

مقرر اللياقة والثقافة الصحية

Fitness and Health Education

العام الجامعي 1438 - 1439 هـ



الجلسة الأولى

الممارسات الصحية الشخصية
Personal Health Practices

- إكساب الطلاب المعارف والسلوكيات التي ينبغي ممارستها للمحافظة على الصحة الشخصية.



مفاهيم مرتبطة بالصحة Concepts related to Health

الصحة : The Health

عرّفت منظمة الصحة العالمية مفهوم الصحة بأنه :
"حالة الكفاية البدنية والعقلية والاجتماعية الكاملة وليست مجرد
الخلو من الأمراض أو العجز".

الصحة العامة : Public Health

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

الثقافة الصحية : Health Education

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



عناصر الرعاية الصحية الأولية :



- التثقيف حول المشكلات الصحية السائدة وطرق الوقاية منها ومكافحتها.

- تعزيز التغذية وتحسين الموارد الغذائية.

- تأمين ماء صالح للشرب.

- رعاية صحة الأم الحامل والطفل بما في ذلك تنظيم الأسرة.

- التطعيم ضد الأمراض المعدية.

- الوقاية من الأمراض المتوطنة ومكافحتها.

- العلاج الملائم للأمراض والإصابات الشائعة , وتوفير الأدوية الأساسية

محددات الصحة : Health Determinants



البيئة الاجتماعية والاقتصادية



البيئة المحيطة (مكان السكن)



الخصائص والسلوكيات الشخصية



رؤية VISION

2030

المملكة العربية السعودية

KINGDOM OF SAUDI ARABIA

ماذا نتوقع أن تسهم رؤية المملكة (2030)

فى تحسين صحة الفرد والمجتمع ليصبحوا قادرين على
فهم المستجدات والظروف الصحية المحيطة بهم ؟

ما دورك في الحفاظ علي صحتك؟

المخاطر التي تهدد صحة أفراد المجتمع:



الكائنات غير الحية



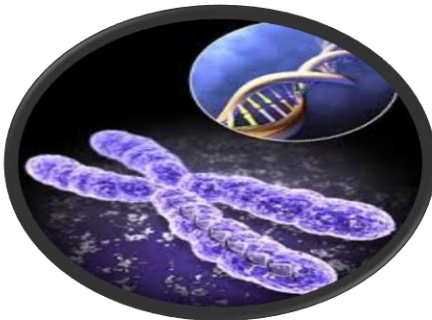
قلة النشاط
البدني



الأمراض غير
المعدية



الأمراض المعدية



الوراثة



العوامل النفسية



العوامل البيئية



الكوارث
الطبيعية

فوائد الالتزام بنمط حياة صحي :-

1- اقل عرضه للإصابة بالأمراض .

2 - أكثر حيوية وطاقه .

3- أكثر سعادة .

4 - أكثر رضا عن ذاتكم .

5 - الحفاظ على المال وزيادة الإنتاج .

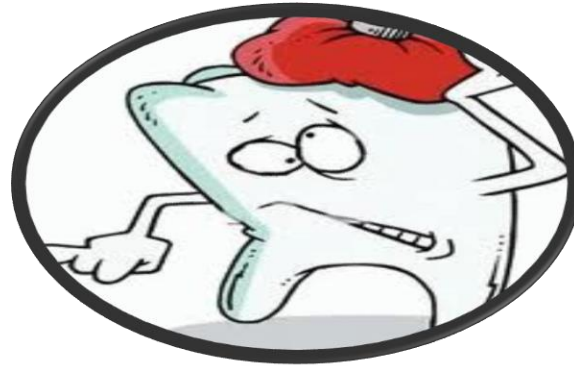
6- فى المجمل تساعد على الوقاية من الأمراض والعجز.



المهارات والممارسات الصحية الشخصية



استخدام التكنولوجيا
والأجهزة المحمولة



صحة الفم والأسنان



النظافة الشخصية



اخذ قسط كافي من النوم



الالتزام بنظام غذائي متوازن

المهارات والممارسات الصحية الشخصية



الامتناع عن التدخين
والمسكرات والمخدرات



ممارسة الرياضة بشكل
منتظم



إقامة علاقات اجتماعية
وصداقات



الأمن والسلامة



ممارسة الهوايات

الأمراض المعدية وطرق تجنبها :

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

أعراض الأمراض المعدية :

ارتفاع حرارة الجسم – فقدان الشهية – الضعف والوهن – آلام في العضلات .

السلوكيات والممارسات التي ينصح بها لمقاومة العدوى والإصابة بالأمراض المعدية

- ❖ الحرص على النظافة العامة .
- ❖ الحرص على نظافة الطعام .
- ❖ اخذ اللقاحات الموصى بها .
- ❖ اجتناب الممارسات الجنسية المحرمة .
- ❖ تجنب الاختلاط بالمصابين .
- ❖ استخدام المضادات الحيوية حسب وصفة الطبيب .

نشكر لكم حسن متابعتكم