



www.cofe-cup.net

مقرر الصحة واللياقة جزئية الإختبار الفصلي الفصل الثاني ١٤٣٨ هـ

دكتور المادة : د. هيثم فايز عقل

الصحة والتربية الصحية

أولاً : الصحة العامة

أهمية النشاط البدني لصحة الإنسان العضوية والنفسية، وإلى 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 :

الثقافة الصحية

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

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 والاختراع، 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

عرف 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

• عوامل تتعلق بالإنسان العائل المضيف

وهذه العوامل تساعد على مقاومة المسببات النوعية، وتتكون من عناصر عديدة منها - :

- العوامل الوراثية
- العوامل الاجتماعية
- العوامل الوظيفية.
- العمر

• عوامل تتعلق بالبيئة

عرف بأنها "العوامل الخارجية التي تؤثر في الإنسان العائل للمرض وتتكون من مجالات عديدة.":

- البيئة الطبيعية
- البيئة البيولوجية
- البيئة الاجتماعية والثقافية.

الرياضة للصحة والوقاية من الأمراض

- تطور البشرية والتقدم التكنولوجي واعتماد الإنسان على الآلة والمعدات الحديثة واختفاء الأعمال اليدوية أدى ذلك إلى عدم اعتماد الإنسان على حركة عضلاته وبدنه. وتسبب ذلك في بعض الأمراض مثل فقر الدم ، القلب ، السكر ، اضطراب الدورتين الدموية والتنفسية. وتعتبر هذه الأمراض اشد خطرا على الإنسان من تلك الأوبئة التي عرفها الإنسان من قبل.
- دلت بعض الإحصائيات ان الذين ماتوا بسبب أمراض القلب ٤٢% وبسبب أمراض الشرايين التاجية للقلب ٤٨% وذلك من كل الذين ماتوا بشتى أسباب الموت الأخرى.

دور التهيئة البدنية في الوقاية من أمراض عدم الحركة

- رفع كفاءة الجهاز الدوري
- تقوية العضلات
- رفع كفاءة الجهاز التنفسي
- بناء العظام وتقويتها
- زيادة قوة ومرونة الأربطة
- زيادة صرف الطاقة (تقليل الوزن)
- تخفيف القلق والتوتر.

أجسامنا خلقت للحركة

- عظام
- مفاصل
- عضلات
- أعصاب
- قلب



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 ؟

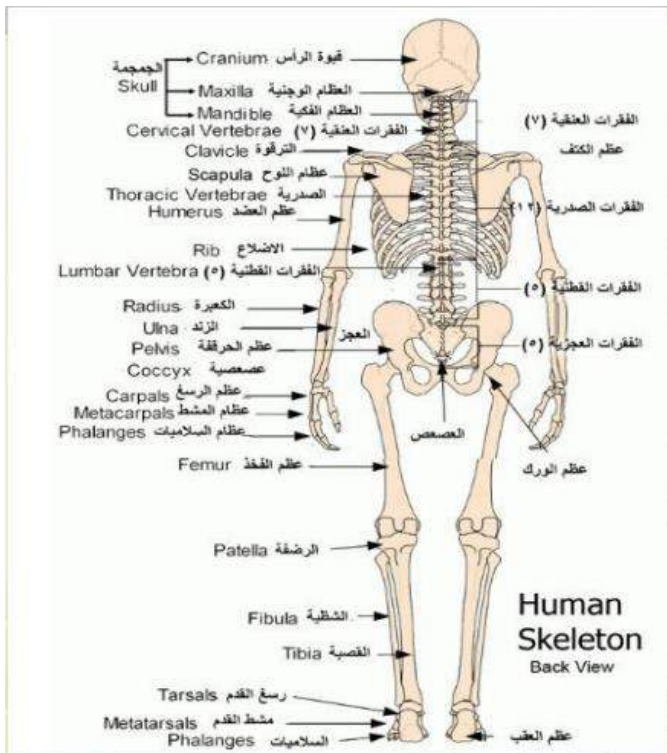
ينقسم الهيكل العظمي إلى جزئين

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

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

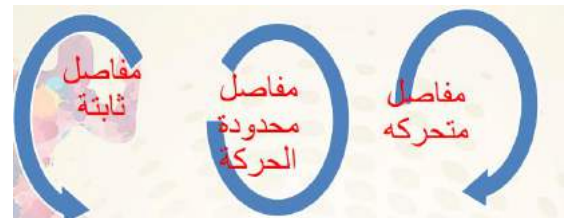
أ- عظام الطرف العلوي

ب- عظام الطرف السفلي

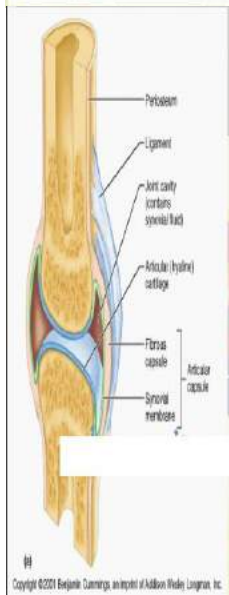


المفاصل والأربطة

تتكون المفاصل من التقاء عظمتين أو أكثر :



