

## ملخص فجب (اللياقة والثقافة الصحية 101 )

### الجلسة الأولى

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

### **المصطلحات :**

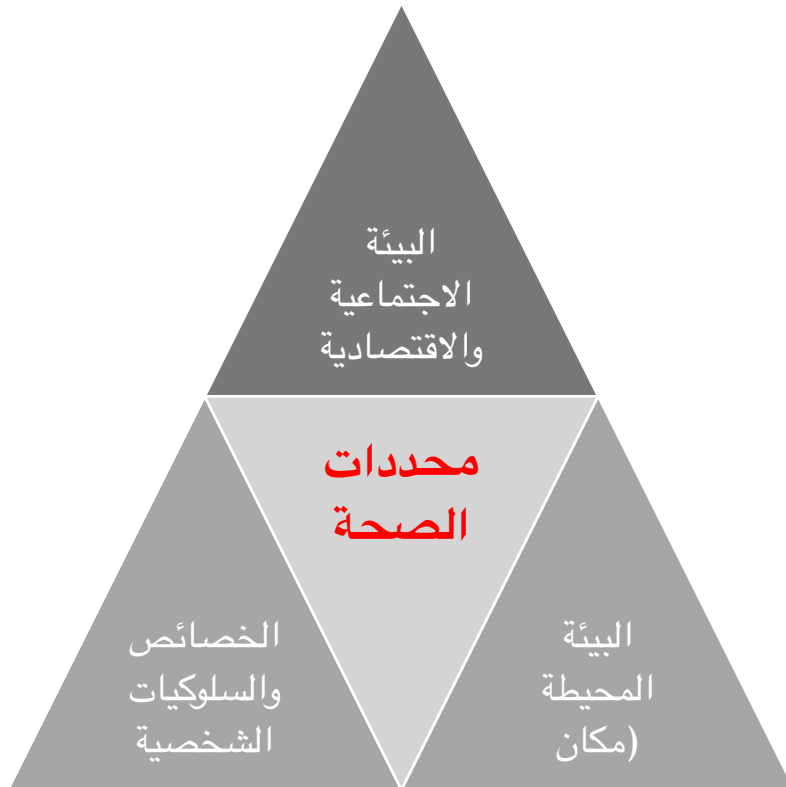
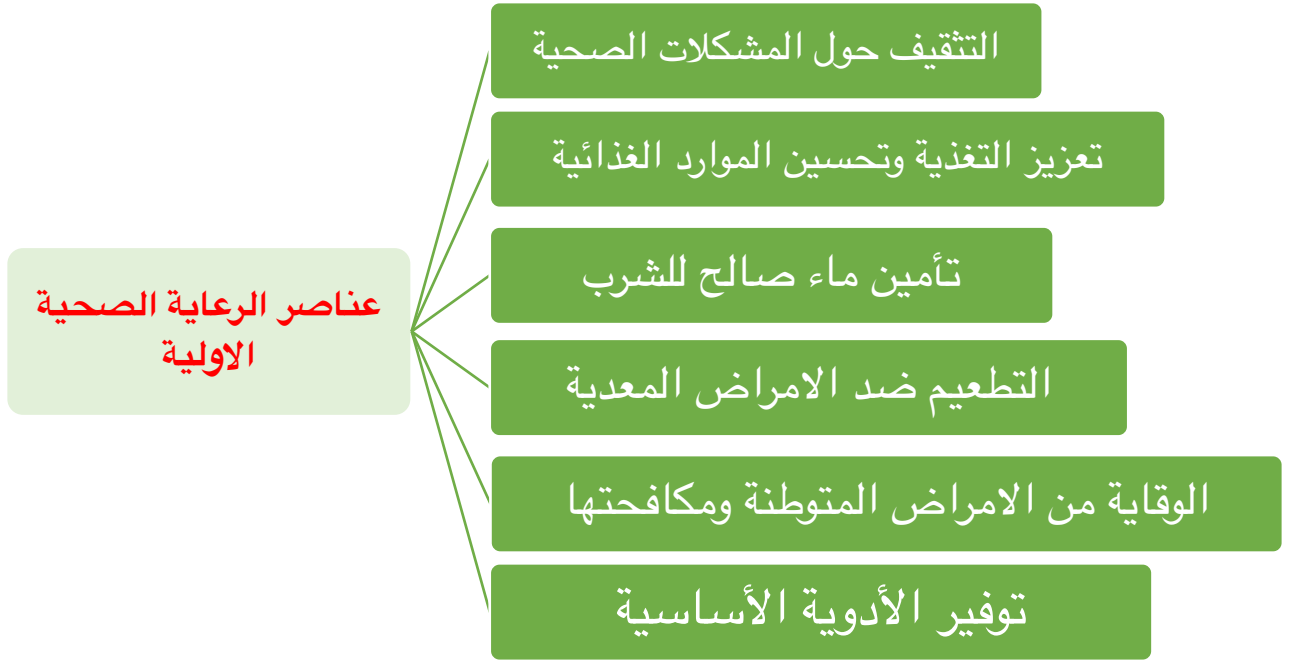
اجمع الباحثون في مجال الصحة على أن الصحة : سلامة الجسم والعقل وسوية الإحساس والانفعالات بشكل يضمن تحقيق الاستمرار في العيش والحياة .

