهم المريض أن إدمان الكحول قابل للعلاج ويحقق نسبة شفاء عالية، كما ينبغي توافر حافز قوي ودافع للتغيير، بالإضافة إلى الدعم الأسري والنفسي.

أما أهم الخطوات الأساسية اللازمة لنجاح التعافي من إدمان الكحول فهي:

١. رغبة قوية من المريض في الإقلاع عن شرب الكحوليات، وتغيير نمط الحياة إلى حياة صحية بعيداً عن الخمر والمسكرات.

٢. التعرف على أعراض انسحاب الكحول: قبل التعرف على خطوات علاج إدمان الكحول، لا بد من معرفة أعراض انسحاب الكحول؛ كي يتهيأ المدمن نفسياً وعقلياً قبل البدء في تلقي العلاج. وهذه الأعراض هي:

• الصداع وآلام الرأس.

• الغثيان.

• التعرق.

• الرغبة في التقيؤ.

• القلق والشعور بالإجهاد.

• تقلصات المعدة والإسهال.

• اضطرابات النوم وفقدان التركيز.

• ارتفاع معدل ضربات القلب وضغط الدم.

٣. التدخّل المباشر من قبل الجهة المعالجة: ويجب عليها أولاً وقبل كل شيء أن تكسب ثقة المدمن، مما يجعله يصارحها بإدمانه، ويبيد رغبته في مساعدته على التشافي؛ لأن هذا غالباً يكون سرّاً يخشى المدمن من إعلانه والتصريح به.

٤. التدرج في العلاج: بتقليل تناول الكحوليات تدريجياً حتى التوقف عنها بشكل نهائي، ويؤكد الأطباء على أهمية الدعم المستمر من المحيطين لمنع المدمن من العودة إلى إدمان الكحوليات مرة أخرى.

٥. تنقية الجسم من الكحول: تتضمن هذه المرحلة أن تقوم الجهة المعالجة بإزالة جميع المواد المخدرة والسامة، التي علقت بالجسم نتيجة الإدمان على الكحول.
٦. التأهيل: في هذه المرحلة يتم التركيز على متابعة الشخص المدمن بعد الانتهاء من مرحلة العلاج، وذلك من أجل التأكد من أن الإنسان لن يعود لهذا الأمر، كما أنها تساعد الشخص المريض على اتباع أسلوب جديد في حياته، من أجل محاولة نسيان الحياة القديمة التي كان يعيشها من قبل، كما أنها تساعد الإنسان المتعافي على التخلص من كلام الناس عنه ونظرة المجتمع له، والتي ستسبب حالة نفسية مرضية عنده.
٧. الحماية من الانتكاسة: يتطلب نجاح هذه الخطوة رغبة المريض في الحفاظ على نجاح العلاج، والسروراء ذلك هو الدعم الخارجي من الأشخاص المقربين. خلال تلك المرحلة يشارك المريض في لقاءات جماعية مع المتعافين من إدمان الكحول للحصول على الدعم الكافي للاستمرار في الحياة الصحية السليمة.



عوامل الخطر (التدخين) : «Risk Factors «Smoking»

- عندما تطبق عزيزي الطالب إحدى مجموعات أو مجموعة المهارات الحياتية على منع تعاطي التبغ، فهي تمكّنك من:
- مقاومة ضغط الأقران لتعاطي التبغ (مثل اتخاذ القرار، ومهارات التواصل، والتغلب على الانفعالات).
 - مقاومة الضغط على تعاطي التبغ دون فقدان ماء الوجه أو الأصدقاء (مثل اتخاذ القرارات، ومهارات التواصل، ومهارات إقامة العلاقات).
 - التعرف على العوامل الاجتماعية التي قد تؤثر عليهم لتعاطي التبغ، واتخاذ قرار بکیفية التعامل شخصياً مع هذه المؤثرات (التفكير النقدي، وحل المشكلات، واتخاذ القرارات).
 - إبلاغ الآخرين بالمخاطر والأسباب الشخصية التي تجعلهم يمتنعون عن التدخين (الاتصال، والوعي الذاتي، ومهارات إقامة علاقات).
 - السعي بفعالية للحصول على بيئة خالية (مهارات الإبلاغ).

الوقاية من مدمرات الصحة (١) التدخين والمسكرات «الكحول»

PREVENTION OF SMOKING AND ALCOHOL DRUGS

- تحديد ومكافحة الإعلانات التي تشجع على التدخين والمواد الترويحية الأخرى (التفكير النقدي، ومهارات التواصل، والوعي الذاتي).
- دعم الأشخاص الذين يحاولون التوقف عن التدخين (إقامة العلاقات، والسيطرة على العواطف، والتغلب على الإجهاد، وحل المشاكل).
- معالجة التدخين بواسطة الآباء وآخرين (مهارات إقامة العلاقات، ومعالجة العواطف، والتغلب على الإجهاد، حل المشاكل).

عزيزي الطالب : بالرجوع إلى الشبكة المعلوماتية أعد تقريراً ملخصاً تتناول فيه ثلاث مهارات من المهارات المبينة أعلاه، مع التركيز على البعد الديني للوقاية من تعاطي التبغ.



إضاءة

مقولة «الخمير أم الخبائث» تدل على أنه جماع الشرور، ومجمع الضرر، ومستودع المفساد التي لا تقتصر على الفرد فحسب؛ بل تتعداه إلى المجتمع بأسره. والمتأمل في كتاب الله جل جلاله يجد ملمحاً جميلاً يتمثل في تقديم ذكر الضرر على المجتمع وعلى الآخرين نتيجة لشرب الخمر، وعدم اقتصره على إلحاق الضرر بالشارب فحسب، ويظهر ذلك جلياً في قوله جل جلاله: «إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيُصِدِّكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلَاةِ فَهَلْ أَنْتُمْ مُنْتَهُونَ» (المائدة: ٩١).

مؤشرات تحقق الأهداف



عزيزي الطالب: لمعرفة مدى استفادتك من التعرف على المهارات اللازمة للوقاية من التدخين والمسكرات «الكحول» وتجنبها، قم بقياس مؤشرات الأداء الآتية من خلال أهداف الجلسة التدريبية:

م	الهدف
١	قارن بين التزامك بالمهارات اللازمة لوقايتك من التدخين والمسكرات قبل دراستك مقرر اللياقة والثقافة الصحية وبعدها، من حيث ممارستك المهارات اللازمة للوقاية أو العلاج لا سمح الله.
٢	راقب سلوكك الصحيح وغير الصحيح في التعامل مع ظاهرة التدخين، وكم نسبة السلوكيات الصحيحة لغير الصحيحة؟
٣	اقترح مجموعة من عوائق التزامك بالمهارات والسلوكيات الصحيحة للوقاية من آفة التدخين والمسكرات التي تهدد صحة الأفراد والجماعات من خلال ما تعلمت سابقاً .

الهدف العام:

تهدف هذه الجلسة إلى إكساب الطالب المعارف والاتجاهات الصحية للوقاية من أضرار المخدرات والامتناع عنها .

الأهداف الخاصة:

- عزيزي الطالب، يتوقع منك بعد نهاية هذه الجلسة التدريبية أن تكون قادراً - بإذن الله-على:
- ١ . استنتاج الأسباب التي تجعل التدخين بوابة لتعاطي المخدرات .
 - ٢ . التعرف على مفهوم المخدرات.
 - ٣ . تعميق الوعي بأهمية مشكلة المخدرات وما تمثله من خطورة على المجتمعات.
 - ٤ . تعميق الوعي بمخاطر المخدرات وآثارها السلبية على جسد الإنسان.
 - ٥ . تعميق الوعي بالعوامل النفسية التي تلعب دوراً في التعاطي والإدمان.
 - ٦ . اكتساب المعلومات عن أخطار المخدرات النفسية بما يساعد على مكافحتها بوعي.
 - ٧ . تعميق الوعي بالأبعاد الاجتماعية لمكافحة المخدرات ووقاية وعلاجاً.
 - ٨ . اكتساب المعلومات اللازمة لأهمية البعد الديني في علاج الإدمان على المخدرات وتعاطيها.
 - ٩ . اكتساب الطرق والاستراتيجيات المناسبة للمساهمة في الوقاية من تعاطي المخدرات.
 - ١٠ . اكتساب الطرق والاستراتيجيات المناسبة للمساهمة في إنجاح عمليات العلاج من تعاطي المخدرات والإدمان عليها.



الكلمات المفتاحية

KEY WORDS

Prevention of Drugs

الوقاية من المخدرات

Drug Addiction

الإدمان على المخدرات

الزمن

02

دقيقة

التدخين بوابة المسكرات والمخدرات

استعد



كان «خالد» يعيش في ظل أسرة هادئة، يسودها الحب والمودة، أنهى دراسته الثانوية بنجاح وتفوق، وكان من بين الطلاب الذين تم قبولهم في الجامعة.

تعرف «خالد» على أصدقاء جدد، وكان من بينهم شاب يدخن ويتعاطي المخدرات، أغرى «خالدًا» أكثر من مرة بتعاطي المخدرات وزينها له، وتحت الإلحاح اكتفى «خالد» بتجربة السجائر، ولم يدر أنها بوابة المخدرات.

شيئًا فشيئًا أدمن «خالد» على الحشيش، ثم الهيروين، كل ذلك بسبب رفقاء السوء، فتدهورت حالته الصحية والدراسية، وحُرم من الجامعة، ثم انحرف أكثر فأكثر حتى وصل إلى الانحرافات الجنسية وتعاطي الكحول. وإذا تحدثنا عن أفراد أسرته؛ نجد الحسرة والضيق قد ملأت صدورهم، فقررُوا جميعًا الوقوف مع «خالد» ومساندته، أقنعه والده بأن يلتحق بأحد مراكز علاج الإدمان، وهو الآن يتلقى العلاج استعدادًا لبدء حياة جديدة، أساسها الالتزام والجد والعمل.



قام المدرب بطرح النقاش أمام الطلاب، بعد تأملهم قصة «خالد» فكانت بعض الإجابات على النحو الآتي :

- الحرب هي حرب على العقول لتسميمها، والأجساد لتدميرها، وأدواتها المخدّرات التي تروّج عن قصد في بلادنا.
- هناك أيد خفية؛ هدفها القضاء على العقل والجسم تدريجياً إلى أن يصل إلى حد الضياع ثم الموت، وهذه هي الحرب التي تحتاج منّا للتصدي .

أعزائي الطلبة :

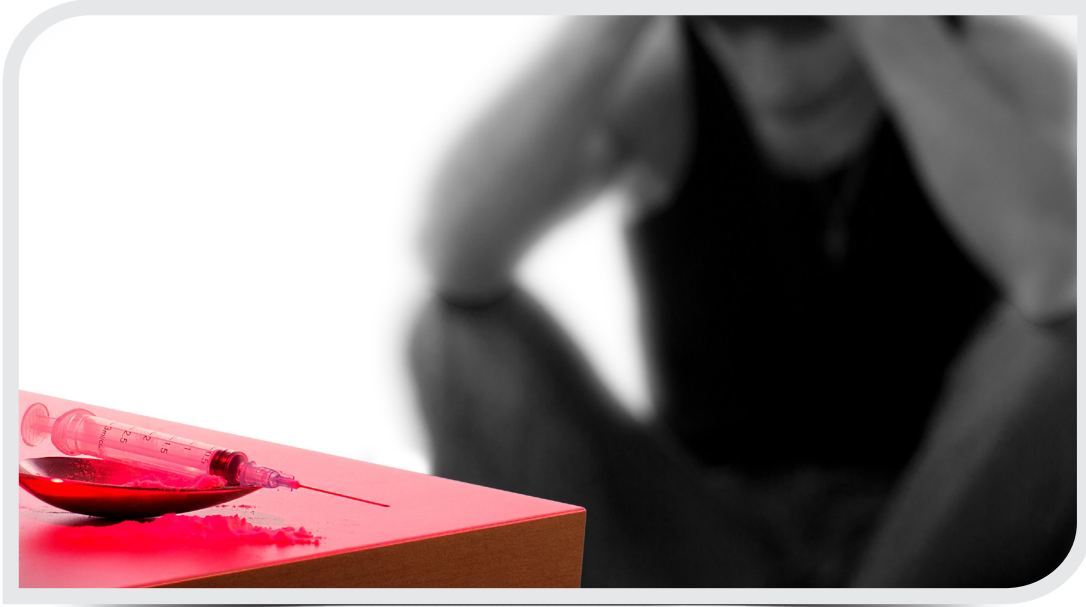
دق جرس الإنذار من هذه الحرب المدمرة، ولتتعرف أكثر على سبل وكيفية التصدي لها؛ سننتقل بك للحديث عن المخدرات وطرق الوقاية منها، لاكتساب المفاهيم والمهارات والاتجاهات نحو نمط صحي وقائي سليم.



مفهوم المخدرات

المخدرات: هي كل مادة نباتية أو مصنّعة تحتوي على عناصر منوّمة أو مسكّنة أو مفتّرة، والتي إذا استخدمت في غير الأغراض الطبية المعدة لها فإنها تصيب الجسم بالفتور والخمول وتشلّ نشاطه، كما تصيب الجهاز العصبي المركزي والجهاز التنفسي والجهاز الدوري بالأمراض المزمنة، كما تؤدي إلى حالة من التعود أو ما يسمى «الإدمان»؛ مسببة أضراراً بالغة بالصحة النفسية والبدنية والاجتماعية.

تعريف الإدمان: هو الحالة الناتجة عن استعمال مواد مخدرة بصفة مستمرة؛ بحيث يصبح الإنسان معتمداً عليها نفسياً وجسدياً، بل ويحتاج إلى زيادة الجرعة من وقت لآخر؛ ليحصل على الأثر نفسه دائماً، وهكذا يتناول المدمن جرعات تتضاعف في زمن وجيز حتى تصل إلى درجة تسبب أشد الضرر للجسم والعقل؛ فيفقد الشخص القدرة على القيام بأعماله وواجباته اليومية في غياب هذه المادة، وفي حالة التوقف عن استعمالها تظهر عليه أعراض نفسية وجسدية خطيرة تسمى «أعراض الانسحاب»، وقد تؤدي إلى الموت أو الإدمان؛ الذي يتمثل في إدمان المشروبات الروحية أو المخدرات أو الأدوية النفسية المهدئة أو المنومة أو المنشطة.



من أجل الحصول على نمط حياة صحي وحياة أفضل يجب البعد عن المخدرات، وتربية الأطفال منذ الصغر على معرفة خطورتها وأهمية البعد عنها، ويكمن ضرر هذه المواد في أنها ليست فقط تؤثر في الصحة، بل وتؤدي إلى الإدمان ويكون تأثيرها سلبياً على النواحي الصحية والاجتماعية والاقتصادية.



ذكرت بعض الدراسات أن من أهم الأسباب المؤدية لتناول المسكرات والمخدرات هو التدخين .
المطلوب : ناقش مع أفراد مجموعتك هذه النتيجة موضحاً الأسباب التي أدت إلى أن يكون التدخين بوابة المخدرات.

.....

.....

.....

واقع المخدرات في العالم:

إن المتابع لقضية المخدرات على الصعيد العالمي يجد أن هذه القضية أصبحت من أكبر المعضلات التي تعاني منها دول العالم وشعوبها كافة، فخطورتها أصبحت ماثلة أمام جميع الدول، مما دفعها إلى أن تعمل على محاربة هذه الآفة من خلال الاتفاقيات والبروتوكولات والمعاهدات.

والجدير بالملاحظة أن المخدرات باتت خلال السنوات الأخيرة تشكل أزمة تقض مضاجع كل الحكومات، لأضرارها الصحية والاقتصادية والاجتماعية. ولما تسببه من مشاكل أمنية بشكل خاص، وذلك لارتباطها بالجريمة والجريمة المنظمة وقضايا غسيل الأموال وشبكات الإرهاب عبر العالم.

واقع المخدرات في المملكة:

تشير المؤشرات إلى أن المملكة العربية السعودية بدأت تعاني من هذه المشكلة الاجتماعية والصحية والاقتصادية الخطيرة، فالبرغم من أن عدد حالات المخدرات المسجلة في المملكة لم تبلغ (٥٦) حالة فقط سنة ١٩٧٠م، فإنها وصلت عام ١٩٨٠م إلى (٢٨٠٢) حالة، وفي العام ١٩٩٠م وصلت إلى (٣٣٨٣) حالة، وفي عام ٢٠٠٠م وصلت إلى (١٥٢٩٧) حالة، بينما يشير التقرير الدولي حول مكافحة المخدرات إلى أنه في مارس من سنة ٢٠٠٧م بلغت الحالات (١٥٠) ألفاً، هذا الرقم يبعث على القلق، ويشير إلى زيادة عدد المتعاطين للمخدرات.

ويمكن تلخيص واقع المخدرات في المملكة في النقاط الآتية:

- ليس في المملكة إنتاج مخدرات يذكر.
- لا يمكن اعتبار المملكة دولة عبور للمخدرات.
- تضاعفت نسبة إدمان المخدرات في المملكة (٤) أضعاف في خمس السنوات الأخيرة.
- تعاطي المخدرات وترويجها في المملكة يشهدان تطوراً ملحوظاً.



العوامل النفسية التي تلعب دوراً في تعاطي المخدرات والإدمان عليها :

حاول العلماء والباحثون أن يفهموا الأسباب التي تدعو الإنسان إلى الاستسلام إلى المخدرات، وقد تبلورت مجملها في النقاط الآتية:

- إشباع حب الاستطلاع والرغبة في التجريب والمغامرة.
- تخفيض التوتر والقلق.
- تحقيق الاستقلالية والإحساس بالذات.
- الإحساس بموقف اجتماعي متميز، والوصول إلى حياة مفهومة.
- الإحساس بالقوة والفحولة، والرغبة في زيادة المرح.
- الإحساس بالانتماء إلى جماعة غير جماعته وملء الفراغ.
- الوصول إلى الإحساس بتقبل الجماعة.
- التغلب على الإحساس بالدونية.
- التغلب على الأفكار التي تسبب له الضيق.
- الهروب من المشاكل.
- الرغبة في زيادة القدرة الجنسية.

العوامل الاجتماعية التي تلعب دوراً في تعاطي المخدرات والإدمان عليها :

هناك عوامل اجتماعية تؤدي إلى تعاطي المخدرات والإدمان عليها، وهذه العوامل تتباين من مجتمع إلى آخر، ومن فرد إلى آخر، ومنها:

- سوء العلاقات الأسرية.
- تعاطي الأبوين أو أحدهما للمخدرات.
- تأثير جماعات الأصدقاء.
- السلوك المنحرف للشخص.
- توافر المخدر.
- التدخين وشرب الخمر.
- وسائل الاتصال الجماهيري.
- الثقافة السائدة، وضعف الوازع الديني.
- المستوى الاجتماعي والاقتصادي.