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



المحاضرة الثالثة- البث المباشر الأول

الصحة والتربية الصحية والإسعافات الأولية

العضلات

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

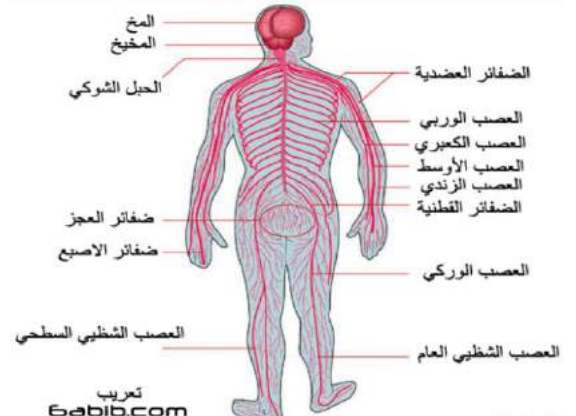
١. " عضلات هيكلية " (الذراع والأرجل و الظهر والكتف) وهي عضلات إرادية .
٢. " عضلات ناعمة " (المعدة والشرابين و الامعاء) وهي عضلات لا إرادية .
٣. " عضلة القلب " (عضلة ذات طابع خاص) أشبه بالعضلات الهيكلية لكنها غير إرادية .



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 .

الجهاز العصبي



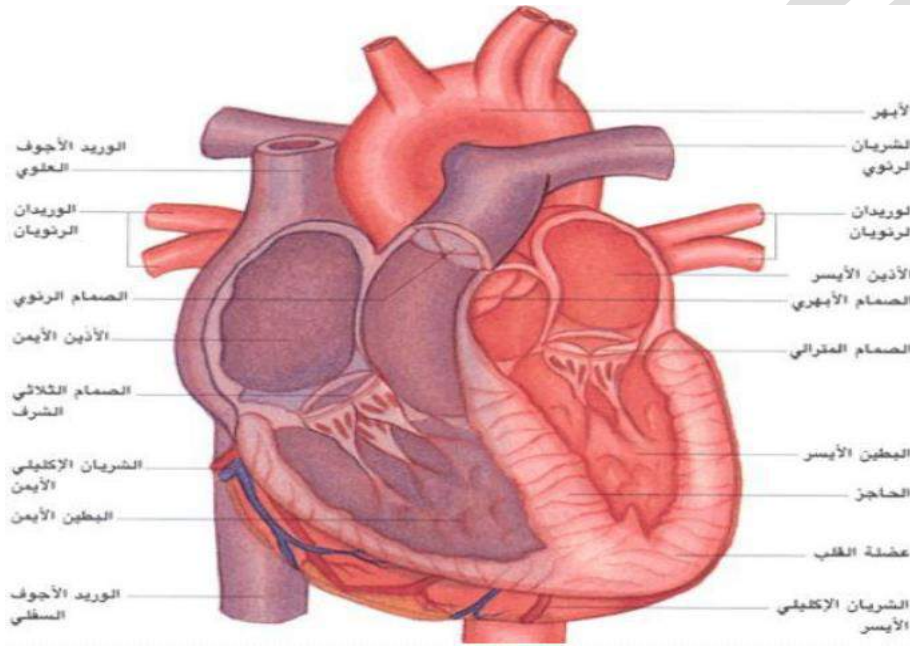
القلب

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 المرين 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 إل 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 وتناسق 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 افراز 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 لزيادة تبادل الغازات بحيث تسمح بامتصاص كميات أكبر من الأوكسجين، وإخراج كميات أكبر من ثاني أكسيد الكربون، وفي التمرين تزداد عمل اجزاء 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 تجديد بناء خلايا الدم والعضلات واضطرار التقدم في التنفس وهذوء الأعصاب إن التمارينات الرياضية المناسبة تجدد الشباب وتؤخر الشيخوخة، وقد اثبتت البحوث العلمية ذلك إلى حد بعيد.

الإسعافات الأولية

الفصل السادس

١- ماهية الإسعاف الأولى

الإسعافات الأولية هي "العناية الفورية التي تقدم إلى الشخص الذي يعاني من الإصابة أو التعرض للمرض بصورة مفاجئة وتشتمل على - :

- مساعدة الشخص لنفسه أو لغيره وهي جزء لا يتجزأ من حلقة الخدمات الطبية وتساهم في إنجاح العلاج الطبي النهائي ولا تغني عنه.
- الإسعافات الأولية تقدم دون الاعتماد على أي أجهزة أو أدوات سوى المهارات البشرية

كما أن الإسعافات الأولية هي الرعاية والعناية الأولية والفورية والمؤقتة التي يتلقاها الإنسان نتيجة التعرض المفاجئ لحالة صحية طارئة أدت إلى النزيف أو الجروح أو الكسور أو الإغماء الخ، لإنقاذ حياته وحتى يتم تقديم الرعاية الطبية المتخصصة له بوصول الطبيب لمكان الحادث أو بنقله إلى أقرب مستشفى أو عيادة طبية .