عرّفت منظمة الصحة العالمية بأن الصحة : حالة الكفاية البدنية والعقلية والاجتماعية الكاملة وليست مجرد الخلو من الامراض 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 .

الامراض المعدية : الامراض التي يكون سببها كائنات حية كالبكتيريا والفيروسات والطفيليات والفطريات وتنتقل بشكل مباشر او غير مباشر من شخص لآخر او من مجموعة لأخرى .

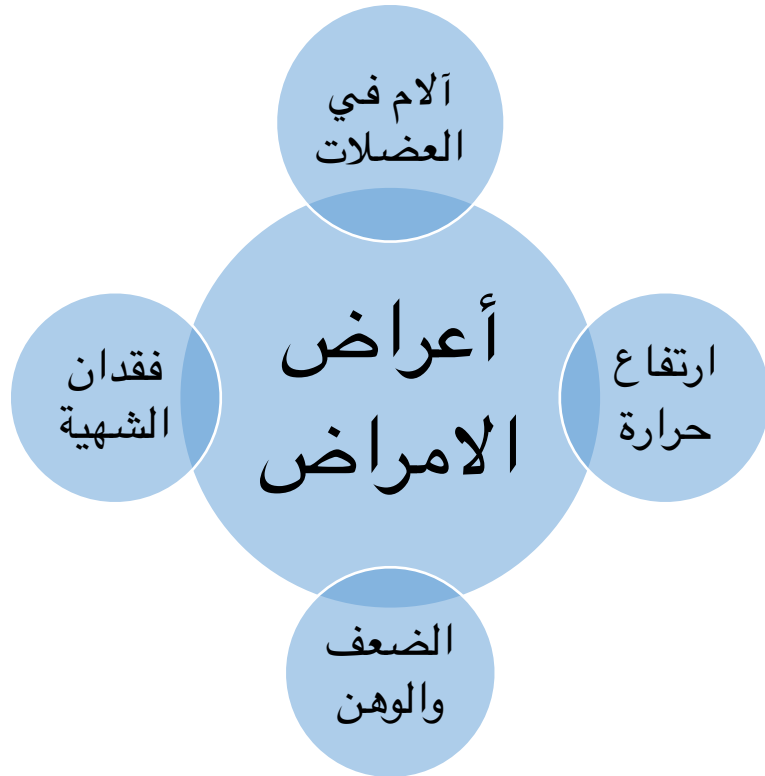
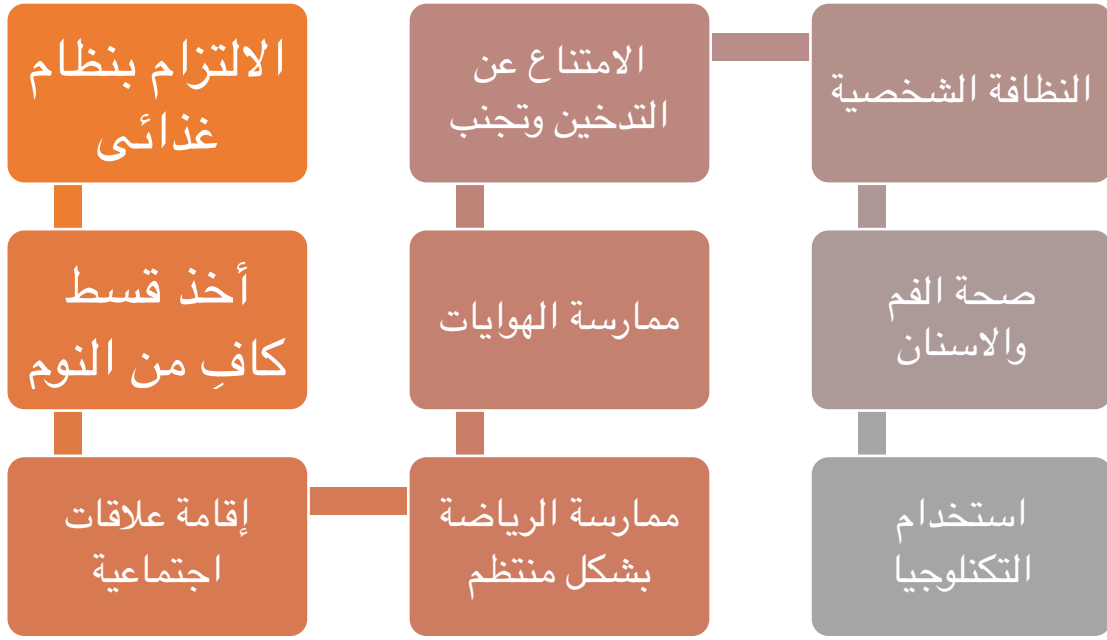




