



مدونة المناهج السعودية

<https://eduschool40.blog>

الموقع التعليمي لجميع المراحل الدراسية

في المملكة العربية السعودية

# الصحة والحياة



# مفتاح الحقيقة

## أولاً: الهدف العام:

تهدف هذه الحقيقة إلى إكساب المتدرب مختلف المعارف والمفاهيم المرتبطة بالصحة والحياة.

## ثانياً: الأهداف الخاصة:

في نهاية التدريب يكون المتدرب قادراً على أن:

1. يتعرف على مفهوم الصحة.
2. يحدد مستويات الصحة.
3. يستنتج مستويات الصحة المختلفة.
4. يقيس المستوي الصحي.
5. يذكر دعائم الصحة.
6. يتعرف على أمراض العصر.
7. يدرك أهمية ممارسة النشاط البدني وتأثيره على أجهزة الجسم.

## ثالثاً: مجال الحقيقية:

الصحة واللياقة

## رابعاً: عدد الساعات:

( 6 ) ساعات، بواقع ( 6 ) جلسات تدريبية زمن الجلسة ( 50 ) دقيقة يعقبها راحة ( 10 ) دقائق.

## خامساً: إرشادات للمتدربين



- تفاعل وشارك في جميع الأنشطة.
- احترم أفكار المدرب والزملاء.
- انقد أفكار المدرب والزملاء بأدب إن كانت هناك ضرورة.
- احرص على استثمار الوقت التدريبي.
- احرص على الحضور في الوقت المحدد.
- تقبل الأدوار التي تسند إليك في المجموعة.
- حفز وشجع زملاء المجموعة نحو المشاركة في الأنشطة.
- احرص على تكوين علاقات طيبة مع المدربين والزملاء أثناء البرنامج التدريبي.
- احرص على ما اكتسبته من معارف ومعلومات ومهارات وطبقه في الميدان العملي.
- كن إيجابياً في التفاعل مع الآخرين وقلل من التذمر.
- اذكر احتياجاتك التدريبية للمدرب ولزملائك المتدربين، وتبادل معهم أدوار المدربين والمتدربين.
- ساعد على نجاح البرنامج التدريبي مع المدرب والزملاء.
- دعم المواقف الإيجابية من المدرب والزملاء .

- **تكلم وتحدث وابتكر وانقد وشارك بفاعلية ووفقاً للأدوار المطلوبة منك.**

## إرشادات للمدربين

### أخي المدرب:

لاحظ الإرشادات الآتية لضرورتها وحتميتها في تحقيق أهداف البرنامج التدريبي:

### أولاً: قبل تنفيذ التدريب:

- اقرأ وتفحص محتويات الحقيبة بدقة لتجنب الكثير من الحرج في قاعة التدريب وللمساعدة في إدارة التدريب بما يحقق الأهداف.
- تأكد من توفير الوسائل التدريبية المعينة واللازمة لتنفيذ الحقيبة، وتأكد من كفاءة الأجهزة التكنولوجية المستخدمة.
- تأكد من تجهيز الأنشطة الخاصة بـ (المتدرب) وتوزيعها على المتدربين قبل بدء التدريب.
- راجع مؤهلات وخبرات المتدربين وخلفياتهم التدريبية.

### ثانياً: أثناء تنفيذ التدريب:

- الحقيبة التدريبية تتضمن ما تحتاجه ، لذا فوجودها بصحبتك دائماً ضرورة.
- اقرأ خطة الجلسة التدريبية والتزم بإجراءات تنفيذها.
- راعي الزمن في البرنامج وإحرص على استثمار الوقت كاملاً وفق الخطة الموضوعية لكل جلسة كعامل مساعد في تحقيق أهداف البرنامج.
- أعطِ الأنشطة التدريبية حقها كاملاً من الزمن بما يحقق أهدافها.
- أعطِ الدعم والمشاركة والتغذية الراجعة للمجموعات أثناء تنفيذ الأنشطة.
- شجع المتدربين على المشاركة والتفاعل والنقاش والأسئلة وإبداء الآراء وتقبل أفكار الآخرين.
- قسم المتدربين في مجموعات من (4-5) أفراد ووزع الأدوار عليهم بما يسهم في زيادة استنارتهم وحيويتهم والاستفادة من الخبرات المتنوعة.
- احرص في نهاية كل جلسة تدريبية علي تخصيص وقت مناسب لتلخيص موضوعاتها والحصائل التعليمية والتدريبية المحققة، فهذا يسهم في تأكيد التعلم.

## سادساً: الوسائل والإمكانيات

- السبورة الذكية.
- السبورة الورقية.

- لاب توب .
- الداتاشو .
- جهاز كمبيوتر .
- أوراق ملونة .
- أقلام ملونة .

### سابعاً: أساليب التدريب المستخدمة

- ورش العمل .
- العصف الذهني .
- النقاش الموجه .
- حلقات النقاش .

### ثامناً: محتوى الحقيبة

#### الجلسة الأولى: ( مفهوم الصحة الشامل ) .

- أولاً: مفهوم الصحة .
- ثانياً: أهمية الصحة .
- ثالثاً: مكونات الصحة الشاملة .

#### الجلسة الثانية: مستويات الصحة .

#### الجلسة الثالثة: قياس المستوي الصحي .

- أولاً: المقاييس الموضوعية .
- ثانياً: المقاييس التقديرية .

#### الجلسة الرابعة: دعائم الصحة .

#### أولاً: التنمية الصحية .

#### ثانياً: الوقاية .

#### ثالثاً: العلاج .

#### الجلسة الخامسة: أمراض قلة الحركة .

- أولاً: السمنة .
- ثانياً: النحافة .
- ثالثاً: آلام الظهر .

رابعاً: ارتفاع ضغط الدم.

خامساً: السكر.

### الجلسة السادسة: تأثير ممارسة الرياضة على أجهزة الجسم.

1. تأثير النشاط الرياضي على الجهاز العظمي.
2. تأثير الرياضة على الجهاز المفصلي.
3. تأثير الرياضة على الجهاز العضلي .
4. تأثير الرياضة على الجهاز العصبي.
5. تأثير النشاط الرياضي على الجهاز التنفسي.
6. تأثير الرياضة على الجهاز الدوري.

### تاسعاً: أساليب التقييم

الدرجة	أساليب التقييم
8 درجات	أولاً: الاختبار النهائي
2 درجة	ثانياً: ملاحظة سلوك متدرب
2 درجة	السيرة الذاتية
3 درجات	عروض تقديمية
3 درجات	ملفات فيديو تعليمية
2 درجة	رابعاً: تقييم الأقران
(20) درجة	الدرجة الكلية

# الصحة والحياة

## الجلسة الأولى (مفهوم الصحة الشامل)

### أهداف الجلسة:

في نهاية التدريب يكون المتدرب قادراً على أن:

1. يتعرف على مفهوم الصحة الشامل.
2. يدرك أهمية الصحة للاستمتاع بالحياة.
3. يقارن بين علامات الصحة البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية.
4. يحدد طرق اكتساب الصحة الشاملة.

### محتوي الجلسة:

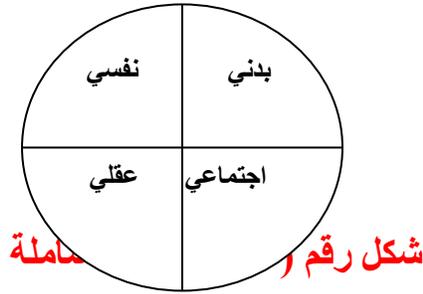
- أولاً: مفهوم الصحة.
- ثانياً: أهمية الصحة.
- ثالثاً: مكونات الصحة الشاملة.

