

مقدمة

عن التربية البدنية والصحية

- أهتم الإنسان منذ قديم الأزل بجسمه وصحته ولياقته ، كما تعرف الإنسان على الفوائد والمنافع التي تعود عليه من ممارسة الرياضة .
- وهل المقصود عند الحديث عن الصحة أننا نعني الناحية الجسمية فقط ؟
- لا .. ولكن نتطرق إلى تعريف المنظمة العالمية للصحة ، حيث عرفت الصحة هي :
كون الفرد سليماً من الناحية البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية والروحية وليس مجرد خلوة من الأمراض
- وسوف نتطرق إلى الحديث عن موضوع يهم شريحة كبيرة من المجتمع إلا وهي التربية البدنية والصحة .

علاقة الرياضة بالصحة

- بطبيعة الإنسان البشرية دائماً ما يحاول مقاومه الأمراض أو الإصابات
- الوقاية خير من العلاج
- ممارسة نوع بسيط من الرياضة مثل (التنفس العميق) وهي تفيد كثيراً مرضى الحساسية و الربو
- وعدم ممارسة الرياضة يؤدي إلى ضعف عضلات الجسم وجعلها دائماً في حالة ارتخاء ويصعب على القلب والرئة أن يقوموا بوظيفتهما الطبيعية.
- وكذلك ضعف المفاصل

الرياضة تحمي من الأمراض

- تحتاج أجسامنا وتنشوق إلى ممارسة الرياضة
 - ✓ الرياضة تساعدك على الصبر والتحمل
 - ✓ الرياضة تقوي العضلات
 - ✓ الرياضة تعمل على زيادة مرونة الجسم
 - ✓ الرياضة تعمل على التحكم في وزن الجسم
- يمكن ممارسة الرياضة المعتدلة يومياً مثل المشي ١٥ أو ٢٠ دقيقة أو السباحة أو رياضة الهرولة أو تطبيق برنامج تمارين حركات رياضية في المنزل مرة واحدة في اليوم كل يوم .
- مارس .. نفذ .. ثم لاحظ التغيرات وأذكر تجربتك قبل وبعد ممارسة التمارين الرياضية .

مفهوم الصحة

تعتبر الصحة هي أهم الأمور التي يجب الحفاظ عليها وتقويتها لدى أفراد المجتمع

تعريف الصحة

ويوجد عدة تعاريف للصحة نذكر منها :
هي تلك الحالة التي يوجد عليها الجسم البشري عندما تتوازن فيها جميع وظائفه مع تأثير عوامل البيئة الخارجية مع عدم وجود تغيرات مرضية

تعريف المنظمة العالمية للصحة لمفهوم الصحة

هي السلامة والكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية وليست الخلو من المرض والعجز .

الفرق بين العادات الصحية والممارسة الصحية

س : تتحول الممارسة الصحية إلى عادات صحيحة مع التكرار ؟ صح / خطأ

درجات الصحة (مستوياتها)

- صحة مثالية
- صحة إيجابية
- السلامة المتوسطة
- المرض غير الظاهر
- المرض الظاهر
- مستوى الإحتضار
-

س : تعتبر الصحة الإيجابية أعلى مستويات الصحة ؟

- من الممكن بأن نلخص كل المستويات السابقة بأن مفهوم الصحة لا يقتصر على التكامل البدني فقط ، ولكن يشمل الجانب النفسي والاجتماعي أيضاً .

س : مفهوم الصحة يقتصر على الجانب البدني فقط ؟ صح أم خطأ

مسببات المرض

- (١) عوامل حيوية مثل الفيروسات والبكتيريا .
- (٢) عوامل غذائية مثل المواد الغذائية التي يسبب نقصها أو زيادتها ظهور المرض .
- (٣) العوامل البيوكيميائية وهي التغيرات في تركيبة الأنسجة أو الوظائف مثل الإختلافات الهرمونية .
- (٤) العوامل الطبيعية والميكانيكية كالحرارة أو الضوء أو الكوارث الطبيعية .
- (٥) العوامل الإنسانية وهي عوامل ترتبط بحياة الإنسان كالعوامل النفسية والاجتماعية مثل الضغط النفسي والقلق والإدمان .
- (٦) عوامل وصفية وهي تتعلق بالإنسان وتختلف من فرد إلى آخر حسب العمر ، الطول ، الوزن ، أو الجنس .
- (٧)

س : البكتيريا من العوامل الغذائية المسببة للمرض ؟

س : الطول والعمر من العوامل الوصفية المسببة للأمراض ؟