



مدونة المناهج السعودية

<https://eduschool40.blog>

الموقع التعليمي لجميع المراحل الدراسية

في المملكة العربية السعودية

## مصطلحات مقرر 101 فجب

الصحة " بتعريف الباحثون " :

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

الصحة " بتعريف منظمة الصحة العالمية " :

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

الصحة العامة :

علم وفن الوقاية من المرض وتهيئة الظروف لإطالة العمر والنهوض بالصحة من خلال تنظيم جهود وطاقات المجتمع نفسه .

الثقافة الصحية :

ترجمة بعض الحقائق العلمية المعروفة، إلى أنماط سلوكية صحية سليمة على مستوى الفرد والمجتمع .

النظافة الشخصية :

مجموعة من العادات والسلوكيات التي يتبعها الفرد ليحافظ على صحته وحيويته ومظهره العام .

الأمراض المعدية :

هي الأمراض التي يكون سببها كائنات حية كالبكتريا ، والفيروسات ، والطفيليات ، والفطريات .

النشاط البدني :

هو حركة الجسم التي يصرف فيها طاقة تزيد عن الطاقة التي يصرفها في الراحة.

الأنشطة البدنية المعززة للصحة :

هي كافة الأنشطة البدنية الحركية التي تؤدي بشكل صحيح، وتسهم في تعزيز صحة الأفراد في مختلف الفئات العمرية في المجتمع .

الخمول البدني :

هو المداومة على أوضاع الخمول كالجولوس لفترات طويلة أثناء فترة الاستيقاظ لمدة تتجاوز الساعة .

## هرم النشاط البدني :

هو تصنيف للأنشطة البدنية المناسبة لصحة الإنسان ، مقسمة إلى أربع مستويات وموضوعة على هيئة هرم .

## العناصر الغذائية :

مجموعة المواد الكيميائية الموجودة في الطعام والضرورية لحياتنا يحتاجها الجسم للحصول على الطاقة والنمو .

## اللياقة القلبية التنفسية :

هي قدرة الجهاز القلبي التنفسي على اخذ الأكسجين من الهواء الخارجي ثم نقله عبر الدم للعضلات لإنتاج الطاقة أثناء النشاط الرياضي متوسط أو فوق متوسط الشدة.

## القوة العضلية :

هي أقصى انقباض يمكن لعضلة أو مجموعة عضلات أن تنتجه لمرة واحدة فقط .

## التحمل العضلي :

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

## المرونة :

القدرة على تحريك أجزاء الجسم المختلفة وفق المتطلبات الحركية للمفاصل لأقصى مدى حركي لها دون حدوث ضرر أو إصابة .

## اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة :

مجموعة من عناصر اللياقة البدنية يتم اكتسابها من خلال ممارسة النشاط البدني والرياضي وتؤدي تنميتها الى تعزيز الصحة وتشمل : التكوين الجسمي ، التحمل الدوري التنفسي ، القوة العضلية ، المرونة .

## اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الرياضي :

تشمل : السرعة ، والتوافق ، والدقة ، والتوازن .

## الصحة النفسية :

هي حالة دائمة نسبيا ، يشعر الفرد من خلالها بأنه متوافق مع نفسه ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين .

## الضغط النفسي :

رد فعل طبيعي نقوم به جميعا تجاه الأحداث والمتغيرات المؤلمة والمحبطة ونشعر بالقلق والخوف أو الحزن أو الغضب.

## النوم الصحي :

حالة طبيعية من الاسترخاء تقل خلاله الحركات الإرادية والشعور بما يحدث في المحيط الخارجي .

## اضطرابات النوم :

هو اضطراب يؤثر علي الحالة الصحية لأنماط النوم المختلفة، وقد تكون شديدة لدرجة تتعارض مع الوظائف الحيوية والاجتماعية والعاطفية للأفراد.

## الساعة الحيوية :

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

## الشخير :

هو صوت مزعج يصدر أثناء التنفس ( عادة الشهيق ) خلال النوم .

## السمنة :

زيادة وزن الجسم عن الحد الطبيعي الذي يحدد غالباً بمؤشر كتلة الجسم، وتعد من أكثر مشاكل العصر الصحية انتشارا.