## مفهوم الصحة الشامل

### أولاً: مفهوم الصحة



تعددت مفاهيم الصحة ولكن البعض قصرها على الجانب البدني فقط أو النفسي أو الاجتماعي أو العقلي إلا أن الصحة تشمل جميع الجوانب السابقة. وقد عرفت منظمة الصحة العالمية مفهوم الصحة على أنه: " حالة الكفاية البدنية والعقلية والاجتماعية الكاملة وليست مجرد الخلو من الأمراض أو العجز " فهذا التعريف يتميز بالشمول والتكامل حيث يؤكد على ترابط وتكامل الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية لتحقيق الصحة لدى الإنسان.



### ثانياً : أهمية الصحة:

- قيام الفرد بواجباته الحياتية بأعلى كفاءة ممكنة.
- تقوية جهاز المناعة ومقاومة الأمراض.
- الاستمتاع بوقت الفراغ وممارسة النشاط الرياضي.
- زيادة القدرة على التفكير السليم والتفوق الدراسي.
- زيادة الإنتاج وقلّة فترات التغيب عن العمل.
- الاستمتاع بنعم الله تعالى في الحياة.

### ثالثاً: مكونات الصحة الشاملة:

#### 1-الصحة البدنية:



يمكن تعريف الصحة البدنية على أنها قدرة الجسم على مقاومة الأمراض والإصابات والتعب والاحتفاظ بقدر كافٍ من اللياقة البدنية للقيام بأعباء الحياة اليومية بأعلى كفاءة ممكنة.

### مظاهر الصحة البدنية:

- اعتدال الجسم وخلوه من الأمراض والإصابات والانحرافات القوامية.
- تناول الطعام بشهية طبيعية وفي أوقات منتظمة وبكميات مناسبة.
- تكيف الجسم مع العوامل الخارجية .
- انتظام فترات الراحة والعمل للفرد حسب طبيعة عمله.
- القدرة على ممارسة نشاط رياضي مناسب للعمر والجنس .

### وتكتسب الصحة البدنية من خلال:

- ممارسة النشاط الرياضي المناسب.
- تنظيم فترات الراحة والعمل والتغذية السليمة.

## 2- الصحة النفسية:

"هي قدرة الفرد على التكيف والاستقرار الداخلي كما أنها القدرة على التوفيق بين رغبات الفرد واحتياجاته"

يتعرض الأفراد في جميع مراحل حياتهم إلى مواقف ضاغطة ومؤثرات شديدة من مصادر عديدة حتى أطلق البعض على هذا العصر عصر القلق والضغوط النفسية.

ولاشك أن هذه الضغوط التي نواجهها تحتاج إلى قدر كبير من الاستقرار النفسي والقدرة على مواجهة المشكلات، فإن لم يستطع الفرد مواجهتها والتكيف معها ستكون بداية لكثير من الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب.

### مظاهر الصحة النفسية:

- الثقة بالنفس والشعور بتقدير الذات.

- القدرة على مواجهة المشكلات وإيجاد الحلول لها.
- القدرة على التحكم في الانفعالات وضبط النفس.
- الشعور العام بالرضا والاستقرار.

#### وتكتسب الصحة النفسية من خلال:

- تقوية الصلة بالله تعالى.
- العمل والإنتاج وشغل أوقات الفراغ.
- التدريب المستمر على ضبط النفس والتحكم في الذات .

### 3- الصحة الاجتماعية:

هي "قدرة الإنسان على التعايش مع مجتمعه والتفاعل معه بصورة إيجابية" .



#### مظاهر الصحة الاجتماعية:

- التكيف مع الأسرة والمجتمع.
- القدرة على التكيف مع زملاء العمل.
- المشاركة في المؤسسات المجتمعية.

#### وتكتسب الصحة الاجتماعية من خلال:

- التعاون مع المؤسسات المجتمعية.
- مخالطة المجتمع وحسن معاملة الآخرين .
- ممارسة أنشطة تروحية وبناء علاقات اجتماعية.

#### 4- الصحة العقلية:

"القدرة على التفكير السليم واتخاذ القرارات المناسبة للمواقف المختلفة في الحياة".



#### مظاهر الصحة العقلية:

- القدرة على اتخاذ القرار.
- التفكير السليم القائم على الدليل والبرهان.
- فهم المواقف المختلفة في الحياة والقدرة على التعامل معها.

#### وتكتسب الصحة العقلية من خلال :

- تدبر القرآن الكريم وحفظه.
- مجاهدة النفس في الخشوع في الصلاة والتفكير فيها.
- التدريب على المهارات العقلية مثل التركيز والتصور .
- القراءة النقدية للكتب العلمية.

### الجلسة الثانية (مستويات الصحة)

#### أهداف الجلسة:

في نهاية التدريب يكون المتدرب قادراً على أن:

1. يُحدد مستويات الصحة.
2. يبادر للوصول لمستوي الصحة المثالية.
3. يتعرف على أهمية الفحص الدوري للوقاية من الأمراض.

### محتوي الجلسة:

#### - مستويات الصحة.

- المستوي الأول : الصحة المثالية :
- المستوي الثاني : الصحة الإيجابية :
- المستوي الثالث : الصحة المتوسطة :
- المستوي الرابع : المرض غير الظاهر :
- المستوي الخامس : المرض الظاهر :
- المستوي السادس : احتضار الصحة ( الوفاة ) :

### مستويات الصحة:

وقد أمكن قياس الصحة بقياس تقديري نسبي لصحة الفرد:

**المستوي الأول :** الصحة المثالية :

هي درجة التكامل في النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية للفرد وهو هدف لجميع البرامج الصحية نحاول الوصول إليه.

**المستوي الثاني :** الصحة الإيجابية :

تتوافر طاقة لدي الفرد يستطيع من خلالها مواجهة المشاكل البدنية والنفسية والاجتماعية والتي تظهر علي شكل أعراض مرضية .

**المستوي الثالث :** الصحة المتوسطة :

تتوافر لدي الفرد يستطيع من خلالها مقاومة المرض في الظروف الطبيعية ولكن عند التعرض لمؤثرات مرضية شديدة لا يستطيع الجسم مقاومتها فيسقط الانسان فريسة للمرض .

### المستوي الرابع : المرض غير الظاهر :

لا يشكو الانسان من شيء ولا توجد علامات مرضية ويكتشف المرض من خلال الكشف والاشعة.

### المستوي الخامس : المرض الظاهر :

يشكو الإنسان من المرض وتظهر عليه أعراضه ونستطيع ملاحظته بالعين المجردة.

### المستوي السادس : احتضار الصحة ( الوفاة) :

تسوء حالة الإنسان بدرجة لا يستطيع معها استعادة صحته مرة ثانية وهي المرحلة التي تسبق الموت.

## الجلسة الثالثة (قياس المستوى الصحي)

### أهداف الجلسة:

في نهاية التدريب يكون المتدرب قادراً على أن:

1. يعرف كيفية قياس المستوى الصحي.
2. يفرق بين المقاييس الموضوعية والمقاييس التقديرية.

### محتوي الجلسة:

تعريف المقاييس الصحية.  
أهمية المقاييس الصحية.  
أنواع المقاييس الصحية.

