

مجالات التربية الصحية

مفهوم الصحة الشخصية

"هو المجال الذي يعمل على تثقيف الفرد وتزويده بالمعلومات التي تساعد على إتباع الوسائل الصحية السليمة من أجل حياة أفضل وذلك فيما يتعلق بالنظافة والتغذية والنوم والراحة وممارسة الرياضة والعناية الصحية لجميع أعضاء الجسم"

"الصحة الشخصية تتعلق بتوعية الفرد بأهمية الصحة والنظافة الشخصية والتغذية والنوم والراحة ومزاولة النشاط الرياضي وممارسة أوجه النشاط الترويحي"

ونتيجة لذلك فإن الصحة الشخصية تشكل جزءا هاما من حياتنا وذلك من خلال دورها في توجيه سلوك الأفراد في كثير من مواقف الحياة المختلفة والتي بالتالي تساعده على التكيف مع البيئة التي يعيش فيها، وبالتالي تستطيع تحقيق أهداف الصحة الشخصية والتي تحقق الهدف الكبير للتربية الصحية وهو سلامة الأفراد والمحافظة على صحتهم، كما أنه يجب على العاملين في مجال الصحة بإعداد الفرد المتكامل عقليا وجسميا وسلوك حتى يتمكن من مواجهة التحديات التي ت صاحب التغيرات السريعة في الحياة .

مقومات الصحة الشخصية:

- ١- الاحتياجات الفسيولوجية
- ٢- الاحتياجات البيولوجية
- ٣- الاحتياجات النفسية والاجتماعية.

١- الاحتياجات الفسيولوجية

- الاحتياج إلى التنفس النوم والراحة
- الاحتياج إلى الغذاء المتوازن صحة الملابس والأحذية
- الاحتياج إلى الإخراج التغذوية المتوازنة
- الاحتياج إلى الأمان
- الاحتياج إلى النشاط
- الاحتياج إلى الرعاية الصحية
- الاحتياج إلى تنظيم العمليات الفسيولوجية :
 - تنظيم درجة حرارة الجسم.
 - تنظيم النبض
 - تنظيم ضغط الدم
 - تنظيم عملية التوازن الغذائي
 - تنظيم عملية الإخراج
 - تنظيم عملية الهضم
 - تنظيم إفراز الهرمونات.

حقوق نسخ وطباعة هذا الملف محفوظة .

لا يجوز للمكتبات أو مراكز النسخ الطباعة دون الحصول على إذن من الناشر
لطلب الحصول عن هذا الاذن يرجى الاستفسار من الحساب الخاص بتويتر @e7sas_ud أو من صاحب موقع منتديات كوفي كوب

٢- الاحتياجات البيولوجية :

وهي الحاجات الضرورية لبقاء الإنسان كالنوم والراحة أو الاسترخاء والعمل والتغذية والوقاية من الأمراض

النوم والراحة - صحة الملابس والأحذية - النظافة الشخصية - الوقاية من الأمراض

❖ النوم والراحة

فالنوم يعتبر ظاهرة فسيولوجية ضرورية للحياة حيث تأخذ أجهزة الجسم خلاله راحتها خاصة الجهازين العصبي والعضلي وتختلف عدد ساعات النوم للفرد تبعاً لعوامل عدة منها السن والحالة الصحية والمهنة بالإضافة إلى البيئة التي يعيش فيها، وليس التعب حالة ضرورية للنوم ويحدث النوم نتيجة العديد من العوامل أهمها تلك التي تخفض من قدرات الجسم ليتفاعل مع الإشارة وتحدث بواسطة استرخاء العضلات والعقل .

ويعرف النوم بأنه: "حالة مؤقتة من توقف التفاعل الحسي والحركي مع البيئة، ويصاحبه في العادة الرقود وانعدام الحركة، ويحدث التبادل بين النوم واليقظة بصورة دورية وهذا التبادل بينهما ظاهرة موروثة ال تحتاج للتعلم". **ومصطلح النوم هو** "حالة اللا وعي الطبيعية". النوم هو "عملية فسيولوجية ضرورية لتحقيق توازن وظائف كافة أعضاء الجسم واستمرار نشاطه".

إن النوم بالنسبة للإنسان جزء ضروري من التوافق البيولوجي، والوقت الطبيعي للنوم، هو ذلك الجزء من الليل الذي تبلغ فيه كافة النشاطات أدنى نقطة في دورتها.