الزمن

01

دقيقة

نشاط
جماعي (2)

بالتعاون مع أفراد مجموعتك، ارفع تقريراً على الحقيبة التفاعلية تبين فيه العوامل الاقتصادية والاجتماعية والثقافية التي تؤدي إلى تعاطي المخدرات.

مخاطر المخدرات وآثارها السلبية على جسد الإنسان:

مخاطر إدمان المخدرات وإساءة استخدام الأدوية كثيرة، نورد هنا بعضاً منها، وهي على النحو الآتي:

١. فقدان الشهية للطعام مما يؤدي إلى النحافة والضعف العام مصحوباً باصفرار الوجه، وحدوث الدوار والصداع المزمن، واختلال التوازن العضلي العصبي.
٢. الأشخاص الذين يتعاطون المخدرات يعرضون أنفسهم لخطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين والكثير من المشاكل الصحية.
٣. اضطراب وظيفي في حواس السمع والبصر.
٤. التهيج الموضوعي للأغشية المخاطية للشعب الهوائية.
٥. اضطراب الجهاز الهضمي.
٦. الإصابة بأمراض الكبد وخاصة التهاب الكبد الوبائي، ومرض الإيدز؛ بسبب تبادل استخدام الحقن بين عدد من المتعاطين.
٧. ضعف القوة والحيوية وقلة النشاط العام وضعف القدرة الجنسية.
٨. الإصابة بالسرطان.
٩. اضطراب في الإدراك الحسي العام.
١٠. الرعشة في اليدين والتي قد تمتد إلى باقي أجزاء الجسم؛ مما يسبب اختلالاً في الاتزان.

الآثار النفسية لإدمان المخدرات:

لا تقتصر آثار المخدرات على أجهزة الجسم فقط، بل تتعداها إلى الآثار النفسية، وهي على النحو الآتي:

١. اضطراب الوجدان.
٢. العصبية الزائدة والحساسية الشديدة.
٣. صعوبة التفكير.
٤. الخوف واليأس والحزن الشديد.
٥. اضطرابات الهلوسة.
٦. هبوط في النشاط الوظيفي.
٧. قلة النوم.
٨. الأفكار السوداوية والاكتئاب الشديد.
٩. التوتر الانفعالي والانسحاب من المجتمع.
١٠. اضطراب الشخصية الفصامية.

الآثار الاجتماعية لإدمان المخدرات:

إن الناظر للمجتمعات التي يسودها تعاطي المخدرات، يجد آثاراً سلبية على تقدم المجتمع ورفعته هي:

١. انتشار الجريمة والفساد والبطالة والفقر.
٢. فقدان التفاعل في المواقف الاجتماعية مع الأسرة والمجتمع.
٣. تشتيت الأسر وتحطيمها، وحدوث انفصال أحد الأبوين.
٤. انحراف الأبناء عن أخلاقيات ومعتقدات الأسرة والمجتمع.
٥. ضعف ارتباط الاتجاهات التي يتمسك بها المتعاطي مع اتجاهات المجتمع.
٦. التفكك الأسري لعدم قدرة المتعاطي على القيام بدوره الأسري.
٧. انخفاض دخل الأسرة بسبب ما يعاني منه المتعاطي من بطالة وعدم القدرة على العمل.
٨. كثرة حوادث السيارات.
٩. انخفاض التحصيل العلمي للشباب.



بالتعاون مع أفراد مجموعتك، ارفع تقريراً على الحقيبة التفاعلية تبين فيه الآثار السلبية لتعاطي المخدرات من الناحية الاقتصادية والاجتماعية والثقافية.

أهمية البعد الديني في علاج الإدمان على المخدرات:

تلعب التربية الدينية دوراً مهماً في تقويم النفوس وتهذيبها على الطريق السوي؛ نظراً لما يحبه الإسلام في النفوس من مفاهيم الطاعة والاستقامة والثواب والعقاب والجنة والنار والخير والشر ومراقبة الله عز وجل، من خلال ممارسة كافة الأعمال والواجبات الدينية.

أهم خطوات ومعالج طريقة العلاج الديني:

١. **الاعتراف:** وهو الإفضاء إلى الله سبحانه بما اكتسبه الفرد من إثم وذنب وخطيئة. قال تعالى: «قَالَ رَبُّنَا ظَلَمْنَا أَنفُسَنَا وَإِن لَّمْ تَغْفِرْ لَنَا وَتَرْحَمْنَا لَنَكُونَنَّ مِنَ الْخَاسِرِينَ» الآية (٢٣) من سورة الأعراف.
٢. **التوبة:** وتأتي الخطوة الثانية، وهي الندم على ما فات، والعزم على عدم العودة، والإقلاع عن الذنب، وإرجاع الحقوق إلى أصحابها. قال الله تعالى: «وَهُوَ الَّذِي يَقْبَلُ التَّوْبَةَ عَنْ عِبَادِهِ وَيَعْفُو عَنِ السَّيِّئَاتِ وَيَعْلَمُ مَا تَفْعَلُونَ» الآية (٢٦) من سورة الشورى.
٣. **الاستبصار:** وهو الوصول بالفرد إلى فهم سبب إدمانه والدوافع التي أدت إليه، وأنه بسبب البعد عن التمسك بالدين وانحرافه عنه، وغياب الرقابة الذاتية. قال الله تعالى: «يَسْتَخْفُونَ مِنَ النَّاسِ وَلَا يَسْتَخْفُونَ مِنَ اللَّهِ وَهُوَ مَعَهُمْ إِذْ يُبَيِّتُونَ مَا لَا يَرْضَى مِنَ الْقَوْلِ وَكَانَ اللَّهُ بِمَا يَعْمَلُونَ مُحِيطًا» آية (١٠٨) من سورة النساء.
٤. **التعلم:** ويتضمن ذلك اكتساب مهارات جديدة وقيم وأفكار يستطيع من خلالها أن يتقبل الآخرين من حوله، من خلال إعادة القدرة على ترويض النفس وضبط الذات وتحمل المسؤولية، وتكوين علاقات اجتماعية مبنية على الثقة بالنفس وبالآخرين، ويتم ذلك بالدعاء والاستغفار وحسن التوكل على الله والعفة.

الطرق والاستراتيجيات المناسبة للمساهمة في الوقاية من المخدرات:

إن أردنا القضاء على ظاهرة إدمان المخدرات يجب علينا ألا ننتظر حتى يقع أبنائنا فريسة لها، ثم نبدأ في التحرك من أجل العلاج، بل علينا أن نتبع إجراءات وقائية لمنع حدوث تلك الآفة، فالوقاية خير من العلاج.

مفهوم البعد الوقائي للحد من ظاهرة تعاطي المخدرات:

هي مجموعة الإجراءات التي تستهدف منع تعاطي المخدرات أصلاً، متمثلة في كل أنواع التوعية وإجراءات مكافحة العرض، بهدف الإسهام في حماية الطلبة من الوقوع في آفة المخدرات.

تقوم الوقاية من تعاطي المخدرات على عنصرين أساسيين:

١. **استراتيجيات خفض الطلب:** وتهدف هذه الاستراتيجيات إلى خفض الرغبة في الحصول على المخدرات وتناولها، وإلى منع تناولها أو خفضه أو تأخيرها. وتشمل الاستراتيجيات الموجهة نحو الامتناع عن تناول المخدرات.

٢. **استراتيجيات خفض العرض:** وتهدف إلى القضاء على إنتاج المخدرات وعرضها، فضلاً عن تقييد الوصول إليها وتوافرها. ويشمل ذلك التدابير المتخذة في المدارس والجامعات للحد من تناول المخدرات وحيازتها وبيعها.

التوجيهات والممارسات اللازم اتخاذها للوقاية من تعاطي المخدرات:

هذه نماذج من التوجيهات والممارسات التي يمكن أن تساعد الطلبة على أن يكونوا متوازنين نفسياً وبدنياً، وأن تتمو فيهم مناعتهم الذاتية أمام كل أنواع الإدمان:

١. تنمية الوازع الإيماني والرقابة الذاتية.
٢. المحافظة على قدر من ممارسة الأنشطة البدنية يومياً.
٣. تناول الأغذية الصحية المتوازنة.
٤. الحصول على قدر كاف من النوم والراحة.
٥. تجنب التدخين.
٦. وضع أولويات للقيم، فهي معايير للحياة السعيدة.
٧. تقييم العلاقات والالتزامات.
٨. التحدث عن المشكلات التي تمر بالفرد.
٩. حسن اختيار الأصدقاء والاستمتاع بالهوايات المحمودة معهم.
١٠. مصادقة النفس والتعرف عليها طلب المساعدة من الآخرين.



STOP DRUGS .. CHANGE YOUR LIFE

١١. الاطلاع على تجارب الآخرين الذين تعافوا من تعاطي المخدرات والتعرف على معاناتهم، فإن ذلك سيكون حافزاً على الإصرار على تجنب المخدرات.

الطرق والاستراتيجيات المناسبة للمساهمة في إنجاح العلاج من تعاطي المخدرات والإدمان عليها :

إن أفضل وسيلة لعلاج إدمان المخدرات هي عدم تناولها على الإطلاق، والحذر عند أخذ أي دواء يسبب الإدمان؛ لأن معالجة الإدمان تتطلب معرفة علمية دقيقة، وتخصصاً فنياً، وهذا لا يمنع من دورنا المهم مهما كان موقعنا من المدمن في تقديم المساعدة والمساندة في العلاج.

مفهوم التربية العلاجية لإدمان المخدرات :

هي مجموعة من الخطوات العملية التي تركز على مساعدة المدمن في تقوية رغبته في التخلص من وباء المخدرات، ومن ثم العلاج منها نهائياً، ثم تأهيله ليصبح عضواً فاعلاً في المجتمع، وتقع مسؤوليتها على مؤسسات متعددة، مثل: الجهات الأمنية، والمستشفيات، وجمعيات التوعية.

مفهوم المعالجة الانسحابية لإدمان المخدرات :

تختلف الأعراض باختلاف نوع المخدرات المستخدمة وتشمل: الأرق، والتقيؤ، والتعرق، ومشكلات في النوم، والهلوسة، والتشنجات، وآلاماً في العظام والعضلات، وارتفاع ضغط الدم ومعدل ضربات القلب ودرجة حرارة الجسم، والاكتئاب، ومحاولة الانتحار.

والهدف من علاج الانسحاب هو وقف تناول المخدرات بسرعة وأمان، ويشمل ذلك خفض جرعة المخدرات تدريجياً، واستبدالها بمواد أخرى مؤقتاً لها آثار جانبية أقل حدة، وقد يكون أمناً لبعض الحالات الخضوع لعلاج الانسحاب في العيادات الخارجية، والبعض الآخر قد يتطلب الدخول إلى المستشفى.



التوجيهات والممارسات اللازم اتخاذها لعلاج مدمني المخدرات:

١. تعليم المدمن ممارسات ومهارات صنع القرار ورفض المخدر.
٢. تصحيح المفاهيم الذهنية المتعلقة بالإدمان.
٣. الإرادة القويّة؛ لأنّ العلاج من الإدمان يحتاج من المُدمن قبولاً وإرادة قوية ليستطيع أن يستمرّ في رحلة العلاج.
٤. الابتعاد عن الرّفقة السيئة.
٥. غرس الثّقة في نفس المُدمن وتحفيزه للتفكير بطريقة إيجابية.
٦. دراسة حالة المُدمن ومعالجة الأسباب التي جعلته يلجأ للإدمان.
٧. إقناع المدمن بتلقي العلاج تحت إشراف طبي ومصحات علاجية.
٨. تقديم الوَعظ والإرشاد الدينيّ للمدمن لتقوية الوازع الدينيّ لديه، ليردّعه عن تناول المخدّرات.
٩. تقديم الدعم النفسي من العائلة والأقارب والأصدقاء للشخص المُدمن.
١٠. علاج الانتكاسة: مدمن المخدّرات معرّض للانتكاس، والعودة لاستخدامها مرةً أخرى بعد المعالجة، ولتجنّب ذلك يجبُ اتباع الخطوات الآتية:
١١. تجنّب التجارب ذات الخطورة العالية، مثل الذهاب إلى الحيّ الذي يتمّ استخدامه للحصول على المخدرات، والابتعاد عن أصدقاء السوء.
١٢. الحصول على المساعدة الفوريّة إذا عاد الشخص لاستخدام المخدّرات مرّةً أخرى.

هل
نعلم؟



- أن مدمن الكوكايين يلاحظ عليه اتساع حدقة العين، شحوب اللون، سرعة ضربات القلب وارتفاع بسيط في درجة الحرارة.
- أن مدمن الحشيش المخدر يصاب بالتهابات في الجيوب الأنفية والتهابات البلعوم والشعب الهوائية، وانتفاخ الرئة واضطرابات نفسية.
- أنه يقل إنتاج الطالِب وعمله إثر تعاطيه للمخدرات، وهذا يكون سبباً رئيساً في رسوب الطالِب.
- أن رفقاء السوء هم أول طريق السقوط في دوامة الإدمان (فاختر صديقك بعناية).
- أن (٦٠) ملجم من مادة النيكوتين قادرة على قتل إنسان بالغ لو أعطيت له دفعة واحدة عن طريق حقنها بالوريد.

نشاط
ختامي

لديك - عزيزي الطالب - خطوات عامة تساعدك في توجيه المدمن للبدء في علاج الإدمان. تحاور مع أفراد مجموعتك بذكر ممارسات وإجراءات عملية تتعلق بكل خطوة عامة لمساعدته على التخلص من إدمان المخدرات.

ممارسات وإجراءات تنفيذه	الخطوات العامة
١. أنه بإمكان أي شخص مدمن أن يتوقف عن التعاطي. ٢. أنه مطالب بتحمل المسؤولية لتمكين صلته بالله عز وجل. ٣. ٤.	أولاً: عرفه:
١. أن الامتناع يتطلب الصبر والمعاناة. ٢. ٣.	ثانياً: هيئته إلى:
١. كيفية التخلص من أعراض التوقف عن الإدمان وإلحاح الرغبة للعودة إليه. ٢. أهمية العلاقات الاجتماعية أثناء العلاج. ٣. ٤. ٥. ٦.	ثالثاً: ساعده على وقاية نفسه من الانتكاسة بتصبيره ب:
١. يجب أن يكون مفهوماً لديه أنه ما إن يتوقف عن تعاطي المخدرات فإنه يحتاج لتعلم أشياء جديدة يملأ بها وقت فراغه. ٢. ٣.	رابعاً: دربه على التمتع بالحياة دون مخدرات:
١. التزام صلاة الجماعة في المسجد. ٢. الانخراط في العمل التطوعي، وخاصة جمعيات الوقاية من المخدرات. ٣. ٤. ٥.	خامساً: وجهه إلى كيفية قضاء أوقات فراغه:

الوقاية من مدمرات الصحة (٢) « المخدرات »

PREVENTION OF DRUGS

إضاءة



- تعرف على علامات الشخص المدمن لتتمكن من مساعدته والحذر من تقليده:
- التغيير المفاجئ في نمط الحياة كالغياب المتكرر والانقطاع عن العمل أو الدراسة.
 - تدني المستوى الدراسي أو تدني أدائه في العمل.
 - الخروج من البيت لفترات طويلة والتأخر خارج البيت ليلاً.
 - التعامل بسرية فيما يتعلق بخصوصياته.
 - تقلب المزاج وعدم الاهتمام بالمظهر.
 - الغضب لأتفه الأسباب.
 - التهرب من تحمل المسؤولية واللامبالاة.
 - الإسراف وزيادة الطلب على النقود.
 - تغيير مجموعة الأصدقاء والانضمام إلى «شلة» جديدة.
 - الميل إلى الانطواء والوحدة.
 - فقدان الوزن الملحوظ نتيجة فقدان الشهية.

مؤشرات تحقق الأهداف



عزيزي الطالب:

لمعرفة مدى استفادتك من التعرف على المهارات اللازمة للوقاية من المخدرات وتجنبها، قم بقياس مؤشرات الأداء الآتية من خلال أهداف الجلسة التدريبية:

م	الهدف
١	قارن بين التزامك بالمهارات اللازمة للوقاية من المخدرات قبل دراستك مقرر الصحة واللياقة وبعدها، من حيث ممارستك المهارات اللازمة للوقاية أو العلاج لا سمح الله.
٢	راقب سلوكك الصحيح وغير الصحيح في التعامل مع ظاهرة المخدرات، وكم نسبة السلوكيات الصحيحة لغير الصحيحة؟
٣	اقترح مجموعة من عوائق التزامك بالمهارات والسلوكيات الصحيحة لوقايتك من هذه الآفة التي تهدد صحة الأفراد والجماعات من خلال ما تعلمت سابقاً .

الهدف العام:

تهدف هذه الجلسة إلى إكساب الطلبة المعارف والاتجاهات لرعاية وتحسين نوعية الحياة والعلاقات الشخصية للشباب وللشابات من خلال الصحة الإنجابية وأبعادها.

الأهداف الخاصة:

١. التعرف على مفهوم الصحة الإنجابية وأبعادها.
٢. تحديد الفئات المستهدفة بالصحة الإنجابية.
٣. اكتساب المعلومات عن مقومات الحياة الزوجية الناجحة.
٤. استنتاج الأسباب المؤدية لمشكلات الصحة الإنجابية.
٥. اكتساب المعلومات المتعلقة بأبرز مشكلات الصحة الإنجابية.
٦. اكتساب الطرق والوسائل السليمة نحو صحة إنجابية سليمة.



الكلمات المفتاحية
KEY WORDS

Reproductive Health

الصحة الإنجابية

Components of Reproductive Health

مكونات الصحة الإنجابية

Problems Related to Reproductive Health

المشاكل المتعلقة بالصحة الإنجابية

Infertility

العقم



استوقفت « هند » مقالة نشرت في إحدى الجرائد بعنوان « الصحة الإنجابية»، ومما جاء في المقالة: « إن الصحة الإنجابية من الأمور المهمة التي ينبغي أن تركز لها الجهود والطاقت لتحقيقها ورعاية أساسياتها؛ لأنها مسؤولة عن تحديد معالم الأسرة، وعن الزواج الناجح».

أحضرت « هند » المقالة وعرضتها على زميلاتها اللواتي يدرسن مقرر اللياقة والثقافة الصحية، ودار حوار هادف من خلال الإجابة عن التساؤلات الآتية :

- ما أبعاد الصحة الإنجابية؟
- هل تقتصر الصحة الإنجابية على النساء دون الرجال؟
- كيف نحافظ على الصحة الإنجابية؟

عزيزي الطالب:

هذه الوحدة بمثابة دليل مصغر يقدم لطلاب وطالبات السنة الأولى المشتركة، لمساعدتهم على رفع الوعي بين أفراد المجتمع حول أهمية الصحة الإنجابية السليمة، وكيفية المحافظة عليها.



