المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم
Ministry of Education

قررت وزارة التعليم تدريس
هذا الكتاب وطبعه على نفقتها

اللياقة والثقافة الصحية

التعليم الثانوي - نظام المسارات
السنة الثانية

قام بالتأليف والمراجعة
فريق من المتخصصين

طبعة 1446 ـ 2024

يُوزع مجّاناً ولا يُباع

وزارة التعليم
Ministry of Education

ⓒ وزارة التعليم، ١٤٤٣هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر
وزارة التعليم
اللياقة والثقافة الصحية - التعليم الثانوي - نظام المسارات - السنة الثانية/
وزارة التعليم- الرياض، ١٤٤٣هـ
٢٤٠ ص؛ ٢١×٢٥،٥ سم
ردمك: ٣-٢٣٨ - ٥١١ - ٦٠٣ - ٩٧٨
١- الثقافة الصحية - مناهج ٢- اللياقة البدنية- تعليم - ٢- التعليم
الثانوي- السعودية أ. العنوان
ديوي ٠٧١١ , ٦١٤ ١٤٤٣/١٢٧٣٦

رقم الإيداع: ١٤٤٣/١٢٧٣٦
ردمك: ٣-٢٣٨ - ٥١١ - ٦٠٣ - ٩٧٨

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم
www.moe.gov.sa

مواد إثرائية وداعمة على "منصة عين الإثرائية"

ien.edu.sa

أعزاءنا المعلمين والمعلمات، والطلاب والطالبات، وأولياء الأمور، وكل مهتم بالتربية والتعليم:
يسعدنا تواصلكم؛ لتطوير الكتاب المدرسي، ومقترحاتكم محل اهتمامنا.

fb.ien.edu.sa

أخي المعلم/أختي المعلمة، أخي المشرف التربوي/أختي المشرفة التربوية:
نقدر لك مشاركتك التي ستسهم في تطوير الكتب المدرسية الجديدة، وسيكون لها الأثر الملموس في دعم العملية التعليمية، وتجويد ما يقدم لأبنائنا وبناتنا الطلبة.

fb.ien.edu.sa/BE

وزارة التعليم

بسم الله الرحمن الرحيم

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1445

المقدمة

إن تقدم الدول وتطورها يقاس بمدى قدرتها على الاستثمار في التعليم، ومدى استجابة نظامها التعليمي لمتطلبات العصر ومتغيراته. وحرصاً من وزارة التعليم على ديمومة تطوير أنظمتها التعليمية، واستجابةً لرؤية المملكة العربية السعودية المباركة 2030 فقد بادرت الوزارة إلى اعتماد نظام "مسارات التعليم الثانوي" بهدف إحداث تغيير فاعل وشامل في المرحلة الثانوية.

وتعد مادة اللياقة والثقافة الصحية إحدى المواد الرئيسة في مسارات المرحلة الثانوية التي تسهم في تعزيز المفاهيم الصحية لدى الطلبة، وتسهم في اكتسابهم للكفايات المعرفية والمهارات التي تستهدف الحفاظ على الصحة الشخصية واللياقة البدنية وتعزيزهما، والوقاية من الأمراض والإصابات وترفع الوعي لديهم بسبل السلامة، وتجنب السلوكيات الخطرة المتعلقة بالصحة، وتقديم تجارب تعلم واقعية مع تطبيقات شخصية للمعرفة والمهارات الصحية القائمة على الأبحاث العلمية في المواقف ذات الصلة.

يشتمل الكتاب على سبعة فصول: الصحة والعافية، والنشاط البدني، واللياقة البدنية، والتغذية، والسلامة الشخصية، والصحة النفسية، والوقاية من المخدرات والتدخين. تتكون فصول الكتاب من مقدمة الفصل وتتضمن الفكرة المحورية والرئيسة، والأهداف التعليمية. ويقسم كل فصل إلى دورس، يتضمن كل درس: الفكرة الرئيسة، وأهداف الدرس والمفاهيم الجديدة، والمحتوى التعليمي، والتقويم، والإثراء. ولقد روعي تدعيم المحتوى التعليمي بأنشطة تعزيز فهم المحتوى، كربط المحتوى مع واقع الحياة، وممارسة الاكتشاف الموجه والتفكير الناقد، وتوضيح المفاهيم الجديدة ومعانيها. ونتائج البحوث العلمية في الممارسات الصحية، ومجموعة من الصور والأشكال والرسوم التوضيحية. بالإضافة إلى ذلك ، يتضمن المحتوى نبذة تعريفية بالمنجزات الصحية في المملكة العربية السعودية، والربط بمبادرات رؤية المملكة 2030 وأهدافها الاستراتيجية، وبالمهن الصحية.

أما عنصر التقويم في الكتاب، فقد استخدمت أساليب التقويم التربوي بمختلف أدواته وأغراضه: التكويني (البنائي) والختامي، فهناك أسئلة تقويمية في نهاية الدروس، ووظفت أدوات التقويم كالمهام الأدائية، لتحفيز الطلبة على حل المشكلات واتخاذ القرار ومهارات التواصل. كما يتضمن كل فصل مراجعة ختامية تحوي أسئلة وفقرات اختيارية تسهم في تقييم مدى تعلم الطلبة ومراجعة الأفكار: ليتأكدوا من تحقيق التعلم المستهدف، وتحديد جوانب المراجعة في الموضوعات التي سبق دراستها قبل الانتقال إلى الفصل الجديد.

ولمواكبة التطورات العالمية في هذا المجال، فإن كتاب مادة اللياقة والثقافة الصحية سوف يوفر للمعلم مجموعة متكاملة من المواد التعليمية المتنوعة التي تراعي الفروق الفردية بين الطلبة، التي توفر للطلبة فرصة توظيف التقنيات الحديثة والتواصل المبني على الممارسة؛ مما يؤكد دوره في عملية التعليم والتعلم.

ونحن إذ نقدم هذا الكتاب لأعزائنا الطلبة، نأمل أن يستحوذ على اهتمامهم، ويُلبي متطلباتهم، ويجعل تعلّمهم لهذه المادة أكثر متعة وفائدة.

والله ولي التوفيق

تعليمات إرشادية

تأمل الفكرة المحورية للفصل والأفكار الرئيسة المنبثقة منها؛ لتحصل على تصور ذهني عن موضوعات الفصل، وترابطها مع بعضها البعض.

اقرأ عنوان الدرس وفكرته الرئيسة، وأهدافه لتعرف جوانب التعلم في الدرس الجديد.

ابحث عن المفاهيم الجديد في المحتوى التعليمي للدرس.

عمق فهمك للمحتوى التعليمي من خلال أداء أنشطة الدرس:

- فكر/ تأمل فيما قرأت؟ يمكنك من تعزيز فهمك لما تعلمته.
- الربط مع الحياة، يمكنك من ربط ما تعلمته مع الواقع.
- الاكتشاف، يمكنك من توظيف ما تعلمته في سياق جديد.
- العيادة الصحية، يمكنك من اكتساب مهارات حل المشكلات واتخاذ القرار والاتصال.

استعن بفقرتي ماذا تعلمت؟ والتقويم، وأجب عن الأسئلة لتعرف مدى فهمك لما تعلمته.

استكشف المواد الإثرائية في نهاية كل درس، لتوسيع مداركك ومعلوماتك فيما تعلمته.

نفذ المراجعة الختامية في نهاية كل فصل لمراجعة الأفكار الرئيسة للفصل وتثبيت التعلم.

الفهرس

الفصل الأول: الصحة والعافية 10

الدرس الأول: مدخل الصحة والعافية 12

الدرس الثاني: محددات الصحة 18

الدرس الثالث: الأمراض المعدية وغير المعدية 21

الدرس الرابع: نمط الحياة الصحية 27

الدرس الخامس: مصادر المعلومات الصحية 31

مراجعة ختامية للفصل الأول 35

الفصل الثاني: النشاط البدني 36

الدرس الأول: مدخل إلى الخمول البدني 38

الدرس الثاني: الخمول البدني والأمراض المزمنة 43

الدرس الثالث: أنواع ومستويات النشاط البدني 51

الدرس الرابع: هرم النشاط البدني 57

الدرس الخامس: فوائد النشاط البدني الصحية 64

الدرس السادس: محفزات ومعوقات لممارسة النشاط البدني 70

الدرس السابع: التقنيات في النشاط البدني والرياضي 75

الدرس الثامن: وصفة النشاط البدني 80

مراجعة ختامية للفصل الثاني 86

الفهرس

الفصل الثالث: اللياقة البدنية 88

الدرس الأول: مدخل اللياقة البدنية 90

الدرس الثاني: قياس اللياقة البدنية 98

الدرس الثالث: برنامج اللياقة البدنية الشخصي 104

الدرس الرابع: برنامج التدريب الرياضي للتحكم بالوزن 110

مراجعة ختامية للفصل الثالث 115

الفصل الرابع: التغذية 116

الدرس الأول: النظام الغذائي الصحي 118

الدرس الثاني: السعرات الحرارية 129

الدرس الثالث: إدارة الوزن 134

مراجعة ختامية للفصل الرابع 144

الفهرس

الفصل الخامس: السلامة الشخصية 146

الدرس الأول: مدخل السلامة الشخصية 148

الدرس الثاني: السلامة المرورية 156

الدرس الثالث: الحالات الطبية الطارئة 162

الدرس الرابع: الإسعافات الأولية 168

الدرس الخامس: خدمات الرعاية الصحية 174

مراجعة ختامية للفصل الخامس 178

الفصل السادس: الصحة النفسية 180

الدرس الأول: مدخل الصحة النفسية 182

الدرس الثاني: اضطرابات الصحة النفسية 189

الدرس الثالث: الضغوط النفسية 197

مراجعة ختامية للفصل السادس 204

الفهرس

الفصل السابع: الوقاية من المخدرات والتدخين 206

الدرس الأول: مدخل المؤثرات العقلية 208

الدرس الثاني: التعاطي والإدمان 214

الدرس الثالث: منتجات التبغ وأضرارها 220

الدرس الرابع: أضرار تعاطي المخدرات ومهارات الرفض 227

مراجعة ختامية للفصل السابع 233

المراجـــع 234

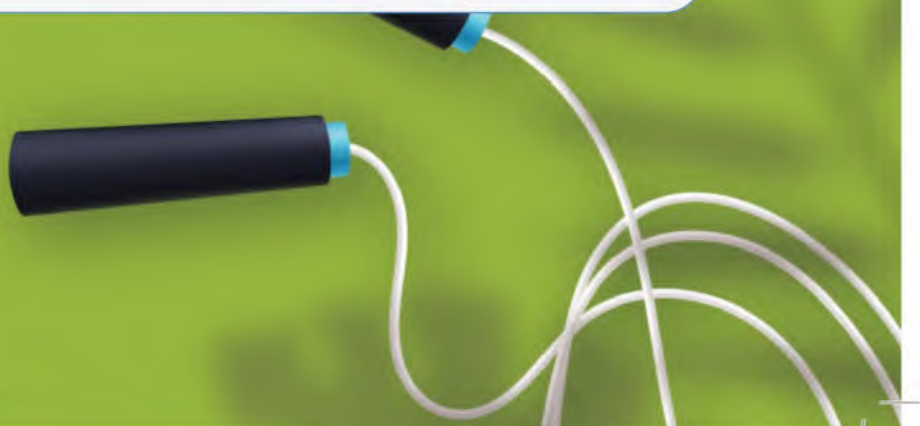
الفصل الأول

الصحة والعافية

Health and Wellness

الفكرة المحورية للفصل

التعرف على بعض المفاهيم الصحية، والعوامل التي تؤثر على نمط الحياة الصحي، والتزوّد بالمهارات اللازمة؛ لتعزيز صحتك، بالإضافة إلى التعرف على مصادر المعلومات الصحية الموثوقة من الجهات المحلية والدولية وطرق الوصول إليها.



الأفكار الرئيسة للفصل

1. المفهوم الشامل للصحة والعافية وأبعاده.
2. مفهوم الصحة الشخصية، ومحدداتها، والطرق المبتكرة لرفع جودة الحياة لدى الأفراد والمجتمع.
3. مفاهيم الأمراض المعدية وغير المعدية، والتمييز بينهما، ومدى انتشارها في المجتمع.
4. نمط الحياة الصحي، ودوره في الوقاية من الأمراض والإصابات.
5. التمييز بين مصادر المعلومات الصحية، المحلية والدولية، وتصنيفها، وإجراء بحث فيها.

أهداف الفصل

بنهاية الفصل، يتوقع أن يكون الطلبة قادرين على:

1. **شرح** مفهومي الصحة والعافية، وأبعادها.
2. **تحديد** مفهوم الصحة الشخصية، ومحدداتها لدى الشباب.
3. **التمييز** بين الأمراض المعدية وغير المعدية، ونسب الإصابة بهما في المملكة العربية السعودية.
4. **وصف** ممارسات نمط الحياة الصحي المتنوعة.
5. **وضع** أهداف محددة لتغيير ممارسات نمط الحياة.
6. **جمع** المعلومات والبيانات من مصادر المعلومات الموثوقة؛ المحلية والدولية، حول ممارسات نمط الحياة الصحي.
7. **تعزيز** القيم الإسلامية المرتبطة بالصحة.
8. **تقدير** ما تقدمه الجهات والمؤسسات الحكومية من خدمات وأعمال فاعلة للرقي بصحة الفرد والمجتمع.

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

الدرس الأول 1

مدخل الصحة والعافية

الفكرة الرئيسة

المفهوم الشامل للصحة والعافية وأبعادها.

أهداف الدرس

بنهاية الدرس أستطيع أن:

1. **أحدد** مفهومي الصحة والعافية.
2. **أصف** أبعاد العافية السبعة بعبارات بسيطة.
3. **أعطي** أمثلة على جهود وطني في تعزيز بعض جوانب العافية لدى الفرد والمجتمع.
4. **أحدد** مسؤولية الفرد ودوره في تحقيق أبعاد العافية السبعة في البيت والمجتمع.
5. **أفسر** أثر مجموعة متنوعة من الممارسات والصفات الشخصية في تعزيز العافية.
6. **أقدر** الجهود الدولية والوطنية المبذولة؛ لتحسين العافية، عبر مكافحة التغير المناخي الناتج عن الانبعاثات الغازية المضرة.

المفاهيم

الصحة	Health
العافية	Wellness

مفهوما الصحة والعافية:

يعتقد كثير من الناس أن مفهوم الصحة هي غياب المرض، بينما المعنى الصحيح لها يشير إلى الحالة العامة البدنية أو العقلية للفرد، سواء أكان مريضًا أم خاليًا من الأمراض "سليمًا".

الصحة هي حالة من اكتمال السلامة بدنيًّا وعقليًّا واجتماعيًّا، وليس مجرد انعدام للمرض أو العجز.

أما مفهوم العافية، فيضيف لفكرة الصحة الجيدة كل ما يُمكِّن الإنسان من التمتع بحياة غنية، ذات معنى، وحيوية. فمفهوم العافية أوسع، ويشير إلى الصحة في أكمل صورها. وتشمل السعي النشط في الممارسات والاختيارات وأنماط الحياة التي تؤدي إلى حالة صحية شاملة.

تعرف العافية بأنها: الحالة الصحية المثلى للأفراد والمجتمع.

مقارنة بين الصحة والعافية:

الفرق الأساسي بين الصحة والعافية هو أن الصحة هي الهدف، والعافية هي العملية التي يسعى الفرد إليها لتحقيق ذلك الهدف. فلابد من تحقيق العافية أولًا للتمتع بالصحة، إلا أنهما يختلفان في جوانب؛ منها:

- **الصحة:** تحددها -غالبًا- بعض العوامل الخارجة عن إرادة الفرد، مثل: العمر، النوع، تاريخ العائلة الصحي، على سبيل المثال: رجل يبلغ من العمر 40 عامًا، والتاريخ الصحي للعائلة يُظهر انتشارًا لداء السكري في أسرته؛ مما يزيد خطر إصابته بهذا المرض.
- **العافية:** هدف صحي يسعى الفرد إليه، ويحققه من خلال بعض القرارات التي يتخذها في حياته اليومية، على سبيل المثال: نفس الرجل الذي يبلغ من العمر 40 عامًا، فإنه يستطيع أن يقلل خطر الإصابة بداء السكري، عن طريق تناول الطعام الصحي، وممارسة الرياضة، وإجراء الفحوص المنتظمة، حتى لو أصيب بداء السكري؛ فإنه لا يزال يعيش حياة متزنة، غنية، وذات معنى.

الصحة	العافية
تحددها العوامل الخارجة عن إرادة الفرد، مثل: العمر، النوع أو تاريخ العائلة الصحي.	تحددها القرارات الشخصية في الاختيارات وأنماط الحياة الصحية، مثل: التغذية الصحية، وممارسة الرياضة وإجراء فحوصات منتظمة.

أبعاد العافية:

العافية لها سبعة أبعاد: بدنية، إيمانية، عاطفية، عقلية، اجتماعية، بيئية، ومهنية. هذه الأبعاد تترابط فيما بينها، وكل بعد منها يؤثر على الآخر؛ لتعكس بذلك مفهوم العافية الشامل، الذي يتخطى الفهم البسيط المتداول للعافية، والمقتصر على عدم وجود مرض.

وتفصيل الأبعاد السبعة على النحو الآتي:

1. العافية البدنية (Physical Wellness):

هي البعد الأكثر وضوحًا من أبعاد العافية، وتشمل الأفراد الذين يتمتعون بصحة بدنية، ويمارسون الرياضة بانتظام، ويتجنبون فترات الجلوس المستمرة (الخمول البدني)، ويأكلون طعامًا صحيًا متوازنًا، ويحافظون على أوزانهم الصحية، ويحرصون على أخذ قسط كافٍ من النوم في اليوم، ويتجنبون التعرض للملوثات البيئية، ولا يتعاطون المواد المضرة، ويحرصون على إجراء الفحوصات الطبية الدورية.

2. العافية الإيمانية (Faith Wellness):

تؤثر العافية الإيمانية المكتسبة من العقيدة الإسلامية في جميع أبعاد العافية، فقيام الفرد بالواجبات الدينية، والتزامه بالأخلاق الإسلامية الحميدة تجلب العافية الإيمانية له. ومن ركائز العافية الإيمانية قيمة "الوسطية"، فلابد من غرس مفاهيم الوسطية والاعتدال والتسامح في المجتمع. إنَّ العافية الإيمانية مرتبطة بالعافية البدنية والعاطفية والعقلية؛ فالتمسك بالعقيدة الإسلامية السمحة يقلل من الأمراض النفسية.

3. العافية العاطفية (Emotional Wellness):

تتضمن العافية العاطفية قدرة الفرد على فهم مشاعره الخاصة، وتقبل حدودها، وتحقيق توازن عاطفي في حياته، كما تتضمن -أيضًا- القدرة على التعبير عن المشاعر بأسلوب مناسب، والتكيف مع التغيير، والتعامل مع التوتر بشكل صحي، والاستمتاع بالحياة.

4. العافية العقلية (Mental Wellness):

تُسمى -أيضًا- العافية الفكرية، وتعني قدرة الفرد على استيعاب كل جديد، وإيجاد الفرص لتعلم المزيد، وفهم أمور الحياة، والتفاعل مع المحيط بإيجابية وفاعلية. إن العقل النشط فكريًا ضرورة لاكتساب العافية العقلية؛ فهو يكتشف المشاكل، ويوجد الحلول المناسبة لحلها بطريقه عقلانية وواقعية.

5. العافية الاجتماعية (Social Wellness):

وتعني قدرة الفرد على إيجاد شبكة إيجابية قوية من العلاقات الاجتماعية، التي تؤدي إلى حياة صحية ممتدة. إن إحدى السمات المميزة للعافية الاجتماعية هي القدرة على التواصل مع الآخرين، سواء داخل الأسرة أو خارجها؛ مما يسهم في الحفاظ على علاقات ثابتة قوية.

6. العافية البيئية (Environmental Wellness):

تتضمن عافية المحيط البيئي، الذي يؤثر على الحالة الصحية للفرد. وتركز العافية البيئية على سبل المحافظة على البيئة المحيطة، واتخاذ إجراءات تحمي المجتمع المحلي والعالم الخارجي من التلوث البيئي، الذي يشمل: تلوث الهواء، والمياه، والغذاء، والتعرض لنسبة عالية من الأشعة فوق البنفسجية، والتدخين السلبي، والضوضاء.

الشكل رقم (1-1): انبعاث الغازات من أحد المصانع التي قد تؤدي الى تلويث الماء والتربة والهواء.

إثراء

جهود المملكة العربية السعودية في الحد من التلوث البيئي وتعزيز العافية البيئية: مبادرة السعودية الخضراء

تلتزم المملكة العربية السعودية بالمساهمة الفعالة في الكفاح العالمي ضد تغير المناخ وتعزيز العافية البيئية، وذلك بصفتها من أهم الدول المنتجة للطاقة في العالم. ستدعم مبادرة السعودية الخضراء طموح المملكة العربية السعودية في أن تصبح رائدة في مجال الاستدامة على المستوى العالمي. حيث تجمع مبادرة السعودية الخضراء بين حماية البيئة، وتحويل الطاقة، وبرامج الاستدامة لتحقيق ثلاثة أهداف شاملة ترمي إلى بناء مستقبل مستدام للجميع وهي: تقليل الانبعاثات الكربونية، وتشجير المملكة العربية السعودية، وحماية المناطق البرية والبحرية.

2016	2017	2018	2019	2020	2021	2030	2060
إطلاق مبادرة الملك سلمان للطاقة المتجددة	الإعلان عن البرنامج الوطني للطاقة المتجددة	إطلاق الاستراتيجية الوطنية للصحة والبيئة	تأسيس القوات الخاصة للأمن البيئي	الإعلان عن حملة لنجعلها خضراء للحد من التصحر	افتتاح أعمال منتدى مبادرة السعودية الخضراء	وضع هدف تحقيق المساهمات المحددة وطنياً في تقليل الانبعاثات الكربونية	وضع هدف تحقيق الحياد الصفري

رؤية VISION 2030 المملكة العربية السعودية KINGDOM OF SAUDI ARABIA

الشكل رقم (1-2) جهود المملكة في الحد من التلوث البيئي وتعزيز العافية البيئية

7. العافية المهنية (Occupational Wellness):

تشير إلى مستوى سعادة وانتماء الفرد لجهة عمله، فعندما يشعر بالعافية المهنية يستفيد من فرص التعلم والتحدي المتوفرة في جهة عمله، فالعافية المهنية تعني بيئة عمل جاذبة وممتعة.

نشاط 1-1 فكر فيما قرأت: أبعاد العافية.

- أعطِ مثالاً لفرد يمتلك أحد تلك الأبعاد، ثم استنتج مهارات ذلك البعد لديه؟

.....

.....

.....

الممارسات والصفات الشخصية المؤثرة في العافية:

للعافية عوامل تؤثر فيها، وتتكون هذه العوامل من مجموع الصفات والممارسات التي ترتبط بأبعاد العافية المتنوعة وتؤثر فيها.

الصفات المعززة للعافية هي:

سمات شخصية تؤدي إلى تعزيز العافية في مختلف أبعادها لدى الفرد، مثل:

- التفاؤل
- الثقة بالنفس
- احترام الذات
- الإبداع

الممارسات المعززة للعافية هي:

أفعال وأقوال تؤدي إلى تعزيز العافية في مختلف أبعادها لدى الفرد مثل:

- ممارسة الرياضة بانتظام
- التغذية الصحية
- الإحسان إلى الآخرين
- أداء الواجبات الاجتماعية

نشاط 2-1 العيادة الصحية: بطاقة الصفات والممارسات المعززة للعافية الشاملة.

• توضح البطاقات الصفات والممارسات المعززة للعافية لدى الفرد، باختلاف أبعاد العافية السبعة. اقرأ الصفات والممارسات الموضحة في البطاقة لكل بعد من أبعاد العافية، وأضف بعض الصفات والممارسات المعززة للعافية في كل بعد من أبعادها.

العافية البدنية:	العافية الإيمانية:	العافية العاطفية:	العافية العقلية:
صفات/ممارسات	صفات/ممارسات	صفات/ممارسات	صفات/ممارسات
• ممارسة الرياضة بانتظام.	• الصلاة.	• التفاؤل.	• التعلم مدى الحياة.
•	•	•	•
•	•	•	•

العافية الاجتماعية:	العافية البيئية:	العافية المهنية:
صفات/ممارسات	صفات/ممارسات	صفات/ممارسات
• مهارات التواصل.	• تقليل التلوث والنفايات في البيئة.	• الاستمتاع في العمل.
•	•	•
•	•	•

ماذا تعلمت؟

- **مفهوم الصحة:** يشير إلى الحالة العامة البدنية أو العقلية للفرد في وجود أو عدم وجود مرض أو إصابة.
- **مفهوم العافية:** أن يتمتع الفرد بحياة غنية، وحيوية، تحقق تطلعاته وطموحاته على المستوى الفردي والمجتمعي؛ مما يجعل للحياة معنى وقيمة لدى الفرد والآخرين من حوله.
- **للعافية مجموعة أبعاد رئيسة، وعددها سبعة أبعاد.**

التقويم

كل مما يلي يمثل أحد أبعاد العافية، ماعدا:

أ) العافية الغذائية.　　ب) العافية العقلية.

ج) العافية البدنية.　　د) العافية العاطفية.

■ **هل مفهومي الصحة والعافية متماثلين، وضح ذلك؟**

.....

.....

.....

إثراء

- **قراءة إثرائية:**

الاطلاع على مبادرات شركة أرامكو في الاستدامة والتغير المناخي، يمكن زيارة موقع الشركة على الرابط التالي:

تفكير ناقد

- **لماذا يسعى الفرد إلى تحقيق العافية في جميع أبعادها السبعة؟**

الدرس الثاني
2

محددات الصحة

رابط الدرس الرقمي
www.ien.edu.sa

الفكرة الرئيسة

محددات الصحة الشخصية، والطرق المبتكرة لرفع جودة الحياة لدى الأفراد والمجتمع.

أهداف الدرس

بنهاية الدرس أستطيع أن:

1. **أصف** مفهوم الصحة الشخصية.
2. **استنتج** محددات الصحة الشخصية المتنوعة بطريقة بسيطة.
3. **أقدر** جهود المملكة العربية السعودية بدورها المهم في تعزيز الصحة.
4. **أثمن** دور القانون والنظام في تعزيز الصحة.
5. **أقدر** العمل التعاوني مع الأقران والآخرين؛ لأجل تحسين الصحة الشخصية.
6. **أقدر** المسؤولية الفردية، والحكومية في تعزيز الصحة على مستوى المجتمع.

المفاهيم

الصحة الشخصية	Personal Health
محددات الصحة	Health Determinants

مفهوم الصحة الشخصية:

هي حالة صحية متغيرة يتعايش الفرد معها طوال عمره، وتتأثر بعوامل ومحددات مختلفة.

محددات الصحة:

تُصنف المحددات الصحية في خمس مجموعات أساسية، تشتمل على: المحددات الاجتماعية والبيئية، والمحددات الحيوية والوراثية، والمحددات السلوكية الشخصية، والخدمات الصحية، والأنظمة والتشريعات.

وتفصيل ذلك على النحو الآتي:

1. المحددات الاجتماعية والبيئية (Social and Environmental Determinants):

تعكس المحددات الاجتماعية والبيئية للصحة الشخصية العوامل الاجتماعية والظروف المادية في البيئة التي يولد ويعيش فيها، وتؤثر على جودة الحياة لدى الأفراد.

■ **من أمثلة المحددات الاجتماعية للصحة :** الأعراف الاجتماعية، مثل العادات الشائعة في المناسبات، الظروف الاقتصادية.

■ **من أمثلة المحددات البيئية للصحة :** البنية التحتية في المدينة/القرية مثل الطرق، الصرف الصحي، توصيل المياه وغيرها، أو البيئة الطبيعية مثل: الغطاء النباتي، الطقس، تغير المناخ وغيرها.

الربط مع الحياة

■ **برنامج جودة الحياة في رؤية المملكة 2030**

أُطلق برنامج جودة الحياة في عام 2018 م؛ لتحسين جودة حياة سكان وزوّار المملكة، وذلك عبر بناء وتطوير البيئة اللازمة، واستحداث خيارات أكثر حيوية، تعزز من أنماط الحياة الإيجابية، وتزيد تفاعل المواطنين والمقيمين مع المجتمع. وتمكن البرنامج من فتح آفاق جديدة لقطاعات جودة الحياة، التي تمس المواطنين بشكل مباشر، مثل: الرياضة، الثقافة، التراث، الفنون، الترفيه والترويح ونحوها.

برنامج جودة الحياة
QUALITY OF LIFE PROGRAM

رؤية VISION 2030 المملكة العربية السعودية KINGDOM OF SAUDI ARABIA

2. المحددات الحيوية والوراثية (Biological and Genetic Determinants):

هي التي يولد الإنسان بها، ولها دور كبير في تحديد صحته، مثل: العمر والنوع وتاريخ العائلة الصحي وغيرها.

3. المحددات السلوكية الشخصية (Individual Behaviour Determinants)

هي جميع الأفعال التي يمارسها الفرد بشكل يومي، ويكون لها دور كبير في تحديد حالته الصحية، مثل: الحمية الغذائية والنشاط البدني واستخدام التبغ وتعاطي المخدرات والنظافة الشخصية.

4. الخدمات الصحية (Health Services):

هي الخدمات التي يوفرها القطاع الصحي العام والخاص لأفراد المجتمع، مثل: مراكز الصحة الأولية، المستشفيات. فسهولة الوصول إلى الخدمات الصحية مع ارتفاع جودتها سيكون له تأثير مباشر وإيجابي على صحة الفرد.

الربط مع الحياة

■ **تطبيق صحتي**

هو تطبيق أطلقه وزارة الصحة في المملكة العربية السعودية لتقديم الخدمات الصحية للمواطني والمقيمين، ويوفر العديد من الخدمات مثل: فحوصات فيروس (كورونا) المستجد، وحجز المواعيد، والبحث عن الدواء، والاطلاع على قائمة الأدوية، وطلب وتوثيق الإجازات المرضية، والوصفة الإلكترونية، والوقاية ومكافحة العدوى، وخدمة التابعين، والمؤشرات الحيوية، والفحص المدرسي.

صحتي

5. الأنظمة والتشريعات (Regulations):

الأنظمة والتشريعات المحلية لها دور كبير في دعم صحة الفرد والمجتمع؛ فهي تسهم في تعزيز صحة المجتمع.

الربط مع الحياة

تفرض (هيئة الزكاة والضريبة والجمارك في المملكة العربية السعودية) الضريبة الانتقائية على السلع التي لها آثار سلبية على الصحة العامة أو على الصحة البيئية بنسب متفاوتة، وتشمل: المشروبات الغازية، ومشروبات الطاقة، والمشروبات المحلَّاة، وأجهزة وأدوات التدخين الإلكترونية، والسوائل المستخدمة في تلك الأجهزة الإلكترونية وما يماثلها، والتبغ ومشتقاته. وقد قامت حكومة المملكة العربية السعودية بفرض ضريبة بنسبة 100% على منتجات التبغ في عام 2017 م (1438 هـ)؛ مما أدى إلى ارتفاع أسعار منتجات التبغ، وتحقيق انخفاض ملموس في معدلات استهلاك التبغ بين أفراد المجتمع.

نشاط 3-1 تأمل فيما قرأت

طور أفكارًا تساعد في تقليل استهلاك المواد المضرة بصحة الإنسان.

ماذا تعلمت؟

- **مفهوم الصحة الشخصية:** الحالة الصحية المتغيرة التي يتعايش الفرد معها طوال عمره، وتتأثر بعوامل ومحددات مختلفة، بعضها يمكن التحكم بها، وأخرى لا يمكن التحكم فيها.
- **تصنف المحددات الصحية إلى خمس مجموعات أساسية، تشمل:** المحددات الاجتماعية والبيئية، المحددات الحيوية والوراثية، المحددات السلوكية الشخصية، الخدمات الصحية، والأنظمة والتشريعات.

التقويم

- صف باختصار معنى الصحة الشخصية؟
- لخص محددات الصحة مع إعطاء أمثلة عليها؟
- بيّن دور بعض الجهات الحكومية في تعزيز الصحة الشخصية لدى الفرد والمجتمع؟
- اذكر بعض الطرق للتغلب على أحد المحددات التي تضر بالصحة؟

تفكير ناقد

- ما دورك في تعزيز صحتك الشخصية؟ وما المحددات الصحية التي قد تؤثر على صحتك؟
- أعط أمثلة على إجابتك من الدرس.

إثراء

- **قراءة إثرائية:**

لمزيد من المعلومات حول السلع الخاضعة لضريبة السلع الانتقائية، يرجى زيارة موقع هيئة الزكاة والضريبة والجمارك على الرابط التالي:

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

الدرس الثالث 3

الأمراض المعدية وغير المعدية

الفكرة الرئيسة

مفاهيم الأمراض المعدية وغير المعدية، والتمييز بينها، ومدى انتشارها في المجتمع.

أهداف الدرس

بنهاية الدرس أستطيع أن:

1. **أتعرف** على المصطلحات العلمية المستخدمة لتشخيص الحالة الصحية للفرد.
2. **أصف** الحالة الصحية ومدى انتشارها في المجتمع وفق البيانات الصحية الرسمية.
3. **استكشف** الأمراض المعدية وغير المعدية في المجتمع.
4. **أقدر** الخدمات الصحية المقدمة من وزارة الصحة؛ لمكافحة الأمراض المعدية وغير المعدية.
5. **أبتكر** وسائل تعزز الحالة الصحية للمصابين بالأمراض غير المعدية.

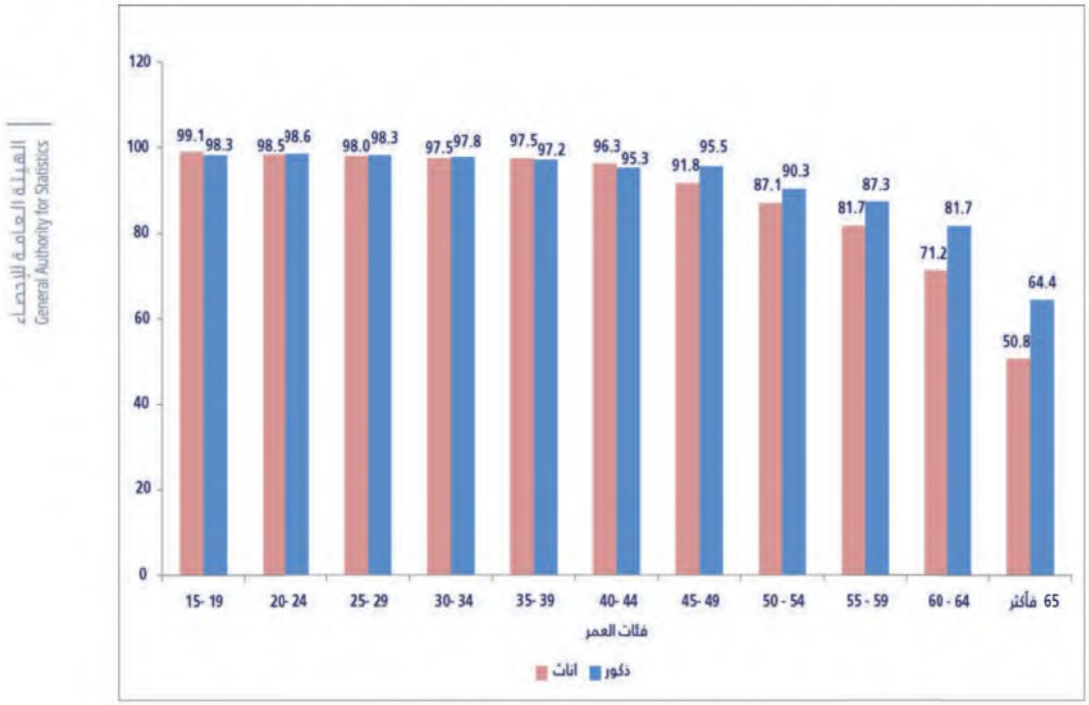
المفاهيم

Health Status	الحالة الصحية
Infectious Diseases	الأمراض المعدية
Non-infectious Diseases	الأمراض غير المعدية

الحالة الصحية العامة في المجتمع

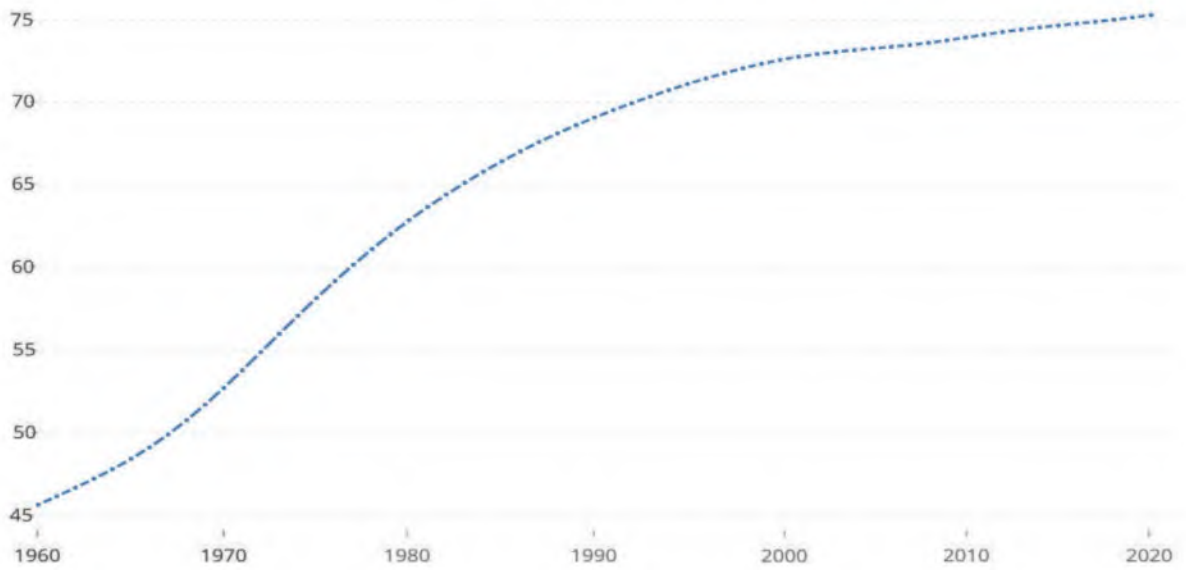
تحتوي الحالة الصحية على مجموعة من المؤشرات مثل: معدلات الأمراض، الوفيات، السجلات الصحية، التاريخ الصحي، نوعية الحياة، وغيرها من المؤشرات الصحية التي تحدد الحالة الصحية للفرد والمجتمع .

وأظهرت نتائج المسوح الصحية الصادرة عن الهيئة العامة للإحصاء في المملكة العربية السعودية البيانات الموضحة في الشكل (1-3).



الشكل رقم (1-3) نسبة السكان الذي يتمتعون بحالة صحية جيدة إلى جيدة جدًا حسب التقييم الشخصي

تظهر البيانات زيادة متوسط العمر المتوقع للسعوديين بحوالي الضعف، مقارنة بمعدلات القرن الماضي، فقد بلغ متوسط العمر المتوقع عند الولادة للسعوديين 75عام، كما يوضحها الرسم البياني في الشكل رقم (1-4).



الشكل رقم (1-4) متوسط العمر المتوقع لدى السعوديين من الفترة 1960 إلى الفترة 2020.

■ أولاً: الأمراض غير المعدية (Non-infectious Diseases)

هي الأمراض المزمنة التي تطول مدة علاجها، وتبقى لفترات طويلة مع صاحبها، وتتكون بفعل مجموعة من العوامل الوراثية والجسدية والبيئية والسلوكية، مثل: داء السكري، الأورام السرطانية، أمراض القلب والأوعية الدموية، الاضطرابات العضلية الهيكلية، والاضطرابات العصبية.

نسبة الإصابة بالأمراض غير المعدية بين سكان المملكة لعمر (15 سنة فأكثر) بلغت (15.9%) ويُلاحظ أن نسب انتشار الأمراض غير المعدية تزداد مع ازدياد العمر؛ حيث بلغت النسبة (70.8%) بين كبار السن في الفئة العمرية (65 سنة فأكثر).

تعد الأمراض غير المعدية من أكثر مهددات الصحة. وتمثل الأمراض غير المعدية -بوصفها سببًا للوفاة- ما نسبته (73%) من إجمالي أسباب الوفاة في المملكة العربية السعودية. أما عن الفئة العمرية (من 13 سنة إلى 18 سنة) فتعدّ الحوادث المرورية المسبب الأول للوفاة.

1. داء السكري (Diabetes)

هو داء مزمن يؤثر في طريقة استقبال خلايا الجسم للجلوكوز، أو في كمية الأنسولين التي يفرزها البنكرياس؛ مما يؤدي إلى حدوث ارتفاع أو انخفاض غير طبيعي في مستوى السكر بالدم، وقد بلغت نسبة الإصابة بمرض السكري (8.5%) بين سكان المملكة لعمر (15 سنة فأكثر)، وهو أكثر انتشارًا بين الذكور (8.7%) مقابل (8.3%) للإناث. وتزداد نسبة الإصابة بمرض السكري مع ازدياد العمر، وبشكل ملحوظ عند عمر الـ 40 سنة فما فوق، وتبلغ أقصاها عند سن 65 سنة فأكثر، حيث بلغت نسبة الإصابة عند هذا العمر لدى السكان السعوديين (49.2%).

2. داء السرطان (Cancerous Tumour)

هو مجموعة من الأمراض التي تتميز بنمو وتكاثر خلايا غير طبيعية، تؤدي إلى تدمير الخلايا السليمة في الجسم. وللخلايا السرطانية القدرة على التكاثر والانتقال من عضو إلى آخر في جسم الإنسان. ويسمى مرض السرطان بالمكان أو العضو الذي يصيبه في الغالب، مثل سرطان الثدي (Breast Cancer) وسرطان القولون (Colon Cancer). وقد بلغت نسبة الإصابة بمرض السرطان (0.18%) بين سكان المملكة لعمر (15 سنة فأكثر). وأمراض السرطان أكثر انتشارًا بين الإناث من سكان المملكة؛ حيث بلغت (276) حالة لكل مائة ألف من الإناث، مقارنة بـ (113) حالة لكل مائة ألف من الذكور.

3. أمراض القلب والأوعية الدموية (Cardiovascular Disease)

هي مجموعة من الاضطرابات التي تصيب القلب والأوعية الدموية، وتؤدي إلى النوبات القلبية والسكتات الدماغية، وتنتج عن انسداد يمنع تدفق الدم وبلوغه القلب أو الدماغ؛ وأكثر أسباب الانسداد شيوعًا هو تشكل رواسب دهنية في الجدران الداخلية للأوعية التي تغذي القلب أو الدماغ، وتظهر في صورة أمراض عديدة، مثل: أمراض القلب التاجية، والأمراض الدماغية الوعائية، والأمراض الشريانية المحيطية. وقد بلغ مستوى الإصابة بأمراض القلب والشرايين (1212) حالة لكل مائة ألف من السكان بالمملكة، أي بنسبة بلغت (1.21%) من السكان. وأمراض القلب والشرايين ترتفع بشكل ملحوظ مع ازدياد العمر، وبشكل حاد عند سن الـ (50) سنة فما فوق.

4. ارتفاع ضغط الدم (Hypertension)

هو مرض شائع يحدث عند حصول ضغط مستمر على جدران الشرايين على مدى طويل. حيث يعمل القلب بجهد أكبر والأوعية الدموية بضغط أكثر؛ مما يجعلهما عاملا خطر رئيس لأمراض القلب والسكتة الدماغية ومشاكل خطيرة أخرى. وقد بلغت نسبة الإصابة بارتفاع ضغط الدم (7.6%) من سكان المملكة لعمر (15 سنة فأكثر). وتكثر الإصابة بارتفاع ضغط الدم عند الإناث، إذ بلغت (8.4%)، مقارنة بنسبة (7%) عند الذكور من سكان المملكة. وتزداد نسب ارتفاع ضغط الدم مع التقدم في العمر، وبشكل ملحوظ وحاد عند سن الـ 40 سنة فما فوق، حيث تبلغ النسبة أعلاها وتصل إلى (49.2%) عند سن 65 فأكثر.

■ ثانياً: الأمراض المعدية (Infectious Diseases)

هي أمراض تنتقل من فرد لآخر، تنقلها الكائنات الحية الدقيقة، مثل: البكتيريا والفيروسات، مثل: أمراض نزلات البرد، الحصبة، التهاب الكبد، نقص المناعة البشرية (الإيدز)، الدرن، وفيروس كورونا (COVID-19)، وغيرها.

1. التهاب الكبد (ب) (Hepatitis B):

هو فيروس يصيب الكبد، وينجم عنه التهاب الكبد (ب)، حيث يعطل الفيروس بعض وظائف الكبد، ويسبب أضرارًا مرضية أخرى. وينتقل فيروس الكبد (ب) من فرد لآخر عن طريق الدم أو سوائل الجسم الأخرى، أو استخدام الإبر والمحاقن الملوثة خصوصًا بين مدمني المخدرات، أو من خلال استعمال أمواس الحلاقة، وفرش الأسنان المشتركة، أو جهاز قياس السكر، أو عن طريق مرضى غسيل الكلى، أو عن طريق الأم المصابة لطفلها في فترة الولادة. يمكن الوقاية من الإصابة بفيروس الكبد (ب) بأخذ التطعيمات، فهي تحمي -بمشيئة الله- من العدوى.

2. الحمى المالطية (Malta Fever):

مرض بكتيري تسببه أنواع البروسيلا المختلفة وينتقل عن طريق الاتصال مع الحيوانات المصابة بشكل مباشر أو غير مباشر، وتعود معظم الحالات إلى تناول الحليب غير المبستر أو الجبن من الماعز أو الأغنام المصابة. وأعراضه تشبه أعراض الأنفلونزا، بما في ذلك الحمى والخمول.

3. حمى الضنك (Dengue Fever):

عدوى فيروسية تنتقل بواسطة لدغة البعوض (وسيلة لنقل الفيروس)، وتنتشر غالبًا في المناطق الاستوائية. أعراضها تشبه الأنفلونزا ولكنها شديدة.

4. السالمونيلا (Salmonella Infection):

مرض السالمونيلا تسببه جراثيم السلمونية، وتتميز عادة بظهور حاد للحمى والألم البطني والإسهال والغثيان والقيء في بعض الأحيان، ويبدأ ظهور أعراضه بعد فترة تتراوح بين 6 -72 ساعة، وينتقل عن طريق استهلاك أغذية ملوثة.

