

# مقرر الصحة واللياقة

## المستوى الأول

دكتور المادة : د. هيثم فايز عقل

تلخيص :

مبدعين التلخيص

عادل الذرمان

[www.cofe-cup.net](http://www.cofe-cup.net)

منتديات كوفي كوب

## 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 :

### 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؟

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 @e7sas\_ud

## الوعي الصحي

### الوعي الصحي هو:

"إلمام المواطنين بالمعلومات والحقائق الصحية." وفي هذا الإطار يعتبر الوعي الصحي هو الممارسة الصحية عن قصد نتيجة الفهم والافتتاح، 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

1. العمل على تغيير مفاهيم الأفراد فيما يتعلق بالصحة والمرض ومحاولة أن تكون الصحة هدفا لكل منهم .
2. العمل على تغيير اتجاهات وسلوك وعادات الأفراد لتحسين مستوى صحة الفرد والأسرة والمجتمع بشكل عام .
3. العمل على تنمية وإنجاح المشروعات الصحية في المجتمع وذلك عن طريق تعاون الأفراد مع المسؤولين وتفهمهم للأهداف التي تم من أجلها إنشاء المشروعات .
4. العمل على نشر الوعي الصحي بين أفراد المجتمع والذي بدوره سوف يساعد على تفهمهم للمسئوليات 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 ."

1. صحة مثالية .
2. صحة ايجابية .
3. السلامة المتوسطة .
4. المرض غير الظاهر .
5. المرض الظاهر .
6. مستوى الاحتضار .

### العوامل التي تحدد مستويات الصحة

1. عوامل تتعلق بالمسببات النوعية للمرض.
2. عوامل تتعلق بالإنسان العائل المضيف .
3. عوامل تتعلق بالبيئة.

### ● عوامل تتعلق بالمسببات النوعية للمرض

- (1) العوامل الحيوية
- (2) العوامل الغذائية
- (3) العوامل البيوكيميائية
- (4) عوامل طبيعة
- (5) العوامل الإنسانية
- (6) عوامل وصفية

حقوق نسخ وطباعة هذا الملف محفوظة .

لا يجوز دون الحصول على إذن من الناشر

لطلب الحصول عن هذا الاذن يرجى الاستفسار من الحساب الخاص بتويتر @e7sas\_ud أو من منتديات كوفي كوب

### • 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 ، 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



حقوق نسخ وطباعة هذا الملف محفوظة .

لا يجوز دون الحصول على اذن من الناشر

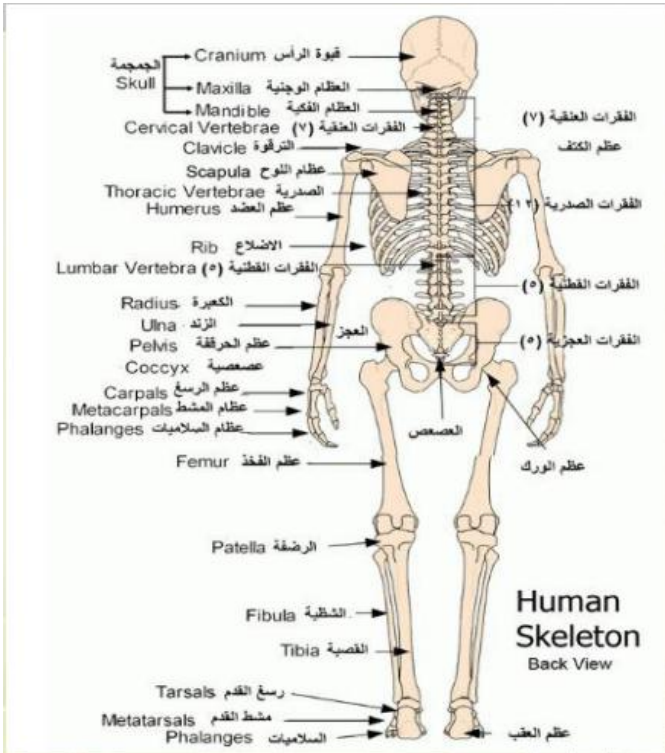
لطلب الحصول عن هذا الاذن يرجى الاستفسار من الحساب الخاص بتويتر @e7sas\_ud أو من منتديات كوفي كوب

**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**

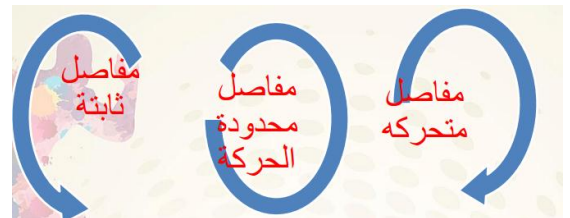
تتشكل العظام في الجسم هيكلًا خفيف الوزن ( الشخص البالغ • 70 ك لا يزيد ثقل العظام عن ١٣ ك )  
 وهذا الهيكل يدعم أنسجة الجسم ويحمي الأعضاء الحيوية  
 وتعمل العظام مع العضلات لمساعدة الإنسان على الحركة  
 فما هي وظائف الجهاز العظمي ؟

**ينقسم الهيكل العظمي إلى جزئين**

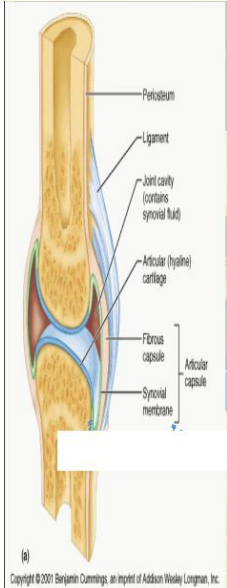
- ١) الهيكل العظمي المحوري: يبلغ عدد عظامه ٨٠ عظمة
- ٢) الهيكل العظمي الطرفي : يبلغ عدد عظامه ١٢٦ عظمة ويشمل :
  - أ- عظام الطرف العلوي
  - ب- عظام الطرف السفلي

**المفاصل والأربطة**

تتكون المفاصل من التقاء عظمتين أو أكثر :



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



Copyright © 2001 Benjamin Cummings, an imprint of Addison Wesley Longman, Inc.

حقوق نسخ وطباعة هذا الملف محفوظة .

لا يجوز دون الحصول على إذن من الناشر

لطلب الحصول عن هذا الاذن يرجى الاستفسار من الحساب الخاص بتويتر @e7sas\_ud أو من منتديات كوفي كوب

## المحاضرة الثالثة- البث المباشر الأول

الصحة والتربية الصحية والإسعافات الأولية

### العضلات

يحتوي الجسم على أكثر من 600 عضلة يبلغ وزنها أكثر من باقي مكونات الجسم وهي ثلاثة أنواع :

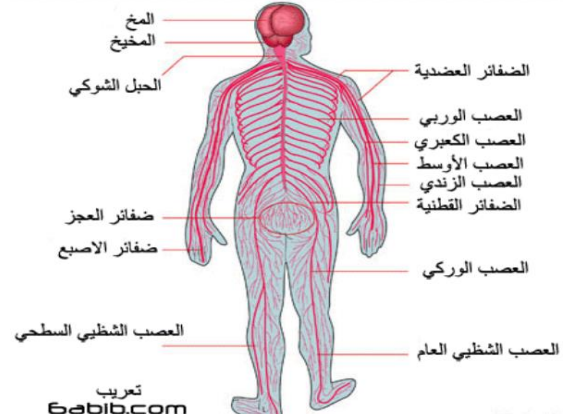
1. " عضلات هيكلية " ( الذراع والأرجل و الظهر والكتف ) وهي عضلات إرادية .
2. " عضلات ناعمة " ( المعدة والشرايين و الامعاء ) وهي عضلات لا إرادية .
3. " عضلة القلب " (عضلة ذات طابع خاص ) أشبه بالعضلات الهيكلية لكنها غير إرادية .



### 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



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



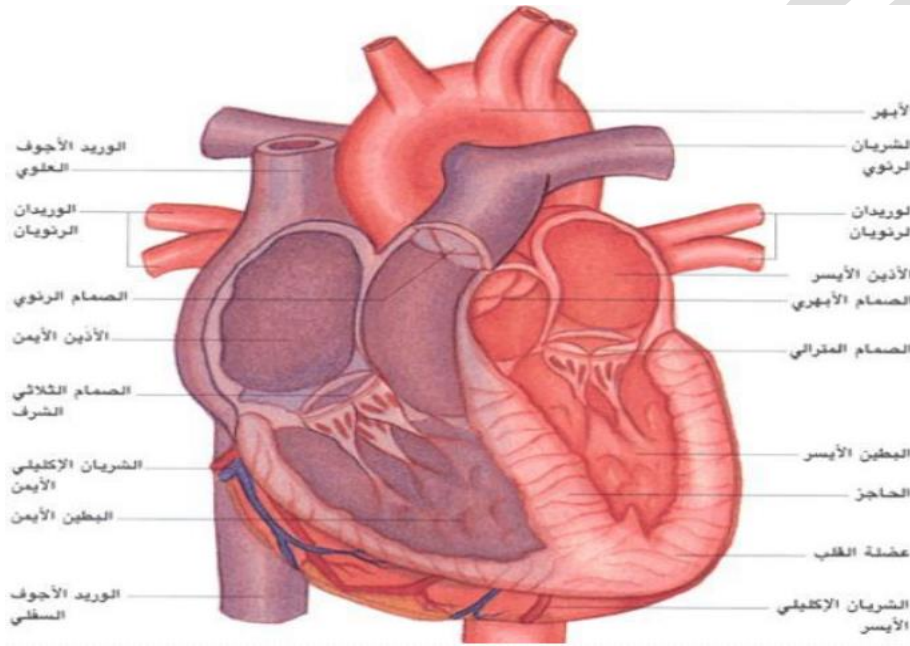
## القلب

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 ) .

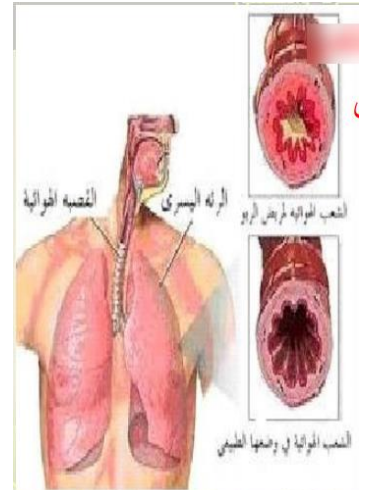
### ( عضلة القلب )



## الجهاز التنفسي

يعيش الإنسان بالأوكسجين لذا فإنه يتنفس بصورة مستمرة من خلال عملية الشهيق والزفير وذلك أمرين هما:

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



حقوق نسخ وطباعة هذا الملف محفوظة .

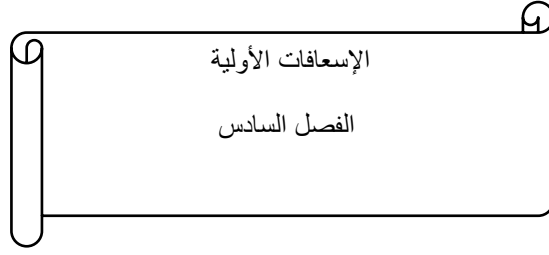
لا يجوز للمكتبات أو مراكز النسخ الطباعة دون الحصول على إذن من الناشر

لطلب الحصول عن هذا الاذن يرجى الاستفسار من الحساب الخاص بتويتر @e7sas\_ud أو من صاحب موقع منتديات كوفي كوب

أثر التمارين الرياضية على الجسم والصحة العامة

- ١) تزيد من مرونة المفاصل علاوة على تقوية العضلات وقوة احتمالها.
  - ٢) تحسن التليبية 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) تحسین عمل الدورة الدموية وتنشيطها ومن ثم تحسین التغذية، وكذلك تحسین عمليات الهضم والإخراج.
  - ٥) تحسن 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 دمأ أكثر في الدقيقة في كل دقة مما يتيح فترات أكثر من الراحة أثناء دقائقه.
  - ٧) تزيد من نسبة احتياطي الغليكوجين والكالين والفسفورين في الدم وفي مختلف أجهزة الجسم.
  - ٨) تزيد من قوة الرنتين لزيادة تبادل الغازات بحيث تسمح بامتصاص كميات أكبر من الأوكسجين، وإخراج كميات أكبر من ثاني أكسيد الكربون، وفي التمرين تزداد عمل اجزاء أكثر من الرنتين 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 اجتماعية ونفسية حسنة) 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 وهذوء الأعصاب إن التمارينات الرياضية المناسبة تجدد الشباب وتؤخر الشيخوخة، وقد اثبتت البحوث العلمية ذلك إلى حد بعيد.





### 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 الأولى 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 النزيف - 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 بالغيريات المعقمة ومنع حدوث شلل في حالات كسور العمود 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 العمود 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.