مفاهيم متعلقة بالصحة الإنجابية: Concepts related to reproductive health

مفهوم الصحة الإنجابية :

تعني الصحة الإنجابية قدرة الأفراد على التمتع بحياة جنسية مأمونة، وقدرتهم على الإنجاب، وحريتهم في تقرير الإنجاب وموعده وتواتره.

وقد عرفت منظمة الصحة العالمية الصحة الإنجابية بأنها: «حالة اكتمال العافية الجسدية والعقلية والاجتماعية، وليس مجرد الخلو من الأمراض أو العجز في الأمور المتعلقة بالجهاز التناسلي ووظائفه وعملياته وتطوراته».

رعاية الصحة الإنجابية :

تشتمل رعاية الصحة الإنجابية على :

١. الرعاية الصحية للأمهات قبل الولادة والولادة المأمونة والرعاية بعد الولادة بما في ذلك تقديم المشورة الملائمة والتشجيع على الرضاعة الطبيعية.
٢. توفير خدمات تنظيم الأسرة، وتوفير المشورة والمعلومات التثقيفية المتعلقة بها.
٣. الإعلام والتثقيف وإسداء المشورة بشأن الحياة الجنسية والصحة الإنجابية.

الفئات المستهدفة بالصحة الإنجابية :

- الرجل والمرأة في سن الإنجاب لرفع المستوى الصحي لديهم .
- المراهقون والشباب لتجنيبهم السلوكيات الضارة التي قد تؤدي إلى انتشار الأمراض المنقولة جنسياً.
- النساء ما بعد سن الإنجاب للوقاية من الأمراض المتعلقة بالجهاز التناسلي.

أبعاد الصحة الإنجابية ومكوناتها :

الصحة الإنجابية تُؤمّن للجميع حياة جنسية إنجابية آمنة، تتضمن حقوقاً لكل من الجنسين الذكر والأنثى، عن طريق رفع الوعي الصحي لكليهما واختيار الطريقة والتوقيت المناسبين لتنظيم الحمل، فيضمن للأم حملاً وولادة آمنين. فالولادة الآمنة هي نقطة الانطلاق لحياة إنجابية سليمة لها ولطفلها، مما تنعكس على سعادة أفراد الأسرة، وهذا لا يتحقق إلا من خلال الأبعاد الآتية:

- العناية بصحة الرجل والمرأة قبل الزواج، والإرشاد السليم لكل ما يتعلق بالزواج من حيث الاستعداد العقلي والنفسي لديهم، والتثقيف الإنجابي والتعريف بالتغيرات الفسيولوجية، والتوعية عن الصحة العامة والغذاء، وضرورة فحص ما قبل الزواج.
- العناية بصحة المرأة بعد الزواج وفي أثناء الحمل والولادة وبقدرتها على الإنجاب، وبصحتها بعد الإنجاب في فترة سن الأمان.
- التمتع بخدمات صحية شاملة تمكن المرأة من الحمل والولادة بأمان، وتوفير الشروط الصحية التي تؤدي إلى الحصول على طفل سليم معافى، من حيث الرضاعة الطبيعية، والتغذية السليمة.



- رعاية المرأة بعد سن الإنجاب، من حيث التشخيص المبكر لسرطان الثدي وسرطان الرحم والوقاية من مرض هشاشة العظام .
- الوقاية من العقم للرجل والمرأة: الذي يعرف بعدم القدرة على الإنجاب بعد سنة على الأقل من الحياة الجنسية الطبيعية دون استعمال أي موانع للحمل لكلا الزوجين.
- معالجة التهابات الجهاز التناسلي والوقاية منها، بما في ذلك الأمراض المنقولة جنسياً.
- التوعية وتوفير المعلومات اللازمة عن كل ما يخص الصحة الجنسية وطرق العناية بالمولود لكل من الأبوين للحفاظ على صحته وبقائه وحمايته ونمائه.



عزيزي الطالب : تأمل الفقرة الآتية مع أفراد مجموعتك ثم أجب عن الأسئلة التي تليها :
 « من الأصول المقررة في الشريعة الإسلامية حفظ النسل فهو من المقاصد الرئيسية للشريعة الإسلامية. فالإسلام يعترف بالفريضة الجنسية وينظمها بما يضمن سعادة الإنسان والمجتمع».

١. من وجهة نظرك ما مفهومك للصحة الإنجابية في ضوء التعريف السابق ؟

٢. استنتج العلاقة بين مقاصد الشريعة الإسلامية وأبعاد الصحة الإنجابية ؟

مقومات الحياة الزوجية الناجحة:

الزواج هو الرباط المقدس الذي يربط بين الرجل والمرأة في إطار شرعي، وقد أولى الإسلام الزواج أهمية خاصة؛ لأنه أساس بناء الأسرة، والأسرة هي أساس بناء المجتمع، ونجاح أي مجتمع مرتبط بشكل وثيق بنجاح دور الأسرة فيه؛ لذلك لا بد من التأني عند الإقدام على الزواج، ولا بُد من اختيار الزوجين لبعضهما البعض على أسس متينة تسهم في نجاح الزواج واستمراره، ومن أهم أسس الاختيار الدين.

بعد عقد القران الذي يمثل مرحلة الزواج؛ يصبح الطرفان مشتركين معاً في تفاصيل الحياة كلها، ويحاول كل طرف منهما أن يسعد الطرف الآخر، وأن يحقق حياة زوجية سعيدة من جميع جوانبها؛ لأن من

يُحقّق السعادة في بيته يمكن له تحقيق السعادة في المجتمع من حوله.

واستقرار العلاقات بين أفراد العائلة من الغايات المهمة في الحياة، ويجب العمل على الحفاظ عليه بشكل مستمر، وفيما يلي أبرز المقوّمات التي تضمن تحقيق هذا الاستقرار:

• **المودة والرحمة:** فالمودة والرحمة تقرّبان بين قلب الزوجين، وتجعل كل طرف منهما يقدر مشاعر الآخر في جميع الظروف، وتجعل كل واحد منهما يعطف على الآخر ويصونه ويحرص على حقوقه. يقول الله تعالى: «وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ» الآية ٢١، الروم .

• **التفاهم فيما بينهما وتقارب وجهات النظر:** فالحياة الزوجية هي مشاركة بين الزوجين في التفاصيل كافة؛ لذلك لا بدّ من وجود تفاهم متبادل، وتقدير كل طرف للآخر. فعن أم المؤمنين عائشة - رضي الله تعالى عنها - قالت: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «خيركم خيركم لأهله وأنا خيركم لأهلي». أخرجه الترمذي.

• **التجاوز عن الأخطاء:** فالحياة لا تخلو من مشاكل، ولكن يجب ألاّ تصعدّ هذه المشاكل، وألاّ تأخذ أكبر من حجمها، ويجب وضعها ضمن إطار سليم من أجل تجاوزها، فلا يجوز أن يقف أحدهما للآخر على كل خطأ صغراً أم كبيراً؛ لأنّه بذلك يهدم أواصر المحبة، وإنما لا بدّ من التحاور بهدوء لحلّ المشاكل بطريقة تحقّق الغاية من الأسرة وهي الاستقرار؛ بعيداً عن الأنانية، وبعيداً عن الكبر والهروب من الاعتراف بالخطأ، كما لا بدّ من الابتعاد عن إقحام الأطفال في المشاكل التي تحدث وعدم تفريغ الشحنة النفسية فيهم.

• **تحقيق الأمان:** فإشعار كلّ طرفٍ للآخر بالأمان يزيد من قوة الرابطة الزوجية، ويُقرّب بين الزوجين، فيشعر كل طرف بأنه آمن من التعرض للأذى الجسديّ أو النفسي من الطرف الآخر؛ ممّا يجعله يبذل ما في وسعه لإنجاح الزواج وإسعاد الطرف الآخر.

• **الاحترام المتبادل:** ويكون ذلك من خلال تقدير مشاعر كلّ من الزوجين للآخر، والابتعاد عن التجريح والتشهير عند وقوع المشاكل، ونشر روح الفكاهة في



الأسرة لإضفاء الجوِّ الممتع، بعيداً عن التعصُّب والتعنُّت. قال تعالى: «وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ» الآية ١٩، النساء.

- **التعاون بين الزوجين:** وذلك من أجل تحقيق مصالح الأسرة، فتقف الزوجة إلى جانب زوجها وتراعي تعبته، وكذلك الزوج يُساعد الزوجة في أعمال المنزل ولا يتقل عليها في الطلبات، وخاصةً إذا كانت موظفةً، وأهم جوانب التعاون هو التعاون فيما يخصّ الأبناء.
- **المشاركة في التخطيط لمستقبل الأسرة:** فلا يجوز لأحدهما إقصاء الآخر عند التخطيط للمشاريع المستقبلية للأسرة، ويجب الابتعاد عن الفردية في أخذ القرارات، التي كثيراً ما تُثير المشاكل، وتؤدي لإخفاق التخطيط.



بالتعاون مع أفراد مجموعتك وعلى ضوء ما درست من مقومات الحياة الزوجية الناجحة؛ أجب عن الأسئلة الآتية:

١. ما الصعوبات والتحديات التي تواجه المقبلين على الزواج في مجتمعنا وفي وقتنا الحالي؟

.....

.....

٢. ما احتياجات شبابنا وشاباتنا لتحقيق زواج ناجح؟

.....

٣. ما الخدمات المقدمة في المجتمع؛ لتعزيز الزواج الناجح؟ للاطلاع والاستفادة: الرجوع إلى:

• جمعية مودة <http://almawaddah.org.sa>.

• جمعية وثام <http://weaam.org.sa>.

.....

أبرز المشكلات المتعلقة بالصحة الإنجابية :

هناك مشاكل صحية متعلقة بالصحة الإنجابية بشكل عام، بعضها خاص بالنساء وبعضها خاص بالرجال، والبعض يشمل الجنسين، ومن أبرزها:

- المشاكل الصحية الناتجة عن اضطراب الغدد والهرمونات.
- المشاكل الصحية الناتجة عن الأمراض الوراثية .
- المشكلات المتعلقة بالحمل والولادة .
- وفيات الأمومة ووفيات الطفولة بسبب مضاعفات الحمل .
- الإجهاض المحفوف بالخطر .
- العقم .
- الأمراض المنقولة جنسياً والإيدز .
- المشاكل النفسية والاضطرابات العقلية.
- إدمان التدخين والمخدرات والمسكرات .



العقم وأسبابه :

العقم كما عرفنا سابقاً هو: عدم القدرة على الإنجاب بعد سنة على الأقل من الحياة الجنسية الطبيعية دون استعمال أي موانع للحمل لكلا الزوجين.

تختلف مسببات العقم عند الجنسين وأبرزها عند النساء هو :

- **زيادة الوزن** : فزيادة نسبة الدهون بالجسم تؤثر على نسبة إفراز هرمون الإستروجين الذي ينظم العملية التناسلية للمرأة.
- **نقص الوزن** : فنقص الوزن الحاد أيضاً يؤثر سلباً على العملية التناسلية.
- **اختلال الهرمونات** : اختلال الهرمونات في جسم المرأة ينعكس على انتظام دورات الحيض، حيث تكون غير منتظمة (قصيرة أو طويلة) مما يؤثر على عملية التبويض.
- **أمراض المناعة الذاتية** : مثل الذئبة الحمراء، والسكري، وأمراض الغدة الدرقية، والتهاب المفاصل الروماتويدي.



- **تناول الأدوية:** تناول مضادات الاكتئاب، المضادات الحيوية، المسكنات، وغيرها من الأدوية المستخدمة لعلاج الاضطرابات المزمنة.
- **استخدام التبغ والتدخين:** فالتدخين قد يزيد من خطر العقم عند النساء.
- **التعرض للمخاطر المهنية أو البيئية:** التعرض لفترة طويلة من الإجهاد العقلي العالي، وارتفاع درجات الحرارة، والمواد الكيميائية أو الإشعاعات الكهرومغناطيسية العالية قد يقلل من خصوبة المرأة.

أسباب العقم عند الرجال فأبرزها هو:

- **التدخين:** يضعف جودة الحيوانات المنوية و حركتها.
- **المخدرات:** يمكن أن يقلل الكوكايين أو استخدام الماريجوانا من عدد الحيوانات المنوية ونوعيتها بنسبة تصل إلى ٥٠ في المائة.
- **تناول الأدوية:** يمكن لبعض الأدوية، مثل المتعلقة بالقرحة أو الصدفية، أن تبطئ أو تمنع إنتاج الحيوانات المنوية.
- **التعرض للمخاطر المهنية أو البيئية:** قد يكون للتعرض المزمن لعناصر مثل الرصاص والكادميوم والزنبق والهيدروكربونات ومبيدات الآفات والنشاط الإشعاعي والأشعة السينية تأثير على عدد الحيوانات المنوية ونوعيتها.
- **تعريض الأعضاء التناسلية للحرارة:** إن الاستخدام المتكرر للساونا وغرف البخار وأحواض الاستحمام الساخنة يمكن أن يضعف إنتاج الحيوانات المنوية مؤقتاً ويقلل من عددها.
- **بعض الأمراض:** فالرجال الذين لديهم تاريخ من التهاب البروستات أو عدوى الأعضاء التناسلية، والنكاف بعد سن البلوغ، ودوالي الخصية قد يسبب انخفاض نسبة الخصوبة.



- عزيزي الطالب :** بالتعاون مع أفراد مجموعتك ، ارفع تقريراً لمدرّبك تتناول فيه النقاط الآتية:
- تحديد المشكلات الصحية المتعلقة بالصحة الإنجابية سائلة الذكر والتي تعتبر الأبرز في المجتمع السعودي.
 - إضافة مشكلات صحية أخرى.
 - ما الاتجاهات الصحية اللازمة للحد من هذه المشكلات التي تهدد صحة المرأة والمتعلقة بالصحة الإنجابية، بحيث يتم إعداد تقرير مختصر عن المشكلة التي تم اختيارها ومناقشتها أمام زملاء .

المهارات الإيجابية للصحة الإنجابية:

من الإجراءات والممارسات الصحيحة لحياة إنجابية صحية آمنة:

أولاً : الأمومة السليمة هي العامل الأهم في الصحة الإنجابية :

- تنظيم الحمل، والوقاية من الأمراض المنقولة جنسياً، والتقليل من وفيات الأمومة والطفولة والأمراض المرتبطة بالحمل هي أهم الظواهر الدالة على تمام الصحة الإنجابية.
- متابعة الخدمات المقدمة للأم في أثناء الحمل لا يمكن فصلها عن الرعاية بعد الحمل وعن خدمات تنظيم الأسرة.
- رعاية المرأة قبل الحمل يتضمن الوقاية من الأمراض المنقولة جنسياً، حفاظاً على الجنين والأم. ورعاية الحامل تتضمن أيضاً رعاية الطفل الوليد.

ثانياً: وسائل تباعد فترات الحمل «تنظيم الحمل» :

إن الإسلام تناول مفهوم تنظيم الأسرة في إطار أشمل وأكمل من النظريات المدنية، فهو لا يقصد التنظيم لكثرة الذرية أو قلتها، بل توسع في ذلك ليشمل أوضاع الأسرة المختلفة، بما في ذلك وضعها الصحي والاجتماعي والاقتصادي والثقافي والتربوي. وقد عرف المؤتمر الإسلامي تنظيم الأسرة بأنه: «قيام الزوجين بالتراضي بينهما وبدون إكراه باستخدام وسيلة شرعية ومأمونة لتأجيل الحمل أو لتعجيله بما يناسب ظروفهما الصحية والاجتماعية والاقتصادية وذلك في نطاق المسؤولية نحو أولادهما وأنفسهما».

أنواع الوسائل:

١. الوسائل التقليدية (الطبيعية):

- **الإرضاع من الثدي** : الإرضاع من الثدي يحمي الأم من الحمل خلال فترة الرضاعة غالباً، غير أنه يجب أن تعلم المرضع أن منع الحمل خلال فترة الإرضاع من الثدي ليست مضمونة ١٠٠٪ خاصة إذا لم تمارس الأم الإرضاع من الثدي بالكامل.
- **فترة الأمان** : وهي الفترة عندما تكون البويضة غير قابلة للتلقيح وتكون قبل الطمث بـ (١٢) يوماً وبعد الطمث مباشرة فيمكن خلالها الاتصال الجنسي بأمان دون حدوث حمل. أما الفترة الحرجة التي يجب الامتناع فيها عن الاتصال الجنسي فهي أسبوع منتصف الدورة إذ تكون البويضة ناضجة وجاهزة للتلقيح. وفعالية هذه الوسيلة تعتمد على :
 - انتظام الدورة الشهرية .
 - الالتزام الصحيح بمواعيد فترة الأمان .
- **العزل** : العزل هو إحدى الوسائل التي استخدمت من قديم الزمان، وتعتمد على عدم إيصال الحيوانات المنوية داخل الرحم، وهذه تصل فعاليتها إلى (٦٠٪) فقط؛ لاحتمال وصول جزء من الحيوانات المنوية داخل الرحم .

٢. الوسائل الهرمونية:

- حبوب منع الحمل.
- حقن منع الحمل.



ثالثاً: الفحص الطبي للمقبلين على الزواج:

- الفحص الطبي قبل الزواج هو عبارة عن مجموعة من الفحوصات المخبرية السريرية التي يقترح عملها لأي شخصين مقبلين على الزواج، قبل ارتباطهما بعقد الزواج، بقصد التأكد من خلوهما من الأمراض والعيوب.
- فالفحص الطبي قبل الزواج مهم جداً لأنه يساعد في التخفيف من معاناة الأبوين خاصة والمجتمع عامة، وذلك بتقليل انتشار الأمراض الوراثية وأمراض التخلف العقلي عند الأطفال، والتخفيف من حدة التشوهات الخلقية والإعاقات. ويهدف هذا الفحص إلى الوقاية من الأمراض أو تخفيف حدتها، فدرهم وقاية خير من قنطار علاج.

رابعاً: المحافظة على صحة المسالك البولية:



- التهابات المسالك البولية شائعة ويمكن معالجتها بالمضادات الحيوية. وهي أكثر انتشاراً بين النساء.
- غالباً ما تكون أعراضها بسيطة، فيجب عدم تجاهلها لمنع انتشار العدوى إلى الكليتين والحد من تأثيرها على سلامة الجهاز التناسلي.
- السلوكيات التي يجب علينا اتباعها لتجنب الالتهابات هي التالي:
 ١. زيارة الطبيب عند ملاحظة الأعراض التالية: حاجة قوية ومتواصلة للتبول، إحساس بالحرق عند التبول، تسرب دائم للبول بكميات صغيرة، وجود دم في البول - أو بول عكر ذو رائحة قوية جداً.
 ٢. شرب الكثير من السوائل، وخاصة الماء لتقليل احتمالية الإصابة بالالتهابات.
 ٣. الالتزام بالنظافة الشخصية وخاصة للأعضاء التناسلية.
 ٤. تجنب منتجات النظافة النسائية التي قد تسبب التهيج، فلا بد من استشارة الطبيب قبل استخدامها.