## الأمراض المزمنة :

هي تلك الأمراض التي تدوم طويلا ( غالبا لسنوات ) ولا تختفي تلقائيا .

## ضغط الدم :

هو قوة دفع الدم لجدران الشرايين أثناء عملية انقباض عضلة القلب وانبساطها ، للحفاظ على ضغط الدم بحيث يكون في المتوسط ( 80 / 120 ) ملم زئبقي .

## هشاشة العظام :

مرض في الهيكل العظمي أحد سماته الضعف في كثافة العظم مما ينتج عنه خطر كسر العظام .

## التدخين :

تلك العملية التي يتم فيها استنشاق الدخان، ودخوله الجسم إما عن طريق الفم أو استنشاقه ليدخل الشعب الهوائية والرئتين، ويكون ذلك باستخدام السجائر، أو النرجيلة.

## التدخين السلبي :

استنشاق الأشخاص المحيطين بالدخان الناجم عن تدخين المدخنين.

## المخدرات :

هي كل مادة نباتية أو مصنعة تحتوي عي عناصر منومة أو مسكنة أو مفعرة، والتي إذا استخدمت في غير الأغراض الطبية المعدة لها فإنها تصيب الجسم بالفتور والخمول وتشل نشاطه.

## الإدمان :

هو الحالة الناتجة عن استعمال مواد مخدرة بصفة مستمرة ؛ بحيث يصبح الإنسان معتمداً عليها نفسياً وجسدياً.

## 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 .

## التربية العلاجية لإدمان المخدرات :

هي مجموعة من الخطوات العلمية التي تركز علي مساعدة المدمن في تقوية رغبته في التخلص من وباء المخدرات؛ ومن ثم العلاج منها نهائياً، ثم تأهيله ليصبح عضواً فاعلاً في المجتمع .

## الصحة الإنجابية :

قدرة الأفراد على التمتع بحياة جنسية مأمونة وقدرتهم على الإنجاب وحريرتهم في تقرير الإنجاب وموعده وتواتره .

## الصحة الإنجابية " بتعريف منظمة الصحة " :

حالة اكتمال العافية الجسدية والعقلية والاجتماعية، وليس مجرد الخلو من الأمراض أو العجز في الأمور المتعلقة بالجهاز التناسلي ووظائفه وعملياته وتطوراته.

## العقم :

عدم القدرة على الإنجاب بعد سنة على الأقل من الحياة الجنسية الطبيعية دون استعمال أي موانع للحمل لكلا الزوجين .

## صحة المستهلك :

بأن يكون المستهلك (الفرد) أكثر وعياً وذكاءً فيما يتعلق بالمعلومات والخدمات الصحية المقدمة له، من حيث: تحليلها، وفهمها، وتقييمها، واتخاذ قرارات حكيمة فيما يتعلق بصحته، بحيث لا يقع ضحية للخداع والتضليل.

## الخدمات الصحية :

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

## الإسعافات الأولية :

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

## الضماد :

هو غطاء واقٍ يوضع فوق الجرح لقطع النزف .

## 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 للنض .

## (اللياقة والثقافية الصحية)

### [الجلسة الأولى]

- 1- (الصحة): "سلامة الجسم والعقل وسوية الاحاسيس والانفعالات بشكل يضمن تحقيق الاستمرار في العيش والحياة" أو "حالة الكفاية البدنية والعقلية والاجتماعية الكاملة وليست مجرد الخلو من الأمراض أو العجز"
- 2- (الصحة العامة): "علم وفن الوقاية من المرض وتهيئة الظروف المناسبة لإطالة العمر والنهوض بالصحة من خلال تنظيم جهود وطاقت المجتمع نفسه"
- 3- (الثقافة الصحية): "ترجمة بعض الحقائق العلمية المعروفة, إلى انماط 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"
- 4- (النظافة الشخصية): " مجموعة من العادات والسلوكيات التي يتبعها الفرد ليحافظ على صحته وحيويته ومظهره العام"
- 5- (صحة الفم والأسنان): " السلامة من الآلام التي تصيب الفم والوجه, ومن السرطان الذي يصيب الفم والحلق, ومن التفريجات التي تصيب الفم, ومن الأمراض التي تصيب اللثة, ومن تسوس الاسنان وفقدانها, وغير ذلك من الأمراض والأضطرابات التي تحد من قدرة الفرد على المضغ والإبتسامة"
- 6- (التركيز): "محاولة تركيز النظر على نقطة بعيدة, ومن بعدها على نقطة قريبة حيث يتم التركيز من القريب إلى البعيد كل بضع ثوان"
- 7- (الومض): "التركيز على ومض العينين -إغلاقها وفتحها- لبضع ثوان"
- 8- (الأمراض المعدية): "الأمراض التي يكون سببها كائنات حية كالبكتيريا والفيروسات والطفيليات والفطريات, وتنتقل بشكل مباشر أو غير مباشر من شخص لآخر أو مجموعة لآخرى"