أولاً: المقاييس الموضوعية.

ثانياً: المقاييس التقديرية.

### تعريف المقاييس الصحية:

هي أدوات تستخدم لقياس المستوي الصحي للمجتمعات والأفراد .

### أهميتها :

- 1- تحديد الحالة الصحية البدنية والعقلية والاجتماعية للأفراد والمجتمعات
- 2- مقارنة الحالة الصحية للأفراد والمجتمعات بالمجتمعات الأخرى
- 3- تكشف المواقع التي تحتاج للإصلاح وتحسين الخدمات وعمل البحوث
- 4- اختيار العناصر المناسبة لمجالات مثل ( التربية البدنية ورياضية – التدرس – ضباط )
- 5- تقييم البرامج الصحية الموجودة في المجتمع

### أنواع مقاييس الصحة

أولا : مقاييس موضوعية

ثانيا : مقاييس تقديرية

### أولا : المقاييس موضوعية :

### تعريفها :

هي المقاييس التي تستخدم وسائل قياس دقيقة ومحددة لا يختلف علي نتائجها أحد

### أنواعها :

- الاختبارات البدنية ( القوة – السرعة )

- الاختبارات النفسية التي تكشف عن مستوى الصحة النفسية
- اختبارات النواحي الاجتماعية مثل طبيعة العلاقات الاجتماعية
- الاختبارات العقلية للتأكد من سلامة الفرد من النواحي العقلية



### ثانياً: المقاييس التقديرية

وهي التي تعتمد علي عدة ظواهر ومعدلات يمكن من خلالها الحكم علي الحالة الصحية للمجتمع ومنها .

- 1- معدل وفيات الأطفال دليل علي ( سوء تغذية – ثقافة الأم – عدم توافر الخدمات الصحية الجيدة ).
- 2- معدل الوفيات العامة خلال عام .
- 3- متوسط العمر.

## الجلسة الرابعة (دعائم الصحة)

### أهداف الجلسة:

في نهاية التدريب يكون المتدرب قادراً على أن:

1. يتعرف على أسس ودعائم الصحة .
2. يحدد طرق الوقاية الصحية.
3. يتعرف على دور العلاج وأهميته الصحية.

### محتوي الجلسة:

#### دعائم الصحة

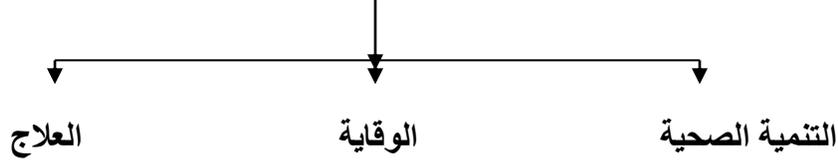
أولاً: التنمية الصحية.

ثانياً: الوقاية .

ثالثاً: العلاج.

## دعائم الصحة :

هي الأسس التي تقوم عليها الصحة وتشمل ثلاثة دعائم رئيسية هي:



## أولاً: التنمية الصحية

ويقصد بها الرعاية الصحية منذ مرحلة الطفولة من خلال:



- الاهتمام بممارسة النشاط الرياضي منذ الطفولة .
- التغذية السليمة وتجنب الأغذية المصنعة التي تحتوي على مواد حافظة ضارة.
- التعود على العادات الصحية السليمة في الممارسات اليومية .
- الاهتمام بالرياضة المدرسية وتوفير الملاعب والأدوات اللازمة.
- التوعية الصحية للأسرة من خلال وسائل الإعلام .
- توفير بيئة صحية خالية من التلوث .

## ثانياً: الوقاية

"الوقاية خير من العلاج" فللطب الوقائي أعظم الأثر من الطب العلاجي لأنه يحاول منع الأمراض قبل حدوثها، وللوقاية من الأمراض يجب اتباع العادات الصحية التالية:



- أخذ قسط كافٍ من الراحة.
- شرب الماء بكميات مناسبة.
- تناول الأطعمة الصحية.
- تجنب الإجهاد النفسي والبدني.
- الامتناع عن التدخين.
- ضبط تناول المضادات الحيوية.
- ممارسة نشاط رياضي مناسب بانتظام.

### ثالثاً: العلاج

ويعني ضرورة الاهتمام بالعلاج المبكر للأمراض، و إذا كانت الوقاية خير من العلاج فإنه يعتبر ضرورة صحية لكثير من أفراد المجتمع و إهماله في كثير من الأحيان يؤدي إلي عواقب وخيمة؛ ولذا تهتم الدول كثيراً بتقديم الخدمات العلاجية كجزء من التنمية الصحية.

### الجلسة الخامسة

### ( أمراض قلة الحركة )

### أهداف الجلسة:

في نهاية التدريب يكون الطالب قادراً على أن:

1. يتعرف على أمراض العصر.
2. يعدد الأسباب والمضاعفات وطرق العلاج لبعض أمراض قلة الحركة.

### 3. يحدد طرق الوقاية من أمراض العصر.

#### محتوي الجلسة: أمراض العصر

أولاً: السمنة .

ثانياً: النحافة .

ثالثاً: آلام الظهر.

رابعاً: ارتفاع ضغط الدم.

خامساً: السكر.

#### أمراض العصر.

لقد شهد العصر الحديث تقدماً وتسارعاً كبيراً في تطور التكنولوجيا والاتصالات والكمبيوتر، وقد أدى هذا إلى إحلال الآلة مكان العمل والحركة التي كان يقوم بها الإنسان، وأصبح يقضي الساعات الطويلة جالساً في المكتب وعلى طاولة الكمبيوتر والإنترنت، مما أدى إلى انتشار أمراض قلة الحركة مثل السمنة والسكري وارتفاع ضغط الدم وهشاشة العظام والكلسترول والانزلاق الغضروفي وارتفاع مستوى الدهون.



## السمنة

هي زيادة وزن الجسم عن الحد الطبيعي نتيجة تراكم الدهون الزائدة في مناطق مختلفة من الجسم.

### أسبابها:

### أسباب وراثية ومرضية:

- خلل في الهرمونات ( الغدة الدرقية ) حيث النقص في إفرازاتها يؤدي إلى السمنة، كذلك (هرمونات الأنوثة ) حيث يؤدي زيادة إفرازها عقب الحمل أو استئصال الرحم أو انقطاع الطمث إلى السمنة.
- اضطرابات عمل مراكز الشهية.
- الاضطرابات النفسية حيث يؤدي التعرض لمشكلة نفسية أحياناً إلى تناول كميات كبيرة من الطعام.

### عادات غذائية:



- الإفراط في تناول الطعام حيث أن زيادة السرعات الحرارية فوق احتياج الجسم يجعلها تخزن في الجسم على شكل دهون.
- تناول الطعام بين الوجبات مثل المشروبات، الحلوى، الفول السوداني.
- التعود على تناول نوع معين من الأطعمة بكميات زائدة عن الحاجة.
- تناول الوجبات السريعة خارج المنزل لما تحتويه من دهون بنسب عالية.

## قلة النشاط والحركة:

- حيث يقل التمثيل الغذائي للطعام، كما تقل نسب حرق السعرات الحرارية بالجسم.



## مضاعفاتها:

- ارتفاع ضغط الدم .
- ضيق الشرايين التاجية.
- زيادة فرص تصلب الشرايين .
- إعاقة حركة الصدر والحجاب الحاجز مما يقلل التهوية الرئوية.
- الانزلاق الغضروفي وخشونة المفاصل.
- تزيد الانتشاءات في الجلد ويكون بذلك عرضة للالتهابات.

