

الفصل الأول

الصحة والتربية الصحية

أولاً : الصحة العامة

أهمية النشاط البدني لصحة الإنسان العضوية والنفسية، والى خطورة الخمول البدني على صحة الفرد ووظائف أجهزة جسمه
أمراض الراحة:

ومنهما أمراض القلب، وداء السكري، والبدانة، وهشاشة العظام

مفهوم الصحة

عرفت منظمة الصحة العالمية الصحة تعريفاً أخذ به كل العاملين في مجالات الصحة العامة، وهو ينص على أن **الصحة هي:**
حالة السلامة والكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية، وليست مجرد الخلو من المرض أو العجز .

السلامة والكفاية البدنية

هي تنمية الفرد ككل إلى أقصى ما تسمح به حدود قدراته البدنية في كل مرحلة من مراحل العمر ويمكن تفصيل ذلك في الآتي :

١- سلامة وصحة أعضاء وأجهزة الجسم المختلفة والتي تتكون من :

- أ- الهيكل العظمي.
- ب- الجهاز العضلي
- ج- الجهاز الدوري.
- د- الجهاز التنفسي.
- هـ- الجهاز العصبي.

٢- كفاءة الجسم للقيام بوظيفته تحت ظروف العمل المجهدة

٣- القدرة الحركية على أداء أوجه النشاط المختلفة .

الحركة وجسم الإنسان

جسم الإنسان مصمم للحركة حيث تتوافر جميع متطلبات الحركة والنشاط وتشمل :

- روافع تتم عليها الحركة (العظام)
- القوة اللازمة لإحداث الحركة (العضلات)
- محور للارتكاز (المفاصل)
- سهولة الحركة على محور الارتكاز (الغضاريف والسائل الزلالي)
- الوقود اللازم لإحداث الحركة (التغذية)

الثقافة الصحية

تعني الثقافة الصحية: "تقديم المعلومات والبيانات والحقائق الصحية التي ترتبط بالصحة والمرض لكافة المواطنين ."
ما هي الأهداف الرئيسية التي يسعى إليها التنقيف الصحي ؟
ما هي وسائل التنقيف الصحي؟
محاور التنقيف الصحي

وسائل التثقيف الصحي :

- محاضرات والاتصالات المباشرة
- مناقشات على شكل مجموعات
- الاتصال غير المباشر عن طريق وسائل الاعلام
- الألعاب والأنشطة
- الاختبارات على مستوى الطلبة

محاور التثقيف الصحي :

- الوسائل التعليمية المختلفة
- التثقيف الصحي المباشر
- تعبئة المجتمع

مراحل التثقيف الصحي :

- المعرفة وإعطاء المعلومة
- الاقتناع بها
- الاتجاه أو الميل أو الرغبة
- السلوك والممارسة

الأهداف الرئيسية التي يسعى إليها التثقيف الصحي :

- حث افراد المجتمع لحماية أنفسهم من الأمراض والأوبئة
- الابتعاد عن أي عمل يضر بصحة الفرد والمجتمع

العادة الصحية والممارسة الصحية

العادة الصحية هي: "ما يؤديه الفرد بال تفكير أو شعور نتيجة كثرة تكراره••"
الممارسة الصحية هي: "ما يفعله الفرد عن قصد نابع من تمسكه بقيم معينة
س : تتحول الممارسة الصحية الى عادة صحية مع التكرار؟

الوعي الصحي

الوعي الصحي هو:

"إلمام المواطنين بالمعلومات والحقائق الصحية."

وفي هذا الإطار يعتبر الوعي الصحي هو الممارسة الصحية عن قصد نتيجة الفهم والافتناع، حيث أن الوعي الصحي يعني أن تتحول الممارسات الصحية إلى عادات تمارس بلا شعور أو تفكير.

التربية الصحية

جرت محاولات عديدة لتعريف التربية الصحية من قبل العاملين في مجال التربية الصحية ومن أهم تلك التعريفات ما يلي :

"عملية تغيير أفكار وأحاسيس وسلوك الأفراد فيما يتعلق بصحتهم."