## 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 اقل من المستوى المطلوب
- نقص السوائل والأملاح المعدنية ( البوتاسيوم ، الصوديوم)

## ماذا يجب نعمل عند الإصابة

### Ric

REST r أو راحة وجعل العضلات المصابة في وضع الارتخاء

ICE I . تلج 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 لا بد من إرسال المصاب إلى المشفى لمعالجته ، وذلك بفتح الجرح وربط الوعاء المقطوع .

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

## النزيف

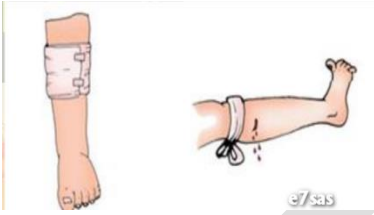
النزيف : هو حالة خروج الدم من الأوعية الدموية قليلا كان ام كثيرا ويسمى خارجيا اذا كان خارج الجسم وداخليا اذا كان داخل الجسم.

### انواع النزيف :



- **نزيف شرياني :**  
وهو اشد خطرا ، ويكون لون الدم فيه احمر فاتح ويخرج بغزارة متقطعا مع ضربات القلب وياندفاع 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 كالمجمعة.

ويمكن أن نعرف الجرح الذي يستدعي الخياطة من :



- 1- شدة النزف
  - 2- 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 2 سم .
  - إذا كان الجرح متشعبا أو منفرجا .
  - إذا كان الجرح متسخا أو بداخله جسم غريب .
  - إذا لم يكن المصاب قد أخذ طعم 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 رطبا الأمر الذي يعجل في شفائه.

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

E7sas

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

## 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.

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

**الشروط الصحية للمياه**

- 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 تتوافر بعض الشروط الصحية في المعسكرات وهي :

١. قرب موقع المعسكر من مورد مائي مضمون من حيث المصدر .
٢. صالحية بقعة المعسكر من حيث الاتساع الاستيعاب جميع الخيام بحيث ال تقل المساحة عن ٢متر 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 تتوافر بالمعسكر أدوات نظافة كافية .
٧. أن تتوافر بالمعسكر أدوات الإسعافات الأولية .
٨. الاهتمام بنظافة المطبخ.

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

E7sas



## الإسعافات الأولية

### الحروق

#### ما هي الحروق

- ❖ هي تلك الإصابات التي تصيب أنسجة الجسم والتي تنشأ من تعرض الجسم للحرارة أو المواد الكيميائية أو الإشعاع .
- ❖ أما الحرائق التي تنشأ من الحرارة الرطبة مثل البخار أو السوائل الساخنة يطلق عليها اسم الحروق الرطبة.
- ❖ تختلف الحروق من حيث عمق وحجم والجسامة ويمكن أن تدمر الجلد و الأنسجة وأجزاء داخلية من الجسم.
- ❖ الحروق قد ترافق بحدوث صدمات لأن السائل الدموي يخرج من الدورة الدموية إلى منطقة الحروق .
- ❖ يقصد بالصدمة هنا هي حالة الضعف الشديد للجسم الناتجة عن انخفاض حجم الدم أو السوائل بالجس نتيجة للنزيف.

#### درجات الحروق

وتنقسم تبعاً لعمقها إلى ثلاث أنواع :

- **حروق الدرجة الأولى :** لا تتعدى طبقة الجلد السطحية وعلاماتها هي ( الاحمرار ، تغير لون الجلد ، التورم البسيط ، الألم البسيط ، الألم الشديد، لا تترك أثراً بعد شفائها )



- **حروق الدرجة الثانية :** لا تتعدى طبقات الجلد الداخلية وعلاماتها هي ( ألم شديد ، احمرار شديد ، تكون فقاعية ممتلئة بالسوائل ، تورم وانتفاخ )



- **حروق الدرجة الثالثة :** تمتد إلى جميع طبقات الجلد وقد تصل إلى العظام وتكون هذه الحروق مؤلمة للغاية أو لا يشعر بها الإنسان في حالة تدمير النهايات العصبية وغالباً ما يصاحبها حولها حروق من الدرجة الثانية ويمكن أن تهدد حياة الإنسان .



#### أسباب الحروق :

- الحرارة
- المواد الكيميائية
- الكهرباء
- الإشعاع
- ضربة الشمس

#### خطورة الحروق

- تكمن خطورة الحرق في اتساع مساحته ودرجة الحرق وعندما تصل المساحة إلى ٢٠% من مساحة الجسم يكون الحرق خطراً على الحياة .

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

## المعالجة الإسعافية للحروق

- إبعاد المصاب عن مصدر الحرارة .
- تبريد المنطقة المحروقة مباشرة باستخدام الماء البارد النظيف
- نزع الملابس عن المصاب بعد التبريد
- تنظيف الحرق بالماء أو المعقمات
- إذا وجدت فقاعات لا نفتحها ، أما الفقاعات المفتوحة فيفضل إزالتها كي لا تصبح مرتعاً للجراثيم
- وضع شاش عليه فازلين معقم ، ثم شاش معقم فوقه ، ثم رباط .
- الراحة وإعطاء مسكنات وسوائل كثيرة ، وغذاء غني بالبروتين .
- لا تستخدم الثلج مباشرة لتبريد الحروق قد يؤدي ذلك إلى ضرر إضافي .
- لا تضع الوصفات الشعبية على الحروق .
- لا تفتح الفقاعات ولا تزيل الجلد الميت.
- لا ترفع الثياب الملتصقة على المنطقة المحروقة .
- لا تضغط على المنطقة المحروقة .

## أحذر

عدم وضع أي من المواد فوق الحروق مثل معجون الأسنان - رب البنودرة - القهوة - أو ماشابه

## أساسيات التعامل الأولى مع الحروق

### الإسعافات الأولية لحروق الدرجة الأولى

١. لا بد من تحديد نوع الحرق ( كهربائي ، كيميائي ، حراري ، إشعاعي ، حروق الشمس)
٢. إبعاد الشخص عن مصدر الحريق
٣. يتم وضع كميات كبيرة من الماء البارد على الحروق الحرارية ويشترط ألا تكون مثلجة .
٤. إذا كان ناتج عن القار يستخدم الماء البارد مع عدم إزالة القار
٥. مراقبة التنفس لأن الحروق تسبب انسداد في ممرات الهواء لما تحدثه من تورم .
٦. لا يستخدم الثلج أو الماء المثلج إلا في حالة الجروح السطحية الصغيرة .
٧. بعد هدوء الحرق وضع الماء البارد عليه يتم خلع الملابس أو أي أنسجة ملاصقة له أما في حاله التصاقها لا ينصح بإزالتها
٨. يغطي الحرق بضمادة جافة معقمة لإبعاد الهواء عنه .

### الإسعافات الأولية لحروق الدرجة الثانية والثالثة :

- أما بالنسبة لهاتين الدرجتين التي تكون أماكن المتأثرة بالجسم تفوق نسبة آل % 50 فهي تحتاج إلى عناية طبية فائقة. وفيها لا بد من :
  ١. استرخاء المريض ويتم رفع الجزء المحروق فوق مستوى القلب إن أمكن .
  ٢. الحفاظ على درجة حرارة الجسم لأن غالباً الشخص المحروق يحس بالبرودة
  ٣. استخدام الأوكسجين وخاصة في حروق الوجه والفم
  ٤. اللجوء فوراً إلى أقرب مركز طبي أو المستشفى استدعاء الإسعاف .

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

### الإسعافات الأولية للحروق الكيميائية

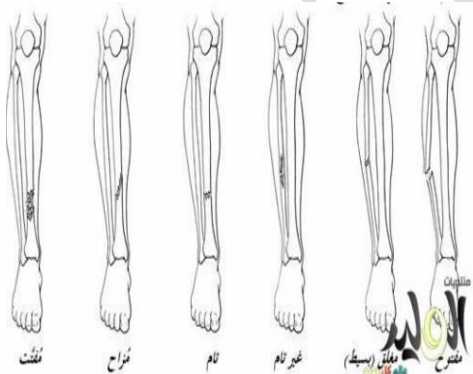


- (١) البعد عن المصدر الكيميائي الذي يسبب الحرق .
- (٢) يستخدم الماء الجاري البارد بكميات كبيرة على الحروق حتى وصول المساعدة الطبية .
- (٣) إذا تعرضت العين للحرق الكيميائي تغسل بماء دافئ من ناحية الأنف وخروج المادة الكيميائية بعيدا عن الوجه لمدة 20 د أو حتى وصول العناية الطبية

### الإسعافات الأولية للحروق الكهربائية



- ❖ البعد عن المصدر الكهربائي الذي سبب الحريق .
- ❖ تحديد عمق الحرق .
- ❖ تغطية الحروق بضمادة جافة معقمة .
- ❖ لا تهدأ الحروق باستخدام الماء .
- ❖ مراقبة ما إذا كانت توجد علامات تهدد حياة المصاب . مثل ( عدم انتظام ضربات القلب ، أو مشاكل التنفس )



### الكسور

#### علامات الطرف المكسور :-

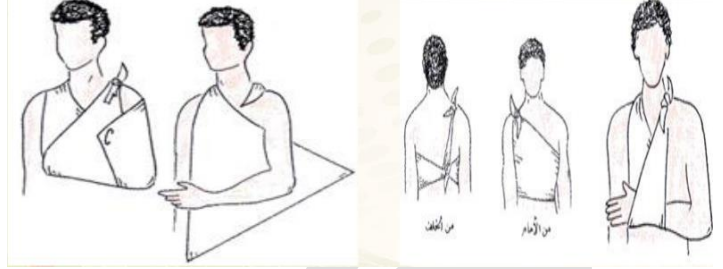
- العجز الوظيفي (عدم القدرة على تحريك الطرف المصاب).
- انتباج مكان الكسر
- تشوه في استقامة محور الطرف
- قصر الطرف المصاب

### المعالجة الإسعافية للكسور

أهم شيء بالنسبة للكسور معرفة طريقة نقل المصاب إلى المستشفى

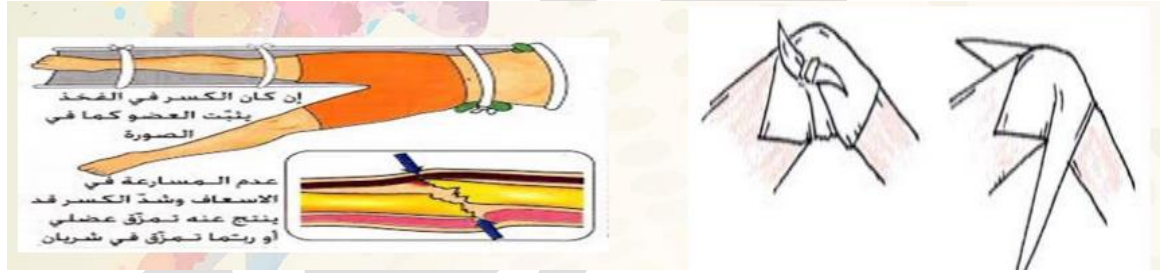
#### كسور الطرف العلوي:

حمل الطرف العلوي على وشاح تكون زاوية الشاح بجانب المرفق أو تثبيت الطرف العلوي على ميزابة معدنية على شكل زاوية قائمة.



#### كسور الطرف السفلي:

تثبيت الطرف المكسور بوضع قطعة خشبية طويلة إلى جانب الطرف وربطه وربطات عدة عليها، وإذا لم تتوفر ربط الطرف المكسور إلى جانب الطرف السليم.



#### كسور الظهر:

نقل المصاب بوضعه على لوح خشبي وربطه عليه مثل (باب سلم-)

#### كسور الأصابع:

ربط الإصبع المكسورة إلى جانب إصبع سليم

#### التواء المفصل:

تأمين الراحة التامة للمصاب ووضع كمادات ماء مثلج على المفصل المصاب وربطه برباط ضاغط.