ومن خلال التأمل في التقرير الإحصائي لوزارة الصحة عام 2021. يتبين أن هناك أمراض معدية لم تسجل لها أي حالات، مثل: (الكوليرا، الدفتيريا، الكزاز الوليدي، وشلل الأطفال وغيرها)، إذ بلغت نسبة الإصابة (صفر) بالمئة لدى جميع الفئات العمرية، ويمكن إرجاع هذه النتيجة إلى الجهود الكبيرة التي تبذلها وزارة الصحة لمكافحة الأمراض المعدية عبر حملات اللقاح الدورية. أيضًا، يوضح الجدول (1-1) ترتيب الإصابة بمرض التهاب الكبد (ب) (Hepatitis B)؛ إذ جاء في المرتبة الأولى بين جميع الأمراض المعدية، وبلغ إجمالي عدد الحالات المصابة به (4314) حالة، تلتها الإصابة بحمى الضنك (Dengue fever) (2375) حالة.

المرض	فئة العمر (بالسنوات)					
	<1	1 - < 5	5 - < 15	15 - < 45	≥ 45	المجموع
النكاف (Mumps)	5	141	19	19	4	188
السالمونيلا (Salmonella)	182	518	165	323	263	1,451
الزحار الأميبي (Amoebic dysentery)	57	201	174	917	245	1,594
الجدري المائي (Chickenpox)	55	154	327	969	128	1,633
التهاب الكبد ج C (Hepatitis)	2	3	9	713	1,304	2,031

المرض	فئة العمر (بالسنوات)					
	<1	1 - < 5	5 - < 15	15 - < 45	≥ 45	المجموع
الحمى المالطية (بروسيلا) (Brucellosis)	2	56	238	1,294	782	2,372
حمى الضنك (Dengue fever)	53	142	1,660	520	0	2,375
التهاب الكبد ب (Hepatitis B)	15	11	27	2,341	1,920	4,314

الجدول رقم (1-1) حالات الأمراض المعدية حسب فئة العمر

الربط مع الحياة

■ **برنامج تحول القطاع الصحي ضمن رؤية المملكة 2030.**

برنامج تحول القطاع الصحي، هو أحد برامج رؤية المملكة العربية السعودية 2030، ويهدف إلى إعادة هيكلة القطاع الصحي؛ ليكون نظامًا صحيًا شاملًا وفعالًا ومتكاملًا، يقوم على تحسين صحة الفرد والمجتمع. ومن أهداف هذا البرنامج: تطوير نموذج الرعاية الصحية الحالي، من خلال التركيز على الوقاية من الأمراض قبل الإصابة بها. وتعزيز نمط الحياة الصحي هو أحد أساليب الوقاية الناجعة من الأمراض المعدية وغير المعدية؛ للتقليل من عوامل الخطورة في المجتمع.

نشاط 4-1 العيادة الصحية : توجيه نصيحة قائمة على البحث العلمي في الوقاية من الأمراض غير المعدية.

انظر الجدول رقم (1-2) ثم: اكتب رسالة قصيرة، تنصح فيها مصابًا بأحد الأمراض غير المعدية، مستندًا فيما تكتبه على البيانات العلمية الموضحة في الجدول.

م	الحالة الصحية	النسبة المئوية
1	أمراض القلب	%37
2	الأمراض غير المعدية	%20
3	الإصابات المرورية	%16
4	الأمراض المعدية	%11
5	الأورام السرطانية	%10
6	داء السكري	%3
7	التهاب الجهاز التنفسي المزمن	%3

الجدول رقم (1-2) الحالة الصحية، والنسب المئوية للوَفَيات في المملكة العربية السعودية.

■ عوامل الخطورة الرئيسة المساهمة في الوفاة:

معظم أسباب الوفاة الرئيسة في المملكة العربية السعودية ترتبط بعامل الممارسات لدى الفرد (الخطورة السلوكية). ومعظم هذه الممارسات هي عبارة عن اختيارات خاطئة اعتمدها الفرد، وشكّل منها نمطًا لحياته، فهي مما يمكن التحكم فيها وتحسينها. ومن عوامل الخطورة المرتبطة بالحالة الصحية للشباب: سوء التغذية، وقلة النشاط البدني، والحوادث المرورية، واستخدام التبغ.

نشاط 5-1 فكر فيما قرأت

ما أهم عوامل الخطورة السلوكية لدى الشباب والمرتبطة بالحالة الصحية؟

ماذا تعلمت؟

- **الأمراض المعدية** (Infectious Diseases) تنتشر من فرد لآخر؛ بسبب الكائنات الحية الدقيقة (البكتيريا والفيروسات)، ومن هذه الأمراض: مرض الحصبة، والتهاب الكبد (ب)، وفيروس نقص المناعة البشرية (الإيدز).
- **الأمراض غير المعدية** (Non Infectious Diseases) تميل إلى أن تكون أمراضًا مزمنة، وهي نتيجة مجموعة من العوامل الوراثية والفسيولوجية والبيئية والسلوكية، مثل: أمراض القلب والأوعية الدموية، وداء السكري، والأورام السرطانية.
- **نسبة الإصابة** بالأمراض غير المعدية بين السكان (15 سنة فأكثر) بلغت (15.9%) ويلاحظ بأن نسب انتشار الأمراض غير المعدية تزداد بشكل كبير مع ازدياد العمر.

التقويم

■ **لخص الحالة الصحية لسكان المملكة العربية السعودية وفق نسب الإصابة بالأمراض غير المعدية.**

.....

■ **وضح أبرز مسببات الوفاة في المملكة العربية السعودية**

.....

تفكير ناقد

• علل إصابة بعض فئات الشباب بأمراض مزمنة، وبأمراض الشيخوخة المبكرة؟

إثراء

• قراءة متعمقة:

التعرف على مرض التهاب الكبد (ب)، بزيارة الموقع الإلكتروني لوزارة الصحة في المملكة العربية السعودية، والاطلاع على منشور تعريفي حول هذا المرض على الرابط التالي:

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

الدرس الرابع
4

نمط الحياة الصحية

الفكرة الرئيسة

نمط الحياة الصحي، ودوره في الوقاية من الأمراض والإصابات.

أهداف الدرس

بنهاية الدرس أستطيع أن:

1. **أتعرف** على بعض المفاهيم والمصطلحات المرتبطة بنمط الحياة الصحي.
2. **أوضح** أهم الممارسات السلوكية الموصى بها؛ لتحقيق نمط حياة صحي.
3. **أبين** خطوات تغيير أحد السلوكيات المرتبط بنمط الحياة الصحية.
4. **أقدر** المسؤولية الشخصية عند اتباع نمط حياة صحي.

المفاهيم

نمط الحياة الصحي	Healthy Life Style
التمثيل الغذائي (الأيض)	Metabolism

نمط الحياة الصحي:

هو نظام متكامل من الأنشطة البدنية، والعقلية، والنفسية، والعاطفية التي تسهم في حياة صحية متكاملة للأفراد. ويعتمد النمط على مجموعة من الممارسات والعادات، التي تهدف إلى تحسين مستوى صحة الأفراد والوقاية من الأمراض.

أهم ممارسات نمط الحياة الصحي:

من الممارسات الموصى بها للحصول على نمط حياة صحي، ويمكن بها تقليل نسب الإصابة بالأمراض غير المعدية إلى حوالي 80%، ما يلي:

1. **التغذية الصحية:** تعتمد أعضاء وأجهزة الجسم مثل: (القلب، والعضلات، والعظام، والجهاز المناعي) على العناصر الغذائية لتبقى قوية فاعلة، فالغذاء عنصر مهم وضروري لنمو الخلايا، وبه يحصل التمثيل الغذائي (الأيض)، ويحتاج الإنسان إلى اتباع نظام غذائي متنوع ومتوازن يمكنّه من الحصول على العناصر الغذائية الأساسية.

> ■ **التمثيل الغذائي (الأيض) (Metabolism):**
>
> **عبارة عن كافة التفاعلات الكيميائية التي تحدث في الجسم لإنتاج الطاقة وحرقها.**

2. **ممارسة النشاط البدني:** الغذاء ضروري لمد الجسم بالسعرات الحرارية، ولو زادت السعرات الحرارية عن احتياج الجسم تحولت دهونًا ضارة. ولمنع زيادتها ينصح بممارسة النشاط البدني؛ لحرق السعرات الزائدة. ومنع زيادة الوزن وما ينتج عنه من أمراض، مثل: أمراض (القلب، وداء السكري، والسمنة المفرطة).
3. **تقليل التوتر والإجهاد:** يستجيب الجسم للإجهاد اليومي؛ بإفراز هرمونات تهيئه للتفاعل مع مجريات الحياة، وعلى الرغم من أن بعض التوتر قد يكون مقبولًا إذا كان ضمن المعقول، إلا أن الزيادة المفرطة يمكن أن تؤدي إلى مشاكل صحية مختلفة، لا سيما إن استمر التوتر أثناء الاسترخاء، فتأثيرات الإجهاد والتوتر تتراكم، ويمكن أن تسبب آلامًا في العضلات، وصداعًا، واضطرابات في النوم، وأعراضًا أخرى كثيرة.
4. **تجنب التدخين والمؤثرات العقلية:** تمثل بعض السلوكيات الضارة أثراً سلبيًا على الحالة الصحية، حيث إن تعاطي الممنوعات يؤثر بشكل مباشر على الصحة العامة.
5. **السلامة المرورية:** وتعني اتخاذ كل التدابير والاحتياطات اللازمة؛ لتجنب وقوع الحوادث والإصابات لمرتادي الطريق، سواءً أكانوا من سائقي المركبات، أم من المشاة، أم من راكبي الدراجات وغيرهم.
6. **تنظيم النوم:** يؤدي التمثيل الغذائي اليومي إلى تجديد الأنسجة الخلوية، ويحدث الإصلاح الذاتي للجسم عندما يكون الإنسان نائمًا؛ حيث يكون الجسم في راحة كاملة. ويعتبر النوم الليلي هو الأمثل لتحقيق نمط حياة صحي، أما عن عدد ساعات النوم الصحية للفرد، فتحديد الاحتياج منها غير ثابت حتى بين من ينتمون إلى نفس الفئة العمرية؛ ولكن يمكن اقتراح عدد ساعات النوم المناسبة على هذا النحو:

خطوات تغيير السلوك والممارسات المرتبطة بنمط الحياة الصحي

إن محاولة التحول إلى نمط الحياة الصحي، والتخلص من الممارسات الضارة، وتعزيز الممارسات المفيدة يُعرف بعملية تغيير السلوك. قبل البدء بتغيير سلوك ما خاطئ يؤثر سلبًا على نمط حياتك، عليك التعامل معه بوصفه مشكلة تحتاج إلى حل؛ لأن وصفه بالمشكلة يجعلك تبحث عن كيفية ومكان وزمان البدء بعملية التغيير. وإليك بعض الخطوات التي تساعدك في إنجاح تغيير السلوك:

1. **تقويم تصرفاتك الحالية:** حدد الأضرار الصحية التي يمكن أن تنتج عن هذه الممارسات الصحية الخاطئة، كالتدخين والتغذية السيئة، والخمول البدني، والسهر، والتهور في قيادة السيارة. فهذه الممارسات تحتوي على مخاطر تهدد صحتك حتى لو كنت في بداية عمرك. اجمع معلومات عن نمط حياتك اليومي، وذلك من خلال الإجابة الصادقة بنفسك على مجموعة من الأسئلة، أو سؤال الوالدين والأخوة في المنزل عن رأيهم في نمط حياتك.

هذه الأسئلة تشمل التالي:

- **هل نمط حياتك صحي؟**
- **هل نمط حياتك يؤثر سلبًا على حالتك الصحية الحالية والمستقبلية؟**
- **ما الممارسات الإيجابية التي تعزز صحتك؟**
- **ما الممارسات السلبية التي تضر صحتك؟**

تنبيه:

يعتقد الشاب أو الشابة أن تغيير الممارسات في نمط الحياة مرهون ببلوغه سنًا معينًا؛ حيث تبدأ الأمراض غير المعدية بالظهور، وهذا الاعتقاد خطأ، فالإصابة بهذه الأمراض مرتبط بنمط الفرد الصحي قبل بلوغه هذا العمر، فمن اعتمد منذ صغره نمطًا صحيًا قل عنده بعد إذن الله -عز وجل- ظهور هذ الأمراض.

2. **اختيار هدف بسيط قابل للتغير:** يتطلب تغيير السلوك الكثير من الجهد والعمل، لذا ابدأ باختيار هدف بسيط، قابل للتغير بأقل جهد. واعلم أنه كلما كان الهدف محددًا وبسيطًا زادت فرص نجاحك في التغيير. وبعد أن تنجح في إحداث التغيير البسيط ابحث عن شيء أكبر لتغييره، وابنِ على النجاحات السابقة إلى أن تصل إلى التغيير الإيجابي الكامل الذي سيكون جزءًا من نمط حياتك الصحي.
3. **التعرف على السلوك المستهدف:** بعد اختيار سلوك مستهدف بالتغيير، قم بالتعرف على هذا السلوك ومخاطره، وتأثيره على صحتك الحالية والمستقبلية. ثم تعرف على الأضرار السلبية التي تصاحب هذا السلوك، والفوائد الصحية عند التخلص منه. أجب عن السؤال الجوهري التالي: كيف يؤثر السلوك السلبي على مستوى الصحة البدنية والنفسية والاجتماعية والاقتصادية لدى الفرد؟
4. **طلب المساعدة والدعم من الآخرين:** طلب المساعدة جزء من عملية تغيير الممارسات، يلجأ إليه حين التعثر في بلوغ الهدف وتغيير السلوك المراد تغييره. وأشكال المساعدة المتاحة في المجتمع كثيرة، منها: الاستشارات الطبية والاجتماعية والنفسية من قبل المختصين في القطاع التربوي كالموجه الطلابي، أو الوالدين في الأسرة، أو الكادر الطبي في مراكز الرعاية الأولية.

نشاط 6-1 العيادة الصحية: تحليل السلوك غير الصحي، وأضراره، وفوائد تغييره

حدد الآثار الضارة المتوقعة والناتجة عن إحدى الممارسات غير الصحية، واكتبها في الشكل الموضح أدناه، ثم حدد الفوائد الصحية الناجمة عن تغير هذا السلوك. قارن إجابتك مع إجابات زملائك في الصف، ثم حدد أوجه الشبه والاختلاف.

الشكل (1-5) تحليل الأضرار والفوائد للممارسات غير الصحية.

ماذا تعلمت؟

- **مفهوم نمط الحياة الصحي** يعتمد على مجموعة من الممارسات والعادات التي تهدف إلى تحسين مستوى صحة الأفراد، والوقاية من الأمراض؛ مما يؤدي في النهاية إلى الارتقاء بمستوى الحياة بشكل عام.
- **من أهم الممارسات الصحية:** التغذية المتوازنة، ممارسة الرياضة والنشاط البدني، تنظيم النوم، تقليل التوتر والإجهاد، تجنب التدخين والمؤثرات العقلية، السلامة المرورية.

التقويم

- **استنتج خمس ممارسات موصى بها لنمط حياة صحي؛ يمكن أن تقلل حوالي 80% من خطر الإصابة بالأمراض غير المعدية.**
- **صف أهم ممارسات نمط الحياة الصحي لدى الفرد.**
- **لخص خطوات تغيير السلوك والممارسات المرتبطة بنمط الحياة الصحي.**

تفكير ناقد

- **لماذا يصعب على البعض ترك بعض الممارسات الضارة، والتحول إلى نمط الحياة الصحي؟**

إثراء

- **قراءة متعمقة (نبذة مختصرة عن النوم):**

المصدر: وزارة الصحة (2018) الصحة العامة- النوم، متوافر على الرابط التالي:

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

الدرس الخامس 5

مصادر المعلومات الصحية

الفكرة الرئيسة

استكشاف مصادر المعلومات الصحية المحلية والدولية.

أهداف الدرس

بنهاية الدرس أستطيع أن:

1. **أُعرّف** مفهوم مصادر المعلومات الصحية.
2. **استنتج** مصادر المعلومات الصحية.
3. **أقارن** بين مصادر المعلومات الصحية وفق الجهة المسؤولة عن المصادر.
4. **أحدد** مجموعة متنوعة من مصادر المعلومات المحلية والدولية.
5. **أجري** بحثًا في مصادر المعلومات الصحية الإلكترونية حول إحدى ممارسات نمط الحياة الصحي.
6. **أقدر** قيمة التوثيق العلمي في مصادر المعلومات الصحية الورقية والإلكترونية.

المفاهيم

مصادر المعلومات الصحية	Health Information Resources

مفهوم مصادر المعلومات الصحية

تعرف مصادر المعلومات بأنها: الأوعية أو الوسائل أو القنوات التي يمكن عن طريقها نقل المعلومات والبيانات الصحية إلى المستفيدين منها، سواء كانت ورقية أو إلكترونية. يوجد العديد من المعلومات المتداولة التي لها علاقة مباشرة بصحة الفرد، تلك المعلومات تقدم عبر مصادر متنوعة رسمية وغير رسمية، حكومية وأهلية وشخصية؛ لذا ظهرت أهمية أن يمتلك الفرد مهارة اختيار مصادر المعلومات الصحية المناسبة للوصول إلى ما يحتاجه من معارف علمية وتثقيفية وترويحية، ويجب أن يكون قادرًا على التمييز بين المصادر الموثوقة وغير الموثوقة. مصادر المعلومات الصحية تشمل: مواقع الإنترنت، ووسائل التواصل الاجتماعي، وقنوات التليفزيون، والراديو، والصحف، والمجلات، واستشارات الأطباء والأخصائيين الصحيين وأفراد العائلة والأصدقاء.

تنبيه

إذا أردت أن تحصل على معلومة صحية، خذها من المختص؛ لتصلك المعلومة الصحية الصحيحة، باختلاف مصادر المعلومات رسمية أو غير رسمية، ورقية أو إلكترونية.

تصنيف مصادر المعلومات الصحية :

يمكن تصنيف مصادر المعلومات الصحية حسب الجهات المسؤولة عن إصدارها إلى أربعة مصادر على النحو الآتي:

مصادر المعلومات الصحية الإلكترونية :

تعرف مصادر المعلومات الإلكترونية بأنها: تلك الوثائق التي تتخذ شكلًا إلكترونيًا؛ ويمكن الوصول إليها عن طريق الحاسب الآلي، ومن أمثلتها: الأقراص المغنطة، ملفات البيانات المقروءة آليًا، قواعد المعلومات المتاحة عن بعد التي تستخدم خطوط الهاتف والإنترنت والوسائط المتعددة.

الشبكة العنكبوتية العالمية (الإنترنت): أوضحت الهيئة العامة للإحصاء أنه في عام 2021 هناك أكثر من 92.5% من سكان المملكة العربية السعودية يستخدمون الإنترنت، وهذا العدد يتزايد كل عام. ورغم أن المواقع الإلكترونية والمحركات البحثية مصادر تُسهّل الوصول للمعلومات الصحية، إلا إن هذه المصادر تحتاج إلى التأكد من صحة ما تنقله من معلومات.

وسائل التواصل الاجتماعي: أوضحت الهيئة العامة للإحصاء أنه في عام 2021 هناك أكثر من 98% من الشباب السعودي يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي؛ إذ تسمح خصائص البث السهلة لتطبيقات التواصل الاجتماعي، مثل: (الواتس آب، والفيسبوك، والتويتر، واليوتيوب) يتبادل العديد من مقاطع الفيديو والأخبار والرسائل. والكثير منها (معلومات صحية)، لكن مع استمرار تداول هذه الرسائل بين الجمهور، يصعب معها تتبع مصدر المعلومات، والتحقق من موثوقيتها، فالمعلومات الصحية المنتشرة عبر هذه الوسائل قد تكون غير دقيقة علمياً.

نشاط 7-1 فكر فيما قرأت

لماذا مصادر المعلومات الصحية غير موثوقة في وسائل التواصل الاجتماعي (الواتس آب، والفيس بوك... وغيرهما) ؟

نصائح لتجنب مصادر المعلومات الصحية غير الموثوقة المنتشرة في الإنترنت:

يجب اتخاذ احتياطات عديدة عند البحث عن معلومات صحية عبر الإنترنت؛ وذلك نظرًا لصعوبة توثيق مصادر المعلومات الإلكترونية من جهة، وضعف الرقابة التخصصية على محتوى تلك المصادر. وإليك بعض النصائح؛ لتحسين موثوقية مصادر المعلومات الإلكترونية بشكل عام أثناء البحث عن المعلومات الصحية عبر الإنترنت:

الشكل (1-6) نصائح لتجنب مصادر المعلومات الصحية غير الموثوقة المنتشرة في الإنترنت.

- **ابحث عن المعلومات الصادرة عن مؤسسة حكومية أو أكاديمية أو منظمة صحية.** المواقع التي تنتهي بـ "gov" هي مواقع حكومية، وعادةً ما تنشر معلومات بناءً على الأبحاث العلمية الموثقة والحديثة. كذلك مواقع المؤسسات التعليمية والأكاديمية، ومواقع المنظمات والهيئات الصحية المتخصصة وغير الربحية التي تنتهي بـ "edu" أو ."org" والحسابات الرسمية لهذه الجهات عبر مواقع التواصل الاجتماعي.
- **ابحث عن علامات اعتماد وتوثيق مصادر المعلومات.** وتأكد من وجود أسماء الذين يؤلفون محتوى الموقع بوضوح، ثم ابحث عن أسمائهم للتأكد من أنهم أفراد معروفين في هذا المجال.
- **تحقق من آخر تحديث لمصدر المعلومات في الموقع،** فمصادر المعلومات على المواقع الموثوقة تتحدث بشكل دوري، ورغم ذلك فقد تكون بعض المعلومات القديمة.
- **انتبه من مصادر المعلومات في المواقع التجارية،** فالشركات التجارية تبيع منتجاتها عبر الإنترنت، وتشير إلى مصادر المعلومات الصحية الخاصة بها، وتدعم منتجها. وقد تكون هذه المعلومات متحيزة إلى الشركة المصنعة للمنتج.
- **قارن محتوى الموقع بمصادر أخرى موثوقة.** يجب أن تكون المعلومات المطروحة مشابهة أو مماثلة لما جاء في المواقع الموثوقة الأخرى؛ فوجود تباين بين المعلومات حول نفس الموضوع يضعف صدق المصدر.
- **ابحث عن عنوان ومعلومات الاتصال الخاصة بالمنظمة أو الشركة،** فمعظم المواقع الموثوقة لها قنوات اتصال مع المستفيدين، تُمكنها من الرد على أي استفسار عند طرحه.
- **ابحث عن مصادر مدعومة بنتائج البحث العلمي؛** فمصدر المعلومات الموثوق يقدم معلومات مبنية على نتائج الأبحاث العلمية.

ماذا تعلمت؟

- **تعرف مصادر المعلومات بأنها** الأوعية أو الوسائل أو القنوات التي يمكن عن طريقها نقل المعلومات والبيانات الصحية إلى المستفيدين منها، سواء كانت ورقية أو إلكترونية.
- **يجب اتخاذ احتياطات عند البحث عن معلومات صحية عبر الإنترنت؛** وذلك نظرًا لصعوبة توثيق مصادر المعلومات الإلكترونية، وضعف الرقابة التخصصية على محتوى تلك المصادر.

التقويم

- حدد مفهوم مصادر المعلومات الصحية التقليدية والإلكترونية.
- صنف مصادر المعلومات الصحية حسب الجهات المسؤولة عن إصدارها.
- قدم نصائح لتحسين موثوقية مصادر المعلومات الإلكترونية.

تفكير ناقد

- لماذا تعدّ الرسائل الإلكترونية الصادرة من أفراد عاديين في مواقع التواصل الاجتماعي مصادر معلومات غير موثوقة؟

إثراء

البحث في مصادر المعلومات الصحية لجهات محلية ودولية

قارن بين خصائص مصدر المعلومات الصحية لجهات محلية ودولية من حيث: تصنيف مصدر المعلومات حسب الجهة، وتوثيق مصدر المعلومات للمحتوى، وتاريخ نشر مصدر المعلومات للمحتوى.

طريقة البحث.

1. اختر إحدى الممارسات السلوكية في نمط الحياة الصحي: التغذية، النشاط البدني، الصحة النفسية، تنظيم النوم، السلامة المرورية.
2. اختر جهة صحية محلية ودولية.
3. ابحث عن مصادر المعلومات الصحية المتعلقة بالسلوك المختار في الموقع الإلكتروني للجهات.
4. وضح نتائج المقارنة بين مصادر المعلومات في جدول.
5. ناقش نتائج المقارنة مع زملائك في الصف، موضحًا أوجه الشبه والاختلاف بين الجهات.

الجدول (1-3) يوضح مصادر المعلومات الصحية المحلية والدولية

اسم المصدر المعلومات	وزارة الصحة السعودية	هيئة الصحة العامة (وقاية)	الشؤون الصحية المدرسية / وزارة التعليم	المركز الوطني للمعلومات الصحية	منظمة الصحة العالمية
رابط الموقع					

مراجعة ختامية للفصل الأول

السؤال الأول:

أ) اذكر وصفًا مختصرًا للمصطلحات الصحية التالية:

الصحة .....

العافية .....

محددات الصحة .....

الأمراض المعدية .....

نمط الحياة الصحي .....

مصادر المعلومات الصحية .....

ب) ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخطأ، وصحح الخطأ إن وجد:

1- الأمراض غير المعدية هي الأمراض التي تنتقل من فرد لآخر، وتنقلها الكائنات الحية الدقيقة ( )

2- الأمراض المعدية تُعرف باسم الأمراض غير المزمنة ( )

3- معظم أسباب الوفاة الرئيسة في المملكة العربية السعودية لا ترتبط بعامل الممارسات لدى الفرد ( )

4- يعتمد مفهوم نمط الحياة الصحي على مجموعة من الممارسات والعادات لدى الأفراد ( )

5- أكثر الأمراض انتشارًا الأمراض غير المعدية على مستوى العالم والمملكة ( )

ج) اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:

1) ما يلي يمثل محددات الصحة، ماعدا:

أ) الاجتماعية والبيئية ب) الحيوية والوراثية ج) السلوكية للفرد د) المرضية

2) من الأمراض غير المعدية:

أ) التهاب الكبد (ب) ب) نقص المناعة البشرية (الإيدز) ج) القلب والأوعية الدموية د) الدرن

السؤال الثاني:

قارن أوجه الشبه والاختلاف بين مفهومي الصحة والعافية.

.....

السؤال الثالث:

قوّم الحالة الصحية لسكان المملكة العربية السعودية وفق نسب الإصابة بالأمراض غير المعدية. وكيف يمكن الحد من انتشار تلك الأمراض؟

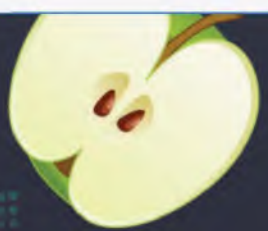
.....

الفصل الثاني

النشاط البدني
Physical Activity

الفكرة المحورية للفصل

العمل على تعزيز ممارسة النشاط البدني في المجتمع، هدف إستراتيجي لرؤية المملكة 2030 ممثلة ببرنامج جودة الحياة؛ لما للنشاط من أثر إيجابي على صحة وعافية الفرد والمجتمع، وفي المقابل فإن انتشار الخمول البدني يسهم في إضعاف الجسم، مما يجعله أكثر عرضة للإصابة بالأمراض المزمنة، كالسمنة، وداء السكري من النوع الثاني، وأمراض القلب والأوعية الدموية.



الأفكار الرئيسة للفصل

1. التعرف على مفهوم الخمول البدني، وشرح أوضاعه المختلفة، وعرض صفاته، وأسبابه، ومعدلات انتشاره في العالم.
2. يعد سلوك الخمول البدني أحد العوامل المسببة للعديد من الأمراض المزمنة، كالسمنة، والسكري، وارتفاع ضغط الدم. ومعرفة أسباب زيادة معدل ساعات الخمول، خطوة مهمة لتقديم الحلول النافعة، التي تعالج هذا السلوك باستخدام الطرق التقليدية أو الطرق التقنية الحديثة.
3. يتضمن النشاط البدني أنواعًا متعددة مثل: الألعاب الرياضية والتمرينات البدنية، والأنشطة الحركية الحياتية التي لها دور مهم في تعزيز الصحة لدى الفرد والمجتمع.
4. يعمل هرم النشاط البدني كدليل إرشادي لتنظم ممارساته، من حيث النوع والشده المناسبة للفرد، بما يؤدي إلى تحقيق المستوى الموصى به من قبل الجهات الصحية.
5. ترتبط الممارسة المنتظمة للنشاط البدني في فترة الشباب بالعديد من الفوائد الصحية ليس فقط على الجانب البدني وإنما تشمل أيضًا الجانب النفسي والاجتماعي والعقلي.
6. معرفة دوافع ممارسة النشاط البدني مهمة لتعزيزها وتوجيهها كأسلوب حياة، كما أن تحديد ومعالجة معوقات ممارسة النشاط البدني يسهم في ضمان استدامته.
7. توظيف التقنيات والبرامج الإلكترونية في قياس ومتابعة النشاط البدني والرياضي، ودورها في تحليل وتفسير البيانات لتعزيز ممارسة الأنشطة البدنية بين الأفراد.
8. إعداد وصفة النشاط البدني وفق التوصيات والإرشادات الوطنية والدولية بحسب الفئة العمرية يضمن - بعون الله - المكاسب الصحية المستهدفة للممارسين من الجنسين.

أهداف الفصل

بنهاية الفصل، يتوقع أن يكون الطلبة قادرين على:

1. **التعرف** على مفهوم الخمول البدني، وبعض أوضاعه، وأهم أسبابه، وطرق قياسه، وآثاره السلبية على الصحة.
2. **استكشاف** مستوى الخمول البدني في المجتمع المحلي والعالمي، وابتكار الحلول للتقليل منه بين الشباب.
3. **التعرف** على مفهوم النشاط البدني، وأنواعه، ومستوياته، وفوائده الصحية.
4. **توضيح** التوصيات الوطنية لممارسة النشاط البدني لفئات الناشئة والشباب.
5. **تحديد** أبرز الدوافع الشخصية والمعوقات لممارسة النشاط البدني بين الشباب.
6. **توظيف** بعض البرامج والتطبيقات على الأجهزة الذكية والهواتف المحمولة في ممارسة النشاط البدني.
7. **تخطيط** وصفة للنشاط البدني في إطار ترويحي ورياضي مشوق.
8. **تقدير** أهمية الحركة والنشاط البدني ونبذ الخمول والكسل في الشريعة الإسلامية.
9. **تقدير** جهود المملكة العربية السعودية في تعزيز النشاط البدني في المجتمع ممثلة في مبادرات رؤية المملكة 2030.

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

الدرس الأول 1

مدخل إلى الخمول البدني

الفكرة الرئيسة

التعرف على مفهوم الخمول البدني، وشرح أوضاعه المختلفة، وعرض صفاته، وأسبابه، ومعدلات انتشاره في العالم.

أهداف الدرس

بنهاية الدرس أستطيع أن:

1. **أُعرّف** مفهوم مصادر المعلومات الصحية.
2. **أقارن** بين أوضاع وصفات الخمول البدني.
3. **أحدد** أبرز أسباب الخمول البدني لدى الفرد.
4. **أقارن** مستوى الخمول البدني في المجتمع المحلي بمستوياته العالمية.
5. **أرصد** سلوك الخمول البدني باستخدام طرق وصفية (المدونة).
6. **أقدر** أهمية العمل الجاد ونبذ الكسل في الحياة اليومية.

المفاهيم

الخمول البدني	Physical Inactivity
نمط الحياة الخامل بدنيًا	Sedentary Lifestyle

مفهوم الخمول البدني:

هو الوضع الذي يكون فيه الجسم في حالة عدم حركة معتبرة بدنياً أثناء فترة الاستيقاظ كالجلوس على الكرسي أو الأرض أو الاستلقاء لمشاهدة التلفاز ومتابعة مواقع التواصل الاجتماعي وما شابهها.

النوم ليس من أوضاع الخمول البدني حيث إنه حاجة فطرية مهمة لصحة الفرد، وظهور الفرد في هيئة الجلوس أو الاستلقاء على الظهر أو الاتكاء على شيء ما لا يمثل خطورة إلا حين يصبح عادة متكررة، وسلوكًا ثابتًا يمارسه الفرد لفترات طويلة خلال يومه. لذا يعرف نمط الحياة الخامل **"Sedentary Lifestyle"** بأنه كثرة بقاء الجسم خاملًا، أي الحركة البدنية خفيفة جدًا أو معدومة، كالجلوس على الكرسي أثناء العمل المكتبي، مشاهدة التلفاز، ومتابعة مواقع التواصل الاجتماعي وما شابهها، لمدة زمنية طويلة أثناء فترة الاستيقاظ، حيث يصبح عادة يومية.

سمات الخمول البدني

- خلال فترة اليقظة
- تستخدم فيه مجموعات عضلية قليلة
- الحركة البدنية خفيفة جدًا، أو معدومة
- الجسم يصرف طاقة مقدارها (1.5) أو أقل مكافئ أيضي

المكافئ الأيضي (Metabolic Equivalent- MET) : يعني مقدار الطاقة المصروفة من قبل الجسم منسوبة إلى ما يصرف أثناء الراحة، علمًا بأن الجسم يصرف طاقة مقدارها (1) مكافئ أيضي في الراحة.

الشكل رقم (2-1) أمثلة شائعة من أوضاع الخمول البدني

أهمية بذل الجهد والعمل الجاد في أداء الأعمال والبعد عن الخمول والكسل:

عَنْ زَيْدِ بنِ أَرْقَم، قَالَ: كَانَ رَسُولُ اللَّه ﷺ يقولُ: (اللهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ العَجْزِ وَالكَسَلِ، وَالْجُبْنِ والبُخْلِ وَالهَرَم، وعَذَاب الْقَبْر). رواهُ مُسْلِمٌ.

المراد بالكسل في قوله ﷺ يعني: التَّثاقُل عن الطَّاعة مع القدرة والاستطاعة، فالحديث الشريف يحث المسلم على التعوذ من الكسل واستبداله بالعمل الدؤوب الجاد لا سيما أثناء تأدية ما ينفع المسلم من أمور الدنيا والآخرة. وقد جاء في الأمثال والحِكم العربية ما يوافق الحديث في معناه، فقيل: (الحركة بركة، والبطالة هلكة).

نشاط 1-2 فكر فيما قرأت

- ما أوجه التشابه بين مفهومي الخمول البدني والكسل الذي جاء في حديث الرسول ﷺ؟
- أجب عن السؤال وأعط أمثلة على إجابتك.

.....

.....

رصد سلوك الخمول لدى الفرد

لوصف سلوك فرد ما بالخمول البدني، عليك الإجابة عن ثلاثة أسئلة، هي:

1. **كم عدد الساعات التي يقضيها الفرد خاملًا بلا حركة في اليوم الواحد كـ(الجلوس)؟**
2. **كم عدد الأيام التي يزيد فيها خمول الفرد البدني كـ(الجلوس) عن أربع ساعات في اليوم؟**
3. **هل الخمول الوارد في إجابة السؤالين السابقين يمثل سلوكا مستمرًا وجزءًا من نمط حياته اليومية؟**

إضاءة:

الخمول والوهن الناجم عن بعض المشاكل الصحية نتيجة خلل هرموني، أو نقص فيتامينات ومعادن الجسم الضرورية، فإنه خمول مرضي وهو خارج عن المقصود بالخمول البدني.

كلما زاد عدد ساعات الخمول البدني، وكان الخمول عادة يومية للفرد، تحولت هذه الساعات الخاملة إلى سلوك دائم يهدد صحته، ويرفع فرص إصابته بالأمراض المزمنة، خاصة إذا ترافق الخمول مع وجود عوامل أخرى تدعمه، كالوراثة، وسوء التغذية، وقلة النوم.

نشاط 2-2 استكشاف: أجب عن السؤال:

- ضع قائمة تحتوي على عادات من سلوك الخمول البدني التي تلاحظها في حياتك؟

مثال: الجلوس أثناء مشاهدة التلفاز في المنزل في فترة العصر.

.....

.....

أسباب ظهور الخمول البدني:

تختلف الأسباب الخاصة التي تجذب الناس للخمول البدني، كل حسب حالته ووضعه ونمط حياته، إلا إن الدراسات قد رصدت أهم وأوضح الأسباب التي تدفع معظم الخاملين لاعتماده نمطًا في حياتهم، من أبرزها:

نشاط 3-2 تأمل فيما قرأت

• رتب – من وجهة نظرك – أسباب شيوع الخمول البدني تنازليًا، بحيث يأتي الأهم أولًا ثم المهم؟ وشارك قائمتك مع زملائك في الصف، ولاحظ ما بينكم من تشابه أو اختلاف في ترتيب الأسباب.

.....

.....

مستويات انتشار سلوك الخمول البدني

تشير الإحصاءات والدراسات الوطنية والعالمية الحديثة إلى ارتفاع نسبة انتشار الخمول البدني بين أوساط الشباب من كلا الجنسين، على سبيل المثال، دراسة قامت برصد عدد الخطوات اليومية لكل فرد في مجموعة من الدول، وكشفت النتائج انخفاض عدد الخطوات لدى الأفراد عن ستة آلاف خطوة في بعض الدول، ومنها: البرازيل، أمريكا، الهند، ومنطقة الخليج العربي (الشكل رقم 2-2). وأوصت الدراسات بضرورة توجيه الشباب والمجتمعات إلى أهمية التقليل من ساعات الخمول البدني، وزيادة ساعات النشاط والحركة. فكثرة الجلوس وقلة الحركة تتسبب في إضعاف أجهزة الجسم، وبالتالي يصبح الجسم أقل مقاومة للأمراض.

الشكل رقم (2-2) يوضح معدل عدد الخطوات في اليوم حول العالم.

نسب الممارسين للنشاط البدني في المملكة العربية السعودية:

حددت الهيئات الوطنية والدولية متوسط عدد ساعات الأنشطة البدنية التي يحتاج الجسم تأديتها في أسبوع واحد بـ(ممارسة نشاط بدني بشدة متوسطة يعادل 150 دقيقة في الأسبوع، أو ممارسة نشاط بدني بشدة مرتفعة يعادل 75 دقيقة في الأسبوع) لفئة البالغين، وقد أظهرت نتائج الإحصاءات الرياضية للهيئة العامة للإحصاء أن نسبة السكان الذين يمارسون النشاط البدني لمدة 150 دقيقة على الأقل أسبوعيًّا في المملكة بلغت (29.7%) بزيادة (9.7) نقطة مئوية مقارنة بعام 2019. وبلغت نسبة الذكور الذين يمارسون نشاطًا بدنيًّا (36.1%) في حين بلغت نسبة الإناث اللاتي يمارسن نشاطًا بدنيًّا (20.3%).

ماذا تعلمت؟

- **تنقسم أسباب زيادة معدل ساعات الخمول البدني لدى الفرد إلى:** أسباب اختيارية، وأخرى إجبارية.
- **يقصد بالخمول البدني،** الوضع الذي يكون الجسم فيه ثابتًا بلا حركة بدنيًا، أثناء فترة الاستيقاظ، كالجلوس على الكرسي أو الأرض، الاستلقاء لمشاهدة التلفاز، ومتابعة مواقع التواصل الاجتماعي ونحوه.
- **أبرز أسباب الخمول البدني هي:** قلة الوعي بخطورة سلوك الخمول البدني، الطقس القاسي خاصة في حالات ارتفاع درجات الحرارة، اعتماد الأفراد على التقنية في ساعات راحتهم.

التقويم

- **اقترح كلمة مقابلة للخمول البدني، ثم صف أثرها على صحة الفرد والمجتمع؟**
- **حدد أهم أسباب ظهور الخمول البدني في فئة الشباب؟**

.....

.....

.....

تفكير ناقد

- **لماذا يجعل البعض الخمول البدني سلوكًا رئيسًا في حياتهم اليومية؟**

إثراء

مصادر المعلومات الإلكترونية:

لمزيد من المعلومات يمكن زيارة الموقع الإلكتروني للهيئة العامة للإحصاء في المملكة العربية السعودية، والاطلاع على أحدث إحصاءات ممارسة الأسرة للرياضة على الرابط التالي:

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

الدرس الثاني
2

الخمول البدني والأمراض المزمنة

الفكرة الرئيسة

يعد سلوك الخمول البدني أحد العوامل المسببة للعديد من الأمراض المزمنة، كالسمنة، والسكري من النوع الثاني، وارتفاع ضغط الدم. ومعرفة أسباب زيادة معدل ساعات الخمول، خطوة مهمة لتقديم الحلول النافعة، التي تعالج هذا السلوك باستخدام الطرق التقليدية أو الطرق التقنية الحديثة.

أهداف الدرس

بنهاية الدرس أستطيع أن:

1. **أتعرف** على أهمية تقليص ساعات الخمول البدني في فترة الشباب.
2. **أوضح** علاقة الخمول البدني ببعض الأمراض المزمنة في المملكة العربية السعودية.
3. **أتعرف** على التوصيات العلمية المحلية، لعلاج سلوك الخمول البدني عند الأطفال والمراهقين والبالغين.
4. **أقيس** مستوى الخمول البدني، باستخدام بعض الأساليب الوصفية.
5. **استخدم** تطبيقات إلكترونية حديثة للحد من الخمول البدني.

المفاهيم

هشاشة العظام	Osteoporosis
عملية الأيض	Metabolism

أهمية تقليص ساعات الخمول البدني في فترة الشباب

اختتم مجموعة من طلبة المرحلة الثانوية زيارتهم التوعوية لـ(مستشفى الملك فيصل التخصصي في جدة) بلقاء طبيب أمراض الباطنة، الذي استعرض في ثنايا اللقاء أسباب الإصابة بأمراض القلب والشرايين، السكري، والسمنة، وارتفاع ضغط الدم، وأثناء استرساله في الحديث وجه إليه أحد الطلبة سؤالًا: هل الخمول البدني أحد مسببات الإصابة بهذه الأمراض، وهل هذه الأمراض تصيب الكبار في السن؟ أشاد الطبيب بالسؤال، ثم عرض بعض الإحصائيات الحديثة التي توصلت إلى وجود أسباب جديدة نجمت عن التغير غير الصحي الذي أصاب نمط حياة الناس بمن فيهم الشباب، ومنها قلة الحركة، والخمول البدني لساعات طويلة، ثم استطرد قائلًا: إن اعتياد السلوك الخامل في الصغر سيكون من الصعب عادة تغييره في الكبر حتى لو أراد الفرد هذا التغيير، والعكس صحيح، فمن اعتاد النشاط في صغره لن يتخلى عنه في كبره، ثم اختتم الطبيب إجابته بعبارة: "إن النشاط البدني في الصغر صحة في الكبر".

الربط مع الحياة

يعد مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث مؤسسة عامة، تهدف إلى خدمة المجتمع، بتوفير أعلى مستويات الرعاية الصحية، وأفضل تجربة للمرضى، في بيئة صحية وبحثية متكاملة.

مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث
King Faisal Specialist Hospital & Research Centre
Gen. Org. مؤسسة عامة

علاقة الخمول البدني بالأمراض المزمنة

جسم الإنسان ينقسم إلى أجهزة منفصلة من الناحية التشريحية، لكنها مرتبطة وظيفيًا، وكفاءة عمل أجهزة الجسم وصحتها تعتمدان على استخدام هذه الأجهزة استخدامًا مستمرًا، فعدم استخدامها سيؤدي إلى ضعفها، والخمول البدني يوقف عمل كثير من أجهزة الجسم وما يرتبط بها من أنسجة مختلفة، هذا التوقف عن العمل لبعض أجهزة الجسم يصحبه توقف أجهزة أخرى، فالجسم مرتبط بعضه ببعض، وعليه سيصيب الضعف الجسم كله، ويجعله عاجزًا عن مقاومة كثير من الأمراض المزمنة، التي تبدأ بسلسلة من المتغيرات الحيوية داخل الجسم وتنتهي بعد مدة معينة بضعف وخلل في بعض وظائف أجهزة الجسم كـ(الجهاز القلبي الوعائي، والجهاز العضلي، والجهاز العصبي، والجهاز الهضمي، والغدد عامة). انظر الشكل رقم (2-3).

الشكل رقم (2-3) يوضح آثار الخمول البدني على جسم الإنسان

الأمراض المزمنة المرتبطة بالخمول البدني:

يتسبب الخمول البدني في وفاة ما بين 3.2 إلى 5 ملايين فرد سنويًا حول العالم، وذلك كونه عاملا رئيسًا في الإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة كـ(السمنة، والسكري من النوع الثاني، والسرطان، وأمراض القلب والشرايين)، والشكل رقم (2-4) ملخص لأحد تقارير منظمة الصحة العالمية حول أضرار الخمول البدني على الصحة.

الشكل رقم (2-4) ملخص لأحد تقارير منظمة الصحة العالمية حول

أضرار الخمول البدني على الصحة

علاقة الخمول البدني بالسمنة (Obesity):

عندما يركن الفرد للخمول تبدأ في جسمه سلسلة من المتغيرات التي تساعد على تخزين الفائض من الطاقة في الجسم على شكل شحوم، مما يؤدي إلى حدوث السمنة، والشكل رقم (2-5) يوضح علاقة الخمول البدني بالسمنة.

الشكل رقم (2-5) يوضح سلسلة الأضرار الصحية للخمول البدني

علاقة الخمول البدني بالسكري من النوع الثاني (Diabetes Type2)

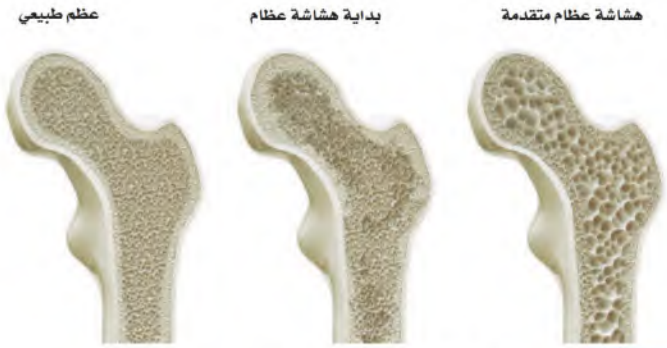
كثرة استهلاك السكريات وقلة الحركة تُضعف عملية التخلص من السكر، وحينها يُصاب الجسم بمرض السكري من النوع الثاني، وللوقاية منه يلزم صرف الطاقة (السكريات) بالشكل الصحيح من خلال الالتزام بالحركة واللعب والنشاط البدني الدائم.

علاقة الخمول البدني بأمراض القلب والأوعية الدموية (Cardiovascular Disease):

الضعف في عضلة القلب وما يتبعه من ضعف الجهاز الدوري له علاقة مباشرة بالخمول البدني من جهتين الأولى: إن الخمول يؤدي إلى أمراض القلب والشرايين، مثل: ارتفاع دهون الدم الضارة، وارتفاع ضغط الدم وغيرها. أما الجهة الثانية: فتظهر من خلال ارتباط عملية ضخ الدم في الجسم بمعدل حركة الإنسان، فكلما زادت حركة عضلات الجسم سهلت عملية وصول الدم إلى جميع أجزائه، والعكس صحيح.