"عملية تزويد أفراد المجتمع بالخبرات اللازمة بهدف التأثير في معلوماتهم واتجاهاتهم وممارستهم فيما يتعلق بالصحة."

"عملية تعليم المجتمع كيفية حماية نفسه من الأمراض والمشاكل الصحية التي تظهر في المجتمع."

أهداف التربية الصحية

١. العمل على تغيير مفاهيم الأفراد فيما يتعلق بالصحة والمرض ومحاولة أن تكون الصحة هدفا لكل منهم .
٢. العمل على تغيير اتجاهات وسلوك وعادات الأفراد لتحسين مستوى صحة الفرد والأسرة والمجتمع بشكل عام .
٣. العمل على تنمية وإنجاح المشروعات الصحية في المجتمع وذلك عن طريق تعاون الأفراد مع المسؤولين وتفهمهم للأهداف التي تم من أجلها إنشاء المشروعات .
٤. العمل على نشر الوعي الصحي بين أفراد المجتمع والذي بدوره سوف يساعد على تفهمهم للمسؤوليات الملقاة عليهم نحو الاهتمام بصحتهم وصحة المواطنين .

مستويات الصحة

تعرف مستويات الصحة على أنها "مدرج قياسي طرفه العلوي الصحة المثالية والطرف السفلي انعدام الصحة (مستوى الاحتضار)، وما بين الطرفين مستويات متفاوتة من الصحة ."

١. صحة مثالية .
٢. صحة ايجابية .
٣. السلامة المتوسطة .
٤. المرض غير الظاهر .
٥. المرض الظاهر .
٦. مستوى الاحتضار .

العوامل التي تحدد مستويات الصحة

١. عوامل تتعلق بالمسببات النوعية للمرض.
٢. عوامل تتعلق بالإنسان العائل المضيف .
٣. عوامل تتعلق بالبيئة.

• عوامل تتعلق بالمسببات النوعية للمرض

- (١) العوامل الحيوية
- (٢) العوامل الغذائية
- (٣) العوامل البيوكيميائية
- (٤) عوامل طبيعة
- (٥) العوامل الإنسانية
- (٦) عوامل وصفية

العظام

العظام نسيج حي من أنسجة الجسم المختلفة يمتاز باستمرارية عملية فقدان والبناء ماذا لو كان جسمك بغير عظام ؟

تتكون العظام من مواد عضوية وغير عضوية

فالمواد العضوية تشكل نسبة ٣٥ % من المادة العظمية والتي تحتوي على البروتين والمواد اللاعضوية تشكل نسبة ٦٥ % من المادة العظمية

وظيفة العظام

تشكل العظام في الجسم هيكلًا خفيف الوزن (الشخص البالغ 70 ك لا يزيد ثقل العظام عن ١٣ ك)