إضاءة

يعمل الإسلام على توفير ضمانات صحة النسل، فيأمر بتخير الزوجين. وهذا الانتقاء الذي وجه إليه رسول الله صلى الله عليه وسلم، يعد من أعظم الحقائق العلمية والتوجيهات التربوية، فعلم الوراثة أثبت اكتساب الصفات الجسمية والعقلية من الوالدين، فعندما يجتمع في الولد عامل الوراثة الصالحة وعامل التربية الفاضلة يصل إلى الكمال بإذن الله. فعن عائشة أم المؤمنين رضي الله عنها قالت، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "تخيروا لنطفكم فإن العرق دساس". (رواه ابن ماجه والدارقطني والحاكم).

كيف يحافظ الرجل والمرأة على صحتها بعد الأربعين:

الجدول الآتي يبين كيفية المحافظة على الصحة للمرأة والرجل بعد سن الأربعين

م	الإجراء	المرأة	الرجل
١	الوقاية من الأمراض بإجراء الفحوصات الآتية:	<p>١. إجراء فحص مخبري لعنق الرحم، للكشف عن سرطان عنق الرحم بأخذ مسحة من خلايا عنق الرحم وفحصها في المختبر، وهي وسيلة فعالة لاكتشاف المرض والسيطرة عليه.</p> <p>٢. إجراء الفحص الذاتي للتدي بشكل دوري أي مرة كل شهر وبعد أسبوع من الدورة الشهرية للكشف عن أي تكتلات أو تغيرات في تديها.</p> <p>٣. إجراء فحص لسماكة العظم لاكتشاف مرض هشاشة العظام، وفي حالة الإصابة يوصف لها من قبل الطبيب المختص حبوب الكالسيوم مع فيتامين د، أو أخذ هرمونات بديلة حسب ما يستدعيه وضعها ودرجة الهشاشة عندها.</p>	إجراء الفحوصات الدورية الشاملة ومن أهمها ما يتعلق بالصحة الإنجابية: الفحوصات المخبرية الخاصة بغدة البروستاتا.
٢	الاحتياجات الغذائية	<p>١. الحرص على نوعية الطعام وليس كميته، والابتعاد عن المأكولات الدسمة والمقلية، والإكثار من الخضراوات والفواكه والحمضيات، لاحتوائها على الفيتامينات التي تساعد في هذه الفترة.</p> <p>٢. الاهتمام بالأغذية التي تحتوي على عنصر الكالسيوم، حيث يساهم في سلامة العظام والعضلات، ومن أهم مصادره الحليب واللبن والزبادي وبعض الألبان وخصوصاً منزوع الدسم أو قليل الدسم.</p> <p>٣. المحافظة على استهلاك كمية جيدة من السوائل مثل المياه والعصائر مثل عصير التفاح والمشروبات العشبية مثل الشاي الأخضر.</p> <p>٤. الإقلال من المشروبات التي تحتوي على كافيين مثل القهوة والمشروبات الغازية والشاي الذي يحتوي على كمية من السكريات.</p>	
٣	ممارسة النشاط البدني	لا بد من مواصلة النشاط البدني مثل المشي والجري والسباحة وغيرها من الرياضات الأساسية والمهمة.	
٤	الصحة النفسية	المحافظة على السلامة النفسية، والتركيز على ما هو مهم في حياتها العملية والأسرية، وكذلك استغلال الوقت في الأمور المهمة التي تبعد عنهما الضغوط النفسية، والتركيز في ما يهمهما ويفيدهما ويفيد أسرتهما ومجتمعهما.	



الزيادة الكلية للوزن الموصى بها أثناء الحمل (بالنسبة للاتي يتمتعن بوزن صحي قبل الحمل) هي من ١١ إلى ١٦ كيلوغراماً (٢٥-٣٥ رطلاً). أما النساء اللاتي تزيد أوزانهن عن ذلك، فقد يعرضن أنفسهن وأطفالهن إلى خطر الإصابة بسكر الحمل ومشاكل طبية أخرى.

تواجه بعض النساء بعد الولادة صعوبة في فقدان الوزن الذي اكتسبته أثناء فترة الحمل، ما يعرضهن لخطر الإصابة بالسمنة؛ لذا عليهن استشارة أخصائي التغذية أو الطبيب لوضع برنامج خاص لتخفيف الوزن.

١. ما أسباب السمنة الناتجة عن الحمل؟

٢. حدد مخاطر السمنة الناتجة عن الحمل وكيفية الوقاية منها؟



عزيزي الطالب: لمعرفة مدى استفادتك من التعرف على المهارات اللازمة لاكتساب الممارسات الصحية للصحة الإنجابية، قم بقياس مؤشرات الأداء الآتية من خلال أهداف الجلسة التدريبية:

م	الهدف
١	قارن بين التزامك بالمهارات اللازمة لوقايتك من المشاكل المتعلقة بالصحة الإنجابية قبل دراستك مقرر الصحة واللياقة وبعدها، من حيث ممارستك المهارات اللازمة للوقاية أو العلاج.
٢	راقب سلوكك الصحيح وغير الصحيح في التعامل مع أبعاد الصحة الإنجابية، وكم نسبة السلوكيات الصحيحة لغير الصحيحة؟

الهدف العام:

تهدف هذه الجلسة إلى إكساب الطالب المعارف والسلوكيات التي ترفع من وعيه الصحي، ومن قدرته على اتخاذ القرارات الصحية السليمة وتقييم المعلومات المتعلقة بصحته.

الأهداف الخاصة:

عزيزي الطالب، يتوقع منك بعد نهاية هذه الجلسة التدريبية أن تكون قادراً - بإذن الله- على:

١. التعرف على مفهوم صحة المستهلك.
٢. معرفة خصائص المستهلك الواعي.
٣. تحديد مصادر المعلومات الصحية.
٤. اكتساب المهارات اللازمة لتقييم المعلومات الصحية ومصادرها.
٥. استنتاج أثر الإعلام والإعلانات على صحة المستهلك.
٦. اكتساب المعلومات عن الخدمات الصحية المقدمة وطريقة اختيارها.
٧. استنتاج أثر الطب البديل على صحة المستهلك.
٨. اكتساب المهارات اللازمة لتجنب المخاطر الصحية المصاحبة للسفر.



الكلمات المفتاحية
KEY WORDS

Consumer health	صحة المستهلك
Intellegant consumer	المستهلك الواعي
Peer review	مراجعة النظراء
Health Services	الخدمات الصحية
Alternative medicine	الطب البديل
Traveler Health	صحة المسافرين
Consumer Protection	حماية المستهلك

الزمن
03
دقائق

القرار الصحي

استعد

تقلب «نورة» إحدى صفحات الجريدة اليومية، وجذب انتباهها إعلان عن دواء عشبي تم اكتشافه حديثاً لعلاج الربو؛ ولأنها تعاني من داء الربو، وقفت حائرة أمام هذا الإعلان، أتصدقه؟ هل هو حقاً فعّال؟ وكيف توصلوا لهذا الدواء؟ وكيف ثبتت فاعليته؟

تلك التساؤلات هي التي جعلت «نورة» تقرر أن تتريث قليلاً في شراء هذا العلاج، والتهمل في خوض تجربة جديدة للتعاوي من دائها. فهل قرار «نورة» سليم أم خاطئ؟

عزيزي الطالب:

كثيرة هي المعلومات والمنتجات والخدمات التي تخص الصحة ومصادرها، ولكن جودتها ومصداقيتها يجب أن تكون دائماً تحت المجهر، فكل ما يخص صحتنا يجب أن يكون مدروساً ومثبتاً علمياً، ومصدره موثوق، وسننتقل بك لمفهوم صحة المستهلك والمهارات اللازمة لتكون مستهلكاً ذكياً في تقييم كل ما يتعلق بصحتك.



مفهوم صحة المستهلك : Consumer's health concept

صحة المستهلك Consumer's Health

تعرف صحة المستهلك بأنها: أن يكون المستهلك «الفرد» أكثر وعياً وذكاً فيما يتعلق بالمعلومات والخدمات الصحية المقدمة له، من حيث: تحليلها، وفهمها، وتقييمها، واتخاذ قرارات حكيمة وسليمة فيما يتعلق بصحته، بحيث لا يقع ضحية للخداع والتضليل.

أهمية أن تكون مستهلكاً واعياً : Being an Intellegant Consumer

- لإنتشار المعلومات الصحية بشكل ضخم ومعقد، وعلى نحو متزايد. فيجب على كل فرد أن يكون أكثر وعياً عند تلقي أي معلومة صحية.
- لأن الصحة كنز يجب المحافظة عليها وعدم المجازفة بها باتباع معلومات ونصائح أو استخدام منتجات مضرّة وغير مثبتة علمياً.
- للحصول على أقصى استفادة من نظام الرعاية الصحية المقدمة، يجب أن يكون المستهلكون على دراية ووعي بتلك الخدمات وجودتها وعن مدى احتياجهم الصحي.
- لأن مراكز حماية المستهلك المحلية والعالمية تستقبل الكثير من الشكاوى والاستفسارات التي لا تستطيع التعامل معها جميعها؛ لذا يجب على الأفراد أن يتحملوا مسؤولية تقييم كل المنتجات والخدمات الصحية.

سمات المستهلك الواعي : Intellegent consumer characteristics

١. يفهم ويدرك أهمية الدراسات والإثباتات العلمية لكل ما يتعلق بالصحة، فكل ممارسة صحية أو منتج صحي يجب أن يكون مثبتاً علمياً ومبنياً على دراسات علمية قبل أن نتبعه.
٢. يبحث دائماً عن المعلومات من مصادر موثوقة، فالأطباء والأخصائيون الصحيون والجهات الحكومية الصحية والمنظمات الصحية العالمية جميعها مصادر يمكن الاعتماد عليها فيما يخص الصحة. وبذلك يتجنب الإعلانات التجارية ووسائل الإعلام التي غالباً ما تنقل معلومات صحية غير دقيقة .

٣. المستهلك الواعي يتبع أنماطاً حياتية صحية؛ فيهتم بغذائه ونشاطه البدني ويحافظ على وزن صحي، ويجتنب التدخين بأنواعه، ويلتزم بقوانين السلامة كربط حزام الأمان؛ كل ذلك للتقليل من احتمالات الإصابة بأمراض خطيرة، مما يخفف من تكلفة رعايته الصحية في المستقبل.
٤. عند الشعور بالمرض والإحساس بالحاجة إلى استشارة طبية فإنه يقوم بذلك بوعي؛ فخياره الأول يكون الطبيب العام، ثم يحول للأخصائيين عند الحاجة لذلك.
٥. المستهلك الواعي يلتزم بالفحوصات الطبية الدورية اللازمة حسب العمر والحاجة.
٦. المستهلك الواعي يتواصل مع الأطباء بشكل فعال، وطريقة منظمة، بعرض المشكلة الصحية وأعراضها بوضوح وي طرح الأسئلة المهمة والمناسبة.
٧. دائم الحذر من العلاجات والممارسات الطبية التي تفتقر إلى الدعم العلمي والمبررات العلمية.
٨. يبلغ ويرفع الشكاوى عن حالات الغش والخداع وغير ذلك من المخالفات الصحية إلى الجهات المختصة.



بعد تعرفنا على مفهوم صحة المستهلك وسمات المستهلك الواعي، بالتعاون مع أفراد مجموعتك قيّم الوضع الحالي في المملكة العربية السعودية في ما يخص وعي الاستهلاك الصحي للمجتمع.



مصادر المعلومات الصحية وطرق تقييمها:

مصادر المعلومات الصحية :

تتعدد مصادر المعلومات الصحية فتدرج من معلومة تأخذها من صديق مقرب إلى معلومة نشرت في مجلة علمية، وسوف نتطرق لأكثر المصادر ومصداقيتها نوعاً ما:

أولاً: المصادر المطبوعة : كالكُتب والمجلات العلمية :

غالباً ما تعتبر مصادر موثوقة للمعلومات الصحية الأساسية ولكن يجب الحذر من مصداقية كل ما هو موجود في تلك المصادر. مثل إعلان لدواء جديد في مجلة علمية؛ لأن ذلك لا يعني أن الدواء قد أثبت علمياً.

ثانياً : المصادر الإعلامية : كالصحف والبرامج التلفزيونية وغيرها :

قد تكون صحيحة ولكن يجب الحذر من كل ما نسمعه ويخص صحتنا من خلال الإعلام، إذا لم يذكر المصدر الصحيح أو كان ضمن برنامج ترفيهي، فغالباً ما يكون هدفهم زيادة عدد المشاهدين والربح؛ لذلك ليس كل ما نسمعه من خلال التلفاز أو الراديو أو غيره من المصادر الإعلامية يعتبر موثقاً.

ثالثاً : الإنترنت :

عالم كبير تتعدد فيه أنواع المعلومات الصحية، وفيه المعلومات الموثوقة بشكل عالٍ والمعلومات الخاطئة؛ لذا سنتطرق لاحقاً لكيفية تقييم معلومات هذا المصدر.

رابعاً : الأطباء والجهات الحكومية :

تعتبر من أوثق مصادر المعلومات الصحية، فطبيبك يعلم حالتك الصحية، ويقدر احتياجاتك، ومعلوماته تكون عن دراسة وخبرة، كما أن الجهات الحكومية الموثوقة كوزارة الصحة وغيرها تُعد من المصادر التي يجب اللجوء إليها عندما نريد التحقق من معلومة أو منتج أو خدمة صحية.

مهارات تقييم المعلومة الصحية السليمة :

التمييز بين المعلومة الصحيحة والمعلومة الكاذبة عملية ليست بالسهولة المتوقعة، فقد تكون عملية معقدة بالنسبة للمستهلكين وبالنسبة للأخصائيين أيضاً؛ بسبب عوامل كثيرة، منها:

١. أن كثيراً من المعلومات تستند إلى الإشاعات والخبرة الشخصية، فيتناقلها الأشخاص وتفقدها كثيراً من الحقائق من شخص لآخر.
٢. أن كثيراً من الأفكار الخاطئة تبدو صحيحة؛ حيث تصاغ بطريقة علمية وأحياناً تكون مقنعة منطقياً، بينما في الحقيقة تكون غير مثبتة علمياً أو خاطئة.

٣. المبالغة من قبل وسائل الإعلام، فكثيراً ما نسمع في الإعلام عن دراسات علمية جديدة تكون نتائجها مبالغاً فيها، بينما الواقع يكون غير ذلك.

٤. نشر المعلومات الصحية الخاطئة من أجل الربح الشخصي، فكثيراً ما نرى أصحاب مهنة يروجون لمنتجات غير مثبتة علمياً بهدف الربح.

وهناك عوامل أخرى كثيرة غير ما سبق تؤثر على توافر المعلومات بكثرة وبشكل يصعب علينا مهمة التمييز بين الحقيقة والخطأ؛ لذا يجب علينا اتباع بعض الأساسيات والمهارات في تحكيم المعلومات الصحية وتقييمها، ويمكننا تلخيص تلك المهارات على شكل أسئلة، يجب على كل مستهلك صحي أن يسألها لتقييم المعلومة ومصدرها:

- السؤال الأول: ما هدف المصدر من إعطاء المعلومة؟
- السؤال الثاني: ما الطريقة أو الأسلوب الذي اتبع لطرح المعلومة؟
- السؤال الثالث: ما المؤهلات العلمية للمؤلف، أو المتحدث، أو المؤسسة أو الجهة المسؤولة؟
- السؤال الرابع: هل المعلومة الطبية أو الصحية التي أشير إليها في المصدر نُشرت في مجلات علمية محكمة تخضع منشوراتها لمراجعة النظراء (peer review)؟ كل تلك الأسئلة السابقة تساعدك في تقييم المعلومات ومصدرها، فكل ما هو موثوق ومصدره من ذوي الاختصاص والخبرة وكان هدف نشره هو زيادة الوعي والتعليم، وليس هدفه دعائياً ولا ترويجياً لمنتجات معينة فهو أكثر مصداقية وثقة.

أما ما يخص المعلومات التي يكون مصدرها الإنترنت فيجب أن نسأل أنفسنا الأسئلة الآتية:

١. من يمتلك تلك المعلومات؟ الجهة أو المصدر، أو أصحاب الموقع.
٢. هل يرتبط ذلك بمصادر موثوقة أخرى للمعلومات الطبية؟ مثال: هل استخدمت جهة موثوقة مرجعاً؟
٣. متى تم آخر تحديث لها؟
٤. هل هو بيع لمنتج؟ هل يوجد إعلان أو طريقة لشراء منتج؟

الزمن

04

دقائق

نشاط
جماعي (2)

عرض عليك أحد زملائك خبراً في جريدة محلية يعلن عن اكتشاف مادة جديدة لها مستقبل واعد في القضاء على حب الشباب نهائياً.

المطلوب: تعاون أنت وأفراد مجموعتك للإجابة عن الأسئلة الآتية:

١. كيف ستقيم المعلومة ومصداقيتها؟

٢. ما الأسئلة التي ستطرحونها في التقييم وكيف ستجيبون عنها؟

الإعلام وأثره على الاستهلاك الصحي:

هناك نقاط مهمة يجب مراعاتها عند تلقينا لأي إعلان سواء كان مرئياً أو مكتوباً:

١. الإعلانات حتى وإن كانت تحتوي على بعض المعلومات الصحيحة فهدفها الأول

الربح؛ لذلك قد تخفي عنك معلومات مهمة؛ فبعض إعلانات الأدوية تحتوي على كل المنافع والفوائد للدواء دون ذكر الأعراض الجانبية.

٢. الإعلانات الخاصة بالغذاء أو المشروبات؛ دائماً تكون مضللة من ناحية تصوير المنتج

على أنه صحي، ووجدت الدراسات أن الإعلانات الغذائية تؤدي إلى استهلاك منتجات ينتج عنها عدم التوازن الغذائي.

٣. الإعلانات لخدمات صحية أو لعيادات أو لطبيب مختص؛ فعند مواجهة تلك الإعلانات

يجب أن ننتبه لثلاث علامات تدل على أن تلك الإعلانات غير مهنية وأن الخدمات التي تروج لها ليست بالكفاءة الجيدة:

- الأولى: أن تحتوي على عروض وهدايا وخصومات، فذلك دليل على أن الخدمة المقدمة جودتها غير مدروسة.