## التسمم

السم هو كل مادة ضارة إذا دخلت إلى جسم الإنسان أحدثت تخريباً في خلاياه وأدت إلى ظواهر مرضية تختلف شدتها ونتائجها بين سم وآخر. فمنها ما يؤدي إلى الموت ، ومنها ما يؤثر في الدماغ مباشرة على مراكز التنفس والقلب ، ومنها ما يسبب الاختناق ، ومنها ما يخرب الكبد والكلى. ويظهر التسمم على الإنسان بعد دخول السم إلى الجسم بشكلين :

- **الشكل الأول :** التسمم الحاد وهو ما ينتج عن دخول كميات كبيرة من السم إلى الجسم دفعة واحدة أو دخول كمية قليلة من مادة شديدة السمية وقد يؤدي إلى الموت فوراً.
- **الشكل الثاني :** التسمم المزمن وهو دخول كميات قليلة من المواد السامة وعلى فترات متزاوجة تؤدي إلى ظهور الأعراض بالتدريج وبمرور الزمن

**أكثر حالات التسمم مشاهدة وكيفية إسعافها :**

### ● الحموضة الكثيفة

مثل حمض كلور الماء ، وحمض الكبريت ، وحمض الازوت ، وحمض الخل وحمض الفينيك  
**الإسعاف:**

- ✓ عدم جعل المصاب يتقيأ في هذه الحالة لان ذلك يؤدي إلى ثقب جدار المعدة وخروج المادة السامة إلى منطقة البطن.
- ✓ إعطائه محلول بيكربونات الصوديوم بنسبة معلقتين في كأس ماء.
- ✓ او يعطى كميات وافرة من الحليب مخفوقاً مع زلال البيض.
- ✓ او يعطى حوالي 100 سم 3 من زيت الزيتون بعد الحادث مباشرة.

### ● القلويات المركزة :

مثل النشادر والصودا الكاوية وغيرها.

**الإسعاف:**

- ✓ يعطى المتسم محاليل مخففة للقلوية مثل الخل او عصير الليمون الحامض بمقدار معلقتين في كأس ماء.
- ✓ او إعطاء المصاب ملح الليمون بمقدار معلقة في كأس.
- ✓ ثم يعطى بالإضافة إلى ذلك زيت الزيتون او الحليب المخفوق مع زلال البيض.

### ● التسمم بمشتقات البترول

مثل النفط وزيت الجاز والبنزين والكوريسين وغيرها.

**الإسعاف:**

- ✓ إعطاء المصاب كميات وافرة من الماء وقطع من الثلج يمتصها.
- ✓ إعطاء المصاب أربع كؤوس من الحليب للكبار وكاسين للصغار على ان تتناول السوائل ارتشافاً وبيبط حتى لا يؤدي إلى القيئ.
- ✓ لا يفيد القيئ في هذه الحالات من التسمم

### ● التسمم بالمعادن

نترات الفضة ، الفسفور ، الزرنيخ ، الرصاص ، الزئبق ، النحاس ، الحديد و غيرها . وتوجد هذه المعادن بكميات سامة في الأدوية البشرية والأدوية المستعملة لقتل الحشرات.

**الإسعاف:**

- ✓ لا بد من التقيؤ وذلك بإعطائه المقيئات.
- ✓ شرب كميات إضافية من الماء.
- ✓ تناول حليب مخفوق مع زلال البيض.

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

### • التسمم الغذائي

تتعرض اللحوم وعلب السردين وغيرها للفساد فإذا تناول منها الإنسان يصاب بعد عدة ساعات بإعراض تسمميه ( أكثر الأطعمة عرضة للتسمم الحليب ومشتقاته والأطعمة المعلبة والأغذية التي تباع مكشوفة)

#### الإسعاف:

- ✓ في الحالات الخفيفة تظهر الأعراض بعد 6 - 1 ساعة وتختفي تلقائياً بعد عدة ساعات.
- ✓ أفضل ما يقدم لهذه الحالة هو التقيؤ وذلك بإعطاء الماء الفاتر.
- ✓ بعد التقيؤ يعطى المصاب زيت كمسهل.
- ✓ إعطاء المصاب المنبهات الدافئة مثل الشاي والقهوة ويدفئ الجسم.
- ✓ في الحالات الشديدة يتقيأ المصاب أولاً ثم ينقل إلى المستشفى سريعاً.

### • ضربة الشمس

تحدث ضربة الشمس نتيجة التعرض لحرارة الجو خاصة اشعة الشمس في فصل الصيف .

#### اعراض وعوامل ضربة الشمس

صداع - دوخة - احمرار الوجه - توقف العرق - قوة النبض - سخونة وجفاف الجلد - ارتفاع درجة الحرارة - تنفس مجهد وغير طبيعي - فقدان الوعي

#### الإسعاف

- ✓ تبريد المصاب بأسرع ما يمكن بوضعه في مغطس ماء أو لفة بشاش مبلل بالماء
- ✓ وضع مروحة بجانبه، ويجب الانتباه إلى العالمية الحيوية مثل التنفس والنبض والضغط ألن المصاب قد يصل إلى مرحلة الصدمة.

### • نزف الأنف ( الرعاف )

الراحة التامة للمصاب والضغط على فتحتي الأنف بالإبهام والسبابة لمدة عشر دقائق يتنفس خلالها بعمق من خلال الفم المفتوح دون بلع الدم

إذا لم يتوقف النزف يمكن حشو فتحة الأنف النازفة بشريط نظيف من قماش رقيق (شاش معقم ) بعد بله بالماء أو الفازلين والضغط على فتحتي الأنف بالأصابع لمدة عشر دقائق تترك الحشوة ساعات عدة ، وبعد انتهاء النزف تنزع بلطف

ليست السعادة أن لا تمر بالآلام، وأن لا تواجه الصعاب، بل السعادة أن تحافظ على رباطة جأشك

وهدوء أعصابك، وتفاؤل قلبك وأنت تواجه الصعاب والآلام

**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 والنوم 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 موروثية 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 بزمناً 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 الواحد المجمع 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 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 - 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، وتفاؤل 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 سجائر 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 التذوق باللسان 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 السجائر الأولى حتى ولو لم (يبلغ) المدخن الدخان إذ أن مادة النيكوتين تذوب في تقلصا اللعاب وتمتص بواسطة الدم وتسبب واضحا في شرايين القلب وباقي شرايين الجسم، كما أن المراهقين والشباب هم أكثر.تأثرا بالتدخين من الكبار إذ أن شرايين قلوبهم تكون (أطرى) وتنقلص 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
- الالتهابات 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 سجاير في اليوم لمدة عام أو عامين، كما أنه لمن الواضح علمياً أن التدخين يسبب تغييرات في القصبه الهوائية والرئة تتطور تدريجياً حتى تسبب التهاب القصبه المزمن يبدأ هذا المرض كسعال بسيط الصباح لا يعيره المدخن في اهتماما (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 الأجفان 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 أكبر للنجاح من التوقف التدريجي، وذلك لأن التوقف التدريجي يجعل لكل سيجارة أهمية أكثر بالنسبة لك .

**ضاعف 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 طبيًا، 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 يعود 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 كل.
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. ارتخاء 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**

## التغذية المتوازنة

### مقدمة

يرتبط احتياج الإنسان من الغذاء بتوفير احتياجات الجسم منه حتى يستطيع أن يؤدي وظائفه الحيوية وأن يقوم بجميع مناشطة وأعماله اليومية بكفاءة، إذ يؤثر الغذاء من حيث النوع Quality والكم Quantity على تغذية وصحة الإنسان فهو مرتبط بكل ما يدخل الجسم من طعام أو من سوائل عن طريق الفم أو بوسائل أخرى طبية بغرض المحافظة على الحياة. والتغذية تختلف باختلاف المجتمعات والأفراد

### تعريف التغذية: nutrition

وتعرف على أنها "مجموع العمليات التي بواسطتها يحصل الكائن الحي على المواد اللازمة لحفظ حياته وما يقوم به من نمو وتجديد للأنسجة المستهلكة وكذلك توليد الطاقة التي تظهر في صورة حرارة أو عمل جسماني".  
كما تعرف التغذية بأنها "سلسلة من العمليات التي يستطيع الجسم بواسطتها امتصاص وتمثيل الغذاء ليحفظ النمو ويستهلك الطاقة ويعوض الأنسجة المستهلكة أو التالفة ويمنع الأمراض".  
ويعرف مندل التغذية بأنها "كيمياء الحياة".

### العوامل التي تؤثر في تغذية الإنسان أو في حاجته إلى الغذاء

١. سلامة الجسم: وذلك لأن الجسم الذي يتميز بسلامته ويحفظ بصحته يتقبل التغذية ويستفيد من عناصرها الغذائية بخلاف الجسم المريض الذي يواجه العديد من المشكلات في غذائه وفقا لطبيعة المرض الذي يشكو منه
٢. العوامل النفسية: أن عملية التغذية تتأثر بالحالة النفسية، ولذا نجد أن الفرد قد يزيد أو ينقص من كم وجباته الغذائية وفقا لتلك الحالة، كما تتأثر عملية التمثيل الغذائي بذلك
٣. العادات الغذائية: قد يتوارث الأطفال بعض العادات الغذائية عن الكبار مما قد يؤدي إلى الإقبال على بعض أنواع من الأغذية وإهمال أنواع أخرى أو عدم تناول اللحوم كما في "النباتيين"
٤. المستوى الاقتصادي: تتأثر التغذية بمستوى الدخل المادي للفرد أو للأسرة حيث يتم الإقبال على استهلاك الكربوهيدرات Carbohydrates رخيصة الثمن في الأسر ذات الدخل المادي المنخفض، وزيادة استهلاك البروتينات Proteins في الأسر ذات الدخل المادي المرتفع.

### الوظائف الرئيسية لغذاء الإنسان :

**أولاً: إمداد الجسم بالطاقة:** تمد العناصر الغذائية(الدهون، الكربوهيدرات، البروتينات) الجسم بالطاقة التي يحتاجها للمحافظة على صحته ، سواء في حالة اليقظة أو النوم، فالإنسان يستهلك الطاقة أيضا في نومه لأداء العمليات الحيوية الأساسية اللاإرادية للمحافظة على حياته وذلك كنبض القلب والدورة الدموية والتنفس واستمرار حركة المعدة والأمعاء والمحافظة على درجة حرارة الجسم، وهو ما يعرف بمعدل التمثيل الغذائي الأساسي أو القاعدي، ويحصل الإنسان على مقدار الطاقة اللازمة لحياته اليومية من مصدرين وهما: الغذاء أو أنسجة وخاليا الجسم، الا أنه في حالة حصوله على الغذاء المناسب لحجم نشاطه وللاحتياج اليومي لجسمه فإنه لن يكون في حاجة إلى استهلاك أنسجة وخاليا الجسم عن طريق أكسدها للحصول على الطاقة مع عدم الشكوى من بعض الأمراض

وتخزن الطاقة الكامنة **Energy Potential** بجسم الإنسان في جليكوجين الكبد والعضلات والأنسجة الدهنية وتحول هذه الطاقة الكامنة إلى أهم الصور التالية لكي يؤدي الجسم وظائفه وهي:

**الطاقة الحرارية:** وتستخدم في تنظيم درجة حرارة الجسم .

**الطاقة الكهربائية:** ويكون الغرض منها نقل وتوصيل النبضات العصبية من خلية عصبية إلى خلية أخرى .

**الطاقة الأسموزية:** وتستخدم في نقل العناصر الغذائية بين خاليا الجسم .

**الطاقة الميكانيكية:** وهي ضرورية الانقباض وانبساط العضلات في الجسم .

**الطاقة الكيميائية:** وتستخدم في تصنيع **Synthesis** مركبات **Compounds** جديدة في الجسم.

**الطاقة المتاحة:** وتكون جاهزة للاستخدام في صورة أدينوزين ثلاثي الفوسفات **ATP**

**الطاقة الحرة:** وهي تنتج من عمليات التمثيل الغذائي.

### ثانياً : بناء الجسم ونموه:

إن من أهم وظائف الغذاء هو بناء **Construction** أو إعادة بناء لأنسجة **Tissues** والخلايا **Cells** المكونة للجسم، إذ أن للغذاء دور هام في توفير المواد الخام اللازمة لبناء الخلايا الجديدة وتعويض الجسم عن التالف منها، وفي تكوين العظام والأسنان وفي بناء العضلات، وفي توفير المواد الضرورية لتكوين خاليا الدم ومكوناته الأساسية، وفي تكوين الأنزيمات والهرمونات والسوائل المختلفة الضرورية للجسم ولذا يجب أن يكون الغذاء متكاملًا ومتوازنًا بحيث تتوافر فيه العناصر الغذائية اللازمة لبناء الجسم ونموه.

**ثالثاً: تزويد الجسم بالعناصر والمركبات الحيوية:** يقوم الغذاء بتزويد الجسم بالعناصر والمركبات الحيوية اللازمة لتنظيم العمليات والتفاعلات الكيميائية والفسولوجية التي تتم داخل الجسم والضرورية للمحافظة على حياته والتي من أهمها الفيتامينات الذائبة في الماء وهي فيتامين **C** ومجموعة فيتامين **(B-complex)** والفيتامينات الذائبة في الدهون وهي فيتامينات **K,E,D,A** والمعادن كالكالسيوم، الفوسفور، البوتاسيوم، الكبريت، الصوديوم، الماغنسيوم، الحديد، النحاس، الزنك، المنجنيز، اليود.