وهذا الهيكل يدعم أنسجة الجسم ويحمي الأعضاء الحيوية

وتعمل العظام مع العضلات لمساعدة الإنسان على الحركة

فما هي وظائف الجهاز العظمي ؟

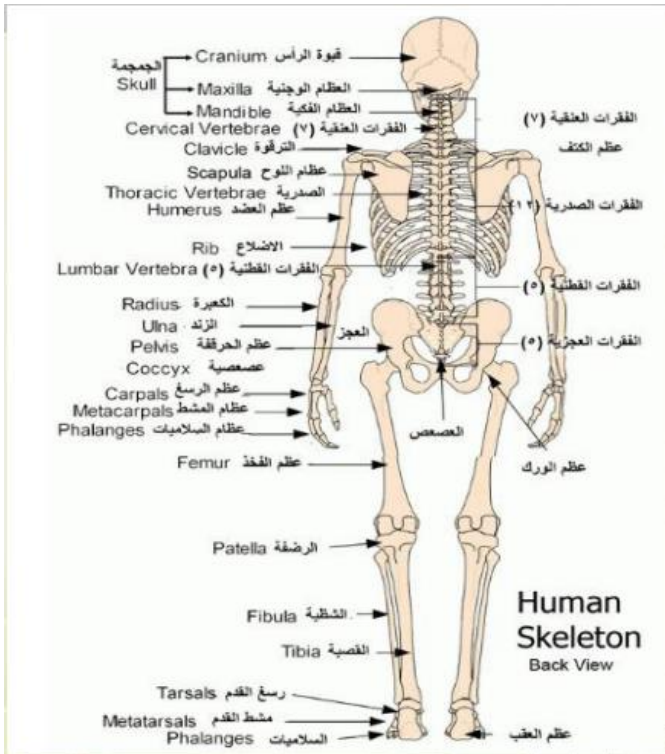
ينقسم الهيكل العظمي إلى جزئين

(١) الهيكل العظمي المحوري: يبلغ عدد عظامه ٨٠ عظمة

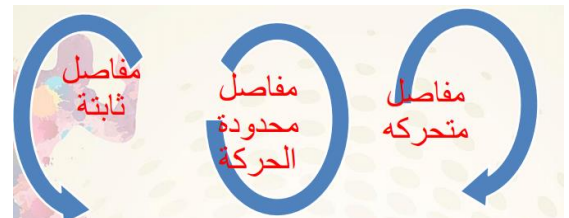
(٢) الهيكل العظمي الطرفي : يبلغ عدد عظامه ١٢٦ عظمة ويشمل :

أ- عظام الطرف العلوي

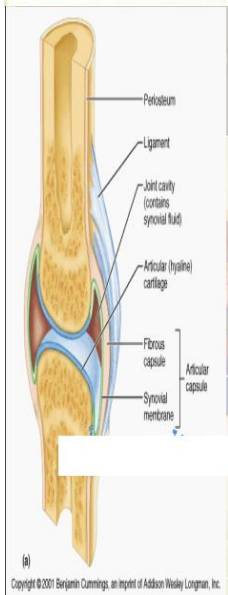
ب- عظام الطرف السفلي

**المفاصل والأربطة**

تتكون المفاصل من التقاء عظمتين أو أكثر :



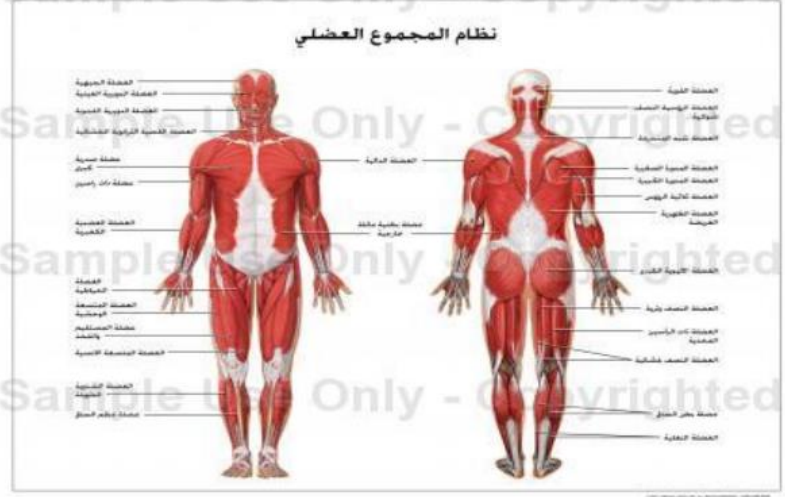
والأربطة هي: شرائط أو نسيج ليفية. وهي تصل بين عظمين، أو أكثر، عند المفصل.