## علاج السمنة:

1. اتباع نظام غذائي تقل فيه السعرات الحرارية.
2. برنامج رياضي يزيد فيه فقد السعرات الحرارية.
3. الجمع بين الطريقتين السابقتين .

## ويجب مراعاة:

- توافر العزيمة والإرادة النفسية.
- ضرورة المتابعة الطبية المنتظمة.
- أهمية احتواء الغذاء على جميع العناصر الغذائية.
- يمكن تعدد الوجبات في حدود كمية السعرات المسموح بها.
- تجنب الإنقاص السريع للوزن القائم على أسس غير علمية.
- ضرورة تغيير نمط الحياة (زيادة الحركة – الامتناع عن التدخين).



## النحافة

هي نقص في وزن وكتلة الجسم الكلية للفرد عن المعدل الطبيعي.



### أسباب النحافة:

#### أسباب وراثية ومرضية:

- زيادة نشاط الغدة الدرقية.
- ضعف عملية امتصاص الطعام واستهلاكه في الجسم .
- الضغوط النفسية والتي تؤدي إلى كبت الشهية .
- مرض الخوف الشديد من السمنة واتباع نظام قاسي لإنقاص الوزن.

#### عادات غذائية:

- نقص في نوعية وكمية الغذاء اليومي الذي يتناوله الشخص مقارنة باحتياجات الفرد اليومية من الغذاء المتوازن .

-

#### زيادة النشاط والحركة:

- مما يؤدي إلى زيادة الحرق اليومي من السرعات الحرارية مقارنة بما يدخل الجسم من سرعات حرارية عبر الغذاء اليومي حتى ولو كان متوازناً غذائياً.

#### مضاعفات النحافة:

- ضعف مقاومة الجسم للأمراض .
- الشعور بالإجهاد المستمر .
- اختلال في وظائف العديد من الهرمونات في الجسم .

## علاج النحافة:

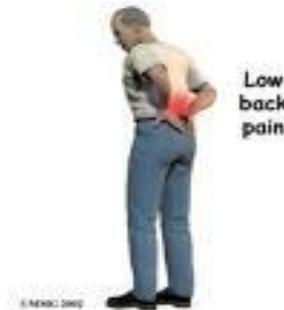
- تشخيص الأسباب المؤدية إلي النحافة من خلال سؤال الشخص عن عاداته الغذائية والأمراض الوراثية في الأسرة إن وجدت.
- العمل على إزالة الأسباب المرضية والنفسية وتوعية الفرد بأسلوب تجهيز وجباته.
- أخذ قسط كاف من الراحة .
- زيادة كمية الغذاء اليومي بالتدريج مع مراعاة تعدد الوجبات.
- زيادة كمية البروتينات في البرنامج الغذائي.
- ضرورة الانتظام في برنامج رياضي ( التدريب بالأثقال ) لتحسين النغمة العضلية وزيادة حجم العضلات .



## آلام الظهر

### أسباب آلام الظهر:

- أداء حركات مفاجئة.
- وجود تشوهات قوامية.
- الجلوس فترات طويلة.
- التهاب الفقرات.



- ضعف عضلات الظهر.

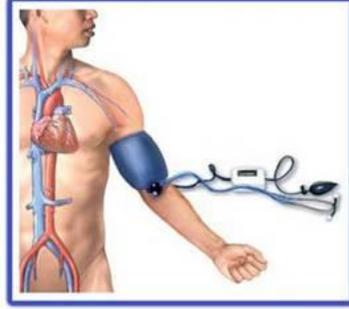
### مضاعفات آلام الظهر:

- الشعور بالآلام أسفل الظهر أو بالمنطقة العنقية.
- عدم القدرة على الحركة وبذل الجهد.

## الوقاية والعلاج:

- الحذر عند حمل شئ ثقيل.
- أداء تمارين للظهر.
- تجنب انحناء الظهر أثناء الجلوس.
- تجنب زيادة الوزن.

## Hypertension ارتفاع ضغط الدم



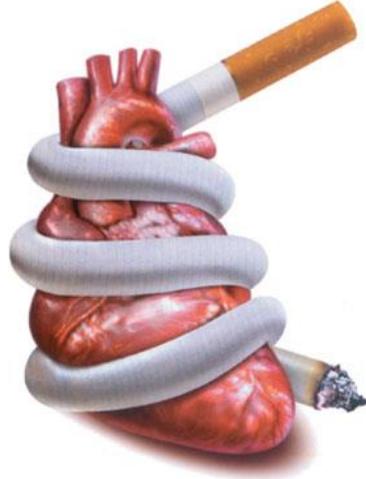
- ضغط الدم هو: الضغط الناشئ عن اندفاع الدم على الجدران الداخلية للشرايين.
- ويعتبر ضغط الدم طبيعياً إذا كانت القراءة 80/120 مللتر/زئبق.
- ويعتبر ارتفاع ضغط الدم أحد الأسباب الرئيسة المؤدية إلى أمراض القلب والشرايين والجلطات الدموية.

## أسباب ارتفاع ضغط الدم:

- الحالة النفسية (الغضب) تؤدي إلى زيادة في إفراز هرمون الأدرينالين بالتالي رفع معدل دقات القلب.



- ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم حيث يؤدي إلى ضيق الأوعية الدموية.
- ضيق الأوعية الدموية (تصلب الشرايين).
- بعض أمراض القلب.
- التدخين .



- قلة الحركة وزيادة التوتر والقلق .

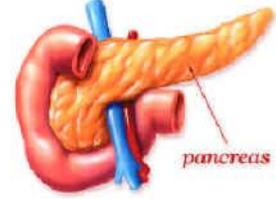
### علاج ارتفاع ضغط الدم:

- تغيير نمط الحياة (الإقلاع عن التدخين – التخلص من الوزن الزائد – تقليل ملح الطعام).
- استخدام العقاقير الدوائية المناسبة تحت إشراف الطبيب.
- النشاط البدني المناسب.



### مرض السكر

هو نقص أو انعدام إفراز هرمون الأنسولين Insulin من غدة البنكرياس مما ينتج عنه ارتفاع في نسبة السكر في الدم والبول إلى جانب اضطراب في أكسدة المواد الغذائية (السكريات، الدهون، البروتين).



### أسباب مرض السكر:

- التهاب غدة البنكرياس (هي غدة أسفل المعدة من الجهة اليسرى).
- الوراثة.
- السمنة .
- زيادة السكريات في الطعام.

### مضاعفات مرض السكر:

- الشعور بالعطش مع جفاف الحلق.
- الشعور بالدوار وفقدان الوعي.
- فقدان الوزن.
- تقل مقاومة الجسم للأمراض.
- سقوط الشعر وتخلخل الأسنان والأظافر.
- التهاب الأعصاب خاصة الطرفية.
- عدم التئام الجروح.

### علاج السكر:

- (1) العلاج الطبي تحت إشراف الطبيب.
- (2) تنظيم الوجبات الغذائية.
- (3) النشاط البدني المناسب.
- (4) تجنب الضغوط النفسية.