### [الجلسة الثانية]

- 8- (النشاط البدني): "حركة الجسم التي يصرف فيها طاقة تزيد عن الطاقة التي يصرفها في الراحة"
- 9- (الأنشطة البدنية المعززة للصحة): "كافة الأنشطة البدنية الحركية التي تؤدي بشكل صحيح, وتسهم في تعزيز صحة الأفراد بمختلف الفئات العمرية للمجتمع"
- 10- (مستوى الرفاهية): "تكون فيه ممارسة النشاط البدني أو الرياضي ممارسة مكثفة"
- 11- (مستوى الحاجة): "تكون فيه ممارسة النشاط البدني أو الرياضي ممارسة معتدلة وفق التوصيات دون زيادة, وهذا المستوى يعد مناسباً للأصحاء كعامل وقاية"

- 12- (مستوى الضرورة): "تكون ممارسة النشاط البدني أو الرياضي مقننة, ولمن هم مصابون ببعض الأمراض التي تسمح بممارسة النشاط البدني وفق التوصيات المناسبة لهم, كجزء من علاج حالاتهم المرضية"
- 13- (هرم النشاط البدني): "تصنيف للأنشطة البدنية المناسبة لصحة الأسنان, مقسمة إلى أربعة مستويات وموضوعة على هيئة هرم, على غرار الهرم الغذائي المعروف"
- 14- (الأنشطة الهوائية): "انشطة ذات وتيرة مستمرة تختلف في شدتها تبعاً للعمر واللياقة البدنية للشخص"
- 15- (تمارين المرونة): "عرضها تحسين مرونة المفاصل والإطالة للعضلات, وتسهم بقدر كبير على أداء الحركات بصورة انسيابية ومؤثرة, وتعمل على تطوير السمات الإرادية كالشجاعة والثقة بالنفس"
- 16- (سلوك الخمول البدني): "المداومة على أوضاع الخمول; كالجولوس لفترات طويلة اثناء فترة الاستيقاظ لمدة تتجاوز الساعة"

### [الجلسة الثالثة]

- 17- (الغذاء الصحي): " الغذاء المتوازن والمتكامل, الذي يضمن للإنسان ما يحتاجه من الفيتامينات والمعادن والكاربوهيدرات والبروتينات ويساعده على المحافظة على الوزن الطبيعي ويخفف نسبة تعرضه للأمراض المزمنة مثل السكري والسمنة وارتفاع الضغط "
- 18- (العناصر الغذائية): "مجموعة المواد الكيميائية الموجودة في الطعام, والضرورية لحياتنا, يحتاجها الجسم للحصول على الطاقة والنمو وبناء الأنسجة وتجديدها, وتنظيم العمليات الحيوية المختلفة"
- 19- (البروتينات): "جزيئات مكونة من مجموعة من الأحماض الأمينية التي يقوم الجسم بتكسيرها وامتصاصها لإعادة بناء وإصلاح الأنسجة, مثل العضلات والهرمونات والانزيمات الهضمية"
- 20- (الكربوهيدرات): "المواد الغذائية التي تتحول بعد هضمها الى جلوكوز أو سكر في الدم, وتعد المصدر الرئيس لتوليد الطاقة الحرارية التي يحتاجها الجسم كوقود للقيام بنشاطه الحيوي"
- 21- (الدهون): "المصدر المكثف للطاقة الحرارية, وتتكون من الكربون والهيدروجين والاكسجين وهي اعقد تركيباً من النشويات"
- 22- (الفيتامينات): "مركبات عضوية يحتاجها الجسم بكميات ضئيلة وتعمل على تنظيم عملية الأيض أي التمثيل الغذائي للدهون والبروتينات والنشويات, وجودها ضروري لعمليات الصيانة والنمو ومقاومة المرض"
- 23- (الأملاح والمعادن): "مواد كيميائية يحتاجها الانسان بكميات بسيطة, لكنها مهمة للقيام بالتفاعلات الكيميائية الحيوية والحفاظ على توازن الحامض القاعدي للجسم"
- 24- (الطبق الصحي): "الحصة الغذائية التي يحتاجها الجسم من كل مجموعة"
- 25- (الهرم الغذائي): "المجموعات الغذائية على شكل سلسلة من التصنيفات بأحجام واللوان مختلفة, فهو يبين الكمية التي يجب ان يتناولها الفرد يومياً من هذه المجموعة"

