

# ملخص فجب 101

MID TERM - 2021

MONA

# الممارسات المحية الشخصية



## الصحة

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

مفهوم الصحة بالنسبة للباحثون

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

مفهوم الصحة بالنسبة لمنظمة الصحة العالمية



## الصحة العامة

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

الصحة العامة

أهمية النهوض بالصحة يكون من خلال المشاركة الفردية والجماعية ولا يمكن تحقيق هذا الهدف بمهزل عن الفرد ومساهمته في عملية التطور والتقدم والنماء.



## الثقافة الصحية

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.

الثقافة الصحية

# الممارسات المحية الشخصية

## عناصر الرعاية الصحية الأولية

هي المدخل لبلوغ أعلى مستوى في الصحة وقد تطور مفهومها فلم تعد من مسؤوليات الجهاز الطبي فقط ، لتشمل قطاعات أخرى من المجتمع التي تسهم في عملية التنمية الاجتماعية والتربوية والاقتصادية للإنسان. الصحة حق أساسي من حقوق الإنسان وواجب كذلك ، لذا من واجبات الأفراد في المجتمع الحفاظ على صحتهم أولاً وصحة الآخرين ثانياً.

ويجب على جميع المؤسسات والمنظمات الصحية العمل على أن تكون الرعاية الصحية الأولية ميسرة للجميع ، وذلك بوسائل مقبولة لديهم وبتكاليف يمكن تحملها ومن ذلك:

التثقيف حول المشكلات الصحية السائدة وطرق الوقاية منها	تعزيز التغذية وتحسين الموارد الغذائية	تأمين ماء صالح للشرب	رعاية صحة الأم الحامل والطفل بما في ذلك تنظيم الأسرة
من أهم عناصر الرعاية الصحية الأولية ، لأهميتها في تشكيل أنماط صحية للأفراد والمجتمعات ، ومحاولتها للحد من الأمراض المزمنة	من خلال تطوير الممارسات التغذوية التكميلية واختيار الوصفات الغذائية المتوازنة والمتاحة والمناسبة لدخل الأسرة	تخصيص الموارد المالية وبناء البنية التحتية اللازمة لتوفير مياه صالحة للشرب نظيفة وخالية من المواد الضارة والميكروبات للمحافظة على الصحة والحد من الأمراض	المرأة الحامل معرضة للكثير من المشاكل والاضطرابات الصحية لذلك يجب الاهتمام بها والمراجعة الدورية الطبية لتفادي أي مشاكل صحية لها ولطفلها.
التطعيم ضد الأمراض المعدية	الوقاية من الأمراض المتوطنة ومكافحتها	العلاج الملانم للأمراض والإصابات الشائعة	توفير الأدوية الأساسية
تعتبر التطعيمات إنجاز مهم في الطب لحماية شخصية لمتلقي التطعيم ومنع نشر العدوى وانتشار الأمراض	تعمل الحكومات على القضاء الكامل على الأمراض البوائية والمتوطنة من خلال مكافحتها بشتى الطرق وتثقيف الأفراد بمضاعفاتها وأعراضها	توفير الإمكانيات البشرية المتخصصة والأجهزة المناسبة لكافة الأمراض والإصابات الشائعة من حوادث البيت والطرق، وتوفير العلاجات لها.	توفير الأدوية الأساسية لجميع الأمراض ولكافة الأعمار وبأسعار مناسبة لمستوى الدخل الشهري لهم.

## محددات الصحة

محددات الصحة لها تأثير على صحة الأفراد والمجتمعات، تحديد الصحة الجيدة للأشخاص يتحدد حسب ظروفهم وبيئتهم ، وتشمل محددات الصحة الأساسية ما يلي:

### الخصائص والسلوكيات الشخصية

يصاب الإنسان بالاعتلال النفسي أو قد يتمتع بالصحة التامة نتيجة سلوكه الفردي وتصرفاته الشخصية ومدى التزامه بأنماط الحياة الصحية التي تتضمن ممارسات ومهارات صحية ووقائية، فالبيئة الاجتماعية والاقتصادية غالباً لا يمكن تغييره أو اختياره أما سلوكياتنا الشخصية فيمكن تعديلها وتغييرها وتقييمها ولها أثر في رفع مستوى صحتنا.

### البيئة المحطة (مكان السكن)

مكان السكن في البيئات التي تكثر فيها المصانع أو استخدام المبيدات الحشرية والتي تؤثر على تلوث الهواء المنزلي والمحيط واحوال السكان من تراكم المواد السامة والنفايات

### البيئة الاجتماعية والاقتصادية

تشمل المحددات الاجتماعية والاقتصادية للصحة وهي ظروف الخطورة الاجتماعية الاقتصادية بدلاً كونها عوامل فردية للمخاطرة والتي قد تسبب إما في زيادة أو نقصان مخاطر الإصابة بمرض ما ، كأزمات القلب الوعائية أو السكري النمط الثانية

## مجتمع سعودي حيوي " رؤية 2030 "

ركزت الرؤية في محورها الأول "مجتمع حيوي" على تحقيق سعادة المواطنين وهي لا تتم دون اكتمال صحتهم البدنية والنفسية والاجتماعية وتكمن أهمية الرؤية في بناء مجتمع ينعم أفرادها بنمط حياة صحي ومحيط يتيح العيش في بيئة ايجابية وجاذبة ، الأمور التي يحتاج لها للعيش في حياة صحية وسليمة:

توفير نظام صحي ووسائل ترفيهية وثقافية يهدف لأسرة ناجحة وسعيدة

الوقاية من الضغوط النفسية وكيفية التعامل معها

الوقاية من الأمراض كالامتناع من التدخين والمخدرات واتباع وسائل السلامة من الحوادث والعدوى والإصابة بالأمراض.