العضلات

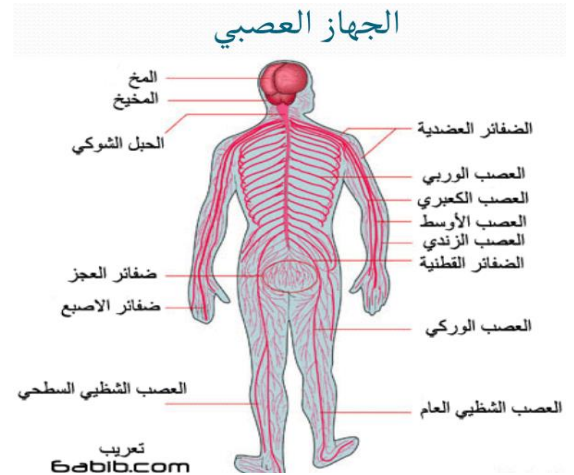
يحتوي الجسم على أكثر من ٦٠٠ عضلة يبلغ وزنها أكثر من باقي مكونات الجسم وهي ثلاثة أنواع :

١. " عضلات هيكلية " (الذراع والأرجل و الظهر والكتف) وهي عضلات إرادية .
٢. " عضلات ناعمة " (المعدة والشرابين و الامعاء) وهي عضلات لا إرادية .
٣. " عضلة القلب " (عضلة ذات طابع خاص) أشبه بالعضلات الهيكلية لكنها غير إرادية .



الأعصاب

- هي التي تسيطر على حركة العضلات .
- وتتصل الخلايا العصبية متصلة بمجموعة من الالياف العصبية .
- المخ والحبل الشوكي هما مركز المعلومات التي يكتسبها الانسان أو يتعلمها خلال حياته .
- وحركة الانسان وممارسة الرياضة تعمل على الربط بين الجاهزين العضلي والعصبي في انسجام وترابط .

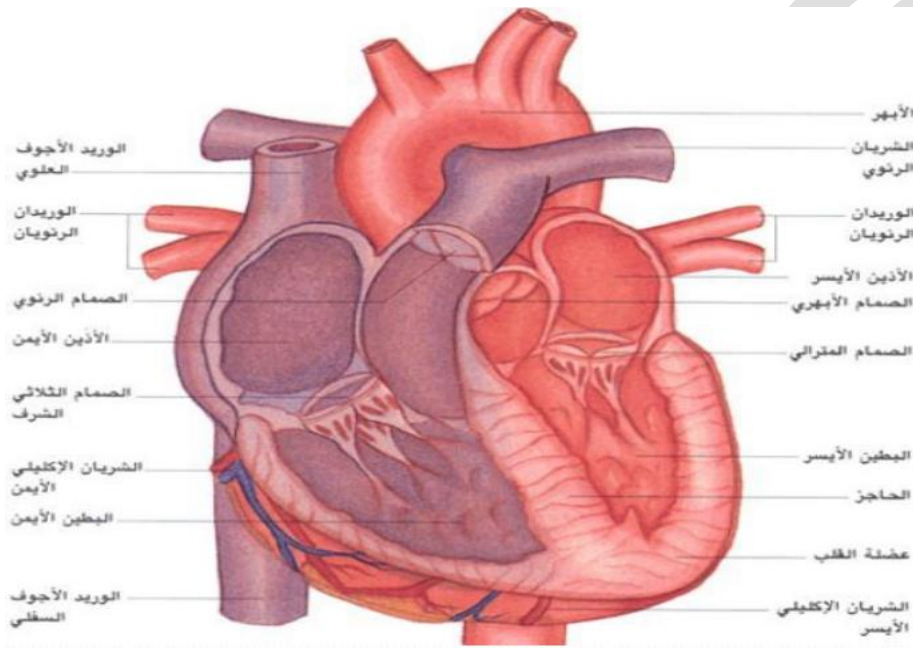


القلب

١/ القلب عضلة تقوى بالتدريب والحركة وتضعف بالركون إلى الراحة .

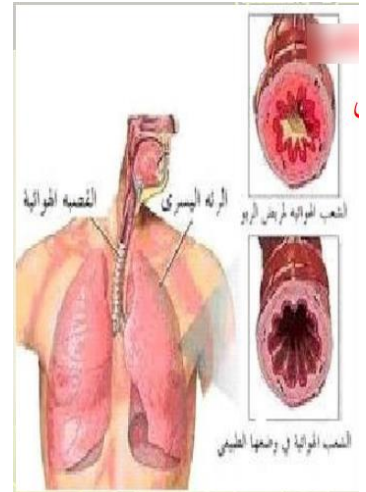
٢/ عدد نبضات القلب ٧٠ نبضة في الدقيقة .