### مخاطر تهدد صحة البشر:



## السلوكيات الصحية الفردية التي يجب الحرص على اكتسابها :



## السلوكيات والممارسات التي ينصح بها لمقاومة العدوى والإصابة بالأمراض المعدية :

الحرص على النظافة العامة

الحرص على نظافة الطعام ومعرفة

أخذ اللقاحات الموصى بها للأطفال

استخدام المضادات الحيوية حسب

أخذ اللقاحات الموصى بها قبل السفر

نهاية الجلسة الأولى 1.

### الجلسة الثانية

Physical Activity	النشاط البدني
International Physical Activity Recommendations	التوصيات الدولية للنشاط البدني
Sedentary Behavior	سلوك الخمول البدني
Physical Activity Pyramid	هرم النشاط البدني

### **المصطلحات :**

**النشاط البدني :** هو حركة الجسم التي يصرف فيها طاقة تزيد عن الطاقة التي يصرفها في الراحة , مثل : نزول الدرج , الأعمال المنزلية... إلخ .

**الأنشطة البدنية المعززة للصحة :** هي كافة الأنشطة البدنية الحركية التي تؤدي بشكل صحيح وتسهم في تعزيز صحة الأفراد بمختلف الفئات العمرية للمجتمع .

**مستوى الرفاهية (الكمالية) :** تكون فيه ممارسة النشاط البدني أو الرياضي ممارسة مكثفة .

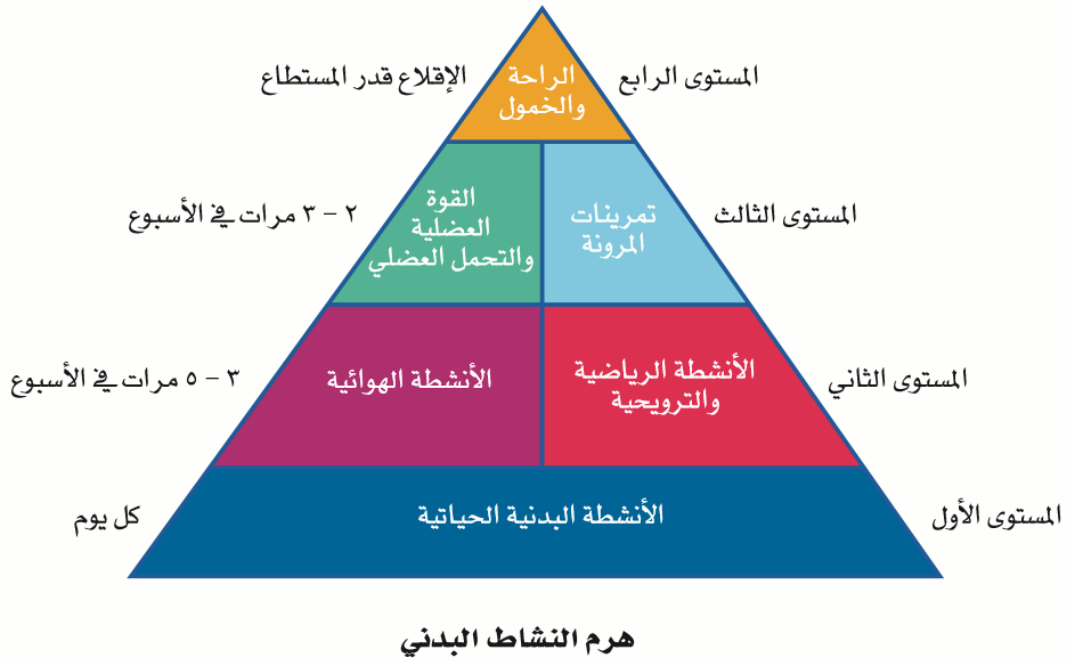
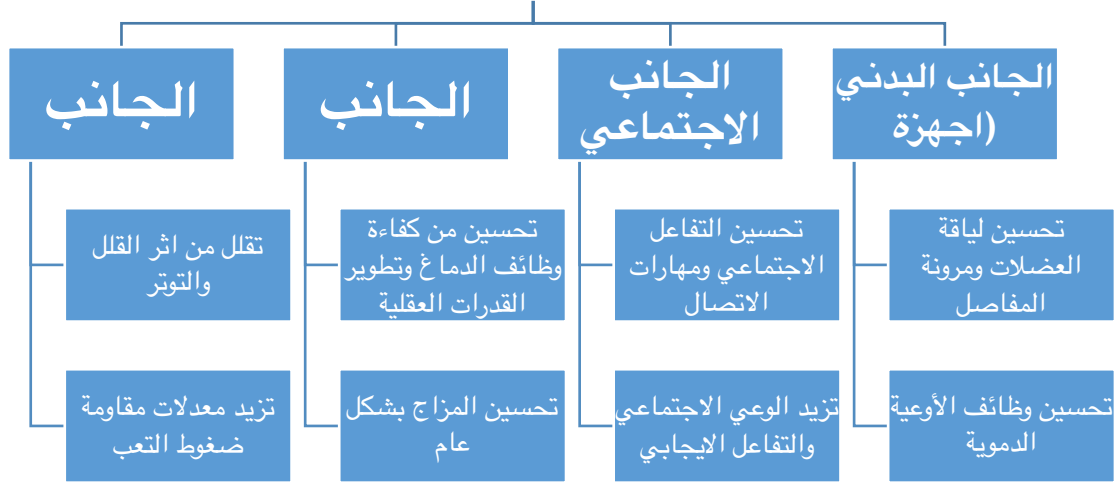