- 26- (الدهون الضارة أو المشبعة): "هي التي تحتوي على ذرات من الكربون تكون مرتبطة مع ذرات الهيدروجين, وتكون مضرة للجسم, لأنها ترفع الكوليسترول في الدم ويسبب ارتفاعه الإصابة بأمراض القلب"
- 27- (الدهون غير المشبعة): "هي التي لا ترتبط فيها ذرات الكربون تكون مرتبطة مع ذرات الهيدروجين, وتكون أقل إحتواء على السعرات الحرارية وأقل للطاقة, وتخفيض نسبة الكوليسترول في الدم"
- 28- (عملية الأيض): "تشمل عمل الأجهزة الداخلية للجسم مثل عملية التنفس والدوران وغيرها, وتشمل عمليات العضلات اللاإرادية, وهي مستمرة في كل الاوقات حتى عندما لا نقوم بي نشاط مثل النوم"
- 29- (فقدان الشهية العصبي): "أحد اضطرابات الاكل التي تتميز بفقدان الوزن وصعوبة الحفاظ على وزن جسم مناسب للطول والعمر, وكثير من المصابين لديهم صورة سلبية عن مظهر جسمهم وغالباً ما يخضعون انفسهم لنظام شديد في حساب عدد السعرات الحرارية وأنواع الطعام الذي يأكلونه"
- 30- (الشراهة العصبي المرضي): "أحد اضطرابات الاكل التي تشخص من خلال تكرار نوبات متتالية من الإفراط أو الأكل بشراهة وبكميات كبيرة جداً, ويتبعها القيء المتعمد أو استخدام المليينات أو الادوية المدرة للبول لإنقاص الوزن, أو ممارسة النشاط البدني المفرط, أو الامتناع عن الاكل لأيام وساعات"

### [الجلسة الرابعة]

- 31- (اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة): "مجموعة من عناصر اللياقة البدنية يتم اكتسابها من خلال ممارسة النشاط البدني والرياضي وتؤدي تنميتها الى تعزيز الصحة, وتشمل عنصر التكوين الجسمي وعنصر التحمل الدوري التنفسي وعنصر القوة العضلية وعنصر المرونة"
- 32- (عنصر التكوين الجسمي): "قياس نسبة الأنسجة الأساسية المرتبطة بوزن الجسم (كالعضلات والشحوم) إلى الوزن الكلي, وعادة يكفي بقياس أو تقدير نسبة الشحوم المخزنة تحت الجلد نظراً لإرتباطها بالصحة"
- 33- (مؤشر كتلة الجسم): "مؤشر لتقدير مستوى السمنة ويمكن حسابه عن طريق قسمة وزن الجسم بالكيلوجرام على مربع الطول بالمتر, ويعطي رقماً يشير إلى مستوى السمنة لدى الافراد"
- 34- (عنصر اللياقة القلبية التنفسية): "قدرة الجهاز القلبي التنفسي على أخذ اكسجين من الهواء الخارجي ثم نقله عبر الدم للعضلات لإنتاج الطاقة اثناء النشاط الرياضي متوسط او فوق متوسط الشدة, ويعرف ايضاً بعنصر التحمل"
- 35- (اختبار كوبر Cooper Test): "اختبار ميداني لتقدير اللياقة القلبية التنفسية وهو عبارة الجري أو الهرولة لمدة 12 دقيقة متواصلة لقطع اكبر مسافة ممكنة"
- 36- (القوة العضلية القصوى): "اقصى انقباض يمكن لعضلة او مجموعة عضلات ان تنتجه لمرة واحدة فقط"
- 37- (التحمل العضلي): "قدرة عضلة او مجموعة من العضلات على المحافظة على الانقباض العضلي بنسبة معينة من القوة القصوى لأطول فترة ممكنة او بأكثر تكرار ممكن"