## مربع السلامة لمرضى السكري



الانتظام في العلاج



الغذاء المتوازن



ممارسة الرياضة



الابتعاد عن الضغوط النفسية

### الجلسة السادسة

(تأثير النشاط الرياضي على أجهزة الجسم)

#### أهداف الجلسة:

في نهاية التدريب يكون المتدرب قادراً على أن:

1. يتعرف على أجهزة الجسم المختلفة.
2. يدرك أهمية ممارسة الرياضة على أجهزة الجسم.

#### محتوي الجلسة:

1. تأثير النشاط الرياضي على الجهاز العظمي.

2. تأثير الرياضة على الجهاز المفصلي.
3. تأثير الرياضة على الجهاز العضلي .
4. تأثير الرياضة على الجهاز العصبي.
5. تأثير النشاط الرياضي على الجهاز التنفسي.
6. تأثير الرياضة على الجهاز الدوري.

### تأثير النشاط الرياضي على أجهزة الجسم.



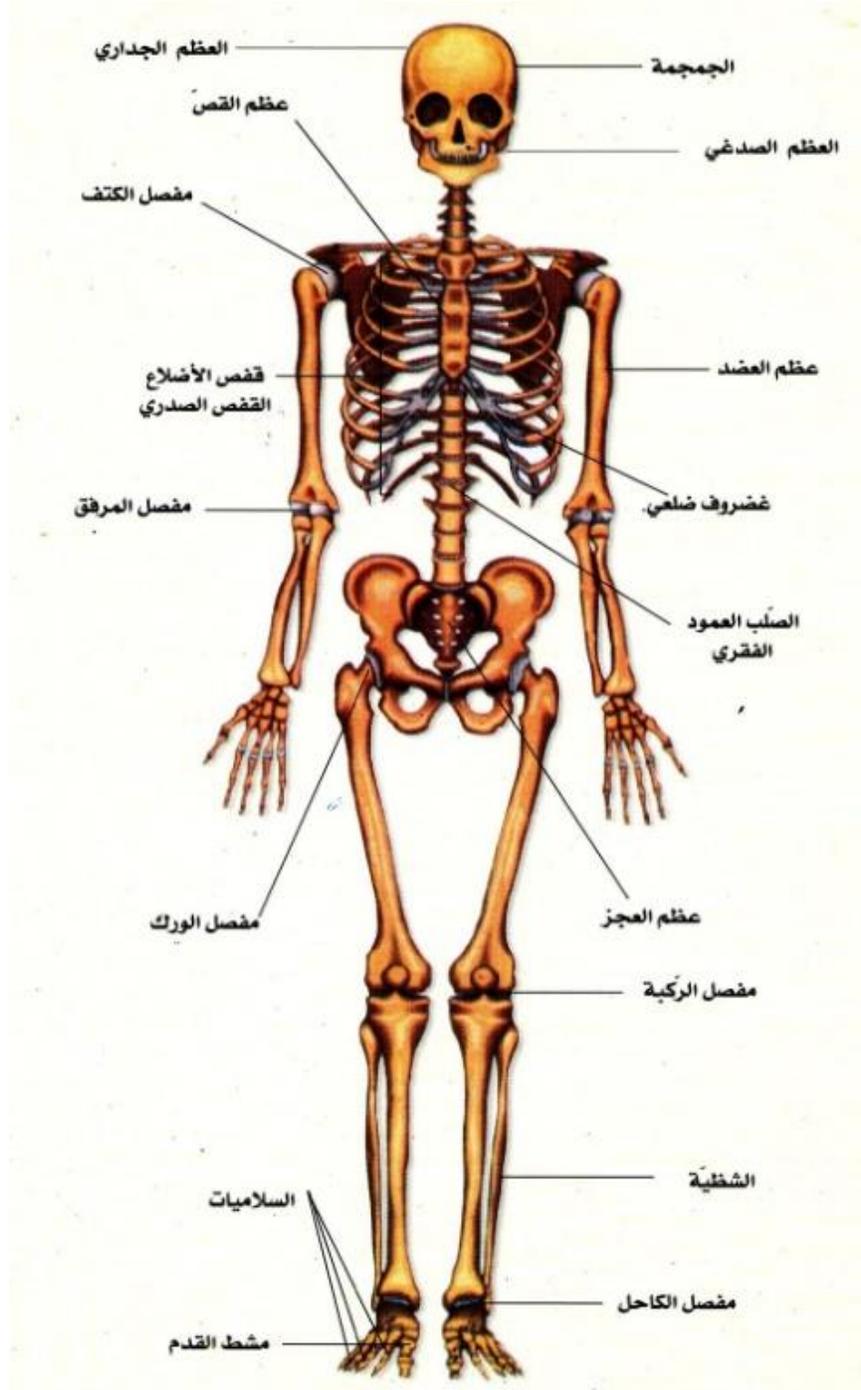
ويشتمل جسم الإنسان على الأجهزة التالية:

- 1- الجهاز العظمي.
- 2- الجهاز المفصلي.
- 3- الجهاز العضلي.
- 4- الجهاز العصبي.
- 5- الجهاز التنفسي.
- 6- الجهاز الدوري.
- 7- الجهاز الهضمي.
- 8- الجهاز الإخراجي.
- 9- الجهاز التناسلي.
- 10- الجهاز المناعي.

وسأتناول مكونات كل جهاز ووظيفته وأهم التأثيرات الفسيولوجية للنشاط الرياضي عليه ليكون ذلك حافزاً على الانتظام في النشاط الرياضي .



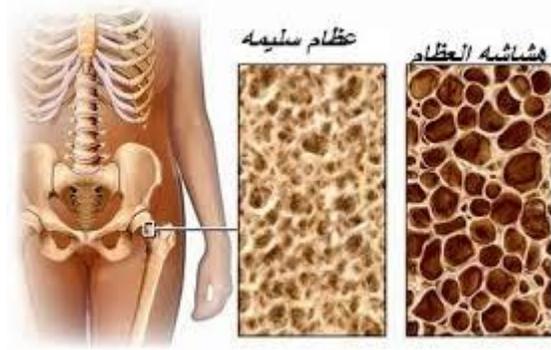
## (1) الهيكل العظمي



### تأثير النشاط الرياضي على العظام:

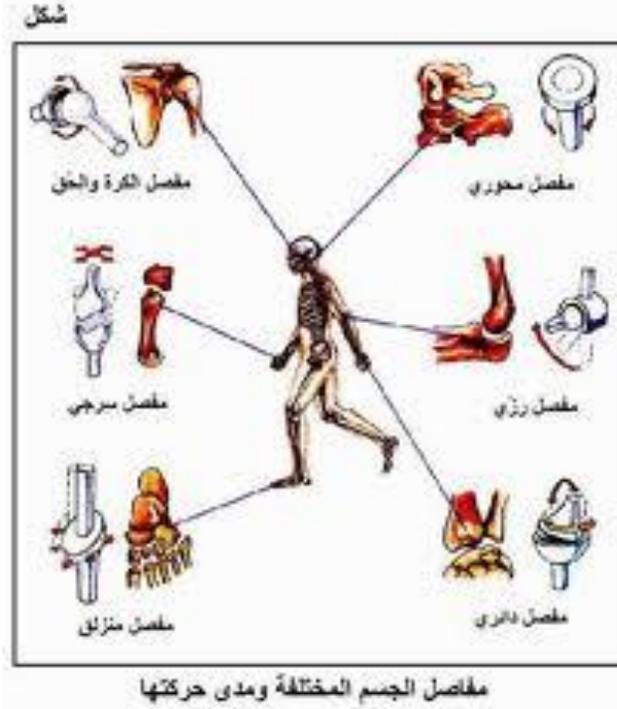
- الرياضة في الصغر تؤدي إلى تقوية العظام في الكبر.
- الوقاية من مرض هشاشة العظام.
- حماية الهيكل العظمي من الانحرافات القوامية الناتجة عن ضعف العظام.