**مستوى الحاجة (وقاية) :** تكون ممارسة النشاط البدني أو الرياضي ممارسة معتدلة وفق التوصيات دون زيادة .

**مستوى الضرورة (علاج) :** تكون فيه ممارسة النشاط البدني أو الرياضي ممارسة مقننة لمن هم مصابون ببعض الأمراض .

**سلوك الخمول البدني :** الجلوس لفترات طويلة أثناء الاستيقاظ لمدة تتجاوز الساعة .

النتيجة	المستوى
بوجودها تتحقق المنافع وبدونها لا توجد أضرار .	مستوى الرفاهية (كمالية)
بوجودها تتحقق منافع وبدونها قد توجد اضرار .	مستوى الحاجة (وقاية)
بوجودها تتحقق المنافع وبدونها توجد الاضرار والمضاعفات	مستوى الضرورة (علاج)

## فوائد ممارسة النشاط



- يعد الخمول البدني كالجُلوس والاستلقاء أحد أهم العوامل الرئيسية للوفيات والعديد من أمراض قلة الحركة ويمكن وصفه بأنه :

1. يكون خلال فترة اليقظة
2. تستخدم فيه مجموعات عضلية قليلة
3. الحركة البدنية خفيفة جداً

#### 4. معظم العضلات ساكنة

---

##### أسباب سلوك الخمول البدني :

نقص الوعي  
بخطورة سلوك  
الخمول البدني

طبيعة نمط الحياة  
اليومي كعادات  
مشاهدة التلفاز

طبيعة العمل او  
الدراسة التي  
تتطلب الجلوس

سوء التغذية  
كإكثار من  
السكريات

##### - بعض الامراض التي من اعراض الكسل والخمول :

فقر الدم , نقص الحديد

---

##### ممارسات لتجنب سلوك الخمول البدني :

1. ممارسة الأنشطة البدنية كالمشي
2. اخدم نفسك دائماً بنفسك
3. القيام ببعض المهام اثناء العمل