الإسعاف الأولي هو "الإجراءات التي يمكن للأفراد الموجودين في مكان الحادث أو الناقلين للمصاب تقديمها قبل وصوله إلى مركز الرعاية الصحية."

٢- أهداف الإسعاف الأولى

١. إنقاذ المريض من خطر داهم (إيقاف نزيف - عمل تنفس صناعي - تدليك القلب - علاج الصدمة) إزالة الألم مثل وضع جبيرة لمصاب بكسر أو خلع وإعطائه مسكن للألم
٢. العمل على منع حدوث مضاعفات مثل تلوث الجروح والقيام بتطهيرها وتضميدها بالغيارات المعقمة ومنع حدوث شلل في حالات كسور العמוד الفقري بالعناية بنقل المريض وعدم ثني الظهر أثناء النقل .
٣. تهيئة وسائل النقل للمصاب وذلك باستدعاء سيارة الإسعاف أو أي وسيلة أخرى أو استدعاء الطبيب

٣- الغرض من الإسعافات الأولية

١. إنقاذ حياة المصاب من- :
 - إيقاف النزيف
 - عمل تنفس اصطناعي إن لزم الأمر
 - عمل تدليك خارجي للقلب في حالة توقفه-
٢. تجنب المضاعفات مثل - :
 - حماية حالة كسور العود الفقري من الإصابة بالشلل.
 - حماية الجروح من التلوث
٣. إزالة الألم أو تخفيفه مثل - :
 - عمل جبيرة في حالة الكسور أو الخلع
 - إعطاء مسكن (دواء) بحسب الحالة .
٤. نقل المصاب إلى أقرب مستشفى بأيسر وسيلة.

الإسعافات الأولية لبعض الإصابات

يتعرض الناس إلى مخاطر كثيرة تؤدي إلى إصابات خطيرة وعلى الأخص الأطفال، وقد يتعرض بعضهم للإصابات مثل: الجروح والحروق والكسور والخلوع والتسمم والنزف والاختناق والغرق، والى من أن يكون هناك أشخاص يعرفون كيفية القيام بالإسعافات الأولية اللازمة ريثما يحضر الطبيب أو ينقل المصاب إلى المركز الصحي أو المستشفى

الالتواء

يعتبر التواء مفصل الكاحل من الإصابات الكثيرة والشائعة بين العامة والرياضيين منهم. ويحدث الالتواء نتيجة ثني مفاجئ أو نتيجة تعرض القدم لانقلاب داخلي أو خارجي أو حتى المشي على أرض غير مستوية

(. غالباً ما يسمع صوت للتمزق أثناء الإصابة)

- الالتواء هو عبارة عن:

تمزق أو تمدد بعض الألياف وتتحدد درجة الالتواء بمدى التلف الحادث في الأربطة كالآتي - :

الدرجة الأولى

(التواء بسيط) التمزق حتى ٢٥ - %

الدرجة الثانية

(التواء متوسط) التمزق ٧٥ : ٢٥ - %

الدرجة الثالثة

(التواء شديد) التمزق أكثر من ٧٥ %

العلامات والأعراض والتشخيص

- الم وتورم.
- عدم القدرة على المشي .
- الشعور بالألم عند جس الرباط الأمامي أو الجانبي .
- سماع صوت فرقعة.

العلاج

- راحة المفصل
- ثلج لمدة ٤٨ ساعة .
- رفع العضو المصاب عن مستوى الأرض .
- استعمال رباط ضاغط بالإضافة إلى الأدوية المضادة للالتهاب .
- في حالة الإصابة الشديدة يتم عمل موجات فوق صوتية . ومن الممكن وضع جبيرة من الجبس.





إصابة مفصل الركبة

يعتبر مفصل الركبة من أكبر مفاصل الجسم.

وله أهمية كبيرة في المشي وتحمل الوزن .

ويدعم المفصل عضلات وأربطة وغضاريف تساهم في حماية المفصل من الإضرار التي قد تلحق به أثناء الألعاب الرياضية أو الأنشطة المختلفة . ويتعرض مفصل الركبة إلى العديد من الإصابات (التواء، كسور ، كدمات ، تمزقات) وأعراض إصابات مفصل الركبة متشابهة إلى حد كبير مع أعراض تمزق العضلات والتواء . ولها نفس خطوات العلاج

لماذا يحدث الشد العضلي والتمزق العضلي؟

من الممكن ان يحدث الشد العضلي للأسباب التالية :

- الانقباض العضلي المفاجئ .
- المجهود العضلي الزائد أو التمارين المرهقة .
- إهمال الإحماء قبل التمارين .
- عدم الاتزان والتناسق في التدريب .
- عندما تكون مطاطية العضلات أقل من المستوى المطلوب
- نقص السوائل والأملاح المعدنية (البوتاسيوم ، الصوديوم)

ماذا يجب نفعل عند الإصابة

Ric

REST r أو راحة وجعل العضلات المصابة في وضع الارتخاء

ICE I . ثلج فور حدوث الإصابة لمدة ٢٤ ساعة (كل نصف ساعة) وذلك لإيقاف النزيف والورم.