سلوك نمط الحياة الصحي ويشمل الغذاء والرياضة والمحافظة على الوزن

# الممارسات الصحية الشخصية

## المخاطر التي تهدد أفراد المجتمع

الكائنات غير الحية تناول , ملامسة , استنشاق المواد كالجاز أو السموم أو الغاز والسماد والأحماض والرصاص , تآكل الجسم وتدمره والكحول وادمان العقاقير لأسباب غير طبية والأدوية إذا أخذت بطريقة غير صحية , تسبب الاعتلال النفسي والعقلي والجسدي	قلة النشاط الجسدي عدم ممارسة الرياضة والاعتماد على وسائل المواصلات بشكل مستمر والبدانة الناتجة عن تناول الوجبات السريعة الوراثة فقر الدم المنجلي والسكري وبعض أنواع الإعاقة العقلية يمكن توارثها بين الأجيال	الأمراض الغير معدية كالضغط والسكري وأمراض القلب العوامل البيئية كإشعال الحرائق والازدحام والأقنية المفتوحة والنفايات المتراكمة الشوار الضيقة والابنية غير الصحية جميعها تؤدي إلى حوادث واصابات العوامل النفسية الضغط الاجتماعي في العمل والعائلة يؤدي إلى الاعتلال النفسي والجسدي	الأمراض المعدية تسببها البكتيريا والفيروسات والفطريات والأميبا , وتنقل عن طريق للمس أو الفم أو التنفس. الكوارث الطبيعية كالطوفان والهزات الأرضية والعواصف قد تسبب اصابات واعاقات ووفيات, مما يلزم التنبه هبا وأخذ كافة الاحتياطات قبل وقوعها
---	---	--	---

ودورنا اتجاه هذين المخاطر هو التعرف على كيفية مواجهتها والتعامل معها من خلال السير على نظام صحي وسليم ولا يمكن تحقيق الحياة الصحية في يوم وليلة بل يجب وضع نظام نلتزم به قدر الإمكان لأن الالتزام والعيش بنظام صحي يعود بالنفع على الصحة : درهم وقاية, خير من ألف علاج."

## فوائد الالتزام بنمط حياة صحي

- يجعلنا أقل عرضة للإصابة بالأمراض: فالمرض يحدث عندما يكون الجسم ضعيفاً بسبب الشقاء أو قلة الحركة أو الضغط النفسي.
- أكثر حيوية وطاقمة: يكون الجسم في طاقته المثلى عندما توفر له الأساسيات الصحية وهذا يجعلنا في أحسن مستويات الطاقة وسينعكس على تحصيلنا ونجاحنا في مجالات الحياة.
- أكثر سعادة: بمقاومة الاكتئاب من خلال الشقاء والنوم والحركة.
- أكثر رفا عن الذات
- يجعل هذين الفوائد لها علاقة بنوعية الحياة لدى الانسان فهي تساعد على إطالة العمر وخلو الجسد من الأمراض والعجز بإذن الله.

## المهارات والممارسات الصحية الشخصية

يصاب الإنسان بالاعتلال والمرض أو يتمتع بالصحة التامة نتيجة سلوكه الفردي وتصرفاته الشخصية, ومن الضروري البدء بتغيير عاداتك وسلوكياتك في عمر الشباب؛ حتى تتمكن من حصد فوائدها في الكبر.

مجموعة من العادات والسلوكيات التي يتبعها الفرد ليحافظ على صحته وحيويته ومظهره العام بغسل اليدين والاستحمام بشكل دوري لا يقل عن ٣ أيام بالأسبوع , غسل الملابس والانتباه لرائحة الجسم والمظهر الشخصي.

النظافة الشخصية

السلامة من الالام التي تصيب الفم والوجه ومن سرطان الفم والحلق, التقرحات التي تصيبه وأمراض اللثة والتسوس وفقد الأسنان, تحد من قدرة الفرد على المضغ والابتسامة وتؤثر على النفسية الاجتماعية. يتم الحفاظ عليها عن طريق الإقلال من السكر وتناول الخضروات والفواكه لأنها تساهم في الحماية من سرطان الفم , الإقلاع عن التدخين ونظافة الاسنان , استخدام معدات الحماية اللازمة أثناء الرياضة والقيادة للحد من مخاطر إصابة الوجه , الالتزام بقواعد السير لتجنب الحوادث.

صحة الفم والأسنان

خطر الموجات الكهرومغناطيسية على وظائف الدماغ: يتعرض لها الانسان عند الاستخدام المطول للأجهزة, وينتج عنها صداد وضعف في التركيز وتزيد عرضة الإصابة بالسرطانات ويجب علينا تقليل استخدامها لمدة لا تزيد عن ٣٠ دقيقة متواصلة.