علاقة الخمول البدني بهشاشة العظام (Osteoporosis) :

العظام كغيرها من أنسجة الجسم تتأثر بالخمول البدني وقلة الحركة على المدى الطويل، مما يؤدي إلى ضعفها وسهولة كسرها، ويوضح الشكل رقم (2-6) مراحل تطور هشاشة العظام.



الشكل (2- 6) مراحل تطور هشاشة العظام

قياس سلوك الخمول البدني:

قدمت هيئة الصحة العامة (وقاية) في المملكة العربية السعودية إرشادات، لتقليل سلوك الخمول بين الفئات العمرية المختلفة، إذ توصي الهيئة الأطفال والمراهقين ممن تتراوح أعمارهم بين (6 سنوات إلى 17 سنة) تقليل وقت الجلوس لمشاهدة التلفاز أو الهاتف الجوال وما شاكلهما، وقننت مدة المشاهدة بساعتين على الأكثر في اليوم الواحد، وأوصت -أيضًا- الفصل بين أوقات الجلوس قدر الإمكان. أما عن البالغين ممن تتراوح أعمارهم بين (18 سنة إلى 64 سنة) فقد أوصتهم الهيئة بتقليل مدة الجلوس لفترات طويلة لساعة أو أكثر خلال اليوم الواحد، وكذا الفصل بين أوقات الجلوس قدر الإمكان، مع مزاولة نشاط بدني خفيف كالمشي الخفيف والوقوف مع عمل تمرينات إطالة وترتيب المكان.

ويمكن قياس مستوى الخمول البدني من خلال تعبئة بعض الاستبانات والمدونات الورقية أو الإلكترونية، التي تفصح نتائجها عن إجمالي عدد ساعات الخمول البدني للفرد الواحد، وعادة ما تكون جزءًا من استبانة قياس مستوى النشاط البدني، فتعطي الاستبانة بهذا الجمع بين مقاييس النشاط والخمول صورة كاملة تكشف عن مستوى النشاط البدني لدى الفرد.

نشاط 4-2 الربط مع الحياة

احسب الخمول البدني أثناء استخدامك للهاتف الجوال.

أظهر الشباب اهتماما كبيرًا باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي التي تلبي لهم احتياجات كثيرة، منها: الترفيهي، والتعليمي، والتسوق وغيرها. وقد رصدت بعض الدراسات الحديثة أوضاع الشباب أثناء استخدام هذه الهواتف، وأكدت شيوع وضعية الجلوس أو الاستلقاء، لذا يكثر استخدامها قبيل النوم، ورصدت -أيضًا- فترات الجلوس التي تراوحت بين (3 إلى 5) ساعات يوميًا.

أجب عن الأسئلة التالية:

- **ما الأوقات التي أستخدم فيها الهاتف الجوال أثناء اليوم؟**
- **كم عدد دقائق استخدامي للهاتف الجوال في اليوم تقريبًا؟**
- **أحدد أوضاع جسمي (جالس، مستلق) أثناء استخدام الهاتف الجوال.**

التحكم في تصفح الإنترنت عبر الهاتف الجوال

هناك العديد من التطبيقات القادرة على تقنين استخدام الهاتف الجوال والأجهزة اللوحية، إذ تستجيب للمدخلات التي يضعها صاحب الجهاز، فتوقف عمل الجهاز، أو أحد التطبيقات بناء على ما حدده المُستخدم من ضوابط تتعلق بالوقت أو المدة أو نوع التطبيق. تلك الضوابط والتطبيقات تساعد في التحكم بمدة استخدام الهاتف الجوال والتخفيف من ساعات الاستخدام الطويلة.

تطبيق إستراتيجية حل المشكلات لتقليل ساعات الخمول البدني:

تتطلب معالجة سلوك الخمول البدني تطبيق بعض الإستراتيجيات المناسبة لحالة كل فرد، حيث تكون المعالجة متماشية مع رغباته واختياراته الحرة، وفيما يلي أربع خطوات لمعاجلة سلوك الخمول البدني:

1. الخطوة الأولى: تحديد المشكلة

تحديد طبيعة الخمول البدني بشكل دقيق من حيث، أوضاع الخمول البدني، مدته، وتوقيته خلال اليوم، ثم حصر ما يرتبط به من متعلقات يفضلها الفرد المعني بالعلاج، كـ(مشاهدة التلفاز، أو اللعب بالألعاب الإلكترونية) .

2. الخطوة الثانية: البحث عن الأسباب وتحليلها

هذه الخطوة تحتاج دقة في تحديد أسباب السلوك الخامل، لحصر أسباب التمسك بالسلوك الخامل، وعدم القدرة على نبذه، من خلال تحليل الدوافع الجالبة للخمول رغم الوعي بخطورته على الصحة، والمعوقات المانعة للنشاط البدني رغم إدراك أهميته على الصحة الجسمية والنفسية والعقلية.

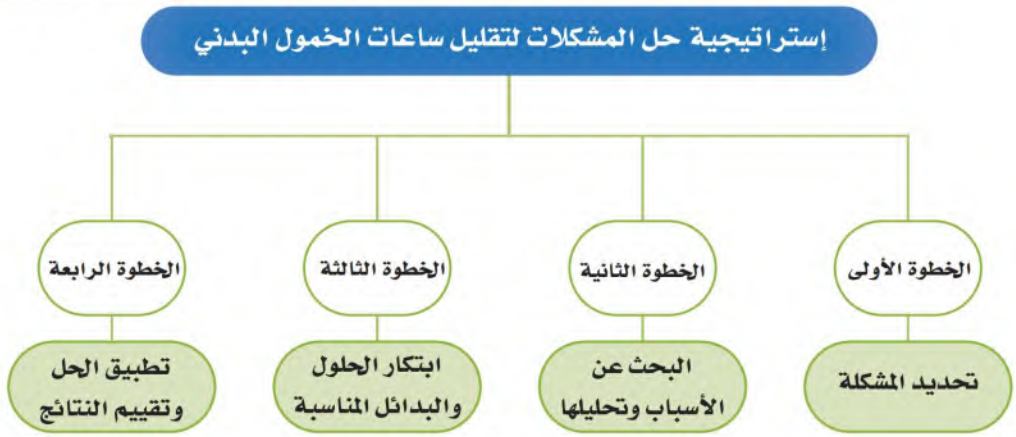
3. الخطوة الثالثة: ابتكار الحلول والبدائل المناسبة

وضع بعض الحلول المناسبة لصاحب المشكلة، للتقليل من ساعات خموله، وذلك عبر تعزيز دوافعه النفسية لتجنب الخمول، ومساعدته في تبديد العوائق البدنية والمادية والشخصية والاجتماعية التي تحول بينه وبين ممارسة بعض الأنشطة، وتنمية وعيه بأضرار الخمول البدني.

والحل الفاعل في هذه المرحلة يكمن في تقليل عدد ساعات الخمول البدني قدر الإمكان، مع محاولة قطع كل فترة خمول تصل إلى (30 دقيقة) بدقائق قليلة من ممارسة أي نشاط بدني خفيف.

4. الخطوة الرابعة؛ تطبيق الحل وتقييم النتائج

تتسم الحلول -غالبًا- بالنظرية والمثالية والبعد عن الواقع، وتكون مبنية على احتمالات، وعوامل مختلفة، منها عوامل شخصية كـ(الجدية في العمل، واستشارة أهل الخبرة، والوالدين، والأصدقاء النشيطين بدنيًا)، ومادية كـ(توفر الأدوات والتجهيزات الرياضية لممارسة النشاط البدني)، أو اجتماعية كـ(توفر دعم أولياء الأمور والمحيطين كالوالدين والأخوة والأصدقاء)، لذا يحسن اختيار وتطبيق ما يتلاءم مع وضع الفرد وأحواله الشخصية والمادية والاجتماعية.



نشاط 5-2 **العيادة الصحية:** تطبيق عملي لمعالجة الخمول لموظف تصميم فوتوغرافي يعمل في المكتبة

شاب يعمل في مجال التصميم الفوتوغرافي، ويجلس على حاسوبه المكتبي ساعات طويلة، تتراوح بين (5-6 ساعات) يوميًا، فضلًا عن الساعات التي يقضيها جالسًا بقية اليوم.

حدد المشكلة واقترح حلولًا عملية مناسبة لهذا الشاب.

تحديد المشكلة:

.....

معرفة الأسباب:

.....

اقتراح الحلول:

.....

تطبيق المقترحات وتقييمها:

ماذا تعلمت؟

- سلوك الخمول البدني مرتبط بالعديد من الأمراض المزمنة.
- التوصية الأساسية لتقليل سلوك الخمول لدى الفرد هي فصل فترة الجلوس التي تستغرق أكثر من 30 دقيقة بنشاط حركي أو رياضي لعدة دقائق.
- يمكن الاستفادة من الاستبانات والتطبيقات الإلكترونية على الهاتف الجوال، لقياس معدل الخمول البدني اليومي، ومقارنتها بالتوصيات.

- كيف يؤدي الخمول البدني إلى زيادة احتمالية الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني؟
- بين الأسباب التي تزيد من معدل الخمول البدني الناتج من الجلوس لفترات طويلة؟
- وضح فائدة التقنية في تقليل معدل الخمول البدني الناتج عن تصفح الهاتف الجوال لفترة طويلة، مع إعطاء أمثلة لبعض التطبيقات؟

تفكير ناقد

- أفكر في عدد ساعات الخمول البدني التي أقضيها أثناء اليوم، وأحدد المدة الضرورية منها، وعدد الساعات التي يمكن تحويلها إلى نشاط حركي.

.....

.....

المهمة الأدائية:

- **عنوان المهمة:** رصد سلوك الخمول لدى الفرد.
- **وصف المهمة:** بعد معرفتك مفهوم الخمول البدني الضار بالصحة، ومواصفاته، وأوضاعه خلال اليوم. ستتعلم كيف نقيس سلوك الخمول، باستخدام أداة مدونة الخمول البدني، التي تحسب ساعات الخمول البدني خلال اليوم والليلة. ويمكن استبدال المدونة الورقية بتحميل تطبيق على الهاتف الجوال، لذا ابحث عن أحد التطبيقات التي تساعدك في معرفة عدد ساعات الخمول البدني.

■ **مخرجات المهمة الأدائية :** سوف تكتسب العديد من المهارات خلال هذه المهمة، منها مهارة:

- **تصميم** أداة قياس الخمول البدني، أو اختيار تطبيق إلكتروني على الهاتف الجوال.
- **حساب** ساعات الخمول البدني خلال أيام الأسبوع.
- **تحليل** بيانات المدونة/التطبيق الإلكتروني.
- **تفسير** سلوك الخمول لديك، وفق مواصفات سلوك الخمول المحددة في الدرس.
- **عرض النتائج**، ومناقشتها مع الزملاء في الصف أو مع أفراد الأسرة.

■ **خطوات تنفيذ المهمة :**

1. **صمم مدونة تقدير الخمول البدني الخاصة بك**، وذلك بالرجوع إلى المحتوى العلمي في هذا الدرس.
2. **احسب إجمالي ساعات الجلوس أو الخمول البدني** خلال سبعة أيام متتالية، ثم احسب متوسط ساعات الخمول خلال أيام الدراسة، ومتوسط ساعات الخمول خلال أيام نهاية الأسبوع (الإجازة).
3. **اكتب تقريرًا يظهر نتائج الرصد** الدقيق لسلوك الخمول البدني، مع شواهد وأمثلة مستخرجة من المدونة التي اعتمدتها أو من التطبيق الذي فعلته.

■ **مناقشة النتائج:**

أجب عن الأسئلة التالية، مستفيدًا من النتائج التي توصلت إليها:

- **ما معدل ساعات الخمول البدني في الحدود المقبولة، ووفق التوصيات العلمية؟**
- **ما أهم الأسباب التي تفسر عدد ساعات الخمول بشكل عام؟**

إثراء

• **مصادر المعلومات الإلكترونية :**

لمزيد من المعلومات يمكن زيارة الموقع الإلكتروني لمنظمة الصحة العالمية حول الخمول البدني، والاطلاع على أحدث التوصيات والإرشادات المتعلقة به:

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

الدرس الثالث

3

أنواع ومستويات النشاط البدني

الفكرة الرئيسة

يتضمن النشاط البدني أنواعًا متعددة مثل: الألعاب الرياضية والتمرينات البدنية، والأنشطة الحركية الحياتية التي لها دور مهم في تعزيز الصحة لدى الفرد والمجتمع.

أهداف الدرس

بنهاية الدرس أستطيع أن:

1. **أُعرّف** مفهوم النشاط البدني.
2. **أُميز** أنواع النشاط البدني.
3. **أصف** أبعاد النشاط البدني.
4. **أصنف** النشاط البدني من حيث الأداء الفسيولوجي.
5. **أحدد** مستويات النشاط البدني.

المفاهيم

النشاط البدني	Physical Activity
شدة النشاط البدني	Physical Activity Intensity
مدة النشاط البدني	Physical Activity Duration
تكرار النشاط البدني	Physical Activity Frequency
مستويات النشاط البدني	Physical Activity Levels

مفهوم النشاط البدني

يقصد بالنشاط البدني: الحركة التي تقوم بها العضلات الهيكلية في الجسم مثل: (عضلات الجذع والرجلين واليدين)، التي تؤدي إلى حدوث زيادة في عدد ضربات القلب وعملية التنفس وبالتالي زيادة في الطاقة المصروفة. يمكن تأدية النشاط البدني في عدة صور كجزء من حياتنا اليومية كالمشي إلى المدرسة أو المسجد، وكذلك الأعمال المنزلية الحياتية، أو كجزء من العمل مثل: أعمال البناء والمصانع، أو كجزء من الأنشطة الترويحية في وقت الفراغ مثل: ممارسة الألعاب الجماعية او الفردية.

أبعاد النشاط البدني

للنشاط البدني ثلاثة أبعاد رئيسة، تكون هذه الأبعاد ما يعرف بحجم النشاط البدني، وهذه الأبعاد هي:

1. **شدة النشاط البدني** (Physical Activity Intensity): تشير شدة النشاط البدني إلى كمية الجهد الذي يبذله الفرد للقيام بنشاط بدني معين، وهذه الشدة تأتي في صورتين، هما:
   - **شدة النشاط البدني المطلقة:** تشير إلى كمية الجهد الذي يبذله الفرد للقيام بنشاط بدني معين بمعزل عن قدراته البدنية.
   - **شدة النشاط البدني النسبية:** تشير إلى كمية الجهد الذي يبذله الفرد للقيام بنشاط بدني معين مع الأخذ في الاعتبار قدراته البدنية.
2. **مدة النشاط البدني** (Physical Activity Duration): تشير إلى طول الفترة المستغرقة للقيام بنشاط بدني معين وعادة ما يعبر عنه بالدقيقة ومثال ذلك: المشي لمدة 30 دقيقة.
3. **تكرار النشاط البدني** (Physical Activity Frequency): يشير إلى عدد أيام ممارسة نشاط بدني أو رياضي معين في الأسبوع الواحد.

أنواع النشاط البدني (Physical Activity Types):

1. **النشاط البدني المنظم:**

هذا النوع من النشاط مخطط له وينفذ تحت توجيه وإشراف مدرب أو معلم التربية البدنية، كما يمكن أن يكون لهذا النوع من النشاط البدني أهداف وأغراض محددة مسبقًا. مثلما يحدث داخل دروس التربية البدنية أو في حصص التمرينات البدنية في المراكز الرياضية.

صورة رقم (2-1) نشاط رياضي مدرسي منظم تحت إشراف معلم التربية البدنية

2. **النشاط البدني غير المنظم:**

وهذا النوع من النشاط غير مخطط له وينفذ بشكل ذاتي من قبل الأفراد. ومن الأمثلة الشائعة لهذا النوع اللعب في الحدائق أو فناء المنزل أو ركوب الدراجة الهوائية.

صورة رقم (2-2) توضح نشاط رياضي حر غير منظم عادة يكون للترويح في أوقات الفراغ

كما يمكن تصنيف النشاط البدني من حيث الأداء الفسيولوجي إلى أربعة أنواع رئيسة، هي:

1. **النشاط البدني الهوائي** (Aerobic Physical Activity): يعمل هذا النوع من النشاط البدني على زيادة قدرة الجسم على استخدام الأكسجين كمصدر للطاقة؛ وذلك ليتمكن من الأداء لفترة طويلة. من أمثلة هذا النوع من النشاط البدني: الجري، المشي، السباحة، ركوب الدراجة، وممارسة كرة القدم.

2. **أنشطة تقوية العضلات والعظام** (Muscle and Bone Strengthening Activity): يعمل هذا النوع من النشاط البدني على زيادة القوة العضلية وكتلتها لمعظم المجموعات العضلية الرئيسة في الجسم، وزيادة كثافة وقوة العظام، مثل: عظام القدمين والساقين. من أمثلة هذا النوع من النشاط البدني: تمرينات المقاومة باستخدام وزن الجسم أو الأثقال، وكذلك ألعاب القفز والتسلق والجري وصعود السلالم.

3. **الأنشطة البدنية اللاهوائية** (Anaerobic Physical Activity): يعمل هذا النوع من الأنشطة البدنية في غياب الأكسجين، ويعتمد الجسم في توفير الطاقة على طاقة سريعة مخزنة في العضلات عند بذل جهد عالٍ أو سريع ومفاجئ، من أمثلة هذا النوع من النشاط العدو والقفز ورمي القرص وحمل الأوزان الثقيلة جداً، والتي لا تستمر أكثر من 1 إلى 1.5 دقيقة.

4. **أنشطة المرونة والإطالة** (Flexibility and Stretching Activities): يعمل هذا النوع من النشاط البدني على زيادة قدرة مفاصل الجسم على الحركة لأوسع مدى لها، كما تعمل على زيادة مطاطية العضلة. من أمثلة هذا النوع من النشاط البدني: تمرين ثني الجذع أمامًا من وضع الجلوس طولًا لمرونة الظهر وعضلات الفخذ الخلفية.

مستويات النشاط البدني (Physical Activity Levels):

تعرف مستويات النشاط البدني بأنها: كمية الجهد الذي يبذله الفرد أثناء ممارسة النشاط البدني، وعادة يعبر عنه في صورة الطاقة المصروفة (السعرات الحرارية) التي تستهلك أثناء النشاط البدني. يوضح الجدول رقم (2-1) بعض الأمثلة لمستويات للنشاط البدني اليومي:

مستويات النشاط البدني	النشـــاط البـــدنـي
منخفض	المشي العادي، تمرينات الإطالة، اللعب أثناء الجلوس، غسل الأطباق، إعداد الطعام، حمل أوزان خفيفة
معتدل	المشي السريع، قيادة الدراجة، السباحة الترويحية، ممارسة رياضة الريشة الطائرة، صعود السلم، غسيل السيارة، مسح الأرضية
مرتفع	الجري، ممارسة كرة القدم، ممارسة كرة السلة، نط الحبل، حمل الأشياء الثقيلة لمدة مستمرة

جدول رقم (2-1) مستويات النشاط البدني

تحديد مستوى النشاط البدني

يمكن تحديد مستوى النشاط البدني عن طريق القياس المباشر في المختبر أو عن طريق بعض الاختبارات البدنية الميدانية. ولكن عند عدم توفر ذلك يمكن تحديد مستواه بطريقة اختبار التحدّث أثناء ممارسة النشاط التي يمكن من خلاله تحديد تأثير شدة النشاط على ضربات القلب وعملية التنفس.

نشاط 6-2 استكشاف: تحديد مستوى شدة النشاط بطريقة التحدّث

1. اختر مكانًا مناسبًا في الصف أو الصالة الرياضية.
2. اجري في المكان بسرعة معتدلة، بينما تقوم بالتحدّث (جرب أن تتحدث في موضوع يهمك، إلقاء قصيدة، ترديد أنشودة وطنية، التعليق على مباراة).
3. لاحظ استمرارية التحدّث أثناء الجري خلال الفترات: أول (10) ثواني، ثم بعد مضي (30) ثانية، لاحظ كذلك عند (60) ثانية.

نشاط 7-2 العيادة الصحية: تقدير النشاط البدني

أقدر مستويات النشاط البدني لدي بواسطة طريقة كتابة الوقت المصروف، باتباع الخطوات التالية:

- أصمم جدول تقدير النشاط البدني المنظم أو غير المنظم، بالاستعانة بالجدول الإرشادي المرفق.
- أذكر نوع النشاط البدني الذي مارسته خلال الأسبوع الماضي.
- أحدد مدة النشاط البدني الذي مارسته بالساعة والدقيقة.
- أحسب عدد تكرار النشاط البدني خلال الأسبوع الماضي.
- أحسب الوقت في كل مستوى من مستويات النشاط البدني.

م	النشاط	نوع ومستوى النشاط	مدة النشاط	تكرار النشاط	إجمالي مدة النشاط
1	كرة قدم	هوائي/عالي الشدة	20 دقيقة	3 مرات في الأسبوع	60 دقيقة
2					
3					
4					

جدول رقم (2-2) جدول تقدير النشاط البدني

ماذا تعلمت؟

- **يقصد بالنشاط البدني** الحركة التي تقوم بها العضلات الهيكلية في الجسم، تؤدي إلى حدوث زيادة في عدد ضربات القلب وعملية التنفس وبالتالي زيادة في الطاقة المصروفة.
- **يصنف النشاط البدني** وفق درجة التنظيم إلى نوعين، هما: النشاط البدني المنظم والنشاط البدني غير المنظم.
- **يصنف النشاط البدني وفق الأداء الفسيولوجي إلى** وفق الأداء الفسيولوجي إلى أربعة أنواع رئيسة هي: النشاط البدني الهوائي، النشاط البدني اللاهوائي، أنشطة تقوية العضلات والعظام، أنشطة المرونة والإطالة.

التقويم

■ **أكمل الفراغات التالية:**

- **للنشاط البدني ثلاثة أبعاد رئيسة هي:** .....
- **للنشاط البدني عدة مستويات هي:** .....

تفكير ناقد

• لماذا يمارس أكثر الأفراد الأنشطة الهوائية مقارنة بأنشطة تقوية العضلات؟ أعط أمثلة على إجابتك.

إثراء

• قراءة إثرائية:

يحوي موقع وزارة الصحة معلومات حول النشاط البدني وأهميته وفوائده وكيفية ممارسته بشكل صحيح، ويمكن البحث في الرابط التالي لمزيد من المعلومات حول هذا الموضوع:

الدرس الرابع
4

هرم النشاط البدني

رابط الدرس الرقمي
www.ien.edu.sa

الفكرة الرئيسة

يعمل هرم النشاط البدني كدليل إرشادي لتنظم ممارساته، من حيث النوع والشدة المناسبة للفرد، بما يؤدي إلى تحقيق المستوى الموصى به من قبل الجهات الصحية.

أهداف الدرس

بنهاية الدرس أستطيع أن:

1. **أُعرّف** مفهوم النشاط البدني.
2. **أحدد** مستويات النشاط البدني.
3. **أصف** التوصيات الوطنية والدولية لممارسة النشاط البدني للناشئة والشباب.
4. **أحدد** مقدار ممارسة النشاط البدني بطرق بسيطة.

المفاهيم

هرم النشاط البدني	Physical Activity Pyramid
التوصيات الوطنية والدولية للنشاط البدني	National and International Physical Activity Recommendations

مفهوم هرم النشاط البدني Physical Activity Pyramid:

أحد النماذج التوضيحية التي يمكن الاسترشاد بها لمعرفة مكونات النشاط البدني الموصى به لتحقيق الفوائد الصحية. يرتب الهرم النشاط البدني في أربعة مستويات متدرجة من القاعدة إلى رأس الهرم وفق النوع والشدة، كما يوضحه الشكل رقم (2-7).

مستويات هرم النشاط البدني:

المستوى الأول (قاعدة الهرم) (First Level):

1. **نوع الأنشطة:** جميع الأنشطة البدنية الحركية التي يصرف فيها طاقة أكثر من الطاقة المصروفة أثناء الراحة (الجلوس).
2. **الشدة أو مستوى الصعوبة:** خفيفة ومتوسطة الشدة ولا تتطلب تحديدًا معينًا للشدة.
3. **المدة الزمنية:** يمكن ممارستها طوال اليوم دون قيود، وكلما كانت موزعة في أوقات مختلفة كان ذلك أفضل لصحة الفرد.
4. **التكرار الأسبوعي:** يفضل عملها كل يوم قدر الإمكان وكلما زادت انعكس ذلك إيجابيًّا على الصحة.

المستوى الثاني الأنشطة الهوائية (Second Level) :

1. **نوع الأنشطة:** جميع الرياضات والأنشطة البدنية الهوائية.
2. **الشدة أو مستوى الصعوبة:** متوسطة ومرتفعة الشدة.
3. **المدة الزمنية:** ما يقارب 60 دقيقة، بما يعادل 300 دقيقة في الأسبوع.
4. **التكرار الأسبوعي:** يفضل ممارسة هذا المستوى خمسة أيام في الأسبوع على الأقل.

المستوى الثالث أنشطة تقوية العضلات والأربطة (Third Level) :

1. **نوع الأنشطة:** تشمل أنشطة تقوية وتطوير العضلات والأربطة التي تعتمد على القوة العضلية والمقاومة ضد أثقال معينة أو حتى ضد وزن الجسم، وقد تكون ضد مقاومة حبال أو أشرطة مطاطية.

كما يشمل هذا المستوى تمرينات المرونة للمفاصل والأربطة، والإطالة للعضلات، وينصح بإجرائها عادة بعد الإحماء قبل تدريبات القوة أو المقاومة.

2. **الشدة أو مستوى الصعوبة:** متوسطة وفوق متوسطة الشدة.
3. **التكرار والجلسات:** تعتمد تمرينات القوة على نوعها، لذا فالتدريبات السويدية مثلًا تتكون من مجموعة من المحطات وكل محطة بها تمرين وكل تمرين يؤدى بتكرار معين في ثلاث جلسات، وكل جلسة تتكون من 8-12 تكرارًا للتمرين، وقد تقل أو تزيد حسب لياقة الفرد، كما ينصح بالتركيز على العضلات الكبيرة كالرجلين والظهر والصدر أولًا.
4. **التكرار الأسبوعي:** يفضل ممارسة هذا المستوى 2-3 أيام في الأسبوع على الأقل.

المستوى الرابع الخمول البدني (Fourth Level):

هذا المستوى في رأس الهرم، وهو بعكس من سبقه من الأنشطة البدنية والرياضية فكلما قل كلما كان ذلك أفضل.

1. **نوع الأنشطة:** جميع أوضاع الخمول البدني.
2. **المدة الزمنية:** لا تتجاوز مدة الجلوس الواحد لأكثر من ساعة (60 دقيقة) متواصلة لعدة مرات في اليوم بحيث يحافظ الفرد على ما معدله ٤ ساعات أو أقل من الخمول البدني اليومي.
3. **التكرار الأسبوعي:** ينصح بقطع فترة الخمول كل 30 دقيقة بحركة ونشاط لعدة دقائق.

الشكل رقم (2-7) هرم النشاط البدني ومستوى ممارسة كل جزء فيه

نشاط 8-2

استكشاف: اختيار أنشطة بدنية متنوعة معتدلة الشدة إلى عالية وفق منظور الهرم.

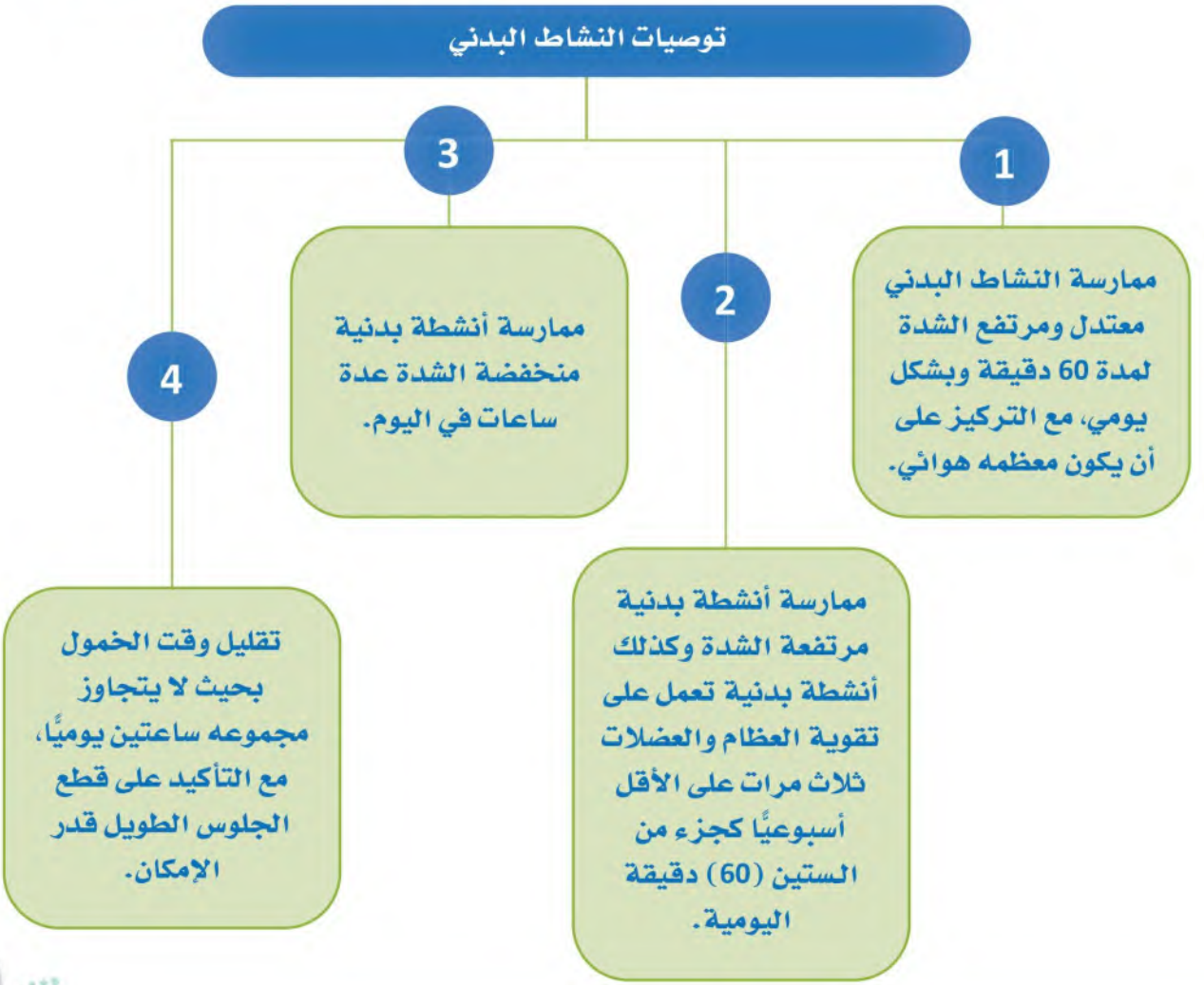
- أستكمل الجدول أدناه بتحديد الأنشطة المناسبة وأسباب اختيارها، ثم أناقشها مع الزملاء في الصف أو أفراد الأسرة.

مستوى الهرم	نوع النشاط	الأنشطة المختارة	سبب الاختيار
مثال توضيحي الأول	الأنشطة الحركية اليومية	المشي إلى المسجد	المشي من الرياضات الحركية اليومية. يقع المسجد على مسافة 200 متر من المنزل، وأنا استمتع بالمشي.
الأول	الأنشطة الحركية اليومية		
الثاني	الأنشطة الهوائية		
الثالث	أنشطة تقوية وتطوير العضلات والأربطة		
الرابع	تقليل الخمول البدني		

جدول رقم (2-3) انشطة بدنية متنوعة معتدلة إلى عالية الشدة وفق منظور هرم الأنشطة.

توصيات النشاط البدني

توصي هيئة الصحة العامة السعودية (وقاية) الأطفال والمراهقين من عمر 6 إلى 17 عامًا بممارسة النشاط البدني المنتظم على النحو التالي:



نشاط 9-2 العيادة الصحية: ممارسة النشاط البدني إلى المستوى الموصى به

- هل سبق لك الوصول إلى المستوى الموصى به للنشاط البدني؟ للإجابة عن هذا السؤال، استكمل الجدول رقم (2- 4).
- واتبع الخطوات التالية:

1. أحدد نوع النشاط البدني الذي مارسته في اليوم والليلة.
2. أحدد شدة النشاط البدني والمدة التي قضيتها في ممارسة النشاط.
3. احسب عدد مرات قيامك بهذا النشاط في اليوم والليلة.
4. احسب عدد الدقائق اليومية التي قضيتها في ممارسة كل نشاط بدني على مدار اليوم.

م	الفترة خلال اليوم	النشاط	نوع / شدة النشاط	مدة النشاط	تكرار النشاط
	الصباح (مثال)	المشي للمدرسة	هوائي/معتدل	10 دقائق	1
.....					
ملخص النشاط البدني					
النتيجة					

جدول رقم (2-4) مقدار أنشطتي البدنية في اليوم والليلة

ماذا تعلمت؟

- يرتب الهرم النشاط البدني في أربعة مستويات متدرجة من القاعدة إلى رأس الهرم وفق النوع والشدة.
- توصي هيئة الصحة العامة السعودية (وقاية) فئة الشباب من عمر 6 - 17 عامًا بممارسة نشاط بدني معتدل ومرتفع الشدة لمدة 60 دقيقة وبشكل يومي.
- يجب أن يكون معظم النشاط البدني هوائيًا.

■ أكمل ما يلي:

يشتمل هرم النشاط البدني على أربعة مستويات:

الأول .....

الثاني .....

الثالث .....

الرابع .....

تفكير ناقد

- لماذا يجد بعض الشباب صعوبة في ممارسة النشاط البدني للمستوى الموصى به؟

إثراء

يمكن الاطلاع على التوصيات الحديثة للنشاط البدني لجميع الفئات العمرية، الصادرة من منظمة الصحة العالمية باللغة العربية.

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

الدرس الخامس 5

فوائد النشاط البدني الصحية

الفكرة الرئيسة

ترتبط الممارسة المنتظمة للنشاط البدني في فترة الشباب بالعديد من الفوائد الصحية ليس فقط على الجانب البدني وإنما تشمل أيضًا الجانب النفسي والاجتماعي والعقلي.

أهداف الدرس

بنهاية الدرس أستطيع أن:

1. **أصف** فوائد ممارسة النشاط البدني المنتظم على صحة الفرد البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية.
2. **أميز** بين أغراض ممارسة النشاط البدني المختلفة.
3. **أتعرف** على بعض الرياضيين المبرزين في الألعاب الرياضية.
4. **أثمن** جهود المملكة العربية السعودية في تهيئة الأماكن المناسبة لممارسة الأنشطة البدنية.

المفاهيم

الكفاءة البدنية	Physical Competency
الوقاية الصحية	Health Prevention
الضرورة الصحية (العلاج)	Health Necessity

فوائد النشاط البدني الصحية

هناك فوائد صحية عند تبني نمط حياة نشط بدنيًّا، وتتمثل الفوائد التي يحصل عليها الشباب من ممارسة النشاط البدني المنتظم في أربعة أبعاد: الفوائد على الجانب الجسمي (وظائف وأجهزة الجسم)، والجانب النفسي، والجانب العقلي، والجانب الاجتماعي. وفيما يلي عرض تفصيلي لها:

الجانب الجسمي

1. تحسن مستويات اللياقة القلبية التنفسية.
2. زيادة قوة العظام والعضلات والأربطة في الجسم.
3. زيادة كفاءة عمل القلب والرئتين.
4. المحافظة على الوزن ضمن المعدلات الطبيعية.
5. زيادة مرونة المفاصل وتعزيز توزان الجسم.
6. الوقاية من الإصابة بعوامل الخطر مثل السكري النوع الثاني وارتفاع ضغط الدم والدهون الضارة.

الجانب النفسي

1. زيادة الثقة بالنفس.
2. خفض أعراض القلق والاكتئاب في حالة الإصابة بهما.
3. خفض خطر الإصابة بالأمراض النفسية مثل القلق والاكتئاب.
4. زيادة هرمون السيروتونين (Serotonin) أو ما يسمى بهرمون السعادة.
5. تحسن النظرة الإيجابية للذات خصوصًا ما يتعلق بالنظرة نحو صورة الجسم.

الجانب العقلي

1. تحسن التحصيل الدراسي.
2. تحسن القدرات الإدراكية كالتفكير والتركيز والانتباه.

الجانب الاجتماعي

1. تحسن المهارات الاجتماعية وبناء علاقات جيدة مع الآخرين.
2. الوقاية من تبني السلوك العدواني أو العنف بين فئة الشباب.
3. الوقاية من تبني السلوك غير السوي.

نشاط 2-10 **فكر فيما قرأت، الفوائد الصحية لممارسة النشاط البدني.**

كيف تؤثر ممارسة النشاط البدني في العلاقات الاجتماعية؟ أعط أمثلة على إجابتك.

نشاط 11-2 العيادة الصحية : تصنيف فوائد النشاط البدني

اكتب فوائد النشاط البدني على صحة الفرد، ثم صنفها وفق مجالاتها في أربع مجموعات كالتالي:

المجموعة الأولى: الفوائد الجسمية، المجموعة الثانية: الفوائد النفسية، المجموعة الثالثة: الفوائد العقلية، المجموعة الرابعة: الفوائد الاجتماعية.

المجموعة الأولى: **الفوائد الجسمية**	المجموعة الثانية: **الفوائد النفسية**	المجموعة الثالثة: **الفوائد العقلية**	المجموعة الرابعة **الفوائد الاجتماعية**

أغراض ممارسة النشاط البدني:

يمارس الأفراد النشاط البدني والرياضي لعدة أغراض تمثل الهدف الرئيس الذي يرمي له الفرد، وتنقسم هذه الأغراض إلى ثلاثة أقسام كما يلي:

أولًا: غرض الكفاءة البدنية (الكمال البدني) (Physical Competency):

غرض الكفاءة البدنية (الكمال) في الأنشطة البدنية والرياضية يهدف إلى تحقيق مستويات عالية في القدرات والمهارات البدنية والرياضية، ويتطلب تدريب بدني مكثف لفترة طويلة. ليتمكن الفرد من المنافسة في لعبة أو رياضة ما. عادة يتجاوز النشاط البدني المستوى الموصى به لتعزيز الصحة العامة، نظرًا لساعات الممارسة والتدريب الطويلة نسبيًّا التي قد تتجاوز 400 دقيقة في الأسبوع حسب نوع وطبيعة التدريب البدني والرياضي.

نشاط 12-2 **استكشاف، نبذة تعريفية عن الأبطال الأولمبيين في المملكة العربية السعودية**

حصل العدّاء: هادي صوعان صميلي على الميدالية الفضية، وحصل الفارس: خالد العيد على الميدالية البرونزية في الألعاب الأولمبية المقامة في أستراليا سيدني عام 2000. ليكونا أول الأبطال السعوديين الأولمبيين.

هادي صوعان صميلي
ألعاب القوى
ميدالية فضية

خالد العيد
الفروسية
ميدالية برونزية

صورة رقم (2-3) أسماء أبطال المملكة الأولمبيين الذين حصدوا ميداليات في مناسبات أولمبية

ثانيًا: غرض الوقاية الصحية (Health Prevention):

غرض الوقاية الشخصية يهدف إلى الحماية من الإصابة بالمشاكل الصحية المرتبطة بقلة الحركة (الأمراض غير المعدية/المزمنة) من خلال تحقيق الحد الأدنى من التوصيات لممارسة النشاط البدني. وتكون مدة ممارسة النشاط البدني في حدود 300 دقيقة في الأسبوع وتشمل أنشطة هوائية وتقوية عضلات، وتعزيز المرونة.

صورة رقم (2-4) توضح أنماط من الأنشطة الرياضية والبدنية التي تسهم في تعزيز الصحة والوقاية من الأمراض

ثالثًا: غرض الضرورة الصحية (العلاج) (Health Necessity):

يهدف غرض الضرورة الصحية إلى التقليل من آثار الإصابة بمرض أو ضعف وهي – عادة – بمثابة جزء من الخطة العلاجية ووفق توصية وإشراف الطبيب المعالج لمن أصيبوا ببعض المشاكل الصحية من الأمراض غير المعدية مثل: السمنة والسكري، ومن يعاني من ارتفاع في دهون الدم كالكوليسترول وغيرها. ومن الأمثلة: ما يُشاهد لدى كثير ممن أصيبوا بداء السكري يمارسون المشي السريع بهدف معالجة أو تقليل آثاره على الجسم، ومن يعاني من زيادة الوزن يشترك في النوادي الرياضية الخاصة أو مجموعات تدريب مجتمعية (الأصدقاء – زملاء العمل) لممارسة تدريبات رياضية ونشاط بدني خاص لتخفيف الوزن، وهؤلاء الأفراد لا يمكنهم التخلي عن ممارسة النشاط البدني؛ لأن المضاعفات ستكون أكبر.

صورة رقم (2-5) توضح ممارسة المشي السريع تسهم في معالجة زيادة الوزن والسكري من النوع الثاني

نشاط 2-13 فكر فيما قرأت

هل يوجد أغراض إضافية لممارسة النشاط البدني؟ أعط أمثلة على إجابتك.

.....

.....

.....

نشاط 2-14 الربط مع الحياة، ممارسة النشاط البدني والرياضي في الحدائق والمتنزهات العامة

يمارس الناس من مختلف المراحل العمرية أنواع الأنشطة البدنية في الأماكن العامة المخصصة للتنزه والترويح والترفيه مثل: الحدائق العامة، ومسارات المشاة التي ترعاها وتنظمها البلديات في مختلف مدن وقرى المملكة العربية السعودية. أجب عن السؤال التالي:

اكتب وصفًا لأحد أماكن مزاولة النشاط البدني في مدينتك أو قريتك، موضحًا نوع الأنشطة الممارسة فيه، والتجهيزات والأدوات المتوافرة، والفئة العمرية للممارسين (صغار – شباب – كبار سن – عوائل – نساء ...).

اسم المدينة/القرية: .....

اسم الحي والشارع: .....

وصف النشاط البدني (الفئة العمرية– النوع– الغرض من الممارسة): .....

.....

ماذا تعلمت؟

- تعمل الممارسة المنتظمة للنشاط البدني في تحسين صحة العظام والعضلات واللياقة القلبية التنفسية، كما تعمل على خفض خطر الإصابة بالأمراض المزمنة.
- تحافظ الممارسة المنتظمة للنشاط البدني على وزن الجسم في الحدود الطبيعية.
- يحسن النشاط البدني المنتظم المزاج ويخفف أعراض التوتر والقلق والاكتئاب.
- يساعد النشاط البدني المنتظم في زيادة التحصيل العلمي والتركيز والقدرات العقلية.

- صف فوائد النشاط البدني المنتظم على الجانب الجسمي؟

تفكير ناقد

- ما الغرض من ممارستك النشاط البدني؟ ولماذا.

مهمة أدائية: مبادرة إثراء المحتوى الرياضي والبدني في المدرسة

وصف المهمة: اقترح فعالية أو نشاط أو مسابقة لإثراء المحتوى الرياضي والبدني في المدرسة، كإحدى المبادرات الطلابية لتحقيق أهداف برنامج جودة الحياة في رؤية المملكة 2030.

توجيهات إرشادية:

- اختر نوع المبادرة (مثل تطوع رياضي - مسابقة رياضية- لعبة رياضية ترويحية وغيرها).
- حدد هدف المبادرة، ووقت تنفيذها، واحتياجاتك من الأدوات الرياضية أو المكتبية وغيرها.
- حدد التحديات والمعوقات وطرق تجاوزها.
- ضع الخطة النهائية للمبادرة.
- ناقش الخطة مع المعلم، وعدل عليها إذا لزم الأمر.

إثراء

- قراءة إثرائية:

يمكن الاطلاع على أهم فوائد النشاط البدني، الصادرة من منظمة الصحة العالمية باللغة العربية.

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

الدرس السادس
6

محفزات ومعوقات لممارسة النشاط البدني

الفكرة الرئيسة

معرفة دوافع ممارسة النشاط البدني مهمة لتعزيزها وتوجيهها كأسلوب حياة، كما أن تحديد ومعالجة معوقات ممارسة النشاط البدني يسهم في ضمان استدامته والحد من فترات الانقطاع الطويلة.

أهداف الدرس

بنهاية الدرس أستطيع أن:

1. **أحدد** الدوافع الداخلية والخارجية لممارسة النشاط البدني بين الشباب.
2. **أصف** معوقات ممارسة النشاط البدني والرياضي في المجتمع المحلي.
3. **أقترح** حلول لتجاوز معوقات ممارسة النشاط البدني والرياضي.

المفاهيم

الحاجات	Needs
الهدف	Goal
الدافعية	Motivation
السلوك	Behavior
تغيير السلوك	Behavior change
معوقات النشاط البدني	Barriers of Physical Activity

الدافعية نحو تغيير الممارسات

يعد الدافع نزعة للوصول إلى هدف معين، وهذا الهدف قد يكون لإرضاء حاجات أو رغبات داخلية. ويقصد بالحاجة هنا: حالة تنشأ لدى الفرد لإشباع جانب معين لديه بدني أو نفسي كالحاجة للأكل والشرب أو الحاجة للاحترام والتقدير، أما الرغبة: فهي شعور الفرد لافتقاره لشيء ما يسعى في تحقيقه، وهناك نظرية مفادها أن الأفراد الذين ينطلقون من دافع داخلي يستمرون أكثر في ممارسة النشاط البدني ويتجاوزون المعوقات، بينما الأفراد الذين ينطلقون من حافز خارجي قد يتوقفون عن ممارسة النشاط البدني عند غياب الحافز.

نشاط 2-15 **فكر فيما قرأت، ما دافعك نحو ممارسة النشاط البدني؟**

.....

نموذج مراحل تغيير السلوك (Stages of Behavior Change Model) :

- أنا مقتنع بأهمية ممارسة النشاط البدني وأريد أن أتغير، فما الحل؟
- نموذج مراحل تغيير السلوك هو أحد نماذج تعديل السلوك البشري، ويسهم في قيادة تغيير الممارسات ومنها ممارسة النشاط البدني و تتلخص فكرة هذا النموذج في أن الفرد أثناء تغيير السلوك يمر عبر خمسة مراحل متتالية قبل أن يكتمل تغيير السلوك بشكل دائم.