38- (المرونة): "القدرة على تحريك اجزاء الجسم المختلفة وفق المتطلبات الحركية للمفاصل لأقصى مدى حركي لها دون حدوث ضرر او اصابة"

### [الجلسة الخامسة]

39- (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 الى شعوره بالنشاط والقدرة على تحقيق ذاته واستقلال قدراته في مواجهة مطالب الحياة"

40- (خصائص الصحة النفسية): "القدرة الكاملة على مواجهة الضغوط والازمات النفسية مع المحافظة على الشعور الايجابي والاحساس بالسعادة عبر التكيف مع هذه الضغوط اليومية"

41- (الضغوط): "ما نواجهه في حياتنا اليومية من تغيرات داخلية او خارجية, وهذه التغيرات ربما تكون ايجابية وسلبية, وهي الوصول الى حد عدم القدرة على التكيف مع هذه التغيرات"

42- (الضغط النفسي أو التوتر): "رد فعل طبيعي نقوم به جميعا تجاه الاحداث والمتغيرات المؤلمة والمحبطة, ونشعر بالقلق والخوف والترقب والتوجس, او الحزن والضيق وتكدر خاطر أو الغضب والانفعال والعصبية"

### [الجلسة السادسة]

43- (النوم الصحي): " حالة طبيعية من الاسترخاء تقل خلاله الحركات الإرادية والشعور بما يحدث في المحيط الخارجي"

44- (الساعة البيولوجية او الحيوية): "توجد في الدماغ وتعمل على ضبط ايقاع يومنا ما بين اليقظة والراحة, وذلك من خلال تحكمها في النشاط الهرموني للجسم" أو "قدرة الجسم على التحول من النوم في ساعات معينة إلى الاستيقاظ والنشاط في ساعات اخرى"

45- (هرمون الميلاتونين): "يسمى بـ هرمون النوم وهو يزداد في الليل ويقل في النهار"

46- (اضطراب النوم): "اضطراب يؤثر على الحالة الصحية لأنماط النوم المختلفة, وقد تكون شديدة لدرجة تتعارض مع الوظائف الحيوية والاجتماعية والعاطفية للأفراد"

47- (الشخير): "صوت مزعج يصدر اثناء التنفس -عادة الشهيق- خلال النوم, وهو نتيجة لضيق مجرى الهواء بسبب تضخم الأنسجة الناعمة في الحلق او عيوب في الانف"

48- (عضلات مجرى الهواء العلوي): "العضلات التي تساعد على إبقاء مجرى التنفس مفتوحاً وتسهل حركة الهواء من وإلى الرئتين"

49- (التعرق الليلي): "التعرق الشديد اثناء النوم يؤدي الى ابتلال ملابس المصاب وفراشه بالعرق الشديد بالرغم من كون البيئة التي ينام بها معتدلة الحرارة او باردة"