استخدام التكنولوجيا والأجهزة المحمولة  
الخطر على صحة الأطراف العلوية وعضلات الرقبة: الصداد المزمن وتشنج الأطراف , انحناء الرأس إلى الأمام يشكل ضغطاً على فقرات العمود الفقري ويجب اخذ فترات راحة عند استخدامها والقيام بتمارين الإطالة لعضلات الأطراف والرقبة.

الخطر على صحة العين: جفاف العين , يضعف العين ويؤثر على قوة النظر, يجب علينا القيام بتمارين العين كالتركيز محاولة تركيز النظر على نقطة بعيدة ثم قريبة ليتم التركيز من القريب إلى البعيد والومض ومض العينين اغلاقها وفتح .

الخطر من حوادث السير : الأجهزة هي السبب لنسبة كبيرة من الحوادث ويجب علينا تجنب استخدامها أثناء القيادة.

# الممارسات الصحية الشخصية

## المهارات والممارسات الصحية الشخصية

يصاب الإنسان بالاعتلال والمرض أو يتمتع بالصحة التامة نتيجة سلوكه الفردي وتصرفاته الشخصية، ومن الضروري البدء بتغيير عاداتك وسلوكياتك في عمر الشباب؛ حتى تتمكن من حصد فوائدها في الكبر.

أخذ قسط كاف من النوم	فرصة لتجديد الخلايا الميتة ويحافظ على شباب البشرة والجسم .
الالتزام بنظام غذائي متوازن	يحتوي على العناصر الغذائية الكاملة من فيتامينات وأملاح معدنية وكربوهيدرات والدهون والماء .
الأمن والسلامة	اتباع وسائل السلامة من الحوادث والأمراض .
إقامة علاقات اجتماعية وصادقات	تمد الجسم بالطاقة وتحسن الصحة النفسية التي تنعكس على الجسد والصحة بشكل عام يعزز الخبرة ويوسع الأفق ويوفر الدعم المادي والمعنوي ويقضي على مشاعر القلق والتوتر ويحسن المزاج
الامتناع عن التدخين وتجنب المسكرات والمخدرات	التدخين سبب رئيس في أمراض القلب والجهاز التنفسي
ممارسة الهوايات	تمد الجسم بالطاقة الإيجابية وتجعله مقبلاً على الحياة وتعزز المناعة لأن تحسن الطاقة النفسية ينعكس إيجاباً على جهاز المناعة .
ممارسة الرياضة بشكل منتظم	هي مهمة للصحة النفسية والجسدية وخصوصاً رياضة المشي لأنها تطرد المشاعر السلبية وتحمي من أمراض القلب والشرايين وارتفاع الضغط والسكري وتعزز اللياقة البدنية وتحسن عملية التنفس .

## الأمراض المعدية وطرق تجنبها

هي الأمراض التي يكون سببها البكتيريا والفيروسات وتنتقل بشكل مباشر أو غير مباشر من خلال الهواء أو الأطعمة الملوثة أو الهواء أو السوائل الجسمية (الدم واللعاب).  
أعراضها : ارتفاع الحرارة - فقدان الشهية - الضعف والوهن واللام في العضلات.

## سلوكيات وممارسات لمقاومة العدوى

نظافة الطعام ومعرفة مصدره	النظافة العامة وغسل اليدين	استخدام المضادات الحيوية حسب وصفة الطبيب فالاستخدام الخاطئ لها ينتج مقاومة الأمراض الحيوية مما يسبب انتشار عدوى بكتيرية خطيرة لا علاج لها .
اجتناب الممارسات الجنسية المحرمة	أخذ اللقاحات الموصى بها قبل السفر	
النظافة العامة وغسل اليدين	الحد من تجنب الاختلاط	
أخذ اللقاحات الموصى بها قبل السفر	أخذ اللقاحات الموصى بها	

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

# ممارسة النشاط البدني المرتبط بالصحة

## النشاط البدني

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

الأنشطة المعززة للصحة كافة الأنشطة البدنية الحركية التي تؤدي بشكل صحيح وتسهم في تعزيز صحة الأفراد وتشمل الحركات البدنية خلال اليوم كالمشي وصعود الدرج ، وممارسة الرياضة التنفسية والترويقية كالسباحة وكرة القدم.

## مستويات أهمية ممارسة النشاط البدني

**مستوى الضرورة (علاج)**  
تكون الممارسة فيه مقننة لمن هم مصابون بأمراض تسمح بإجراء النشاط البدني وفق التوصيات المناسبة لهم كجزء من علاج حالاتهم المرضية ، مثل المشي اليومي لمرضى السكري

**مستوى الحاجة (وقاية)**  
تكون فيه الممارسة معتدلة ويكون مناسباً للأصحاء كعامل وقاية ولديهم استعداد وراثي للإصابة بمرض قلة الحركة ، ومثل : المشي السريع والسباحة

**مستوى الرفاهية (الكمالية)**  
تكون الممارسة في مكثفة لتكون فوائدها الصحية أكثر مثل الجري يومياً لمدة ساعة أو تدريب رياضي مكثف

## فوائد ممارسة النشاط البدني

**الجانب العقلي**  
تحسن من كفاءة وظائف الدماغ وتطور القدرات القلية. تعزز المستوى التحصيلي المتعلق بالفهم والاستيعاب الذهني. تحسين المزاج بشكل عام.