- الثانية: أن يحتوي الإعلان على وعود غير منطقية تخص صحة الإنسان؛ مثل: سنعيد لك

صحتك في غمضة عين. فذلك أيضا دليل على أنه إعلان مضلل وأن المنتج غير موثوق.

- **الثالثة:** أن يكون الإعلان خاصًا بخدمات مختبرية (فحص دم، أشعة وغيرها من الفحوصات)؛ لأن ذلك غالبًا ما يتبعه كثير من الفحوصات غير الضرورية.

وعي الفرد بالخدمات الصحية المقدمة في المجتمع:

الخدمات الصحية هي: كافة الخدمات التي توفر الرعاية الصحية، والعلاجية للمرضى من خلال الاعتماد على دور المراكز الصحية والمستشفيات في توفير العلاج المناسب للأفراد.

إن وعي الفرد بالخدمات الصحية المقدمة له وبنظام الرعاية الصحية في بلده يحسن من فعالية تلك الخدمات ويساعد الفرد على اتخاذ قراراته الصحية بوعي أكثر؛ ففي المملكة العربية السعودية وزارة الصحة هي المسؤول الوحيد عن تقديم الخدمات الصحية للمواطنين والمقيمين، وتشمل خدماتها عددًا كبيرًا من المستشفيات والمراكز الصحية، وعدد كبير من الكوادر الصحية، كما أن هناك قطاعًا صحيًا خاصًا يقدم خدماته في المملكة العربية السعودية، ولكن يستوجب الترخيص والمراقبة من وزارة الصحة. لذا يجب علينا كمستهلكين واعين معرفة الخدمات المقدمة، ومن التأكد عند استخدام أي خدمة صحية لا تدرج تحت خدمات وزارة الصحة بأن تكون مرخصة من قبلها.

البرامج والخدمات الصحية التي تقدمها وزارة الصحة :

هناك العديد من البرامج والفعاليات والخدمات الصحية التي تقدمها وزارة الصحة ، على سبيل المثال:

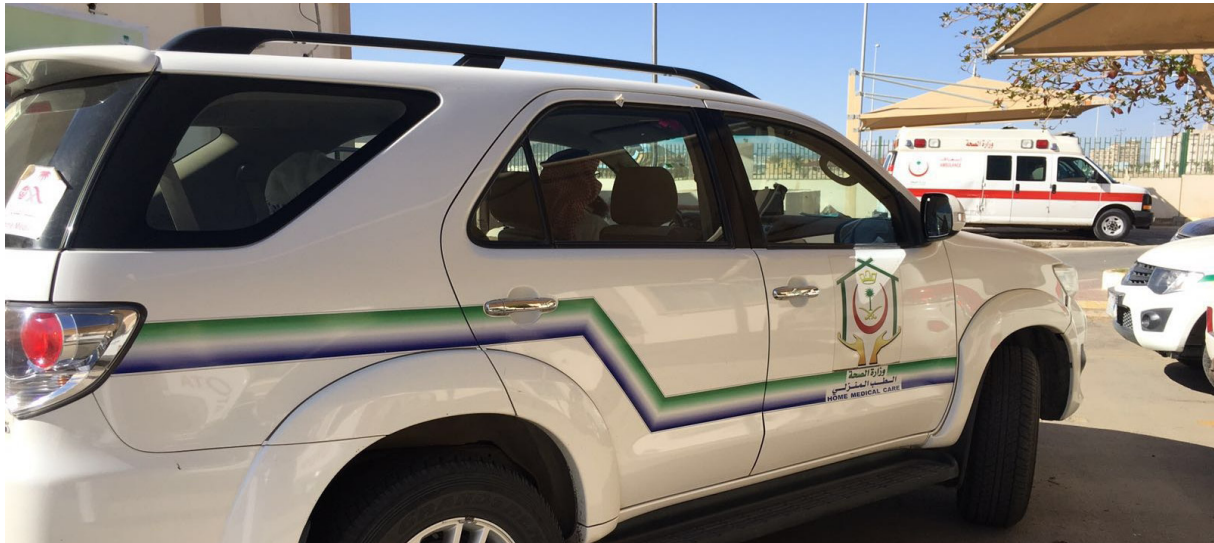
١. برنامج الطب المنزلي، وبرنامج إدارة الأسرة، وبرنامج جراحة اليوم الواحد، وبرنامج علاقات المرضى، إضافة إلى برنامج الطبيب الزائر، الذي قام بسد احتياجات المناطق من التخصصات النادرة والدقيقة.

٢. برامج التثقيف والتوعية بالمشاكل الصحية والاجتماعية السائدة في المجتمع؛ إن صحة الناس يجب أن تكون مسئوليتهم أنفسهم، والحرب ضد الأمراض من أجل الصحة لا يمكن أن يخوضها الأطباء وحدهم، ولكنها معركة يجب أن تخوضها الشعوب مجتمعة؛ لذا لا بد من المشاركة الفعالة من قبل المواطن في برامج التثقيف الصحي .

٣. تعزيز الأنشطة التي تحسن الإمداد الغذائي على مستوى الفرد والأسرة وتصحيح الممارسات الغذائية الخاطئة للأطفال والرضع من عمر (٠ - ٣) سنة.
٤. تعزيز صحة الأطفال والتأكد من وصولهم إلى معدل النمو الطبيعي.
٥. برامج تحصين كل الحوامل والأطفال ضد أمراض الطفولة.
٦. برامج المكافحة والسيطرة على الأمراض المتوطنة، وكسر سلسلة العدوى ومعالجة الحالات ومسوحات الأمراض، ومنع التفشي، والإشراف والتقييم والتبليغ.
٧. برامج المعالجة السليمة للإصابات بهدف منع حدوث الإعاقة نتيجة لهذه الإصابات.
٨. توفير الأدوية الأساسية اللازم توافرها في كل مستوى من مستويات الخدمة للأفراد.



في ضوء دراستك لمجمل مكونات الخدمات الصحية التي تقدمها وزارة الصحة، وبالتعاون مع أفراد مجموعتك، اختر إحدى البرامج والخدمات الصحية التي تقدمها وزارة الصحة، وقم بإعداد برنامج تثقيفي صحي يهدف إلى تعزيز مفهوم الصحة للأفراد والأسر والذي يتواءم مع رؤية المملكة ٢٠٣٠ في محورها الأول «مجتمع حيوي».



مفهوم الطب البديل أو الطب التكميلي:

يستخدم مفهوم الطب البديل أو التكميلي للتعبير عن أي من ممارسات التطبيب التي لا تندرج تحت مفهوم الطب التقليدي، كما يستخدم للتعبير عن ممارسات التطبيب التي لم تظهر بشكل مستمر لتكون فعّالة في هذا المجال، وفي بعض الأحيان يستخدم لوصف ممارسات التطبيب الشعبية والتقليدية لمختلف المجتمعات، والتي لا تقوم على أي أساس علمي ولا ترتبط بأدلة مؤكدة.

أسباب اللجوء إلى الطب البديل :

- جزء من الموروث والعادات والتقاليد.
- سهل الوصول إليه.
- أرخص من الطب الحديث.
- الأضرار الجانبية التي تسببها الأدوية الكيميائية.
- اعتقاد المأمونية، بمعنى إذا ما نفعك ما يضرك. وهذا مبدأ خاطئ.
- انتشار الأمراض المستعصية التي وقف الطب الحديث إزاءها عاجزاً.
- عند مرضى الأمراض المزمنة نتيجة علاج الأدوية للأعراض فقط.

وقد قررت منظمة الصحة العالمية مؤخراً تغيير مسمى الطب البديل إلى الطب التكميلي، واعتماد إستراتيجية جديدة له تبدأ من سنة ٢٠١٤ إلى سنة ٢٠٢٢م؛ بهدف تطويره واعتماد المنهجية والبحث العلمي في تطبيقه، ويعد مسمى الطب التكميلي أشمل وأوسع؛ لأنه يعد مكملاً لدور الطبيب وليس بديلاً عنه كما كان يشاع.

إرشادات هامة حول ممارسات الطب البديل:

إن الطب البديل أو التكميلي إذا استخدم بطريقة صحيحة وعلمية تكون نتائجه مميزة، وبالأخص إذا استخدمت عدة طرق علاجية مع بعضها حسب حالة المريض، وهذا بحد ذاته يحتاج إلى خبرة كبيرة من المعالج؛ ليستخدّم طرق العلاج الأفضل، ولا بد من الإشارة إلى أن الطب التكميلي بدأ ينتشر على نطاق واسع، وبدأ يُدرّس في الكثير من دول العالم، ولكن يجب التزام المنهجية والمهنية في استخدامه.

ومن الإرشادات المهمة التي يجب مراعاتها أثناء تداوينا بالطب التكميلي هي :

١. التشخيص الدقيق أولاً، قبل البدء بأي نوع من أنواع الطب البديل.
٢. عدم الالتفات للدعايات والإعلام الموجه لعلاج الحالات المستعصية، والتي تخص ممارسات



الطب البديل بكافة أنواعه.

٣. الحذر من تناول أي نبتة غير معروفة أو لم ينصح بها خبير الطب البديل.
٤. إذا كان ولا بد من استعمال مزيج من الأعشاب الموصى به من خبير الطب البديل؛ فلا بد من التعرف على مركباتها ومضادات استعمالها وتفاعلاتها الكيميائية.
٥. عدم تناول أكثر من نبتة واحدة في اليوم سواء كانت مسحوقة أو مدقوقة أو منقوعة أو مغلية.
٦. إذا حصل وتم الشفاء من أي ممارسة من ممارسات وأنواع الطب البديل فلا ينصح إطلاقاً بتعميم نتائجها حتى لو كان يعاني الشخص من نفس الأعراض فقد تكون الأسباب مختلفة.
٧. عند ممارسة أي إجراء أو أخذ أي منتج هدفه العلاج أو تحسين الصحة سواء كان إنقاص الوزن أو غيره، فيجب أن تستشير الطبيب المختص أولاً.
٨. الطب البديل قد يكون نافعا لبعض الحالات مثل معالجة الآلام المصاحبة للأمراض المزمنة، فقد أثبتت الدراسات فعالية بعض الممارسات للطب البديل كالوخز بالإبر والتدليك في زيادة تحمل الآلام عند بعض المرضى، ولكن لا بد من الحذر من تلك الممارسات غير المثبتة علمياً، والتي لا تستند على براهين علمية منطقية؛ لأن ذلك يعرض الإنسان لعدة مخاطر صحية وبالأخص في الحالات الآتية:

- إذا اعتبر أن المعالجة بالطب البديل تغني عن المعالجة الطبية التقليدية.
- إذا كان هناك خطر تعارض مع أدوية طبية يتناولها المريض؛ لذا فإن استشارة الطبيب مهمة جدا قبل اللجوء لأي معالجة بالطب البديل.
- إذا كان الممارس أو المعالج بالطب البديل مخادعا، ويمكن معرفة ذلك من خلال:
 ١. يطلب مبالغ مالية كبيرة في بداية العلاج.
 ٢. يعد المريض بالنتائج المبهرة العاجلة.
 ٣. يطعن في مصداقية الطبيب وينصح بعدم الاستماع إليه.



بالتعاون مع أفراد مجموعتك، أعدّ تقريرا يتناول أهداف ومحاور برنامج «صوت المواطن» في موقع وزارة الصحة، واستنبط كيف تسهم هذه الخدمة في حفظ حقوق المستهلك الصحي وكيفية الاستفادة منها؟

صحتك في السفر

البقاء بصحة جيدة أثناء السفر للخارج من الأمور المهمة التي يجب الحرص عليها وعدم تركها للظروف. فالإنسان معرض لكثير من المخاطر الصحية أثناء سفره ورغم أن أغلب هذه المخاطر يمكن علاجها بسهولة فإنها قد تكلف المسافر وقته وماله عند حاجته للعلاج في الخارج، كما أنه قد ينقل العدوى لأحبابه وأصحابه عند عودته من السفر؛ لذا يجب على كل مسافر أن يتخذ إجراءات وقائية تجنبه تلك المخاطر الصحية.



الإرشادات والاحتياطات اللازمة قبل السفر:

إن اتباع إرشادات واحتياطات السفر الآمن من شأنه أن يقلل خطر تعرضنا لأي مشاكل صحية خلال السفر. ومن هذه الإرشادات:

- أخذ التحصينات الضرورية للوقاية - بإذن الله - من العديد من الأمراض، كالكبد الوبائي (أ، ب)، والتيفوئيد، والحمى الصفراء، والحمى الشوكية.
- متابعة الأخبار العالمية: ينصح بمتابعة الأخبار التي تتعلق بمواضيع السلامة العامة للمسافرين، فتزودنا بمعلومات مفيدة عن مدى انتشار أية أمراض قد تظهر في فترة موعدهم سفرنا في المنطقة المقصودة، علاوة على التعرف على مناخها.
- اصطحب الأدوية الخاصة بسلامة المسافر: ومن ذلك الأدوية الموصوفة والتي يتناولها المسافر بانتظام، ودواء للصداع، ودواء مضاد للإسهال، ودواء للغثيان، ودواء للحرقة، واقي شمس، كريم موضعي طارد للحشرات، وغسول كحولي.
- العناية بالنظافة الشخصية: تعتبر النظافة الشخصية ركيزة أساسية في منع انتقال العدوى، فدرهم وقاية خير من قنطار علاج.
- انتبه من الأطعمة أثناء سفرك، وأعمل بالحكمة الطبية التي تقول: «اغسلها أو قشرها أو اغليها أو اتركها».

٦. تدوين أرقام الهواتف الضرورية: كهواتف أقرب قنصلية أو سفارة تابعة لبلدك في البلد المقصود للاتصال بها في حالة الضرورة.
٧. اصطحاب حقيبة الإسعافات الأولية .

الصعوبات التي قد تواجهها خلال فترة السفر:

- تختلف هذه الصعوبات تبعاً لوجهة سفرك ووسيلة تنقلك، وعموماً فإنك قد تتعرض لما يلي:
١. أثر المرتفعات: ينصح بأن تخبر طبيبك قبل سفرك، وخاصةً إذا كنت تعاني من أمراض القلب والشرابين أو الرئتين.
 ٢. أمراض تجلطات أوردة الأرجل: ينصح بمراجعة الطبيب قبل السفر، بالإضافة إلى الإرشادات الآتية:
 - ينصح بقيامك ببعض التجوال داخل الطائرة أو القطار في حالات السفر الطويل، أو تحريك الأرجل والأذرع على فترات منتظمة. مع مراعاة أن تقوم بارتداء ملابس مريحة وغير ضاغطة.
 - استخدام الجوارب الطبية الخاصة بحماية الأرجل من الإصابة بالتخثر؛ للمحافظة على نشاط الدورة الدموية.
 ٣. دوار السفر (دوار البحر): زيارة الطبيب ليصف الدواء المناسب لمنع حدوث الأعراض المصاحبة لذلك.
 ٤. بخصوص المرأة الحامل والسفر: يمكن وضع الضوابط الآتية لتحقيق المأمونية والسلامة لسفر المرأة، وهي:
 - أن تصحب الحامل معها دائماً نسخة من تقرير طبي عن حالتها تحسباً لأي طارئ في السفر.
 - في مراحل الحمل المتقدمة تحس الحامل بالثقل نتيجة نمو الجنين وارتخاء أربطة العمود الفقري، وهذا أيضاً لا يمنع من السفر، ولكن تنصح بعدم المشي لمسافات طويلة، وعدم حمل الأمتعة الثقيلة، وعدم لبس الأحذية ذات الكعب العالي لنفس السبب .
 - كما تنصح الحامل أثناء تواجدها بالطائرة بعدم الجلوس لفترات طويلة وذلك بممارسة الحركة والتجول لدقائق كل ساعة أو ساعتين داخل الطائرة لتنشيط الدورة الدموية في القدمين وللمنع حدوث تجلط في الأوعية الدموية .
 - إذا لاحظت الحامل قبل سفرها حدوث آلام غير عادية. أو حدوث تسرب مائي أو نزول دم مهما كانت كميته قليلة فهذا يستدعي تأجيلها لسفرها لحين مراجعة الطبيبة المعالجة.



تعد جمعية حماية المستهلك إحدى مؤسسات المجتمع المدني، التي تقدم خدماتها مجاناً لأفراد المجتمع السعودي في كافة مناطقه، والتي تستهدف جمهور المستهلكين بتوفير الحماية اللازمة لهم عن طريق توعية المستهلك بحقوقه وتلقي شكاواه والتحقق منها ومتابعتها لدى الجهات المختصة، وتبني قضاياه لدى الجهات العامة والخاصة، وحمايته من جميع أنواع الغش والتقليد والاحتيال والخداع والتدليس في جميع السلع والخدمات، والمبالغة في رفع أسعارهما، ونشر الوعي الاستهلاكي لدى المستهلك، وتبصيره بسبل ترشيد الاستهلاك.

عزيزي الطالب: بالتعاون مع أفراد مجموعتك، وضح المبادئ العامة لحماية المستهلك، وفقاً للجدول الآتي:

م	المبادئ العامة لحماية المستهلك	التوضيح
١	توفير الشروط الصحية	<ul style="list-style-type: none"> • حماية الطعام من التعرض لأي مواد قد تؤدي إلى تلوثه، وتحويله لمادة تسبب التسمم للمستهلكين. • •
٢	جودة السلع	<p>هو المبدأ الذي يُشجّع على الالتزام بتقديم السلع الجيدة للمستهلكين من خلال:</p> <ul style="list-style-type: none"> • • •
٣	حقوق المستهلكين	<p>يضمن قانون حماية المستهلك لكافة المستهلكين أن يحصلوا على مجموعة من الحقوق الخاصة بهم، ومنها:</p> <ul style="list-style-type: none"> • حق الحصول على المعلومات . • • •



إضاءة

- تذكر دائماً ليس كل ما يعرض في التلفاز هو معلومة موثوقة، كل معلومة يجب أن يتم تقييمها من قبلك أنت ، فأنت المتضرر الأول من المعلومة الخاطئة.
- المستهلك الواعي لا يعتمد على إعلان ترويجي مرجعاً لمعلوماته، فكل ما يخص صحته يجب أن يتحقق منه.
- المستهلك الصحي الواعي له دور فعال في تقييم المعلومة الصحية، وفي المحافظة على صحته والتواصل مع طبيبه والتبليغ عن أي خطأ يضر بصحة مجتمعه.

مؤشرات تحقق الأهداف



عزيزي الطالب: لمعرفة مدى استفادتك من التعرف على المفاهيم المرتبطة بصحة المستهلك، قس مؤشرات الأداء الآتية من خلال أهداف الجلسة التدريبية:

م	الهدف
١	قارن بين التزامك بالمهارات المتعلقة بصحة المستهلك قبل دراستك مقرر اللياقة والثقافة الصحية وبعدها، من حيث ممارساتك وسلوكياتك في تقييم الوضع الصحي الآمن.
٢	راقب سلوكك الصحي وغير الصحي، في تعاملك مع الطب البديل.
٣	استعرض السلوكيات الصحيحة التي تتمثلها قبل السفر، وضع لنفسك درجة من ١٠ مدى تطبيقك لها.



