

# 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



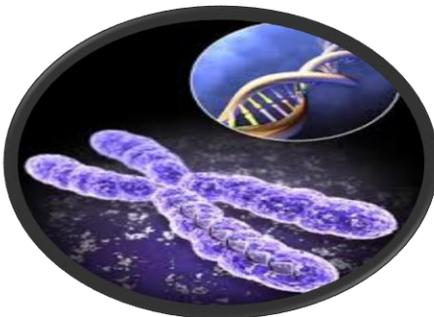
قلة النشاط  
البدني



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