### الاحتياجات الغذائية:

هي "كمية العناصر الغذائية اللازمة للإنسان لكي يتمكن الجسم من القيام بجميع وظائفه الطبيعية والفسولوجية الأساسية، وتمنع ظهور أعراض مرضية تدل على نقص غذاء الفرد ."

ونجد الاهتمام الأكبر بالتغذية الخاصة بالأداء المرتفع والتي يحتوي في تركيبها على الكربوهيدرات، الدهون، البروتينات، الفيتامينات، الماء، المعادن، وقد ذكرت أن التغذية التي تشتمل على الكثير من الكربوهيدرات والقليل من الدهون تعتبر تغذية صحية وتؤدي إلى مستوى رياضي أفضل.

## العوامل التي تتحكم في احتياجات المواد الغذائية

١. السن: الأطفال في دور النمو يحتاجون لكميات أكثر من أغذية البناء لتكوين الخلايا الجديدة
٢. النوع: يختلف تكوين جسم الذكر عن الأنثى ويلاحظ أن الذكر دائما أكثر في الوزن من الأنثى المتشابهة له في الجسم الخارجي
٣. طبيعة العمل الذي يقوم به الإنسان: كلما كان المجهود الجسمي أكثر فإن الإنسان يحتاج إلى طاقة حرارية أكثر والمجهود الذهني ليس له علاقة بالطاقة الحرارية
٤. الحالة الصحية: هناك بعض الأمراض مثل مرض السكر وضغط الدم وتصلب الشرايين التي قد تضطر إلى الحد من تناول أغذية معينة نظراً لأنها قد تحتوي على مواد ضارة بالجسم بالنسبة للمرضى المصابين بها ويلزم تحت هذه الظروف تعويض الجسم بأغذية أخرى تحتوي على جميع العناصر الغذائية
٥. الطقس: تزيد الحاجة لسعرات الحرارة للمواطنين الذي يعيشون في درجات حرارة منخفضة والعكس.

## النسب المئوية التالية للمكونات الرئيسية للتغذية:

- من ٢٠- ٢٥ % من جملة السعرات الحرارية التي يحتاجها الفرد دهون
- 15% من جملة السعرات الحرارية التي يحتاجها الفرد بروتينات
- من ٦٠- ٦٥% من جملة السعرات الحرارية التي يحتاجها الفرد كربوهيدرات. وقد تختلف هذه النسب قليلا من فرد آخر أو من رياضة لأخرى، فهي ترتبط بوزن الرياضي، حجمه، عمره الزمني، متطلبات التدريب (عدد مرات التدريب، شدته، حجمه) فعلى سبيل المثال لاعبي رياضات التحمل يحتاجون إلى نسب أكبر من الكربوهيدرات .
- ويمكن تحديد كمية الغذاء بصورة تقريبية على أساس أن كل كيلوجرام من وزن الجسم يحتاج إلى ما يعادل أربعون سعرا حراريا وقد حددت السعرات المطلوبة في اليوم من الجدول التالي:

العمر	السعرات الحرارية المطلوبة	الجنس
8 - 10 سنوات	2500	ذكر
	2100	أنثى
12 - 14 سنة	2800	ذكر
	2400	أنثى
14 - 18 سنة	3000	ذكر
	2800	أنثى
18 - 25 سنة	3300	ذكر
	3000	أنثى
25 - 35 سنة	3000	ذكر
	2000	أنثى
35 - 45 سنة	2800	ذكر
	2500	أنثى
45 - 55 سنة	2600	ذكر
	2300	أنثى

وأربعة تزيد في ماء الوجه وبهجته

التقوى \* والوفاء \* والكرم \* والمروعة

E7sas

## التغذية المتوازنة

### العناصر الأساسية للتغذية:

### الكربوهيدرات Carbohydrates

إن الكربوهيدرات هي المواد الغذائية التي تحتوي على النشويات والسكريات التي يتم اختزالها إلى سكريات بسيطة، ويحتوي جسم الإنسان على ما يقرب من ( ٣٠٠ ) جرام من الكربوهيدرات بعضها يكون موجود في الدم ومعظمها يخزن في الكبد والعضلات في صورة جليكوجين. كما تعتبر الكربوهيدرات أكبر مصدر للحصول على الطاقة بسرعة وهي تتكون من كربون وهيدروجين وأكسجين وهي تساعد الجسم على الاحتفاظ بدرجة حرارته ثابتة .

وهناك نوعان من الكربوهيدرات :

#### أ- الكربوهيدرات البسيطة (السكريات):

وهي عبارة عن جزيئات صغيرة تتكون من وحدة أو اثنين من السكر وهي موجودة في السكر الطبيعي والمكرر وتسمى السكريات البسيطة وال توجد فيها ألياف طبيعية وهي تضم سكر الجلوكوز، سكر الفركتوز، سكر السكروز، سكر المالتوز، واللاكتوز وهو (سكر اللبن) ومثال الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات البسيطة هو سكر المائدة والسكر البني والعسل الأسود وعسل النحل .

#### ب- الكربوهيدرات المركبة (النشويات والألياف):

تمثل جزيئات أكبر حيث تحتوي من ١٥ إلى عدة الألف من وحدات السكر وهي الموجودة في الفاكهة والخضروات وموجود أيضا الذرة والأرز والبطاطس والخبز. ويطلق على الجليكوجين اسم النشا الحيواني ويتوفر في ثالث مناطق في جسم الإنسان: وهي الكبد وتبلغ كميته من ١١٠ - ١٢٠ جم، وفي العضلات تبلغ كميته من ٢٦٥ - ٢٨٥ جم، وفي الدم بنسبة ضئيلة تتراوح ما بين ١٠ - ٢٠ جم .

#### ومن أهم وظائفها التي تؤديها بالجسم

١. تعد مصدرا رئيسيا لتزويد الجسم بالطاقة الفورية كما تعد مصدرا هاما لإنتاج طاقة العضلات الإرادية واللاإرادية .
٢. يعد الجلوكوز مصدر الرئيسي للطاقة التي يحتاجها الجهاز العصبي وأنسجة الرئتين والمخ .
٣. تخزين الجلوكوز في كل من الكبد والعضلات في صورة جليكوجين ليستفيد منه الجسم باستهلاكه عند الحاجة لتعويض نقص الطاقة .
٤. المساعدة في نمو البكتريا المفيدة أو النافعة للجسم والتي لها دور في تكوين بعض أنواع الفيتامينات .
٥. الجلوكوز له دور هام يؤديه في التخلص من بعض المركبات السامة وطردها خارج الجسم .
٦. تساعد في امتصاص وترشيح بعض مكونات وسوائل الجسم .
٧. تحمي البروتينات من أن تستغل كمصدر للطاقة .
٨. عامل مهم في عمليات التمثيل الغذائي للدهون.

#### ومن أهم مصادر المواد الكربوهيدراتية:

الأرز، البطاطس، الحبوب، المواد السكرية، الفواكه، المكرونة، كما أن كل واحد جرام كربوهيدرات يتولد عنه ستة سعرات حرارية .



**البروتينات: Proteins:**

البروتينات عبارة عن عدد من الأحماض الأمينية بعضها يكونها الجسم والبعض الآخر يحصل عليها عن طريق تناول الطعام، ويمثل البروتين جزءا من نسبة كل خلية ونسيج في الجسم بما في ذلك الأنسجة العضلية والأعضاء الداخلية والأوتار والجلد والشعر والأظافر . ويوجد حوالي ٢٠ نوعا من الأحماض الأمينية اللازمة لحياة الإنسان وهي موزعة بحيث يوجد منها ١٢ حمض أمينيا غير أساسي وحوالي ٨ أحماض أمينية أساسية والفارق بين الاثنين هو أن الأحماض غير الأساسية يستطيع الجسم تكوينها، أما الأحماض الأساسية فالنفس يستطيع أجسامنا تكوينها لذلك يجب تناولها عن طريق الغذاء كما يتميز هذا النوع بسرعة الهضم والامتصاص، وفي المتوسط يمثل البروتين حوالي ٢٠% من الوزن الإجمالي للجسم .

واستهلاك الرياضيين لكميات مضاعفة من البروتين يؤدي إلى كثير من المخاطر الصحية حيث يتطلب ذلك أن تقوم ال كلى بإفراز مزيد من الأحماض الأمينية غير الأساسية.

**ومن أهم وظائفها التي تؤديها بالجسم :**

١. البناء والاحتفاظ بأنسجة الجسم في حالة جيدة وتعويض الفاقد أو التالف منها وذلك كتكوين أعضاء الجسم وتشكيل المكونات الرئيسية لنخاع العظام والأسنان وخاليا ومصل الدم، وتكوين الغدد الصماء ونمو الشعر والأظافر وتكوين الجلد وبناء العضلات .
٢. تدخل البروتينات في تركيب الجزء الضروري من النواة ومادة البروتوبلازم في خاليا الجسم .
٣. تدخل في تركيب الأجسام المضادة antibodies التي تزيد من المناعة الطبيعية للجسم ولمقاومة الالتهابات والأمراض التي تهاجم الجسم .
٤. يتكون منها ويصنع الهيموجلوبين(الموجود داخل كرات الدم الحمراء) والإنزيمات والهرمونات كما أنها تحافظ على ضغط الدم والضغط الأسموزي .
٥. تحسن البروتينات من الوظائف التنظيمية بالنسبة للجهاز العصبي ويساعد على تكوين الانعكاسات العصبية
٦. الوقاية من أمراض نقص البروتين كقصور النمو ومرض الاستسقاء ومرض الكوشيكور. كما يجب تجنب زيادة تناول البروتين حيث أن ذلك يؤدي إلى أن تعمل الكليتين عمال إضافيا أثناء عمليات التمثيل الغذائي للبروتين مما ينتج عنه نفايات تتضمن الكثير من السموم كما يمكن الإصابة بمرض النقرس.

ومن أهم مصادرها اللحوم والأسماك، زلال البيض، الألبان، البقول مثل الفول والعدس، ويتولد عن الجرام الواحد من البروتين أربعة سعرات حرارية

**الدهون: Lipids:**

إن الدهون من أهم مصادر الغذاء لتوفير الطاقة لجسم الإنسان، وذلك لأنها تعد الأكثر تركيز في سعراتها الحرارية عن كل من البروتينات والكربوهيدرات .

وتنقسم المواد الدهنية إلى :

**الدهون المشبعة** مثل السمن والزبد والدهن الحيواني وزيت جوز الهند وزيت النخيل

**الدهون غير المشبعة** مثل زيت الذرة والزيتون وزيت الزيتون وزيت السمك والفول السوداني وزيت الفول السوداني.

ومن أهم أدوارها أو وظائفها التي تؤديها بالجسم :

- ١) تعد مصدرا هاما لتخزين الطاقة في الإنسان لأطلاقها وقت الحاجة إليها .
- ٢) تعمل الدهون المختزنة تحت الجلد كعازل حراري للوقاية من برودة الطقس والمحافظة على درجة الحرارة الطبيعية للجسم .
- ٣) تدخل بعض مركبات الدهون كعامل أساسي في تركيب خاليا الجسم .
- ٤) تعمل الدهون المحيطة بالجسم على وقاية أهم الأعضاء الداخلية من المؤثرات الخارجية وذلك كما في الكليتين والقلب والكبد والأمعاء إذ تكون وسادة cushion حول هذه الأعضاء لحمايتها .
- ٥) تعمل على تليين الفضلات الناتجة من عملية هضم الطعام .
- ٦) للدهون دور هام في امتصاص الكالسيوم في الجسم والوقاية من جفاف الجلد وأمراض الأكزيما .
- ٧) تعمل الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة على تخفيض مستوى الكوليسترول في الدم عن طريق تحويله إلى أحماض الصفراء مما يقلل من احتمالات الإصابة بأمراض تصلب الشرايين.

ومن أهم مصادر الدهون الألبان كاملة الدسم والمكسرات والفول السوداني والبسكويت والشكولاتة. ويتولد عن الجرام الواحد من البروتين تسعة سعرات حرارية.

### الفيتامينات: Vitamins:

إن الفيتامينات مركبات عضوية يحتاجها الجسم بكميات ضئيلة جدا ولكنها ذات حيوية وفاعلية للجسم وضرورية للحفاظ على وظائفه الفسيولوجية ونموه الطبيعي واستمرار حياته .

حيث يحتاجها الجسم لتكوين الأنزيمات، وفي حالة النقص يحدث خلل في عمليات التمثيل الغذائي ويسبب العديد من الأمراض المرتبطة بنوعها ولا يقتصر حدوث أعراض نقص الفيتامينات على عدم تناولها في المواد الغذائية بل يحدث نتيجة القيء المستمر والإسهال المزمن مما يقلل من الاستفادة من الغذاء أو ما يحتويه من فيتامينات كما يحدث من تناول أدوية المضادات الحيوية antibiotics التي تقتل في الأمعاء أنواعا معينة من البكتريا النافعة التي تعمل على تكوين بعض الفيتامينات داخل الجسم .