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

**الجانب النفسي**  
تقلل من أثر القلق والتوتر والاكتئاب. تزيد معدلات مقاومة ضغوط التعب. تعزز من ضبط الانفعالات المختلفة. تحسن العشور بالثقة والرضا عن الذات.

**مستوى الرفاهية (الكمالية)**  
تحسين وظائف كفاءة القلب والرتين ولياقة العضلات ومرونة المفاصل. تحسن كفاءة عمل الجهاز العصبي وتعزز من كثافة العظام. تخفض من نسبة الشحوم في الجسم وتحسن وظائف الأوعية الدموية. تخفض مخاطر الإصابة بأمراض شرايين القلب التاجية وتزيد حساسية الجسم للأنسولين وتخف احتمال الإصابة بالسكري النمط الثاني.

## التوصيات الدولية المعتمدة للأنشطة البدنية والرياضية

توصي المنظمات الدولية المعتمدة بممارسة النشاط البدني بشكل منتظم معظم أيام الأسبوع.

عدد أيام الممارسة لا يقل عن 5 أيام في الأسبوع أما إذا كان مستوى الجهد عالياً فيكفي 3-4 أيام بشرط أن يكون عالي الشدة في جميع أيام التدريب.

المدة لزمينية تتراوح بين (60-30) دقيقة في اليوم وبشرط ألا تقل كل فترة عن 10 دقائق متواصلة من الممارسة وأن لا تشمل الاحماء والتهدئة.

أن يكون مستوى المجهود البدني متوسط الشدة على الأقل.

يمكن تحقيق الفوائد الصحية من ممارسة النشاط البدني بشدة عالية كالجري مجموعته 75 دقيقة فيما لا يقل عن 3 أيام في الأسبوع مع القيام بتمارين القوة كالأثقال مرتين في الأسبوع لتقوية العضلات والعظام مع عمل تمارين المرونة والإطالة والتقليل من الخمول البدني وعدم الحركة.

## هرم النشاط البدني وصحة الانسان

هو تصنيف الأنشطة البدنية المناسبة لصحة الانسان مقسمة إلى أربع مستويات وموضوعة على هيئة هرم.

### المستوى الثاني - الأنشطة البدنية

النوع الأول الأنشطة الهوائية : ذات وتيرة مستمرة تختلف في دتها تبعاً للعمر واللياقة البدنية للشخص وسميت هكذا لأن عضلات الجسم تحصل على الطاقة في أثناء انقباضها من الأكسجين الموجود في الهواء المستنشق ، مثل : المشي والهولة والسباحة .  
النوع الثاني هو الأنشطة الرياضية الترويقية كممارسة كرة القدم والسلة. ينبغي ممارسة المستوى الثاني من 20 - 30 د بمعدل 3-5 أيام في الأسبوع

### المستوى الأول

جميع الأنشطة البدنية الحياتية وتساهم في زيادة الطاقة المصروفة وتساعد في الوقاية من السمنة ولها دور كبير في المحافظة على الحالة الوظيفية لأجهزة الجسم بصورة سليمة

# ممارسة النشاط البدني المرتبط بالصحة

## هرم النشاط البدني وصحة الانسان

هو تصنيف الأنشطة البدنية المناسبة لصحة الانسان مقسمة إلى أربع مستويات وموضوعة على هيئة هرم.

### المستوى الرابع

الراحة والجمول وينبغي الابتعاد عنهما  
من خلال الإقلال من فترة الجلوس

### المستوى الثالث - تمارين بدنية

النوع الأول تمارين تقوية العضلات وزيادة تحملها تتم باستخدام الأثقال والحباب المطاطية بمعدل 8-12 تكرر في كل مرة.  
تمارين المرونة تحسن مرونة المفاصل والإطالة للعضلات مما يقلل من احتمالية حدوث الإصابات وتسهم بشكل كبير على أداء الحركات بصورة انسيابية ومؤثرة وتعمل على تطوير السمات الإرادية كالشجاعة والثقة بالنفس.  
معدلها في الأسبوع 2-3 مرات

## مفهوم الجمول البدني وخطره على الصحة

يعد الجمول البدني كالجلوس والاسترخاء أحد أهم العوامل الرئيسة للوفيات والعديد من الأمراض قلة الحركة ويمكن وصفه بأنه:

يكون خلال فترة اليقظة يستخدم فيه مجموعات عضلية قليلة معظم العضلات ساكنة الحركة البدنية خفيفة جداً

## مفهوم سلوك الجمول البدني

هو المداومة على أوضاع الجمول: كالجلوس لفترات طويلة أثناء فترة الاستيقاظ لمدة لا تتجاوز الساعة، وكذلك إذا زادت عدد الساعات عن 3 ساعات في اليوم ويزيد خطر إذا كان ذلك جزءاً من نمط الحياة للفرد، لأن ذلك يعرض الفرد للعديد من الأمراض

### أسباب سلوك الجمول البدني

نقص الوعي بخطورته سوء التغذية طبيعة العمل أو الدراسة طبيعة نمط الحياة اليومي بعض العوامل المرضية التي تسبب الجمول منها: الأمراض التي من أعراضها الكسل والجمول مثل فقر الدم ونقص الحديد، أو بعض الأمراض النفسية كالاكتئاب

### ممارسات لتجنب سلوك الجمول البدني

قطع سلوك الجمول ولو لبضع دقائق كل 30 د اخدم نفسك بنفسك ممارسة الأنشطة البدنية الحياتية كالمشي القيام ببعض المهام أثناء العمل بوضع الوقوف