-وأثناء فترة النوم يعمل جزء من الجهاز العصبي ذاتياً، وهو الجهاز الباراسمبثاوي، فيريح وظائف الجسم المختلفة التي ال يستطيع الإنسان التحكم فيها إرادياً والتي منها عملية التنفس والانبساط في دقات القلب وإبطاء حركة الأمعاء، وإفراز كافة الغدد الصماء بالجسم.

التوزيع النسبي لليوم الدراسي: إن تنظيم للاعب لا يساعد فقط في الحفاظ على مستوى فاعلية التدريب والكفاءة البدنية، ولكنه يؤدي إلى تنفيذ مختلف المتطلبات بنجاح، كما يؤدي إلى الانضباط الواعي لدى اللاعب كوسيلة تربوية جيدة للقدرة على التنظيم ورفع معنوياته، وتنمية قوة إرادته وتحسين قدرته على التحصيل .

● التغيرات البيولوجية ليوم الرياضي :

لا يستطيع الإنسان أن يكون ذو قدرة متساوية المستوى خلال ساعات اليوم، فلقد ثبت أن هناك كثيراً من وظائف الجسم تخضع لنظام إيقاعي خلال ساعات اليوم الواحد (٢٤ ساعة) وتبلغ هذه العمليات أكثر من ٤ عمليات فسيولوجية التي ترتبط بزمان اليوم الكامل، فعادة ما تنخفض مؤشرات عمليات التمثيل الغذائي ليلاً ، والجهازين الدوري والتنفسي، ودرجة حرارة الجسم، أما في النهار فتزيد كثافة التمثيل الغذائي والنشاط الحركي، ويرتبط بذلك عمل القلب والجهاز التنفسي. **ويوجد قمتين للمستوى في اليوم صباحاً ١١.١٠، وبين الساعة ٥.٤٠ مساءً، ولهذا السبب يجب أن يلاحظ التخطيط ا الواحد المجل لساعات اليوم بشكل خاص، حيث إن الكفاءة البدنية للإنسان تتغير خلال ساعات اليوم حيث ترتفع تدريجياً في ساعات الصباح حتى تصل إلى أعلى مستوى لها فيما بين الساعة العاشرة صباحاً وحتى الساعة ١ الواحدة ظهراً، وتأخذ في الانخفاض حتى الساعة الثانية بعد الظهر .**

● مخاطر عدم كفاية النوم.

التأثير على الجهاز العصبي.

انخفاض اللياقة البدنية

إضعاف القوة الدفاعية في الجسم

حدوث الاضطراب النفسي.

● ما هي أفضل فترة للنوم ؟

لذلك ينبغي أن ينام الشخص البالغ من ٧ ساعات إلى ٨ ساعات يومياً، أما الطفل فقد ينام لمدة ١٥ ساعة نظراً لارتفاع نسبة الميالوتونين، لذلك يجب أن يلجأ الفرد إلى فراش النوم خلال الفترة الزمنية من الساعة ١٠ - ١١ مساءً إلى الساعة ٦ - ٧ صباحاً

● وضع الجسم أثناء النوم

النوم الطبيعي ال يخلو من الحركة من حيث التغيير المتكرر في وضع الجسم، والأفضل أن ينام الفرد على الجانب الأيمن وذلك بسبب الوضع التشريحي والعمل الفسيولوجي وهو وضع القلب وأداؤه لوظائفه.

❖ **صحة الملابس والأحذية**

تعتبر الملابس الرياضية من متطلبات الأنشطة الرياضية الهامة بالإضافة إلى المحافظة على جسم اللاعب ضد البرد والحرارة، فهي تحافظ على حالة توازن حرارة الجسم، كما تعمل على حفظ الظروف المثالية لقيام جسم اللاعب بوظائفه عند أداء المجهود البدني بصفة عامة، هذا بالإضافة إلى حماية جسم اللاعب من الإصابات الرياضية المرتبطة ببعض الأنشطة الرياضية.

