

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مقرر أساسيات الصحة واللياقة

كلية التربية بالزلفي

المحاضرة الأولى

مقدمة الصحة واللياقة البدنية

إعداد

الدكتور / عبد المقصود معوض سلامه



مقدمة :

وفرت الثورة التقنية الحديثة كثيراً من مناحي الحياة ، ولكنها لم تخل من المظاهر السلبية :

- استبدال الانسان ساقيه بأحدث وسائل التنقل السريع .

- الآلات المتطورة بأجهزة التحكم بدلاً من ذراعيه .

- الأطعمة والمأكولات السريعة عالية السعرات الحرارية فقيرة القيمة بدلاً من

الأكل المنزلي الصحي .

مما ترتب عليه انتشار الأمراض انتشاراً واسعاً في كافة المجتمعات والتي لن نسمع عنها من قبل : السمنة ، أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم ، السكري ، ارتفاع الكوليسترول ، الأمراض الجنسية إلخ .

ما الحل إذن ؟

ممارسة الرياضة والعادات السليمة والثقافة الصحية هي الحل الأمثل .

تعريف الصحة :

عرفت منظمة الصحة العالمية الصحة بأنها:

"حالة السلامة و الكفاية البدنية و النفسية و الاجتماعية ، وليست مجرد الخلو من المرض أو العجز"

درجات الصحة :

١- الصحة المثالية : درجة التكامل البدني و النفسي و الاجتماعي، وهذا المستوى من الصحة نادرا ما يتوافر، وهو يعتبر هدفا بعيدا لبرامج الصحة العامة في المجتمع لمحاولة العمل على تحقيقه.



٢- الصحة الإيجابية :

تتوافر طاقة صحية إيجابية تمكن الفرد من مواجهة المشاكل و المؤثرات و الضغوط البدنية والنفسية و الاجتماعية دون أن تظهر على الفرد أية أعراض مرضية، و هذا يعنى أن حالة التكيف لدى الفرد ساعدته في التغلب على كل ما يتعرض له في الحياة دون أن تظهر عليه أعراض مرضية.

٣- السلامة المتوسطة :

لا تتوافر طاقة إيجابية لدى الفرد ويكون الفرد دائما عرضة للمؤثرات الضارة " بدنية ، نفسية ، اجتماعية " وقد يقع الفرد فريسة للمرض بسبب إحدى هذه النواحي السابقة.

٤- المرض غير الظاهر :

لا يشكو الفرد من أعراض مرضية واضحة، ولكن يمكن اكتشاف بعض الأمراض نتيجة الاختبارات والتحاليل الطبية، أو نتيجة بحث الحالة الاجتماعية للفرد، والتعرف عن قرب للظروف والصعوبات التي يعاني منها، بل ومن تدنى مستوى معيشته.

٥- المرض الظاهر :

يشكو الفرد من بعض الأمراض سواء كانت بدنية وظيفية أو نفسية أو اجتماعية، وتبدو عليه علامات وأعراض تدل على تدنى صحته العامة.



٦- مستوى الاحتضار :

تسوء الحالة الصحية للفرد إلى حد بعيد ، ويصعب عليه استعادة صحته ويصبح
عالة على من حوله أو على من يعيله.



أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ وَأَتُوبُ إِلَيْهِ



مستويات الصحة :

١- التكامل البدني :

هو تمتع الفرد بعمليات حيوية سليمة لوظائف الجسم ،

و الخلو من العيوب و التشوهات البدنية

و التمتع باللياقة البدنية العامة و القوام السليم ،

ليتمكن من العمل و الإنتاج و أداء المهام التي توكل إليه بصورة مناسبة.



٣- التكامل النفسي :

هو كون الفرد متمتعاً بالاستقرار الداخلي و قادراً على التوفيق بين رغباته و أهدافه و بين الحقائق المادية و الاجتماعية التي يعيشها ، ويكون كذلك قادراً على تحمل زمامات الحياة و مصاعبها، ويظهر ذلك على الفرد في حياته الهادئة التي يسودها الراحة و الاطمئنان و الرضا، وعدم اكتمال الصحة النفسية للفرد تظهر في حساسيته المفرطة و كثرة شكوكه و شكواه وميله الدائم إلى التميز على الآخرين.