## أهم المهارات والإرشادات ممارسة النشاط البدني

ارتداء الملابس القطنية المريحة ارتداء الحذاء الرياضي المناسب اختيار الوقت والمكان المناسبين عدم ممارسة النشاط البدني المرتفع الشدة بعد تناول وجبة غذائية دسمة إلا بعد ساعتين أو ثلاث، مع تعويض السوائل المفقودة أي شخص دون الأربعين لا يواجه مشكلات صحية يمكنه ممارسة النشاط البدني دون الحاجة لكشف طبي، ومن كان يعاني من مشاكل صحية فيلزمه الفحص الطبي

# الغذاء والصحة

التغذية المتوازنة هي مفتاح التمتع بالصحة الجيدة , ويبدأ تأثير الغذاء على الإنسان منذ بدء تكوينه وهو جنين ويستمر في كافة مراحل نموه.

## الغذاء الصحي

الغذاء المتوازن المتكامل الذي يضمن للإنسان ما يحتاجه من فيتامينات ومعادن وكربوهيدرات وغيرها, ويساعده على المحافظة على الوزن الطبيعي , ويخفف نسبة تعرضه للأمراض المزمنة, ويزود الجسم بالطاقة ويساعد على النمو والمحافظة على ثبات درجة حرارة الجسم بالإضافة لوقاية الجسم من الأمراض.

## العناصر الغذائية

هي مجموعة المواد الكيميائية الموجودة في الطعام والضرورية لحياتنا , يحتاجها الجسم للحصول على الطاقة والنمو وبناء الأنسجة وتجديدها وتنظيم عمليات الحيوية المختلفة. تقدر العناصر الغذائية لحوالي 50 عنصر مقسمة إلى 6 مجاميع وهي على النحو الآتي:

<b>الدهون</b> هي المصدر المكثف للطاقة الحرارية وتتكون من الكربون والهيدروجين والأكسجين وهي أعقد تركيباً من النشويات وكل غرام من الدهن يعطي 9 سعرات حرارية.	<b>الكربوهيدرات</b> هي المواد الغذائية التي تتحول بعد هضمها إلى جلوكوز أو سكر في الدم, وتعد المصدر لتوليد الطاقة الحرارية التي يحتاجها الجسم كوقود للقيام بنشاطه الحيوي	<b>البروتينات</b> عبارة عن جزيئات مكونة من مجموعة من الأحماض الأمينية التي يقوم الجسم بتكسيرها وامتصاصها لإعادة بناء وإصلاح الأنسجة
<b>الماء</b> ضروري لثبات درجة حرارة الجسم الداخلية ولسير التفاعلات الكيميائية ويلعب دور أساسي في عملية الهضم والامتصاص ويجب شرب 6-8 أكواب يومياً	<b>الأملاح والمعادن</b> مواد كيميائية يحتاجها الإنسان بكميات بسيطة لكنها مهمة للقيام بالتفاعلات الكيميائية الحيوية والحفاظ على توازن الحامض القاعدي للجسم.	<b>الفيتمينات</b> هي مركبات عضوية يحتاجها الجسم بكميات ضئيلة تعمل على تنظيم عملية الأيض أي التمثيل الغذائي للدهون والبروتين والنشويات ووجودها مهم للنمو ومقاومة الأمراض وتمثيل الطاقة

## المجموعات الغذائية

الغذاء الصحي يتمثل في مجموعات أطلق عليها "المجموعات الغذائية" وهي تمد الجسم بالمواد الغذائية اللازمة لبنائه ونموه فاستهلاك المواد الغذائية من كل المجموعات يوفر للجسم العناصر الغذائية الضرورية.

الخضروات الفواكه الحليب ومنتجاته الخبز والطحين والحبوب اللحوم والدجاج والأسماك والبيض

## الطبق الصحي والصحي والهرم الغذائي

يحتوي الطبق الصحي والهرم الغذائي على خمس مجموعات أساسية فالطبق الصحي يوفض الصمة الغذائية التي يحتاجها الجسم من كل مجموعة , بينما الهرم الغذائي يوضح المجموعات الغذائية على شكل سلسلة من التصنيفات بأحجام وألوان مختلفة ليبين الكمية التي يجب أن يتناولها الفرد يومياً من هذه المجموعة , وكلتا الأداةين توضحان أهمية النشاط البدني في الحفاظ على الصمة بجانب اختيار الطبق الصحي المتوازن.