## [الجلسة السابعة]

- 50- (الأمراض المزمنة): "الأمراض التي تدوم طويلاً ولا تختفي تلقائياً، وغالباً لا يتم الشفاء منها بشكل كامل، وهي تتطلب الحاجة الى تعاون محيط المريض لتقديم الدعم الصحي ومساعدته ومنع الاعاقة"
- 51- (السمنة): "زيادة وزن الجسم عن الحد الطبيعي الذي يحدد غالباً بمؤشر كتلة الجسم"
- 52- (داء السكري): "مرض يحدث عندما لا تقوم غدة البنكرياس بإفراز هرمون الانسولين او عندما يكون الإفراز ضعيف"
- 53- (الانسولين): "هرمون مسؤول عن تنظيم مستوى سكر الجلوكوز في الدم، حيث يساعد على ادخال هذا السكر الى خلايا الجسم المختلفة مما يمنع ارتفاع تركيز السكر في الدم"
- 54- (داء السكري نوع 1): "ناتج عن تحطم خلايا البيتا في البنكرياس والذي يجعل هذه الخلايا غير قادرة على إنتاج هرمون الانسولين"
- 55- (داء السكري نوع 2): "ناتج عن اضطراب في خلايا البيتا، مما يقود الى نقص في افراز الانسولين بسبب الإفراز المفرط للانسولين وخاصة لدى البدناء" أو "الجسم يفرز الكميات الكافية من الانسولين لكن خلايا الجسم -خاصة العضلات والانسجة الشحمية- لا تستجيب بفاعلية للانسولين"
- 56- (ضغط الدم): "قوة دفع الدم لجدران الشرايين اثناء عملية انقباض عضلة القلب وانبساطها"
- 57- (متلازمة مقاومة الانسولين): "متلازمة تجمع بين الضغط والسكري والسمنة وارتفاع نسبة الانسولين والدهون الثلاثية والكوليسترول في الدم"
- 58- (هشاشة العظام): "مرض في الهيكل العظمي احد سماته ضعف في كثافة العظم مما ينتج عنه خطر كسر العظام"
- 59- (الربو): "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"
- 60- (الجلطة القلبية أو الذبحة الصدرية): "انسداد مفاجئ لشريان تاجي عند تمزق صفيحة عصيدية، والتي تسبب تنشيط جهاز التجلط الدموي، فينسد تجويف الشريان بالصفحة الدهنية التي تفاعلت مع عناصر التجلط النشطة لتصل الى مرحلة الانسداد الكامل المفاجئ"

## [الجلسة الثامنة]

- 61- (التدخين): "العملية التي يتم فيها استنشاق الدخان، ودخوله للجسم اما عن طريق الفم او استنشاقه ليدخل الشعب الهوائية والرئتين، ويكون ذلك باستخدام السجائر او النرجيلة"

- 62- (التدخين السلبي): "استنشاق الأشخاص المحيطين للدخان الناجم عن تدخين المدخنين, وهذا الدخان يحمل اضرار صحية خطيرة"
- 63- (الاقلاع عن التدخين): "عملية تستدعي علاج ادمان التدخين من خلال خطوات اجرائية اساسها الالتزام بترك التدخين وتجنبه"
- 64- (القطران): "جزيئات تحتوي على النيتروجين والاكسجين والاهيدروجين واول اكسيد الكربون, كما تحتوي على مواد مسرطنة, وعندما يبرد يصبح مادة لاصقة تلتصق بأنسجة الرئة, وتغير لون اسنان واصابع المدخن"
- 65- (النيكوتين): "مادة كيميائية سامة تسبب الادمان"
- 66- (اول اكسيد الكربون): "غاز سام يقلل من كمية الاكسجين في الدم, وهو الغاز الذي ينتجه وقود السيارات عند الاحتراق"
- 67- (الكاديوم): "معدن سام وهو السائل الموجود في بطارية السيارات"
- 68- (سيانيد الهيدروجين): "يؤدي الى تلف الشعيرات الصغرى في الرئة والتي تساعد على اخراج السموم"
- 69- (المواد المشعة): "مواد مسرطنة مثل بولونيوم 210 وبوتاسيوم 40"
- 70- (الكحول): "مشروب يؤدي الى الادمان النفسي والعضوي عند تناوله, بحيث لا يستطيع الشخص القيام بأي وظيفة حياتية بدون شرب الكحول"
- 71- (الادمان على الكحول): "مرض ينتج عن شرب الكحول بكميات كبيرة جداً ولمدة طويلة"