- زيادة كثافة العظام مما يقلل من حدوث الكسور والشروخ.



## (2) الجهاز المفصلي

(المفاصل)



### تأثير الرياضة على المفاصل:

- تحسين تغذية المفاصل بالسائل الزلالي.
- زيادة مرونة المفاصل.
- قوة العضلات والأربطة المحيطة بالمفاصل.

### (3) الجهاز العضلي

يوجد في جسم الإنسان أكثر من 700 عضلة يتحرك منها فقط في حالة المشي 300 عضلة .

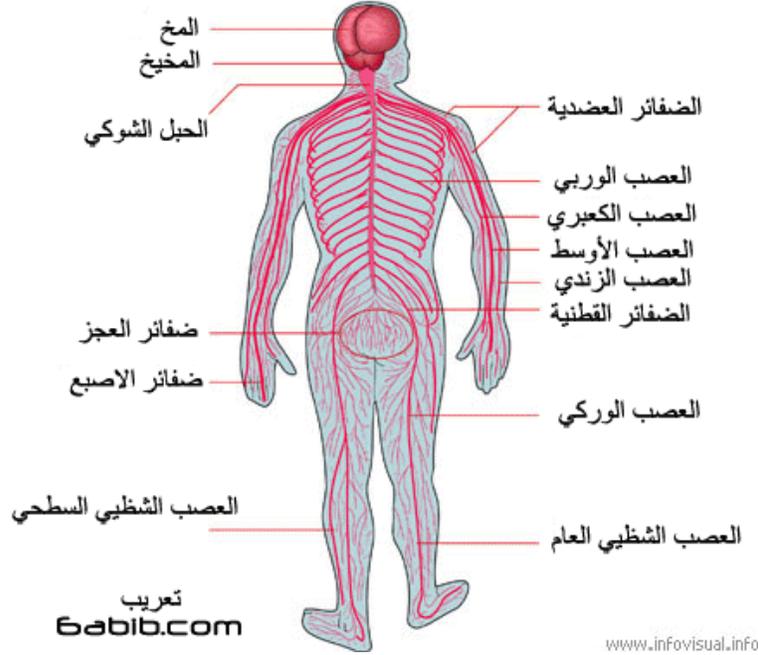


### تأثير الرياضة على الجهاز العضلي:

- زيادة حجم وقوة الألياف العضلية، حيث يعتبر عنصر القوة العضلية من أهم عناصر اللياقة البدنية.
- التنمية المتزنة لجميع عضلات الجسم مما يعطي الجسم شكله المتناسق.
- علاج بعض الانحرافات القوامية بتقوية العضلات الضعيفة و إطالة العضلات القصيرة.
- تقوية عضلات البطن تمنع حدوث الكرش.
- تحسين الانقباض والانبساط العضلي.
- تحسين النغمة العضلية (وهي ذلك الانقباض الجزئي الدائم في العضلات).
- زيادة سرعة استجابة العضلات (رد الفعل) وتناسب ذلك مع حجم المثير الحركي في نوع النشاط الرياضي التخصصي الممارس.

### (4) الجهاز العصبي

هو الجهاز الذي يتحكم في جميع أجهزة جسم الإنسان وحركاته وسكناته لضبط وتنظيم جميع العمليات الحيوية حتى تسير بدقة وانتظام سواء كانت هذه العمليات والحركات إرادية أو غير إرادية، ويتكون من ملايين الخلايا العصبية.

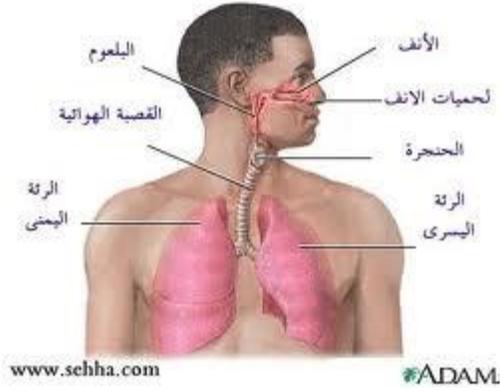


### تأثير الرياضة على الجهاز العصبي:

- تحديد المسارات العصبية بحيث تشترك في العمل العضلي التي يتطلبها العمل بالفعل دون غيرها مما يعمل على تحقيق انسيابية الحركة.
- تحسين التوافق العضلي العصبي.
- تنمية الإحساس الحركي وتحقيق التوازن بين عمليات الكف والاستثارة.
- الوصول للألية في الأداء.

### (5) الجهاز التنفسي

هو الجهاز المسئول عن إمداد خلايا الجسم بالأكسجين وتخليصها من ثاني أكسيد الكربون.

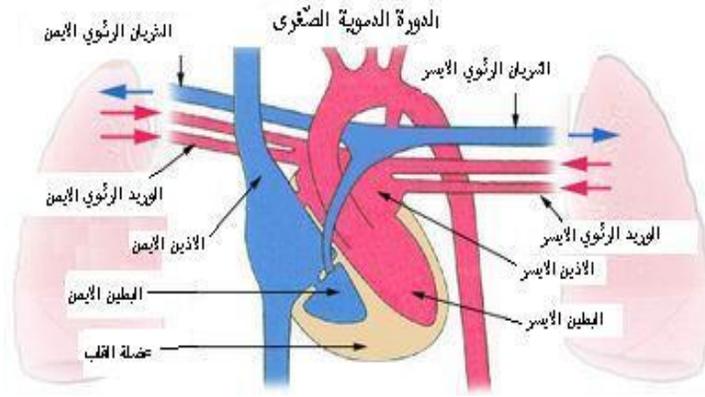


### تأثير النشاط الرياضي على الجهاز التنفسي:

- زيادة كفاءة الجهاز التنفسي وتحسين عملية التبادل الغازي في الرئتين.
- تقوية عضلات التنفس (بين الضلوع – الحجاب الحاجز).
- زيادة التحمل الدوري التنفسي عن طريق زيادة إمداد الخلايا بالأكسجين.
- زيادة السعة الحيوية والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.
- تحسين الذاكرة من خلال زيادة كمية الدم الواصلة للمخ.
- سرعة التخلص من فضلات الاحتراق الناتجة عن المجهود البدني.

### (6) الجهاز الدوري

هو الجهاز المسئول عن دوران الدم في جميع أنحاء الجسم المختلفة.



### تأثير الرياضة على الجهاز الدوري:

- زيادة حجم عضلة القلب بالتالي زيادة قوتها.
- زيادة كمية الدم المدفوعة من القلب.
- انخفاض معدل ضربات القلب.
- تقليل فرص احتمال الإصابة بأمراض فشل القلب.
- المساعدة على فتح الشرايين الاحتياطية في حالة الإصابة لتغذي الجزء المصاب بالدم.
- زيادة مرونة الشرايين وتقليل فرص الإصابة بتصلب الشرايين.
- زيادة كمية الدم الوارد إلى المخ فيؤدي ذلك إلى زيادة التركيز والذاكرة.
- زيادة كمية الدم الواردة إلى الجلد مما يؤدي إلى تنظيم درجة حرارة الجسم.
- سرعة تكيف الجهاز الدوري مع المجهود المطلوب بذله.
- سرعة العودة للحالة الطبيعية بعد الانتهاء من المجهود.
- خفض ضغط الدم المرتفع.
- سرعة تعويض كرات الدم الحمراء التالفة.