<b>الماء</b> تناول الماء أو الشاي أو القهوة (مع القليل من السكر أو بدونه) قلل الحليب ومنتجات الألبان إلى 1-2 حصة يومياً وقلل العصائر إلى كوب صغير مع تجنب المشروبات السكرية	<b>الحبوب الكاملة</b> تناول مجموعة متنوعة من الحبوب الكاملة (مثل خبز القمح الكامل الأرز الأسمر) وقلل من تناول الحبوب المصفاة (الأرز الأبيض والخبز الأبيض)	<b>بروتين صحي</b> تناول السمك والدجاج والبقول والمكسرات وقلل من تناول اللحوم الحمراء وشرائح اللحوم الباردة والأنواع الأخرى المعالجة صناعياً
<b>الخضروات</b> كلما زاد أكل الخضروات وتعددت أصنافها زادت الفائدة , البطاطا أو البطاطا المقلية لا تدخل ضمن الخضروات	<b>الفواكه</b> تناول الكثير من الفواكه	<b>الدهون</b> تناول الدهون الصحية (مثل زيت الزيتون والكانولا) والتقليل من تناول الزبدة وتجنب الدهون المتحولة

# الغذاء والصحة

## القواعد الصحية للغذاء المتوازن

عدم الإسراف والإكثار من تناول الخضروات وتنوعها , التركيز على الفاكهة , تناول البروتينين باعتدال وتناول السمك , الاهتمام بتناول الصوب غير منزوعة القشرة لوجود الألياف التي لها دور مهم في الصحة والوقاية من سرطان القولون, تناول الدهون ومنها نوعان الدهون الضارة (المشبعة): تحتوي على ذرات الكربون مرتبطة مع ذرات الهيدروجين وتكون مضرّة للجسم لأنها ترفع الكوليسترول مما يسبب أمراض القلب. والدهون الغير مشبعة : تكون أقل احتواءً على سعرات حرارية وأقل للطاقة وتخفض نسبة الكوليسترول في الدم.

التقليل من تناول الأطعمة التي تحتوي على الملح الذي يؤدي ارتفاعه الإلحابة بضغط الدم, المحافظة على تناول الوجبات المعدة في المنزل , عدم الوصول إلى مرحلة الجوع الشديد وتجنب التهام الطعام بشراهة والوصول للتخمة , تناول الماء بكميات كافية والتقليل منه أثناء الطعام , الرياضة هي القاعدة الأساسية للهرم الغذائي مع الحفاظ على الطعام بطريقة آمنة.

## حاجة الجسم اليومية من كل مجموعة غذائية

يحتاج الجسم لمقادير كبيرة من الصوب وأقل من الخضروات والفاكهة الطازجة كما يحتاج إلى مقادير معتدلة من اللحوم والأسماك والألبان والأجبان ومقادير قليلة من الدهون والزيوت والدمسم.

يساعد النظام الغذائي الصحي على الموازنة بين السعرات الحرارية المتناولة وتوفير المواد الضرورية: البروتينات الكربوهيدرات والدهون والمعادن والفيتامينات والأملاح.

وحدات 2-4	الفاكهة	حصة (6-11) أو واحدة	الخبز , الأرز والمعكرونة
وحدات 3-5	الخضروات		اللحوم والأسماك البيض والدجاج
وحدات 2-3	الحليب ومشتقاته	وحدات 2-3	الكسرات والبقول

مع مراعاة الأمور التالية:

- الرجال لهم احتياجات غذائية أكبر من النساء.
- الأشخاص الذين يمارسون أعمالاً وأنشطة تتطلب الجهد البدني لهم احتياجات غذائية أكثر من غيرهم.
- الشباب في مرحلة النمو يحتاجون لكميات غذائية أكثر من غيرهم.
- المرأة الحامل لها احتياجات غذائية أكثر من غيرها من النساء.

## حساب الطاقة الداخلة والمصروفة للجسم

يتصلب الغذاء الذي يتناوله الإنسان إلى طاقة يصرفها الجسم بثلاث طرق رئيسية:

كل عمل حركي يقوم به الإنسان سواء سهل أو صعب ويمثل 20-30% من مجموع السعرات الحرارية المصروفة في اليوم.

عملية الأيض: تشمل عمل الأجهزة الداخلية للجسم مثل التنفس وتشمل عمليات العضلات اللاإرادية وهي مستمرة في كل الأوقات حتى عندما لا نقوم بأي نشاط بدني مثل النوم وتمثل 60-70% من مجموع السعرات الحرارية المصروفة في اليوم.

عملية هضم الطعام وتحويله إلى طاقة وخرنه في الجسم وصرفه تمثل 10% من السعرات الحرارية المصروفة في اليوم.

## اضطرابات الأكل

هي أكثر انتشاراً بين فئة الشباب لتأثيرها السلبي على صحة الفرد ونموه وتطوره الذهنية وهي غالباً ترتبط بالصحة النفسية.

### البدانة

يجب تجنب الممارسات الخاطئة التي تستخدم لتمنع زيادة الوزن وتسبب مخاطر على الانسان مثل: الامتناع عن الأكل لأيام , واتباع أنظمة غذائية صارمة والقيء المتعمد , أخذ الأدوية أو المليينات لخسارة الوزن, استهلاك بعض أنواع الأعشاب والخلطات.

### الشه الشهية العصبي المرضي

يتم من خلال تكرار نوبات متتالية من الإفراط أو الأكل بشراهة وبكميات كبيرة جداً , يتبعها القيء المتعمد أو المليينات وغيرها, ومن أبرز آثارها السلبية تآكل مينا الأسنان , الارتجاع الحمضي المزمن , التهاب المريء الجفاف ونقص البوتاسيوم بالدم.

### فقدان الشهية العصبي

يتميز بفقدان الوزن والصعوبة في الحفاظ على وزن جسم مناسب , وكثير من المصابين لديهم صورة سلبية عن مظهر جسمهم فيخضعون لنظام شديد في حساب السعرات وبعض الأساليب الغير صحية بهدف فقدان الوزن.