### [الجلسة التاسعة]

- 72- (المخدرات): "كل مادة نباتية او مصنعة تحتوي على عناصر منومة او مسكنة او مفرطة, والتي اذا استخدمت في غير الاغراض الطبية المعدة لها فإنها تصيب الجسم بالفتور والخمول وتشل نشاطه, كما تصيب الجهاز العصبي المركزي والجهاز التنفسي والجهاز الدوري بالأمراض المزمنة, وتؤدي ايضاً للإدمان"
- 73- (الادمان): "الحالة الناتجة عن استعمال مواد مخدرة بصفة مستمرة , بحيث يصبح الانسان معتمدا عليها نفسياً وجسدياً, بل ويحتاج الى زيادة الجرعة من وقت لآخر, ليحصل على الاثر نفسه دائماً"
- 74- (الإعتراف): "الإفضاء الى الله سبحانه بما اكتسبه الفرد من اثم وذنوب وخطيئة"
- 75- (التوبة): "الندم على ما فات, والعزم على عدم العودة والاقلاع عن الذنب, وارجاع الحقوق الى اصحابها"
- 76- (الاستبصار): "الوصول بالفرد الى فهم سبب ادمانه والدوافع التي ادت اليه, وانه بسبب البعد عن التمسك بالدين وانحرافه عنه, وغياب الرقابة الذاتية"
- 77- (التعلم): "اكتساب مهارات جديدة وقيم وافكار يستطيع من خلالها الشخص ان يتقبل الآخرين"

- 78- (البعد الوقائي للحد من ظاهرة تعاطي المخدرات): "مجموعة من الاجراءات التي تستهدف منع تعاطي المخدرات اصلاً, متمثلة في كل انواع التوعية واجراءت مكافحة العرض"
- 79- (استراتيجيات خفض الطلب): "تهدف الى خفض الرغبة في الحصول على المخدرات وتناولها, والى منع تناولها او خفضها او تأخيرها"
- 80- (استراتيجيات خفض العرض): "تهدف الى القضاء على انتاج المخدرات وعرضها فضلا عن تقييد الوصول اليها وتوافرها"
- 81- (التربية العلاجية لإدمان المخدرات): "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"
- 82- (المعالجة الانسحابية لإدمان المخدرات): "وقف تناول المخدرات بسرعة وامان, ويشمل ذلك خفض جرعة المخدرات تدريجياً واستبدالها بمواد اخرى مؤقتاً لها اثار جانبية اقل حدة"

### [الجلسة العاشرة]

- 83- (الصحة الانجابية): "قدرة الفرد على التمتع بحياة جنسية مأمونة, وقدرتهم على الانجاب, وحريرتهم في تقرير الانجاب وموعده وتواتره" أو "حالة اكتمال العافية الجسدية والعقلية والاجتماعية, وليس مجرد الخلو منن الامراض او العجز في الامور المتعلقة بالجهاز التناسلي ووظائفه وعملياته وتطوراته"
- 84- (العقم): "عدم القدرة على الانجاب بعد سنة واحدة على الاقل من الحياة الجنسية الطبيعية دون استعمال اي موانع للحمل لكلا الزوجين"
- 85- (الاستروجين): "هرمون ينظم العملية التناسلية للمرأة"
- 86- (تنظيم الحمل أو تنظيم الأسرة): "قيام الزوجين بالتراضي بينهما وبدون اكراه باستخدام وسيلة شرعية ومأمونة لتأجيل الحمل او لتعجيله بما يناسب ظروفهما الصحية والاجتماعية والاقتصادية وذلك في نطاق المسؤولية نحو اولادهما ونفسهما"
- 87- (فترة الأمان): "فترة عندما تكون البويضة غير قابلة للتلقيح وتكون قبل الطمث بـ12 يوماً وبعد الطمث مباشرة فيمكن خلالها الاتصال الجنسي بأمان دون حدوث حمل"
- 88- (الفترة الحرجة): "الفترة التي يجب الامتناع فيها عن الاتصال الجنسي وتكون في اسبوع منتصف الدورة اذ تكون البويضة ناضجة وجاهزة للتلقيح"
- 89- (العزل): "احدى وسائل منع الحمل, وتعتمد على عدم ايصال الحيوانات المنوية داخل الرحم"
- 90- (الفحص الطبي قبل الزواج): "مجموعة من الفحوصات المخبرية السريرية التي يقترح عملها لأي شخصين مقبلين على الزواج, قبل ارتباطهما بعقد زواج, بقصد التأكد من خلوهما من الامراض والعاهات"