مراحل تغيير السلوك

1. **مرحلة ما قبل التفكير في تغيير السلوك** (Pre-contemplation): ليس لدى الفرد نية لاتخاذ قرار ممارسة النشاط البدني في المستقبل القريب (ستة أشهر فأكثر)، وغالبًا، لا يدرك بأن ممارسات أخرى غير صحية تؤثر على مستوى صحته وعافيته بشكل غير ملاحظ، (مثل الخمول البدني لساعات طويلة، والنظام الغذائي غير الصحي، وعدم انتظام النوم).
2. **مرحلة التفكير الجاد في تغيير السلوك** (Contemplation): **يبدأ الفرد التفكير الجاد في تغيير سلوك النشاط البدني في** المستقبل المنظور (خلال الثلاثة أشهر القادمة)، ويدرك خطورة الحالة الصحية جراء الممارسات غير الصحية، ويزداد الدافع المعزز للتغير الإيجابي نحو ممارسة النشاط البدني، إلا إن الشعور بالتردد تجاه تغيير نمط الحياة الخامل إلى نمط نشط بدنيًّا يثبط عن أي خطوات فعالة نحو التغيير.
3. **مرحلة التحضير والإعداد لبدء تغيير السلوك** (Preparation Stage): يكون الفرد مستعدًا لاتخاذ قرار التغيير وتطبيقه في غضون الأيام القادمة، ويبدأ هذا الفرد باتخاذ خطوات صغيرة نحو ممارسة النشاط البدني، ويشعر معها بالرضا عن النفس.
4. **مرحلة التطبيق العملي لتغيير السلوك** (Action Stage): يبدأ الفرد بالتقليل من الخمول البدني بالفعل، ويمارس النشاط البدني – ضمن أنشطة حياته اليومية، ويعزم على الاستمرار في النشاط والمحافظة عليه.
5. **مرحلة المحافظة على السلوك بعد التغيير** (Maintenance): يحافظ الفرد على ممارسة النشاط البدني لفترة طويلة قد تزيد على ستة أشهر، ويعزم على الحفاظ عليه في المستقبل.

ومن أجل الاستمرار في النشاط وعدم العودة للخمول البدني عليك بالآتي:

١. توقف عن لوم نفسك عند التقصير أو الانقطاع المؤقت عن النشاط البدني، وأعد جدولة نشاطك مباشرة.

٢. كافئ نفسك في كل مرحلة أو فترة تثبت استمرار المحافظة على مستواك من النشاط البدني.

٣. دون إنجازاتك في هذا الجانب ووثق كل مرحلة وشاركها مع أهلك وأصدقائك.

٤. شارك تجربة نجاحك وكن ملهمًا للآخرين، فذلك يساعد على المحافظة على ممارسة النشاط البدني والرياضي.

الشكل رقم (2-8) نموذج مراحل تغيير السلوك

معوقات ممارسة النشاط البدني والرياضي

تعرف المعوقات بأنها: الموانع التي تحول دون ممارسة الفرد للنشاط البدني، وقد تكون معوقات شخصية مرتبطة بالفرد كضعف اللياقة البدنية والانشغال بالعمل والدراسة، وقد تكون معوقات خارجية كعدم توفر التجهيزات الرياضية، وصعوبة ظروف الطقس. إن أبرز المعوقات في المجتمعات الغربية جاءت بنسبة 69% لعدم وجود وقت كافٍ لممارسة الأنشطة البدنية، و59% لضعف اللياقة البدنية والقدرة على ممارسة النشاط البدني، و52% لعدم وجود تحفيز وتشجيع من الآخرين للاستمرار في ممارسة النشاط البدني، بينما في المملكة العربية السعودية أظهرت النتائج أن أبرز المعوقات جاءت بنسبة 57% لعدم وجود وقت كافٍ، و 80.5% لقلة المرافق والبيئة المناسبة للنشاط البدني، و 43.5% لضعف اللياقة البدنية لدى الفرد.

نشاط 2-16 تأمل فيما قرأت

• قارن بين معوقات النشاط البدني في المجتمعات الغربية والمملكة العربية السعودية؟

حلول لتجاوز معوقات ممارسة النشاط البدني

يمكن التغلب على معوقات النشاط البدني إذا كانت لديك الدافعية والرغبة، واستطعت تحديد معوقات ممارسة النشاط البدني وإيجاد حلول مناسبة لها. الجدول رقم (2-5) يوضح بعض معوقات ممارسة الأنشطة البدنية والحلول المقترحة لتجاوزها.

م	المعوقات	الحلول المقترحة
1	ضعف الإرادة والعزيمة تجاه تغير السلوك	زيادة الوعي البدني والرياضي لدى الفرد، من خلال القراءة عن فوائد ممارسة النشاط البدني والرياضي المتنوعة الصحية والنفسية والاجتماعية والعقلية.
2	عدم وجود وقت كاف لممارسة النشاط البدني	ضع خطة زمنية أسبوعية أو شهرية لبرنامجك الرياضي أو النشاط البدني باستشارة المختصين كمعلم التربية البدنية أو أخصائي اللياقة البدنية.
3	قلة المرافق والبيئة المناسبة للنشاط البدني	إيجاد بدائل أخرى لممارسة النشاط البدني والرياضي، مثل الحدائق العامة، أماكن النشاط البدني العامة، الأندية الرياضية الخاصة، المنزل.
4	ضعف اللياقة البدنية لدى الفرد	وضع أهداف واقعية ومنطقية تتوافق مع مستوى اللياقة البدنية لدى الفرد، التدرج في حجم النشاط البدني حتى تتجنب الشعور بالعجز أو الضعف عن تحقيق أهدافك، وانخفاض الدافعية.
5	ضعف الاستمرار في ممارسة النشاط البدني والانقطاع بعد مدة قصيرة	اختيار أنشطة بدنية تتسم بالتشويق والمتعة والمرح؛ لأنها أساس النجاح والاستمرار في الممارسة ومشاركة الآخرين في النشاط.

الجدول رقم (2-5) معوقات ممارسة الأنشطة البدنية والحلول المقترحة لتجاوزها

نشاط 2-17 فكر فيما قرأت

• لماذا ينقطع بعض الشباب عن ممارسة النشاط البدني؟

.....

ماذا تعلمت؟

1. تؤثر الدوافع في ممارسة النشاط البدني والرياضي خاصة للشباب.
2. يقدم نموذج مراحل تغيير السلوك خطوات خمسة لتغير السلوك الصحي.
3. أبرز معوقات ممارسة النشاط البدني جاءت ضعف الإرادة والعزيمة تجاه تغير السلوك، عدم وجود وقت كافٍ، قلة المرافق والبيئة المناسبة للنشاط البدني، ضعف اللياقة البدنية لدى الفرد.

التقويم

يتكون نموذج مراحل تغيير السلوك من خمس مراحل، هي:

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....

تفكير ناقد

• هل هناك فروق بين معوقات النشاط البدني لدى الفتيات والفتيان؟ أعط أمثلة على إجابتك.

إثراء

القراءة في مجال علم النفس الرياضي والنشاط البدني

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

الدرس السابع 7

التقنيات في النشاط البدني والرياضي

الفكرة الرئيسة

توظيف التقنيات والبرامج الإلكترونية في قياس ومتابعة النشاط البدني والرياضي، ودورها في تحليل وتفسير البيانات لتعزيز ممارسة الأنشطة البدنية بين الأفراد.

أهداف الدرس

بنهاية الدرس أستطيع أن:

1. **أقدر** توظيف التقنيات الحديثة في تعزيز النشاط البدني.
2. **أحدد** الأجهزة والتطبيقات الإلكترونية في قياس النشاط البدني ومواصفاتها.
3. **أطبق** قياس النشاط البدني بواسطة الأجهزة والتطبيقات الإلكترونية.
4. **أتعرف** على تطبيق إلكتروني معزز لممارسة النشاط البدني.

المفاهيم

تقنيات قياس النشاط البدني	Technology of Physical Activity Measurement
البرامج والتطبيقات	Programs and Applications

تقنيات النشاط البدني

ازدهرت صناعة البرامج والتطبيقات والأجهزة مدعومة من التطور الكبير في تقنيات المعلومات والاتصال عبر الأجهزة الذكية متعددة الأغراض والأجهزة اللوحية. عملت شركات تصنيع الإلكترونيات ومنتجات الحاسوب على تطوير تقنيات حديثة في النشاط البدني، منها أجهزة قياس معدل ممارسة النشاط البدني، والتغذية وجودة النوم وحساب الخمول البدني. تعتمد هذه التقنيات على الذكاء الاصطناعي لتحليل البيانات (انظر الصورة رقم 2-6).

صورة رقم (2-6)) نماذج من الساعات الذكية المزودة ببرامج تتبع النشاط البدني وبعض القياسات الحيوية

مواصفات برامج وتطبيقات النشاط البدني

1. **دقة القياس** (Accuracy of Measurement): ويقصد بها دقة المعلومات المتعلقة ببيانات النشاط البدني كعدد الخطوات، ومدة النشاط البدني وشدته، والمسافة المقطوعة، وسرعة الأداء كالمشي أو الجري، والقياسات الحيوية كقياس ضربات القلب وغيرها.

2. **نوع البيانات حول النشاط البدني** (Type of Physical Activity Data): ويقصد بها تنوع البيانات التي يظهرها البرنامج أو الجهاز وربطها مع الفئة العمرية، والنوع، والرياضات التي تحبها أو تفضل ممارستها.

صورة رقم (2-7) نموذج للمعلومات التي تقدمها إحدى التطبيقات الخاصة بتتبع النشاط البدني

3. **التكلفة المالية** (Financial Cost): توجد برامج وتطبيقات مجانية، وأخرى تشترى ملكيتها مرة واحدة، ويفضل الابتعاد عن البرامج التي تكون برسوم اشتراك (شهري أو سنوي)؛ لأن بعضها قد يلزم المستخدم بمدة طويلة في الاتفاقية.

4. **خيارات الدعم** (Support Options): سهولة الوصول للمعلومات (مثل اللغة)، وخدمة تصنيف البيانات وإرسالها عبر البريد الإلكتروني، وتقديم التقارير الدورية حول النشاط البدني، وربطها بأجهزة أو برامج أخرى، والتنبيهات، وقياس بعض المؤشرات الحيوية كضربات القلب وقياس اللياقة القلبية التنفسية وغيرها من الخيارات الأخرى المماثلة.

5. **مؤشر ات الأداء المثالي** (Ideal Performance Indicators): يحتوي البرنامج أو التطبيق على مؤشرات تستخدم كمرجع إرشادي لمعرفة مقدار التقدم نحو تحقيق الهدف المرغوب في ممارسة النشاط البدني لمدة 60 دقيقة يوميًا، بالدقائق أو النسبة المئوية (60 د/اليوم).

6. **التنبيهات والتذكيرات** (Alerts and Reminders): وجود خاصية تنبه المستخدم عن أي قصور أو تأخر لتحقيق هدف النشاط البدني، أو عند عدم إكمال مهمة معينة أو حرق سعرات حرارية خلال فترة معينة (في الأسبوع).

7. **المميزات التفاعلية مع الآخرين** (Interactive Features with Others): مشاركة بيانات النشاط البدني مع الآخرين، خاصة إذا كانت طبيعة التفاعل عادلة وموضوعية ولها مكافآت مادية أو معنوية مغرية كالميداليات والترتيب في تصنيف معين مع الآخرين حيث يظهر ذلك لعامة الناس ممن لديهم التطبيق.

الربـط مع الهواتـف الذكيـة والحاسـوب (Connectivity): ربـط الأجهزة بالتطبيقات الإلكترونية سـواء كان نظام التشـغيل أبل (IOS) أو أندرويد (Android)، باستخدام الوسـائط أو الوصلات (كالبلوتوث) ويكن مشاركة البيانات ونقلها وتعديلها وإعادتها.

صورة رقم (2-8) يمكن متابعة وحفظ البيانات واسترجاعها من خلال تطبيقات على الساعة الذكية والهاتف الجوال

تطبيق الرياضة للجميع

أطلق الاتحاد السعودي للرياضة للجميع تطبيق "الرياضة للجميع " "Saudi Sports for All"، وهو أحد المشاريع الوطنية الرائدة ضمن برنامج جودة الحياة الذي يعد أحد مستهدفات رؤية المملكة 2030، هذا التطبيق المجاني يعد أحد أشهر التطبيقات على الهواتف والأجهزة الذكية التي تعزز من ممارسة النشاط البدني والرياضة في المملكة، والذي يمكّن المستخدمين من تتبع نشاطهم ولياقتهم البدنية، مع ميزات تفاعلية بين المستخدمين بإشراف مباشر من وزارة الرياضة، يُتيح التطبيق فرصة إنشاء تحديات ذاتية خاصة بالمستخدم وفق أهدافه التي يضعها كالحد الأدنى من الخطوات في اليوم، ومعدل المسافة المقطوعة في الأسبوع، والمشاركة والتفاعل من خلال التطبيق بين أفراد الأسرة والأصدقاء.

صورة رقم (2-9) دعوة من الاتحاد السعودي للرياضة للجميع للانضمام في إحدى تطبيقات النشاط البدني

نشاط **2- 18** **استكشاف**، تطبيق إلكتروني معزز للنشاط البدني .

- اختبر تطبيقًا إلكترونيًّا مجانيًّا في متجر التطبيقات.
- جرب تحديًّا شخصيًّا بدنيًّا، مثل ممارسة النشاط البدني بمعدل خطوات في اليوم (حدد عدد الخطوات).

الفروق بين تقنيات النشاط البدني للصحة وتقنيات تطوير اللياقة البدنية والأداء الرياضي

الفروق بناء على الهدف من ممارسة النشاط البدني.

- إذا كان هدف ممارسة النشاط البدني، هو تعزيز الصحة العامة أو الترويح، يستخدم أجهزة حساب الخطوات أو المسافة المقطوعة أو عدد ساعات الجلوس، وهي تعطي بيانات عامة وغير تفصيلية، وتعد تلك الأجهزة مؤشرًا جيّدًا حول مدى تحقيق الحد الأدنى من النشاط البدني الموصى به للحصول على الفوائد الصحية.
- إذا كان الهدف من ممارسة النشاط البدني هو رفع اللياقة البدنية، يستخدم تطبيقات التدريب حسب مستوى المستخدم وحالته البدنية واللياقية والصحية، وتأخذ في الاعتبار العمر والنوع.

تصنيف تقنيات النشاط البدني وفق البيانات والقياسات

1. **البيانات والقياسات الخاصة بمعدل ممارسة النشاط البدني:** تتضمن الأجهزة أو التطبيقات تقدم مجموعة من البيانات والقياسات الخاصة بالحركة والتنقل، وهي إما بيانات بسيطة ومحدودة كعدد الخطوات في اليوم والليلة، وإما بيانات متقدمة تتضمن بعض القياسات والبيانات كمدة المشي، ومعدل السرعة، والمسافة المقطوعة، وقياس نبض القلب، وحساب السعرات الحرارية.

2. **البيانات والقياسات الخاصة بتطوير اللياقة البدنية:** تتضمن الأجهزة والتطبيقات الخاصة بالرياضيين الذين يهتمون بتطوير اللياقة البدنية (مثل: الحمل الدوري التنفسي، اللياقة العضلية بمختلف أنواعها)، لذا ينصح من يرغب في استخدام هذه البرامج أن يحدد الهدف والمستوى أولًا قبل البدء في شراء أو اقتناء الجهاز أو التطبيق.

3. **البيانات والقياسات الخاصة بتطوير رياضة أو لعبة معينة:** لا تختلف كثيرًا البيانات والقياسات التي تتيحها أجهزة تطوير الأداء الرياضي عن الأجهزة والبرامج الخاصة بتطوير اللياقة البدنية، ولكن ما يميز أجهزة تطوير الأداء الرياضي أنها تركز في لعبة أو رياضة معينة بكامل تفاصيلها، ومن أمثلتها أجهزة رصد ضربات القلب للرياضيين المحترفين بمختلف أنواعها، وكذلك تطبيقات خاصة بقياس زمن ردة الفعل للرياضات التي تتطلب سرعة رد فعل معينة، كما توجد تطبيقات خاصة بتقدير الحصة التدريبية للعدائين بناءً على بيانات تدريبهم في الأيام الماضية.

نشاط 2- 19 فكر فيما قرأت

- أي من البيانات والقياسات تحتاج لكي تحقق هدفك من ممارسة النشاط البدني؟ أعط أمثلة على إجابتك.

.....

ماذا تعلمت؟

- **دقة القياس تعنى دقة المعلومات المتعلقة ببيانات النشاط البدني التي يقيسها هذا الجهاز أو البرنامج.**
- **كلما كانت البيانات التي يظهرها الجهاز أو التطبيق مفصلة كلما كان ذلك أفضل، خاصة إذا تضمن خيارات واسعة تشمل الفئة العمرية، والنوع.**

- تقنيات قياس معدل النشاط البدني تنقسم إلى قسمين:

1. .....
2. .....

- يوجد ثلاثة أنواع من البرامج والتطبيقات من حيث التكلفة المالية:

1. .....
2. .....
3. .....

تفكير ناقد

• لماذا يساعدك توظيف التقنية على ممارسة الأنشطة البدنية والالتزام بها؟

إثراء

موقع الاتحاد السعودي للرياضة للجميع يسهم في بناء وعي المشاركين في تطبيقاته وبرامجه بأهمية ممارسة النشاط البدني والرياضي للمجتمع.

مهمة أدائية

اكتب تقريرًا مختصرًا حول مدى توظيف التقنيات الإلكترونية في النشاط البدني والرياضي في المجتمع المحيط بك (أفراد أسرتك أو الأصدقاء أو الأقارب).

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

الدرس الثامن 8

وصفة النشاط البدني

الفكرة الرئيسة

إعداد وصفة النشاط البدني وفق التوصيات والإرشادات الوطنية والدولية بحسب الفئة العمرية يضمن -بعون الله- المكاسب الصحية المستهدفة للممارسين من الذكور والإناث.

أهداف الدرس

بنهاية الدرس أستطيع أن:

1. **أضع** هدفًا شخصيًا لممارسة النشاط البدني في إطار وصفة النشاط البدني المناسبة.
2. **أقيم** الظروف البيئية والاجتماعية المرتبطة بالنشاط البدني.
3. **أبتكر** برنامجًا للنشاط البدني بناءً على التوصيات الوطنية والدولية لممارسة النشاط البدني للشباب.
4. **أقدر** جهود المملكة العربية السعودية في توفير فرص ممارسة النشاط البدني للشباب.

المفاهيم

خطة برنامج بدني شخصي	Personal Physical Activity Program Plan
التهديدات	Threates
الفرص	Opportunities

أهمية التخطيط الشخصي لممارسة النشاط البدني

كثيرًا ما نرى أو نسمع بأن فردًا بدأ ممارسة النشاط البدني وتوقف بعد فترة، هل سبق أن مررت بمثل هذه الحالة؟

لعل أهم ما يميز العمل الناجح هو التخطيط السليم، خاصة التخطيط لإحداث تغيير مستدام في الممارسات كتغيير نمط الحياة من سلوك خامل بدنيًا إلى سلوك النشاط والحركة. إن تعديل الممارسات يحتاج إلى تهيئة وخطة شخصية جيدة، تسمى الخطة الشخصية البدنية والتي تعرف بأنها: عرض مفصل يوضح كيفية توظيف الموارد البشرية والإمكانات المادية والرياضية المتاحة، خلال مدة زمنية محددة؛ لأجل تحقيق هدف بدني أو رياضي لدى الفرد. وكلما كانت أهداف الخطة البدنية الشخصية محددة وواضحة، ونابعة من احتياجات ورغبات الفرد، ومتوائمة مع القدرات البدنية والرياضية، زادت احتمالية نجاح الخطة في تحقيق أهدافها بتبني الفرد نمط الحياة الصحي النشط بدنيًا، وسهل تنفيذها، واستمرارها على المدى الطويل.

خطوات بناء خطة البرنامج البدني الشخصي

أولًا: تحديد الهدف (Set the Goal)

تحديد الهدف من ممارسة النشاط البدني أو الرياضي بشكل واضح ودقيق يضمن الاستمرار في ممارسة النشاط، ويسهم في جعل التنفيذ

سهلًا وممتعًا. لذا فإن تحديد الهدف من ممارسة النشاط البدني أو الرياضي يعدُّ الخطوة الأولى للتخطيط الناجح لسلوك يستمر ويتطور مع مرور الوقت، ومن أهم مواصفات الهدف الشخصي لممارسة النشاط البدني أو الرياضي أن يكون:

1. **الهدف محددًا وواقعيًا وليس مبالغ فيه**، ولا يعني ألا تكون طموحًا ولكن في حدود المعقول ووفق قدراتك وإمكانياتك المتاحة.
2. **الهدف قابلًا للقياس**، بحيث يتم قياس الهدف بين فترة وأخرى لمعرفة مدى التقدم في الأداء أو على الأقل المحافظة عليه.
3. **هدفك مرتبط بزمن أو بجدول زمني** بحيث تصل إلى هدفك في نهاية هذه المدة، فإن كان هدفك تخفيف الوزن إلى حد معين مثلًا أو زيادة القوة العضلية بتمرين الضغط بالذراعين من وضع الانبطاح المائل (Push Up)، فإن هذا الهدف يجب أن يربط بمدة زمنية تحقق فيها هذا الهدف. وقد يكون الربط الزمني هو الاستمرار في الممارسة دون انقطاع طويل نسبيًّا (أكثر من أسبوع مثلًا) لمدة سنة أو ستة أشهر على سبيل المثال.

صورة رقم (2-10) مواصفات الهدف الذكي

ثانيًا: تقييم وضعك الحالي (Evaluate Your Status)

تقييم الوضع الحالي يشمل جانبين هما:

1. تحديد حالتك الصحية وقدراتك البدنية ومهاراتك الرياضية والحركية، خاصة فيما يتعلق بممارسة رياضات معينة لها مهارات خاصة.
2. تحديد رغباتك وميولك المتعلقة بالنشاط البدني والرياضي، وعادة تشمل نوع الرياضة وأماكن ممارستها والتوقيت والأيام المناسبة، والرفقاء في حال رغبتك في مشاركة بعض الأصدقاء، وما شابه ذلك مما يساعد على جعل ممارسة النشاط البدني والرياضي ممتعًا وشيقًا.

صورة رقم (2-11) مجموعة من المعلومات التي يجب تحديدها عند التخطيط لإعداد برنامج نشاط بدني رياضي

ثالثًا: وضع خطة شخصية لممارسة النشاط البدني والرياضي (Set a Personal Physical Activity/Sports Plan)

وضع الخطة الشخصية لممارسة النشاط البدني للشباب يجب أن تنبع عن قناعة داخلية بأهمية ذلك لصحتهم البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية، لذلك قبل أن تضع خطة شخصية لممارسة النشاط البدني والرياضي يحسن الإجابة بصدق ووضوح عن الأسئلة التالية:

- **هل ممارسة النشاط البدني أو الرياضي سيجعل حياتي أفضل ويعزز من صحتي بكافة جوانبها البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية؟**
- **هل سيجعلني النشاط البدني أكثر سعادة واستمتاعًا بالوقت والأصدقاء؟**

إذا حددت أهمية ممارسة النشاط البدني للصحة والعافية في الحياة، فأنت جاهز لبدأ خطوات التنفيذ وهي:

الخطوة الأولى: وضع جدول زمني لممارسة النشاط البدني أو الرياضي (Set a Physical Activity/Sports Timetable)

1. حدد قائمة بالأنشطة والرياضات والألعاب التي تحب وتستمتع بممارستها، ثم رتبها تنازليًّا حسب الرغبة، بحيث تأتي الرغبة الأعلى أولًا في اختياراتك البدنية والرياضية.
2. حدد الأيام التي تناسبك لممارسة النشاط البدني أو الرياضي، والفترات الزمنية مثل يوم الأحد صباحًا (8ص-9ص).
3. حدد الأماكن أو المرافق التي ترغب ممارسة النشاط البدني أو الرياضي فيها حسب ما هو متاح ومتيسر.
4. حدد الأصدقاء أو الرفقاء الذين يمكن أن تمارس معهم تلك الأنشطة بشكل يومي أو بعض أيام الأسبوع.
5. حدد احتياجاتك من الملابس الرياضية والأدوات التي تتطلب ممارسة تلك الرياضات أو الألعاب.
6. ضع جدولًا زمنيًّا شهريًّا ينقسم إلى أربعة أسابيع، وحدد يومًا أو يومين في كل أسبوع لا تمارس فيه النشاط البدني أو الرياضي في حال طرأت بعض الارتباطات أو الظروف الخاصة.
7. اكتب نوع الرياضة يوميًّا، وتوقيت ومدة ممارسة النشاط البدني أو الرياضي ومكان الممارسة.

الأيام / الأسابيع	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
الأسبوع الأول	مشي سريع لمدة 45 دقيقة في أحد الحدائق العامة	لعب تمرين كرة قدم لمدة 60 دقيقة يسبقها إحماء جيد	تمرينات تقوية لعضلات الجزء العلوي للجسم بإستخدام التمرينات السويدية	تمرينات تقوية لعضلات الجزء السفلي للجسم بإستخدام التمرينات السويدية	مشي سريع لمدة 45 دقيقة يمكن أن يتخللها هرولة في أحد الحدائق العامة	لعب تمرين كرة قدم لمدة 60 دقيقة يسبقها إحماء جيد	راحة
الأسبوع الثاني	مشي سريع لمدة 60 دقيقة يمكن أن يتخللها هرولة في أحد الحدائق العامة	لعب تمرين كرة قدم لمدة 60 دقيقة يسبقها إحماء جيد	هرولة لمدة 30 دقيقة، ثم مشي سريع لمدة 30 دقيقة في أحد الحدائق العامة	لعب تمرين كرة قدم لمدة 60 دقيقة يسبقها إحماء جيد	تمرينات تقوية لعضلات الجزء العلوي للجسم بإستخدام التمرينات السويدية	تمرينات تقوية لعضلات الجزء السفلي للجسم بإستخدام التمرينات السويدية	راحة

الأيام / الأسابيع	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
الأسبوع الثالث	هرولة لمدة 30 دقيقة، ثم مشي سريع لمدة 30 دقيقة في أحد الحدائق العامة	لعب تمرين كرة قدم لمدة 60 دقيقة يسبقها إحماء جيد	تمرينات تقوية لعضلات الجزء العلوي للجسم بإستخدام التمرينات السويدية	تمرينات تقوية لعضلات الجزء السفلي للجسم بإستخدام التمرينات السويدية	هرولة لمدة 45 دقيقة، ثم مشي سريع لمدة 30 دقيقة في أحد الحدائق العامة	لعب تمرين كرة قدم لمدة 60 دقيقة يسبقها إحماء جيد	راحة
الأسبوع الرابع	هرولة لمدة 45 دقيقة، ثم مشي سريع لمدة 30 دقيقة في أحد الحدائق العامة	لعب تمرين كرة قدم لمدة 60 دقيقة يسبقها إحماء جيد	تمرينات تقوية لعضلات الجزء العلوي للجسم بإستخدام التمرينات السويدية	تمرينات تقوية لعضلات الجزء السفلي للجسم بإستخدام التمرينات السويدية	هرولة لمدة 45 دقيقة، ثم مشي سريع لمدة 30 دقيقة في أحد الحدائق العامة	لعب تمرين كرة قدم لمدة 60 دقيقة يسبقها إحماء جيد	راحة

الجدول رقم (2-6) الجدول الزمني لممارسة النشاط البدني لشاب عمره 17 سنة يحب كرة القدم

الخطوة الثانية: تحديد طبيعة الدعم والمساندة (Determine the Nature of Support)

نظرًا لقلة الخبرة في تعديل السلوك البدني، فإنك تحتاج بعض الدعم والمساندة من المختصين لضمان نجاح ممارستنا بشكل صحي وآمن ونافع وممتع، وعليه فإنه ينصح بطلب الاستعانة والاستشارة من مختص كمعلم التربية البدنية واللياقة والثقافة الصحية؛ للمساعدة في تطبيق مبادئ التدريب البدني الأساسية لمعرفة تحديد مستوى الجهد، وطرق تطوير الأداء الرياضي إذا لزم الأمر كالتدرج وزيادة حمل التدريب وفترات الراحة الكافية ليتعافى الجسم من الجهد البدني ويستقبل اليوم التالي بنشاط وحيوية.

الخطوة الثالثة: تحديد التهديدات والفرص (Determine the Threats and Opportunities)

التهديدات (Threats)

التهديدات هي كل ما يمكن أن يعيق استمرار ممارسة النشاط البدني أو الرياضي والانتظام فيه. من المهم حصر المهددات ومعالجتها أولًا بأول من خلال وضع بدائل وحلول مناسبة لها. على سبيل المثال: أحد معوقات النشاط البدني الشائعة قلة أماكن ممارسة النشاط البدني أو الرياضي المناسبة، وصعوبة ظروف الطقس (الحرارة والبرودة) أثناء فصول السنة، وضعف اللياقة البدنية لدى الفرد. يمكن الاستعانة بخبرات معلم التربية البدنية، واللياقة والثقافة الصحية، أو الأسرة أو المدرب في النادي الرياضي، أو الأصدقاء الذين نجحوا في تجاوز هذه المهددات.

الفرص (Opportunities)

الفرص هي تلك المجالات التي يمكن أن تسهم في تعزيز ممارسة النشاط البدني أو الرياضي واستمراره بشكل دائم، كما تشمل الحلول والخيارات والبدائل التي يمكن أن تقلل من أثر المعوقات في ممارسة النشاط البدني أو الرياضي ونجاح البرنامج على المدى الطويل.

نشاط 2- 20 استكشاف، الفرص والتهديدات للممارسة النشاط البدني

• تأمل في واقع النشاط البدني في المدرسة والحي السكني، واكتب عددًا من الفرص والمهددات لممارسة النشاط البدني. شارك قائمتك مع الأسرة وزملائك في الصف. استفد من الأمثلة التوضيحية في الجدول التالي:

الفرص	التهديدات
مثال توضحي: يوجد نشاط رياضي في فترة الاستراحة في المدرسة عبارة عن مسابقة كرة قدم.	
	مثال توضيحي: يوجد تقاطع شارعين رئيسين أمام ملعب كرة السلة في الحي، يشكل خطورة على المشاة

الجدول رقم (2-7) نشاط تطبيقي لتحديد الفرص والتهديدات الخاصة بممارسة الشاط البدني

ماذا تعلمت؟

- **تحديد الهدف من ممارسة النشاط البدني بشكل واضح ودقيق يضمن الاستمرار في ممارسة النشاط ويسهم في جعل التنفيذ سهلًا وممتعًا.**
- **أضمن خطة النشاط البدني بالأنشطة والرياضات والألعاب التي أحبها واستمتع بممارستها.**
- **أحدد يومًا أو يومين في كل أسبوع لا أمارس فيها النشاط البدني لأجل قضاء التزاماتي الخاصة.**
- **أطلب الدعم والمساندة من المتخصين لضمان نجاح ممارسة النشاط البدني بشكل صحي وآمن ونافع وممتع، (مثل معلم التربية البدنية واللياقة والثقافة الصحية).**

التقويم

تعرف الخطة الشخصية لممارسة النشاط البدني بأنها: .....

.....

تبنى الخطة الشخصية لممارسة النشاط البدني والرياضي في ثلاث خطوات متتالية هي: .....

1. .....
2. .....
3. .....

إثراء

هناك العديد من التطبيقات العامة والمجانية لزيادة ممارسة النشاط البدني والرياضي لمختلف أعمار فئات المجتمع. ومن الأمثلة عليها: تطبيق Health لمستخدمي أجهزة أبل وتطبيق Google Fit لمستخدمي أجهزة أندرويد.

تفكير ناقد

• لماذا ينجح البعض في بناء خطة النشاط البدني وتنفيذها بينما يفشل آخرون؟

مهمة أدائية: بناء برنامج بدني شخصي

هدف المهمة: تخطيط برنامج بدني شخصي مدته شهر.

طريقة تنفيذ المهمة:

1. صمم برنامجًا بدنيًا شخصيًا لممارسة النشاط البدني لمدة شهر مقسمة على أربعة أسابيع، وفق ما تعلمته في هذا الدرس (انظر الجدول (2-8) المرفق).
2. شارك خطة البرنامج البدني الشخصي مع الأسرة وزملائك في الصف، للحصول على تغذية راجعة.
3. نفذ الأسبوع الأول من البرنامج بصفة تجريبية ووثقها بالصور والفيديو.
4. دوّن نسبة الإنجاز، والمعوقات إن وجدت. في مدونة النشاط البدني طوال الأسبوع الأول.
5. اعرض تجربتك في البرنامج على زملائك في الصف.

الأيام / الأسابيع	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
الأول الفترة من ... إلى..							
الثاني الفترة من ... إلى..							
الثالث الفترة من ... إلى..							
الرابع الفترة من ... إلى..							

الجدول رقم (2-8) الخطة الزمنية لبرنامج بدني شخصي لمدة شهر

مراجعة ختامية للفصل الثاني

■ **السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:**

1. ..... **لا يعتبر ضمن أوضاع الخمول البدني.**

أ) الجلوس لمشاهدة التلفاز　　ب) النوم ليلًا

ج) الاستلقاء ومتابعة وسائل التواصل　　د) الجلوس أمام الحاسب لعمل تصميم فني

2. **يصرف الجسم أثناء الخمول البدني طاقة تعادل:**

أ) 1.5 مكافئ أيضي أو أكثر.　　ب) 1.5 مكافئ أيضي أو أقل.

ج) 1.0 مكافئ أيضي أو أكثر.　　د) 1.0 مكافئ أيضي أو أقل.

3. **تصنف الأنشطة البدنية الحركية، مثل: المشي للصلاة وترتيب الغرفة، وفق هرم النشاط البدني في المستوى:**

أ) الأول.　　ب) الرابع.

ج) الثاني.　　د) الثالث.

4. **توصي هيئة الصحة العامة السعودية (وقاية) فئة الشباب من عمر ٦ إلى ١٧ عامًا، بممارسة نشاط بدني معتدل إلى مرتفع الشدة بمعدل:**

أ) 50 دقيقة في اليوم.　　ب) 60 دقيقة في اليوم.

ج) 90 دقيقة في اليوم.　　د) 100 دقيقة في اليوم.

5. **تعود ممارسة النشاط البدني بانتظام بفوائد صحية على الجانب النفسي لدى الفرد، منها:**

أ) زيادة كفاءة عمل القلب.　　ب) تحسن المهارات الاجتماعية.

ج) خفض أعرض القلق والاكتئاب.　　د) تحسن التحصيل الدراسي.

■ السؤال الثاني: أكمل الفراغات التالية:

- أوضحت الدراسات العلمية بأن الخمول البدني له علاقة بالعديد من الأمراض المزمنة، مثل:

1. .....
2. .....
3. .....

- للنشاط البدني ثلاثة أبعاد رئيسة، تكون ما يعرف بحجم النشاط البدني، وهي:

1. .....
2. .....
3. .....

- يتكون هرم النشاط البدني من أربعة مستويات:

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....

- يتصف الهدف الشخصي الجيد لممارسة النشاط البدني أو الرياضي بعدة صفات منها:

1. .....
2. .....
3. .....

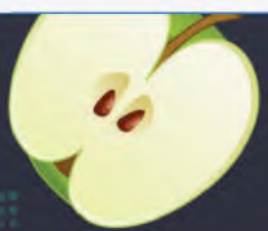
الفصل الثالث

اللياقة البدنية

Physical Fitness

الفكرة المحورية للفصل

تعد اللياقة البدنية ضرورية لكل فرد؛ كي يتمكن من ممارسة أنشطة حياته اليومية بتوازن دون جهد زائد أو شعور بالتعب والإعياء. تسهم اللياقة البدنية في الرفع من جودة الحياة لدى الأفراد عبر اكتساب صفات بدنية صحية كاللياقة القلبية التنفسية، والقوة العضلية، والتحمل العضلي، والمرونة، والمحافظة على الوزن الصحي.



الأفكار الرئيسة للفصل

1. تؤثر اللياقة البدنية إيجابيًا على الصحة، وتقلل من أخطار الإصابة بالأمراض المختلفة، وتعمل على تحسين نوعية وجودة الحياة لدى الأفراد.
2. قياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة باستخدام الوسائل والتقنيات المتاحة ومعرفة دلالتها.
3. تصميم برنامج ممارسة النشاط البدني المناسب لتنمية عناصر اللياقة البدنية المستهدفة.
4. تصميم برامج التحكم بالوزن عن طريق ممارسة النشاط البدني والرياضي المناسب، ومعرفة مكوناتها حسب حالة الفرد.

أهداف الفصل

بنهاية الفصل، يتوقع أن يكون الطلبة قادرين على:

1. التعرف على مفهوم اللياقة البدنية عامة، والمرتبطة بالصحة خاصة، وعلاقتها بتعزيز الصحة، والأداء البدني، والذهني، والنفسي.
2. توضيح عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، ودور كل منها في تعزيز الصحة.
3. قياس مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لديهم وتسجيلها في جدول القياسات المتتابعة والإنجازات المتحققة.
4. وصف مبادئ وأساليب التدريب البدني لتنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
5. تصميم برنامج تدريب بدني لتطوير عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
6. وصف مفهوم التحكم في الوزن، ووضع برنامج تدريب بدني أو رياضي للتحكم فيه.

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

الدرس الأول 1

مدخل اللياقة البدنية

الفكرة الرئيسة

تؤثر اللياقة البدنية إيجابيًا على الصحة، وتقلل من أخطار الإصابة بالأمراض المختلفة، كما تعمل على تحسين نوعية وجودة الحياة لدى الأفراد.

أهداف الدرس

بنهاية الدرس أستطيع أن:

1. **أُعرّف** مفهوم اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
2. **أُعرّف** مفهوم اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء.
3. **أُوضح** عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
4. **أُوضح** دور عناصر اللياقة البدنية في تعزيز الصحة.
5. **أصف** دور اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة في الوقاية من الأمراض وتعزيز النمو والأداء البدني.
6. **أطبق** أساليب التدريب البدني لتنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
7. **أقارن** دوافع ممارسة الأنشطة البدنية لدى الأفراد.

المفاهيم

Physical Fitness	اللياقة البدنية
Health-Related Fitness	اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
Performance-Related Fitness	اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الرياضي
Cardiorespiratory Fitness	اللياقة القلبية التنفسية
Muscular Strength	القوة العضلية
Muscular Endurance	التحمل العضلي
Body Composition	تركيب الجسم

مفهوم اللياقة البدنية :

تمثل اللياقة البدنية العنصر الرئيس والأكثر تأثيرًا في بُعد العافية البدنية، وارتفاع مستوى اللياقة ينعكس على ارتفاع مستوى العافية البدنية. وتعّرف اللياقة البدنية بأنها: مجموعة من العناصر البدنية التي تمّكن الجسم من الاستجابة أو التكيف مع متطلبات الجهد البدني. فكلما ازدادت متطلبات الجهد البدني، أصبحت العناصر البدنية أقوى والجسم أكثر لياقة.

أنواع اللياقة البدنية :

1. **اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة :** هي ما يتطلبه الفرد العادي لأداء أنشطة حياته اليومية دون إجهاد زائد. وتتكون اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة من خمسة عناصر كما في شكل (3-1).

الشكل رقم (3-1) عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

2. **اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الرياضي:** تشتمل على اللياقة المتعلقة بأداء الرياضيين والذي يتطلب جهدًا عاليًا، وسرعة وخفة ومهارة في الحركة، وتعتبر نشاطًا خاصًا بالرياضيين أو لكل من ينخرط في نشاط بدني يتطلب جهدًا بدنيًا كبيرًا ومهارات حركية متقدمة. ولكن فيما يتعلق بتعزيز الصحة العامة والعافية، وأداء أنشطة الحياة اليومية دون إجهاد زائد، فيكون التركيز فيها على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة فقط. وتتكون اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الرياضي من عدة عناصر، أهمها ستة كما في شكل (3-2).

الشكل رقم (3-2) عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الرياضي

عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

3. اللياقة القلبية التنفسية (Cardiorespiratory Fitness)

تعّرف بأنها: قدرة الرئتين والقلب والأوعية الدموية على توصيل كميات كافية من الأكسجين إلى الخلايا لتلبية متطلبات النشاط البدني لفترات طويلة، وتعد أهم عنصر في اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، وهي تمثل القدرة على أداء نشاط بدني تشترك فيه العضلات الكبيرة لكامل الجسم وتستمر لفترة من الزمن مثل المشي والهرولة والجري.

ويعتمد على عمل الرئتين لتوصيل الأكسجين إلى الدم، وقدرة القلب على ضخ الدم، وقدرة الجهاز العصبي والأوعية الدموية على تنظيم تدفق الدم، لتزويد الخلايا بمصادر الطاقة من الأكسجين والغذاء للاستمرار في النشاط البدني.

4. القوة العضلية (Muscular Strength)

تعّرف بأنها: مقدار القوة التي يمكن أن تنتجها عضلة أو مجموعة عضلية بانقباض أقصى واحد.

وهي عنصر مهم لأنشطة الحياة اليومية؛ فهي تساعد في المحافظة على توازن الهيكل العظمي وتناسق حركة أجزائه، وتُجَنِّب حدوث آلام الظهر والركبتين والقدمين. كما تمكن الفرد من المحافظة على اتخاذ أوضاع صحيحة في الجلوس والوقوف والمشي وحمل الأشياء الثقيلة.

5. التحمل العضلي (Muscular Endurance)

يعّرف بأنه: قدرة العضلات على البقاء منقبضة أو الانقباض بشكل متكرر لفترة طويلة من الزمن. ويعني ذلك القدرة على مقاومة التعب والحفاظ على الاستمرار في عمل عضلي عند مستوى معين من انقباض العضلات لفترة طويلة أو تكرار قبض العضلات وبسطها لعدد كثير من المرات.

والتحمل العضلي مهم للاستمرار في المحافظة على الأوضاع الصحيحة للجسم وللوقاية من الإصابات وتشوهات القوام. ويعتبر عنصري (التحمل العضلي والقوة العضلية) مرتبطان ومكملان لبعضهما. فعلى سبيل المثال، إذا لم تستطع عضلات البطن والظهر دعم العمود الفقري وتثبيته بشكل صحيح عند الجلوس أو الوقوف لفترات طويلة، تزداد فرص حدوث آلام أسفل الظهر أو إصابة الظهر.

6. المرونة (Flexibility)

تعّرف بأنها: القدرة على تحريك المفاصل خلال نطاقات حركتها الكاملة. ويعتمد ذلك على بنية المفصل وطول ومرونة النسيج الضام للمفصل.

والفرد العادي يحتاج لهذه المرونة خلال أنشطة الحياة اليومية، فعندما ينحني لربط حذائه أو يمد يده لأعلى فوق الرأس لارتداء قميص أو ثوب، فإنه يعتمد على المرونة لأداء هذه المهمة وغيرها. لذلك يعد عنصر المرونة مهمًا لتحقيق الصحة الجيدة والعافية للفرد، من خلال ضمان مفاصل مرنة خالية من الألم.

7. تركيب الجسم (Body Composition)

يعّرف بأنه: نسبة وزن الدهون في الجسم إلى وزن الأنسجة غير الدهنية (العضلات والعظام والماء) في الجسم. وقد تم تضمينه كعنصر من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة؛ لأن ارتفاع نسبة الدهون في الجسم يرتبط بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والسكري من النوع 2 وبعض أنواع السرطان. كما أنه يزيد من خطر الإصابة بالتهاب المفاصل.

نشاط 1-3 فكر فيما قرأت

- هل كل هذه العناصر ترتبط مباشرة بالأنشطة البدنية اليومية التي يقوم بها الفرد العادي؟ أم أحدها غير مرتبط مباشرة. ولكن تم تضمينه في هذه العناصر؟ حدده. وحاول أن تفسر لماذا تم تضمينه في اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة؟

.....

.....

أساليب تنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

1. تنميته اللياقة القلبية التنفسية

يتطلب تنميته اللياقة القلبية التنفسية القيام بنشاط مستمر تشترك فيه مجموعات عضلات الجسم الكبيرة، مثل أنشطة المشي، أو الركض، أو ركوب الدراجات، أو السباحة. ويستمر هذا النشاط لفترة من الزمن تتراوح بين 20 و 30 دقيقة، ويكرر ذلك ثلاث مرات أو أكثر في الأسبوع. وهذا هو الحد الأدنى لتنمية اللياقة القلبية التنفسية.

2. تنمية القوة العضلية والتحمل العضلي

تعد القوة العضلية والتحمل العضلي عنصران مرتبطان ومكملان لبعضهما، فالقوة العضلية هي أقصى قدرة يمكن أن تنتجها العضلات مرة واحدة، وتقاس بمقدار الوزن المقابل لهذه القدرة، والذي يمثل للفرد 100%. أما التحمل العضلي فهو القدرة على تكرار إنتاج قدر أقل من أقصى قوة يصل إلى (65-80%) لأكبر عدد من المرات.

لذلك فإن تنمية القوة العضلية عن طريق التدريب سيؤدي إلى زيادة التحمل العضلي، وليس العكس. لذلك يكون الاهتمام في التدريب لتنمية القوة العضلية بزيادة الثقل الذي تقاومه العضلات تدريجيًّا وصولًا إلى تنمية التحمل العضلي.

ولتنمية القوة العضلية يوصى بأداء مجموعة واحدة مكونة من 8 إلى 10 تمارين مقاومة ثقل لتنمية مجموعات العضلات الكبيرة في الذراعين والرجلين، بحيث تؤدى من يومين إلى ثلاثة أيام في الأسبوع.

ويوضح شكل (3-3) مقعد "بنش" لتمرينات الصدر والرجلين.

الشكل رقم (3-3) مقعد/بنش لتمرينات الصدر والرجلين

3. تنمية المرونة

يتم تنمية المرونة من خلال تمارين شد العضلات والأوتار بما يتجاوز أطوالها الطبيعية، وتعرف بتمارين الإطالة الثابتة.

يتم تحديد شدة الإطالة من خلال درجة التوتر التي يشعر بها الفرد أثناء الأداء. فالإطالة منخفضة الشدة ينتج عنها توتر طفيف في العضلات والأوتار. وعلى العكس من ذلك، تسبب الإطالة عالية الشدة توترًا كبيرًا لمجموعات العضلات التي يتم شدها.

ويتم أداء التدريبات لمجموعات العضلات الكبيرة في الذراعين والرجلين على الأقل من يومين إلى ثلاثة أيام في الأسبوع، ويفضل أن يتم أداؤها يوميًا. ويؤدى التمرين بمحاولة الإطالة تدريجيًا حتى الوصول لأبعد نقطة للإطالة، والثبات في كل إطالة لمدة من 10-30 ثانية، ويكرر ذلك من 2-4 مرات لكل تمرين.

4. تنمية تركيب الجسم

يتمثل عنصر تركيب الجسم في نسبة وزن الدهون إلى وزن الأنسجة غير الدهنية (العضلات والعظام والماء) في الجسم، وبالتالي فإن تنمية هذا العنصر سيكون من خلال تقليل الدهون في الجسم. وأفضل طريقة لتحقيق ذلك هي اتباع أسلوب حياة يتضمن نظامًا غذائيًا معقولاً مع الانتظام في ممارسة النشاط البدني والتدريب لتنمية كل عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة. فعند تحسن اللياقة القلبية التنفسية سيكون لها آثار على انخفاض الدهون في الجسم، وكذلك فإن زيادة القوة العضلية والتحمل العضلي سيؤدي إلى زيادة الكتلة العضلية، وبالتالي تحسن تركيب الجسم وتطوره.