CREAM C كريم مضاد للالتهابات والتورم على الإصابة .

- استخدام حمامات الماء البارد ثم الحار بعد الإصابة ب ٢٤ ساعة على الأقل و بعد إيقاف الورم
- رفع العضو المصاب لأعلى
- تأهيل العضلات المصابة تدريجياً تحت إشراف أخصائي العلاج الطبيعي

الجروح

(١) الجروح المفتوحة: وهي تفرق اتصال النسيج (نزف خارجي).

(٢) الجروح المغلقة: وهي تجمع الدم تحت الجلد أو في العضلات أو تحت السمحاق (نزف داخلي).

قد يكون تجمع الدم كبيراً وهذا يدل على وجود وعاء مقطوع داخل الجرح المغلق ، وهنا لابد من إرسال المصاب إلى المشفى لمعالجته ، وذلك بفتح الجرح وربط الوعاء المقطوع .

النزيف

النزيف : هو حالة خروج الدم من الأوعية الدموية قليلا كان ام كثيرا ويسمى خارجيا اذا كان خارج الجسم وداخليا اذا كان داخل الجسم.

انواع النزيف :

- **نزيف شرياني :** وهو اشد خطرا ، ويكون لون الدم فيه احمر فاتح ويخرج بغزارة متقطعا مع ضربات القلب وباندفاع قوى.
- **نزيف وريدي :** وهو يخرج في تيار بطيء ويكون لون الدم احمر قاتم لتشبعه بثاني اكسيد الكربون.
- **نزيف شعري :** وهو اقل خطرا ويخرج بانسياب بطيء ويكون لون الدم احمر ارجواني وقد يظهر على هيئة نقط دموية صغيرة .
- **نزيف داخلي :** وهو اما يكون تحت الجلد او مختبئا داخل الأعضاء او احد تجاويف الجسم المختلفة كالجمجمة.



ويمكن أن نعرف الجرح الذي يستدعي الخياطة من :

- ١- شدة النزف
 - ٢- تباعد الحافتين وعمق الجرح إذا كان أكثر من نصف سم
- ملاحظة : عدم استعمال القطن ، وعدم وضع أية مواد نباتية أو حيوانية على الجرح

**اسعافات الجروح**

يجب الحصول على المشورة الطبية في الحالات التالية :

- إذا لم يتوقف النزف من الجرح .
 - إذا كان الجرح أطول من بوصة واحدة .
 - إذا كان الجرح أعمق من ٢ سم .
 - إذا كان الجرح متشعبا أو منفرجا .
 - إذا كان الجرح متسخا أو بداخله جسم غريب .
 - إذا لم يكن المصاب قد أخذ طعام أو لقاح مرض التيتانوس خلال السنوات الخمس الماضية
 - إذا رأيت أن هناك ضرورة لاستشارة طبيب مختص .
- إذا لم تنطبق أي من الحالات السابقة يمكن للمسعف المباشرة في غسل الجرح بالماء والصابون ومن ثم تضميد وربط الجرح، يجب إبقاء الضمادة على الجرح إلى أن يلتئم تماما حيث أن الضمادة تساعد على بقاء الجرح رطباً الأمر الذي يعجل في شفاؤه.

الفرق بين الانسان الناجح والآخرين هو ليس نقص القوة، ولا نقص المعرفة، انما نقص الارادة

E7sas

الفصل الثاني الجوانب الصحية المرتبطة بالنشاط الرياضي

أولاً :

الأسس الصحية للفرد الممارس

- أ- الكشف الطبي الدوري الشامل
- ب- التغذية والنشاط الرياضي : الطاقة المستخدمة أثناء النشاط الرياضي تستمد من المواد الكربوهيدراتية والدهنية والبروتينية. وتتأثر احتياجات اللاعب من الطاقة بعدة عوامل
- ج- الملابس والأدوات المستخدمة

ثانياً :

الأسس الصحية ومكان ممارسة النشاط الرياضي

- أ- الارتفاع والانخفاض عن مستوى سطح البحر
 - ب- درجة الحرارة : التغيرات التي تحدث بالجسم نتيجة ارتفاع درجة الحرارة
 - ج- تأثير الرطوبة
 - د- الملاعب المكشوفة والمغطاة
- تنقسم الملاعب إلى :
- ١- الملاعب الرملية والترابية : تصاعد الغبار بها يؤدي إلى الإصابة ببعض أمراض الجهاز التنفسي
 - ٢- الملاعب المزروعة الطبيعية : تعتبر أفضل أنواع الملاعب .
 - ٣- الملاعب المزروعة الصناعية : ترتفع فيها نسبة إصابات الملاعب.