كما أن الفيتامينات تعمل كمحفزات للتفاعلات الكيميائية لإطلاق الطاقة وبناء أنسجة الجسم وتنظيم عمليات التمثيل الغذائي .

وتصنف الفيتامينات إلى مجموعتين رئيسيتين :

١. مجموعة من الفيتامينات التي تذوب في الدهون وهي A,D,E,K وهي تذوب في الدهون النباتية والحيوانية مثل الزيت النباتي- السمك .
٢. مجموعة الفيتامينات التي تذوب في الماء وهي B,C توجد في الخضروات والفواكه والحبوب.

كما تؤدي الفيتامينات وظائف عديدة للرياضيين منها :

**فيتامين أ (A):** ضروري للنمو الطبيعي ويقوم بدور مهم في نمو العظام والنمو العام بالنسبة للناشئين كما أنها تساهم في وظائف شبكية العين وهو يوجد في الدهون الحيوانية، زيت كبد الحوت، اللبن، الكبد، المانجو، السبانخ، الجزر، الخس، الطماطم .

**فيتامين د (D):** ضروري في امتصاص الأمعاء للكالسيوم والفسفور والتقوية العامة وخاصة تقوية العضلات ومنع هشاشة العظام، ويوجد في بعض الأسماك، الألبان، صفار البيض، وأشعة الشمس .

**فيتامين E:** ضروري لتدعيم نشاط فيتامينات A,C وذلك بمنع أكسبتهم ويقاوم الأضرار الناتجة عن الملوثات .

**فيتامين ج (C):** يساعد في تكوين الأنسجة الضامة وبعض الهرمونات المعينة كالأدرينالين التي يتم تكوينها أثناء التدريب، كما أن هذا الفيتامين يشترك في تكوين خاليا الدم الحمراء التي تعزز من امتصاص الحديد، بالإضافة إلى أن فيتامين ج يحد من أكسدة الحديد حيث أنه يمنع تلف الخلايا الذي ينتج عن التدريب. كما يسهل على شفاء الجروح والكسور، كما يعمل على تكوين كرات الدم الحمراء، ويدخل في تكوين الأنسجة الضامة، وهو يوجد في بعض الفواكه والخضروات مثل: الموالح، الموز، المشمش، الخس، الفلفل الأخضر، السبانخ . ويحتاج الفرد العادي منه ٧٥ مليجرام يوميا

**فيتامين هـ:** يساعد في الحفاظ على الجنين في مراحله الأولى، وهو يوجد في الجرجير، زيت جنين القمح، الخس، الفول السوداني، السبانخ. كما يمثل فيتامين هـ مضاد أكسدة قوي يحول دون أكسدة الأحماض الدهنية في أغشية الخلايا ويحمي الخلايا من التلف الناتجة عن التدريب.

**فيتامين ك (K):** يساعد في تجلط الدم ويمنع النزيف، ويوجد في الطماطم، الكرنب، السبانخ، القرنبيط، صفار البيض، الجبن.

## المعادن: Minerals

**المعادن** هي عناصر غير عضوية يحتاجها الجسم لأداء العديد من وظائفه وهي الالتهاب، وهي تعتبر جزء أساسي من مكونات الجسم وتدخل في الكثير من العمليات الحيوية، ويحتوي جسم عناصر معدنية تشكل ما يقرب من ٤% من وزن الجسم، ولذا فإن تواجدها للإنسان على ما لا يقل عن ٢٠ في الجسم يمثل نسبة صغيرة بالمقارنة بالعناصر الأخرى

### يمكن تقسيم الأملاح المعدنية إلى نوعين

**النوع الأول:** ويتضمن كل من (الحديد، الكالسيوم، الصوديوم، الفسفور - .)

**الحديد:** يحتاج الإنسان من (٥-١٥) ملغم/يوم ويمتص في الأمعاء أما الفائض فيطرح خارج الجسم مع البراز ويوجد في (الكبد، المخ، اللحوم، صفار البيض، أنواع الخضروات، التفاح .)

**وتبرز أهميته في :**

أنه يدخل في تركيب الهيموجلوبين الموجود داخل الكريات الحمراء .

يتحمل مسؤولية حمل الأوكسجين الذي نستنشقه ونقله إلى خاليا الجسم . يدخل في تركيب البروتينات الموجودة داخل عضلات الجسم .

ينشط بعض الإنزيمات في الجسم لأداء وظائفها. ويفقد بعض الرياضيين كعدائي المسافات الطويلة، لاعبي كرة القدم، الملاكمة من الحديد أكثر ما يفقده الشخص العادي، لكثرة العرق وزيادة تحلل الكريات الحمراء. كما أن الحديد من العناصر المهمة للرياضيين حيث تتمثل الوظيفة الأساسية التي يقوم بها الحديد في تكوين الهيموجلوبين (المادة المسؤولة عن نقل الأوكسجين في الدم) والميوجلوبين (الذي يقوم بنقل الأوكسجين في الخلايا العضلية)، كما أن الكثير من إنزيمات العضلات التي تشترك في عملية أيض الطاقة تحتاج إلى الحديد

الأملاح	أهميته	نقصه	أماكن تواجده
الكالسيوم	<ul style="list-style-type: none"> <li>تركيب العظام والأسنان</li> <li>تنظيم دقات القلب</li> <li>تخثر (تجلط) الدم</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>تشوهات في عظام الأطفال (الكساح)</li> <li>وتشوه عظام الحوامل لمرضعات</li> </ul>	والحليب . والفواكه . والخضار الورقية كالملفوف والخس .
الفسفور	<ul style="list-style-type: none"> <li>يدخل في تركيب العظام والأسنان</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>الكساح للأطفال (تشوه في عظام الأطفال) وعدم اكتمال تكلس العظام والأسنان</li> </ul>	الحليب . والبيض . واللحوم . والخضروات . والبقول .
الحديد	<ul style="list-style-type: none"> <li>تركيب الهيموجلوبين في خلايا الدم الحمراء</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ضعف في العضلات</li> <li>أنيميا نقص الحديد</li> </ul>	اللحوم . صفار البيض . وبعض الفواكه والخضروات مثل السبانخ والبقول والباذنجان .
اليود	<ul style="list-style-type: none"> <li>يدخل في تركيب هرمونات الغدة الدرقية</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>تضخم الغدة الدرقية (مرض جويتر)</li> </ul>	هواء المناطق البحرية . والأسماك . والأحياء البحرية . و الخضروات

حقوق نسخ وطباعة هذا الملف محفوظة .

لا يجوز للمكتبات أو مراكز النسخ الطباعة دون الحصول على إذن من الناشر

لطلب الحصول عن هذا الأذن يرجى الاستفسار من الحساب الخاص بتويتر @e7sas\_ud أو من صاحب موقع منتديات كوفي كوب

**النوع الثاني :** ويتضمن (الكبريت، الكلور، أود، الزنك، المغنسيوم، الفلور، الكوبلت، المنجنيز .... الخ)، ويُحتاج جسم الإنسان إلى كمّات ضئيلة منه كما يمكن أن يكتفَى الرياضي بالوجبة المتوازنة والتي تزوده باحتياجاته من الأملاح.

### وظائف المعادن :

- تدخل في تركيب خلايا وأنسجة الجسم الهيكلية، إذ أن الكالسيوم والفسفور والمغنسيوم يدخل كل منهم في تكوين الهيكل العظمي والأسنان للإنسان
- بناء كريات الدم الحمراء ومهم في عملية التنفس (الحديد – الهيموجلوبين .)
- تساهم في تكوين بروتينات العضلات، إذ يدخل كال من الكبريت والفسفور في تكوينها، كما يدخل الفسفور في تركيب خاليا الجهاز العصبي .
- تنظيم دقات القلب وكذلك المحافظة على جدار خاليا الجسم .
- التحكم في انقباض العضلات ويدخل في تركيب أملاح الصفراء (الصوديوم – البوتاسيوم .)
- تساعد الدم على التجلط (الكالسيوم .)
- تدخل في تركيب بعض الهرمونات (اليود – هرمون الغدة الدرقية .)
- تساعد على تحقيق التوازن المائي للجسم
- السيطرة على عمل مستوى السكر في الدم (الكروم .)
- تجديد وتطوير أنسجة الجسم (الزنك)

### الماء والسوائل: Water

يعد الماء من أهم العناصر الغذائية الموجودة في جسم الإنسان إذ يمثل أساس الحياة وهو العنصر الأساسي في تركيب جسم الإنسان إذ يشكل من ٦٠-٧٠% من وزن الجسم. ويحتوي النسيج العضلي على ٧٢% ماء ، والنسيج الدهني على ٢٥% ماء

ويخسر الجسم حوالي ١.٥ لتر يوميا عبر الجلد والرئتين والأمعاء وعبر الكليتين على شكل بول للتخلص من المواد السامة

**ومن أهم أدوارها أو وظائفها التي تؤديها بالجسم :**

١. ضروري لعمليات هضم وامتصاص الغذاء.
٢. يعد الوسط الذي ينقل العناصر الغذائية في الجسم أثناء عمليات التمثيل الغذائي إلى الخلايا
٣. يدخل في تركيب جميع سوائل الجسم المختلفة كالدّم والبول والعرق والعصارات الهاضمة
٤. يعمل كمادة للتلين ولتقليل الاحتكاك بين أجزاء الجسم إذ يساعد على تسهيل حركة العضلات والمفاصل بالجسم ومنع التصاقها ببعضها البعض
٥. له دور في معالجة الإمساك وذلك عن طريق تناول الأغذية المحتوية على الألياف التي تمتص الماء والذي بدوره يساعد في تسهيل حركة خروجها من الجسم .
٦. كما أنه له دور هام في نقل الصوت إلى الأذن وكذلك له دور في الإبصار لأنه يدخل في تكوين الرطوبة المائية والزجاجية للعين كما يدخل الماء في تكوين جميع أنسجة الجسم.

بعد الشفاء ،، يصبح كل مريض طبيياً

E7sas

## التغذية المتوازنة

### تقييم الحالة الغذائية

يشمل تقييم الحالة الغذائية جمع البيانات المتعلقة بتغذية الرياضيين و تفسيرها للتعرف على النقص في تغذيتهم و تحديد احتياجاتهم من العناصر الغذائية

### عناصر تقييم الحالة الغذائية

أ. تقييم نمط التغذية للشخص الممارس للرياضة و هذا يشمل - :

- الوجبات اليومية وأوقات تناولها .
- العادات الغذائية - الأكل بين الوجبات (نوعيته وكميته).
- مقدار السوائل المتناولة ونوعيتها وكميتها .
- نوع التمارين ومدتها .
- الاعتقادات الغذائية المنتشرة

ب. التاريخ الصحي و هذا يشمل

- نوع الأمراض التي يعاني منها الرياضي .
- التاريخ المرضي للأسرة "الأمراض الوراثية" .
- اضطرابات صحية أخرى "الاضطرابات الهضمية، الإجهاد، الصداع، الدوخة."

ج. فحص الدم

قد تكون نتائج فحص الدم مضللة في حالة فحص الرياضي وهو في حالة الاجتفاف، فإن السوائل والتعرق قد يؤدي إلى تركيز العناصر الغذائية في الدم، وهذا يعطي استنتاجا خاطئا .

من أهم الأمور الواجب معرفتها ما يلي :

- فقر الدم .
- داء السكري
- ارتفاع الدهون/ الكوليسترول.

د. المقاييس الجسمية

وهي مهمة للتعرف على الحالة الغذائية والصحية للرياضي :

- الوزن - الطول .
- محط الخصر .
- سمك الجلد "كلما أمكن ذلك".

**الطاقة الغذائية للرياضي تعتمد على :**

- ١- كتلة الجسم .
- ٢- مستوى النشاط :
  - حدة النشاط
  - تكرار النشاط
  - مدة النشاط .
- ٣- احتياجات النمو .
- ٤- الصفات الجسمانية الفردية "قد يحتاج إلى فقد الدهون وآخر يحتاج إلى زيادة كتلة الجسم."