## [الجلسة الإحدى عشر]

91- (صحة المستهلك): "ان يكون المستهلك -الفرد- اكثر وعيا وذكاء 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"

92- (مراجعة النظراء Peer Review): "عملية تقييم يقوم بها ذوو الاختصاص في نفس المجال, وتعد دليلا على جودة ومصداقية العمل او المنشور"

93- (الاعلانات): "اداة تستخدم لترويج سلع باستخدام طرق مبتكرة وأفكار تجذب انتباه المتلقين وتزيد رغبتهم في استهلاك المنتج"

94- (الخدمات الصحية): "كافة الخدمات التي توفر الرعاية الصحية والعلاجية للمرضى من خلال الاعتماد على دور المراكز الصحية والمستشفيات في توفير العلاج المناسب للأفراد"

95- (الطب البديل أو التكميلي): "اي من ممارسات التطبيب التي لا تندرج تحت مفهوم الطب التقليدي, وممارسات التطبيب التي لم تظهر بشكل مستمر لتكون فعالة في هذا المجال, وفي بعض الاحيان يستخدم لوصف التطبيب الشعبي والتقليدي لمختلف المجتمعات والتي لا تقوم على اي اساس علمي"

## [الجلسة الإثني عشر]

96- (الاسعافات الأولية): "الاجراءات التي يمكن للأفراد الموجودين في مكان الحادث او الناقلين للمصاب تقديمها قبل وصوله الى مركز الرعاية الصحية"

97- (الكالامين Calamine): "مرهم لعلاج مشاكل الجلد وحروق الشمس واللسعات"

98- (الضماد): "غطاء واق يوضع فوق الجرح لقطع النزيف"

99- (الحروق الحرارية): "الحروق التي تحدث نتيجة النيران -اللهب- أو انسكاب الماء المغلي على الجلد او ملامسة جسم حار مثل المكواة"

100- (الحروق الكهربائية): "الحروق التي تحدث نتيجة تعرض الشخص للبرق والصواعق أو التيار الكهربائي"

101- (حروق الدرجة الاولى): "تصاب فيها طبقة الادمة وهي التي تقع تحت البشرة مباشرة, وتتميز هذه الدرجة بوجود احمرار في المنطقة المصابة وشعور المريض بالألم ويحدث الشفاء خلال (10-14) يوم"

102- (حروق الدرجة الثانية): "تصاب فيها طبقة الادمة مع جزء من طبقة ما تحت الادمة, وتتميز بوجود الفقاعات, كما يحدث تغيرات وظيفية تؤدي الى تأخر كون الطبقة الجديدة من الجلد ويحدث الشفاء خلال (25-30) يوم"

- 103- (حروق الدرجة الثالثة): "تصاب فيها جميع طبقات الجلد مع تغيرات شديدة في وظائف الجلد, كما يتم تخريب لخلايا الدم والاعصاب, ويأخذ الجلد اللون البني القاتم"
- 104- (ضربة الشمس): "تحدث نتيجة التعرض لجو حار ورطب لمدة طويلة مع عدم قدرة الجسم على التخلص من السوائل عن طريق التعرق"
- 105- (الورافرين): "دواء مسيل للدم"
- 106- (السكتة الدماغية): "موت خلايا الدماغ"
- 107- (الانعاش القلبي الرئوي CPR): "عملية ضخ الدم عبر تدليك القلب, مع تزويد الرئتين بالهواء اصطناعياً لمصاب لا يتنفس, ولا يستجيب, ولا يظهر عليه اي تحسس للنبض"
- 108- (الغصة): "انسداد مجرى الهواء بجسم غريب"

اللهم إني أسألك علماً نافعاً ، ورزقاً طيباً ، وعملاً متقبلاً.

لا تنسوني من الدعاء