فوائد اللياقة البدنية:

تتعدد فوائد اللياقة البدنية ويتسع نطاقها لتشمل إضافة إلى الجانب البدني الجانب النفسي والعقلي.

الجانب البدني

إن مجرد تحقيق اللياقة البدنية يعني القدرة على أداء أنشطة الحياة اليومية دون إجهاد زائد، وهذا جانب بدني يشير إلى قدرة الأجهزة الحيوية للتكيف مع تلك الأنشطة الحياتية لكل فرد. ويشمل ذلك: الجهاز التنفسي القلبي، والجهاز العضلي، والعظام، والمفاصل. وتظهر هذه الفوائد في شكل زيادة القوة العضلية، وقدرتها على التحمل، وتحسن المرونة، والمحافظة على وزن مناسب، وتركيب جسمي متوازن متضمنًا نسبة الدهون في الجسم.

الجانب النفسي

يتسع نطاق فوائد اللياقة البدنية ليشمل الجانب النفسي؛ فيشعر الفرد الذي يحقق اللياقة البدنية ويحافظ عليها بالراحة النفسية والاطمئنان وعدم التوتر والثقة بالنفس. كما يشعر الفرد بالرضاء عن مظهر الجسم وتناسقه والاعتزاز به.

الجانب العقلي

يشمل نطاق فوائد اللياقة البدنية الجانب العقلي مما يسهم في زيادة التحصيل الدراسي؛ وأظهرت الدراسات ارتباطًا ثابتًا ومهمًا بين اللياقة البدنية ومختلف مؤشرات التحصيل الدراسي. ومن مظاهر هذه العلاقة أن الطلاب ذوي المستويات العالية في اللياقة البدنية تكون درجاتهم الدراسية أعلى. وأن مستوى الأداء في عناصر اللياقة البدنية يترافق مع مستوى الأداء الدراسي أي (لياقة مرتفعة تترافق مع درجات دراسية مرتفعة).

اللياقة البدنية وأنشطة الحياة اليومية :

أجرت الهيئة العامة للإحصاء مسحًا عن ممارسة الأسرة السعودية للرياضة لتوفير مؤشرات عن النشاط الرياضي لدى السعوديين. ومن بين ما تضمنته البيانات ذات العلاقة باللياقة البدنية موضحة في الجدول (3-1) أن نسبة السعوديين الذين يمارسون النشاط الرياضي بدافع تنمية اللياقة البدنية 46.32% من إجمالي الممارسين على مستوى المملكة، وجاءت نسبة الذكور (52.01%) أعلى من نسبة الإناث (29.24%) .

م	الدوافع لممارسة النشاط الرياضي	ذكر	أنثى	الإجمالي
1	محاكاة المجتمع	%4.33	%3.75	%4.27
2	تعزيز الصحة	%65.9	%75.15	%67.66
3	ترويح عن النفس	%53.10	%44.43	%50.89
4	تحسين المظهر الخارجي	%22.94	%40.99	%27.55
5	اللياقة البدنية	%52.01	%29.74	%46.32

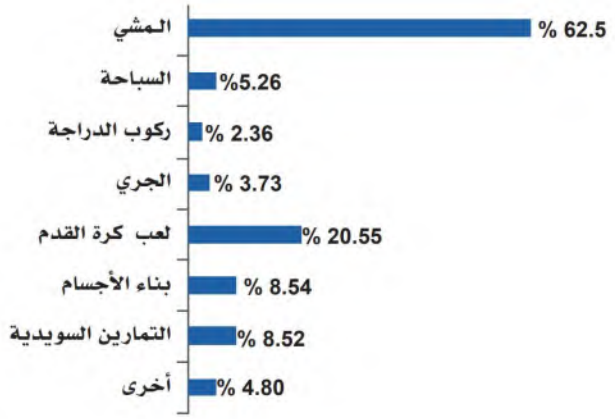
جدول رقم (3-1) النسبة المئوية للأفراد 15 سنة فأعلى من ممارسي النشاط الرياضي 150 دقيقة فأكثر في الأسبوع بحسب الدوافع لممارسة النشاط الرياضي من إجمالي الممارسين على مستوى المملكة.

نشاط 3-2 فكر فيما قرأت

• علل ارتفاع نسبة الذكور عن الإناث في ممارسة النشاط الرياضي بدوافع اللياقة البدنية؟ حاول أن تفسر أسباب عدم التساوي من خلال ملاحظتك لبعض الأفراد من حولك وفي محيطك.

.....

.....



الشكل رقم (3-4) نوع النشاط الرياضي الذي يمارسه الأفراد 150 دقيقة فأكثر في الأسبوع على مستوى المملكة

أما ما يتعلق بنوع النشاط الرياضي، فيتضح من الشكل (3-4) أن النشاط الرياضي الممارس من قبل الأفراد 15 سنة فأكثر هو المشي حيث بلغ 62.5% من إجمالي الممارسين على مستوى المملكة، ثم يليه مباشرة نشاط لعب كرة القدم حيث بلغ 20.55% في حين أن ركوب الدراجة هو النشاط الرياضي الأقل ممارسة حيث بلغ 2.36% مقارنة ببقية الأنشطة الرياضية التي تمثلت في السباحة والجري وبناء الأجسام والتمارين السويدية. وكلها أنشطة تندرج تحت عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

ماذا تعلمت؟

- **اللياقة البدنية تمّكن الجسم من الاستجابة أو التكيف مع متطلبات الجهد البدني.**
- **تعّرف اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بقدرة الفرد على أداء أنشطة الحياة اليومية دون إجهاد زائد.**
- **تتكون اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة من خمسة عناصر:** اللياقة القلبية التنفسية، والقوة العضلية، والتحمل العضلي، والمرونة، وتركيب الجسم.
- **تتكون اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الرياضي من عدة عناصر، أهمها:** الرشاقة، والتوازن، والقوة العضلية، والسرعة، وسرعة ردة الفعل، والتوافق.
- **اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الرياضي نشاط خاص بالرياضيين الذي يتطلب أداؤهم جهدًا عاليًا، وسرعة وخفة ومهارة في الحركة.**
- **تعدد فوائد اللياقة البدنية** لتشمل إضافة إلى الجانب البدني، الجانب النفسي والجانب العقلي للفرد.

• اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:

1. العنصر المشترك بين اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة واللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الرياضي هو:

أ) التوازن. ب) الرشاقة. ج) القوة العضلية. د) التوافق

2. تتكون اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة من خمسة عناصر هي:

أ) القوة العضلية، والتحمل العضلي، والتوافق، واللياقة القلبية التنفسية، والتوازن.

ب) السرعة، والرشاقة، والتوازن، والتوافق، وسرعة ردة الفعل.

ج) القوة العضلية، والتحمل العضلي، والمرونة، واللياقة القلبية التنفسية، وتركيب الجسم.

د) المرونة، والتوازن، والتوافق، وتركيب الجسم، والقوة العضلية.

3. اللياقة القلبية التنفسية عنصر مركب؛ لأنه يعبر ضمنًا عن كفاءة الرئتين وسلامة القلب، وقدرة الجهاز العصبي والأوعية الدموية على تنظيم تدفق الدم. (صح) (خطأ)

4. يعتمد عنصر المرونة على التوافق بين عمل الجهاز التنفسي وبنية المفصل وطول النسيج الضام للمفصل. (صح) (خطأ)

5. تُعد اللياقة البدنية العنصر الرئيس في بُعد العافية البدنية، فارتفاع مستوى العافية البدنية يُعزى لارتفاع مستوى اللياقة البدنية. (صح) (خطأ)

6. من مظاهر العلاقة بين اللياقة البدنية والتحصيل الدراسي، أن الطلاب ذوي المستويات العالية في اللياقة البدنية تكون درجاتهم الدراسية مرتفعة. (صح) (خطأ)

إثراء

• قراءة متعمقة:

وزارة الصحة: النشاط البدني للطلاب:

منظمة الصحة العالمية: النشاط البدني

تفكير ناقد

• ترتبط عناصر اللياقة البدنية تارة بالصحة وتارة بالأداء الرياضي، قارن بينهما؟

• هل وجدت أن أنشطة حياتك تتضمن تطبيقًا لعنصر أو أكثر من عناصر اللياقة البدنية؟، وضح كيف يمكنك الاستمرار في هذه الأنشطة التي تحقق ذلك؟ وكيف يمكنك تطويرها؟

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

الدرس الثاني 2

قياس اللياقة البدنية

الفكرة الرئيسة

قياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة باستخدام الوسائل والتقنيات المتاحة ومعرفة دلالتها.

أهداف الدرس

بنهاية الدرس أستطيع أن:

1. **أعرف** أدوات القياس، والاختبارات لعناصر اللياقة البدنية.
2. **أطبق** قياسات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة الميدانية.
3. **أعد** سجل رصد قياسات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
4. **أقيس** مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدي وأسجلها وأتابع الإنجازات التي حققتها.

المفاهيم

قياس اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	Health-related fitness Assessment
مؤشر كتلة الجسم	Body Mass Index BMI

مفهوم قياس اللياقة البدنية

هي تحديد مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة من خلال قياس العناصر البدنية التي تتضمنها. ولكل عنصر من هذه العناصر الأسلوب المناسب لقياسه، فبعضها يتطلب قياسها بدقة استخدام أجهزة وأدوات خاصة تتم في المختبر. ونظرًا لصعوبة توافر تلك المتطلبات لدى الجميع فتستخدم طرق أخرى لتقدير قياس تلك العناصر بدون استخدام أجهزة، وفي أي مكان مناسب وليس شرطًا أن تكون في المختبر.

قياس اللياقة القلبية التنفسية

أدق قياس للياقة القلبية التنفسية هو ما كان في المختبر بطريقة مباشرة، من خلال الهرولة أو الجري على سير متحرك أو التبديل على دراجة ثابتة حتى التعب، ثم يقاس أقصى استهلاك للأكسجين بجهاز خاص لذلك. غير أن هناك طرق أخرى غير مباشرة لتقدير أقصى استهلاك للأكسجين، وتستخدم كمقياس للياقة القلبية التنفسية. ومن أكثر الطرق شيوعًا الجري أو المشي ميلًا أي حوالي 1,600 متر، ومتوسط زمن الاختبار لمن هم في عمر من 13–19 سنة (14:00–16:00 دقيقة للشباب) و (14:30–16:30 دقيقة للفتيات).

الشكل رقم (3-5) جهاز قياس الاستهلاك الأقصى للأكسجين (Vo2max).

قياس القوة العضلية

تقاس القوة العضلية باستخدام جهازي قياس قوة عضلات الرجلين، وقوة قبضة اليد، حيث تعطى القراءة بالكيلوغرام. كما يمكن قياس القوة العضلية ميدانيًا من خلال استخدام ما يعرف باختبار الضغط بالذراعين وتسجل عدد مرات تكرار ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل حيث يكون الجسم مستقيمًا وكفي اليدين والقدمين على الأرض. ويعدل الاختبار للفتيات بوضع الركبتين على الأرض.

الشكل رقم (3- 6) جهازي قياس قوة عضلات الرجلين، وقوة قبضة اليد، واختبار الضغط بالذراعين.

قياس التحمل العضلي

هو قدرة العضلات على البقاء منقبضة أو الانقباض بشكل متكرر لفترة طويلة من الزمن. ويتضمن ذلك تكرار قبض العضلات وبسطها مرات عديدة، ويمكن قياس التحمل العضلي باستخدام ما يعرف باختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين لمدة دقيقة واحدة وتسجل عدد التكرارات خلال الدقيقة.

الشكل رقم (3- 7) : اختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين لقياس التحمل العضلي

قياس المرونة

هي القدرة على تحريك المفاصل خلال نطاقات حركتها الكاملة، ويمكن قياس المرونة بواسطة ما يعرف باختبار مد الذراعين من وضع الجلوس باستخدام صندوق المرونة، وتسجيل المسافة التي تصل إليها أطراف الأصابع بالسنتيمتر.

الشكل رقم (3- 8) : مد الذراعين من وضع الجلوس باستخدام صندوق المرونة

تركيب الجسم

يشير تركيب الجسم إلى: نسبة وزن الدهون إلى وزن الأنسجة غير الدهنية (العضلات والعظام والماء) في الجسم.
ويوجد عدد من الأساليب لقياس هذا العنصر، بعضها عالي الدقة كالذي يتم باستخدام أجهزة متقدمة والبعض الآخر يستخدم أجهزة بسيطة لتقدير نسبة الدهون في الجسم. كما يمكن استخدام طريقة أخرى - أقل دقة - بسيطة شائعة الاستخدام غير أنها تعطي تقديرًا عامًا لنسبة الدهون في الجسم، وتُعرف بمؤشر كتلة الجسم، الذي يتطلب وزن الجسم بالكيلوجرام وقياس الطول بالمتر، ثم حساب مؤشر كتلة الجسم بقسمة الوزن بالكيلوجرام على الطول بالمتر بعد تربيعه وفقًا للمعادلة الآتية:

$$\text{مؤشر كتلة الجسم} = \frac{\text{وزن الجسم بالكيلوجرام}}{(\text{الطول بالمتر})^2}$$

- **مثال: فرد وزنه 64 كجم وطوله 1.6 متر**
- **مؤشر كتلة الجسم = [64 ÷ $(1.6)^2$] = 25 (وزن زائد)**

نشاط 3-3 استكشاف قياس القوة العضلية

هذا النشاط لقياس مستوى القوة العضلية لديك باستخدام اختبار الضغط بالذراعين من وضع الانبطاح المائل والجسم مستقيم وكفي اليدين والقدمين على الأرض، وللفتيات تكون الركبتان على الأرض.

- نفذ هذا النشاط وسجل عدد مرات تكرار ثني ومد الذراعين التي يمكنك أن تحققها في دقيقة واحدة (60 ثانية).

سجل النتيجة النهائية في سجل خاص بك، مع تحديد تاريخ أداء القياس بجانب النتيجة التي حققتها جدول (3-2).

عناصر اللياقة البدنية	التمرين	اليوم	التاريخ	النتيجة عدد التكرار في 60 ثانية
القوة العضلية (قوة الذراعين وعضلات الصدر)	الضغط بالذراعين من وضع الانبطاح المائل لمدة دقيقة واحدة			

جدول رقم (3-2) سجل قياس القوة العضلية.

نشاط 4-3 استكشاف قياس التحمل العضلي

هذا النشاط لقياس مستوى التحمل العضلي لديك باستخدام اختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين لمدة دقيقة واحدة.

- نفذ هذا النشاط بالتعاون مع زميل لك.

سجل عدد مرات تكرار الجلوس من الرقود التي يمكنك أن تحققها في دقيقة واحدة، في سجلك الخاص مع تحديد تاريخ أداء القياس بجانب النتيجة في الجدول 3-3.

عناصر اللياقة البدنية	التمرين	اليوم	التاريخ	النتيجة عدد التكرار في 60 ثانية
التحمل العضلي عضلات البطن	الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين لمدة دقيقة واحدة			

جدول رقم (3-3) سجل قياس التحمل العضلي.

ماذا تعلمت؟

- **لكل عنصر من اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة القياسات المناسبة له، وقد يكون قياسًا مباشرًا باستخدام أجهزة وأدوات ويعطي نتائج دقيقة، وقد يكون قياسًا غير مباشر ويعطي تقديرًا للعنصر الذي يتم قياسه.**
- **اللياقة القلبية التنفسية يتم قياسها بطريقة مباشرة في المختبر أو بطريقة غير مباشرة خارج المختبر.**
- **القوة العضلية تقاس باستخدام جهازي قياس قوة عضلات الرجلين، وقوة قبضة اليد. ويمكن أن تقاس ميدانيًا باستخدام اختبار الضغط بالذراعين من وضع الانبطاح المائل.**
- **التحمل العضلي يقاس باستخدام اختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين لمدة دقيقة واحدة.**
- **المرونة تقاس بواسطة اختبار مد الذراعين من وضع الجلوس باستخدام صندوق المرونة.**
- **تركيب الجسم يقاس باستخدام بطريقة مباشرة بأجهزة متقدمة في المختبر أو بطريقة بسيطة لتقدير نسبة الدهون في الجسم.**

• اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:

1. تُعرّف القوة العضلية بأنها قدرة العضلة على:

أ) توليد القوة مرارًا وتكرارًا.
ب) توليد القوة القصوى.
ج) مقاومة التعب.
د) زيادة الحجم.

2. يستخدم قياس تركيب الجسم لتحديد:

أ) نسبة الماء في الجسم.
ب) نسبة الدهون في الجسم.
ج) نسبة الطول إلى الوزن.
د) نسبة الخصر إلى حجم الورك.

3. يعد عنصر المرونة مهمًا لضمان تحقيق حركة مفاصل خالية من الألم. (صح) (خطأ)

إثراء

وزارة الصحة: الإصابات الرياضية ، متوافر على الرابط:

تفكير ناقد

• هل يجب أن يكون قياس مستوى اللياقة البدنية جزءًا من برنامج تنمية اللياقة البدنية؟ لماذا؟ وهل هناك فوائد لقياس اللياقة البدنية قبل المشاركة في البرنامج، أم ينبغي إجراء قياس اللياقة البدنية في وقت لاحق؟

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

الدرس الثالث 3

برنامج اللياقة البدنية الشخصي

الفكرة الرئيسة

تصميم برنامج ممارسة النشاط البدني المناسب لتنمية عناصر اللياقة البدنية المستهدفة.

أهداف الدرس

بنهاية الدرس أستطيع أن:

1. **أصمم** برنامج تدريب بدني شخصي لتطوير عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
2. **أحدد** معوقات تطبيق برنامج التدريب الشخصي لتطوير عناصر اللياقة البدنية المستهدفة، وسبل تجاوزها.
3. **أطبق** الأنشطة البدنية التي يتضمنها برنامج التدريب الشخصي أسبوعيًّا لتطوير عناصر اللياقة البدنية المستهدفة.

المفاهيم

وصفة التمرين	Exercise Prescription

تصميم برنامج شخصي لتنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

تعرّف وصفة التمرين بأنها: تصميم برنامج تمارين فردي فعال متضمنًا التكرار، والشدة، والزمن، ونوع النشاط لتطوير و/أو الحفاظ على اللياقة البدنية. تشتمل خطوات تصميم البرنامج الشخصي في اللياقة البدنية على أربع خطوات رئيسة: تحديد الأهداف، اختيار الأنشطة البدنية، وضع جدول زمني لأنشطة اللياقة الأسبوعي، متابعة أداء الأنشطة من خلال سجل الإنجاز، وفيما يلي استعراض هذه الخطوات بالتفصيل:

تحديد الأهداف

الخطوة الأولى والأكثر أهمية في تصميم برنامج شخصي لتنمية اللياقة البدنية هي تحديد أهداف البرنامج. ويراعى في تحديد الأهداف أن تكون واضحة ومحددة للإنجاز. وهذا سيساعدك في التركيز على ما تتوقع أن تحققه وفي تحديد أولوياتك، وستعزز حافزك للنجاح. ويمكن أن تكون الأهداف قصيرة أو متوسطة وطويلة المدى.

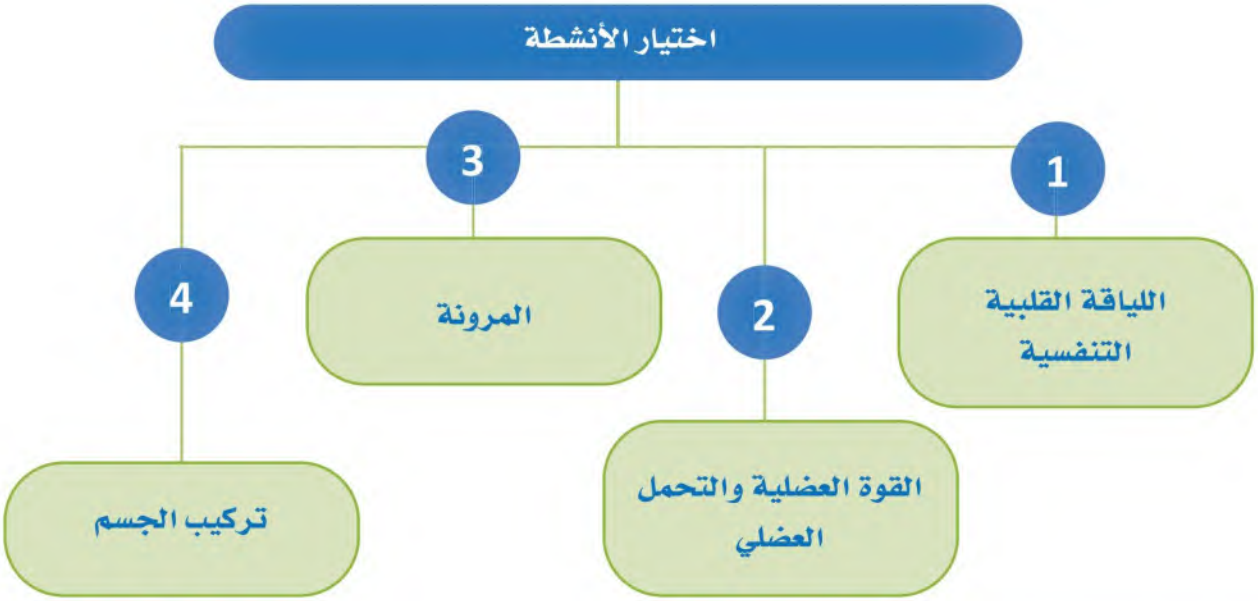
ويمكنك عند تحديد أهدافك مراعاة سمات الهدف الجيد التالية:

- **أهداف قصيرة المدى.** ضع أهدافًا قصيرة المدى أولًا، فهي أهداف واقعية يمكن تحقيقها خلال شهرين إلى ستة أشهر من بدأ البرنامج. ويفيد تحقيقك للأهداف قصيرة المدى في تحفيزك على تحقيق الأهداف المستقبلية.
- **أهداف متوسطة وطويلة المدى.** حدد أهدافًا متوسطة وطويلة المدى. بالإضافة إلى الأهداف قصيرة المدى، وعادةً ما يكون للأهداف المتوسطة إطار زمني من 6 إلى 12 شهرًا، ويمكن أن يتراوح الإطار الزمني لتحقيق الأهداف طويلة المدى من سنة إلى سنتين وما بعدها.
- **أهداف قابلة للقياس.** من المهم أن تجعل أهدافك محددة وقابلة للقياس، وهذا سيساعدك في تحديد موعد وصولك إليها. فعلى سبيل المثال، تحديد هدف إنقاص الوزن بمقدار 1كجم في غضون أسبوعين هدف قابل للقياس.
- **أهداف واقعية :** ضع هدفًا مناسبًا لقدراتك. فلا يكون أعلى كثيرًا من قدراتك فيصعب تحقيقه، ولا يكون أقل كثيرًا منها فتحبط، ولكن أحرص أن يكون أعلى قليلًا منها ويمثل تحديًا يحفزك لتحقيقه.

اختيار الأنشطة

بعد تحديد أهداف برنامج اللياقة البدنية الشخصية الخاصة بك، فإن الخطوة التالية هي اختيار الأنشطة والتمارين التي تؤدي إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، وتشمل:

- **اللياقة القلبية التنفسية ويكون تنميتها من خلال النشاط المستمر، ويتضمن مجموعات العضلات الكبيرة، مثل: المشي، أو الركض، أو ركوب الدراجات، أو السباحة.**
- **القوة العضلية والتحمل العضلي والتي يتم تنميتهما من خلال زيادة الثقل الذي تقاومه العضلات تدريجيًا وصولًا إلى تنمية التحمل العضلي.**
- **المرونة ويتم تطويرها من خلال تمارين شد العضلات والأوتار بما يتجاوز أطوالها الطبيعية. وتسمى بتمارين الإطالة الثابتة. ويتم تحديد شدة الإطالة من خلال درجة التوتر التي يشعر بها الفرد أثناء الإطالة.**
- **تركيب الجسم الذي يمثل نسبة الدهون إلى الأنسجة غير الدهنية في الجسم، ويتم تنميته من خلال تقليل الدهون في الجسم، وذلك عن طريق اتباع أسلوب حياة يتضمن نظامًا غذائيًا معقولًا والانتظام في ممارسة النشاط البدني والتدريب لتنمية كل عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.**



عوامل توضع في الاعتبار عند اختيار الأنشطة

ضع في اعتبارك عند اختيارك للأنشطة العوامل الآتية:

- **أنشطة المشاركة والاستمتاع:** اختر الأنشطة التي تشارك فيها حاليًا وتستمتع بها. ويمكنك تعديل أنشطتك الحالية لتناسب برنامج اللياقة الخاص بك.
- **مهارتك الحالية ومستوى لياقتك.** بعض الرياضات والأنشطة تتطلب مستوى معينًا من المهارة للحصول على مزايا اللياقة البدنية. وإن لم يكن لديك هذه المهارة، فمن المحتمل ألا تكون قادرًا على تحقيق الفائدة المرجوة منها.
- **الوقت والراحة.** يمكنك أن تحافظ على برنامج تمرين طويل الأمد إذا كان بإمكانك بسهولة أن تجعل النشاط البدني والتمارين جزءًا من برنامجك اليومي.
- **التكلفة.** تتطلب بعض الرياضات والأنشطة أدوات أو رسوم اشتراك أو عضوية. فإذا كانت إمكانياتك المادية لا تمكنك من ذلك، فاقتصر في اختياراتك على الأنشطة المجانية أو غير المكلفة.
- **الحالة الصحية الخاصة.** إذا كانت لديك مشكلة صحية معينة، فاختر الأنشطة التي تتوافق مع احتياجاتك وتعزز قدرتك على التأقلم. واستشر طبيبك في الأنشطة المناسبة لحالتك الصحية.

التخطيط لبرنامج نشاطك الأسبوعي

تتمثل هذه الخطوة في التخطيط لوضع جدول زمني لأنشطة اللياقة الأسبوعي الخاص بك عن طريق تحديد مقدار الوقت والطاقة اللذين ستخصصهما لكل عنصر من عناصر برنامجك. ويجب أن تضع في اعتبارك مبادئ التدريب وهي: التكرار، والشدة، والزمن، ونوع النشاط.

ولتحسين اللياقة القلبية التنفسية يوصى بأن تكون ممارسة التمارين الهوائية متوسطة الشدة التي تتضمن العضلات الكبيرة مثل: المشي السريع، أو الركض لمدة 120-150 دقيقة أسبوعيًا لتحقيق الفوائد الصحية للقلب والجهاز التنفسي.

ولتحسين القوة العضلية والتحمل العضلي يوصى بتدريب القوة يومين على الأقل غير متتاليين في الأسبوع. وأن يتضمن برنامج تدريب القوة العضلية العامة للياقة البدنية مجموعة واحدة أو أكثر مكونة من 8-10 تمارين تعمل على جميع مجموعات العضلات الرئيسة وتكرر من 8-12 تكرارًا.

ولتحسين المرونة تؤدى تمرينات الإطالة على الأقل يومين أو ثلاثة أيام في الأسبوع، وستكون أكثر فاعلية إذا تم أداؤها يوميًا. كما يجب أن تعمل تمارين الإطالة على جميع مجموعات العضلات الرئيسة. ويتم أداء تمرين الإطالة بالشد إلى درجة التوتر الطفيف، والثبات لمدة 10-30 ثانية، والتكرار 2-4 لكل تمرين.

سجل التقدم أو الإنجاز

الخطوة الأخيرة في تصميم برنامجك الشخصي لتنمية اللياقة البدنية هي إنشاء سجل تقدم/إنجاز. يتضمن تتبعًا لأنشطة تدريبك الأسبوعية والإنجازات التي حققتها، وهذا سيساعد في تحفيزك على مواصلة برنامجك.

ولمراقبة التقدم العام في برنامجك الشخصي لتنمية اللياقة البدنية، يمكنك إعادة تقويم لياقتك كل ثلاثة أشهر أو نحو ذلك خلال مرحلة سير برنامجك. وتأكد عند مقارنة نتائج التقويم استخدام الاختبار نفسه في القياس وفي إعادة القياس لإعطاء نتائج دقيقة.

نشاط 5-3 فكر فيما قرأت، تحديد أولوياتك في تنمية اللياقة البدنية

تحديد أهداف البرنامج هي الخطوة الأولى والأكثر أهمية في تصميم برنامج شخصي لتنمية اللياقة البدنية. ويراعى في الأهداف أن تكون واضحة ومحددة للإنجاز وقابلة للقياس. وهذا سيساعدك في التركيز على ما تتوقع أن تحققه وفي تحديد أولوياتك، وستعزز حافزك للنجاح. ويمكن أن تكون الأهداف قصيرة أو متوسطة وطويلة المدى.

- حدد أولوياتك في تنمية اللياقة البدنية؟ ولماذا اختيارك لهذا الموضوع جاء كأولوية؟
- ناقش اختياراتك مع زملائك أو الأسرة؟

نشاط 6-3 العيادة الصحية، كتابة أهداف برنامج اللياقة البدنية

حدد هدفًا لك تريد أن تحققه عندما تخطط لبرنامجك الشخصي لتنمية اللياقة البدنية، واكتبه في السطرين الآتيين، وبعد كتابته أجب عن الأسئلة التالية لمعرفة أن هذا الهدف جيد، ويحقق مواصفات الهدف الجيد. إجاباتك عن الأسئلة تقودك إلى تطوير هدفك وتعديله حتى يظهر في أحسن صورة.

اكتب هدفك هنا:

.....

.....

الآن، أجب عن الأسئلة التالية:

1. محدد: ماذا ستفعل؟ كيف سيتم إنجازه؟ لماذا هو مهم؟

.....

.....

2. قابل للقياس: ما الذي ستقيسه لتحديد وقت تحقيق هدفك؟ أكتب على الأقل مؤشرين قابلين للقياس. سوف تساعدك هذه على مراقبة تقدمك.

.....

.....

3. يمكن تحقيقه: ما النتيجة التي ستراها بعد تحقيقه؟

.....

.....

4. واقعي: هل ترى أن لديك القدرات اللازمة لتحقيق الهدف، أو هل تحتاج إلى زيادة هذه القدرات لمواجهة تحدي الهدف وتحقيقه؟

.....

.....

5. الإطار الزمني: كم من الوقت سيستغرق؟ متى ستبدأ وتنتهي؟ يجب أن يكون الإطار الزمني لهدف قصير المدى قصيرًا بما يكفي لإحداث النتيجة السريعة، مثل "سأبدأ في بداية الأسبوع القادم وسوف أحقق الهدف بإذن الله في غضون ثلاثة أسابيع."

.....

.....

راجع إجاباتك عن الأسئلة السابقة، وعدل هدفك في ضوء سمات الهدف الجيد.

ماذا تعلمت؟

- **لكي تصمم برنامجك الشخصي لتنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، عليك اتباع الخطوات اللازمة لتصميم البرنامج والتي تتمثل في أربع خطوات متتابعة.**
- **عند تحديد أهدافك عليك أن تراعي بعض النقاط المهمة وهي:** أن تتضمن أهدافًا قصيرة المدى يمكن تحقيقها خلال شهرين إلى ستة أشهر، وأهدافًا متوسطة وطويلة المدى.
- **ضع في اعتبارك عند اختيارك للأنشطة أن تكون ممتعة لك. وأن تكون مناسبة لمستوى لياقتك ووقتك المتاح. وألا تتطلب أدوات أو رسوم اشتراك أو عضوية عالية التكاليف.**

• اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:

1. **الخطوة الأولى والأكثر أهمية في وضع خطة اللياقة البدنية الشخصية:**
   أ) اختيار الأنشطة الخاصة بك. ب) إنشاء سجل تدريب.
   ج) تحديد الأهداف. د) التخطيط لروتين اللياقة البدنية الأسبوعي.
2. **كم دقيقة من التمارين في الأسبوع ستتحقق معظم الفوائد الصحية؟**
   أ) 50-75 ب) 80-100 ج) 120-150 د) من 200 - 250
3. **ينبغي ممارسة التمارين لتحسين القوة العضلية لمدة:**
   أ) 2-3 أيام في الأسبوع. ب) 4-5 أيام في الأسبوع.
   ج) 5-6 أيام في الأسبوع. د) 6-7 أيام في الأسبوع.
4. **يجب عمل تمرينات الإطالة كحد أدنى على الأقل:**
   أ) يوم واحد في الأسبوع. ب) يومين في الأسبوع.
   ج) 3 أيام في الأسبوع. د) 4 أيام في الأسبوع.

في رأيك ما معوقات تطبيق برنامج التدريب الشخصي لتطوير عناصر اللياقة البدنية؟ وماذا يمكنك أن تفعل لتغيير هذه العوامل؟

إثراء

دليل النشاط البدني للممارس الصحي / وزارة الصحة - الرياض 1 4 14، النشاط البدني. وزارة الصحة – الرياض. متوافر على الرابط التالي:

الدرس الرابع
4

برنامج التدريب الرياضي للتحكم بالوزن

رابط الدرس الرقمي
www.ien.edu.sa

الفكرة الرئيسة

تصميم برامج التحكم بالوزن عن طريق ممارسة النشاط البدني والرياضي المناسب، ومعرفة مكوناتها حسب حالة الفرد.

أهداف الدرس

بنهاية الدرس أستطيع أن:

1. **أصف** مفهوم التحكم في الوزن.
2. **أحدد** مواصفات برنامج التدريب البدني للتحكم في الوزن لفئة الناشئة والشباب.
3. **أعرف** تصنيف حالة التحكم بالوزن وطبيعة برنامج التدريب البدني أو الرياضي المناسب.
4. **ابتكر** برنامج تدريب بدني أو رياضي للتحكم بالوزن حسب حالة الفرد.

المفاهيم

التحكم في الوزن	Weight Control
نشاط بدني هوائي	Aerobic Exercise
نشاط بدني لا هوائي	Anaerobic Exercise

مفهوم التحكم في الوزن

التحكم في الوزن يقصد به: العملية التي يسعى من خلالها الفرد إلى جعل معدل وزنه في نطاق الحدود الطبيعية بخفضه إن كان لديه سمنة أو المحافظة عليه إذا كان مناسبًا، فمن المعروف أن مكونات الجسم كالكتلة العضلية والشحوم وكثافة العظام مرتبطة ببعض العوامل التي لا يمكن التحكم بها كالوراثة والأمراض وخلل إفرازات بعض الغدد أو نتيجة تناول بعض الأدوية وغير ذلك.

وهناك عوامل يمكن التحكم فيها مرتبطة بوزن الجسم من خلال التدريب البدني، والتغذية الصحية المناسبة، والنوم الجيد وغيرها من السلوكيات الصحية التي تساعد على التحكم بالوزن.

فعلى سبيل المثال، مَن لديه زيادة في الوزن وتحديدًا نسبة الشحوم المخزنة تحت الجلد، عليه اتباع برنامج متكامل يشمل النشاط البدني أو الرياضي (تدريب رياضي)، وتغذية مناسبة، ونوم كافٍ، والتقليل من الخمول البدني، والتوقف عن السلوكيات المهددة للصحة كاستهلاك مشروبات الطاقة والتدخين.

أما إن كان ذلك الفرد لديه زيادة في الوزن مثلًا ناتجة عن عوامل وراثية، ولكنه يمارس الرياضة، وتغذيته ونومه وسلوكياته الصحية جيدة، وكافة مؤشرات الحيوية والفسيولوجية سليمة، عندها لا تكون الزيادة في الوزن هنا مشكلة وإنما حالة وعليه المحافظة على معدل الوزن في نطاق الحدود الممكنة.

مواصفات البرنامج البدني أو الرياضي للتحكم بالوزن:

تختلف مواصفات البرنامج التدريب البدني أو الرياضي لخفض الوزن من حالة لأخرى، وفيما يلي عرض مفصل لكل حالة من الحالات الشائعة المتعلقة بالتحكم بالوزن:

الحالة الأولى: فرد لديه سمنة ويرغب في خفض وزنه.

هذه الحالة تستهدف إنقاص الوزن من خلال التقليل من نسبة الشحوم في الجسم، ومن المهم التأكيد قبل عرض البرنامج التدريبي استشارة الطبيب وأخذ موافقته قبل المشاركة في البرنامج، وإذا لزم الأمر المتابعة معه حسب معدل السمنة والحالة الصحية للفرد ولياقته وعمره وغيرها من العوامل ذات العلاقة، ويمكن توضيح مواصفات البرنامج الرياضي لهذه الحالة كما يلي:

1. **نوع الرياضة:** هناك ثلاثة أنواع مهمة من أنواع الرياضة من حيث طبيعة الأداء الرياضي:

النوع الأول: هوائية كالمشي واستخدام الدراجة والسباحة بحيث تكون آمنة وسهلة، ويمكن الاستمرار في ممارساتها لمدة طويلة نسبيًا. وهذا النوع مهم؛ لأنه يعتمد على استخدام الدهون في الجسم كمصدر رئيس لتوفير الطاقة.

النوع الثاني: تدريبات تقوية العضلات كالتمرين بالأثقال وذلك للمحافظة الكتلة العضلية أو حتى زيادتها، والتي عادة ما يخسرها الفرد في برامج خفض الوزن خاصة مع برامج التغذية لهذه الحالة.

النوع الثالث: تدريبات الإطالة والمرونة وهي مهمة لتحسين صحة المفاصل والعضلات خاصة للظهر، والأكتاف، والحوض، والرجلين.

2. **شدة الجهد:** بالنسبة للنوع الأول (الهوائي) فإن المختصون ينصحون بالبدء بممارسة نشاط سهل وخفيف حتى يتعود الجسم على التدريب الرياضي أو ذلك النشاط البدني، أما في بعض الحالات التي تستطيع رفع الشدة إلى متوسطة فهذا أفضل، على أن يضمن الفرد الاستمرار في الممارسة لأطول فترة ممكنة، علمًا بأن الشدة قد تتراوح بين الخفيفة والمتوسطة في التدريب نفسه، لأن المهم هو إكمال مدة التدريب اليومي حسب التوصيات 60 دقيقة في اليوم، كما سيأتي.

أما بالنسبة إلى النوع الثاني (تدريبات المقاومة أو التمرين بالأثقال) فإنها في البداية تكون بين متوسطة أو فوق متوسطة ويمكن التدرج بها حتى تصل إلى قريبة من القصوى. أما الإطالة فهي بسيطة وغير مجهدة، ولكن تكون وفق المدى الحركي للمفصل.

3. **المدة الزمنية:** توصي منظمة الصحة العالمية لمن يرغب بتخفيف وزنه الزائد بممارسة النشاط البدني والرياضي لمدة 60 دقيقة في اليوم، ويمكن تجزئتها إلى فترتين في اليوم الواحد على أن تكون الفترة الأولى خفيفة نسبيًا وغير مجهدة.

4. **التكرار الأسبوعي:** كما تنصح منظمة الصحة العالمية بممارسة النشاط البدني أو التدريب الرياضي بالمواصفات السابقة معظم أيام الأسبوع إن لم يكن جميعها، على أن يكون التدريب الهوائي 3-5 أيام في الأسبوع، وتدريبات تقوية عضلية من 2 -3 مرات في الأسبوع، أما تدريبات المرونة فعادة تكون في نهاية التدريبات الهوائية.

الحالة الثانية: فرد كانت لديه سمنة وانخفض وزنه بعد برنامج تدريب رياضي ناجح لتخفيف الوزن يرغب في المحافظة على وزنه.

هذه الحالة تستهدف المحافظة على الوزن الطبيعي الذي وصل إليه وعدم الانتكاسة وزيادة الوزن. لذا فإن مواصفات البرنامج الرياضي لهذه الحالة لا تختلف عن مواصفات البرنامج الخاص بخفض الوزن إلا في بعض الأجزاء التنفيذية التي يمكن توضيحها كما يلي:

1. **نوع الرياضة:** في هذه الحالة لا تختلف أنواع الرياضات كثيرًا عن الحالة السابقة، إلا أنه يفضل التركيز على نوع تدريبات تقوية العضلات وتمرينات المرونة لتحسين وظائف الجهاز العضلي العصبي.

ولتقوية العظام وصحة المفاصل: المحافظة على قدر من الرياضات الهوائية كالهرولة والجري والسباحة ولعب بعض الرياضات المختلفة ككرة القدم، والسلة، والتنس، وغيرها.

2. **شدة الجهد:** بشكل عام فإن الشدة في هذه الحالة يمكن أن تزيد قليلًا حسب مستوى التطور في اللياقة البدنية سواء الهوائية أو القوة العضلية، ولذا فإنه بالنسبة للنوع الأول (الهوائي) فإن المختصين ينصحون بمعدل متوسط، وفي بعض الحالات التي يستطيع الفرد رفع الشدة إلى معدل عالٍ كالجري مثلًا بدل الهرولة فلا مانع خاصة إذا كان شابًا وليس لديه إصابات أو مشاكل في المفاصل، ومن المهم إكمال مدة التدريب اليومي حسب التوصيات 60 دقيقة في اليوم.

أما بالنسبة إلى النوع الثاني (تدريبات المقاومة أو التمرين بالأثقال) فإن الشدة ترتفع من متوسطة إلى قريبة من القصوى (80- 85%من القوة القصوى للعضلة) خاصة إذا كان الفرد قد تعود على الأوزان أو تدريبات المقاومة فإن العضلات قد تشكلت بشكل يتحمل الجهد العالي نسبيًا.

وبالنسبة للإطالة فتبقى كما هي مع عدم الانقطاع عن أدائها؛ لأنها من عناصر اللياقة البدنية التي تفقد بسرعة بمجرد عدم ممارساتها.

3. **المدة الزمنية:** تبقى المدة الزمنية الموصى بها من قبل منظمة الصحة العالمية كما هي، حيث توصي مَن نجح في خفض وزنه ويرغب في المحافظة على وزن طبيعي وصحي بأن يستمر في ممارسة النشاط البدني والرياضي لمدة 60 دقيقة في اليوم وفق نوع وشدة النشاط المذكور أعلاه.

4. **التكرار الأسبوعي:** أيضًا لا تختلف توصية منظمة الصحة العالمية بممارسة النشاط البدني أو التدريب الرياضي بالمواصفات السابقة معظم أيام الأسبوع لمن نجح في خفض وزنه خاصة للشباب؛ لأنها مهمة ليس فقط لتخفيف الوزن أو المحافظة عليه، ولكن لتحسين معدل النمو بشكل عام، ويظل معدل التدريب الهوائي 3-5 أيام في الأسبوع، على أن تكون تدريبات تقوية العضلات من 2-3 مرات في الأسبوع، أما تدريبات المرونة فعادة تكون في نهاية التدريبات الهوائية.

الحالة الثالثة: فرد وزنة طبيعي.

في هذه الحالة فإن البرنامج الرياضي للتحكم بوزن هذا الفرد لا يختلف في كثير من جوانبه عن الحالة الثانية، لذا فإن مواصفات البرنامج الرياضي لهذه الحالة لا تختلف عن مواصفات البرنامج الخاص بمن انخفض وزنه بعد برنامج تدريبي ناجح.

وتؤكد التوصيات الدولية والمحلية للنشاط البدني للتحكم بالوزن على الأخذ بعين الاعتبار في تصميم البرامج، نوع النشاط البدني، وشدته، ومدته، والتكرار، والتركيب الجسمي والفروق الفردية بين الأفراد.

استجابة الجسم لبرامج التحكم في الوزن:

تعد الفروق الفردية بين الناس عاملًا مهمًا في تفسير فاعلية البرامج التدريبية البدنية أو البرنامج الغذائي للتحكم بالوزن لدى بعض الأفراد، بينما لا يكون ذلك بنفس الفاعلية مع آخرين.

فعلى سبيل المثال، المرحلة العمرية تعد من الفروق الفردية التي يجب مراعاتها عند تصميم البرنامج خاصة لدى فئة الشباب بين 15-18سنة؛ نظرًا لحصول الكثير من التغيرات في التكوين الجسمي كطول الجسم وعرض الأكتاف وسماكة العظام، وكذلك نسبة الشحوم والعضلات في الجسم ، لذلك ينصح الخبراء والمختصون بالمحافظة على ممارسة النشاط البدني أو الرياضي المناسب وفق التوصيات ووفق حالة الجسم من حيث حاجته لإنقاص الوزن أو المحافظة عليه حتى في حالة عدم ظهور النتائج المرجوة من البرنامج في الفترة الزمنية القريبة، ويبرر الخبراء ذلك بأن نتائج الممارسات الصحية لا تظهر إلا لاحقًا، لذا فالصبر والمحافظة على نمط حياة صحي أمر في غاية الأهمية للحصول على جسم صحي ووزن مثالي.

نشاط 7-3 فكر فيما قرأت

ماذا يجب عليك فعله إذا مارست برنامجًا بدنيًّا للتحكم بالوزن ولاحظت النتائج غير مشجعة في بداية البرنامج؟

مثال توضيحي لبرنامج نشاط بدني رياضي للتحكم بالوزن.

نوع النشاط البدني	شدة النشاط البدني	مدة النشاط البدني	التكرار الأسبوعي
أنشطة هوائية	متوسطة الشدة	30 دقيقة/الأسبوع	5 أيام
أنشطة هوائية	عالية الشدة	150 دقيقة/الأسبوع	3 أيام
أنشطة هوائية مختلطة	بين متوسطة وعالية الشدة	250-200 دقيقة/الأسبوع	4 أيام
تمرينات مقاومة (تقوية العضلات)	60-50% من القوة القصوى	3 مجموعات عضلية كل مجموعة 3×8	3-2 أيام/الأسبوع
تمرينات إطالة ومرونة	ليس لها شدة لكن بدون مبالغة	شاملة لمعظم مفاصل الجسم كالكتفين والظهر والحوض والرجلين	خلال أيام التدريب الهوائي

الجدول رقم (3-4) النشاط البدني للتحكم بالوزن وفق نوع النشاط البدني، وشدته، ومدته، والتكرار.

نشاط 8-3 العيادة الصحية، ابتكار برنامج رياضي للمحافظة على الوزن

الجدول (3-5) يوضح مثال تطبيقي لبرنامج تدريب رياضي هوائي ليوم واحد لغرض المحافظة على الوزن الصحي. ويلاحظ أن البرنامج يحتوي على أنشطة بدنية متنوعة مثل: (الجري، وركوب الدراجة الهوائية أو الثابتة)، وشدة التدريب جاءت متوسطة.

- صمم جدولًا لبرنامج مماثل للمحافظة على وزنك.
- شارك برنامجك مع أسرتك وزملائك في الصف، وناقش اختياراتك البدنية.