الهدف العام:

تهدف هذه الجلسة إلى إكساب الطالب المعارف والمهارات اللازمة لتطبيق مبادئ الإسعافات الأولية وخطواتها.

الأهداف الخاصة:

- عزيزي الطالب، يتوقع منك بعد نهاية هذه الجلسة التدريبية أن تكون قادراً - بإذن الله-على:
١. توضيح مفهوم الإسعاف الأولي .
 ٢. توضيح أهداف الإسعافات الأولية .
 ٣. تحديد مسؤولية المسعف الأولي .
 ٤. بيان خطوات الإسعاف الأولي في حالة التعرض للإصابة.
 ٥. شرح القواعد الأساسية العامة في الإسعافات الأولية.
 ٦. التعرف على محتويات صندوق الإسعافات الأولية.
 ٧. توضيح كيفية استخدام الضمادات بحسب نوعية الإصابات ودرجتها.
 ٨. اكتساب المعلومات والمهارات الأساسية للإسعافات الأولية لعددٍ من الإصابات الشائعة.
 ٩. اكتساب المهارات العملية لخطوات الإنعاش القلبي الرئوي للبالغين، والأطفال، والرضع.



الكلمات المفتاحية
KEY WORDS

First Aid	الإسعافات الأولية
Task of First-Aid Provider	مسؤوليات المسعف
First-Aid Steps	خطوات الإسعاف الأولي
Basic First Aid	القواعد الأساسية العامة في الإسعاف الأولي
First Aid Kit	صندوق الإسعاف الأولي
Burns	الحروق
Bleeding	النزيف
Fractions and Trauma	الكسور والرضوض
Road Traffic Accidents	حوادث السير
Poisoning	التسمم
Heart Attack	الأزمة القلبية
Stroke	السكتة الدماغية
Sugar Coma	غيبوبة السكر
Epilepsy	الصرع
Cardio Pulmonary Resuscitation (CPR)	الإنعاش القلبي الرئوي

الزمن
02
دقيقة

مهارات إسعافية تلزمنا

استعد

يعاني (عمرو) من داء السكري منذ صغره، التحق بالجامعة؛ ليحقق طموحه باذلاً قصارى جهده للحصول على أعلى الدرجات، ولربما في أحد الأيام نسي أنه يعاني من السكر، فبذل مجهوداً أثناء قيامه بمتابعة النشاط المكلف بإنجازه دون تناول الطعام، وخلال تأديته لهذا النشاط تعرض لنوبة انخفاض سكر حاد أمام زملائه، مما أدى إلى إصابته بغيبوبة أفقدته الكلام.

تجمع زملاؤه حوله، وأصابتهم حالة من الذهول والارتباك، وبدأ بعضهم برش الماء عليه، ولكن دون فائدة، فما زال (عمرو) يعاني من الغيبوبة.

تنبه أحد زملائه بعد ربع ساعة إلى ضرورة الاتصال بالإسعاف، وما هي إلا دقائق حتى حضر الإسعاف، وقام الفريق بتقديم الإسعافات اللازمة لـ (عمرو)، وقد استمرت الغيبوبة عشرين دقيقة لحين حضور الإسعاف. كانت هذه المدة كفيلاً بتدهور حالة (عمرو)، وتعرضه لمضاعفات خطيرة.

على الرغم من أهمية الإسعافات الأولية؛ فإن الكثير من الناس لا يعرفون أبسط الأساسيات فيها، وغالبية الحضور في حالة الإصابة يكون مهمهم الوحيد نقل المصاب دون إجراء أي إسعاف أولي، قد يكون سبباً في إنقاذ حياته.

عزيزي الطالب:

سر معنا، لا تقف لحظة، لتتعرف على دليل مبادئ الإسعافات الأولية وخطواتها؛ لتتمكن من اكتساب المهارات اللازمة لإسعاف مصاب يكون بأمس الحاجة لتقديم يد العون له.



مقدمات في الإسعافات الأولية

الإسعافات الأولية : First Aid

هي الإجراءات التي يمكن للأفراد الموجودين في مكان الحادث، أو الناقلين للمصاب تقديمها قبل وصوله إلى مركز الرعاية الصحية.

وقد تكون هذه الإسعافات هي الفاصل بين الحياة والموت في كثير من الأحيان، لذا فالتدريب على التصرف السليم إضافة لعامل السرعة عنصران أساسيان في الإسعاف الأولي.



أهداف الإسعافات الأولية : The objectives of first aid

الغاية من الإسعاف الأولي تتمثل في:

- إنقاذ الحياة.
- منع تدهور صحة المصاب .
- إبعاد المصاب عن دائرة الخطر.
- تخفيف الصدمة النفسية على المصاب وطمأنته.
- المساعدة على الشفاء.

مسؤوليات المسعف : First-Aid provider's tasks

من المسؤول عن تقديم الإسعافات الأولية؟

يستطيع أي شخص أن يقدم خدمة الإسعافات الأولية بشرط أن يكون مدرباً بطريقة صحيحة على عمل مثل هذه الإجراءات الأولية في مراكز مخصصة لذلك، أو في المنزل، أو الشارع، ويتم اللجوء إلى الإسعافات الأولية في الحالات الآتية:

- تعذر وجود طبيب وذلك بالنسبة للحالات الحرجة .
- عندما تكون الإصابة أو نوبة المرض ثانوية لا تحتاج إلى التدخل الطبي .
- ويمكن تلخيص مسؤوليات المسعف في النقاط الآتية :
- تقويم الوضع: يضبط المسعف نفسه محاولاً تقييم الحالة، وطلب المساعدة من الآخرين إن لزم.
- تشخيص الحالة: معرفة ما حصل ، وفحص المصاب عن طريق اللمس والنظر والاستماع والشم.
- تقديم الإسعافات الأولية: إنقاذ الحياة، وتغطية الجروح، وتثبيت الكسور، وطمأنة المصاب ... إلخ.

القواعد الأساسية العامة في الإسعاف الأولي : Basic First Aid

هناك مجموعة من القواعد التي ينبغي اتباعها في عملية الإسعاف الأولي أهمها :

- تصرف بسرعة وهدوء وترتيب .
- تأكد من أنه لا يوجد خطر عليك أو على المصاب.
- إبعاد المصاب عن مصدر الخطر.
- حدد درجة الوعي عند المصاب .
- فك الأربطة والأحزمة والملابس الضيقة.
- لا تسق المصاب شيئاً إذا كان فاقد الوعي .
- نظف المجرى التنفسي وقم بتوفير الهواء الكافي .
- أوقف النزيف : في حالة وجود نزف ظاهر يتم إيقاف النزيف بالضغط على موضع النزف بالأصابع، أو بقطعة قماش نظيفة، أو بربط العضو النازف في مكان أعلى من الجرح برباط ضاغط .
- في حالة الاشتباه في وجود نزف داخلي يجب الإسراع في نقل المصاب لمركز الرعاية الصحية، وعلامات النزف الداخلي هي: قلق المصاب، وشكواه من العطش، وسرعة تنفسه، وشحوب لونه، وبرودة جلده، وسرعة النبض وضعفه، مع عدم وجود إصابة ظاهرة.
- طمئن المصاب وثبت كسوره وغط جروحه ثم انقله.
- تمزيق، أو قص الملابس حول مكان الجرح أو الإصابة.
- إذا كان المصاب في حالة إغماء: ابحث عن أي جسم غريب في الفم كالأسنان الصناعية أو بقايا القيء، وأزلها، مع إمالة رأسه جانباً وإلى الأسفل إذا أمكن، واجذب لسانه إلى الأمام حتى لا يختنق .

- إذا كان التنفس متوقفًا؛ أجر له تنفسًا صناعيًا من الفم للفم فورًا .
- إذا كان في حالة ضربة شمس: (أي لا يوجد تعرق، حرارته مرتفعة، الجلد أحمر وساخن) يمدد المصاب بعيدًا عن الشمس ورأسه أعلى من قدميه مع غمس أطرافه في ماء بارد مثلج.
- انقل المصاب إلى المستشفى أو إلى منزله مع مرافق إذا دعت الحاجة .



عزيزي الطالب : تدبر بالتعاون مع أفراد مجموعتك القواعد السابقة للإسعافات الأولية ثم علل الجمل الآتية:

١. إبعاد المصاب عن مصدر الخطر.

التعليل :

٢. فك الأربطة والأحزمة والملابس الضيقة.

التعليل :

٣. إذا كان التنفس متوقفًا أجر له تنفسًا صناعيًا من الفم للفم فورًا .

التعليل :

٤. لا يعطى المغمى عليه أي شيء عن طريق الفم.

التعليل :



لوازم صندوق الإسعاف الأولي : First Aid Kit

- ضمادات معقمة بأحجام مختلفة.
- ضمادات لاصقة غير مسربة للماء بأحجام مختلفة.
- أشرطة طبية مسامية.
- عصابات مثلثة الشكل لتثبيت الضمادات أو للتدلي من العنق لحمل الذراع.
- جبائر بأحجام مختلفة .
- قطن طبي.
- مرهم الكالامين، Calamine، لعلاج مشاكل الجلد وحروق الشمس واللسعات.
- حبوب مسكنة (كالأسبرين أو البنادول).
- ملقط ومقص ودبابيس التثبيت.
- ميزان حراري.
- محلول مطهر.

الإسعافات الأولية للإصابات الشائعة : First Aid Guide line

استعمال الضمادات : Dressings



الضماد : هو غطاء واقٍ يوضع فوق الجرح لقطع النزف. وله عدة أنواع حيث تختلف طريقة استخدامه حسب نوعه.

الإجراء المتبع في استخدام الضماد:

1. نزع الغلاف الخارجي ثم نمسك بالضماد من أطرافه فوق الجرح ونضعه في مكانه .
2. نغطي الشاش بواسطة طبقة، أو طبقتين من القطن .
3. نثبت الرفادة بواسطة عصاية، أو شريط لاصق .

استخدام العصاية المثلثية : Triangle Bandage



1. نجلس المصاب ونسند يده المصابة مع جعل معصمه وكفه أعلى من مرفق يده .
2. ندخل أحد طرفي المعلاق بين صدر المصاب وساعده .
3. نضع الطرف العلوي في الجهة السليمة ونلفه حتى يصل إلى الناحية الأمامية للجانب المصاب .
4. نأخذ الطرف السفلي للمعلاق إلى الأعلى ومن فوق الذراع واليد، ونعقد طرفي المعلاق وعقدة الشراع .
5. نسحب المثلث إلى الأمام، ونثبتته على الوجه الأمامي للمعلاق بواسطة دبوس.

إسعاف الحروق : Burns

الحروق واحدة من الأسباب البارزة للموت العرضي في الطفولة، وثاني سبب للموت بعد حوادث السيارات.

الجدول الآتي يشتمل على أنواع الحروق والإجراء السليم لإسعافها:

م	الإصابة	الإسعافات الأولية المقدمة
١	<p>الحروق الحرارية:</p> <p>تحدث نتيجة تعرض الشخص لـ:</p> <ul style="list-style-type: none"> النيران (اللهب) . انسكاب الماء المغلي، أو الشاي، أو القهوة على الجلد. ملامسة جسم حار مثل المكواة . أشعة الشمس لفترات طويلة. 	<ol style="list-style-type: none"> لا تقترب من موقع الحريق إذا كان المكان غير آمن أخمد اللهب إن استطعت، دون أن تعرض نفسك للخطر . اتصل على (٩٩٧) جمعية الهلال الأحمر السعودي . طمئن المصاب وانقله بعيداً عن موقع الحريق، ثم اجعله يستلقي على الأرض . لا تفتح الفقايح الموجودة على جلد المصاب . بلل المكان المحترق بالماء البارد أو بالفوطة المبللة بالماء البارد. ارتد القفازات الطبية، ثم اخلع عن المصاب الخواتم والأساور والملابس المحترقة مع عدم نزع الخواتم والمواد الملتصقة بالجلد . غط الجلد المصاب بالضماد النظيف، المبلل بالماء البارد.
٢	<p>الحروق الكيميائية للعين</p> 	<ul style="list-style-type: none"> طمئن المصاب . ضع العين المصابة أسفل صنوبر الماء البارد لمدة ١٠ دقائق على الأقل واحرص على أن لا تلوث العين السليمة.
٣	<p>الحروق الكهربائية:</p> <p>تحدث نتيجة تعرض الشخص للبرق والصواعق، التيار الكهربائي في المنزل.</p>	<ul style="list-style-type: none"> أهم إجراء هو: فصل التيار الكهربائي قبل ملامسة المصاب . إسعاف المصاب بالطريقة التي تعلمتها في كيفية إسعاف الحروق الحرارية أنفة الذكر.

الإسعافات الأولية المتقدمة	الإصابة	م
<ul style="list-style-type: none"> • قبل أي شيء يجب فصل جسد المصاب عن التيار الكهربائي. • استخدم خشبة جافة أو غصن شجرة لإبعاد السلك. • إذا أمسكت بثيابه أو حذائه، فربما عرضت نفسك للخطر؛ لأن جسده قد يكون ناقلاً للكهرباء. • تأكد من أن أي شيء تستعمله جاف وغير ناقل للكهرباء، وأنت تقف على أرض جافة. • إذا فحست نبضه وكان متوقفاً، فقد تضطر إلى إنعاشه بالتنفس الاصطناعي من الفم إلى الفم (CPR). 	الصدمة الكهربائية	٤

درجات الحروق:

هناك ثلاث درجات للحروق:

الدرجة الأولى:

تصاب فيها طبقة الأدمة وهي التي تقع تحت البشرة مباشرة، وتتألف من نسيج ضام يحمل الأوعية الدموية والليمفاوية التي تغذي الجلد، وتتميز هذه الدرجة بوجود أحمرار في المنطقة المصابة وشعور المريض بالألم ويحدث الشفاء من خلال (١٠ - ١٤) يوماً. وغالباً لا يحدث تغيرات في كفاءة الجلد للقيام بوظائفه.

الدرجة الثانية:

تصاب فيه طبقة الأدمة مع جزء من طبقة ما تحت الأدمة، وتتميز بوجود ما يسمى بالنباطات (فقاعة) كما يحدث تغيرات وظيفية تؤدي إلى تأخر تكوين الطبقة الجديدة من الجلد ويحدث الشفاء في خلال (٢٥ - ٣٠) يوماً.

الدرجة الثالثة:

تصاب فيه جميع طبقات الجلد مع تغيرات شديدة في وظائف الجلد، كما يتم تخریب لخلايا الدم والأعصاب، ويأخذ الجلد اللون البني القاتم.



تعليمات مهمة أثناء التعامل مع إصابات الحروق :

- عدم استعمال القطن إطلاقاً على الجلد المحروق؛ لأنه يلتصق بالحرق.
- عدم محاولة إزالة أجزاء من الأنسجة المحترقة أو محاولة ثقب (الانتفاخات).
- عدم استعمال أي نوع من أنواع المواد المطهرة، أو معجون الأسنان أو المراهم، أو غيرها من الدهون على هذه الحروق.
- عدم إزالة أي شيء ملتصق بالجرح.
- عدم استعمال أية ضمادات لاصقة لتغطية الجرح.

ضربة الشمس :

تحدث نتيجة للتعرض لجو حار ورطب لمدة طويلة مع عدم قدرة الجسم على التخلص من السوائل عن طريق التعرق.

الأعراض والعلامات :

- صداع ودوار وتقيؤ.
- الجلد : جاف وحار، وقد يكون رطباً في بعض الحالات .
- حرارة الجسم أكثر من ٤٠ درجة مئوية.
- النبض : سريع وضعيف .

كيف أتصرف مع الشخص المصاب بضربة الشمس ؟

- انقل المصاب إلى مكان بارد.
- اخلع عنه ملابسه الخارجية.
- لف المصاب بشرشف مبلل بماء بارد كل ١٠ دقائق حتى تنخفض درجة حرارته، ويمكننا رش جسم المصاب بالماء البارد إذا لم يتوافر شرشف .
- الاتصال على ٩٩٧ «جمعية الهلال الأحمر السعودي».

النزيف : Bleeding

ماذا تفعل إذا كان المصاب واعياً؟

١. طمئن المصاب وهدئ من روعه.
٢. ارتد القفازات الطبية ثم اضغط على النزف باستخدام ضمادة أو شاش أو قطعة قماش نظيفة أو منديل، وإذا تشبع الضماد بالدم ضع له ضماداً جديداً واستمر بالضغط.





٣. ارفع العضو المصاب واجعله على مستوى أعلى من القلب مع الاستمرار بالضغط على مكان النزيف.

٤. اجعل رأس المصاب في مستوى منخفض من الأرض، واجعل ساقيه في مستوى أعلى من جسمه بوضع وسائد أسفل قدميه.

تحذير :

امنع المصاب من تناول الطعام والشراب؛ فربما يحتاج إلى جراحة عاجلة تحت التخدير العام في المستشفى.



حالات خاصة للنزيف :

الجدول الآتي يبين بعض حالات النزيف والإجراءات المتبعة لإسعافها:

م	الإصابة	الإسعافات الأولية المقدمة
١	العضو المبتور	لا تغسله وضعه كما هو في كيس بلاستيك، ثم غلف الكيس بشاش، ثم ضعه في وعاء به ثلج وماء، ثم اكتب عليه اسم المصاب وسلمه إلى فريق الإسعافات الطبية الطارئة.
٢	الرعاف	<ul style="list-style-type: none"> • هدى المصاب واطلب منه أن يضغط على الجزء السفلي من الأنف «التقاء العضروف الأنفي مع عظام الأنف» واجعل الرأس ينحني إلى الأمام والأسفل لمدة (١٠) دقائق. • اطلب من المصاب أن يتنفس من الفم، وأن يبصق أي دم يصل إلى الحلق. • اطلب من المصاب عدم تناول الطعام والشراب، أو السعال حتى لا يعاوده الرعاف. • ملاحظة: إذا استمر الرعاف أكثر من (٢٠) دقيقة، أو كان غزيراً من البداية أو عاد مرة أخرى بعد توقفه، فانقل المصاب إلى أقرب طبيب أو مركز صحي.
٣	السقوط على أداة حادة أو الطعن بسكين	ممنوع إزالة الجسم الغريب «سكين، آلة حادة» من جسم المصاب؛ لأن إزالتها قد تسبب نزفاً حاداً لا يمكن إيقافه، فالمكان المناسب لإزالة مثل هذه الأجسام غرفة العمليات، ويجب عليك تثبيته باستخدام الشاش المعقم والبلاستر.