٤- التكامل الاجتماعي :

هو القدرة على التعامل مع الآخرين واكتساب محبتهم واحترامهم وتفهمه لتصرفاتهم و أنماط سلوكهم ، و قدرته على التأثير فيهم والتأثر بهم و الحياة بينهم على أسس الحب و الاحترام و الثقة .و عدم اكتمال الناحية الاجتماعية لدى الفرد تظهر في ميله الدائم إلى الانطواء و الابتعاد عن الانفراد مع نفسه وعدم مخالطة الآخرين.

أولاً : المسببات النوعية للأمراض :

تنقسم المسببات النوعية للأمراض إلى 8 فئات وهي:

١- المسببات الحيوية من أصل حيواني :

قد تكون حيوانات وحيدة الخلية مثل الأميبا أو الملاريا، أو متعددة الخلايا مثل البلهارسيا أو الإنكلستوما أو الإسكارس.

٢- المسببات الحيوية من أصل نباتي :مثل الفطريات و البكتريا و الفيروسات

٣- المسببات الغذائية :نقص أو زيادة الكربوهيدرات ، الدهون ، البروتينات ، الأملاح ، الماء في الجسم.



٤- المسببات الكيميائية :

خارجية" من البيئة "المحيطة مثل التعرض لمركبات الرصاص و الفسفور ، أو داخلية نشأت داخل الجسم ، مثل مواد تتكون في الدم" كالجلوكوز "فزيادته تصيب بمرض البول السكري ، أو التسمم البولي أو الكبدي نتيجة مرض تلك الأعضاء.

٥- المسببات الطبيعية :

مثل الحرارة و البرودة و الرطوبة و الإشعاعات و الكهرباء.

٦- المسببات الميكانيكية :

مثل الفيضانات و الزلازل و السيول و الحرائق و الحوادث

٧- المسببات الوظيفية :

مثل اختلال إفراز الغدد الصماء من هرمونات أو من اختلال إفراز الإنزيمات و لعصارات .

٨- المسببات النفسية و الاجتماعية :

وهي الأمراض الناتجة عن الضغط العصبي و النفسي بسبب مشكلات الحياة الحديثة و المشكلات الناتجة عن الأعباء الأسرية و المهنية و عدم الشعور بالأمان وطمأنينة ، تعاطي المخدرات

ثانيا : العوامل المتعلقة بالإنسان " العائل المضيف : "

تساعد على مقاومة مسببات النوعية ، وتكون من:

المقاومة الطبيعية غير النوعية ، المقاومة النوعية ، العوامل الوراثية ،
العوامل الاجتماعية ، العوامل الوظيفية ، العمر

ثالثا : العوامل البيئية :

هي العوامل الخارجية التي تؤثر في الإنسان العائل للمرض ، و تكون

من التالي:



البيئة الطبيعية و تتكون من - :

١- المعطيات الجغرافية :

تؤثر في الصحة بطريق مباشر وغير مباشر عن طريق الموقع الجغرافي.

٢- المعطيات الجيولوجية :

نوع التربة التي عليها يتوقف تحديد نوع الغذاء و توافر المياه و العناصر الهامة.

٣- المناخ :درجات الحرارة و الرطوبة وحركة الرياح ، وهذه تؤدي إلى تغير في عادات الإنسان و حياته الاجتماعية و الاقتصادية و تؤدي أيضا إلى بعض الأمراض الموسمية.

٤- البيئة الاجتماعية و الثقافية وتشمل بصفة عامة ما يلي- :

المستوى الاقتصادي :وهو يؤثر في كفاية الغذاء و المسكن و التعليم.

المستوى التعليمي :وهو يؤثر في الوعي الصحي و السلوك الصحي

كثافة السكان :وهي تؤثر في العادات و الازدحام و الضوضاء

الخدمات الصحية :مدى توافرها أو قصورها و الإقبال عليها

٥- البيئة البيولوجية :

وتشتمل على عناصر المملكة الحيوانية و النباتية التي تؤثر في
الطعام والعوامل الوسيطة في نقل الأمراض التي تؤثر في عادات
الإنسان وعمله في الزراعة أو الصناعة.



المكونات الأربعة الرئيسية للصحة العامة:

-الصحة الشخصية: يعتمد على تقوية صحة الفرد ، بالاهتمام بالتغذية و النظافة وفترات النوم ، و الرياضة الترويحية لتقوية الجسم ورفع معدل اللياقة البدنية ، والاهتمام بإجراء التحاليل الطبية الدورية .