الملاعب المغطاة

- يجب أن يتم فيها مراعاة الشروط الصحية التالية :
- يجب أن تراعى فيها التهوية سواء كانت طبيعية أو صناعية .
 - يجب أن تراعى فيها الإضاءة سواء كانت طبيعية أو صناعية .
 - يجب أن تكون المخارج والمداخل كافية ومناسبة للجماهير

الشروط الصحية في حمامات السباحة

الشروط الصحية للمبنى

- يجب أن يكون جدار الحمام من مادة غير منفذة كالقيشاني، لكي يسهل تنظيفها
- يجب أن ترتفع جدران الحمام من ٥٠ - ٢٠سم فوق مستوى الأرض المحيطة بالحمام لحجز القاذورات
- يجب أن يكون قاع الحمام منحدرًا بالتدرج .
- يجب تواجد حوض الأقدام بجانب الحمام وبه مادة مطهرة.

- ضرورة إضافة مادة الكلور بكمية من ٠.٦ - ٠.٢ جزء من المليون
- تضاف سلفات النحاس بنسبة ٠.٤ جزء من المليون
- أن تكون المياه في حركة مستمرة.

الشروط الصحية للأفراد

- أن يمنع أي فرد مصاب بمرض جلدي من النزول إلى الحمام
- أن يأخذ كل فرد حماما قبل النزول للحوض .
- السير في حوض القدم
- نظافة المناشف التي يستخدمها الأفراد .
- الدخول للمراحيض قبل النزول للحمام .
- عدم ازدحام الحوض بالأفراد.

الشروط الصحية في المعسكرات

يجب أن تتوفر بعض الشروط الصحية في المعسكرات وهي :

١. قرب موقع المعسكر من مورد مائي مضمون من حيث المصدر .
٢. صالحة بقعة المعسكر من حيث الاتساع الاستيعاب جميع الخيام بحيث لا تقل المساحة عن ٢ متر مربع لكل فرد
٣. أن تكون التهوية كافية سواء كانت طبيعية أو صناعية .
٤. أن يكون المعسكر قريب من مركز خدمات صحية .
٥. أن يكون هناك وسيلة لتصريف الفضلات بالمعسكر .
٦. أن تتوفر بالمعسكر أدوات نظافة كافية .
٧. أن تتوفر بالمعسكر أدوات الإسعافات الأولية .
٨. الاهتمام بنظافة المطبخ.

إذا لم تخطط لأهدافك، ليس من حقت أن تتقدم على عدم تحقيقها

E7sas

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.

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 الباراسيمبثاوي، 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- تقصيل 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 - وخصوصا بالنسبة للأحذية التي تستعمل في الشتاء- وتكون جيدة النفاذ للهواء وتقي الجسم من الركوبة والبرد وأي إصابات رياضية للقدمين طبقا 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 يوميا 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 التمخيط 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، وتقاؤل قلبك وأنت تواجه الصعاب والآلام.

E7sas

أضرار التدخين والمنشطات

الآثار الضارة للتدخين على الفرد والمجتمع:

يعتبر التدخين مشكلة الصحة العامة التي تعمل الدول والشعوب على محاربتها، حيث تشير إحصائيات منظمة الصحة العالمية أن نحو ثلث سكان العالم يدخنون السجائر، ومعظمهم في عمر ١٥ سنة أو أكبر، وذلك أن صناعة التبغ تعتمد أصلاً على المدخنين الجدد من المراهقين الذين تعوض بهم زبائنهم الذين يموتون بسبب إصابتهم بالأمراض التي يسببها تعاطي التبغ. فالتدخين من أكثر الأخطار التي تهدد الصحة العامة حيث ثبت بما لا يدع مجال للشك أن أخطار التدخين أكبر بكثير مما كان يعتقد سابقاً، فقد أشارت التقارير أن التدخين يتسبب بخمس وعشرون مرضاً أو مجموعة من الأمراض التي تهدد حياة الشخص والتي يمكن الوقاية من معظمها أو تقليل فرص الإصابة بها بالتوقف عن التدخين.

وقد تزايدت نسبة المدخنين في الدول النامية إلى ٥٠% وبالمقابل نجد أن استهلاك الدول المتقدمة ينخفض بمعدل يبلغ حوالي 5.0% كل عام، وإذا نظرنا إلى هذه الحقيقة، نجد أن أهالي الدول النامية يدخنون ثمانين سيجار مقابل كل سيجارة امتنع أهالي الدول المتقدمة عن تدخينها لأسباب صحية.

الأبعاد الصحية لمشكلة التدخين - :

التدخين والجهاز الهضمي- :

- يسبب التدخين رائحة غير مرغوبة بالفم
- يسبب التدخين خلال في غدد اللسان فيفقد المدخن إحساسه بالتذوق .
- يؤدي إلى الإصابة بسرطان اللسان
- تأخر شفاء التهاب اللثة وتقرحات الفم وجروحه وتأخر شفاء الجروح الناتجة عن قلع الأسنان
- يسبب التدخين عسر الهضم .
- يسبب قرحة المعدة والاثني عشر
- يسبب الفتق والبواسير بسبب كثرة السعال الذي ينتاب المدخن.