**مؤشر كتلة الجسم**

هو المقياس المتعارف عليه عالميا لتمييز الوزن الزائد عن السمنة عن النحافة عن الوزن المثالي، وهو يعبر عن العلاقة بين وزن الشخص وطوله، وهو حاصل على اعتراف المعهد القومي الأمريكي ومنظمة الصحة العالمية كأفضل معيار لقياس السمنة .  
ويحسب مؤشر كتلة الجسم بتقسيم الوزن بالكيلوجرام على مربع الطول بالمتر كما يلي: مؤشر كتلة الجسم = الوزن بالكيلوجرام (الطول بالمتر)<sup>٢</sup>

مثال: إذا كان وزن الشخص ٨٠ كيلوغرام، وطوله ١.٧٠ سم، يكون مؤشر كتلة الجسم كما يلي  
 $٢٧.٦ = ١.٧٠^2 \div ٨٠$

ماذا عن كتلة جسمك؟؟ هل قمت بحسابها؟ لنحسبها ولتحدد اين انت ؟

**ملاحظة :**

الأشخاص الرياضيون لديهم كتلة عضلات أكبر، ولذلك يكون المؤشر لديهم عالي بالنسبة لطولهم وهذا لا يعني زيادة نسبة نسبة الدهون لدى النساء أعلى منها عند الرجال .  
الفئة العمرية التي تؤثر على المؤشر، حيث يختلف التصنيف عند البالغين منه عند الأطفال

**أربعة تجلب الرزق**

**قيام الليل \* وكثرة الاستغفار بالأسحار \* وتعاهد الصدقة \* والذكر أول النهار وآخره**

**E7sas**

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



## الإسعافات الأولية

- هو "الإجراءات التي يمكن للأفراد الموجودين في مكان الحادث أو الناقلين للمصاب تقديمها قبل وصوله إلى مركز الرعاية الصحية".
- 1- 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 .
  - 2- العمل على منع حدوث مضاعفات مثل تلوث الجروح والقيام بتطهيرها وتضميدها بالغيرات المعقمة ومنع حدوث شلل في حالة كسور العمود الفقري بالعناية بنقل المريض وعدم ثني الظهر أثناء النقل.

## إصابات الجهاز العضلي :

إصابات العضلات بأنواعها تعتبر من الإصابات الكثيرة الحدوث والانتشار بين الرياضيين لأن العضلات هي الأداة الرئيسية المنفذة للأداء البدني.

م	نوع الإصابة	أسبابها	أعراضها
١	الكدمات e7sas	هرس الأنسجة وأعضاء الجسم المخططة كالجلد والمفاصل والعضلات والعظام نتيجة لإصابتها بمؤثر خارجي	الم - ورم - نزيف داخلي وترشح
٢	الشد والتمزق	شد أو تمزق الألياف والأوتار العضلية نتيجة جهد عضلي مفاجئ بدرجة شدة أكبر من قدرة العضلة	ورم - وجود فجوة في العضلة في حالة التمزق الشديد

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 اقل من المستوى المطلوب
- نقص السوائل والأملاح المعدنية ( البوتاسيوم ، الصوديوم)

## الجروح :

الجروح المفتوحة: وهي تفرق اتصال النسيج (نزف خارجي).  
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 ، وهذا لابد من إرسال المصاب إلى المستشفى لمعالجته ، وذلك بفتح الجرح وربط الوعاء المقطوع .  
e7sas

## النزيف :

هو حالة خروج الدم من الأوعية الدموية قليلاً كان ام كثيراً ويسمى خارجياً اذا كان خارج الجسم وداخلياً اذا كان داخل الجسم.

## أنواع النزيف

- نزيف شرياني : وهو اشد خطراً ، ويكون لون الدم فيه احمر فاتح ويخرج بغزارة متقطعاً 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 خطراً ويخرج بانسياب بطيء ويكون لون الدم احمر ارجواني وقد يظهر على هيئة نقط دموية صغيرة .
- نزيف داخلي : وهو اما يكون تحت الجلد او مختبئاً داخل الأعضاء او احد تجاويف الجسم المختلفة كالمجمعة

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



## نزف الأنف ( الرعاف )

الراحة التامة للمصاب والضغط على فتحتي الأنف بالإبهام والسبابة لمدة عشر دقائق يتنفس خلالها بعمق من خلال الفم المفتوح دون بلع الدم إذا لم يتوقف النزف يمكن حشو فتحة الأنف النازفة بشريط نظيف من قماش رقيق (شاش معقم) بعد بله بالماء أو الفازلين والضغط على فتحتي الأنف بالأصابع لمدة عشر دقائق، تترك الحشوة ساعات عدة، وبعد انتهاء النزف تنزع بلطف

### خطوات إسعاف شخص توقف قلبه

تعتمد إمكانية إنقاذ إنسان توقف قلبه على أول شخص شاهد ما قد حدث، كل دقيقة تمر على المصاب دون إسعاف تقلل من فرص هذا المصاب في النجاة أو البقاء على قيد الحياة، لذا فإن الوقت هنا يعني الفرق بين الحياة والموت إن دماغ الإنسان وقلبه ال يستطيعان تحمل انقطاع الدم والأوكسجين عنهما لأكثر من ستة دقائق حيث أن خاليا الدماغ والقلب تبدأ بالموت بعد مرور هذه الدقائق الستة تجدر الإشارة إلى أنه حتى في الدول المتقدمة فإن وصول سيارة الإسعاف إلى مكان الشخص المصاب يستغرق فترة ثمانية إلى عشر دقائق . إن كل دقيقة تأخير في البدء بعملية إسعاف المصاب أو محاولة الإنعاش القلبي الرئوي له تقلل من فرص إعادة قلبه للعمل بما نسبته ١٠% أي أنه بمرور ١٠ دقائق دون البدء بالإسعاف تصبح فرصة المصاب في البقاء على قيد الحياة ضئيلة جدا أن لم تكن معدومة تتجلى أهمية إنعاش القلب والرئتين في أنها تزود القلب والدماغ بالدم والأوكسجين لزيادة فرص بقاء المصاب على قيد الحياة.

### الإنعاش القلبي الرئوي

الإنعاش القلبي الرئوي هي عملية مزدوجة يقوم المسعف فيهما بإنعاش الرئة والقلب، أما إنعاش الرئة فيتم من خلال إيصال الهواء والأوكسجين إليها عن طريق التنفس الصناعي، وأما إنعاش القلب فيتم عن طريق الضغط اليدوي على منطقة قلب المصاب (في المنطقة الواقعة بين العظم الصدري والعمود الفقري) بحيث يتم ضخ الدم إلى الأجزاء الحيوية من جسم المصاب خصوصا الدماغ.

### كيف تقوم بإسعاف/ إنعاش المصاب بتوقف القلب أو الرئتين؟

- ١- اركع على ركبتيك بجوار صدر المصاب ثم ضع عقب إحدى يديك فوق نقطة التقاء عظمة القص مع منتصف الخط الواصل بين الحلمتين ثم ضع عقب يدك الأخرى فوق الأولى مع تشبيك أصابع اليدين .
- ٢- ابدأ بعمل الضغوطات الصدرية بكلتا اليدين بحيث يكون ذراعاك مستقيمان وبوضع عمود على الصدر .
- ٣- اضغط على الصدر ٣٠ ضغطة سريعة لتجعلي صدر المصاب ينزل السفلى .
- ٤- عد الى راس المصاب وافتح مجرى الهواء وخذ نفسا عميقا وانفخ في فمه مرتين ( مع اغلاق انفه أثناء النفخ ) ثانية واحد لكل تنفس ثانيتين بين التنفسين .
- ٥- كرر الدورة السابقة ( ٣٠ ضغطة + ٢ تنفس) عدد ٥ دورات .
- ٦- افحص علامات وجود الحياة مثل التنفس او السعال او حركة احد الأطراف .
- ٧- اذا لم تجد علامات وجود الحياة استمر في الإنعاش القلبي الرئوي.

### متى اتوقف عن الاستمرار في عملية الإنعاش القلبي الرئوي ؟

- اذا عادت علامات وجود الحياة الى المصاب
- اذا وصل المسعف المختص ليتسلم منك المصاب
- اذا اصبت بالتعب والإنهاك ولم تعد قادرا على الاستمرار في اداء عملية الإنعاش القلبي الرئوي.

## مكونات حقيبة الإسعافات الأولية

م	الوصف	المواصفات	الكمية	م	الوصف	المواصفات	الكمية
١	شاش مضغوط معقم	١٠سم × ١٠سم	٢٥	٢	شاش مضغوط غير معقم	١٠سم × ٢٠سم	٢٥
٣	شاش رافيني معقم	١٠سم × ١٠سم	١٠	٤	شاش قطع معقم	١٠سم × ١٠سم	١٥
٥	بلاستر	٦سم × ٥سم	١	٦	بلاستر لاصق ضد الماء	١٠سم × ٥سم	١
٧	قطن طبي ماص	١٢٥ حم	٤	٨	مسحات طبية بروبييل	ايزوبروبيل %٧٠	٢٤
٩	ضماد للعين معقم	بيضاوي الشكل	٨	١٠	ضماد المونيوم معقم للجروح	٣٥سم × ٤٥سم	٢
١١	قفازات فحص غير معقم	شبه شفاف قوى بدون بودرة تلج	٥ أزواج	١٢	ضماد مثل الشكل مع ٢ دبوس مشبك		٥
١٣	قطع لاصقة للجروح	معقمة	٦	١٤	رياض ضغط مطاطي	٨سم × ٤م	١٠
١٥	رباط ضغط مطاطي	١٠سم × ٤م	١٠	١٦	ضماد جروح	١٨سم × ٥سم	٦
١٧	شرشف غير معقم	٣٠سم × ٦٠سم	١	١٨	شرشف كبير	١٦٠ × ٢١٠	١
١٩	شرشف صغير	١٢٠ × ١٦٠	١	٢٠	شرشف حروق معقم طبيقتين	١٨٠ × ٢٨٠	٣
٢١	مناشف باردة فورية		٣	٢٢	مقص جراحي	١٤ سم	١

إننا نحسب الغنى بأمال وحده، وما المال وحده؟ ألا تقدرين ثمن الصحة؟  
أما للصحة ثمن؟

E7sas

## الفصل الثامن

### الأنشطة والاختبارات البدنية

#### النشاط البدني :

يعرف بأنه "أي حركة يقوم بها جسم الإنسان بواسطة الجهاز العضلي، والذي يؤدي إلى صرف طاقة تتجاوز الطاقة المصروفة أثناء الراحة."

#### اللياقة البدنية :

تعرف على أنها هي "مقدار ما يتمتع به الفرد من صفات بدنية أساسية، يستطيع أن يجابه بها الحياة بصورة أفضل".  
" الحالة البدنية التي يستطيع الفرد من خلالها القيام بأعبائه اليومية بكفاءة عالية ."  
وهي أيضا "مسألة فردية تعني قدرة الفرد نفسه على انجاز أعماله اليومية في حدود إمكانياته البدنية"، والقدرة على القيام بالأعمال اليومية تعتمد على المكونات الجسمية والنفسية والعقلية والعاطفية والروحية لهذا الفرد"

#### وصفة النشاط البدني

هي عملية تحديد نوع المجهود البدني ومدته وتكراره وشدته .  
وفي هذا العرض لابد وان نطرح سؤالين مهمين وهما :  
ما الفئات المستهدفة من النشاط البدني؟  
ما الهدف من النشاط البدني؟ الرياضيون، والأفراد العاديين، والمرضى  
ولكل فئة من هذه الفئات أهداف مختلفة عما سواها عند ممارسة النشاط البدني

#### أنواع الأنشطة البدنية

تصنف الأنشطة البدنية إلى ثلاثة أنواع:

- أنشطة تعتمد على الطاقة الهوائية (الأكسجين).
- أنشطة تعتمد على الطاقة اللا هوائية .
- أنشطة المرونة والليونة.

#### أولاً : الأنشطة التي تعتمد على الطاقة الهوائية

وهي تلك التمارين التي تعتمد على الأكسجين مثل :

١. المشي .
٢. السباحة.
٣. الجري.

#### مزاياها :

١. تخفف من الضغط العصب
٢. تزود من كفاءة التمثل الغذائي .
٣. تنشيط عضلة القلب

### ثانياً : أنشطة تعتمد على الطاقة اللاهوائية :

وهي التمارين التي لا تعتمد على الأكسجين عند القيام بها مثل :

- رفع الأثقال
- تمارين الضغط .

#### مزاياها

- تزيد من كفاءة التمثيل الغذائي
- تزيد من نسبة البروتين عالي الكثافة (والذي يمثل نسبة الكوليسترول المفيدة )
- تزيد من كثافة العظام

### ثالثاً : أنشطة الليونة والمرونة :

تمارين مد العضلات وبسطها والتي تزيد من ليونة الجسم ومرونته

#### مزاياها :

١. يقلل من نسب التعرض للإصابة .
٢. يرفع من أداء الإنسان.