مثال لوحدة تدريبية - هوائي أو تحملي تنفسي (60 دقيقة)

أجزاء الوحدة التدريبية	النوع	المدة	الشدة	توضيح الأداء
الحصة التدريبية الأساسية	مشي سريع	30 دقائق	خفيف - متوسط 60 - 65%	
	دراجة	20 دقيقة	شدة متوسطة 70 - 75%	
تمرينات إطالة	للظهر والرجلين	5 دقيقة	شدة معتدلة	
تهدئة (استرداد)	مشي خفيف	5 دقائق	خفيف - متوسط 60 - 65%	

الجدول رقم (3-5) مثال تطبيقي لبرنامج تدريب هوائي ليوم واحد (وحدة تدريبية يومية)

ماذا تعلمت؟

- مواصفات برنامج التدريب البدني للتحكم في الوزن لفئة الشباب يعتمد بشكل رئيس على حالة الفرد من حيث الوزن (نسبة الشحوم)، بحيث يتم اختيار الأنشطة البدنية والرياضية المناسبة للبرنامج التدريبي وفق التوصيات الدولية المتوافقة مع حالته.
- معرفتك بحالة الوزن لديك تساعدك على اختيار وتطبيق برنامج التدريب البدني والرياضي الصحيح مع مراعاة أن يكون تحت إشراف ممارس متخصص.
- قدرتك على وضع جدول برنامج تدريب بدني أو رياضي للتحكم بوزنك حسب حالتك يساعدك على تطوير قدراتك في التحكم بالوزن وينعكس ذلك إيجابًا على صحتك.

التقويم

• اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:

1. ينصح الفرد قبل البدء في تطبيق برنامج بدني لتخفيف الوزن باستشارة:

أ) طبيب الأسرة. ب) أكبر الإخوة سنًا.

ج) صديق رياضي. د) الموجه الطلابي.

2. يبدأ الفرد التدريبات الرياضية الهوائية من مستوى شدة:

أ) منخفضة جدًا. ب) منخفضة.

ج) متوسطة. د) عالية.

3. توصي منظمة الصحة العالمية مَن نجح في خفض وزنه ويرغب في المحافظة على وزن طبيعي وصحي بأن يستمر في ممارسة النشاط البدني والرياضي لمدة:

أ) 40 دقيقة. ب) 50 دقيقة.

ج) 60 دقيقة. د) 70 دقيقة.

إثراء

صمم برنامج شخصي للتحكم في الوزن، وزارة الصحة.

تفكير ناقد

• لماذا يختلف برنامج التدريب البدني الرياضي لغرض التحكم في الوزن بين الأفراد ممن لديهم سمنة وزيادة وزن؟

مراجعة ختامية للفصل الثالث

• اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:

1. أي مما يلي لا يعد أحد مكونات اللياقة الصحية:

أ) القوة العضلية. ب) تركيب الجسم.

ج) الرشاقة. د) المرونة.

2. التوصية الحالية للصحة العامة هي أن يحقق البالغون ـــ ـــ ـــ ـــ دقيقة على الأقل من النشاط البدني المعتدل الشدة كل يوم.

أ) 15 ب) 20

ج) 30 د) 60

3. لتنمية القوة العضلية ينبغي ممارسة تدريباتها أسبوعيًا:

أ) 1 يوم. ب) 2-3 أيام.

ج) 4-5 أيام. د) 6-7 أيام.

4. كحد أدنى، لتنمية المرونة يجب عمل تمرينات الإطالة الثابتة على الأقل:

أ) يوم واحد في الأسبوع. ب) يومين في الأسبوع.

ج) ثلاثة أيام في الأسبوع. د) أربعة أيام في الأسبوع.

الفصل الرابع

التغذية

Nutrition

الفكرة المحورية للفصل

يعد الغذاء الصحي خط الدفاع الأول للوقاية من العديد من الأمراض المزمنة، مثل: السمنة، والسكري، وأمراض القلب والأوعية الدموية. والاهتمام بالتغذية والنظام الغذائي الصحي، يعزز من جودة الحياة، ويسهم في التمتع بصحة جيدة ودائمة خلال مراحل العمر المختلفة.

الأفكار الرئيسة للفصل

1. يساعد النظام الغذائي الصحي على تلبية احتياجات الفرد من العناصر الغذائية الأساسية، لتأدية مهام الحياة اليومية، والوقاية من الأمراض.
2. تخزين السعرات الحرارية الزائدة على شكل دهون يتسبب في زيادة الوزن مما يزيد احتمال الإصابة بالأمراض المزمنة.
3. تحديد الاحتياج الغذائي اليومي من الطرق المساعدة على إدارة الوزن.

أهداف الفصل

بنهاية الفصل، يتوقع أن يكون الطلبة قادرين على:

1. تحديد مقومات النظام الغذائي الصحي.
2. التعرف على مفهوم السمنة، ومسبباتها، ومؤشرات قياسها.
3. تحديد الاحتياج الغذائي اليومي من السعرات الحرارية.

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

الدرس الأول 1

النظام الغذائي الصحي

الفكرة الرئيسة

يساعد النظام الغذائي الصحي على تلبية احتياجات الفرد من العناصر الغذائية الأساسية، لتأدية مهام الحياة اليومية، والوقاية من الأمراض.

أهداف الدرس

بنهاية الدرس أستطيع أن:

1. **أبيّن** المقصود بالنظام الغذائي الصحي.
2. **أستنتج** أهمية النظام الغذائي الصحي في المحافظة على الصحة.
3. **أحدد** عناصر الغذاء الستة الأساسية.
4. **أقارن** بين فوائد وتصنيف ومصادر عناصر الغذاء الستة.
5. **أحدد** الحصص الموصى بها حسب المجموعات الغذائية.
6. **أقترح** وجبة غذائية صحية متكاملة.
7. **أميز** بين الأغذية من حيث حالة التصنيع.
8. **أتعرف** على المكملات الغذائية.

المفاهيم

Healthy-diet	النظام الغذائي الصحي
Hydrogenation	الهدرجة
Serving	الحصة الغذائية
Unprocessed Foods	الأغذية الطبيعية
Processed Foods	الأغذية المصنعة جزئيًا
Ultra- Processed Foods	الأغذية فائقة التصنيع (فائقة المعالجة)
Food Supplements	المكملات الغذائية

النظام الغذائي الصحي (Healthy-diet)

يساعد النظام الغذائي الصحي على تلبية احتياجات الفرد من العناصر الغذائية الأساسية، من خلال الآتي:

- **إنتاج الطاقة وتحفيز عملية النمو**، وإصلاح الأنسجة التالفة، وتنظيم التفاعلات الكيموحيوية داخل الجسم.
- **الوقاية من سوء التغذية بأشكاله كافة**، فضلًا عن الأمراض غير المعدية، بما في ذلك مرض السكري، وأمراض القلب، والسكتة الدماغية، والسرطان.

الغذاء الصحي المتوازن هو الذي يحتوي على عناصر غذائية مختلفة من كل المجموعات الغذائية، وبالقدر الكافي لاحتياجات الجسم الضرورية.

تختلف مكونات النظام الغذائي حسب الخصائص الفردية، مثل: العمر، النوع، النشاط البدني.

أهمية النظام الغذائي الصحي في الحفاظ على الصحة

حضرت فتاة تبلغ من العمر 15 سنة إلى طبيبة مركز الرعاية الأولية في الحي، وكانت تعاني من الخمول والتعب، وبعد أن خضعت للتحاليل المخبرية نصحتها الطبيبة بضرورة مراجعه أخصائية التغذية لعمل نظام غذائي مناسب لحالتها. بالرغم من أن الوزن كان طبيعيًا ولا تعاني من أمراض. ولكن نتائج التحاليل المخبرية كشفت عن وجود خلل في نسب بعض العناصر المهمة؛ حيث كانت نسبة الكوليسترول عالية جدًا مقارنة بعمرها، وبعد مناقشه الأخصائية حول نظامها الغذائي اتضح أن الفتاة تتناول الوجبات السريعة، والأطعمة المصنعة بكثرة، ويفتقر نظامها الغذائي إلى التوازن في تناول وجبات غذائية صحية متنوعة.

نشاط 1-4 فكر فيما قرأت

- كيف يقي اتباع النظام الغذائي الصحي من الأمراض ويعطي الطاقة لأداء المهام والواجبات اليومية بنشاط وحيوية؟

.....

.....

العناصر الغذائية الأساسية

العناصر الغذائية الأساسية مهمة لنمو الجسم، كما أنها ضرورية للمحافظة على الصحة والوقاية من الأمراض في حال تم استهلاكها بشكل متوازن، وتنقسم إلى ستة أنواع رئيسة، هي: الكربوهيدرات، والفيتامينات، والأملاح المعدنية، والبروتينات، والدهون، والماء كما هي موضحة في الجدول رقم (4-1).

العنصر الغذائي	الفوائد	التصنيف	المصادر
الكربوهيدرات	المصدر الرئيس للسعرات الحرارية في الجسم. تُستخدم لتوفير الطاقة والحرارة. تساعد على تنظيم الدهون. تساعد على إصلاح الخلايا التالفة.	1-الكربوهيدرات البسيطة: سريعة الامتصاص في الجسم.	السكريات الأساسية، مثل: الفركتوز، والجلكوز. الأطعمة الطبيعية، مثل: الفواكه، والألبان.
		2-الكربوهيدرات المعقدة: يحتاج الجسم إلى تكسيرها ليتم امتصاصها.	النشويات والألياف، مثل: المكسرات، والبطاطس، والبقوليات.
الفيتامينات	تساعد على: -المحافظة على صحة الجسم. -بناء خلايا جديدة.	1-فيتامينات ذائبة في الدهون، وهي فيتامينات: أ (A)-د (D)-هـ(E)-ك (K).	أ (A): الجزر، والخضروات الخضراء. د (D): الحليب، البيض. هـ(E): زبدة الفول السوداني، اللوز. ك (K): الملفوف، القرع.
		2-فيتامينات ذائبة في الماء، وهي: مجموعة فيتامين ب (B) - فيتامين ج (C).	ب (B): الأسماك، الدجاج. ج (C): البرتقال، الفراولة.

العنصر الغذائي	الفوائد	التصنيف	المصادر
الأملاح المعدنية	تساعد على: - تكوين العظام وخلايا الدم الجديدة. -عمل العضلات والجهاز العصبي.	1-العناصر المعدنية الكبرى، ومنها: الكالسيوم، المغنيسيوم.	الكالسيوم: الحليب ومشتقاته. المغنيسيوم: الخضروات الورقية، المكسرات.
		2-العناصر المعدنية الصغرى، ومنها: الحديد، الزنك.	الحديد: السبانخ، الطماطم، العدس. الزنك: الفاصولياء.
البروتينات	-تساعد على بناء وإصلاح وحفظ أنسجة العضلات والأعضاء الداخلية والجلد. -مصدر آخر للطاقة في الوجبة الغذائية.	تتكون البروتينات من الأحماض الأمينية. هناك عشرون حمضًا أمينيًّا، منها اثنا عشر تصنع في الجسم، بينما ثمانية يُحصل عليها من الغذاء.	المصادر الحيوانية، مثل: الحليب، واللحوم. المصادر النباتية، مثل: البقوليات والأرز.
الدهون	- عنصر أساسي في تركيب الخلية. - تحافظ على حرارة الجسم. - تساعد على امتصاص الفيتامينات في الجسم.	1-الدهون غير المشبعة: تعدّ من أفضل أنواع الدهون؛ لأنها تقلل فرص الإصابة بأمراض القلب، لدورها في تقليل مستوى الكولسترول الضار HDL ورفع مستوى الكولسترول النافع LDL	المصادر النباتية، مثل: زيت الزيتون، زيت دوار الشمس. المصادر الحيوانية: مثل، الأسماك.
		2-الدهون المشبعة: تُعرف بالدهون الضارة؛ لأن كثرة استهلاكها مرتبط بارتفاع معدل الإصابة بأمراض القلب.	الدهون الحيوانية، مثل: الشحوم، السمن الوجبات السريعة، مثل: قطع الدجاج المقلية.
		3-الدهون المتحولة: تعد أخطر أنواع الدهون، وتتكون نتيجة تعرض الزيوت السائلة لغاز الهيدروجين، وتسمى هذه العملية بالهدرجة.	دهون متحولة مشبعة، مثل: السمن النباتي. دهون مهدرجة جزئيًا، مثل: الزيوت المهدرجة.

الجدول رقم (4-1) المجموعات الغذائية

نشاط 4- 2 تأمل في الصورة

تأمل في الصورة رقم (4-1) ثم فسر: الدهون المتحولة (المهدرجة)، والدهون المشبعة مضرة بصحة القلب والأوعية الدموية؟

الشكل رقم (4-1) مقارنة بين شريان صحي وشريان مصاب بتجمع الدهون

المـــــاء:

- يتكون جسم الإنسان من 55% إلى 75% من الماء.
- يحافظ على درجة حرارة الجسم.
- يقوم بترطيب المفاصل والعمل كمخفف ضغط عليها.
- يحمي النخاع الشوكي والأجهزة الأخرى الحساسة.
- يساعد على عملية الهضم وامتصاص الغذاء.
- ينصح بشرب (8) أكواب على الأقل من الماء يوميًا.

نشاط 3-4 الربط مع الحياة، مكونات وجبة غذائية

• دوّن مكونات آخر وجبة غذائية تناولتها، وناقش مع زملائك في الصف العناصر الغذائية المتوفرة فيها.

.....

.....

إعداد وجبة غذائية صحية:

مما تعلمت سابقًا، هناك خمس مجموعات أساسية للغذاء؛ حيث توفر كل مجموعة العناصر الغذائية المهمة للجسم، وهي: مجموعة الحبوب ومنتجاتها، مجموعة الخضروات والفواكه، مجموعة البروتين، مجموعة الحليب ومشتقاته، مجموعة الدهون.

ولكي تكون الوجبة الغذائية صحية ومتوازنة، ينبغي أن تشتمل على حصة غذائية من كل المجموعات الغذائية الأساسية.

الحصة الغذائية: كمية محددة ومحسوبة من الغذاء، ويتم قياسها بالكوب، أو الغرامات، أو القطعة، أو الشريحة حسب نوع الغذاء وطبيعته، وبما يتناسب مع العمر والنوع والنشاط البدني اليومي.

ويوضح الجدول رقم (4-2) الحصص الغذائية الموصي بها للاستهلاك اليومي من المجموعات الغذائية حسب العمر والنوع.

الموصى بها بحسب المجموعات الغذائية.

الفئة	الأطفال		المراهقين	البالغين					
العمر	3-2	8-4	13-9	18-14		50 -19		50 فأكثر	
النوع	الذكور والإناث			إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور
منتجات الحبوب	3	4	6	6	7	7-6	8	6	7
الخضار والفواكه	4	5	6	7	8	8-7	1-8	7	7
اللحوم وبدائلها	1	1	2-1	2	3	2	3	2	2
الحليب وبدائله	2	2	3	3	3	2	2	3	3

الجدول رقم (4-2) الحصص الموصي بها للاستهلاك اليومي من المجموعات الغذائية

البدائل من المجموعات الغذائية :

قائمة البدائل

مجموعة الحليب (قليل الدسم)

يحتوي البديل الواحد على ١٢٠ سعرة حرارية ١٢ جم كربوهيدرات و ٨ جم بروتين و ٥ جم دهون

- ١ كوب حليب
- ١ كوب لبن
- ١ كوب زبادي
- ٢ ملعقة طعام حليب مجفف

مجموعة الخضروات

يحتوي البديل الواحد على ٢٥ سعرة حرارية ٥ جم كربوهيدرات و ٢ جم بروتين

- ١ كوب خضار طازج
- ½ كوب خضار مطبوخ

يستثنى من الخضروات البطاطس والقرع والذرة والبازلاء والجزر وتعامل معاملة النشويات

مجموعة الفواكة

يحتوي البديل الواحد على ٦٠ سعرة حرارية و ١٥ جم كربوهيدرات

- ١ حبة (متوسطة) تفاح أو برتقال أو كمثرى
- ½ حبة موز (متوسطة)
- ١¼ كوب بطيخ
- ١ كوب شمام
- ¾ كوب أناناس
- ٣ حبات تمر
- ١¼ كوب فراولة
- ١٥ حبة عنب
- ١٢ حبة كرز
- ½ حبة مانجو
- ٢ حبة تين
- ½ حبة رمان
- ¾ كوب توت
- ½ كوب عصير فواكه

القائمة الحرة

هذه القائمة من البدائل تحتوي على أقل من ٢٠ سعرة حرارية في البديل الواحد

قهوه أو شاي بدون حليب أو سكر، خل، ليمون، خردل، أعشاب ،نعناع، فلفل، ثوم، توابل متنوعة، الخضراوات الورقية كالجرجير و البقدونس و السبانخ

• يمكن تناولها بشكل مفتوح بدون حسابها ضمن مجموع السعرات المتناولة يومياً

مجموعة النشويات

يحتوي البديل الواحد على ٨٠ سعرة حرارية و ١٥ جم كربوهيدرات و ٣ جم بروتين

- ⅓ كوب أرز (مطبوخ)
- ½ كوب معكرونة (مطبوخة)
- ½ كوب بازلاء
- ¼ حبة خبز عربي (مفرود)
- ١ شريحة توست
- ½ كوب فول أو عدس
- ½ حبة صامولي
- ¾ كوب قرع
- ½ كوب ذرة
- ١ حبة (صغيرة) بطاطس

(١حصة نشويات + ١حصة بروتين)

- ¾ كوب حبوب إفطار (غير مطبوخة)
- ¼ كوب شوفان (غير مطبوخة)
- ٢ شريحة شابورة
- ٣ كوب فشار (مطبوخ خالي من الدهن و الملح)
- ٣ حبات (صغيرة) بسكويت (غير محلى)

مجموعة البروتين

يحتوي البديل الواحد على ٧٥ سعرة حرارية ٧ جم بروتين و ٥ جم دهون

٣٠ جم لحم خالي من الدهون أو دجاج منزوع الجلد أو سمك.

- ⅓ كوب فول أو عدس
- ٣٠ جم جبنة بيضاء
- ١ بيضة واحدة
- ¼ كوب سمك تونة معلبة بالماء
- ١ ملعقة طعام زبدة الفول السوداني

(١حصة نشويات + ١حصة بروتين)

(١حصة دهون +١حصة بروتين)

مجموعة الدهون

يحتوي البديل على ٤٥ سعرة حرارية و ٥ جم دهون

مكسرات نيئة غير مملحة (٦ حبات لوز أو ١٠ حبات فول سوداني أو ١٢ حبة فستق)

- ١ ملعقة طعام زبدة الفول السوداني (١حصة دهون +١حصة بروتين)
- ⅛ حبة أفوكادو
- ١ ملعقة شاي زيت الزيتون أو زيت الذرة أو زيت دوار الشمس
- ٥ حبات زيتون كبير زيتون
- أو ١٠ حبات زيتون صغير

المصدر: وزارة الصحة السعودية، دليل الغذاء للممارس الصحي.

إثراء: الطبق الصحي

• **ما هو الطبق الصحي؟**

هو طبق يحتوي على كميات ونسب متوازنة من عناصر المجموعات الغذائية، ويساعد على تصور ما يجب أن تبدو عليه الوجبة الصحية.

الشكل رقم (4-2) الطبق الصحي

نشاط 4-4 العيادة الصحية: تحضير وجبة صحية

• اكتب مكونات وجبتك الصحية المتوازنة بحيث تشمل حصة غذائية من كل المجموعات الغذائية، وشارك اختياراتك مع أسرتك وزملائك في الصف.

.....

.....

.....

.....

أنواع الأغذية:

النوع	التعريف	الأمثلة
الأغذية الطبيعية (Unprocessed Foods)	هي الأغذية الموجودة في الحالة الطبيعية بدون تدخل بشري، ولاتزال تحتفظ بعناصرها من الفيتامينات والمعادن والألياف سليمة. وهي بذلك تعد أغذية ذات قيمة غذائية عالية.	تشكل معظم الأغذية الطازجة داخل المنزل، مثل: الخضروات، والفواكه، والطحين الكامل، واللحوم الطازجة.
الأغذية المصنعة جزئيًا (Processed Foods)	هي الأغذية التي تغيرت عن حالتها الطبيعية بطريقة ما أثناء تصنيع الطعام، كالطبخ، أو التعليب، أو التجميد، أو التجفيف. وتعد هذه الأغذية مفيدة ولها قيمة غذائية.	منتجات الحليب ومشتقاته، زبدة الفول السوداني، دقيق الشوفان، الفواكه المجففة، الخضروات المجمدة، بودرة القهوة، عصائر الفاكهة الطازجة.
الأغذية فائقة التصنيع (Ultra-Processed Foods)	هي الأغذية المعدة من مكونات مشتقة أو مستخرجة من الأغذية. وتحتوي على كميات كثيرة من المواد الكيميائية؛ للحفاظ على الغذاء، أو لإكسابه لونًا، أو مظهرًا، أو إضافة نكهة ما، فهي أغذية تفتقد للقيمة الغذائية.	المشروبات الغازية، رقائق البطاطس المنكهة، الحلويات، الشوربات المعبئة، قطع الدجاج (النقت)، النقانق، مشروبات الطاقة.

نشاط 4-5 استكشاف: أنواع الأغذية

• شارك مع زملائك أمثلة إضافية على: الأغذية الطبيعية، والأغذية المصنعة جزئيًا، والأغذية فائقة التصنيع.

.....

.....

المكملات الغذائية (Food Supplements)

تعرّف المكملات الغذائية بأنها: عناصر غذائية مصنعه تحاكي تأثير العناصر الغذائية الموجودة في الأطعمة الطبيعية، يمكن أخذها لتعويض النقص في الجسم عند الضرورة.

تنبيه:

لا تحتاج أن تستهلك مكملات غذائية ما دمت تتمتع بصحة جيدة، ويحصل جسمك على احتياجاته من المواد الأساسية للنمو والحركة؛ عبر تناول الوجبات الغذائية المتوازنة. كما أن المكملات الغذائية ليست بنفس جودة المكونات الطبيعية.

الحالات الصحية لتناول المكملات الغذائية: قد تكون المكملات الغذائية ضرورة في بعض الحالات الصحية، مثل:

- **الأشخاص ممن هم فوق الخمسين سنة.**
- **النساء الحوامل والمرضعات.**
- **الإصابة بأمراض الجهاز الهضمي قد تمنع الاستفادة من بعض العناصر الغذائية، مثل: حساسية الطعام.**
- **صعوبة الحصول على العناصر الغذائية الأساسية في النظام الغذائي اليومي.**

من أمثلة المكملات الغذائية:

- **فيتامين أ A:** يوجد على شكل أقراص، ويساعد الجسم في تحسين الرؤية، والنمو، وتقوية المناعة.
- **فيتامين سي C:** يوجد على شكل أقراص أو شراب فوار؛ لتقوية الجهاز المناعي، ومقاومة أعراض نزلات البرد والإنفلونزا.
- **فيتامين د D:** يوجد على شكل أقراص، ويساعد في الحفاظ على صحة العظام والأسنان والعضلات.
- **حمض الفوليك Folic acid:** يوجد على شكل أقراص، وله دور أساس في المرحلة المبكرة من الحمل؛ فهو يحد من مخاطر إصابة الأجنة بعيوب خلقية .
- **الحديد:** يوجد على شكل أقراص، ويعالج المصابين بفقر الدم (الأنيميا).
- **الزنك:** يوجد على شكل أقراص، ويساعد في التخلص من تسمم المعادن الثقيلة؛ كالزئبق، والرصاص، والألمونيوم، والزرنيخ، والكادميوم، ويدعم جهاز المناعة.
- **مكملات أوميجا – 3:** يوجد على شكل أقراص، ويساعد في الوقاية من الإصابة بأمراض القلب؛ لأنها تعتبر مسيلًا طبيعيًا للدم، وتمنع التصاق الصفائح الدموية بجدار الأوعية.
- **مكملات البروتين:** في حالة عدم تمكن بعض الرياضيين من تناول ما يكفيهم من البروتين من الطعام فيمكنهم تناول كميات تعويضية من مكملات البروتين، على ألا يتجاوز ذلك احتياجهم الكلي من البروتين.

نشاط 6-4 فكر فيما قرأت: أنواع المكملات الغذائية

• هل سبق لك تناول أحد أنواع المكملات الغذائية؟ ما هو؟ وما السبب في ذلك؟

.....

.....

تنبيه: إن تناول المكملات الغذائية، وعدم الالتزام بالتعليمات المدونة على عبوة المستحضر، أو إلى إرشادات الطبيب المختص يعرض الشخص إلى الإصابة بالمشاكل الصحية، من أهمها: مشاكل في الكبد والكلى؛ لذا من المهم استشارة الطبيب عند أخذ المكملات الغذائية.

ماذا تعلمت؟

• الغذاء الصحي المتوازن هو الذي يحتوي على عناصر غذائية مختلفة من كل المجموعات الغذائية، وبالقدر الكافي لاحتياجات الجسم الضرورية.

• تنقسم العناصر الغذائية الأساسية إلى ستة أنواع رئيسة، هي: الكربوهيدرات، والفيتامينات، والأملاح المعدنية، والبروتينات، والدهون، والماء.

• لكي تكون الوجبة الغذائية صحية ومتوازنة، ينبغي أن تشتمل على حصة غذائية من كل المجموعات الغذائية الأساسية.

• تتميز الأغذية الطبيعية بأن لها قيمة غذائية عالية، على العكس من الأغذية فائقة التصنيع التي تفتقد للقيمة الغذائية.

• المكملات الغذائية تؤخذ لتعويض النقص في بعض العناصر الغذائية في الجسم. وليست بديلًا عن النظام الغذائي الصحي.

• توجد أنواع متعددة من المكملات الغذائية: (الفيتامينات، والمعادن، مكملات أوميجا -3، ومكملات البروتين) ويجب استخدامها وفق التعليمات الموضحة على المستحضر أو إرشادات الطبيب المختص.

1. عدد العناصر الغذائية الأساسية، مع توضيح فائدة من فوائدها، وتصنيفاتها، ومثال على مصدر من مصادر الحصول عليها، وفقًا للجدول التالي:

العنصر	الفائدة	التصنيف	المصادر

2. ضع علامة (✓) أو (×) أمام العبارات الآتية، مع تصحيح الخطأ إن وجد:

- الحصة الغذائية هي: كمية غير محددة من الغذاء. ( )
- يحتوي الغذاء الصحي المتوازن على عناصر غذائية مختلفة من كل المجموعات الغذائية. ( )
- تعد الأغذية فائقة التصنيع أغذية ذات قيمة غذائية عالية ( )
- عصائر الفاكهة من أمثلة الأغذية الطبيعية. ( )

تفكير ناقد

- لماذا يوصى أن تشتمل الوجبة الصحية على حصة غذائية من كل المجموعات الغذائية؟
- هل يعد تناول المكملات الغذائية آمنًا على الصحة؟ علل إجابتك.

إثراء

موقع منظمة الصحة العالمية يقدم معلومات حول النظم الغذائية الصحية:

موقع وزارة الصحة السعودية يقدم معلومات وافية حول المكملات الغذائية:

الدرس الثاني
2

السعرات الحرارية

رابط الدرس الرقمي
www.ien.edu.sa

الفكرة الرئيسة

تخزين السعرات الحرارية الزائدة على شكل دهون يتسبب في زيادة الوزن مما يزيد من احتمال الإصابة بالأمراض المزمنة.

أهداف الدرس

بنهاية الدرس أستطيع أن:

1. **أتعرف** على أهمية الاعتدال في تناول الطعام.
2. **أبيّن** المقصود بالسعرات الحرارية.
3. **أبيّن** المقصود بعمليات الأيض.
4. **أتعرف** على مفهوم زيادة الوزن والسمنة ومعدل انتشارها في المجتمع السعودي.
5. **أصف** العوامل المسببة للوزن الزائد والسمنة.
6. **أقيس** حالة وزن جسمي باستخدام مؤشر كتلة الجسم، وقياس محيط الخصر.

المفاهيم

السمنة	Obesity
السعرات الحرارية	Calories
عمليات الأيض	Metabolism
مؤشر كتله الجسم	Body Mass Index

قيمة الاعتدال في الأكل والشرب

قال الرسول ﷺ: مَا ملأَ آدميٌّ وِعَاءً شَرًّا مِنْ بَطنٍ، بِحَسْبِ ابنِ آدمَ أُكُلاتٌ يُقِمْنَ صُلْبَهُ، فإنْ كَانَ لا مَحالَةَ فَثُلُثٌ لطَعَامِهِ، وثُلُثٌ لِشرابِهِ، وَثُلُثٌ لِنَفَسِهِ. رواه الترمذي.

نشاط 7-4 فكر فيما قرأت

• راعى الحديث الشريف الاعتدال في الأكل والشرب. أعط أمثلة توضح كيفية تطبيق حديث الرسول ﷺ في أكلك وشربك.

مفهوم السعرات الحرارية

هي وحدة قياس كمية الطاقة الموجودة في الطعام التي يحتاجها الجسم للقيام بوظائفه الحيوية؛ كعملية التنفس، والهضم، والحركة، والقيام بمختلف أنشطة الحياة اليومية، ويُعبر عنها بالكيلو كالوري (K calorie) أو الكيلو جول (K Joule)، وكلاهما من وحدات قياس الطاقة.

عمليات حرق السعرات الحرارية (عمليات الأيض):

هي عمليات تحدث داخل جسم الإنسان لتحويل المتناول من الطعام والشراب إلى طاقة حتى في وقت الراحة. وتستخدم هذه الطاقة لبناء الأنسجة ولقيام الجسم بوظائفه الأساسية، مثل: التنفس ودوران الدم وغيرها وتعرف هذه الطاقة بمعدل الأيض الأساسي.

مفهوم زيادة الوزن والسمنة:

تعرَّف منظمة الصحة العالمية السمنة بأنها: تراكم غير طبيعي أو مفرط للدهون، قد يلحق الضرر بالصحة.

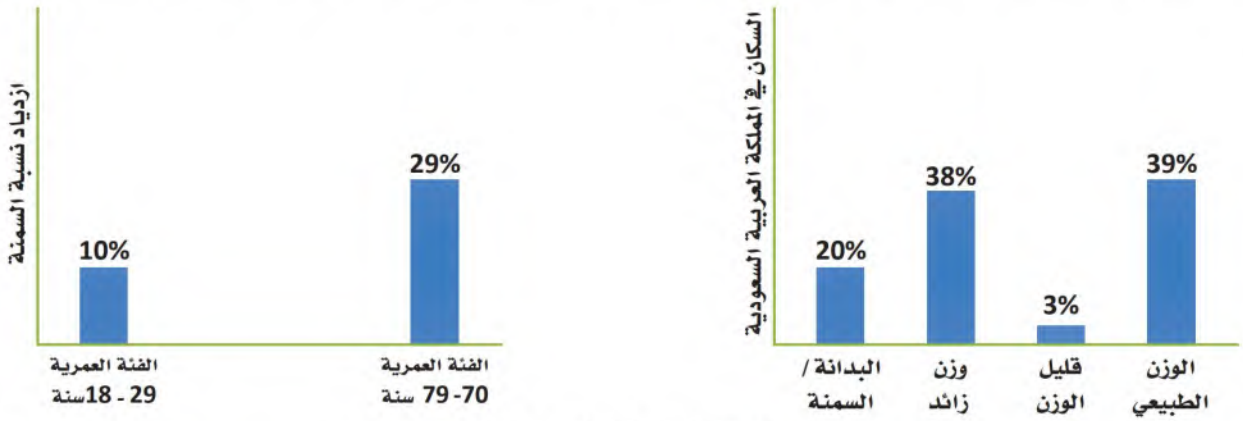
ما السبب في تراكم الدهون؟

يعد اختلال توازن الطاقة بين السعرات الحرارية التي تدخل الجسم (الأكل) والسعرات الحرارية التي يحرقها السبب الأساس لتراكم الدهون.

تتمثل خطورة السمنة في أنها تزيد من احتمال الإصابة بالأمراض المزمنة؛ كأمراض القلب والأوعية الدموية، وارتفاع الكوليسترول، وداء السكري.

معدلات السمنة في المجتمع السعودي

أظهرت نتائج المسح الصحي لدى السكان في المملكة العربية السعودية إلى أن الوزن الطبيعي بلغ نسبة (39%)، ونسبة (3%) قليل الوزن، ونسبة (38%) وزن زائد، بينما نسبة (20%) من المجتمع يعانون من البدانة/السمنة. كما أشارت النتائج إلى ازدياد نسبة السمنة مع التقدم في العمر؛ إذ بلغت النسبة (10%) من الفئة العمرية 18 سنة إلى 29سنة، ونسبة (29%) من الفئة العمرية 70 سنة إلى 79 سنة.



الشكل رقم (4-3) معدلات السمنة في المجتمع السعودي.

عوامل زيادة الوزن والسمنة

لزيادة الوزن والسمنة لدى الشخص عدة عوامل تؤدي إلى اختلال معدل حرق السعرات الحرارية في الجسم، مثل:

- **زيادة مدخول الأغذية ذات الطاقة العالية وخاصة الغنية بالدهون.**
- **زيادة استهلاك الطعام عن المعدل الذي يحتاجه الشخص.**
- **زيادة الخمول البدني.**
- **عامل وراثي أي وجود تاريخ عائلي لمرض السمنة.**
- **عدم الحصول على النوم الكافي، أو زيادة في معدل النوم.**
- **الإصابة ببعض الأمراض، مثل: أمراض الغدة الدرقية.**
- **تناول بعض الأدوية، مثل: مضادات الاكتئاب.**

نشاط 4-8 استكشاف: طرق الوقاية من السمنة

- لماذا تعد السمنة خطرًا صحيًا يهدد سلامة الأفراد والمجتمع؟ وما طرق الوقاية منها؟

المؤشرات الصحية لحالة الوزن

يمكن قياس حالة وزن الشخص بعدة طرق علمية، وأشهرها مؤشر كتلة الجسم، ومحيط الخصر.

مؤشر كتله الجسم (Body Mass Index)

هو مؤشر يعبر عن العلاقة بين وزن الشخص وطوله، لتصنيف زيادة أو نقصان الوزن مقارنة بالمعدل الطبيعي.

يحسب مؤشر كتلة الجسم عن طريق المعادلة

$$\frac{\text{الوزن بالكجم}}{\text{الطول بالمتر}^2}$$

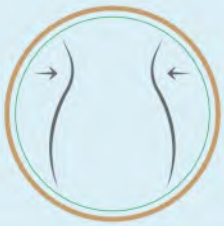
تُفسر النتيجة وفق تصنيف الوزن في ست فئات كالتالي:

تصنيف مؤشر كتلة الجسم	
نقص الوزن	أقل من 18.5
الوزن الطبيعي	24.9 - 18.5
زيادة الوزن	29.9 - 25
السمنة من الدرجة الأولى	34.9 - 30
السمنة من الدرجة الثانية	39.9 - 35
السمنة المفرطة	40 أو أكثر

قياس محيط الخصر

هو مؤشر يستخدم لتصنيف خطورة الإصابة بالأمراض بدلالة قياس محيط الخصر.

يقاس محيط الخصر باستخدام شريط المتر



تزداد خطورة الإصابة بالأمراض عندما تكون قياسات محيط الخصر كالتالي:

النوع	تزداد الخطورة	خطورة عالية
أنثى	80 سم أو أكثر	88 سم أو أكثر
ذكر	94 سم أو أكثر	102 سم أو أكثر

نشاط 4-9 العيادة الصحية: قياس حالة الوزن.

أ) احسب مؤشر كتلة الجسم وفق وزنك وطولك، وحدد مؤشر كتلة جسمك.
ب) قم بقياس محيط الخصر باستخدام شريط المتر، وحدد مستوى الخطورة بحسب قياس محيط خصرك.
ج) فسر النتائج التي حصلت عليها.

ماذا تعلمت؟

- السعرات الحرارية : هي وحدة قياس كمية الطاقة في الأطعمة المستهلكة، وتقاس بالكيلو كالوري Kcal
- السمنة عبارة عن تراكم غيرطبيعي أو مفرط للدهون. وهو داء العصر، وعامل للإصابة بالأمراض الأخرى.
- اختلال التوازن بين الطاقة المصروفة والسعرات الحرارية المستهلكة من المجموعات الغذائية هو أحد مسببات السمنة.
- تقاس السمنة بطريقتين: مؤشر كتلة الجسم، أو حساب محيط الخصر.

- السعرات الحرارية مفهوم تكرر خلال هذا الدرس، ناقش مع زملائك دلالة هذا المفهوم.
- متى يدخل الفرد مرحلة السمنة؟ وما الأسباب التي توصله إلى ذلك؟

إثراء

مصادر المعلومات الإلكترونية. موقع وزارة الصحة السعودية، صفحة الأمراض المزمنة: السمنة. وتحتوي على معلومات وفيرة حول السمنة ومفهومها وطرق علاجها.

تفكير ناقد

- من وجهة نظرك، لماذا يفشل البعض في الالتزام بنظام غذائي أثناء محاولة إنقاص الوزن؟

الدرس الثالث
3

إدارة الوزن

رابط الدرس الرقمي
www.ien.edu.sa

الفكرة الرئيسة

تحديد الاحتياج الغذائي اليومي من الطرق المساعدة على إدارة الوزن.

أهداف الدرس

بنهاية الدرس أستطيع أن:

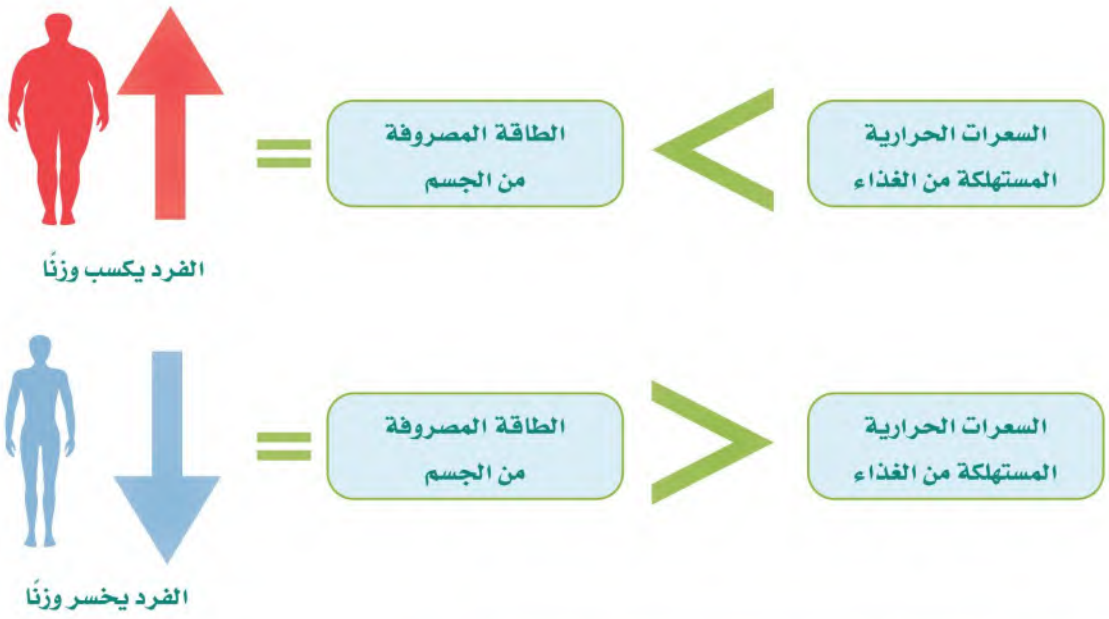
1. **أحسب** مقدار الاحتياج الغذائي اليومي من السعرات الحرارية.
2. **أصمم** نظامًا غذائيًا محدد السعرات.
3. **استخدم** البطاقة الغذائية في اختيار المنتجات الغذائية المفيدة.
4. **أتعرف** على توصيات إدارة الوزن وإنجاح الحمية الغذائية.
5. **أميز** بين اضطرابات الأكل المختلفة، وأعراضها، وطرق علاجها.

المفاهيم

القيمة الغذائية اليومية	Daily Value
البطاقة الغذائية	Nutrition Facts
اضطرابات الأكل	Eating Disorder
فقدان الشهية العصبي	Anorexia Nervosa
الشره المرضي العصبي	Bulimia Nervosa

توازن الطاقة وإدارة الوزن:

إن قلة النشاط البدني وزيادة الطاقة المتناولة من الغذاء بشكل يومي تؤدي إلى زيادة الوزن والسمنة، ويعتمد معدل حرق السعرات الحرارية في الجسم على عدة معطيات، كالطول والوزن والنوع ومستوى النشاط البدني للوصول إلى وزن مثالي وصحي. ويمكن إدارة الوزن عن طريق فرضيتين:



مقدار الاحتياج الغذائي اليومي من السعرات الحرارية

يحتاج الشخص البالغ تقريبًا إلى ألفين (2000) سعرة حرارية يوميًا، ويحتاج الأطفال إلى ما يقارب (1800) سعرة حرارية يوميًا، مع الأخذ بعين الاعتبار العوامل الأخرى؛ مثل: مستوى النشاط البدني، وكتلة الجسم، والعمر، والنوع، فعلى سبيل المثال: تختلف كمية السعرات الحرارية التي يحتاجها الشخص باختلاف معدل ممارسة النشاط البدني، وكلما زاد النشاط البدني زادت الحاجة لسعرات حرارية أكثر، فالجري يحرق سعرات حرارية أكثر من المشي. إذا كنت تخطط لفقدان الوزن، لابد من تقليل السعرات الحرارية، مع زيادة معدل النشاط البدني.

القيمة الغذائية اليومية % (Daily Value)

القيمة الغذائية اليومية تحدد قيم احتياجات الفرد اليومية من العناصر الغذائية، ويعبر عنها بالنسبة المئوية %، وتستخدم كدليل للمنتجات الغذائية. تُحسب بناء على 100% من الاحتياجات لكل عنصر غذائي، بافتراض أن البالغ يحتاج إلى 2000 سعرة حرارية في اليوم.

حساب السعرات الحرارية:

هناك طرق ومعادلات رياضية مختلفة لحساب السعرات الحرارية، بالإضافة إلى تطبيقات إلكترونية عديدة يمكن تحميلها على أجهزة الهاتف الجوال، كما تقدم بعض الجهات الصحية المختصة على الموقع الإلكتروني في الإنترنت حاسبة للسعرات الحرارية، مثل: الموقع الإلكتروني لوزارة الصحة السعودية.

نشاط 4- 10 العيادة الصحية، حساب السعرات الحرارية

- خطوات حساب السعرات الحرارية في موقع وزارة الصحة، كالتالي:

1. اذهب إلى متصفح البحث الرئيس في الجهاز المستخدم.
2. ادخل عبارة " حساب السعرات الحرارية وزارة الصحة". اضغط إدخال.
3. اختر مقترح البحث " الأدوات الصحية – حساب السعرات الحرارية- وزارة الصحة".
4. ادخل معلوماتك: (الوزن، الطول، النوع، مستوى النشاط البدني).
5. رابط صفحة حساب السعرات الحرارية على موقع وزارة الصحة:

أدوات تقييم الوجبات الغذائية:

من الضروري معرفة كيفية تقييم المجموعات الغذائية: النشويات والحبوب، والدهون، البروتين، الحليب ومشتقاته، الخضروات، والفواكه. باستخدام مقاييس تقييم الوجبات الغذائية. أدوات تقييم المجموعات الغذائية تشمل: كوب قياس ذو مقياس مرقم، ميزان رقمي صغير، وملاعق قياس (ملعقة طعام وملعقة شاي) أنظر الصورة رقم (4-1).

الصورة رقم (4-1) أدوات قياس الوجبات الغذائية

نشاط 4- 11 العيادة الصحية، تصميم نظام غذائي محدد السعرات

• يوضح الشكل رقم (4-4) نظامًا غذائيًا لشخص يبلغ احتياجه اليومي (2000) سعرة حرارية، تعاون مع مجموعتك لأجل تصميم نظام غذائي لشخص آخر يبلغ احتياجه اليومي (1800) سعرة حرارية.

النظام الغذائي ٢٢٠٠ سعرة حرارية

الوجبة	النوع	عدد الحصص	البدائل
الفطور	نشويات	٣	ثلاث أرباع خبز عربي مفرود
	حليب	١	واحد كوب حليب
	بروتين	٣	٩٠ جم جبنة بيضاء
	خضار	١	طماطم أو خيار أو جزر
	دهون + بروتين	١+١	ملعقة طعام زبدة الفول السوداني
وجبة خفيفة	نشويات	١	شريحتين شابورة
	فاكهة	١	حبة تفاح
الغداء	نشويات	٣	واحد كوب أرز
	لبن	١	واحد كوب لبن
	بروتين	٣	٩٠ جم دجاج
	دهون	١	ملعقة شاي زيت زيتون
	خضار	٢	واحد كوب خضار مطبوخ
وجبة خفيفة	نشويات	٢	٦ أكواب فشار
	فاكهة	١	٣ حبات تمر
العشاء	نشويات	٢	حبة واحدة صامولي
	خضار	١	واحد كوب سلطة خضراء
	بروتين	٢	بيضتان
	فاكهة	١	حبة موزة متوسطة
	دهون	١	ملعقة شاي زيت زيتون

لكي تحصل على نتائج عند التزامك بالحمية عليك تناول الحصص اليومية المعطاة بدون زيادة ليصبح مجموعها يساوي ٢٢٠٠ سعرة حرارية في اليوم

عدد الحصص في اليوم

٢ حصة حليب
٤ حصص خضار
٣ حصة فواكه
١١ حصص نشويات
٩ حصص بروتين
٣ حصة دهون

⚠ • يمكنك استبدال الحصص من قائمة البدائل واحرص أن يكون عدد الحصص مطابق للحصص المحسوبة لكل وجبة
• البدائل في هذا الجدول محسوبة على عدد الحصص في النظام الغذائي

الشكل رقم (4-4) النظام الغذائي 2200 سعرة حرارية. المصدر: وزارة الصحة السعودية، 2017

البطاقة الغذائية للمنتجات:

البطاقة الغذائية المطبوعة على المنتجات مخصصة لتقديم معلومات عن المنتجات الغذائية، ومكوناتها، وعدد السعرات الحرارية، والقيم الغذائية على أساس القيم اليومية للشخص.

■ **الغرض من وجود البطاقة الغذائية:** دليل جيد يساعد على التخطيط لنظام غذائي صحي، والمقارنة بين المنتجات، واختيار المنتجات الغنية بالعناصر المفيدة، وحساب السعرات الحرارية.