### المراجع العلمية:

- (1) أحمد عبد الفتاح، ومدحت قاسم: الأندية الصحية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004م.
- (2) سامح صالح، موسى أبو دلبوح: الصحة واللياقة، دار قلاع العلم، الرياض، 2014م.
- (3) بهاء الدين سلامة: الصحة والتربية الصحية، دار الفكر العربي، 1997م.

# دليل الأنشطة التدريبية

## الجلسة الأولى

### رقم النشاط: 1

عنوان النشاط	مفهوم الصحة
هدف النشاط	أن يتعرف على أهمية الصحة
زمن النشاط	10 ق
الأدوات المستخدمة	جهاز العرض – الكمبيوتر- الورقة والقلم
أساليب التدريب	النقاش الموجه – العصف الذهني – حلقة نقاش
وصف النشاط	<ul style="list-style-type: none"> <li>يقوم المدرب بطرح أسئلة على المتدربين حول مفهوم الصحة.</li> <li>يستنتج المتدربين بعض المفاهيم المرتبطة بالصحة.</li> </ul>

## الجلسة الأولى

### رقم النشاط: 2

عنوان النشاط	مفهوم الصحة
هدف النشاط	أن يتعرف المتدرب على مفهوم الصحة الشامل
زمن النشاط	10 ق
الأدوات المستخدمة	جهاز العرض – الكمبيوتر- الورقة والقلم
أساليب التدريب	العصف الذهني
وصف النشاط	<p>يقوم المدرب بعرض <a href="#">الفيديو رقم (1)</a> و <a href="#">فيديو رقم (2)</a>.</p> <p>يقوم المتدربون بالمقارنة بين الفيديوهين واستنتاج مفهوم الصحة الشامل.</p>

## الجلسة الثانية

### رقم النشاط:3

عنوان النشاط	مستويات الصحة
هدف النشاط	التعرف على المستويات الصحية
زمن النشاط	10 ق
الأدوات المستخدمة	جهاز العرض – الكمبيوتر- الورقة والقلم
أساليب التدريب	العصف الذهني
وصف النشاط	<ul style="list-style-type: none"> <li>• يقوم المدرب تقسيم المتدربين لمجموعات.</li> <li>• يقدم المدرب نماذج من الحالات الصحية المعبرة عن مستويات الصحة.</li> <li>• يصنف المتدربون كل نموذج ( مثال ) حسب مستواه الصحي.</li> <li>• يوضح المدرب في نهاية النقاش المستويات الصحية وأهمية الفحص الدوري الشامل.</li> </ul>

## الجلسة الثانية

### رقم النشاط:4

عنوان النشاط	مستويات الصحة
هدف النشاط	التعرف على مستوي الصحة غير الظاهر
زمن النشاط	10 ق
الأدوات المستخدمة	الورقة والقلم – جهاز العرض - الكمبيوتر
أساليب التدريب	دراسة الحالة.
وصف النشاط	<p>يقوم المدرب بعرض حالة ( أحمد رجل رياضي ). يناقش المدرب المتدربون حول الحالة وماذا نستفيد منها.</p>

الحالة : أحمد رجل رياضي يلعب الرياضة منذ وقت طويل لكنه لم يعتاد زيارة الطبيب، وفي يوم من الأيام لاحظ اصفراراً في وجهه فبادر بالذهاب للطبيب، وأثناء عملية الكشف طلب منه الطبيب إجراء التحاليل الطبية اللازمة، وبعد أسبوع اكتشف الطبيب وجود فقر في الدم لدي أحمد منذ فترة طويلة رغم عدم شعوره بأى أعراض؟  
ما هو الخطأ الذي وقع فيه أحمد؟ وبماذا تنصحه؟

## رقم النشاط:5

## الجلسة الثالثة

قياس المستوي الصحي	عنوان النشاط
التعرف على المقاييس الموضوعية للصحة	هدف النشاط
10 ق	زمن النشاط
جهاز العرض – الكمبيوتر- الورقة والقلم	الأدوات المستخدمة
النقاش الموجه	أساليب التدريب
<ul style="list-style-type: none"> <li>• يعرض المدرب <a href="#">الفيديو رقم 3</a> .</li> <li>• يناقش المدرب المتدربين حول هذا الاختبار وماذا يقيس من عناصر اللياقة البدنية ويوضح من خلال النقاش الفرق بين المقاييس الموضوعية والتقديرية ويعرض نماذج أخرى للمقاييس الموضوعية.</li> </ul>	وصف النشاط

## رقم النشاط: 6

## الجلسة الثالثة

قياس المستوي الصحي	عنوان النشاط																											
التعرف على المقاييس التقديرية	هدف النشاط																											
10 ق	زمن النشاط																											
جهاز العرض – الكمبيوتر- الورقة والقلم	الأدوات المستخدمة																											
النقاش الموجه - العصف الذهني	أساليب التدريب																											
يقوم المدرب بعرض نموذج للرسم البياني . يستنتج المتدربون العلاقة التي يوضحها الرسم البياني	وصف النشاط																											
<p><b>الوفيات</b></p> <table border="1"> <caption>الوفيات</caption> <thead> <tr> <th>التاريخ</th> <th>1430 (أحمر)</th> <th>1431 (أخضر)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1/1/31</td> <td>17</td> <td>17</td> </tr> <tr> <td>1/10/31</td> <td>28</td> <td>28</td> </tr> <tr> <td>1/11/31</td> <td>21</td> <td>21</td> </tr> <tr> <td>1/12/31</td> <td>34</td> <td>34</td> </tr> <tr> <td>1/1/30</td> <td>21</td> <td>21</td> </tr> <tr> <td>1/10/30</td> <td>30</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>1/11/30</td> <td>20</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>1/12/30</td> <td>32</td> <td>32</td> </tr> </tbody> </table> <p>www.alriyadh.com</p>	التاريخ	1430 (أحمر)	1431 (أخضر)	1/1/31	17	17	1/10/31	28	28	1/11/31	21	21	1/12/31	34	34	1/1/30	21	21	1/10/30	30	30	1/11/30	20	20	1/12/30	32	32	
التاريخ	1430 (أحمر)	1431 (أخضر)																										
1/1/31	17	17																										
1/10/31	28	28																										
1/11/31	21	21																										
1/12/31	34	34																										
1/1/30	21	21																										
1/10/30	30	30																										
1/11/30	20	20																										
1/12/30	32	32																										
يناقش المدرب المتدربين الشكل البياني السابق ويوضح العلاقة بين مقاييس الصحة التقديرية والمستوى الصحي																												

## الجلسة الرابعة

## رقم النشاط: 7

دعائم الصحة	عنوان النشاط
التعرف على دعائم الصحة	هدف النشاط
10 ق	زمن النشاط
جهاز العرض – الكمبيوتر- الورقة والقلم	الأدوات المستخدمة
<p>النقاش الموجه - العصف الذهني</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• يقوم المدرب بعرض الصورة التالية.</li> <li>• من خلال الصورة يوضح المدرب للمتدربين أهمية التنمية الصحية كأحد أهم دعائم الصحة.</li> </ul>	أساليب التدريب وصف النشاط
 <p>تخيل شعورك لو كانت هذه حديقة منزلك؟</p>	