الكدمات و الخدوش : Bruises and Scratches

الجدول الآتي يبين إصابات الكدمات و الخدوش والإجراءات المتبعة لإسعافها:


م	الإصابة	الإسعافات الأولية المقدمة
١	الكدمات	<ul style="list-style-type: none"> • ضع كيس ثلج، أو ضمادة باردة على مكان الكدمة لتخفيف الألم. • إذا استمر الألم يجب مراجعة المستشفى.
٢	الخدوش	<ul style="list-style-type: none"> • اغسل الخدش وما حوله بالماء. • ثم اغسله بالصابون أو بمطهر الجروح. • ضع عليه مرهمًا مضادًا للبكتيريا.
٣	كدمة العين	<ul style="list-style-type: none"> • ضع كيس ثلج عليها حتى يزول الألم.
٤	جروح العين، أو دخول الأجسام الغريبة في العين:	<ul style="list-style-type: none"> • غط كلتا العينين بلطف بضماد العينين، أو بقطعة قماش نظيفة. • لا تحاول الضغط على العين المصابة. • لا تحاول استعمال أي دواء. • لا تحاول إزالة أي جسم في العين. • استدع الإسعاف، أو انقل المصاب إلى أقرب مستشفى، أو مركز صحي.



إصابات الكسور والكشف والكاحل والعمود الفقري:

الجدول الآتي يبين الإجراءات التي يقدمها المسعف الأولي عند التعرض للكسور وإصابات الكشف والكاحل والعمود الفقري.

م	الإصابة	الأعراض والعلامات	الإسعافات الأولية المقدمة
١	الكسور	يشكو من ألم شديد وممسكا بأحد أطرافه. 	<ul style="list-style-type: none"> • إذا كان الكسر مغلقاً وغير مشوه (الجلد سليم فوق الكسر): قرب الطرف السليم بجوار الطرف المصاب ثم اربط الطرفين معاً بضمادة مع ملاحظة عدم جعل الضمادة تلامس الجزء المكسور. تحذير: • ممنوع تقويم الكسور المشوهة ومحاولة إرجاعها. • امنع المصاب من تناول الطعام والشراب، فربما يحتاج إلى جراحة عاجلة تحت تخدير كامل في المستشفى.
٢	خلع الكشف	١. ألم شديد عند محاولة تحريك المفصل المخلوع. ٢. وجود تشوه في شكل المفصل. 	<ol style="list-style-type: none"> ١. اطلب من المصاب أن يضع ذراعه ويده على صدره في وضع يشعر معه بالراحة . ٢. ثبت المفصل على الوضع المريح للمصاب واجعله معلقاً باستخدام ضمادة، أو قطعة قماش مثل الشماع، أو غترة مربوطة خلف الرقبة. ٣. انقل المصاب إلى أقرب مستشفى، أو مركز صحي .
٣	التواء في الكاحل	١. وجود تورم وألم شديد عند لمس الجلد فوق المفصل . ٢. وجود تشوه لشكل المفصل. 	<ol style="list-style-type: none"> ١. ثبت المفصل في وضع يشعر معه المصاب بالراحة . ٢. ضع كمادات من الثلج أو الماء البارد فوق المفصل. ٣. لف الكاحل بضمادة وارفع الساق المصابة لأعلى فوق عدة وسائد؛ للتقليل من الألم . ٤. انقل المصاب إلى أقرب مستشفى، أو مركز صحي .

<p>١. لا تحاول تحريك المصاب من مكانه مطلقاً . ٢. ثبت رأسه بكلتا يديك ، حتى يكون الرأس والعنق والعمود الفقري في خط مستقيم حتى وصول فريق الخدمات الإسعافية الطارئة .</p> 	<p>١. وجود ألم في الرقبة والظهر . ٢. عدم القدرة على تحريك الأطراف السفلية، أو الأطراف السفلية والعلوية . ٣. إصابة شديدة في الوجه والرأس .</p>	<p>إصابات العمود الفقري</p>	<p>٤</p>
--	---	-----------------------------	----------

نشاط جماعي (2)

الزمن 02 دقيقة

عزيزي الطالب : بالتعاون من أفراد مجموعتك أكمل الجدول الآتي والذي يتعلق بالإجراءات السليمة التي يقدمها المسعف الأولي عند التعرض للحوادث المرورية. صورة حادث سير

كيف تهتم بسلامة المصابين ؟	ما الإجراء المناسب إذا كان الحادث على الطريق السريع ؟	ماذا تفعل لحين وصول سيارة الإسعاف ؟
<p>١. ابدأ بإسعاف الحالات الأكثر خطورة:</p> <ul style="list-style-type: none"> • انسداد مجرى الهواء مع حدوث تغير في درجة الوعي . • 	<p>١. اجعل مفاتيح السيارة ومصايح التحذير (الفاشر) مضاءة إذا كان الحادث في مكان مظلم أو سيئ الإضاءة .</p>	<p>١. اهتم بسلامتك الشخصية أولاً.</p>
<p>٢. إذا كان عدد المصابين كثيراً، ابدأ بإسعاف الحالات التي تظهر عليها علامات الحياة مثل وجود: تنفس أو تحسس للنبيض، أو سعال، أو لحركة في أحد الأطراف .</p>	<p>٢. ضع العلامات التحذيرية مثل المثلثات العاكسة للضوء على مسافة لا تقل عن خمسين متراً من موقع الحادث .</p>	<p>٢. لا تقترب من موقع الحادث مطلقاً إلا في الحالات الآتية:</p> <ul style="list-style-type: none"> • اشتعال النيران في السيارات المتصادمة . •
<p>٣. عالج المصاب في موقعه ولا تحاول تحريكه مطلقاً إلا في الحالات الآتية :</p> <ul style="list-style-type: none"> • وجود المصاب على قارعة الطريق حتى لا يتعرض للدعس. • 	<p>٣.</p> <p>٤.</p> <p>٥.</p>	<p>٣. اهتم بسلامة الجمهور:</p> <ul style="list-style-type: none"> • امنع التدخين نهائياً في الموقع. • •

التسمم : Poisoning

الجدول الآتي يبين بعض حالات التسمم والإجراءات المتبعة لإسعافها:

م	الإصابة	الأعراض والعلامات	الإسعافات الأولية المقدمة
١	التسمم بالابتلاع	<ul style="list-style-type: none"> • غثيان وقيء . • ألم في البطن مع إسهال . • صداع شديد . • الإحساس بالضعف الشديد مع وجود رغبة في النوم . • وجود حروق في الفم واللسان . • تغير في درجة الوعي لدى المصاب . • وجود قوارير زجاجية أو أدوية فارغة أو مواد كيميائية بالقرب من المريض . 	<p>في حالة وجدت طفلاً أو بالغاً ابتلع إحدى المواد الآتية؟</p> <ol style="list-style-type: none"> ١. كمية كبيرة من الأدوية (أقراص، أو شراب) بطريق الخطأ. ٢. منظفات سائلة مثل: كلوركس، أو فلاش أو الصابون أو الشامبو . ٣. مبيدات الحشرات . <p>ممنوع!</p> <p>يمنع منعاً باتاً دفع المصاب للاستفراغ باستخدام الماء، والملح أو وضع الأصبع في حلق المصاب؛ لأنه قد يتسبب بنزيف في المعدة .</p> <p>تحذير!</p> <p>لا تعط المصاب أي شيء عبر الفم، أما في حالة شربه لکلور أو فلاش؛ فيمكن إعطاؤه مادة حمضية وكأساً من الماء .</p>
٢	التسمم باستنشاق الغازات	<ul style="list-style-type: none"> • سعال شديد مع وجود غثيان وقيء . • ألم في الفم والأنف . • صعوبة في التنفس مع الشعور بالاختناق . • صداع شديد يزداد تدريجياً . • الإحساس بالضعف الشديد مع وجود رغبة في النعاس لدى المصاب . 	<ol style="list-style-type: none"> ١. نقل المصاب فوراً من الجو المشبع بالغاز أو البخار السام إلى هواء نقي مع تحرير الجسم من الملابس الضاغطة، وفك أربطة العنق . ٢. إجراء تنفس صناعي في حالة هبوط أو فشل التنفس، بعد إزالة الأشياء الموجودة بالفم . ٣. تدفئة المريض إذا ظهرت عليه علامات البرد أو القشعريرة . ٤. تهدئة روع المصاب وطمأنته . ٥. نقل المصاب فوراً إلى المستشفى .

م	الإصابة	الأعراض والعلامات	الإسعافات الأولية المقدمة
٣	التسمم بعضات الثعابين والأفاعي ولدغات العقارب	<ul style="list-style-type: none"> • ألم موضعي وزرقة وتورم مكان اللدغ . • تعرق شديد . • ضعف في الإبصار . • تغير في درجة الحرارة . • تغير في الوعي . • دوران وغثيان . • ضعف في العضلات وعدم القدرة على التحرك . • تشنجات قريبة من مكان اللدغ . 	<ol style="list-style-type: none"> ١ . الاتصال بالهلال الأحمر السعودي ٩٩٧ . ٢ . طمئن المصاب واجعله يستلقي على ظهره، واطلب منه ألا يتحرك . ٣ . اجعل موضع العضة أو اللدغة على مستوى القلب . ٤ . امسح موضع العضة أو اللدغة . ٥ . اربط الساق أعلى موضع اللدغة أو العضة باستخدام رباط من الشاش المعقم مع التأكد من وجود النبض في الشريان الطريف (شريان ظاهر القدم) حتى وصول المصاب إلى المستشفى . <p>ممنوع !</p> <ul style="list-style-type: none"> • جرح مكان العضة أو اللدغة . • مص السم من مكان العض أو اللدغ .

الأزمة القلبية : Heart Attack

أعراض وعلامات الذبحة الصدرية :

- ١ . ألم في الصدر يحدث بعد مجهود عملي أو انفعالي، ويكون الألم بسيطاً، أو متوسط الحدة أسفل عظمة الصدر (عظمة القص)، وقد يمتد الألم إلى المعدة فيتسبب في حدوث غثيان وقيء، وقد يمتد أيضاً إلى الكتف الأيسر داخل الذراع الأيسر، وأصابع اليد اليسرى، والرقبة، والفك السفلي وإلى الخلف (عظمة اللوح الأيسر) .
- ٢ . يستمر الألم من (٣ - ٥) دقائق، ويتحسن بواسطة الراحة أو بأخذ حبوب تحت اللسان الموصوفة من الطبيب المعالج، (أيزورديل ٥ مجم) وقد يكون الألم مصحوباً بحدوث ضيق في التنفس .

الأزمة القلبية : كيف أتصرف؟ وكيف أسعف المريض؟

- اتصل على (٩٩٧) الهلال الأحمر السعودي .
- طمئن المريض، وهدئ من روعه، ولا تسمح له بالحركة .
- ساعد المريض على أن يكون في وضع الجلوس أو نصف الجلوس، أو الوضع الذي يشعر معه بالراحة .
- اخلع الملابس الضيقة عن المريض، وفك أزرار الرقبة، وربطة عنقه إن وجدت .
- امنع المريض من تناول الطعام والشراب .

- ساعد المريض على أخذ حبوب (أيزورديل ٥ مجم) تحت اللسان الموصوفة من الطبيب المعالج .
- أعط المريض حبتي (أسبيرين) بحيث تتراوح الجرعة من (١٦٢-٣٢٥ مل جرام) عن طريق الفم ما لم يكن لديه حساسية للأسبرين أو يتعاطى أدوية مسيلة للدم مثل: حبوب (الورافرين) .

تذكر :

- الأخطر هي الجلطة أو الاحتشاء؛ لأنها تؤدي إلى الرجفان البطيني أو السكتة القلبية .
- عند وجود مرضى من كبار السن أو المصابين بمرض السكري، فيمكن أن تكون أعراض الجلطة ألبماً بسيطاً مع غثيان، أو قيء أو آلام في أعلى البطن .

السكتة الدماغية : Stroke

مسببات السكتة الدماغية (موت خلايا الدماغ):

١. نزيف بالمخ.
٢. جلطة في الشرايين داخل المخ.



العلامات والأعراض :

- صداع شديد .
- صعوبة في التنفس.
- شعور بالدوران .
- غثيان وقيء .
- تغير درجة الوعي أو حدوث غيبوبة كاملة .
- صعوبة أو عدم القدرة على تحريك الأطراف .
- تلثم في الكلام .
- حدوث تبول أو تبرز لا إرادي .
- انحراف زاوية الفم من الجهة السليمة .

الخطوات المتبعة في معالجة المريض :

- طمئن المريض، وهدئ من روعه .
- ساعد المريض على أن يكون رأسه أو كتفاه أعلى من مستوى الجسم؛ وذلك بوضع وسادتين أسفل رأسه وكتفيه (أهم خطوة) .
- اخلع عن المريض ملابسه الضيقة وربطة العنق إن وجدت.

تحذير : امنع المريض من تناول الطعام والشراب .

ماذا أفعل إذا كان المريض غير واع؟

- افتح مجرى التنفس وافحص تنفسه .
- في حالة أن المصاب يتنفس ولديه نبض نضعه في وضع أفقي .
- نجري عملية الإنعاش الرئوي في حالة أن المصاب لا يتنفس ولديه نبض .
- نجري عملية الإنعاش القلبي الرئوي في حالة أن المصاب لا يتنفس وليس لديه نبض .



غيبوبة السكر : Sugar Coma

الجدول الآتي يبين أعراض وعلامات انخفاض وارتفاع مستوى السكر في الدم مع كيفية التصرف في حالة غيبوبة السكر:

ارتفاع مستوى السكر في الدم	انخفاض مستوى السكر في الدم	
<ul style="list-style-type: none"> • الجلد جاف ودافئ . • التنفس سريع و سطحي . • شعور بالعطش الشديد والفم تبعث منه رائحة فواكه . • غيبوبة وفقدان بطني للوعي خلال أيام . • النبض ضعيف وسريع أكثر من (١٠٠) نبضة في الدقيقة . 	<ul style="list-style-type: none"> • غيبوبة . • فقدان سريع للوعي خلال دقائق . • الجلد رطب ومببل بعرق غزير وشاحب . • اللسان رطب . • التنفس سريع و سطحي . • النبض قوي وسريع أكثر من (١٠٠) نبضة في الدقيقة . • رعشة في اليدين . • شعور بالتعب الشديد والإرهاق . 	الأعراض والعلامات
	<ul style="list-style-type: none"> • قم بإنقاذ المريض على تقدير أن الغيبوبة بسبب انخفاض مستوى السكر في الدم؛ لأنها أكثر خطورة على حياته، وذلك بإعطائه عصير برتقال، أو مانجو، أو قطعة من الحلوى عبر الفم . • إذا كان المريض واعياً وقادراً على البلع قم بإعطائه أي محلول سكري، أو عصائر، أو تمر عن طريق الفم . • اتصل على الرقم (٩٩٧) الهلال الأحمر السعودي . 	كيف تتصرف
	<p>تحذير :</p> <ul style="list-style-type: none"> • يجب على مريض السكر تناول الطعام مباشرة بعد تناول جرعة الأنسولين . • ملاحظة : الأكثر خطراً هو انخفاض نسبة الأنسولين؛ لأنه هو المسؤول عن انخفاض نشاط خلايا المخ؛ مما يؤدي إلى موتها . 	

الصرع : Epilepsy



الأعراض والعلامات :

- فقدان مفاجئ للوعي، وسقوط وارتطام بالأرض .
- تشنجات سريعة متتالية مع تصلب بجسم المصاب .
- تقوص وانحناء في جسم المصاب للخارج .
- خروج الزبد من فم المصاب مع سماع صوت احتكاك بأسنانه .
- بعد انتهاء النوبة : يحدث ارتخاء في جميع عضلات الجسم، ويبدأ المصاب باستعادة وعيه تدريجياً ،ويكون مرهقاً، ويرغب في النوم العميق .

كيف تتصرف !!

١. الاتصال على (٩٩٧) الهلال الأحمر السعودي.
٢. امنع سقوطه وارتطامه المفاجئ بالأرض .
٣. ابعد أي شيء قد يعرضه للأذى، مثل الآلات الحادة أو الأواني الزجاجية .
٤. ارخ ملابس المصاب، وافتح أزرار ثوبه، أو فك ربطة عنقه.
٥. إذا انتهت نوبة الصرع وكان المصاب غير واع ويتنفس ولديه نبض فضعه في وضعية الإفاقة.
٦. إذا كان المريض غير واع ولا يتنفس ولديه نبض فقم بعملية الإسعاف الرئوي .
٧. إذا كان المريض غير واعٍ ولا يتنفس وليس لديه نبض فقم بعملية الإسعاف الرئوي القلبي.

ممنوع :

- وضع أي شيء داخل فم المريض في أثناء نوبة الصرع .
- لا تحاول إمساك أو تثبيت المصاب أثناء نوبة الصرع؛ لأن جسمه يكون متصلباً في أثناء النوبة، وإذا حاولنا إمساكه قد يتسبب ذلك في كسر عظامه .



الهدف : أن يكتسب الطالب مهارات الإسعافات الأولية لعددٍ من الإصابات:

المطلوب : بالتعاون مع أفراد مجموعتك، قم بالاطلاع على المحاضرات المتلفزة المصاحبة للجلسات التدريبية والمتعلقة بكيفية إجراء الإسعافات الأولية للإصابات أنفة الذكر، وقم بتطبيق ما تعلمت على زملائك في المجموعة الواحدة.

الإنعاش القلبي الرئوي (CPR) : Cardio Pulmonary Resuscitation

إن عملية الإسعاف الأولى هي وظيفة أي إنسان موجود قرب المريض، وليست مقصورة على الفريق الطبي، والهدف منها تجسير الفترة الزمنية إلى حين وصول الفريق الطبي، فخلال هذه اللحظات الحاسمة يعد الإنعاش القلبي الرئوي أفضل الطرق للحفاظ على حياة المصاب، ويمكن لأي شخص أن يتعلم، وأن يكتسب المهارات اللازمة لتنفيذ عملية الإنعاش القلبي الرئوي (CPR) .

مفهوم الإنعاش القلبي الرئوي (CPR)

الإنعاش القلبي الرئوي هو عملية ضخ الدم عبر تدليك القلب، مع تزويد الرئتين بالهواء اصطناعياً لمصاب لا يتنفس، ولا يستجيب، ولا يظهر عليه أي تحسس للنبض .

ويعد المريض الذي تجرى له عملية الإنعاش القلبي في حالة الموت السريري، وإذا لم يتم على الفور البدء بعملية الإنعاش فإن خلايا الدماغ تبدأ بالتلف خلال (٤-١٠ دقائق).