مكونات البطاقة الغذائية :

تشتمل البطاقة الغذائية على سبعة عناصر رئيسة:

- **الأول:** اسم المنتج. يعتبر المؤشر الأساس للتعريف بالمنتج الغذائي.
- **الثاني:** قائمة المكونات. تشمل المكونات التي يحتوي عليها المنتج الغذائي مرتبة بالتسلسل حسب الوزن من الأعلى فالأقل.
- **الثالث:** قائمة الحقائق الغذائية. تشمل القائمة محتوى المنتج من الطاقة، الدهون المشبعة، الدهون المتحولة، الكوليسترول، مجموع الكربوهيدرات ومنها السكر والملح (صوديوم)، البروتين، والألياف الغذائية.
- **الرابع:** المضافات الغذائية مثل: الألوان، والنكهات، والمواد الحافظة التي يحتوي عليها المنتج الغذائي؛ حيث تسهم من حيث الخواص في رفع القيمة الغذائية للمنتج، والمحافظة على الغذاء في ظروف النقل والتخزين.
- **الخامس:** العبارات التحذيرية؛ بعض المنتجات تحوي مكونات لا تناسب بعض المستهلكين، كالحوامل، والمرضعات، والأطفال، ومرضى القلب، والرياضيين أثناء ممارسة الرياضة. فوجود هذه العبارات يسهم في تلافي الاستخدام لمثل هذه المنتجات، مثال ذلك: زيادة الكمية المستهلكة إلى 40 جرامًا في اليوم قد يسبب الإسهال من المنتجات الغذائية المحتوي على السوربيتول.
- **السادس:** بيانات الحساسية، قد تحتوي المنتجات الغذائية على مكونات تسبب الحساسية لبعض المستهلكين، مثل: السمك، الفول السوداني، الحليب، البيض، السمسم، فول الصويا، والجلوتين، وفي حال احتواء المنتج عليها تكتب كالتالي: "يحتوي على أو قد يحتوي على ..." .
- **السابع:** تعليمات الاستخدام والتخزين والتحضير، مثال ذلك تعليمات استخدام وتحضير حليب الرضع والأطفال، تعليمات الحفظ في درجة حرارة معينة لبعض المنتجات الغذائية.

الشكل رقم (4-5) البطاقة الغذائية على أحد المنتجات

الحقائق التغذوية :

أحرص على قراءة الحقائق التغذوية قبل اختيار المنتج.

الهيئة العامة للغذاء والدواء
Saudi Food & Drug Authority

حجم الحصة الغذائية

- الحقائق التغذوية تمثل حجم حصة غذائية واحدة فقط
- يحدد حجم الحصة بـ (كوب/ جرام/ مل/ قطعه/ ملعقة) حسب مادة المنتج
- تقاس الحقائق التغذوية لكل **100** جرام أو **100**مل من المنتج الغذائي ولكل حصة في حال احتوت على أقل من **100** جرام أو **100**مل
- تأكد من حجم الحصة وعدد الحصص في كل منتج واختر الأنسب
- المنتج الواحد قد يحتوي على أكثر من حصة

إرشادات

- اختر منتج غذائي له نسبة مئوية منخفضة في القيم اليومية من الدهون، الدهون المشبعه، الدهون المتحولة، الكولسترول، الصوديوم (الملح)
- الكولسترول يفضل أن تكون كميتة أقل من **300** ملجم في اليوم
- الصوديوم يفضل أن تكون كميته منخفضة (**2300– 3000** ملجرام) أو أقل في اليوم
- قلل من المنتجات الغذائية التي تحتوي على كمية سكر عالية
- المنتج الغذائي الذي يحتوي على كمية منخفضة من السكر يحتوي على **5** جرام أو أقل لكل **100** جرام
- يمكن أن يتواجد السكر في المنتج الغذائي بأحد المسميات التالية: (فركتوز، جلوكوز، سكروز، شراب الذرة عالي الفركتوز)

الحقائق التغذوية

حجم الحصة الغذائية	كوب (228 جم)
عدد الحصص في المنتج	2

الكمية لكل حصة غذائية

السعرات الحرارية 250 السعرات من الدهون 110

القيم اليومية %	
الدهون الكلية 12 جم	%18
دهون مشبعة 3 جم	%15
دهون متحولة 0	%0
كوليسترول 30 ملجم	%10
صوديوم 470 ملجم	%20
كربوهيدرات	%10
سكر 5 جم	
الألياف الغذائية	
بروتين 5 جم	
فيتامين أ	%4
فيتامين ج	%2
حديد	%4
كالسيوم	%20

النسبة المئوية للاحتياجات اليومية محسوبة على أساس نظام غذائي **2000** سعره حرارية قد تكون القيمة اليومية الخاصة بك أعلى أو أقل حسب السعرات الحرارية التي تحتاجها

السعرات الحرارية

- هي الطاقة التي يتم الحصول عليها في الحصة الواحدة
- معرفة السعرات الحرارية يساعد في التحكم بوزنك
- تجنب السعرات الحرارية التي مصدرها الدهون
- تأكد من كمية السعرات الحرارية في الحصة الواحدة للمنتج حيث تعتبر
  - **400** سعرة حرارية أو أكثر مرتفع
  - **100** سعرة حرارية معتدل
- عدد السعرات التي تناولتها يحدده عدد الحصص التي استهلكتها في المنتج

مثال: **3** حصص = السعرات الحرارية x **3**

إرشادات

- أختر منتج غذائي له نسبة مئوية عالية في القيم اليومية من الألياف، الفيتامينات، المعادن مثل الحديد، الكالسيوم بحيث تكون **20%** أو اعلى

القيم اليومية %

- القيم اليومية لاحتياجك من العناصر الغذائية هي دليلك لأي منتج غذائي قد يكون غني أو فقير في عنصر ما
- يعبر عنها بالنسبة المئوية وتم حسابها على اساس **100%** من الاحتياجات اليومية لكل مكون غذائي بناء على استهلاك **2000** سعر حراري في اليوم للإنسان المتوسط
- قد تكون القيمة اليومية الخاصة بك أعلى أو أقل بحسب السعرات الحرارية التي تحتاجها

إذا كانت النسبة **5%** أو أقل فهي منخفضة

إذا كانت النسبة **20%** أو أعلى فهي مرتفعة

الشكل رقم (4-6) قائمة الحقائق التغذوية.
المصدر: الهيئة العامة للغذاء والدواء، 2022.

نشاط 4- 12 العيادة الصحية، تطبيق قراءة الحقائق التغذوية

Nutrition Facts	حقائق تغذوية
About 7 servings per container / عدد الحصص في العبوة ٧ تقريبا	
Serving size / حجم الحصة	100g
Amount per serving/ الكمية للحصة الواحدة	
Calories / السعرات الحرارية	30
	% Daily Value* نسبة الاحتياج اليومي*
Total Fat / الدهون الكلية 0.1g	0%
Saturated Fat / دهون مشبعة 0.1g	1%
Trans Fat / دهون متحولة 0g	
Cholestrol / كولسترول 0mg	0%
Sodium / صوديوم 150mg	6%
Total Carbohydrate / الكربوهيدرات الكلية 4.9g	2%
Dietary Fiber / ألياف غذائية 1.5g	5%
Total Sugars / سكريات كلية 3.9g	
Includes 0g added Sugars / يتضمن ٠ جم سكر مضاف	0%
Protien / بروتين 1.2g	
Vitamin D / فيتامين د 0mcg	0%
Calcium / كالسيوم 10mg	1%
Iron / حديد 0mg	0%
Potassium / بوتاسيوم 450mg	23%

* The % Daily Value (DV) tells you how much nutrient in a serving of food contributes to a daily diet 2000 calories a day is used for general nutrition advice.
*تمثل نسبة الاحتياج اليومي نسبة العناصر الغذائية في الحصة الواحدة مبنية على نظام غذائي محتوي على ٢٠٠٠ سعرة حرارية

- يوضح الشكل (4-7) الحقائق التغذوية لمنتج ما.

بالتعاون مع مجموعتك، أجب عن الأسئلة التالية:

1. ما وحدة قياس حجم الحصة الغذائية في المنتج؟
2. كم عدد الحصص الغذائية في المنتج؟
3. ما أنواع الدهون ونسبها في المنتج؟

.....

.....

.....

.....

توصيات إدارة الوزن

عند الالتزام بخطة لإنقاص الوزن، ينصح بتغيير الممارسات الغذائية؛ حيث تبني نمط حياة صحي يسهل الالتزام به، بدلًا من اتباع حمية قاسية؛ للوصول لوزن معين في فترة زمنية محددة. وهذه بعض التوصيات المهمة؛ لإنجاح الحمية الغذائية:

- **الحرص على تناول الوجبات المعدة في المنزل.**
- **موازنة الوجبات من حيث تنويع استهلاك المجموعات الغذائية.**
- **الحرص على استهلاك كمية مناسبة من الماء ما يقارب ثمانية أكواب يوميًا.**
- **تنظيم النوم قدر الإمكان وتجنب السهر.**
- **الاكثار من تناول الخضروات والفواكه عند الإحساس بالجوع؛ فهي غنية بالألياف التي تزيد من الإحساس بالشبع.**
- **خفض استهلاك الدهون المشبعة مثل الدهون الموجودة في الأطعمة المقلية، والأطعمة الجاهزة والسريعة.**
- **الابتعاد عن السكريات وخاصة المضافة إلى المشروبات، كالعصائر، ومشروبات الطاقة.**
- **زيادة النشاط البدني اليومي بالتدريج.**
- **اختيار طرق طهي لا تزيد من السعرات الحرارية، كالشواء، أو الطبخ بالبخار.**

مفهوم اضطرابات الأكل

هي إحدى الاضطرابات النفسية المرتبطة بسلوك الأكل عند البعض. و تصيب الأشخاص في مرحلة المراهقة غالبًا نتيجة لبعض الضغوطات في هذه المرحلة، مثل:

- **اهتمام المراهقين برأي الآخرين.**
- **تأثرهم بأقرانهم.**
- **تأثير وسائل الإعلام.**

نشاط 13-4 **استكشاف:** مسببات اضطرابات الأكل

- ما الأسباب الأخرى التي قد تؤدي للإصابة باضطرابات الأكل وسبل الحد منها؟ ناقش إجابتك مع زملائك في الصف.

أنواع اضطرابات الأكل

يوضح الجدول التالي أنواع اضطرابات الأكل

العناصر	فقدان الشهية العصبي Anorexia Nervosa	الشره المرضي العصبي Bulimia Nervosa
الوصف	هو اضطراب يجعل صاحبه مهووسًا بشكل وصورة الجسم، ويحاول جاهدًا تجنب زيادة الوزن؛ فيمتنع عن تناول الطعام عمدًا، أو يقوم بممارسة النشاط البدني بشكل زائد عن الحاجة، أو الأكل ثم التقيؤ الذاتي بهدف تقليل الوزن والوصول للرشاقة. وبمعنى آخر فالمريض لا يفقد الشهية لكنه يحاول كبح الرغبة في الطعام بطرق غير مناسبة صحيًا.	الشخص المصاب بهذا الاضطراب يستهلك كمية كبيرة من الأطعمة في مدة زمنية قصيره ثم يرغم نفسه بالتخلص من هذه السعرات الحرارية عن طريق التقيؤ أو استخدام الملينات خوفًا من زيادة الوزن.
الأعراض الشائعة	يصاحب هذا الاضطراب ظهور أعراض جسدية ونفسية، مثل: • اصفرار لون الجلد وشحوب الوجه. • الشعور بالبرد باستمرار. • مشاكل في الجهاز الهضمي. • انقطاع الطمث عند النساء. • تساقط الشعر وتقصف الأظافر. • مشاكل عاطفية؛ كالشعور بالاكتئاب والعزلة. • إذا كان وزن المريض أقل بنسبة 30% من الوزن الطبيعي، فسيحتاج الدخول للمستشفى.	يصاحب هذا الاضطراب ظهور أعراض جسدية ونفسية، مثل: • الشعور بالتعب. • تنفخ الوجه. • التهاب الحلق المزمن. • إيذاء النفس. • انتفاخ او آلام بالبطن. • تغيرات في المزاج: الشعور بالقلق والتوتر الشديد. • في حالة كانت أعرض الشره المرضي شديدة، ويُصاحبها مضاعفات صحية خطيرة، فسيحتاج المريض إلى الدخول للمستشفى.
طرق العلاج	العلاج السلوكي المعرفي: للمساعدة في تغيير أنماط الأكل لدى المصاب، وجعلها طبيعية، وتحديد المعتقدات والسلوكيات غير الصحية والسلبية واستبدال أخرى صحية وايجابية بها. العلاج القائم على الأسرة: لمساعدة الوالدين على التدخُّل لوقف سلوكيات الأكل غير الصحية لدى المراهق، ومساعدة المراهق على استعادة السيطرة على أكله.	

نشاط 4 - 14 استكشاف؛ اختبار اضطراب الأكل

1. زيارة الموقع الإلكتروني لوزارة الصحة السعودية، وإجراء اختبار اضطراب الأكل إلكترونيًا.
2. اعرض النتيجة على أسرتك، وناقش معهم الحلول التطبيقية لخفض خطر الإصابة باضطراب الأكل.
3. يمكن الوصول إلى موقع وزارة الصحة، وصفحة اختبار اضطراب الأكل عن طريق البحث في أحد محركات البحث المعروفة باستخدام الكلمات التالية " اختبار اضطراب الأكل وزارة الصحة السعودية" ، أو عبر الضغط على الرابط الإلكتروني التالي:

ماذا تعلمت؟

- **تختلف كمية السعرات الحرارية التي نحتاجها من شخص لآخر؛ حسب العمر، النوع، الطول، الوزن، الحالة الصحية، ومستوى النشاط البدني.**
- **البطاقة الغذائية دليل جيد يساعد على التخطيط لنظام غذائي صحي، والمقارنة بين المنتجات، واختيار المنتجات الغنية بالعناصر المفيدة، وحساب السعرات الحرارية.**
- **اضطرابات الأكل هي إحدى الاضطرابات النفسية/السلوكية المتعلقة بسلوكيات الأكل غير الطبيعية.**
- **تصيب اضطرابات الأكل المراهقين من الفئة العمرية (13 سنة إلى 18 سنة) أكثر من غيرهم.**
- **تزيد وسائل الإعلام من فرص الإصابة باضطرابات الأكل؛ عبر ترويج صورة ذهنية خاطئة عن الجسم، والتركيز على نمط معين بوصفه معيارًا للجمال.**

التقويم

1. ما العوامل المؤثرة في تحديد مقدار احتياج الشخص من السعرات الحرارية؟
2. عدد مكونات البطاقة الغذائية؟
3. اقترح ثلاث طرق لإنجاح الحمية الغذائية؟
4. عدد ثلاثة من العوامل المسببة لاضطرابات الأكل؟

أكمل العبارات التالية بالكلمات المناسبة لإتمام المعنى:

5. يحاول المصاب بفقدان الشهية العصبي تجنب ..... فيمتنع عن تناول الطعام عمدًا، بينما يستهلك المصاب بـ..... كمية كبيرة من الأطعمة في مدة زمنية قصيره ثم يرغم نفسه على التخلص منها.

6. ينصح المصاب بفقدان الشهية بدخول المستشفى، إذا كان الوزن أقل بنسبة :

أ) 15% من الوزن الطبيعي
ب) 20% من الوزن الطبيعي
ج) 25% من الوزن الطبيعي
د) 30% من الوزن الطبيعي

إثراء

لمزيد من المعلومات يمكن زيارة دليل السعرات الحرارية لـ(وزارة الصحة) للاطلاع على أمثلة لأنظمة غذائية بسعرات حرارية مختلفة.

منشور توعوي - اضطرابات الأكل -وزارة الصحة

تفكير ناقد

- لماذا تحتاج إلى معرفة القيم الغذائية للمنتجات قبل شرائها أو تناولها؟
- لماذا تصنف اضطرابات الأكل ضمن المشكلات الصحية النفسية؟

مراجعة ختامية للفصل الرابع

1. ضع علامة (✓) أو (×) أمام العبارات الآتية، مع تصحيح الخطأ إن وجد:

أ) الفئة العمرية (١٣سنة إلى ١٨ سنة) معرضون للإصابة باضطرابات الأكل أكثر من غيرهم. ( )

ب) إذا كانت السعرات الحرارية المستهلكة من الغذاء أكثر من الطاقة المصروفة من الجسم، فإن الفرد يخسر وزنًا. ( )

ج) تساعد البطاقة الغذائية على التخطيط لنظام غذائي صحي. ( )

د) تؤخذ المكملات الغذائية كبديل للعناصر الغذائية الأساسية في النظام الغذائي الصحي. ( )

هـ) مشروبات الطاقة من الأمثلة على الأغذية المصنعة جزئيًا. ( )

2. اختر الإجابة الصحيحة:

■ عدد الحصص التي ينصح بتناولها من النشويات يوميًا:

أ) 3 حصص يوميًا. ب) من 4 -5 حصص يوميًا.

ج) 6 - 10 حصص يوميًا. د) حصتان في اليوم.

■ تصنف الألياف على أنها:

أ) كربوهيدرات بسيطة. ب) سكريات.

ج) بروتينات. د) كربوهيدرات معقدة.

■ واحد غرام من البروتينات يعادل:

أ) 4 سعرات حرارية. ب) 9 سعرات حرارية.

ج) 6 سعرات حرارية. د) 10 سعرات حرارية.

3. إذا علمت أن شابًا يبلغ من العمر (18) عامًا، ويزن (95) كيلوجرام، وطوله (1.70) متر، ويمارس أنشطة بدنية خفيفة (1-3) مرات في الأسبوع. بالاستعانة بأداة حساب السعرات الحرارية على موقع وزارة الصحة، احسب الآتي:

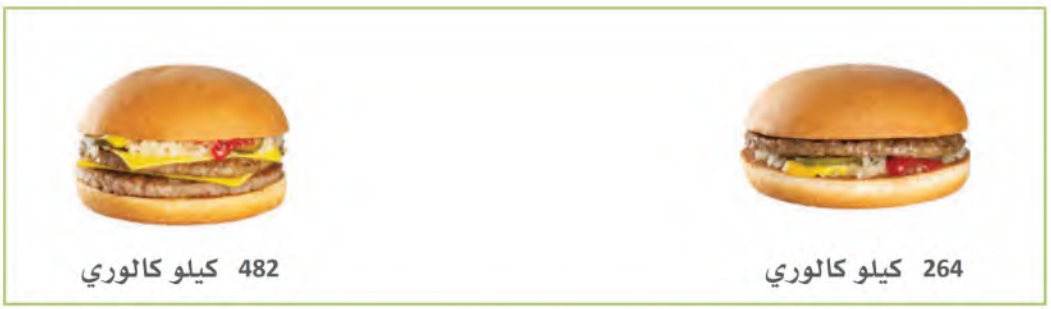
- كتلة الجسم.
- تصنيف كتلة الجسم من حيث حالة السمنة.
- السعرات الحرارية التي يستهلكها حاليًا.
- الوزن المثالي.
- السعرات الحرارية المقترحة للوزن المثالي.

4. قارن بين مكونات الوجبتين في الصورة التالية من حيث: الحجم والسعرات الحرارية؟ ما العلاقة بين حجم ومكونات الوجبتين وعدد السعرات الحرارية؟ أعط أمثلة على إجابتك؟

.....

.....

.....



5. استبدل الوصفات الغذائية غير الصحية بأخرى صحية من المجموعات الغذائية الأساسية: النشويات والحبوب (الكربوهيدرات)، البروتين، الدهون والزيوت، الحليب ومشتقاته، الخضراوات، الفواكه.

أستبدل	البديل الصحي
استبدال الأطعمة المقلية	
استبدال المشروبات عالية السكر	
استبدال الحلويات والسكريات	
استبدال حشوات الفطائر عالية الدهون	
استبدال الشوكولاتة	

الفصل الخامس

السلامة الشخصية

Personal Safety

الفكرة المحورية للفصل

توضيح مفاهيم السلامة الشخصية، ومهارات الحماية للفرد ولمن حوله من الوقوع ضحايا لإصابات غير مقصودة، واستكشاف الخدمات الصحية ومنجزاتها في المملكة العربية السعودية.

الأفكار الرئيسة للفصل

1. تحقيق السلامة الشخصية مطلب ذو أهمية لكل الأفراد من جميع الأعمار، ويتضمن ذلك تجنب حدوث الإصابات غير المقصودة في المنزل والمجتمع.
2. أهمية السلامة المرورية في المحافظة على حياة الإنسان، والوقاية من آثار الممارسات المرورية الخاطئة التي قد تؤدي إلى حدوث إصابات مزمنة أو إعاقة جسدية دائمة.
3. الوعي بأنواع الحالات الطبية الطارئة، وخطوات الاستعداد، وكيفية التعامل معها.
4. إتقان الإسعافات الأولية، وكيفية إجرائها لبعض الإصابات الشائعة يعد مطلبًا مهمًا نظرًا لكثرة مصادر الخطورة في المنزل والمجتمع.
5. معرفة الفرد بمستويات الرعاية والخدمات الصحية يقود إلى طلب الرعاية الصحية في المكان المناسب، ويؤدي إلى تفعيل النظام الصحي بمختلف مستوياته وتخصصاته.

أهداف الفصل

بنهاية الفصل، يتوقع أن يكون الطلبة قادرين على:

1. **التعرف** على مفهوم السلامة الشخصية.
2. **وصف** الإصابات الشائعة غير المقصودة في المنزل وخارجه، وأسبابها، وطرق الوقاية منها.
3. **التعرف** على مفهوم السلامة المرورية، وعناصرها، والممارسات الخاطئة المساهمة في الحوادث المرورية.
4. **تحديد** الحالات الطبية الطارئة، وخطوات الاستعداد لمواجهتها، وكيفية التعامل معها.
5. **تطبيق** الإسعافات الأولية لبعض الإصابات غير المقصودة (الجروح-الإغماء- الحروق-ضربة الشمس-الصرع).
6. **وصف** مقدمو الرعاية الصحية، ومستوياتها، وخدماتها وبعض التخصصات الطبية لكادرها الطبي في المملكة العربية السعودية.

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

الدرس الأول 1

مدخل السلامة الشخصية

الفكرة الرئيسة

تحقيق السلامة الشخصية مطلب ذو أهمية لكل الأفراد من جميع الأعمار، ويتضمن ذلك تجنب حدوث الإصابات غير المقصودة في المنزل والمجتمع.

أهداف الدرس

بنهاية الدرس أستطيع أن:

1. **أتعرّف** على مفهوم السلامة الشخصية.
2. **أميز** بين الإصابات المقصودة والإصابات غير المقصودة، وأنواعها.
3. **أصف** إجراءات عملية لتجنب الإصابات غير المقصودة (السقوط، التسمم، الحرائق، الاختناق).
4. **أطبق** الإسعافات الأولية لإصابات الاختناق، والحرائق المنزلية.
5. **أقدر** أهمية الوقاية من أخطار الإصابات في المنزل من منظور الشريعة الاسلامية.

المفاهيم

الإصابات غير المقصودة	Unintentional Injuries
التسمم	Poisoning
الغصة/الاختناق	Asphyxia

الوقاية من الإصابات كما وردت في الحديث النبوي الشريف

عن ابن عمر رضي الله عنهما، قَالَ: كَانَ رَسُولُ اللَّه ﷺ يقولُ: لا تَتْرُكُوا النار في بيوتكم حين تنامون. أخرجه البخاري ومسلم.

نشاط 1-5 **فكر فيما قرأت**

لماذا أمر رسول الله ﷺ بأن لا تترك النار مشتعلة وأهل البيت نائمون؟

مفهوم السلامة الشخصية

هي الوقاية من الوقوع في المخاطر من خلال اكتساب الفرد معرفة بالمخاطر والإصابات الناجمة عنها سواء كانت إصابات مقصودة أو غير مقصودة.

الفرق بين الإصابة المقصودة وغير المقصودة

- **الإصابة المقصودة:** هي إصابة يتسبب فيها الفرد بنفسه (مثل: إيذاء النفس) أو بواسطة فرد آخر (مثل: إيذاء الآخرين).
- **الإصابة غير المقصودة:** هي الإصابة التي تحدث عندما لا يكون هناك نية للضرر وهي أكثر انتشارًا في المجتمع (مثل: الإصابات المنزلية والحوادث المرورية).

خطورة الإصابات غير المقصودة

تعدّ الإصابات غير المقصودة السبب الرئيس للوفاة بين فئة الشباب محليًّا وعالميًّا. ولقد أوضحت الدراسات أن هذه الإصابات تعدّ من بين الأسباب العشرة للوفاة في المملكة العربية السعودية، وتمثل الإصابات الناجمة عن الحوادث المرورية والإصابات المنزلية ما نسبته (82.5%) من بين الإصابات الأخرى. لتكون بذلك من أكثر أسباب الموت المبكر بين فئة الشباب في المجتمع السعودي.

أسباب الإصابات غير المقصودة

معظم الإصابات غير المقصودة ناتجة عن مزيج من العوامل البشرية والبيئية، كالتالي:

- **العوامل البشرية:** تشمل الظروف أو المواقف الشخصية التي تؤدي إلى حالة غير آمنة، وأهمها سلوك المخاطرة كالسرعة والتهور في قيادة السيارة وعدم الانتباه والتركيز.
- **العوامل البيئية:** تشمل الظروف الخارجية الطبيعية كأحوال الطقس، بيئة العمل، والبيئة المنزلية.

الإصابات المنزلية

تشمل جميع الإصابات والوفيات غير المقصودة التي تحدث داخل المنزل. وأكثرها انتشارًا إصابات السقوط، وحوادث التسمم، والحرائق، والاختناق.

1. إصابات السقوط

تفيد منظمة الصحة العالمية أنَّ إصابات السقوط تؤدي الى (684.000 ألف) حادثة سقوط مميتة كل عام، مما يجعلها السبب الثاني للوفاة الناتجة عن الإصابة غير المقصودة بعد الحوادث المرورية. ويُعدُّ كبار السن هم الفئة الأكثر عرضة للوفاة أو الإصابة الناتجة من السقوط. وتزداد هذه المخاطر مع التقدم في العمر.

ولكي تحمي نفسك من السقوط "خطة الحماية": أوصت منظمة الصحة العالمية بمجموعة من الإجراءات الوقائية من حوادث السقوط، على سبيل المثال:

- **تزويد الوالدَيْن بمعلومات عن مخاطر سقوط الأطفال ودعمهما في الحد من هذه المخاطر في المنازل.**
- **تقييم المنزل وإدخال تعديلات عليه كإعادة تركيب سياج ومساند على جانبي الدرج (درابزين)، ومساعدات مانعة للانزلاق.**
- **المحافظة على الأرضيات والسلالم والمناطق الخارجية خالية من العوائق، وألَّا تكون مبللة.**
- **تركيب الإضاءة المناسبة في المنزل والمناطق الخارجية لتحقيق رؤية واضحة.**
- **استخدم السلالم بأمان وعدم استخدام الكراسي للوصول إلى الأشياء العالية.**

2. حوادث التسمم

التسمم يعني دخول أي مادة ضارة أو ملوثة إلى الجسم.

يصنف التسمم إلى ثلاثة أنواع: التسمم الغذائي، والتسمم بالأدوية، والتسمم الكيميائي.

ومعظم حوادث التسمم تحدث بين الأطفال أقل من ثلاث سنوات؛ نظرًا لبقاء الأطفال لوقت طويل في المنزل الذي لا يخلو من المواد الكيميائية السامة، وكثير من الأفراد يعتقد أن هذه المواد ليست سمًا. ومن هذه السموم: مواد التنظيف المنزلية، المطهرات، المبيدات الحشرية، مبيدات الأعشاب، مستحضرات التجميل، طلاء الأظافر ومزيلاتها، والعديد من الأدوية.

ومن أكثر أنواع التسمم الناتجة من الغازات شيوعًا هو التسمم من غاز أول أكسيد الكربون المنبعث من عوادم السيارات وبعض أنواع معدات التدفئة. هذا الغاز عديم اللون والرائحة مما يزيد من خطورة انتشاره.

ولكي تحمي نفسك والآخرين من التسمم "خطة الحماية" اتبع الإجراءات الوقائية التالية:

- **اتباع ارشادات الاستخدام الموضحة على العبوات عند استخدام المنتجات الكيميائية التي قد تكون سامة كمواد التنظيف المنزلية، والأدوية، ومستحضرات التجميل وغيرها.**
- **تخزين المنتجات الكيميائية بعيدًا عن متناول الأطفال.**
- **التأكد دائمًا من تاريخ صلاحية الأطعمة قبل تناولها.**
- **للوقاية من التسمم بغاز أول أكسيد الكربون:**
  - **ركّب أجهزة الكشف عن أول أكسيد الكربون.**
  - **لا توقد النار في مكان مغلق بدون تهوية.**
  - **لا تشغل محرك السيارة في مكان مغلق.**

وفي حالة حدوث تسمم، من المهم التصرف بسرعة والاتصال على أحد مراكز مراقبة السموم والكيمياء الطبية الشرعية عبر خدمة تلقي الاتصالات الهاتفية والاستشارات الطارئة لحالات التسمم على رقم الطوارئ 937، الذي يعمل على مدار الساعة. بعد ذلك، أنقل المصاب الى أقرب مركز رعاية صحي أو مستشفى لتلقي الرعاية الصحية اللازمة.

3. الحرائق المنزلية

الحرائق هي أكثر الحوادث المنزلية شيوعًا في المجتمع، وتبدأ معظم حرائق المنزل في المطبخ أو غرفة المعيشة. ومن أهم أسباب إصابات الحريق في المنزل: الأفران، وتمديدات الغاز، والتدخين، ومعدات التدفئة، والأجهزة الكهربائية، مثل: وصلات شحن الهواتف.

لكي تحمي نفسك والآخرين من الحريق "خطة الحماية" اتبع الإجراءات الوقائية التالية:

- **التأكد من صيانة الأجهزة والسخانات والأفران والمدافئ، والمداخن، والمنافذ الكهربائية، والأسلاك.**
- **احتفظ بمسافة متر على الأقل بين الأشياء القابلة للاشتعال كالأقمشة والسجادات والستائر، وبين الأجهزة الإلكترونية والسخانات.**
- **التخلص من السجائر بطريقة سليمة، وعدم التدخين في غرف النوم وغرف الجلوس التي بها أثاث قابل للاشتعال كالكنب والأسرَّة.**
- **أخذ الحيطة عند التعامل مع الماء الساخن الذي يسبب معظم الحروق غير المميتة وخصوصًا بين الأطفال الصغار.**
- **ضع خطة للخروج من المنزل والنجاة عند حدوث الحرائق لا قدر الله.**
- **ركّب أجهزة كشف الدخان في كافة أرجاء منزلك.**
- **متابعة الأطفال وإبعادهم عن مصادر النيران في المنزل (المطبخ).**

عند اشتعال النيران في المنزل وأنت بداخله، عليك اتباع الخطوات التالية:

1. غادر المبنى بأسرع وقت.
2. إذا كنت محاصرًا في غرفة، فلا تفتح الباب إذا كان ساخنًا.
3. حاول أن تقلل من استنشاق الدخان وذلك عن طريق الزحف على الأرض بعيدًا عن الحرارة، وتغطية فمك بقطعة قماش مبللة إن أمكن وأخذ أنفاس قصيرة.
4. الاتصال بالدفاع المدني على الرقم (998).

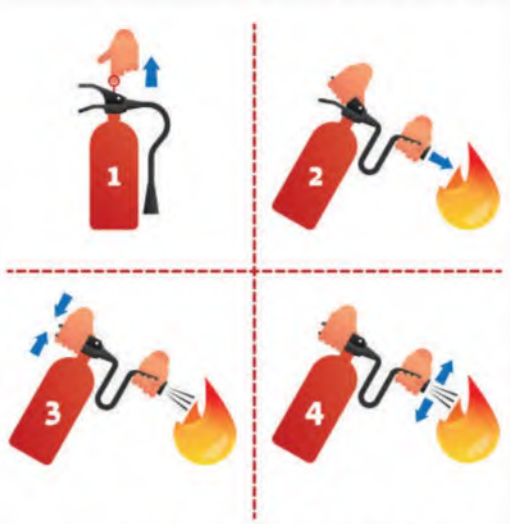
عند اشتعال النيران في ملابسك، عليك اتباع الخطوات التالية:

1. التوقف.
2. تغطية الوجه.
3. النزول على الأرض.
4. التدحرج على الأرض.

نشاط 2-5 الربط مع الحياة؛ الطريقة الصحيحة لاستخدام طفاية الحريق:

•لاستخدام طفاية الحريق بشكل سليم أربع خطوات هي كما في الشكل رقم (5-1): السحب، التصويب، الضغط، والمسح/التحريك.

1. اسحب مسمار الأمان الموجود على الطفاية، لكسر ختم الحماية.
2. تصويب الخرطوم نحو قاعدة النار مع الحفاظ على مسافة أمان بين الفرد والنار.
3. الضغط على مقبض الطفاية بقوة وبطء لإطلاق مادة الإطفاء.
4. تحريك الخرطوم بحركات أفقية تغطي قاعدة النار بشكل كامل.



الشكل رقم (5-1) كيف تستخدم طفاية الحريق

4. الغصة والاختناق

الغصة أو الاختناق تحدث نتيجة تعلق جسم غريب في الحلق أو القصبة الهوائية بحيث يعيق مرور الهواء ويسبب الاختناق. يمثل الاختناق أهم الحوادث المنزلية بين الأطفال مثل: (بلع أجسام صلبة كأجزاء من اللعبة، أو العملات المعدنية، أو الأكل أو التفاف حبل أو شيء حول العنق).

لكي تحمي نفسك والآخرين من الاختناق "خطة الحماية": أوصت وزارة الصحة السعودية بمجموعة من الإجراءات الوقائية للحد من حوادث الاختناق، وتشمل ما يلي:

- **احرص على تناول الطعام ببطء ومضغ الطعام جيدًا.**
- **تعلم الدفعات البطنية (مناورة هيملك) (Heimlich Maneuver) وهي الإسعافات الأولية الخاصة بالغصة والاختناق باتباع الخطوات التالية:**

الشكل رقم (5-2) الإسعافات الأولية للغصة

- **تأكد إذا كان الفرد قادرًا على التنفس وأسأله إذا هو مختنق وهل يستطيع الكلام؟**
- **فإذا استجاب المصاب وكان قادرًا على التحدث والتنفس والسعال فلا يحتاج التدخل.**
- **وإذا لم يستجيب لك المصاب فعليك بتنفيذ الدفعات البطنية كالتالي:**

1. قف خلف المصاب وتأكد أنه منحني إلى الأمام.
2. لف ذراعيك حول خصر المصاب وقم بضم قبضة اليد وضعها (الإبهام الى الداخل) بين السرة وأسفل عظمة صدر المصاب.
3. أمسك قبضتك بيدك الأخرى.
4. اسحب بقوة إلى الداخل والأعلى حتى يزول الانسداد.
5. كرر الدفعات البطنية حتى يخرج الجسم الغريب أو حتى يصبح المصاب فاقدًا للوعي.

- **إذا أصبح المصاب فاقدًا للوعي فيتم إسناده ليستلقي على الأرض.**
- **الاتصال على الإسعاف (الهلال الأحمر السعودي ٩٩٧).**

نشاط 3-5 الربط مع الحياة؛ تطبيق تمرين إسعافات الاختناق.

• أثناء قيام الشاب فهد (17 سنة) بالتسوق في أحد المجمعات التجارية الحديثة في مدينة جدة، علقت قطعة الحلوى في الحلق، ولم يستطع إخراجها باللسان. فهد بدأ بالسعال لإخراج الحلوى من حلقه لكن دون جدوى. لاحظ حارس الأمن الحركة والسعال غير الطبيعي من فهد، وأسرع نحوه للسؤال إذا كان يحتاج إلى مساعدة، أشار فهد بيده إلى الحلق. كان حارس الأمن قد تدرب على الإسعافات الأولية من الغصة، مباشرة قام حارس الأمن بعمل الدفعات البطنية لتخليص فهد من الحلوى العالقة. والحمد لله نجح في ذلك.

• حدد موضع قبضة اليد في الدفعات البطنية مع زميلك في الصف.

ماذا تعلمت؟

• **السلامة الشخصية** هي تجنب الوقوع في الإصابة بين الأفراد سواء كانت الإصابات مقصودة أو غير مقصودة.

• **تعرف الإصابة المقصودة بأنها:** إصابة يتسبب فيها الفرد بنفسه عمدًا أو بواسطة فرد آخر.

• **تعرف الإصابة غير المقصودة بأنها:** الإصابة التي تحدث عندما لا يكون هناك نية للضرر (مثل الإصابات المنزلية والحوادث المرورية).

• **مفهوم الإصابات المنزلية** يشمل جميع الإصابات والوفيات غير المقصودة التي تحدث في المنزل.

• **أكثر الإصابات المنزلية انتشارًا** في المجتمع هي إصابات السقوط، وحوادث التسمم، والحرائق والاختناق.

- قارن بين الإصابات المقصودة وغير المقصودة، وعدد أمثلة لكل منها؟

.....

.....

- أكثر أنواع التسمم الناتجة من الغازات شيوعًا في المجتمع هو التسمم من غاز.....

أ) البيوتان. ب) البروبان.

ج) الكلور د) أول أكسيد الكربون.

المهمة الأدائية: الوقاية من المواد الكيميائية السامة في المنزل

هدف المهمة: توعية الطلبة والأسر بمخاطر المواد الكيميائية على الصحة، وطرق استخدامها وتخزينها الصحيحة.

طريقة تنفيذ المهمة:

1. أضع قائمة بأسماء المنتجات الكيميائية المتوافرة في المنزل بمساعدة الوالدين (المطهرات - المنظفات - مبيدات الحشرات وغيرها).
2. أختار ثلاث منتجات من المواد الكيميائية، وأجمع معلومات عنها وفق بطاقة المعلومات المرفقة مع المنتج.
3. أقدم مقترحًا حول طريقة التخزين المناسبة لهذه المنتجات في المنزل.
4. أشارك المقترح مع زملائي في الصف.

- لماذا تعد إصابات السقوط أكثر الإصابات غير المقصودة شيوعًا في المجتمع؟ مع إعطاء أمثلة على إجابتك.

إثراء

- مصادر معلومات إلكترونية:

لمزيد من المعلومات يمكن زيارة موقع وزارة التعليم- الشؤون الصحية المدرسية على الرابط التالي:

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

الدرس الثاني 2

السلامة المرورية

الفكرة الرئيسة

أهمية السلامة المرورية في المحافظة على حياة الإنسان، والوقاية من آثار الممارسات المرورية الخاطئة التي قد تؤدي إلى حدوث إصابات مزمنة أو إعاقة جسدية دائمة.

أهداف الدرس

بنهاية الدرس أستطيع أن:

1. **أتعرف** على مفهوم السلامة المرورية.
2. **أُعرّف** عناصر السلامة المرورية.
3. **أصف** أهم العوامل المساهمة في الحوادث المرورية.
4. **أميز** بين الممارسات الخاطئة أثناء قيادة المركبة، وطرق التعامل في المواقف الداعية لها.
5. **أقدر** الوقاية من الإصابات الناتجة عن الحوادث المرورية لما تمثله من تهديد لحياة الشباب.

المفاهيم

السلامة المرورية	Traffic Safety
الحوادث المرورية	Road Accidents

مفهوم السلامة المرورية

السلامة المرورية تهدف إلى تبني جميع الخطط والبرامج واللوائح المرورية والإجراءات الوقائية للحد من وقوع الحوادث المرورية حفاظًا على سلامة الأرواح والممتلكات، وأمن البلاد، ومقوماته البشرية والاقتصادية.

عناصر السلامة المرورية

تنقسم عناصر السلامة المرورية إلى ثلاثة عناصر رئيسة: المركبة، الطريق، والعنصر البشري. وتفصيلها على النحو الآتي:

1. المركبة

من وسائل السلامة في المركبة هو الفحص الدوري للسيارات، وهو إجراء وقائي يكفل صيانتها، ويمنع وقوع الحوادث المرورية جراء الخلل المفاجئ في أحد أجزاء السيارة أثناء السير أو التوقف في الطريق. ولسلامة المركبة يجب التأكد من سلامة الأجزاء مثل الإطارات، والمصابيح، من حيث الوضوح واللون ومستوى الإضاءة، والإشارات الضوئية في المركبة الدالة على الانعطاف أو التنبيه، وحزام الأمان، ومقاعد الأطفال، والوسادة الهوائية.

- **أهم وسائل السلامة التي يجب توفرها في المركبة ما يلي:**

- **الإطار الاحتياطي وأدوات الفك والتركيب.**
- **طفاية الحريق وحقيبة الإسعافات الأولية.**
- **فرش مقاوم للحريق ومثلث تحذير عاكس للضوء.**

2. الطريق

تشمل وسائل السلامة في الطريق ما يلي:

- **إضاءة الطريق.**
- **صلاحية الطريق وسلامته المرورية كإزالة العوائق الطبيعية مثل الأتربة والرمال المتحركة.**
- **توفر أدوات تنظيم المرور، كالإشارات الضوئية على الطريق، واللوحات الإرشادية، والتحذيرية، والإعلامية.**

3. العنصر البشري (السائق)

العنصر البشري في السلامة المرورية يعتمد على سائق المركبة.

أهم وسائل السلامة الخاصة بسائق السيارة هي استخدام حزام الأمان، وجود مساند الرأس، وتوفر الوسائل الخاصة كحقيبة الإسعاف والوسادة الهوائية ومقاعد الأطفال.

أهم وسائل السلامة الخاصة بسائق الدراجة النارية هي ارتداء ملابس فاتحة اللون، تشغيل الإضاءة الأمامية أثناء القيادة، وضع الدراجة بشكل صحيح في حركة المرور، ارتداء خوذة الرأس ونظارات واقية أو واقيًا للوجه أو حاجبًا للريح.

واجبات القيادة الآمنة للمركبة

1. يتأكد السائق من مستوى ضغط الهواء في الإطارات وحال الطريق وربط حزام الأمان لجميع الركاب قبل تشغيل المركبة.
2. ربط حزام الأمان للسائق، وتشغيل المركبة.
3. التحرك وفق قيادة آمنة ووفقًا لتعليمات وأنظمة المرور المحددة لقواعد السير.
4. التعرف على علامات وإشارات المرور.

الحوادث المرورية المسبب الرئيس لحدوث الوفاة بين الشباب

تمثّل الإصابات الناتجة عن الحوادث المرورية السبب الرئيس لحدوث الوفيات بين الشباب في الفئة العمرية ما بين 15-20 سنة أكثر من أمراض القلب والسرطان. ويشير تقرير منظمة الصحة العالمية الخاص بالإصابات الناتجة عن حوادث المرور إلى أن نحو 1.25 مليون فرد سنويًا يتوفون نتيجة لحوادث المرور في العالم. حيث إن 48% من الوفيات تحدث بين في الفئة العمرية ما بين 15 إلى 44 عامًا. وأضاف تقرير منظمة الصحة العالمية أن نحو ثلاثة أرباع الوفيات الناتجة عن حوادث المرور بين الشباب من الذكور الذين تقل أعمارهم عن 25 عامًا، وهي ما تمثل نسبة (73%)، وبذلك تزيد احتمالات تعرض الشباب للوفاة الناتجة عن حوادث المرور بثلاثة أضعاف تقريبًا لدى الذكور مقارنة بالإناث.

العوامل المساهمة في الحوادث المرورية

أهم أسباب الحوادث المرورية والممارسات المرورية الخاطئة على النحو الآتي:

1. السرعة

تعتبر السرعة أثناء القيادة من أهم أسباب الحوادث في الطرق. فمع زيادة السرعة، تزداد قوة التأثير عند الاصطدام ويقل وقت ردة الفعل لدى سائق المركبة، وبالتالي تزداد معدلات الوفيات.

2. القيادة العدوانية والتهور

القيادة العدوانية، تكون مصاحبة للسرعة غالبًا، وتعني استعمال السيارة بطريقة غير آمنة وعدائية.

إن ممارسات القيادة العدوانية تظهر في التغييرات المتكررة والمفاجئة في المسار، والمزاحمة، وقطع الإشارة الحمراء أو علامات التوقف، والتجاوز على كتف الطريق، ومنع السيارات الأخرى التي تحاول تغيير المسارات أو التجاوز.

نشاط 4-5 فكر فيما قرأت، القيادة العدوانية في الطرق

- لماذا يقوم البعض بقيادة المركبة بطريقة عدوانية معرضين أنفسهم والآخرين للخطر؟ أعط أمثلة على إجابتك.

.....

3. التعب والنعاس أثناء القيادة

يؤدي التعب والنعاس أثناء القيادة إلى ردة فعل أبطأ لدى سائق المركبة، ويقل معه حسن التصرف. إن البقاء مستيقظًا لمدة 18 ساعة يقلل من قدرة الفرد على القيادة ويؤدي الى زيادة نسبة وقوع الحوادث.

4. التشتت وعدم التركيز أثناء القيادة

هناك العديد من الأشياء قد تشتت الفرد أثناء القيادة كاستخدام الهاتف الجوال. ويمكن أن تأتي مصادر التشتيت من خارج المركبة (مثل النظر أو السرحان في شيء خارج السيارة) أو من داخلها (مثل المحادثة مع أحد الركاب).

نشاط 5-5 فكر فيما قرأت

- ما درجة خطورة استخدام الهاتف الجوال، إرسال رسالة عبر تطبيقات التواصل الاجتماعي أثناء قيادة السيارة؟ علل إجابتك.

.....

.....

5. القيادة تحت تأثير الكحول والمخدرات

تؤثر الكحول والمخدرات على الفرد وتجعله غير قادر على القيادة، وكذلك قد تؤثر بعض الأدوية على القيادة من خلال ضعف التركيز والشعور بالنعاس؛ لذا يجب التأكد من تأثيرات الأدوية قبل القيادة وذلك باستشارة الطبيب.

6. الاستخدام الخاطئ لأحزمة وأجهزة الأمان الخاصة بالمركبة

يعتبر استخدام حزام الأمان من أهم عوامل السلامة المرورية لتقليل مخاطر الوفاة المرتبطة بالحوادث؛ لأن حزام الأمان يساعد في إيقاف "الاصطدام الثاني" عندما يصطدم الركاب من أثر الحادث على شيء ما داخل السيارة مثل الزجاج الأمامي للسيارة. في حين يمنع حزام الأمان الركاب من الاندفاع إلى خارج السيارة في حالة وقوع الحادث. ويجب تأمين الأطفال باستخدام مقاعد السلامة الخاصة بكل فئة عمرية.

نشاط 6-5 فكر فيما قرأت

- رتب العوامل المساهمة في الحوادث المرورية من حيث الأهمية تنازليًا؟ الأهم يأتي أولًا، وعلل إجابتك.

.....

الربط مع الحياة

نظام الراصد الإلكتروني:

هو نظام آلي لضبط وإدارة الحركة المرورية باستخدام نظم إلكترونية تغطي المدن في المملكة العربية السعودية، ويستخدم النظام تقنية شبكة الكاميرات الرقمية المتصلة بمركز المعلومات الوطني التابع لوزارة الداخلية. ويسهم النظام في تشغيل وإدارة الحركة المرورية آليًا ومراقبتها، وتتبع مركبات جهاز المرور، والتعرف على لوحات المركبات، والضبط الإلكتروني للمخالفات.