رقم النشاط: 8

الجلسة الرابعة

عنوان النشاط	دعائم الصحة
هدف النشاط	أن يدك المتدرب أهمية التنمية الصحية
زمن النشاط	10 ق

<p>جهاز العرض – الكمبيوتر- الورقة والقلم النقاش الموجه - العصف الذهني</p>	<p>الأدوات المستخدمة أساليب التدريب وصف النشاط</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• يقوم المدرب بعرض <b>فيديو رقم 4</b> .</li> <li>• يقوم المتدربين باستنتاج المستفاد من الفيديو.</li> <li>• يتناقش المدرب مع المتدربين حول أهمية ممارسة لنشاط البدني في مرحلة الطفولة وتأثيرها على الجوانب الصحية المختلفة.</li> </ul>	

## رقم النشاط:9

## الجلسة الخامسة

<p>أمراض قلة الحركة</p>	<p>عنوان النشاط</p>
<p>التعرف على مضاعفات قلة الحركة 10 ق</p>	<p>هدف النشاط زمن النشاط</p>
<p>جهاز العرض – الكمبيوتر- الورقة والقلم النقاش الموجه - العصف الذهني</p>	<p>الأدوات المستخدمة أساليب التدريب</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• يقوم المدرب بعرض <b>الفيديو رقم (5)</b> .</li> <li>• يستنتج المتدربون أمراض العصر المرتبطة بقلّة الحركة.</li> </ul>	<p>وصف النشاط</p>

## الجلسة الخامسة

## رقم النشاط: 10

عنوان النشاط	أمراض قلة الحركة
هدف النشاط	التعرف على بعض مسببات أمراض العصر
زمن النشاط	10 ق
الأدوات المستخدمة	جهاز العرض – الكمبيوتر- الورقة والقلم
أساليب التدريب	النقاش الموجه - العصف الذهني – ورش العمل.
وصف النشاط	يقوم المدرب بتقسيم المتدربين إلى مجموعات. تقوم كل مجموعة بوضع مجموعة من الأعمال التي لا تتسم بالحركة. يقوم المدرب بمناقشة كل مجموعة حول استنتاجاتهم.

## الجلسة السادسة

## رقم النشاط: 11

عنوان النشاط	تأثير الرياضة على أجهزة الجسم
هدف النشاط	التعرف على تأثير ممارسة الرياضة على أجهزة الجسم
زمن النشاط	10 ق
الأدوات المستخدمة	جهاز العرض – الكمبيوتر- الورقة والقلم
أساليب التدريب	النقاش الموجه - العصف الذهني
وصف النشاط	يقوم المدرب بمناقشة المتدربين حول أهمية الرياضة وتأثيرها على أجهزة الجسم.

## الجلسة السادسة

## رقم النشاط: 12

عنوان النشاط	تأثير الرياضة على أجهزة الجسم أسلوب حياة
هدف النشاط	يتطلع المدرب لجعل الرياضة أسلوب حياة
زمن النشاط	10 ق
الأدوات المستخدمة	جهاز العرض – الكمبيوتر- الورقة والقلم

النقاش الموجه - العصف الذهني  
ناقش مدربك حول كيفية جعل الرياضة أسلوب حياة.

أساليب التدريب  
وصف النشاط

# دليل التقييم

الدرجة	أساليب التقييم	
8 درجات	أولاً: الاختبار النهائي	
2 درجة	ثانياً: ملاحظة سلوك متدرب	
2 درجة	السيرة الذاتية	ثالثاً: ملف إنجاز طالب
3 درجات	عروض تقديمية	
3 درجات	ملفات فيديو تعليمية	
2 درجة	رابعاً: تقييم الأقران	
(20) درجة	الدرجة الكلية	

### استمارة تقييم ملاحظة سلوك متدرب

الدرجة 10	الفقرات	م
	يحافظ على مظهره وهندامه	1.
	يتسم بالهدوء والاتزان	2.

3.	يبدى ثقة بالنفس وتحملاً للمسؤولية
4.	يظهر حماساً وحيوية خلال التدريب
5.	يلتزم بأنظمة الجامعة بالحضور والغياب
6.	يحرص على الالتزام بوقت التدريب منذ البداية والنهاية
7.	يتعاون مع المدرب والزملاء
8.	يشارك في الأنشطة والنقاش
9.	يحاول أن يبتكر ويبدع ويقدم ما هو جديد.
10.	يحترم معلميه وزملائه
	المجموع

الرقم الجامعي:

اسم المقيم:

التوقيع :

### استمارة تقييم السيرة الذاتية للمتدرب

الدرجة 10	الفقرات	م
	بيانات المتدرب الشخصية	1.
	مؤهلات المتدرب العلمية	2.
	الدورات التدريبية	3.
	ورش العمل	4.
	المشاركات المجتمعية	5.
	هوايات المتدرب	6.
	شهادات الشكر والجوائز	7.
	الخبرات العملية.	8.
	المشاركات البحثية.	9.

10.	تصميم شكل السيرة الذاتية
	المجموع

اسم  
المتدر

ب:

الرقم الجامعي :

الشعبة:

الرقم الجامعي:

اسم المقيم:

التوقيع :

### استمارة تقييم عرض تعليمي

الدرجة 10	الفقرات	م
	أسلوب الإلقاء جذاب	1.
	لغة وسلامة العرض	2.
	ترتيب الأفكار وارتباطها بالموضوع	3.

4.	الالتزام بفكرة الموضوع وعدم الخروج عنها	اسم
5.	يستخدم لغة الجسد أثناء العرض	المتدر
6.	الالتزام بوقت العرض	ب:
7.	الإبداع في تصميم شرائح العرض والألوان والمؤثرات.	الرقم
8.	وضوح شرائح العرض	الجامع
9.	الإجابة عن أسئلة الطلاب المشاركين.	ي :
10.	حضور الشخصية والسيطرة على القاعة أثناء العرض	الشعبة
	المجموع	:

الرقم الجامعي:

اسم المقيم:  
التوقيع :

### استمارة تقييم فيديو تعليمي

اسم المتدرب:  
الرقم الجامعي :  
الشعبة:

الدرجة 10	الفقرات	م
-----------	---------	---

1.	يرتبط الفيديو بموضوعات الحقيبة التدريبية
2.	زمن عرض الفيديو مناسب
3.	يتوافر فيه وضوح الصوت ونقاء الصورة والتسلسل
4.	تم إعداده من قبل الطالب / من شبكة الانترنت
5.	يتماشى مع الآداب العامة للمجتمع
	المجموع

الرقم الجامعي:

اسم المقيم:

التوقيع:

### استمارة تقييم الأقران

الدرجة 10	الفقرات	م
	يعطي أفكاراً جديدة	1.
	يلتزم بموضوع الحقيبة	2.
	فكرة الموضوع شيقة	3.
	يستخدم لغة الجسد في العرض	4.
	يعطي معلومات صحيحة	5.
	يتقبل مداخلات زملائه المتدربين	6.
	ينوع في أسلوب وأنشطة التدريب	7.

	8. يشجع المتدربين على المشاركة	
	9. يبدي حماساً وحيوية خلال سير التدريب	
	10. ينظم وقت التدريب (مقدمة، خاتمة)	
	المجموع	

اسم  
المتدر  
ب:  
الرقم  
الجامع  
ي :  
الشعبة:

الرقم الجامعي:

اسم المقيم:  
التوقيع :