## أهم المهارات والارشادات

ينبغي ارتداء الحذاء الرياضي المناسب

اختيار الوقت والمكان المناسبين

لا تمارس النشاط البدني المرتفع الشدة بعد تناول وجبة

يجب البدء الممارسة بالاحماء ثم الانتهاء بالتهديئة

من الضروري وضع اهداف طويلة الامد والبدء بالتدرج في

نهاية الجلسة الثانية.

الجلسة الثالثة

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

## المصطلحات :

**الغذاء الصحي :** الغذاء المتوازن والمتكامل الذي يضمن ما يحتاجه من الفيتامينات و المعادن و الكربوهيدرات و البروتينات و غيرها .

**العناصر الغذائية :** هي مجموعة المواد الكيميائية الموجودة في الطعام والضرورية لحياتنا ويحتاجها الجسم للحصول على الطاقة والنمو وبناء الانسجة وتجديدها وتنظيم العمليات الحيوية المختلفة .

**البروتينات :** عبارة عن جزيئات مكونة من مجموعة من الاحماض الامينية.

**الكربوهيدرات :** هي المواد الغذائية التي تتحول بعد هضمها إلى جلوكوز او سكر في الدم وهي المصدر الرئيس لتوليد الطاقة الحرارية التي يحتاجها الجسم.

**الدهون :** هي المصدر المكثف للطاقة الحرارية .

**الفيتامينات :** هي مركبات عضوية يحتاجها الجسم بكميات ضئيلة .

**الاملاح و المعادن :** هي مواد كيميائية يحتاجها الانسان بكميات بسيطة .

**الماء :** يلعب دور أساسي في عملية الهضم والامتصاص .

**الدهون المشبعة :** هي التي تحتوي على ذرات من الكربون تكون مرتبطة مع ذرات الهيدروجين وترفع الكوليسترول في الدم .

**الدهون غير المشبعة :** هي التي لا ترتبط فيها ذرات الكربون مع الهيدروجين وتخفض نسبة الكوليسترول في الدم .

## - العناصر الغذائية مقسمة إلى 6 مجاميع

العنصر الغذائي	مثل
البروتينات	اللحوم – الأسماك
الكربوهيدرات	فواكه - معكرونة
الدهون	زبدة – قشطة
الفيتامينات	الخضروات – الفواكه الطازجة
الأملاح والمعادن	السك
الماء	الماء

المجموعات الغذائية 5 وتتكون هذه المجموعات على النحو الآتي :

المجموعة الغذائية	انواعها
الخضروات	طازجة – مطبوخة – مجمدة معلبة
الفواكه	طازجة – مجففة – مطبوخة- مجمدة- معلبة
الحليب ومنتجاته	سائل-مجفف-مبخر
اللحوم والدجاج والأسماك والبيض	طازجة-مجمدة-معلبة
الخبز والطحين والحبوب	الحبوب الكاملة او المدعمة

## القواعد الصحية للغذاء المتوازن الصحي :



عدد الوحدات أو الحصص يومياً	نوع الغذاء
١١-٦ حصة أو وحدة	الخبز، الأرز، الحبوب، المعكرونة
٣-٢ وحدات	اللحوم، السمك، البيض، الدجاج، المكسرات، البقول
٤-٢ وحدات	الفواكه
٥-٣ وحدات	الخضراوات
٣-٢ وحدات	الحليب ومشتقاته

## اضطرابات الأكل :

- فقدان الشهية العصبي
- الشره العصبي المرضي
- البدانة

## الممارسات الخاطئة التي تستخدم لتجنب زيادة الوزن وتسبب مخاطر على صحة الانسان :

- الامتناع عن الاكل لأيام
- اتباع الأنظمة الغذائية الصارمة
- القيء المتعمد
- أخذ الأدوية او المليينات لخسارة الوزن
- استهلاك بعض أنواع الأعشاب التي غالباً ماتكون غير مثبتة علمياً.

## هذي تجي صح وخطأ

- 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 .

نهاية الجلسة الثالثة