ب-صحة البيئة: تحسين أحوال البيئة التي يعيش فيها الإنسان ، والقضاء على المشكلات الصحية التي تؤثر على صحة الأفراد ، بالعناية بمصادر مياه الشرب ومتابعة صلاحيتها وسلامتها ، و توفير الطرق الحديثة لتصريف القمامة و الفضلات بمختلف أنواعها ، ومراقبة صلاحية الأغذية التي تباع ومصادرها و عدم تلوثها.

ج- الطب الوقائي للفرد: يرتبط بـ " الصحة الشخصية " بالإضافة إلى توعية الأفراد بالطريقة السليمة لاستعمال الأدوية للوقاية و العلاج ، وكذلك استخدام الأمصال و اللقاحات بمواعيدها للوقاية ، وخاصة بالنسبة للأطفال الرضع والتلاميذ في مراحل التعليم الأساسي.

- الطب الوقائي للمجتمع: يرتبط بـ " صحة البيئة "و" الطب الوقائي للفرد " إجراء الإحصاءات و التفتيش المستمر- .



ماذا تنتظر...؟

باب النبوة مفتوح

مفهوم اللياقة البدنية :

في النصف الأول من القرن العشرين كان التركيز في قياس البدنية يعتمد على قياس القوة العضلية للفرد لأنه كان يعتمد عليها بشكل أساسي وفي النصف الأخير من القرن العشرين أصبحت اللياقة البدنية تقاس بمدى كفاءة وجلد الجهاز الدوري التنفسي والتغذية السليمة و نسبة الدهون بالجسم من العناصر الأساسية المكونة للياقة البدنية.

ليس مقبولا أن يكون الفرد لائقا بدنيا ولديه نسبة عالية من الدهون أو أن يكون غذاؤه ناقصا لمكوناته الأساسية أو غير متوازن لأن ذلك سيؤثر على أدائه الرياضي.

في السبعينات تحول مفهوم اللياقة البدنية بانتشار رياضة الجري لمسافات طويلة و الإقبال على ممارستها أصبح الوسيلة السائدة لاكتساب اللياقة البدنية العامة

تعريف اللياقة البدنية :

تعريف (Hoekey) هي الحالة البدنية التي يستطيع الفرد من خلالها القيام بأعبائه اليومية بكفاءة عالية . وهي 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.



-تعريف (Clarke) هي القدرة على القيام بالأعباء اليومية بقوة ووعي وبدون تعب لا مبرر له من توافر قدر كاف ممن الطاقة للاستمتاع بوقت الفراغ وممارسة الهوايات المحببة ومواجهة الضغوط البدنية في حالات الطوارئ.

أهمية اللياقة البدنية للفرد :

- ١- تحسين أداء أجهزة الجسم الحيوية كالجهاز الدوري التنفسي والجهاز العضلي .
- ٢- تساعد على تفادي والإقلال من فرص الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.
- ٣- تساعد على المحافظة على الوزن المناسب لكل فرد وإنقاص الوزن الزائد.
- ٤- تقوية ورفع أداء مفاصل الجسم والأوتار والأربطة التي تدعمها.



٥- تساعد على زيادة كفاءة عملية حرق المواد الغذائية وتحويلها إلى طاقة نافعة.

٦- تساعد على زيادة مقاومة الجسم للتعب والتوتر العصبي.

٧- زيادة الثقة بالنفس **والإتزان الانفعالي** مع الاعتزاز بقدرات الفرد.

٨- وسيلة فعالة ومفيدة للترويح عن النفس وقضاء وقت الفراغ.

٩- التقليل من آثار الشيخوخة وتحسين عمل الوظائف الحيوية للجسم عند الكبر.

١٠- ممارسة الأنشطة البدنية بصورة منتظمة تساعد على الزيادة المتوقعة لعمر الإنسان.

عناصر ومكونات اللياقة البدنية :



النشاط التطبيقي :

- ١- المشي بدون السيارة عند شراء (أغراض - الصلاة -)
- ٢- التحكم في شراء الوجبات السريعة .
- ٣- أداء بعض التمرينات الرياضية .

التكليفات (الواجبات العملية)

١- عرف الصحة ودرجاتها ومكوناتها؟

٢- تعريف اللياقة البدنية ومكوناتها ؟

٣- أهمية اللياقة البدنية للفرد ؟



اللهم لك الحمد كما ينبغي

لجلال وجهك و عظيم سلطانك