التدخين والجهاز الدوري - :

- يؤدي التدخين إلى تقلص الشرايين مما يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم ويساعد على إصابة المدخن بمرض تصلب الشرايين.
- يلعب التدخين دوراً في إحداث الذبحة الصدرية واحتشاء عضلة القلب
- التدخين أحد الأسباب المؤدية إلى الموت المفاجئ
- أظهرت الأبحاث الطبية بشكل غير قابل للجدل التأثير السيء للتدخين على القلب وشرايينه، إن هذا الضرر يبدأ من تدخين السجارة الأولى حتى ولو لم (يبلغ) المدخن الدخان إذ أن مادة النيكوتين تذوب في تقلصاً للعباب وتمتص بواسطة الدم وتسبب واضحاً في شرايين القلب وباقي شرايين الجسم، كما أن المراهقين والشباب هم أكثر تأثراً بالتدخين من الكبار إذ أن شرايين قلوبهم تكون (أطرى) وتنقل بقوة أكثر

التدخين والجهاز التنفسي- :

- التهاب الأغشية المخاطية في الأنف والفم والقصبات الهوائية في الرئتين مما يسبب السعال الدائم
- ضيق النفس
- انتفاخ الرئة .
- سرطان الرئة والحنجرة والبلعوم والقصبات الهوائية .
- التهاب الجيوب الهوائية الموجودة بالرأس والملتصقة بالأنف .
- تضخم الغدة الليمفاوية بالصدر
- التهابات الفيروسية المتكررة.

التدخين هو أهم الأسباب التي تؤدي إلى أمراض الرئة المزمنة وغير السرطانية فقد أثبتت الدراسات أن أمراض الرئة المزمنة قد تنشأ بعد تدخين ٥ - ١٠ سجائر في اليوم لمدة عام أو عامين، كما أنه لمن الواضح علمياً أن التدخين يسبب تغييرات في القصبة الهوائية والرئة تتطور تدريجياً حتى تسبب التهاب القصبة المزمن يبدأ هذا المرض كسعال بسيط الصباح لا يعيره المدخن في اهتماماً (سعلة سيجارة) ثم تتطور هذه السعلة إلى ضيق النفس والنزلات الصدرية المتكررة والصفير عند التنفس وفي الحالات المتقدمة يصعب على المريض القيام بأي جهد جسدي.

بالإضافة إلى الأمراض الرئوية المزمنة التي يسببها التدخين فهو يزيد بعض الأمراض الرئوية كالربو مثال ويجعل إصابة الرشح والتهاب القصبات الحاد أكثر حدة.

التدخين والدم - :

- يزيد التدخين من الأحماض الدهنية الموجودة بالدم
- يزيد من تخثر الدم
- تكوين الهيموجلوبين الكربوني الذي يسبب انخفاض مقدرة الدم على عملية التبادل الغازي في الرئتين وفي أجهزة الجسم الأخرى.

التدخين والعين - :

- يؤدي التدخين إلى التهاب الملتحمة بالعين
- التهاب العصب البصري .
- يسبب التدخين اختلالات بالرؤية
- تساقط شعر الأهداب والجفون
- انتفاخ الجفون
- يفقد لون العين بريقه وجاذبيته.

التدخين والجهاز البولي - :

- يسبب النيكوتين نقص إدرار البول
- يعتبر سرطان المثانة وسرطان البروستاتا أكثر حدوثاً بمرتين في المدخنين مقارنة بغير المدخنين.

التدخين والجهاز العصبي - :

- يسبب التدخين الشعور بالصداع والدوار وعدم القدرة على التوازن .

التدخين والغدد الصماء - :

- يؤثر التدخين على الغدة الكظرية فيزيد من إفراز هرمون الأدرينالين مما يؤدي إلى ارتفاع في ضغط الدم وتسارع دقات القلب وتقلص الأوعية الدموية.
- يؤثر التدخين على الغدة الدرقية فيزيد من إفراز هرموناتها والتي تعمل على تسارع النبض وارتفاع ضغط الدم والارتعاش والإسهال وغيرها - . يحث على إفراز هرمون معين من الغدة النخامية يعمل على تثبيط إدرار البول.

التدخين وحواس الإنسان :

حاسة الشم:

إضعاف حاسة الشم بسبب الالتهابات المتكررة في البلعوم والتخريش المستمر للغشاء المخاطي للأنف والإصابة المتكررة بالرشح المزمن .

حاسة السمع:

الشكوى من الطنين وضعف السمع والضوضاء في الأذن وذلك بسبب التهاب الأذن الوسطى الناتج من التهاب البلعوم الدائمة.

حاسة البصر:

يسبب الأمونياك الموجود في الدخان زيادة إفراز الدمع وسهولة التهاب الأغفان والغدد الدمعية والتهاب الأعصاب البصرية وبالتالي يؤدي إلى العمى

حاسة التذوق:

يؤدي التدخين إلى ضعف حاسة التذوق بسبب تأثير التدخين على الغشاء المبطن لجوف الفم واللسان نتيجة الحرارة العالية المتكررة عند التدخين والتي تؤثر على حليمات اللسان وتؤدي إلى التهابها.