#### فوائد ممارسه النشاط البدني علي المدى القصير

١. زيادة نبضات القلب مما يؤدي إلى تدفق الدم المحمل بالأكسجين والعناصر الغذائية بصورة جيدة لإنتاج الطاقة لجميع أعضاء الجسم .
٢. التنفس بعمق مما يزيد كميته الأكسجين الداخل للرئة .
٣. التخفيف من اضطرابات ومشاكل الدورة الشهرية .
٤. تقلل آلام تصلب المفاصل والأمراض المزمنة مثل الروماتزم .
٥. زيادة القدرة الجسمية في أداء الأعمال اليومية دون الشعور بالتعب والإجهاد
٦. تحسين نمط النوم .
٧. تحسين المزاج والسلوك

#### فوائد ممارسه النشاط البدني علي المدى البعيد

١. تقوية جهاز الدورة الدموية بما يحتويه من القلب والشرابين وتقلل الإصابة بأمراض تصلب الشرايين .
٢. زيادة حجم الألياف العضلية مما ينتج عنها زيادة القوة العضلية .
٣. التقليل من فرص الإصابة بأمراض الشيخوخة .
٤. التمرينات الرياضية الهوائية (المشي، السباحة، ركوب الدرجات، القفز بالحبل) تزيد من مستوى الكوليسترول الجيد في الدم وتخفيض الجلوسيدات الثلاثية .
٥. الإقلال من الدهون المخزنة في الجسم .
٦. زيادة كثافة وقوة العظام، زيادة امتصاص الكالسيوم والإقلال من فقدان العناصر المعدنية .
٧. التقليل من نسبة الإصابة بمرض السكري
٨. تحكم أفضل بنسبة سكر الدم .
٩. المحافظة على الوزن.

## أسس النشاط البدني

عند إتباع وصفة النشاط البدني ينبغي الاعتماد على عدة عناصر أساسية هي

- نوع النشاط البدني
- شدة النشاط البدني
- مدة النشاط البدني
- تكرار النشاط البدني
- التدرج في الشدة والمدة والتكرار

## أنتبه

يجب التأكد على أن تكون وصفة النشاط البدني معده من قبل المختصين مع مراعاة الأسس التي تعتمد عليها وصفة النشاط البدني، وحتى يمكن أن يستفيد الفرد من النشاط البدني يجب أن الا يقل عن ٣٠ دقيقة في اليوم ويفضل استشاره الطبيب قبل مزاوله النشاط البدني وخاصة كبار السن

## الإحماء

ويمكن تعرفه بأنه "العملية التحضيرية لإعداد اللاعب وتهنئته بدنيا ، ونفسيا عن طريق انتقاء مجموعه من التمرينات العامة والخاصة .

تعمل على رفع درجة حرارة العضلات التي تؤثر تأثيرا على زيادة قوه انقباضها وانسائها ويساعد الإحماء في تجنب حدوث أي إصابة للاعب من تمزق أو شد لأي من العضلات والأوتار أو الأربطة، والوصول إلى صفة الأداء وأعلى مستوى من الإنجاز أثناء التدرّب أو المسابقات/ المباريات.

## أهمية تدريبات الإحماء

### تمرينات الرقبة :

ثنّي الرقبة من اليمين إلى اليسار أو العكس أو إلى الخلف ودوران الرأس من اليمين إلى اليسار

### تمرينات الذراعين :

مرجه الذراعين أماما أسفل وجانبا ، وضع الكفّن أمام الصدر ونضغط المرفقين جانبا . وحركات دائرة بالذراعين برفعهما جانبا

### تمرينات الجذع :

الوقوف والذراعان عالياً وضغط الجذع والذراعان خلفاً ويكرر التدرّب في وضع الجذع إلى الجانبين وبالتبادل بضغط الجذع أماما وضغط الجلوس والوقوف والذراع أماما والى اسمع بمحاولة لمس الأرض بالجبهة .

### تمرينات الساقين :

الوقوف والذراعان جانبا ومرجة الساقين جانبا ، الوقوف والذراعان أماما ومرجه أماما الساقين عالياً بالتبادل لمحاولة لمس اليدين مع مراعاة التدرج في التدرّب، والجلوس ومد الساقين للأمام ورفع الركبة عالياً للمس الصدر بمساعدة اليدين، والوقوف وثنّي الركبتين كاملا ثم مدهما



### القوة

**القوة العضلية:** هي امكانية العضلة او المجموعات العضلية في التغلب على المقاومة الخارجية والوقوف عليها .

تعتبر القوة هي المكون الأول والاھم في عناصر اللياقة البدنية

### انواع القوة العضلية

**القوة القصوى:** وتعنى الحد الأقصى من القوة التي تخرجه العضلة ضد مقاومة تتميز بارتفاع شدتها

**القوة المميزة بالسرعة:** وهي دمج القوة مع السرعة الحركية خلال اقل زمن ممكن . وتعرف بانها " القدرة على اخراج اقصى قوة في اقصر وقت ممكن

**قوة التحمل:** وتعنى القدرة على مواجهة التعب اثناء بذل المجهود العضلي المستمر

التحمل يعتبر التحمل احد مكونات النشاط البدني وخاصة في الرياضات التي تتطلب الاستمرار في بذل مجهود .

**ويُعرف التحمل بأنه:** "كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي على مد العضلات العاملة بحاجاتها من الوقود اللازم لاستمرارها في العمل لفترات طويلة

### انواع التحمل

**تحمل عام:** وهو مقدرة الفرد على اداء نشاط بدني بشدة مناسبة لفترة طويلة .

**التحمل الخاص:** وهو قدرة الفرد على تحقيق متطلبات مرتبطة بنوع النشاط التخصصي دون الهبوط في مستوى الأداء وبفاعلية وتحت ظروف المنافسة

### السرعة

**وتعرف السرعة بانها** " قدرة الفرد على اداء حركة معينة في اقل فترة زمنية ممكنة

### انواع السرعة

١. **سرعة رد الفعل ( سرعة الاستجابة ):** وتعرف بانها القدرة على التلبية الحركية لمنثير معين في اقل زمن ممكن

٢. **سرعة الأداء الحركي:** وهي قدرة الفرد على اداء واجب حركي معين في اقل زمن ممكن .

٣. **سرعة الانتقال:** وهي كفاءة الفرد على اداء حركات متشابهة متتابعة في اقصر زمن ممكن وذلك عن طريق التحرك بأقصى قوة واعلى سرعة ممكنة مثل حركة السباحة والجري.

هِيَ قدرة الإنسان على أداء الحركات في المفاصل بمدى كبير دون حدوث أي ضرر بها كالتمزقات بالعضلات والأربطة المحيطة بالمفصل

أو هِيَ "كفاءة الفرد على أداء حركي لأوسع مدى وهى أقصى مدى حركي ممكن لمفصل معين

أهمية المرونة :

١. القدرة على أداء الحركات بإتقان واقتصاد قُب المجهود
٢. التقليل من التعرض للتقلصات والتمزقات بالنسبة للأربطة والعضلات
٣. تعمل على اكساب الفرد الثقة بالنفس وتنمية وتطوير بعض السمات النفسية كالشجاعة والجرأة
٤. العمل على اكساب الجسم القوام والشكل الصحيح الخالي من العيوب والتشوّهات

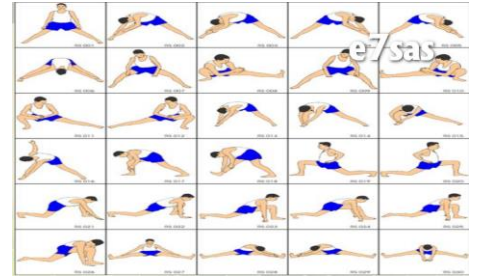
ويؤدى نقص المرونة في مفاصل الجسم الى:

- أ- سهولة التعرض للإصابات
- ب- بطء في العمل والأداء
- ت- صعوبة تنمية وتطوير الصفات البدنية الأخرى كالقوة والرشاقة والسرعة

أنواع المرونة

المرونة العامة : هِيَ التي يصل فيها الفرد الى درجة طيبة من المرونة العامة في حالة امتلاكه قدرة حركية جيدة لجميع مفاصل الجسم  
المرونة الخاصة : وهى المرونة التي تتطلبها طبيعة عمل معين وتتأثر المرونة الخاصة فيما يتوافر للفرد بالمرونة العامة.

نموذج تدريبات المرونة



الرشاقة

هِيَ "قدرة الفرد على تغيير أوضاعه على الأرض أو في الهواء" ومن أهم الألعاب الذي غلب فيها عنصر الرشاقة الجمباز والغطس

التوازن

يعرف بأنه "القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء أوضاع معينة".

والتوازن من المكونات الأساسية للتوافق ويلعب دورا كبيرا في ألعاب الغطس والجمباز والملاكمة ورفع الإثقال ويعتمد التوازن في بعض الأوضاع بدرجة كبيرة على القوة العضلية

صار معيار الصحة والحياة لدي هو كم ما أحققه بهذا القدر من الصحة حتى مع المرض

E7sas



## الواجب الأول لمقرر الصحة واللياقة

المستوى الأول / إدارة أعمال

جامعة الدمام / التعليم عن بعد- الشايجي

السؤال ١ :تتكون المفاصل من التقاء عظمة مع عضلة او عضلتين.

صواب

**خطأ**

السؤال ٢ الإلتواء هو عبارة عن تمدد أو تمزق بعض الألياف

**صواب**

خطأ

السؤال ٣ :يحتوى جسم الانسان تقريبا على ..... عضله.

400

500

**600**

206

السؤال ٤ تعتبر الامعاء من العضلات.....

الثابتة

الهيكليّة

**الناعمة**

العمودية

السؤال ٥ :من أعراض الكدمات .....

ألم

تورم

نزيف داخلي

**كل ما سبق**

السؤال ٦ :اذا كان التمزق فى الاربطة ٤٠ %يعتبر التواء من الدرجة.....

الأولى

**الثانية**

الثالثة

الرابعة

لا تنسونا من صالح دعائكم

استغفر الله ..

## الواجب الثاني لمقرر الصحة واللياقة

E7sas

المستوى الأول / إدارة أعمال

جامعة الدمام / التعليم عن بعد-

### السؤال ١

تزداد صعوبة المرتفعات المتوسطة والعالية بسبب انخفاض .....

الرطوبة

البرودة

**الضغط الجوي**

درجة الحرارة

### السؤال ٢

حتى تهدأ الحروق الكهربائية يجب وضع الماء البارد مباشرة على الحرق؟

صواب

**خطأ**

### السؤال ٣

الحروق ..... لا تتعدى طبقات الجلد الداخلية وعلاماتها حدوث ألم ، احمرار شديد ، فقاقيع ممتلئة بالسوائل.

الدرجة الأولى

**الدرجة الثانية**

الدرجة الثالثة

الدرجة الرابعة

### السؤال ٤

يعتبر العمر والطول من العوامل ..... المسببة للأمراض

**الوصفية**

الطبيعية

الحيوية

الانسانية

السؤال ٥

تسبب الملاعب المزروعة صناعيا الإصابة ببعض أمراض الجهاز التنفسي؟

صواب

خطأ

السؤال ٦

تعد زيادة الدين الاكسجيني أحد اسباب انخفاض الكفاء البدنية؟

صواب

خطأ

ثمرة النجاح تأتي من الصبر الطويل

لا تنسونا من صالح دعائكم

سبحان الله وبحمده ، سبحان الله العظيم ..

E7sas

## الواجب الثالث لمقرر الصحة واللياقة

المستوى الأول / إدارة أعمال

جامعة الدمام / التعليم عن بعد-

e7sas

### السؤال ١

الالتواء هو عبارة عن تمزق أو تمدد بعض الألياف

**صواب**

خطأ

### السؤال ٢

عند الإصابة بتسمم القلوبات المركزة يعطى المصاب ملح الليمون بمقدار ملعقة في كأس

**صواب**

خطأ

### السؤال ٣

....."عملية فسيولوجية ضرورية لتحقيق توازن وظائف كافة أعضاء الجسم واستمرار نشاطه".

**النوم**

النشاط

الاسيقاظ

كل ما سبق

### السؤال ٤

تستخدم في تنظيم درجة حرارة الجسم

**الطاقة الحرارية**

الطاقة الميكانيكية

الطاقة الأسموزية

الطاقة الحرة

### السؤال ٥

يجب وضع الماء البارد على الحروق الكهربائية لتهديتها؟

صواب

**خطأ**

### السؤال ٦

عند الإصابة بالتسمم الغذائي يجب .....

تناول حليب مع زلال البيض

تناول ملح الليمون

**اعطاء المنبهات الدافئة**

عدم جعل المصاب يتقيأ

### السؤال ٧

من العوامل التي تؤثر في تغذية الإنسان أو في حاجته إلى الغذاء

سلامة الجسم

العوامل النفسية

العادات الغذائية

**كل ماسبق**

### السؤال ٨

تزيد الحاجة للسرعات الحرارية للمواطنين الذي يعيشون في درجات حرارة منخفضة

**صواب**

خطأ

لكي نتجح علينا أولاً أن نؤمن أنه بمقدورنا تحقيق النجاح.