الفئة المستهدفة من إجراء عملية الإنعاش القلبي الرئوي (CPR)

تجرى عملية (CPR) للأشخاص الذين تظهر عليهم إحدى هذه العلامات :

- عدم وجود نبض بالوريد السباتي بالرقبة .
- فقدان الوعي المفاجئ مع توقف التنفس.
- توقف التنفس لأي سبب.
- بالإضافة إلى الغرقى، والمصابين بالاختناق، ومصابي الحوادث والحرائق الذين قد يتوقف التنفس عندهم في أية لحظة .



خطوات عملية الإنعاش القلبي للبالغين والأطفال : Resuscitation steps Adult

الجدول الآتي يبين خطوات عملية الإنعاش القلبي للبالغين والأطفال:

الخطوات المتبعة		م
	ملاحظة الوضع، وتقييم الحالة :	١
	<ul style="list-style-type: none"> التأكد من عدم وجود خطر. اتخاذ سبل الوقاية . وضع المصاب على سطح قاسٍ مستوٍ. 	
	فحص استجابة المصاب : Check for response بسؤال الشخص بصوت عال هل أنت بخير؟ وهز كتفيه بلطف وناده.	
	إذا لم يكن هناك استجابة :اصرخ طالباً المساعدة، واطلب من أحد الموجودين الاتصال بالإسعاف، وإحضار مزيل الرجفان (AED).	
	التحقق من أن المريض لا يتنفس أو يشهق فقط.	٤
	البدء بإجراء الضغوطات الصدرية :	٥
<ul style="list-style-type: none"> الجلوس على الركبتين بجانب صدر المريض . البدء بالضغط على الصدر في المكان المخصص، وهو منتصف عظم القص بين حلمتي الثدي . تكون عملية الضغط بوضع راحة اليد الأولى فوق الأخرى، وتشبيك الأصابع وإبعادهما عن الصدر حتى لا تسبب كسراً للأضلاع . الضغط عمودياً إلى الأسفل بذراعين مستقيمتين، وبعمق مقداره (٥) سم على الأقل، دون إزالة اليد عن صدر المريض، وبمقدار (٣٠) ضغطة). إجراء (١٠٠) ضغطة في الدقيقة على الأقل . ترك الصدر يعود إلى وضعه الطبيعي. عدم مقاطعة عمليات الضغط لمدة تزيد على بضع ثوان. 		
	<ul style="list-style-type: none"> فتح المجرى الهوائي بإمالة الرأس للخلف، ورفع الذقن للأعلى والقيام بإعطاء نفسين اصطناعيين، مع مراقبة ارتفاع الصدر. 	٦

	<ul style="list-style-type: none"> • إجراء مجموعات متكررة من عملية الإنعاش القلبي الرئوي. 	٧
	<ul style="list-style-type: none"> • عند إحضار مزيل الرجفان (AED) ، القيام بتشغيله واتباع التوجيهات. 	٨
	<ul style="list-style-type: none"> • بعد (٥) دورات أو دقيقتين أعد فحص التنفس، فإذا وجد التنفس فعليك بوضع المصاب في وضعية الإفاقة Recovery Position. 	٩

خطوات عملية الإنعاش للرضيع : Infant CPR Steps

الخطوات المتبعة	م
	<p>١ ملاحظة الوضع، وتقييم الحالة .</p> <p>٢ فحص استجابة المصاب : Check for response بهز المصاب بلطف، أو الضرب الخفيف على باطن قدمه.</p> <p>٣ إذا لم يكن هناك استجابة : اصرخ طالباً المساعدة، واطلب من أحد الموجودين الاتصال بالإسعاف.</p> <p>٤ التحقق من أن المريض لا يتنفس أو يشهق فقط.</p>
	<p>٥ الضغط بقوة وسرعة، والقيام بإجراء (٣٠) ضغطة.</p>
	<p>٦ فتح مجرى التنفس بوضع اليد على جبين الرضيع وإحناء الرأس بلطف للخلف، ورفع الذقن بالسبابة، وإعطاء نفسين اصطناعيين.</p> <p>٧ إجراء مجموعات متكررة من عملية الإنعاش القلبي الرئوي يتألف كل منها من (٣٠) ضغطة ونفسين اصطناعيين.</p>



المطلوب: التدريب العملي أمام زملاء على خطوات الإنعاش القلبي الرئوي من خلال الدمية الخاصة بذلك.

انسداد مجرى الهواء بجسم غريب (الغصة) للمصابين البالغين والأطفال:

Obstructive airway foreign body (Adult)

- الأعراض في حالة الانسداد متوسط الشدة: سعال، وتوتر، وصعوبة الكلام والتنفس.
 - الأعراض في حالة الانسداد الشديد: عدم المقدرة على الكلام، أو التنفس أو السعال، ثم فقدان للوعي.
- الخطوات:

م	الخطوات المتبعة
١	<p>اسأله هل أنت غاصّ ؟</p> <ul style="list-style-type: none"> • اعمل دفعات بطنية. • قف خلف المصاب. • اجعله منحنيًا إلى الأمام . • ضع قبضة يدك بين السرة وأسفل القص. • أمسك قبضتك بيدك الأخرى . • اسحب بقوة للداخل والأعلى؛ حتى يزول الانسداد .
٢	<p>إذا أصبح البالغ فاقد الوعي If Adult Becomes Unconscious</p> <ul style="list-style-type: none"> • طلب الإسعاف الهلال الأحمر السعودي (٩٩٧) . • فتح الفم، والقيام بعملية الإصبع الخطافي؛ لإزالة الجسم الغريب إذا شاهده فقط. • إعطاء نفسين بفتح مجرى الهواء، ومحاولة تهوية المصاب، وإذا لم تنجح للمرة الأولى أعد وضعية الرأس، وحاول ثانية، وإذا لم تنجح للمرة الثانية، فالانسداد مازال موجودًا . • قم بإنعاش قلبي رئوي كما تعلمنا سابقًا.

انسداد مجرى الهواء بجسم غريب (الغصة) للمصابين الرضع :

Obstructive airway foreign body (Infant)

الرضيع Choking Infant : (عمر أقل من سنة)

الخطوات :

	الخطوات المتبعة	م
	<p>المباشرة بضربه خمس ضربات ظهرية :</p> <ul style="list-style-type: none"> • اجعله مستلقياً على وجهه وعلى ساعدك . • اخفض رأسه وأسنده . • نفذ خمس ضربات على الظهر بين الكتفين. • ثم البدء بخمس دفعات صدرية بالسبابة والوسطى مكان الإنعاش ، واستمر حتى يزول الانسداد ، أو يفقد الرضيع الوعي . 	١
	<p>إذا أصبح الرضيع فاقد الوعي If Infant Becomes Unconscious</p> <p>عليك بـ :</p> <ul style="list-style-type: none"> • طلب الإسعاف . • فتح الفم، والبحث عن الجسم الغريب، ومحاولة إزالته عند مشاهدته فقط . • إعطاء نفسين بعد فتح مجرى الهواء، وإذا لم تتمكن من إعطاء النفس الأول، فعليك العودة إلى فتح مجرى الهواء، وإذا لم تنجح أيضاً فالانسداد مازال موجوداً . • عمل إنعاش قلبي رئوي كما تعلمت سابقاً . 	٢

الزمن

03

دقائق

نشاط ختامي



المطلوب : التدريب العملي على خطوات إسعاف المصاب بانسداد مجرى الهواء للبالغين والأطفال والرضع من خلال التمثيل على الدمية الخاصة بذلك .



إضاءة

الإسعاف الأولي : إجراء بسيط يقوم به المُسعِف لإنقاذ حياة المصاب، بحيث لا يكون بحاجة إلى مهارات أو تقنيات طبية عالية، ويكفيه التدريب على مهارات القيام بالإسعاف واستعمال الحد الأدنى من المعدات.

الدقائق الأولى قد تكون مهمة جداً للحفاظ على حياة المصاب من خلال إجراء الإسعافات الأولية اللازمة بسرعة وإتقان.

وهذا يتطلب منا الالتحاق بإحدى دورات الإسعاف الأولي.

مؤشرات تحقق الأهداف



أبناءنا الطلاب

- لتتمكنوا من فهم الإجراءات الواجب اتباعها في حالة إسعاف الحالات المدرجة بهذه المادة ، فإنه يتطلب منكم الرجوع إلى المحاضرات المتلفزة المحملة على موقع عمادة السنة الأولى المشتركة والتي تصف كيفية الإجراءات بصورة عملية. أو زيارة موقع الهلال الأحمر السعودي .
- ولمعرفة مدى استفادتك من التعرف على المعارف والمهارات المتعلقة بوحدة الإسعاف الأولي، قس مؤشرات الأداء الآتية من خلال أهداف الجلسة التدريبية:

م	الهدف
١	قارن بين التزامك بمهارات الإسعاف الأولي قبل دراستك مقرر اللياقة والثقافة الصحية وبعدها، من حيث ممارستك للإسعافات الأولية في حالة التعرض للإصابات الشائعة .
٢	اقترح مجموعة من عوائق التزامك بتطبيق مهارات الإسعافات الأولية في حالة التعرض للإصابات، مع تقديم الأمثلة عليها.

المراجع
REFERENCES



أولاً: المراجع العربية:

- أراجيل، مايكل (١٩٩٣). **سيكولوجية السعادة**. (ترجمة: فيصل عبد القادر) الكويت: دار المعرفة الكويت.
- أونيل، داميان (٢٠٠٢). **أطلس بيركنزوهانسل**. الرياض: دار جامعة الملك سعود للنشر العلمي.
- باهمام، أحمد (٢٠١٢). **موسوعة النوم في الصحة والمرض**. جامعة الملك سعود: المركز الجامعي لطب وأبحاث النوم.
- بدح، أحمد وآخرون (٢٠٠٩). **الثقافة الصحية**. عمّان: دار المسيرة.
- بين، أنيتا (٢٠٠٤). **تدريبات بناء العضلات وزيادة القوة**. (ترجمة: خالد العامري). القاهرة: دار الفاروق.
- الجدر، أمل (٢٠٠٤). **أنماط الحياة الصحية**. مملكة البحرين: جمعية أصدقاء الصحة.
- الجمعية السعودية لطب الأسرة والمجتمع. <http://www.ssfcm.org>
- جمعية الهلال الأحمر السعودي. الرياض: مكتبة الملك فهد الوطنية.
- جوخدار، عبد الحليم (٢٠٠٥). **الصحة الإنجابية من منطلق الشريعة الإسلامية**.
- حجازي، أحمد (٢٠٠٢). **موسوعة التغذية**. عمّان: دار أسامة للنشر والتوزيع.
- الحماحمي، محمد (٢٠٠٠). **التغذية والصحة للحياة والرياضة**. مصر: مركز الكتاب للنشر.
- حسانين، محمد (٢٠٠٣م). **القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية**. الجزء الثاني. القاهرة: دار الفكر العربي.
- حماد، مفتى (٢٠٠٤م). **اللياقة البدنية طريق الصحة والبطولة الرياضية**. القاهرة: دار الفكر العربي.
- حمدي، عبد المجيد (٢٠١٦). **الجسم يتخلص من النيكوتين بعد ٤٨ ساعة من الإقلاع عن التدخين**. جريدة الراية.
- حمزة، محمود (٢٠٠٤). **مبادئ الصحة العامة**. بغداد: الدار الجامعية.
- زهران، حامد (٢٠١١). **الصحة النفسية والعلاج النفسي**. القاهرة: عالم الكتب.

- سلامة، بهاء الدين (٢٠٠٠). **فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني**. القاهرة: دار الفكر العربي.
- سليغمان، مارتن (٢٠١٢). **كتاب السعادة الحقيقية**. الرياض: مكتبة جرير.
- الشخانية، أحمد (٢٠١٠). **التكيف مع الضغوط النفسية**. ط (٢). عمّان: دار الحامد.
- الشرييني، لطفي (٢٠٠٢). **النوم والصحة**. الكويت: المركز العربي للوثائق والمطبوعات الصحية.
- شريف، محمد (١٤٢٦). **برنامج الأهل للتوعية الصحية مبادئ الإسعافات الأولية**.
- صالح، أسماء (٢٠٠٠). **الإسعافات الأولية**. عمّان: الجنادرية للنشر والتوزيع.
- أبو صالح، علي؛ حمادة، وغازي (١٤٣٠). **الصحة واللياقة البدنية**. الرياض: العبيكان.
- الصليبي، محمد (٢٠٠٧). **الصحة الإيجابية للمرأة وموقف الشريعة الإسلامية منها**. جامعة النجاح الوطنية. كلية الشريعة.
- عبد الخالق، عصام (٢٠٠٥). **التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات**. ط (١٢). الإسكندرية: منشأة المعارف.
- عبد الفتاح، أبو العلا (٢٠٠٣). **فسيولوجيا التدريب والرياضة**. القاهرة: دار الفكر العربي.
- عبد الوهاب، منال (١٩٩٩). **أسس الثقافة الصحية**. جدة: مكتبة السوادي.
- علاوى، محمد؛ وأبو العلا، أحمد (٢٠٠٠). **فسيولوجيا التدريب الرياضي**. القاهرة: دار الفكر العربي.
- العربية للمحتوى الصحي / **موسوعة الملك عبد الله بن عبد العزيز**. <https://www.kaahe.org>.
- عمادة السنة التحضيرية، جامعة الملك سعود (٢٠١٧). **الحقيبة التدريبية لمقرر الصحة واللياقة**. ط (١). الرياض: دار جامعة الملك سعود للنشر.
- العودة، محمد (٢٠٠١). **أمراض القلب والشرايين**. الرياض: مكتبة العبيكان.
- القاضي، محمد (٢٠١٢). **دليل المدرب لبرنامج اللياقة البدنية**. ط (٢). الرياض: جامعة الملك سعود.
- قطيشات، نازك؛ التل، أمل (٢٠٠٩). **قضايا في الصحة النفسية**. عمّان: دار كنوز المعرفة العلمي للنشر والتوزيع.

- محمود، عبد المنعم (٢٠٠٢). **التدخين بوابة المخدرات**. الرياض: مكتبة الزهراء.
- مزاهرة، أيمن (٢٠٠٨ م). **الصحة والسلامة العامة**. عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع.
- مزاهرة، أيمن؛ بدران، زين (٢٠٠٩). **الثقافة الصحية**. عمان: دار المسيرة.
- مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث (٢٠٠٦). **نمط الحياة الصحي**. المملكة العربية السعودية.
- منظمة الصحة العالمية (١٩٩٥). **التثقيف من أجل الصحة دليل التثقيف الصحي في مجال الرعاية الصحية الأولية**.
- منظمة الصحة العالمية: **المكتب الإقليمي للشرق المتوسط**.
- نبراس، المشروع الوطني للوقاية من المخدرات (٢٠١٧). **وثيقة منهج مادة مكافحة المخدرات / دليل الأستاذ الجامعي**. الرقم التسلسلي (٣٢).
- نبيل، يونس (١٩٩٥). **صحة المرأة- أمراض النساء من منظور طبي واجتماعي**. سلسلة السياسات السكانية في مجال الصحة الإنجابية. منشورات منظمة الصحة العالمية.
- الهزاع، هزاع (١٩٩٧ م). **فسيولوجيا الجهد البدني لدى الأطفال والناشئين**. الرياض: جامعة الملك سعود.
- الهزاع، هزاع (٢٠٠٩ م). **فسيولوجيا الجهد البدني - الجزء الأول**. الرياض: جامعة الملك سعود.
- الهزاع، هزاع (٢٠١٠ م). **فسيولوجيا النشاط والأداء البدني**. الرياض: جامعة الملك سعود.
- هيئة الهلال الأحمر السعودي (١٤٣٠). **مبادئ الخدمات الطبية الطارئة**. المملكة العربية السعودية.
- ولي، سراج عمر (٢٠٠٦). **اضطرابات النوم: أنواعها / أعراضها / أسبابها / طرق علاجها**. ط(١). جدة.
- اليونسكو (١٩٩٨). **التربية الصحية Ed.H.1/88Rev**. معهد التربية.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Anderson, L. (2000). **All Cause Mortality Associated with Physical Activity During Leisure Time Work.** Sports and Cycling to Work. Arch. Intern. Med. 160:pp.1621-1628.
- Barrett, S., London, W., Kroger, M., Hall, H. and Baratz, R. (2012). **Consumer health: A guide to intelligent decisions.** McGraw-Hill Higher Education.
- Beals, Katherine. (2002). **The Skinny on: Fat Burners.** Fit Society page, American College of Sport Medicine.
- Bennett, D., Sharpe, M., Freeman, C., & Carson, A. (2004). **Anorexia nervosa among female secondary school students in Ghana.** The British Journal of Psychiatry, 185(4), 312-317.
- Bouchard C, Blair SN, Haskell WL, eds (2012). **Physical activity and health.** Champaign, IL: Human Kinetics Books, 2012:94-101.
- Bulik CM, Sullivan PF, Tozzi F, Furberg H, Lichtenstein P, and Pedersen NL. (2006). **Prevalence, heritability, and prospective risk factors for anorexia nervosa.** Archives of General Psychiatry, 63(3):305-12. doi:10.1001/archpsyc.63.3.305.
- Corbin, Charles B., et al(2001). **Concepts of fitness and wellness.** McGraw-hill.
- Chad ,S. Glen, J. (2006). **Athletic Training and Sports Medicine.** Jones & Bartlett Learning.
- Dawood, R. ed., (2012). **Traveler's health: how to stay healthy abroad.** OUP Oxford.
- Erica ,M. et. (2010). **Total Fitness and Wellness.** Pearson College Division.
- John ,S. (2007). **Sports Training The Complete Guide.** College Publishing .Firefly Books. Pennsylvania.
- Harold Gladwell, (2016). **The Disadvantages Of Tobacco Smoking.** Steady Health, Retrieved 12-13. Edited
- Katherine, B. (2002). **The Skinny on : Fat Burners.** Fit Society page , American College of Sport Medicine.
- Keith, L.(2010). **The Proven Principles of Arthur Lydiard.** Paperback – October 15.
- Kevin, J. (2008). **Lose Fat with Fat Balance: How to Lose Fat, Lose Pounds, and Lose Inches with a Simple 10 Step Fat Loss Plan.** Fitness Lifestyle.

- Peter, K. (2010). **Physical Activity and Cardiovascular Disease Prevention**. Jones & Bartlett Learning
- Scott ,K. (2013). **Total Fitness and Wellness**. Brief Edition with MyFitnessLab4th Edition.
- Stella, L.(2004). **Calcium Can be Key to Weight Los**. American College of Sport Medicine .News Release. April 15.
- Turner,S. (2003). **School Health and Health Education** . The C.V . Mossy Company.
- Vern, G. (2007). **Athletic Development: The Art & Science of Functional Sports Conditioning**. Paperback – November 29
- World Health Organization (WHO) (2002). **25 Questions & Answers on Health& Human Rights**. Health & Human Rights Publication Issue No. 1. Geneva.