التدخين والجلد:

تسبب المواد السامة الموجودة في الدخان ترهلا وتبدلات في لون الجلد الطبيعي وقد تسبب تجعد الجلد وربما تشقق بعض أجزاء الجلد، كما يؤثر في تأخر شفاء جروح الجلد وتقرحاته.

التدخين والمرأة:

المرأة المدخنة معرضة للإصابة بنفس الأمراض التي تتعرض لها الفئات الأخرى ولكن بوجود عوامل ومتغيرات أخرى تزيد من خطورة الوضع على حياة المرأة من حيث القابلية للإصابة بأمراض القلب وتصلب الشرايين والسكتة الدماغية والأمراض السرطانية والوفاة في سن مبكرة.

التدخين السلبي:

لقد اهتمت الدراسات الحديثة بأخطار ما يسمى "التدخين السلبي" وأكدت أن التلوث البيئي الناجم عن دخان التبغ له آثار سلبية على غير المدخنين تفوق خطورتها بكثير ما كان يعتقد عنها في الماضي. **ما هو التدخين السلبي؟** ينتج التدخين السلبي عن تعرض الشخص غير المدخن لدخان التبغ المحروق في الأماكن المغلقة من سيجارة المدخن، فضلاً عن أن ذلك يضايق الآخرين ويزعجهم فإن له آثاراً صحية بالغة على جميع الأعمار، وهنا يجب عدم الإغفال عن أن الأشخاص غير المدخنين معرضون للإصابة بالأمراض نفسها التي يتعرض لها المدخنون.

إن غير المدخن «ضحية» نتيجة لما يتعرض له من أذى خارج عن إرادته وللتدخين السلبي آثار بعيدة المدى وآثار فورية (قريبة المدى) أما بالنسبة للآثار بعيدة المدى فمن المعروف أن التعرض للتدخين السلبي يعتبر سبباً في الوفيات الناتجة من أمراض القلب والسرطانات، فقد أثبتت الأبحاث العلمية أن غير المدخنين الذين يستنشقون دخان التبغ معرضون لنفس الأمراض التي يعاني منها المدخنون، أما الآثار الفورية فتتمثل في: حساسية العين، والأنف والحلق والحنجرة والصداع والدوار والغثيان والتهابات الأذن الوسطى عند الأطفال وإثارة نوبات الربو.

من الملاحظ أن النساء والأطفال هم أكثر الفئات حساسية للأضرار الصحية التي تنجم عن العيش في بيئات ملوثة بهذا النوع من الدخان، وإن حساسية الأطفال لدخان التبغ يجب أن يأخذ اهتماماً خاصاً وحيزاً كبيراً، فالجهاز التنفسي للأطفال أصغر وأجهزتهم المناعية أضعف بالنسبة للبالغين، كما أن الأطفال ونتيجة لصغرهم فإنهم يتنفسون بشكل أسرع من البالغين وهذا يجعلهم يستنشقون كميات أكبر من المواد الكيميائية الضارة لكل كجم من وزنهم مقارنة بالبالغين في الوقت نفسه.

إعداد الجسم للتوقف عن التدخين:

إن التوقف الكلي عن التدخين يعطيك فرصة أكبر للنجاح من التوقف التدريجي، وذلك ألن التوقف التدريجي يجعل لكل سيجارة أهمية أكثر بالنسبة لك .

ضائع النشاط البدني:

تعتبر الرياضة البدنية طريقة جيدة للتخفيف من التوترات اليومية وللتغلب على الرغبة في التدخين، ويخفف أعراض الانسحاب، وليس بالضرورة أن تكون الرياضة شاقة أو مرهقة لتكون مفيدة وتعتبر رياضة المشي والسباحة من أفضل الرياضات.

المنشطات

لقد أثبتت جميع الدراسات العلمية التي قام بها الباحثون والأطباء والعلماء، أن المنشطات لها أضرار صحية خطيرة على صحة الإنسان خاصة الرياضيين منهم، فقد بدأ الرياضيون استخدام هذه المنشطات من أجل تحقيق الإنجازات والبطولات العلمية، مما دفع الكثير من الرياضيين إلى تعاطي المنشطات، من أجل تحقيق أحلامهم الوهمية التي أوصلتهم إلى حافة الهاوية بعدما أصبحوا مدمنين بسبب استخدام جرعات كبيرة من هذه المنشطات، والتي تتسبب بدورها بدفع القابلية البدنية والوظيفية في بداية الأمر لكن بعد ذلك يصبح الجسم بحاجة إلى المزيد من هذه المنشطات الخطيرة، 'جدا والتي تؤدي إلى أعراض مرضية غير طبيعية وتكون سبباً للوفاة في بعض الأحيان، ورغم أن هناك بعض، الإيجابيات للمنشطات في رفع القدرة البدنية والتحسين الوظيفي وتحقيق بعض الإنجازات الرياضية، إلا أن السلبيات التي تنعكس على صحة الرياضي أكبر من أي إنجاز يمكن أن يحققه خلال مسيرته الرياضية، مع العلم أن المنشطات تعتبر من المواد المحظورة طبياً، ويعاقب عليها الاتحاد الدولي واللجنة الأولمبية بحرمان اللاعب من ممارسة النشاط الرياضي، وسحب أي إنجاز قد قام بتحقيقه خلال فترة التعاطي.