### المفهوم الصحيح

كل أنواع المشروبات الغازية تحتوي على نسب عالية من السكر والخالية لا تحتوي على كافيين فقط , تحتوي على الكافيين والغازات يجعلها معسرة الهضم , مشروبات الدايت تحتوي على محليات صناعية تشكل خطراً على الجسم

أخذ مكملات غذائية زائدة عن حاجة الجسم يشكل خطراً على الصحة , ويجب أن تكون موصى بها من قبل الطبيب , وبعضها يتعارض مع امتصاص أدوية طبية معينة وتسبب خطراً على الصحة

### المفهوم الخاطئ

أن المشروبات الغازية الخالية من الألوان أكثر صحة من الملونة, وأنها تساعد على الهضم , مشروبات (الدايت) صحية أكثر من العادة

لاضرر منها طالما أنها تعتبر مواد طبيعية , وبما أنها في الصيدليات فهي آمنة وأنها لا تشكل خطراً إذا استهلكت مع مواد أدوية طبية أخرى

المشروبات  
الغازية

المكملات  
الغذائية

# عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

## الفرق بين اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والمرتبطة بالأداء الرياضي

مجموعة من عناصر اللياقة البدنية يتم اكتسابها من خلال ممارسة النشاط البدني والرياضي وتؤدي تنميته إلى تعزيز دور الصحة وتشمل عنصر التكوين الجسمي ، عنصر التحمل الدوري التنفسي ، عنصر القوة العضلية ، عنصر المرونة.

اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

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.

اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الرياضي

## العناصر وطرق قياسها

عنصر التكوين الجسمي (نسبة الشحوم المخزنة في الجسم):

يعد أو عنصر لأن بقية العناصر تعتمد عليه بشكل كبير ويتضمن التكوين الجسمي قياس نسبة الأنسجة الأساسية المرتبطة بوزن الجسم إلى وزن الجسم الكلي، وعادة يكتفي بقياس أو تقدير نسبة الشحوم المخزنة تحت الجلد ؛ نظراً لارتباطها بالصحة بشكل أكبر ، ويمكن معرفة مستوي السمنة من خلال قياسها بطرق عدة أهمها قياس نسبة الشحوم في الجسم ومؤشر كتلة الجسم. يمكن حساب مؤشر كتلة الجسم بقسمة الوزن بالكيلو جرام على مربع الطول بالمتر ، يعطي رقماً يشير إلى نسبة السمنة :

>= 40	35 - 39.9	30.0 - 34.9	25.0 - 29.9	18.5 - 24.9
سمنة مفرطة	سمنة متوسطة	سمنة خفيفة	زيادة في الوزن	وزن طبيعي

إذا كان الهدف انقاص نسبة الشحوم بالجسم ، فإن البرنامج يتطلب ما يلي:

- تطبيق برنامج يشمل الأنشطة الرياضية والبدنية.
- تطبيق برنامج غذائي مناسب.
- تطبيق أسلوب حياة يعزز من المحافظة على الفوائد الصحية للبرنامج الرياضي والغذائي.
- الإلمام بأهم قضايا المتعلقة بالسمنة وتخفيف الوزن من خلال التثقيف الذاتي من المصادر الصحيحة.

يمكن تقدير نسبة الشحوم بالجسم من خلال قياس المقاومة الكهروحيوية للجسم باستخدام أجهزة مشابهة لقياس الوزن وتعتمد على مقدار المحتوى المائي للجسم من خلال أن الماء موصل جيد للكهرباء وأن محتوى العضلات من الماء أكثر من الشحوم ، وكلما كانت المقاومة أكبر كانت كمية الشحوم أكثر

عنصر اللياقة القلبية التنفسية (التحمل الدوري التنفسي):

هي قدرة الجهاز القلبي التنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء ثم نقله عبر الدم للعضلات لإنتاج الطاقة أثناء النشاط الرياضي المتوسط أو فوق متوسط الشدة ، ويعرف أيضاً بعنصر التحمل الدوري التنفسي لأنه العنصر الذي تعتمد عليه الرياضات الهوائية وذلك نسبة إلى اعتمادها على الأكسجين لإنتاج الطاقة أثناء المجهود ، ومن أمثلة الرياضات التي تعتمد بشكل رئيس على هذا العنصر : رياضة الهرولة والجري والسباحة وكرة القدم. يمكن قياسها من خلال اختبار كوبر وهو الجري أو الهرولة لمدة 12 د متواصلة لقطع أكبر مسافة ممكنة ثم حساب المسافة المقطوعة لمعرفة مستوي اللياقة القلبية التنفسية للفرد.

أسس تنمية عنصر اللياقة القلبية التنفسية:

- نوع الرياضة: الرياضات الهوائية والأنشطة الرياضية المنتظمة هي الأفضل .
- الشدة تكون متوسطة أو معتدلة : شدة المجهود المطلوب أثناء ممارسة الرياضة وهي من 70-75% من ضربات القلب القصوى .
- مدة التمرين: 30 - 60 د ، ويمكن تقسيم المجهود للمبتدئين إلى جزئين تفعلهما راحة قصيرة 2-3 د.
- التكرار الأسبوعي: يفضل أن تكون معظم أيام الأسبوع على ألا يقل عن 5 أيام ، إلا في حالات أن يكون لجهد عالي لمدة تزيد عن مجموعة 75 د في الأسبوع ذلك يمكن أن يتم خلال 2-4 أيام.

# عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

## العناصر وطرق قياسها

### عنصر اللياقة العضلية الهيكلية:

اللياقة العضلية:

القوة العضلية القصوى : هي أقصى انقباض يمكن للعضلة أن تنتجه مرة واحدة فقط. التحمل العضلي : هو قدرة العضلة على المحافظة على الانقباض العضلي بنسبة معينة من القوة القصوى لأطول فترة ممكنة أو بأكثر تكرار ممكن.

قياس القوة العضلية القصوى من خلال : وزن الثقل ÷ 100% - عدد مرات رفع الثقل × 2

### أسس تنمية عنصر القوة العضلية (القوة القصوى والتحمل العضلي):

- نوع الرياضة: التدريب بالأثقال أو تمارين المقاومة .
  - الشدة المطلوبة: تعتمد على الهدف من تنمية القوة العضلية :
- إذا كان الهدف زيادة القوة العضلية يجب أن تكون الشدو والأوزان قريبة من القوة القصوى للعضلة 75% - 85% من القوة القصوى , التكرار 5-7 مرات في الجلسة والجلسات 3 للمجموعة العضلية الواحدة .
- إذا كان الهدف تطوير التحمل العضلي فإن الشدة والأوزان يجب أن تكون بنسبة 60%-70% من القوة القصوى للعضلة المراد تدريبها , التكرار 10-15 مرة في الجلسة الواحدة ومن 3-4 جلسات للمجموعة العضلية الواحدة .
- كل ما كانت العضلة كبيرة زادت عدد الجلسات (كلما قل نسبة الوزن وعدد التكرارات كلما أمكن زيادة عدد الجلسات والعكس صحيح).
- التكرار الأسبوعي: مرتين في الأسبوع بينهم يوم أو يومين راحة (للعضلة فقط ويمكن تدريب غيرها من العضلات).

### عنصر المرونة (المرونة للمفاصل والمطاطية للعضلات):

هي القدرة على تحريك أجزاء الجسم المختلفة وفق المتطلبات الحركية للمفاصل لأقصى مدى حركي لها دون حدوث ضرر أو إهابة و يتم عملها بعد الإحماء لتهيئة العضلات والمفاصل برفع درجة حرارتها مما يسهل حركتها أكثر حول المدى الحركي للمفصل.

يمكن قياسها بعدة طرق أشهرها استخدام مנדوق المرونة المدرج لقياس مرونة أسفل الظهر والعضلات الخلفية للفخذين. طريقة قياسها: يجلس الفرد ويمد رجليه بحيث يلامس باطن القدمين المندوق , ويمد ذراعيه للأمام بمحاذاة المسطرة أعلى المندوق والذراع للأمام إلى أقصى نقطة يمكن الوصول لها , وتؤخذ القراءة ويفضل تكراره 3 مرات ويؤخذ أعلاها.

أقل من 50% يحتاج لبرنامج تمارين إطالة لتطويرها , وان كانت أكثر من 50% يعد متوسطاً ويفضل أن يكون أكثر من 60%.

### أسس تنمية عنصر المرونة :

- نوع التمرين: تمارين مرونة ثابتة , تمارين مرونة متحركة .
  - الشدة المطلوبة: يتم اجراء التمارين إلى المستوي الذي يبدأ فيه بشد واضح للعضلة أو المفصل والثبات لمدة 10 ثوان ويكرر لكل مفصل أو مجموعة عضلية 3 مرات.
- إذا كان الهدف زيادة القوة العضلية يجب أن تكون الشدو والأوزان قريبة من القوة القصوى للعضلة 75% - 85% من القوة القصوى , التكرار 5-7 مرات في الجلسة والجلسات 3 للمجموعة العضلية الواحدة .
- إذا كان الهدف تطوير التحمل العضلي فإن الشدة والأوزان يجب أن تكون بنسبة 60%-70% من القوة القصوى للعضلة المراد تدريبها , التكرار 10-15 مرة في الجلسة الواحدة ومن 3-4 جلسات للمجموعة العضلية الواحدة .
- كل ما كانت العضلة كبيرة زادت عدد الجلسات (كلما قل نسبة الوزن وعدد التكرارات كلما أمكن زيادة عدد الجلسات والعكس صحيح).
- التكرار الأسبوعي: مبعده الإحماء كل يوم تدريب على ألا يقل عن 3 أيام في الأسبوع.

## وصفة تدريبية لتنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

نوع النشاط الرياضي شدة المجهود البدني مدة التدريب (اليوم الواحد) التكرار الأسبوعي التدرج في التدريب

## خطوات البدء في برنامج تنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

اجراء فحص اللياقة الطبية ثم تقييم التكوين الجسمي : مناسب: لكل من برنامج اللياقة القلبية التنفسية , برنامج لياقة التحمل العضلي وبرنامج تنمية القوة العضلية شهران. مناسب ولكن يحتاج لتغيير: برنامج التحكم في التركيب الجسمي شهر , برنامج اللياقة القلبية التنفسية ولياقة التحمل العضلي شهران. غير مناسب: برنامج التحكم في التركيب الجسمي: 2-3 أشهر , برنامج اللياقة القلبية التنفسية ولياقة التحمل العضلي شهران.

نهاية الملخص.. بالتوفيق