٣/ القلب يضخ الدم الموجود في الجسم كل دقيقة (حوالي ٦ لتر) .

(عضلة القلب)**الجهاز التنفسي**

يعيش الإنسان بالأكسجين لذا فإنه يتنفس بصورة مستمرة من خلال عملية الشهيق والزفير وذلك لأمرين هما:

١. حاجة الجسم إلى الأكسجين ليفجر الطاقة اللازمة لحيويته ونشاطه
٢. حاجة الجسم للتخلص من غاز ثاني أكسيد الكربون السام الذي يخرج مع الزفير بصورة لا إرادية.



أثر التمارين الرياضية على الجسم والصحة العامة

- (١) تزيد من مرونة المفاصل علاوة على تقوية العضلات وقوة احتمالها.
 - (٢) تحسن التلبية العصبية بجميع عضلات الجسم مما يساعد الفرد على اكتساب قوام مستقيم متزن.
 - (٣) تقوي التوافق العضلي العصبي مع بذل مجهود أقل وتناسق واتساق في الاداء الحركي.
 - (٤) تحسّن عمل الدورة الدموية وتنشيطها ومن ثم تحسّن التغذية، وكذلك تحسّن عمليات الهضم والإخراج.
 - (٥) تحسّن مراكز الضبط الحراري بالجهاز العصبي بالجسم فضلاً عن تنشيط الجلد والغدد العرقية وعمليات إفراز العرق.
 - (٦) تزيد من قوة عضلة القلب من خلال تنشيط قوة دفعه، وكما هو معلوم فإن القلب السليم يدفع دمًا أكثر في الدقيقة في كل دقة مما يتيح فترات أكثر من الراحة أثناء دقائقه.
 - (٧) تزيد من نسبة احتياطي الغليكوجين والكالين والفوسفورين في الدم وفي مختلف أجهزة الجسم.
 - (٨) تزيد من قوة الرئتين لازدياد تبادل الغازات بحيث تسمح بامتصاص كميات أكبر من الأوكسجين، وإخراج كميات أكبر من ثاني أكسيد الكربون، وفي التمرين تزداد عمل أجزاء أكثر من الرئتين مما يزيد من التهوية الرئوية فيقلل احتمالات الإصابة بالسل الرئوي.
 - (٩) تقلل من ضربات القلب وضغط الدم. من ذلك نرى أن تمارينات اللياقة البدنية المنظمة والتي تكون بطرق سليمة مع مراعاة القواعد الصحيحة من حيث الغذاء والراحة وفترات وأنواع التمرين لها آثار وفوائد واضحة على الشخص بغض النظر عن السن والجنس والنوع.
- فبعد الاستمرار في التمارينات بعد شهر أو شهرين يبدأ الفرد في الشعور بالتحسن، فالجهاز الدوري والتنفسي والعصبي والعضلي تبدأ في التقدم والتحسّن، وكذلك تتحسن الأجهزة الداخلية الحيوية بالجسم، وتؤدي وظائفها على أكمل وجه، فيحسن الهضم والإخراج والتمثيل الغذائي (عمليات البناء والهدم) وإفراز العرق وسرعة الاستغراق في النوم وراحة الأعصاب (مما يترك أثراً اجتماعياً ونفسياً حسناً) لذلك يشعر الفرد بأنه، في شباب دائم لأنه وبفضل تمارينات اللياقة البدنية أصبح أكثر نشاطاً وأسهل تحركاً وأهدأ بالاً ويتجدد شبابنا مع تجدد بناء خلايا الدم والعضلات واضطرار التقدم في التنفس وهذء الأعصاب إن التمارينات الرياضية المناسبة تجدد الشباب وتؤخر الشيخوخة، وقد اثبتت البحوث العلمية ذلك إلى حد بعيد.

تذكر مراقبة الله لك

e7sas