ما هي المنشطات؟

المنشط كل مادة أو دواء يدخل الجسم وبكميات غير اعتيادية لغرض زيادة الكفاءة البدنية للحصول على إنجاز رياضي أعلى وبطرق غير مشروعة ويسبب أضرار صحية عند الاستمرار على تعاطيها

كيف يحصل الإدمان على المنشطات؟

يحصل الإدمان على المنشطات بسبب سوء استخدام جرعات الأدوية التي يتعاطها الرياضي، حيث يتناول في البداية جرعات محددة مما يسبب رفع القابلية البدنية والوظيفية، لكن بعد ذلك يتعود الجسم على هذه الجرعات التي يصبح تأثيرها محدود مما يدفع الرياضي إلى زيادة الجرعة كل فترة زمنية لإحداث التغيير المطلوب مما يؤدي إلى الإدمان دون شعور الرياضي بذلك الأمر، ويكون حينها قد وصل إلى أخطر حالاته والتي تحتاج إلى معجزة من أجل الخلاص منها ومن أثارها السلبية المرضية التي تؤدي إلى الانهيار ومن ثم إلى الوفاة في أكثر الأحيان.

أخطار تعاطي المنشطات

١. الجنون وفقدان العقل.
٢. العجز الجنسي وعدم القدرة على الإنجاب
٣. أمراض ال كلى.
٤. أورام البروستات
٥. الذبحة القلبية (الوفاة).
٦. الإكتئاب واضطراب المزاج
٧. الإدمان.
٨. الشلل وفقدان الإحساس بالأطراف .
٩. الالتهاب الكبدي.
١٠. القرحة .
١١. الأرق والهلوسة.
١٢. الإسهال والقيء والغثيان .
١٣. فقدان التوازن.
١٤. فقدان الشهية للطعام .
١٥. الطفح الجلدي.
١٦. ارتداء عام في عضلات الجسم.
١٧. هبوط حاد في التنفس ومن ثم الوفاة.

انقل فكرة الصحة الى عقلك الباطن الى درجة الايمان، ثم استرخ. قل للحالة والظرف ان ذلك ايضا سيمر وسينتهي. من خلال الاسترخاء انت تحت عقلك الباطن وتمكن الطاقة الحركية خلف الفكرة تسيطر عليها وتجعل تحقيقها ملموسا.

E7sas

الواجب الأول لمقرر الصحة واللياقة - ١٤٣٨

المستوى الأول / إدارة أعمال

جامعة الدمام / التعليم عن بعد - إحساس

السؤال ١

تعمل التهيئة البدنية على رفع كفاءة الجهاز الدورى ؟

صواب
خطأ

السؤال ٢

تعتبر الصحة هى اعلى مستويات الصحة.
العالية

المتالية

الإيجابية
المتوسطة

السؤال ٣

الحرارة والضوء من العوامل الطبيعية المسببة للأمراض ؟

صواب
خطأ

السؤال ٤

يعتبر العمود الفقري من المفاصل.....
الغير متحركة

محدود الحركة

محوري الحركة
متحرك

السؤال ٥

الممارسة الصحية هى "ما يؤديه الفرد بلا تفكير أو شعور نتيجة كثرة تكراره ."

صواب
خطأ

السؤال ٦

يحتوى جسم الانسان على عظمة.

206

126

600

306

لا تنسونا من صالح دعائكم

استغفر الله ..

الواجب الثاني لمقرر الصحة واللياقة - ١٤٣٨

المستوى الأول / إدارة أعمال

جامعة الدمام / التعليم عن بعد - إحساس

السؤال ١

كلما زادت الرطوبة، زادت درجة حرارة الجسم ؟

صواب

خطأ

السؤال ٢

تختلف عدد ساعات النوم للفرد تبعاً لعوامل.....

السن

الحالة الصحية

المهنة

كل ماسبق

السؤال ٣

يفقد الجسم الحرارة الزائدة منه عن طريق.....

الاشعاع

التنفس

التوصيل

جميع ماسبق

السؤال ٤

تؤثر المرتفعات المنخفضة على الكفاءة البدنية؟

صواب

خطأ

السؤال ٥

يجب أن تكون الملابس في فصل الصيف من اللون أو الألوان الفاتحة حيث تكون أكثر انعكاساً لأشعة الشمس الاسود - الابيض -

الكحلي - كل ماسبق

الابيض

كل ماسبق

الكحلي

الاسود

السؤال ٦

عدم كفاية النوم يؤدي الى حدوث الاضطراب النفسى ؟

صواب

خطأ

لا تنسونا من صالح دعائكم

استغفر الله ..

@e7sas_ud