أولاً : صحة الملابس الرياضية

- ١- وزن الملابس
- ٢- تفصيل الملابس الرياضية ومقاساتها .
- ٣- خامات أقمشة الملابس الرياضية ومكوناتها الطبيعية .
- ٤- التوصيل الحراري .
- ٥- قابلية نفاذ الهواء .
- ٦- السعة الامتصاص الماء والهيدروسكوب .
- ٧- المطاطية .
- ٨- الشحنة الكهربائية .
- ٩- لون الملابس .
- ١٠- المتانة

ثانياً : صحة الأحذية الرياضية

تعتبر المتطلبات الصحية للحذاء الرياضي ذات أهمية بالدرجة الأولى للاعب حيث أنها الأداة التي يستخدمها الرياضي في جميع الأنشطة الرياضية في نطاق المواصفات التي تفرضها طبيعة النشاط الرياضي الممارس.

المتطلبات الصحية

- أن تكون خفيفة ومريحة وبها الفراغ الكافي حول القدم بما لا يؤثر على صحة القدم، حتى لا يؤدي الحذاء إلى اختلال الدورة الدموية وتغيير شكل القدم ومنع تبخر العرق
- كما يجب أن تصنع الأحذية من مادة عادية خفيفة عازلة للحرارة - وخصوصاً بالنسبة للأحذية التي تستعمل في الشتاء- وتكون جيدة النفاذ للهواء وتقي الجسم من الركوبة والبرد وأي إصابات رياضية للقدمين طبقاً لطبيعة نوع النشاط الرياضي الممارس
- ويؤدي الحذاء الرياضي الضيق الذي يستخدمه الرياضي إلى الضغط على الأوعية الدموية للقدمين، وهذا يؤدي إلى الشعور بالألم الشديد
- كما يؤدي الضغط الدائم إلى تسطح القدم الذي يؤدي إلى حدوث تأثير سلبي في ممارسة الأنشطة الرياضية وانخفاض مستوى الأداء الرياضي.

❖ **النظافة الشخصية**

تعتبر من مقومات الصحة الشخصية الهامة والتي تعبر عن سلوك الفرد وبيئته التي يعيش فيها لذلك فيجب توعية الفرد بالمحافظة على النظافة الشخصية باستمرار وتشمل:

- العناية بنظافة اليدين قبل وبعد تناول الطعام .
- نظافة الشعر وغسله مرتين على الأقل في الأسبوع
- الحرص على نظافة الجلد وغسله يومياً في فصل الشتاء ومرتين أو ثلاثة في فصل الصيف
- كما يجب العناية بنظافة أظافر اليدين والقدمين وقصهم كلما دعت الحاجة .
- كذلك يجب العناية بنظافة الفم عن طريق غسله باستمرار وتنظيف الأسنان بفرشاة الأسنان والمعجون
- مع ضرورة الحرص على نظافة الأنف عن طريق التمشيط من وقت آخر
- على الفرد أن ينظم مواعيد زيارته إلى المرحاض في أوقات ثابتة.

العناية بأجزاء الجسم المختلفة يمكن تقسيمها إلى :

العناية باليدين. العناية بالأظافر. العناية بالوجه. العناية بالجلد. العناية بالقدمين. العناية بالعين - العناية بالأنف والإذن. العناية بالأسنان. العناية بالشعر

❖ الوقاية من الأمراض

مكافحة الأمراض تعتبر من الاحتياجات الصحية الهامة للأفراد خاصة أثناء مراحل النمو المختلفة حيث تعتبر المرحلة الأساسية بمثابة حجر الزاوية في النظام التعليمي وتواجه هذه المرحلة مشكلات متعددة من أهمها المشكلات الصحية وخاصة المتعلقة بالأمراض المختلفة التي قد تصيب الطفل ومن خلال ذلك يمكن التعرف على الأمراض كمؤشر للحالة الصحية والتي تعوقه عن التحصيل الدراسي أو ممارسة النشاط الرياضي، لذلك فمن واجب القائمين بالمدارس:- العناية بأماكن النظافة بالمدرسة لكي يكتسب التلاميذ العادات الصحية.- إعداد سجلات صحية للتلاميذ لمراعاة حالتهم الصحية ووقايتهم من أي مشاكل صحية.

ليست السعادة أن لا تمر بالآلام، وأن لا تواجه الصعاب، بل السعادة أن تحافظ على رباطة جأشك
وهدوء أعصابك، وتقاوُل قلبك وأنت تواجه الصعاب والآلام.

E7sas