لا تنسونا من صالح دعائكم

سبحان الله وبحمده ، سبحان الله العظيم ..

E7sas

@e7sas\_ud

## الاختبار الفصلي لمقرر الصحة واللياقة

e7sas

المستوى الأول / إدارة أعمال

جامعة الدمام / التعليم عن بعد-

### السؤال ١

حروق الدرجة الأولى هي اشد واخطر انواع الحروق

صواب

خطأ

### السؤال ٢

تتكون المفاصل من التقاء عضلتين او اكثر

صواب

خطأ

### السؤال ٣

من علامات حروق الدرجة الثانية تكون فقاقيع ممتلئة بالسوائل

صواب

خطأ

### السؤال ٤

المرأة المدخنة أكثر قابلية للإصابة بأمراض القلب وتصلب الشرايين؟

صواب

خطأ

### السؤال ٥

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"

صواب

خطأ

### السؤال ٦

إذا كانت درجة الالتواء ٦٠ % يعتبر التواء من الدرجة.....

الأولى

الثانية

الثالثة

الرابعة

**السؤال ٧**

تعطير الصحة ..... هي اعلى مستويات الصحة

المتوسطة  
الإيجابية  
العالية  
**المثالية**

**السؤال ٨**

المفاصل توفر محور لالارتكاز وتتم عليه حركة الانسان

**صواب**  
خطأ

**السؤال ٩**

..... هو دخول كميات قليلة من المواد السامة وعلى فترات متراوحة تؤدي الى ظهور الاعراض بالتدرج وبمرور الزمن

**التسمم المزمن**  
التسمم الحاد  
التسمم الكيميائي  
التسمم المتوسط

**السؤال ١٠**

من الأهداف الرئيسية التي يسعى إليها التثقيف الصحي حث أفراد المجتمع لحماية أنفسهم من الأوبئة والأمراض المعدية

**صواب**  
خطأ

**السؤال ١١**

يعتبر العمود الفقري من المفاصل.....

الغير متحركة  
متحرك  
محوري الحركة  
**محدود الحركة**



**السؤال ١٢**

ارتفاع درجة الحرارة يزيد من سرعة التنفس؟

**صواب**

**خطأ**

**السؤال ١٣**

من آثار التمارين الرياضية على جسم الانسان تحسين عمليات الهضم والاعراج؟

**صواب**

**خطأ**

**السؤال ١٤**

من المعالجات الاسعافية للحروق.....

وضع ماء بارد

اعطاء مسكنات

اعطاء سوائل كثيرة

**كل ما سبق**

**السؤال ١٥**

يجب نزع الملابس عن المصاب بالحروق قبل التبريد

**صواب**

**خطأ**

**السؤال ١٦**

يؤدي الحذاء الرياضي الضيق الذي يستخدمه الرياضي إلى الضغط على الأوعية الدموية للقدمين، وهذا يؤدي إلى الشعور بالألم الشديد.

**صواب**

**خطأ**

**السؤال ١٧**

حركة الانسان تساعد على الربط بين الجهازين ..... في توافق وانسجام.

العضلي والمفصلي

العضلي والعظمي

العضلي والدوري

**العضلي والعصبى**

**السؤال ١٨**

العضلات ..... هي التي تشترك في تكوين معظم أجهزة الجسم الداخلية كالمعدة والشرابين وهي تعمل بصورة لاإرادية ولايستطيع الانسان التحكم فيها.

عضلة القلب

**العضلات الناعمة**

العضلات الهيكلية

عضلات الجهاز التنفسي

**السؤال ١٩**

يحتوى جسم الانسان على ..... عظمة

306

**206**

600

126

**السؤال ٢٠**

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

صواب

**خطأ**

**السؤال ٢١**

تعمل التهيئة البدنية على رفع كفاءة الجهاز الدورى

**صواب**

خطأ

**السؤال ٢٢**

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

الاسود

**الابيض**

الكحلى

كل ماسبق

**السؤال ٢٣**

الإسعافات الأولية هي "العناية الفورية التي تقدم إلى الشخص الذي يُعاني من الإصابة أو التعرض للمرض بصورة مفاجئة

**صواب**

خطأ

**السؤال ٢٤**

كلما زادت الرطوبة، زادت درجة حرارة الجسم

**صواب**

**خطأ**

**السؤال ٢٥**

يجب أن تكون أنسجة الملابس الرياضية مطاطة وخفيفة ولها تأثير ناعم الملمس بحيث لا تؤدي إلى إتلاف البشرة

**صواب**

**خطأ**

**السؤال ٢٦**

تتأثر احتياجات اللاعب بعدة عوامل منها:

نوع الرياضة

سن اللاعب

درجة حرارة الجو

**جميع ما سبق**

**السؤال ٢٧**

الحرارة و الضوء من العوامل الطبيعية المسببة للأمراض

**صح**

**خطأ**

**السؤال ٢٨**

من علامات حروق الدرجة الثانية:

فقاقيع ممتلئة بالسوائل

ألم شديد

احمرار شديد

**كل ما سبق**

**السؤال ٢٩**

من التغيرات التي تحدث بالجسم نتيجة ارتفاع درجة الحرارة قلة نشاط الدورة الدموية ؟

**صح**

**خطأ**

**السؤال ٣٠**

من وسائل التثقيف الصحي

المحاضرات

اتصالات مباشرة

مشاهدة

**جميع ما سبق**

### السؤال ٣١

من مراحل التثقيف الصحي

إعطاء المعلومة  
الافتتاح بها  
السلوك و الممارسة

**جميع ما سبق**

### السؤال ٣٢

هي تقديم المعلومات والبيانات والحقائق الصحية التي ترتبط بالصحة :

الممارسة الصحية  
الوعي الصحي  
التربية الصحية

**الثقافة الصحية**

### السؤال ٣٣

تشكل العظام في جسم الانسان هيكل ثقيل الوزن

صح

**خطا**

### السؤال ٣٤

يعمل التدخين على التهاب الأغشية المخاطية في :

الأنف

الفم

القصبات الهوائية

**كل ما سبق**

### السؤال ٣٥

يعتبر العمر والطول من العوامل ..... المسببة للأمراض :

الطبيعية

**الوصفية**

الانسانية

الحيوية

### السؤال ٣٦

التكامل البدني هو تمتع الفرد بعمليات حيوية سليمة لوظائف الجسم وكذلك الخلو من العيوب والتشوهات البدنيه

**صواب**

خطا

**السؤال ٣٧**

تسبب الملاعب ..... الإصابة ببعض امراض الجهاز التنفسي

المزروعة طبيعيا

المزروعة صناعيا

**الرمليه الترابية**

جميع ما سبق

**السؤال ٣٨**

تعتبر الملابس الرياضية المصنوعة من القطن او الكابلون من اكثر الأنسجة التي تسمح ب.....

زيادة العرق

**امتصاص العرق**

نقل العرق

عدم امتصاص العرق

**السؤال ٣٩**

القلب عضلة تقوى بالتدريب ويحدث الانقباض بمعدل ..... كل دقيقة.

**70نبضة**

80نبضة

50نبضة

40نبضة

**السؤال ٤٠**

من علامات الطرف المكسور .....

انتباج مكان الكسر

العجز الوظيفي

قصر الطرف المصاب

**كل ما سبق**

**السؤال ٤١**

عند الإصابة بالتسمم الغذائي وبعد تقيؤ المصاب يعطى الزيت كمسهل؟

**صواب**

خطأ

**السؤال ٤٢**

من علامات ضربة الشمس.....زز

صداع

دوخة

سخونة الجلد

**كل ما سبق**

**السؤال ٤٣**

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

السن

الحالة الصحية

المهنة

**كل ما سبق**

**السؤال ٤٤**

تعتبر الملابس المصنوعة من القطن أو الكابلون من أكثر الأنسجة التي تسمح بفاذية الهواء؟

**صواب**

خطأ

**السؤال ٤٥**

من اخطار تعاطي المنشطات العجز الجنسي وعدم القدرة على الإنجاب

**صواب**

خطأ

**السؤال ٤٦**

حروق الدرجة ..... تمتد الى جميع طبقات الجلد وقد تصل الى العظام

الاولى

الثانية

**الثالثة**

الرابعة

### السؤال ٤٧

هو انقسام او شرخ فى العظم يحدث نتيجة صدمة قوية تقع على العظم.....

الالتواء

**الكسور**

الخلع

الكدمات

### السؤال ٤٨

يفقد الجسم الحرارة الزائدة منه عن طريق

الإشعاع

التنفس

التوصيل

**جميع ما سبق**

### السؤال ٤٩

من الممكن ان يحدث الشد العضلي بسبب نقص البوتاسيوم ، الصوديوم فى الجسم

**صواب**

خطأ

### السؤال ٥٠

هناك انواع من السموم تؤثر مباشرة على مراكز التنفس والقلب

**صواب**

خطأ

### السؤال ٥١

"....ما يفعله الفرد عن قصد نابع من تمسكه بقيم معينة"

التربية الصحية

**الممارسة الصحية**

الثقافة الصحية

العادة الصحية

### السؤال ٥٢

يحدث الالتواء نتيجة ثني مفاجئ او نتيجة انقلاب داخلي او خارجي ؟

**صواب**

خطأ



**السؤال ٥٣**

تزيد كثافة التمثيل الغذائي والنشاط الحركي خلال النهار؟

**صواب**

**خطأ**

**السؤال ٥٤**

يجب تبريد المنطقة المحروقة مباشرة باستخدام الماء البارد النظيف

**صواب**

**خطأ**

**السؤال ٥٥**

في حالة وجود فقاعات نتيجة الحروق فيجب فتحها فوراً والتخص من السوائل الموجودة بداخلها:

**صواب**

**خطأ**

**السؤال ٥٦**

عضلة القلب عضلة لا إرادية ولكنها تشبه العضلات الهيكلية

**صواب**

**خطأ**

**السؤال ٥٧**

إذا كانت درجة الالتواء ٢٠% فيعتبر التواء من الدرجة الثانية؟

**صواب**

**خطأ**

**السؤال ٥٨**

توفر محور للارتكاز وتتم عليه حركة الانسان

الغضاريف

**المفاصل**

العضلات

العظام

**السؤال ٥٩**

تعمل التمارين الرياضية على تحسين التوافق العضلي العصبي؟

**صواب**

**خطأ**

**السؤال ٦٠**

ارتداء الملابس الرياضية الضيقة تعمل على إعاقة:  
التنفس  
الدورة الدموية  
عملية الهضم  
**كل ما سبق**

**السؤال ٦١**

مفصل الكتف من المفاصل المحدودة الحركة ؟  
صواب  
**خطا**

**السؤال ٦٢**

يحتوي الجسم على اكثر من.....  
100 عضله  
**600 عضله**  
700 عضله

**أسئلة مهمة إضافية**

١- هي سلسلة من العمليات التي يستطيع الجسم بواسطتها إمتصاص وتخزين الغذاء ليحفز النمو ويستهلك الطاقة  
**التغذية**  
الصحة  
النشاط الحركي  
العقاقير

٢- تخزن الطاقة بجسم الإنسان في :  
جليكوجين الكبد  
العضلات  
الأنسجة الدهنية  
**كل ما سبق**

٣- تزيد الحاجة لسعرات الحرارية للمواطنين الذين يعيشون في درجات حرارة :  
**منخفضة**  
مرتفعة  
متوسطة  
كل ما سبق

٤- كل واحد جرام كربوهيدرات يتولد عن :  
**٦ سعر حراري**

١٠

٩

لا شئ مما سبق

٥- من أهم مصادر الدهون :

الألبان كاملة الدسم

المكسرات

الفول السوداني

**كل ما سبق**

٦- يساعد فيتامين .. على تجلط الدم ويمنع النزيف

**فيتامين ك**

فيتامين أ

فيتامين ج

فيتامين هـ

٧- تزداد صعوبة المرتفعات المتوسطة والعالية بسبب إنخفاض :

الرطوبة

درجة الحرارة

**الضغط الجوي**

كل ما سبق

٨- من أسباب الحروق :

الحرارة

المواد الكيميائية

الكهرباء

**كل ما سبق**

طريقة الإختبار

٧٠ سؤال من إختيار متعدد

كل سؤال عليه ٤ إختيارك وتكون إجابة واحدة صحيحة

لكي ننجح علينا أولاً أن نؤمن أنه بمقدورنا تحقيق النجاح.

الله يوفقكم ويسعدكم في إختباركم

لا تنسونا من صالح دعائكم

سبحان الله وبحمده ، سبحان الله العظيم ..

E7sas

@e7sas\_ud