ماذا تعلمت؟

- **الممارسات المرورية الخاطئة هي أهم أسباب الحوادث المرورية وتشمل:** السرعة، والقيادة العدوانية، والتعب، وقلة الخبرة، واستخدام الهاتف الجوال، وتعاطي المخدرات، والكحول والاستخدام غير الصحيح لأحزمة وأجهزة الأمان الأخرى.
- **السلامة المرورية تعتمد على الالتزام بجميع الخطط والبرامج واللوائح المرورية والإجراءات الوقائية** للحد من وقوع الحوادث المرورية حفاظًا على سلامة الأرواح والممتلكات، وأمن البلاد، ومقوماته البشرية، والاقتصادية.

التقويم

اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:

- **أحد أسباب وقوع حوادث السيارات:**

أ) التعب.
ب) استخدام الهواتف المحمولة.
ج) السرعة.
د) جميع ما سبق.

- **يعتبر من سمات القيادة العدوانية:**

أ) قطع الإشارة الحمراء.
ب) عدم ربط حزام الأمان.
ج) اتخاذ الطرق الأقل ازدحامًا.
د) الوقوف على خط المشاة.

المهمة الأدائية: السلامة المرورية في الطرق

هدف المهمة: التعرف على الإشارات المرورية (اللوحات التحذيرية والتنظيمية والإعلامية والإشارات الضوئية).

طريقة تنفيذ المهمة:

1. اتعرف على علامات وإشارات المرور عبر موقع الإدارة العامة للمرور بوزارة الداخلية بزيارة الرابط:
2. أعد ألبومًا من الصور يحتوي على العلامات والإشارات الموجودة في الحي السكني.
3. أشارك الصور مع زملائي في الصف، واشرح لهم معانيها.

إثراء

زيارة الموقع الإلكتروني الخاص بمنظمة الصحة العالمية والاطلاع على الإرشادات والمعلومات الخاصة بالحوادث المرورية والسلامة المرورية:

تفكير ناقد

- **لماذا توجد ممارسات خاطئة في القيادة لدى بعض الشباب؟ أعط أمثلة على إجابتك.**

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

الدرس الثالث 3

الحالات الطبية الطارئة

الفكرة الرئيسة

الوعي بأنواع الحالات الطبية الطارئة، وخطوات الاستعداد، وكيفية التعامل معها.

أهداف الدرس

بنهاية الدرس أستطيع أن:

1. **أصف** مفهوم الحالات الطبية الطارئة.
2. **أميز** خطوات الاستعداد لمواجهة الحالات الطبية.
3. **استنتج** كيفية التعامل مع الحالات الطارئة.
4. **أطبق** الإسعاف الأولي لمصاب فاقد للوعي يتنفس، ومصاب فاقد للوعي لا يتنفس.
5. **أقدر** أهمية الإسعافات الأولية في تقليل أثر الإصابات وحفظ حياة الإنسان.

المفاهيم

الطوارئ	Emergency
الحالة الطبية الطارئة.	Medical Emergency

مفهوم الحالة الطبية الطارئة

الحالة الطبية الطارئة عبارة عن حدث مفاجئ وغير متوقع يستدعي اتخاذ تدابير فورية لتقليل العواقب السلبية. وفي مجال الطبّ وعلومه، فإن الحالة الطبية الطارئة هي حالة خطيرة وغير متوقعة تنتج عن مرض، أو إصابة، أو عرض، وتستوجب الحصول على الرعاية (الإسعافات الأولية) على الفور لتجنب الأذى الشديد أو الوفاة. إضافة إلى ذلك قد تكون الحالات الطبية الطارئة نتيجة: الإصابات المنزلية، الحرائق، الحوادث المرورية، والكوارث الطبيعية (مثل الزلازل والظواهر الجوية).

الاستعداد للحالات الطبية الطارئة

من أهم الأمور عند التعامل مع الحالات الطبية الطارئة أن يكون الفرد مستعدًا لها من خلال التوعية والتثقيف الصحي، والتخطيط السابق المدروس. الاستعداد للحالات الطبية الطارئة يتضمن القيام بالتالي:

1. **حضور تدريبات الإسعافات الأولية.**
2. **وضع خطة طوارئ وتطبيقها تجريبيًا للتأكد من صحتها قبل وقوع الحالة الطارئة.**
3. **الاحتفاظ بمعدات الإسعافات الأولية في مكان آمن ويسهل الوصول إلية عند الحاجة.**
4. **التحدّث مع أفراد العائلة عن كيفية التعامل مع الطوارئ الطبية والتأكّد من أنّ الجميع بما في ذلك الأطفال على دراية بكيفيّة الاتصال لطلب المساعدة.**

إضاءة: أرقام الطوارئ.

- مراكز العمليات الأمنية الموحدة (911).
- الدفاع المدني (998).
- الهلال الأحمر السعودي (الإسعاف) (997).
- الدوريات الأمنية (999).

احفظ هذه الأرقام في مكان يسهل الوصول إليها عند الحاجة.

نشاط 5-7 فكر فيما قرأت

- كيف يسهم الاستعداد للحالات الطبية الطارئة في إنقاذ حياتك أو حياة الآخرين؟

طرق التعامل في الحالات الطبية الطارئة

الحالات الطبية الطارئة تختلف من حالة إلى حالة، والتعامل معها يعتمد على معرفة نوع الحالة، والوسائل المعُينة لتجاوزها. الخطوات التالية تشرح كيفية التعامل مع الحالات الطارئة بشكل عام:

1. **إذا أصيب فرد حولك.**

عندما يتعرض فرد حولك إلى الإصابة (مثل: الحوادث المرورية) اتبع الإرشادات التالية:

أ. **تأكد من عدم تعرضك أنت والمصاب لأي خطر، وإذا أمكن، اجعل المكان آمنًا. على سبيل المثال: إذا كان المصاب على جادة الطريق، تأكد من أن المكان آمن وتجنب خطورة السيارات المارة، ونبّه السيارات المارة بوضع الإشارات اللازمة لتجنب الخطر لك وللمصاب.**

إضاءة:

التجمع حول الحادث يزيد من خطورة الموقف ويعيق مقدمي خدمات الطوارئ (مثل الشرطة والإسعاف والدفاع المدني) من الوصول لموقع الحادث.

ب. اتصل بمقدمي خدمات الطوارئ الأمنية على الرقم 911 أو الطوارئ الصحية على الرقم 997 للحصول على سيارة إسعاف.

ج. إجراء الإسعافات الأولية الأساسية عند الحاجة، وفي حالات الإصابات البليغة كإصابات الرأس والرقبة والظهر فينصح بعدم تحريك المصاب.

2. إذا كان الفرد فاقدًا للوعي ويتنفس:

إذا كان الفرد فاقدًا للوعي ولكنه يتنفس، وليس لديه إصابات أخرى قد تمنع من تحريكه كالإصابات البليغة، فضعه في وضعية التعافي (الإفاقة) حتى وصول المساعدة. وضعية الإفاقة هي أفضل وضعية لفرد فاقد للوعي ويتنفس. وتستعمل هذه الوضعية لإبقاء مجرى الهواء مفتوحًا وتفادي رجوع اللسان للحلق (بلع اللسان) وتسهيل خروج السوائل إلى الخارج في حالة التقيؤ، وتفادي الضغط على الصدر.

خطوات وضع المصاب في وضعية الإفاقة:

أ. تجلس على ركبتيك بجانب الفرد المصاب وتجعل أحد ذراعيه على شكل زاوية قائمة.

ب. تضع يد المصاب الأخرى على خده المعاكس وتبقي يدك لدعم الرأس.

ج. تمسك بيدك الأخرى الركبة البعيدة عنك، وتطويها ثم تجرها إليك؛ لتقوم بتدوير الشخص المصاب على جانبه.

د. بعد تدويره تسحب يدك وتميل بلطف الرأس قليلًا للخلف وتفتح فمه.

هـ. اجعل رجل المصاب مطوية بزاوية 90 درجة.

و. استمر في مراقبة الفرد المصاب للتأكد من استمراره في التنفس بشكل طبيعي حتى وصول المساعدة.

نشاط **8-5** **طبق وضعية الإفاقة لإسعاف مصاب فاقد للوعي ويتنفس.**

- اختر مكانًا مناسبًا في حجرة الصف، يكون خاليًا من العوائق والأرضية عليها بساط نظيف.
- اختر أحد زملائك بالصف للقيام بدور المصاب وأنت بدور المسعف.
- طبق إسعاف مصاب فاقد للوعي ويتنفس وفق الشرح والصور التوضيحية.
- تبادل الأدوار مع زميلك.

3. إذا كان الفرد فاقدًا للوعي ولا يتنفس:

عند إسعاف مصاب فاقد للوعي ولا يتنفس اتبع الخطوات الإرشادية التالية:

أ. حاول معرفة ما إذا كان المصاب قادرًا على الاستجابة أم لا، وحاول إيقاظه عن طريق هز كتفيه ومناداته بصوت مرتفع وعلى مقربة من أذنيه.

ب. اطلب النجدة ممن هم حولك أو من المارة، واتصل بخدمات الطوارئ الأمنية على الرقم 911 أو الطوارئ الصحية على الرقم 997 للحصول على سيارة إسعاف.

ج. ضع المصاب على الأرض أو سطح صلب وأزل أية وسائد تكون تحت رأسه. كن حذرًا في حالة تعاملك مع مصاب فقد وعيه إثر ارتطامه بشيء.

د. تأكد من أن المجرى التنفسي مفتوحًا، واستخدم أسلوب إمالة الرأس ورفع الذقن.

هـ. تحقق ولمدة 10 ثوان فيما إذا كان المصاب يتنفس أم لا وذلك بالطرق التالية:

1. التحقق بالنظر لملاحظة ارتفاع وهبوط الصدر.
2. التحقق بالسمع وذلك بوضع أذنك على مقربة من فم وأنف المصاب.
3. التحقق بالحس بحيث تشعر بزفير المصاب على خدك.

و. إذا كان المصاب يتنفس ضعه في وضع الإفاقة، وانتظر المساعدة.

إذا تأكدت بأن الفرد لا يتنفس بشكل طبيعي بعد وقوع الإصابة، فاتصل بالإسعاف، وابدأ الإنعاش القلبي الرئوي(Cardiopulmonary Resuscitation "CPR") على الفور إذا كنت مدربًا.

الإنعاش القلبي الرئوي عن طريق اليدين فقط

استخدم الإنعاش القلبي الرئوي عن طريق اليدين فقط (Hand-Only CPR) إذا لم تكن مدربًا على إعطاء التنفس الصناعي. خطوات الإنعاش القلبي الرئوي عن طريق اليدين كالتالي:

1. **تموضع فوق المصاب وضع راحة إحدى يديك على وسط صدر المصاب، وضع يدك الأخرى فوق الأولى.**
2. **اضغط على صدر المصاب بهدف إعادة قلبه إلى العمل بواقع 100- 120 ضغطة في الدقيقة.**
3. **اضغط بقوة وبسرعة على وسط الصدر حتى تصل المساعدة.**

نشاط 9-5 العيادة الصحية، مارس الإنعاش القلبي الرئوي عن طريق اليدين فقط

• مستعينًا بالوسائل التعليمية المساعدة في المدرسة (دمية طبية – مجسم إنسان)، مارس الإنعاش القلبي الرئوي عن طريق اليدين فقط متبعًا الخطوات الصحيحة.

ماذا تعلمت؟

- **الحالات الطبية الطارئة عبارة عن حدث مفاجئ وغير متوقع يستدعي اتخاذ تدابير فورية لتقليل العواقب السلبية.**
- **الحالة الطبية الطارئة هي حالة خطيرة وغير متوقعة تنتج عن مرض أو إصابة أو عرض وتستوجب الحصول على الرعاية (الإسعافات الأولية) على الفور لتجنب الأذى الشديد أو الوفاة.**
- **أهم الأمور عند التعامل مع الحالات الطبية الطارئة هو الاستعداد لها من خلال التوعية والتثقيف الصحي والتخطيط السابق المدروس.**

التقويم

اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:

■ **إذا أصيب شخص حولك، فإن أول خطوات التعامل مع الحالة الطبية الطارئة ... :**

أ) اتصل برقم 911 أو 997 للحصول على سيارة إسعاف. ب) إجراء الإسعافات الأولية الأساسية عند الحاجة.

ج) التأكد من عدم تعرضك أنت والمصاب لأي خطر. د) انتظار المسعف الطبي.

■ **كيف تتعامل مع المصاب إذا كان فاقدًا للوعي ويتنفس، وليس لديه إصابات أخرى قد تمنع من تحريكه:**

أ) تضعه في وضعية الإفاقة. ب) تطبيق الإنعاش القلبي الرئوي.

ج) استخدم الإنعاش القلبي الرئوي عن طريق اليدين. د) استخدام الدفعات البطنية (مناورة هيملك).

إثراء

مشاهدة فيديو الإنعاش القلبي الرئوي باليدين فقط. اذهب إلى موقع الجمعية الأمريكية للقلب، عن طريق الكتابة في محرك البحث لديك على الجهاز، مستخدمًا العبارة " الإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فقط"، أو استخدم الرابط التالي :

تفكير ناقد

• **لماذا يُعدُ تجمهر بعض الناس في موقع الحادث المروري ممارسة خطرة على المصابين والمتجمهرين؟**

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

الدرس الرابع 4

الإسعافات الأولية

الفكرة الرئيسة

إتقان الإسعافات الأولية، وكيفية إجرائها لبعض الإصابات الشائعة يعد مطلبًا مهمًا نظرًا لكثرة مصادر الخطورة في المنزل والمجتمع.

أهداف الدرس

بنهاية الدرس أستطيع أن:

1. **أتعرف** على مفهوم الإسعافات الأولية.
2. **أطبق** الإسعافات الأولية لمجموعة متنوعة من الإصابات.
3. **أصف** بعض الاحتياطات اللازمة لأداء الواجبات اليومية للمصاب بداء السكري.
4. **أتعرف** على إحدى الجهات المقدمة للإسعافات الأولية في المملكة (هيئة الهلال الأحمر السعودي).

المفاهيم

الإسعافات الأولية	First Aid
الجروح	Wounds
الإغماء	Fainting
الحروق	Burns
ضربة الشمس	Heat Stroke
الصرع	Epilepsy

مفهوم الإسعافات الأولية (First Aid)

تعرّف الإسعافات الأولية بأنها: مساعدات طبية أولية لازمة وسريعة يمكن تقديمها للمصاب بحادث ما أو مرض مفاجئ للحفاظ على حياته، وتقليل الضرر من الإصابة حتى وصول المساعدة من الفريق الطبي المسعف.

إصابة الجروح

النزيف عبارة عن فقدان الفرد المصاب للدم من الأوعية الدموية (الشرايين، والأوردة الدموية، والشعيرات الدموية)؛ وذلك نتيجة لتمزقها بسبب الإصابة. قد يكون النزيف داخليًّا لا يمكن رؤيته بالعين المجردة، ويحدث داخل الجسم نتيجة مرض أو إصابة للأنسجة الداخلية، أو يكون النزيف خارجيًّا ويخرج فيه الدم لخارج سطح الجسم بسبب جرح أو إصابة خارج الجسم.

التعامل مع الجروح:

تعد الجروح من أنواع النزيف الخارجي، وهي أكثر الإصابات التي يمكن أن يتعرض لها الفرد في المدرسة والمنزل.

خطوات التعامل مع إصابة الجروح كالتالي:

1. غسل اليدين جيدًا بالماء والصابون ولبس القفازات.
2. إذا لم يكن هناك جسم غريب داخل الجرح اضغط بشكل مباشر على الجرح لوقف النزيف.
3. بعد توقف النزيف، ابدأ بتنظيف وتطهير الجرح باستخدام الماء والمطهرات الطبية إن وجدت.
4. غطِّ الجرح بضمادة (شاش) نظيفة ومعقمة.

إصابة الإغماء

يحدث الإغماء نتيجة لنقص أو فقدان وصول الأكسجين إلى الدماغ.

التعامل مع الإغماء:

خطوات التعامل مع إصابة الإغماء، كالتالي:

- إذا كان المصاب على وشك الإغماء، ساعده على الجلوس أو وضعه على جنبه.
- تأكد من قدرة المصاب على التنفس.
- رش الماء على المصاب وطمأنته.
- إذا لم يفق المصاب، ولكنه يتنفس، وليس لديه إصابات أخرى، فضعه في وضعية الإفاقة حتى وصول المساعدة.
- وإن لم يتعاف المصاب من إغمائه في غضون عدة دقائق، انقله إلى أقرب مركز صحي أو الاتصال بالهلال الأحمر السعودي (997).

إصابة الحروق

عبارة عن تلف في أنسجة الجسم، بسبب تعرضها لحرارة حارقة، أو لمادة كيميائية أو تيار كهربائي أو ملامسة النار أو الأجهزة الساخنة (مثل الفرن). وتُقسّم حالات الحروق على حسب شدتها إلى:

1. **حروق الدرجة الأولى وتعتبر حروق خفيفة وسطحية.**
2. **حروق الدرجة الثانية وتعتبر حروق متوسطة الشدة والخطورة.**
3. **حروق الدرجة الثالثة وتعتبر من أخطر الحروق حيث تشمل جميع طبقات الجلد وصولًا إلى الدهون، وقد تتأثر العضلات.**

التعامل مع الحروق:

في حالات الحروق الخفيفة والسطحية اتبع الإرشادات التالية:

1. **ضع مكان الحرق تحت مصدر ماء جاري (حنفية الماء)، ولا يلزم تطهيره بالكحول أو اليود.**
2. **لا تضع الثلج مباشرة على الجلد المصاب؛ لأن ذلك قد يؤدي إلى تلف أكبر للجلد.**
3. **قم بتغطية الحروق بضمادة (شاش) نظيفة مع تغيرها يوميًا.**

أما في حالات الحروق العميقة والكبيرة فيجب معالجتها من قبل الطبيب المختص في المركز الصحي. لذا انقل المصاب إلى أقرب مركز صحي، أو الاتصال بالهلال الأحمر السعودي (997).

إصابة ضربة الشمس (الحرارة)

تعرف ضربة الشمس بأنها: اضطراب في آلية تنظيم حرارة الجسم نتيجة للتعرض لحرارة الشمس المرتفعة لفترات طويلة.

وأبرز أعراض ضربة الشمس ارتفاع درجة حرارة الجسم إلى 40 درجة مئوية فأكثر، حرارة واحمرار ورطوبة في الجلد، ضربات نبض قوية وسريعة، دوخة وغثيان، فقدان الوعي.

التعامل مع ضربة الشمس:

عند تعرض المصاب إلى ضربة الشمس اتبع الخطوات التالية:

- **نقل المصاب بعيدًا عن الحرارة وأشعة الشمس.**
- **إزالة الملابس الزائدة وتبريد المصاب بأي وسيلة ممكنة كالرش بالماء البارد.**

- وضع المصاب في وضعية مريحة كالاستلقاء.
- عرض المصاب لتيار هوائي مثل المروحة.
- إذا لم تتحسن الأعراض للمصاب خلال نصف ساعة فيجب طلب المساعدة ونقل المصاب إلى أقرب مركز صحي أو الاتصال بالهلال الأحمر السعودي (997).

إضاءة:

يجب عدم ترك الطفل داخل السيارة في الطقس شديد الحرارة، نظرًا لارتفاع الحرارة داخل السيارة، وتعريض حياة الطفل للخطر.

الربط مع الحياة

هيئة الهلال الأحمر السعودي
SAUDI RED CRESCENT AUTHORITY

أنشئتْ جمعية الهلال الأحمر السعودي في عام 1383هـ، ومركزها الرئيسي مدينة الرياض، وتم تحويل مسمى الجمعية إلى هيئة الهلال الأحمر السعودي بقرار مجلس الوزراء رقم 371 وتاريخ 1429هـ. وتسعى الهيئة إلى تحقيق مجموعة من الأهداف منها على سبيل المثال لا الحصر: توفير الإسعافات العاجلة الضرورية لضحايا الحوادث والكوارث والنكبات العامة، وتأمين وسائل الإسعاف الأولي في مكان الحادث، ونقل المرضى والمصابين إلى مراكز العلاج. ويبلغ عدد مراكز الإسعافات الأولية التابعة للهيئة 454 مركزًا موزعة على جميع مناطق المملكة وفق إحصائية الهيئة للعام 2019.

نوبة الصرع (التشنجات)

عبارة عن اضطراب مزمن في الجهاز العصبي داخل الدماغ، نتيجة تفريق الدماغ للكهرباء الزائدة في خلاياه تظهر على شكل حركة عشوائية بالجسم. ولا يمكن التنبؤ بوقت الصرع أو كم من الوقت قد يستمر. وتشمل أعراض نوبة الصرع:

- التحديق في العينين.
- حركات اهتزازية في الذراعين والساقين لا يمكن السيطرة عليها.
- فقدان الوعي أو الإدراك.

التعامل مع الصرع

عند تعرض المصاب لنوبة الصرع اتبع الخطوات التالية:

- احسب الوقت المستنفذ في النوبة.
- تمديد المصاب على الأرض مع وضعه بلطف على أحد جانبيه.
- حماية المصاب وذلك بإزالة أي أجسام ضارة في المكان القريب منه، وإبعاده عن مصادر الخطر مثل منطقة السلالم.
- إبعاد النظارات إذا كان المصاب يستخدمها.
- دعم رأس المصاب لمنعه من ضرب الأرض، وذلك بوضع قطعة قماش أو جاكيت.
- لا تثبت المصاب بقوة لإيقاف الحركة التشنجية، ولا تحاول أن تنقل المصاب أثناء النوبة.

- **عدم التجمهر حول المصاب.**
- **تجنب وضع أي جسم في فم المصاب أو بين أسنانه.**
- **لا تعطِ المصاب أي نوع من الطعام أو الشراب حتى يفيق تمامًا.**

في حال استمرار النوبة أكثر من خمس دقائق يجب طلب المساعدة، ونقل المصاب الى أقرب مركز صحي، أو الاتصال بالهلال الأحمر السعودي (997).

حالات السكري

يوجد تشابه كبير بين أعراض ارتفاع السكر وانخفاضه، وينصح التعامل مع حالة السكري الطارئة وكأنها حالة انخفاض سكر؛ وذلك لأن انخفاض السكر أشد من ارتفاعه.

أبرز أعراض انخفاض السكر في الدم: العصبية والضجر، رعشة (رجفة) الجسم، جوع شديد ومفاجئ، الشعور بالصداع، إفراز العرق بشدة، خفقان في القلب، فقدان القدرة على التركيز، عدم وضوح الرؤية، الشعور بالدوخة، والإغماء (الغيبوبة) في نهاية المطاف.

التعامل مع السكري:

1. **إذا كان المصاب واعيًا: يتم إعطاؤه مواد سكرية (مثل نصف كأس عصير محلى أو ملعقتي سكر مذابة في كأس ماء). وبعد ربع ساعة يتم قياس نسبة السكر في الدم، وإذا لم يرتفع السكر يعطى المصاب نصف كأس آخر من العصير المحلى ووجبة خفيفة.**
2. **إذا كان المصاب فاقدًا للوعي ولا يستطيع البلع نتيجة هبوط السكر، أو كان مضطربًا يرفض الغذاء الذي يقدم له، فإنه لا يعطى أي شيء عن طريق الفم، وبدلًا من ذلك يعطى المريض الجلوكاجون عن طريق الحقن تحت الجلد أو في العضل، ويجب طلب المساعدة، ونقل المصاب إلى أقرب مركز صحي، أو الاتصال بالهلال الأحمر السعودي (997).**

إضاءة:

الجلوكاجون هرمون ذو تأثير معاكس لتأثير الأنسولين يعمل على حفز الكبد إلى تحلل الجلايكوجين والسماح للجلوكوز بالمرور إلى الدم.

الربط مع الحياة

التعايش مع داء السكري

الشاب محمد يبلغ من العمر 14 سنة، ويعيش في مدينة تبوك، إحدى المدن الكبيرة في المنطقة الشمالية من المملكة. محمد مصاب بداء السكري من النوع الأول، ويأخذ حقن الأنسولين بانتظام. لم يمنع داء السكري محمد من ممارسة اللعب مع أصدقائه في ملعب كرة القدم الموجود بالساحة العامة جوار منزله؛ لأنه يأخذ احتياطات لعلاج انخفاض السكري عند اللعب، فهو دائمًا يحمل في الحقيبة نحو (10) غرامات من السكر لمعالجة الأعراض، في شكل مكعبان كبيران من السكر، أو حبات التمر والعنب، أو علبة عصير فواكه.

نشاط 10-5 فكر فيما قرأت

- هل سبق أن واجهتك حالة طارئة مما سبق تستدعي التدخل السريع بالإسعافات الأولية، كيف تعاملت مع الحالة؟ شارك إجابتك مع المعلم وزملائك في الصف.

.....

ماذا تعلمت؟

- **الإسعافات الأولية عبارة عن مساعدات طبية أولية لازمة وسريعة يمكن تقديمها للمصاب بحادث ما أو مرض مفاجئ للحفاظ على حياته.**
- **تقلل الإسعافات الأولية الضرر من الإصابة حتى وصول المساعدة من الفريق الطبي المسعف.**

التقويم

اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:

- **التعامل مع حالات الحروق الخفيفة والسطحية، يشمل:**

أ) وضع مكان الحرق تحت مصدر ماء جاري.
ب) تطهير الحرق بالكحول أو اليود.
ج) وضع قماش أو شاش طبي.
د) الضغط على مكان الحرق.

- **التعامل مع حالات انخفاض السكر في الدم لمصاب واعي يشمل:**

أ) شرب كمية وفيرة من الماء.
ب) تناول مواد سكرية.
ج) الجلوس على كرسي.
د) التنفس بعمق.

إثراء

- **مصادر معلومات إلكترونية:**

لمزيد من المعلومات يمكن زيارة الموقع الإلكتروني الخاص بوزارة الصحة السعودية، والاطلاع على معلومات تخص الإسعافات الأولية:

الموقع الالكتروني الخاص بوزارة الصحة السعودية – صفحة الأمراض المزمنة – السكري، على الرابط التالي:

تفكير ناقد

- **لماذا لا يقتصر تعلم الإسعافات الأولية على الكبار فقط؟**

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

الدرس الخامس 5

خدمات الرعاية الصحية

الفكرة الرئيسة

معرفة الفرد بمستويات الرعاية والخدمات الصحية يقود إلى طلب الرعاية الصحية في المكان المناسب ويؤدي إلى تفعيل النظام الصحي بمختلف مستوياته وتخصصاته.

أهداف الدرس

بنهاية الدرس أستطيع أن:

1. **أعرف** مفهوم الرعاية الصحية.
2. **أميز** بين الخدمات الصحية المقدمة في مستويات الرعاية الصحية.
3. **أميز** التخصصات الطبية لمقدمي الخدمات الصحية من الكادر الطبي.
4. **أعرف** بعض المنشآت والمرافق والخدمات الصحية في المملكة العربية السعودية.
5. **أقدر** عناية المملكة العربية السعودية بتنمية القطاع الصحي وخدماته.

المفاهيم

الرعاية الصحية	Health Care

مفهوم الرعاية الصحية (Health Care)

تشمل الرعاية الصحية جميع الخدمات الصحية التي يقدمها القطاع الصحي؛ لأجل المحافظة أو تحسين الصحة في المجتمع من خلال خدمات وقائية وتشخيصية وعلاجية تستهدف الأمراض والإصابات والإعاقات الجسدية والعقلية التي قد تصيب أفراد المجتمع.

مستويات الرعاية الصحية في المملكة العربية السعودية

الرعاية الصحية تشمل ثلاثة مستويات: الرعاية الصحية الأولية، الرعاية الصحية الثانوية، والرعاية الصحية الثلاثية. وتشير هذه المستويات إلى مدى تعقيد الحالات الطبية التي يعالجها الأطباء ومهارات وتخصصات مقدمي الرعاية فيها.

وتفصيل مستويات الرعاية في المملكة على النحو الآتي:

أولًا: الرعاية الصحية الأولية (الرعاية في المراكز الصحية الأولية)

مراكز الرعاية الصحية الأولية تعتبر النقطة الأولى للاتصال بين أفراد المجتمع والقطاع الصحي، وتشكل أوسع نطاق بين مستويات الرعاية الصحية الثلاثة، وترعى جميع المرضى من مختلف الأعمار.

تشمل الخدمات المقدمة في مراكز الرعاية الصحية الأولية: رعاية الأم والطفل، وتنظيم الأسرة، والتحصين، والوقاية من الأمراض المتوطنة محليًا، وعلاج الأمراض أو الإصابات الشائعة، والتثقيف الصحي.

مقدمو الرعاية الصحية الأولية هم الأطباء (مثل الطبيب العام أو طبيب الأسرة) والممرضين والصيدليين. ويوجد أكثر من 2400 عيادة رعاية صحية أولية في المملكة حسب إحصاءات وزارة الصحة للعام 2021.

ثانيًا: الرعاية الصحية الثانوية (الرعاية في المستشفى)

تعتبر الرعاية الصحية الثانوية المستوى الثاني من الرعاية الصحية، وتركز على المشاكل الصحية الأكثر تعقيدًا، حيث يتم تحويل المرضى من الرعاية الصحية الأولية إلى المستشفى الذي يعمل فيه الأطباء المتخصصون في علاج الأمراض (مثل أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم وداء السكري) ومعالجة الإصابات والكسور والتدخلات الطبية والجراحية للحالات الطبية الشائعة في المجتمع. ويوجد أكثر من 280 مستشفى، تحتوي على أكثر من 44650 سريرًا في جميع أنحاء المملكة وفق إحصاءات وزارة الصحة للعام 2021.

ثالثًا: الرعاية الصحية الثلاثية (الرعاية المتخصصة)

تعتبر الرعاية الصحية الثلاثية المستوى الثالث من الرعاية الصحية، وتقدم رعاية استشارية متخصصة بناءً على التحويل من الرعاية الصحية الأولية والثانوية. وتتطلب الرعاية الصحية المتخصصة معدات وخبرات عالية التخصص مثل: المستشفيات التخصصية ومراكز الأبحاث والمدن الطبية. ومن أمثلة خدمات الرعاية التخصصية: علاج السرطان، وجراحة الأعصاب، وجراحة القلب، والجراحة التجميلية، وعلاج الحروق الشديدة، وخدمات طب الأطفال المتقدمة، والتدخلات الطبية والجراحية المعقدة. ويوجد 330 مستشفى ومركزًا تخصُّصِيًّا في جميع أنحاء المملكة وفق إحصاءات وزارة الصحة للعام 2021.

نشاط 5-11 استكشاف

- ابحث في مصادر المعلومات، عن منشأة طبية سعودية متميزة عالميًا وشارك ذلك مع زملائك في الصف والأسرة.

أنواع الخدمات الصحية في المملكة العربية السعودية

للخدمات الصحية في المملكة أنواع عدة، وتشمل:

1. **الخدمات الصحية الوقائية:** هي عبارة عن خدمات لتعزيز الصحة الجيدة والوقاية من الأمراض قبل حدوثها، تساعد النساء والرجال والأطفال في أخذ التطعيمات الوقائية، وإجراء فحوص الكشف المبكر المنتظمة والوقائية. ومعظم هذه الخدمات متوفرة في المراكز الصحية الأولية، مثل: الفحوص الوقائية للأسنان، والتحصين، والرعاية الصحية للنساء الحوامل وغيرها.
2. **الخدمات الصحية التشخيصية:** هي عبارة عن خدمات تشخيصية للتعرف على المرض أو الحالة والإصابة من علاماتها وأعراضها. وتشمل هذه الخدمات الفحص السريري والمخبري للتعرف وتشخيص الحالة الصحية للمريض مثل: الفحص البدني، والاختبارات المخبرية، والتصوير، والأشعة وغيرها.
3. **الخدمات الصحية العلاجية:** هي عبارة عن خدمات صحية لعلاج الحالات الطارئة والاعتيادية والمزمنة بالإضافة إلى العيادات التخصصية مثل: عيادة الأمراض المزمنة، والعمليات الجراحية وغيرها.

الربط مع الحياة، رؤية المملكة 2030

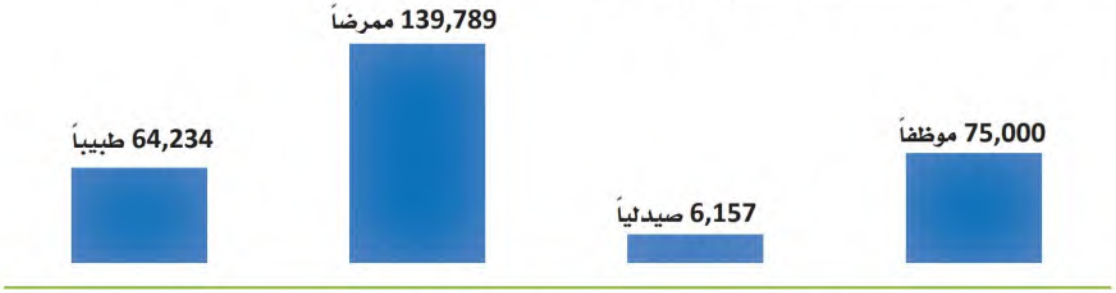
برنامج تحول القطاع الصحي:

يسعى برنامج تحول القطاع الصحي إلى إعادة هيكلة القطاع الصحي في المملكة بما يسهم في تعزيز مكانته وتفعيل مقوماته كنظام صحي فعال ومتكامل. ويتضمن البرنامج مجموعة من الأهداف الإستراتيجية كما في الشكل التالي:

الشكل رقم (5-3) الأهداف الإستراتيجية لبرنامج تحول القطاع الصحي

مقدمي الخدمة الصحية وتخصصاتهم

مقدمو خدمات الرعاية الصحية هم المختصون في التخصصات الصحية المختلفة كالطب، وطب الأسنان، والتمريض، والصيدلة، وعلم النفس، والعلاج الطبيعي، وعلم المختبرات الطبية والتخصصات الصحية الأخرى. وقد أشار ت إحصاءات وزارة الصحة لعام 2021 أن أعداد مقدمي خدمات الرعاية الصحية من السعوديين بلغت (64,234) طبيبًا و (139,789) ممرضًا، و(6,157) صيدليًا، و (75,000) موظفًا في الخدمات الصحية المساعدة، انظر الشكل رقم (5- 4).



الشكل رقم (5-4) أعداد مقدمي خدمات الرعاية الصحية من السعوديين

من تخصصات مقدمي الخدمات الصحية ما يلي:

- **طب الأسرة** (Family Medicine): يقدّم الرعاية الصحية الأساسية لمجموعة متنوعة من الأمراض الشائعة للمرضى من جميع الأعمار، ويعتبر أحد تخصصات الرعاية الصحية الأولية.
- **طبيب الأطفال** (Pediatrician): يقدّم الرعاية الصحية الأساسية للأطفال (مثل التطعيمات وفحوصات صحة الطفل) من سن الرضاعة إلى سن 18 عامًا.
- **طبيب النساء والتوليد** (Obstetrician/Gynecologist (OB/GYN): هو الطبيب المتخصص في الصحة الإنجابية للمرأة ويشمل الرعاية الوقائية، والحمل، والولادة.
- **طبيب القلب** (Cardiologist): هو الطبيب المتخصص في علاج القلب والأوعية الدموية.
- **التمريض** (Nursing): يهتم برعاية الأفراد والعائلات والمجتمعات حتى يتمكنوا من تحقيق أو الحفاظ على أو استعادة الصحة المثلى ونوعية الحياة.
- **الصيدليون** (Pharmacist): مختصون في علم الأدوية ويهتمون في مساعدة الأشخاص على الحصول على أفضل النتائج من أدويتهم.

ماذا تعلمت؟

- **يهدف النظام الصحي في المملكة العربية السعودية إلى ضمان توفير الرعاية الصحية الشاملة المتكاملة لجميع السكان.**
- **الرعاية الصحية عبارة عن المحافظة أو تحسين الصحة في المجتمع من خلال الخدمات الوقائية والتشخيصية والعلاجية التي تستهدف الأمراض والإصابات والإعاقات الجسدية والعقلية التي قد تصيب أفراد المجتمع.**

التقويم

اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:

- **النقطة الأولى للاتصال بين أفراد المجتمع والرعاية الصحية هي:**

أ) مراكز الرعاية الصحية الأولية.
ب) المستشفى العام في المدينة.
ج) المستشفى التخصصي ومراكز الأبحاث.
د) الصحة المدرسية.

- **تشمل الخدمات المقدمة في مراكز الرعاية الصحية الأولية:**

أ) علاج السرطان.
ب) التثقيف الصحي.
ج) معالجة الكسور.
د) جراحة القلب.

تفكير ناقد

- **لماذا يوجد مستويات للرعاية الصحية في النظام الصحي؟**

إثراء

- زيارة الموقع الإلكتروني الخاص بمستشفى الملك خالد التخصصي للعيون، أحد المستشفيات السعودية المتميزة محليًا ودوليًا:
- التعرف على تخصصات الرعاية الصحية، بالاطلاع على التصنيف السعودي الموحد للمهن:
- زيارة الموقع الإلكتروني للهيئة العامة للإحصاء، والاطلاع على معلومات تخص الصحة:
- التعرف على برنامج تحول القطاع الصحي في رؤية المملكة 2030:

مراجعة ختامية للفصل الخامس

■ **السؤال الأول: عرّف المفاهيم التالية:**

- **الإصابات غير المقصودة.**
- **الحالة الطبية الطارئة.**
- **الإسعافات الأولية.**
- **الرعاية الصحية.**

■ **السؤال الثاني: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخطأ، وصحح الخطأ إن وجد:**

- تعرف الإصابة المقصودة بأنها: الإصابة التي تحدث عندما لا يكون هناك نية للضرر (مثل الإصابات المنزلية والحوادث المرورية). ( )

.....

- أكثر الإصابات المنزلية انتشارًا في المجتمع هي إصابات السقوط وحوادث التسمم والحرائق والاختناق.

( )

.....

- تنقسم عناصر السلامة المرورية إلى ثلاثة عناصر رئيسة، وهي: المركبة، الطريق، والعنصر الآلي.

( )

.....

- أهم عوامل التعامل مع الحالات الطبية الطارئة محاولة تجنبها وعدم التفكير فيها.

( )

.....

- الحالة الطبية الطارئة هي حالة خطيرة وغير متوقعة تنتج عن مرض أو إصابة أو عرض وتستوجب الحصول على الرعاية (الإسعافات الأولية) على الفور لتجنب الأذى الشديد أو الموت.

( )

.....

- الإسعافات الأولية عبارة عن مساعدات طبية أولية لازمة وسريعة يمكن تقدمها للمصاب.

( )

.....

■ **السؤال الثالث: اختر الإجابة الصحيحة، فيما يلي:**

- **تعرف الإصابة غير المقصودة بأنها إصابة:**

أ) تحدث عندما لا يكون هناك نية للضرر.
ب) تتسبب فيها عمدًا بنفسك.
ج) تحدث جرّاء المشاجرة.
د) تتسبب فيها عمدًا لفرد آخر.

- **تعرف الإصابة المقصودة بأنها إصابة:**

أ) تحدث عندما لا يكون هناك نية للضرر.
ب) تتسبب فيها عمدًا بنفسك.
ج) تحدث جرّاء السقوط.
د) تحدث جرّاء الحوادث المرورية.

- **من وسائل السلامة في المركبة:**

أ) القيادة السريعة.
ب) إضاءة مناسبة في الطريق.
ج) الفحص الدوري للسيارة.
د) نظافة السيارة من الداخل والخارج.

- **من أهم وسائل السلامة الخاصة بالطريق:**

أ) الإنارة في الطريق.
ب) تجميل الطريق بالأشجار.
ج) استخدام حزام الأمان.
د) استخدام منبه السيارة دائمًا.

- **عند تعرض فرد ما لغصة، فإن الإسعاف الأولي المناسب هو:**

أ) وضعه في وضعية الإفاقة.
ب) تطبيق الإنعاش القلبي الرئوي.
ج) استخدام الدفعات البطنية.
د) استخدم الإنعاش القلبي الرئوي عن طريق اليدين.

- **تهدف الخدمات الصحية الوقائية إلى:**

أ) التعرف على المرض أو الحالة والإصابة من علاماتها وأعراضها.
ب) تقديم العلاج للحالات الطارئة.
ج) الحماية من الأمراض قبل حدوثها.
د) تقديم العلاج للحالات الاعتيادية.

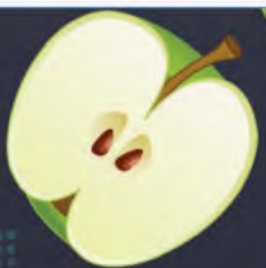
الفصل السادس

الصحة النفسية

Psychological Health

الفكرة المحورية للفصل

مفاهيم الصحة النفسية، وتصنيفات الاضطرابات النفسية، ونماذج للتعامل معها.



الأفكار الرئيسة للفصل

1. التعرف على مفاهيم الصحة النفسية ومحدداتها، ومواجهة تحديات الحياة بمفهوم إيجابي للذات، وطرق الحصول على المساعدة.
2. التعرف على الاضطرابات النفسية، وأهم أنواعها وعلاماتها وآثارها.
3. إدارة الضغوط النفسية والتعامل معها بإيجابية وفعالية جزء من نمط الحياة الصحية. والتعرف على جهود المملكة العربية السعودية في تعزيز الصحة النفسية لدى الفرد والمجتمع.

أهداف الفصل

بنهاية الفصل، يتوقع أن يكون الطلبة قادرين على:

1. **التعرف على مفاهيم الصحة النفسية ومحدداتها، ومواجهة تحديات الحياة بمفهوم إيجابي للذات، وطرق الحصول على المساعدة.**
2. **تمييز أبرز الاضطرابات النفسية الشائعة، وطرق المساعدة المتاحة في نظام الخدمات الصحية.**
3. **توضيح مفهوم الاكتئاب وأنواعه ودرجاته وأسبابه، وأعراضه، والطرق المناسبة للتعامل معه.**
4. **وصف مفهوم التوتر والضغوط النفسية، وتحديد أسبابها والطرق والممارسات الصحيحة للتعامل معها.**
5. **وصف دور الأسرة والمدرسة في القيام بالمساندة الاجتماعية والتخصصية للتعامل مع الاضطرابات النفسية.**
6. **تثمين جهود المملكة العربية السعودية في تعزيز الصحة النفسية لدى المجتمع.**

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

الدرس الأول 1

مدخل الصحة النفسية

الفكرة الرئيسة

التعرف على مفاهيم الصحة النفسية ومحدداتها، ومواجهة تحديات الحياة بمفهوم إيجابي للذات، وطرق الحصول على المساعدة.

أهداف الدرس

بنهاية الدرس أستطيع أن:

1. **أُعرّف** مفهوم الصحة النفسية.
2. **أصف** محددات الصحة النفسية.
3. **أحدد** صفات الصحة النفسية الإيجابية، وطرق المحافظة عليها.
4. **أميز** علامات الإنذار المبكر لمشاكل الصحة النفسية.
5. **أصف** مهارات تعزيز الصحة النفسية لمواجهة تحديات الحياة.
6. **أتعرّف** على مستويات طلب المساعدة في المشاكل الصحة النفسية.

المفاهيم

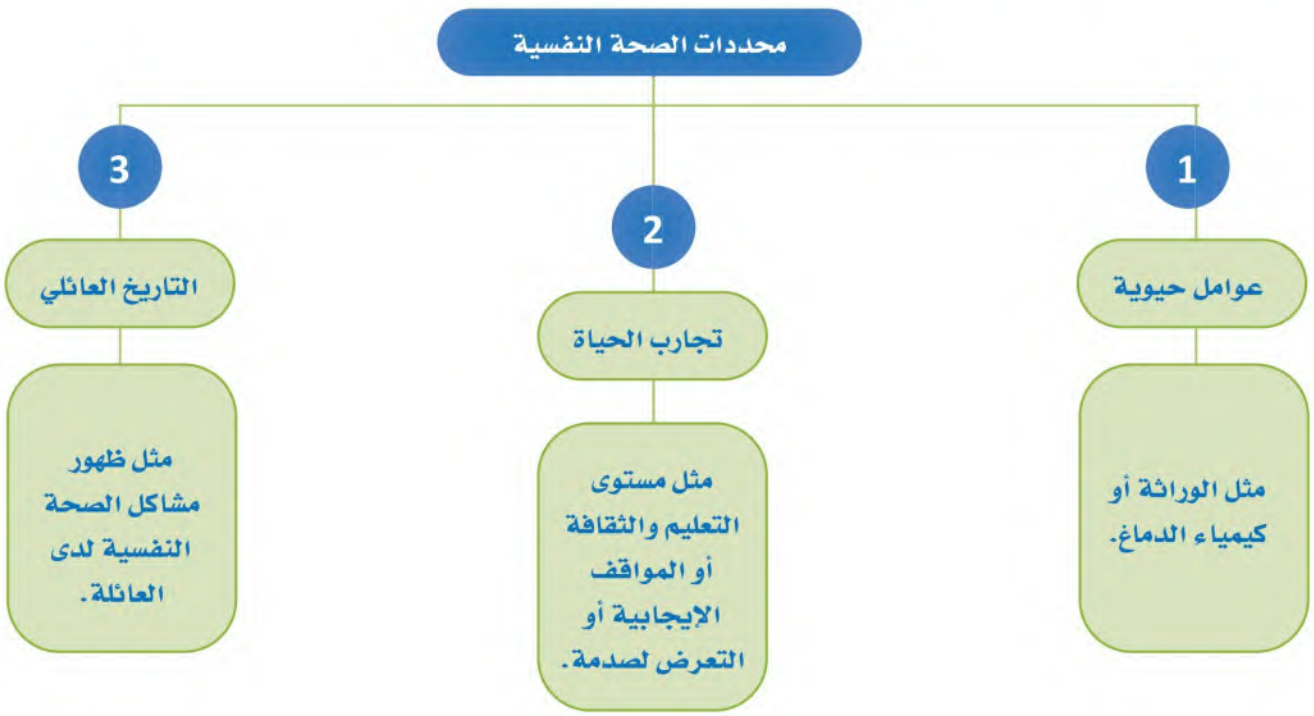
الصحة النفسية	Psychological Health
النضوج النفسي	Psychological Maturity
احترام الذات (تقدير الذات)	Self-esteem

مفهوم الصحة النفسية

هي مدى القدرة على التعامل الأمثل في مواجهة التحديات سواء كانت هناك معاناة من اضطرابات نفسية أو لم تكن. وتصف منظمة الصحة العالمية الصحة النفسية بأنها: حالة من العافية يمكن للفرد فيها تكريس قدراته الشخصية، والتكيّف مع أنواع الإجهاد الاعتيادية، والعمل بفعالية والإسهام في المجتمع، وتتمثل في القدرة على تحقيق مفهوم الرضا النفسي، والتصالح مع الذات واللياقة الذهنية، والتعايش بعيدًا عن الاستسلام للضغوط والإرهاق النفسي.

محددات الصحة النفسية :

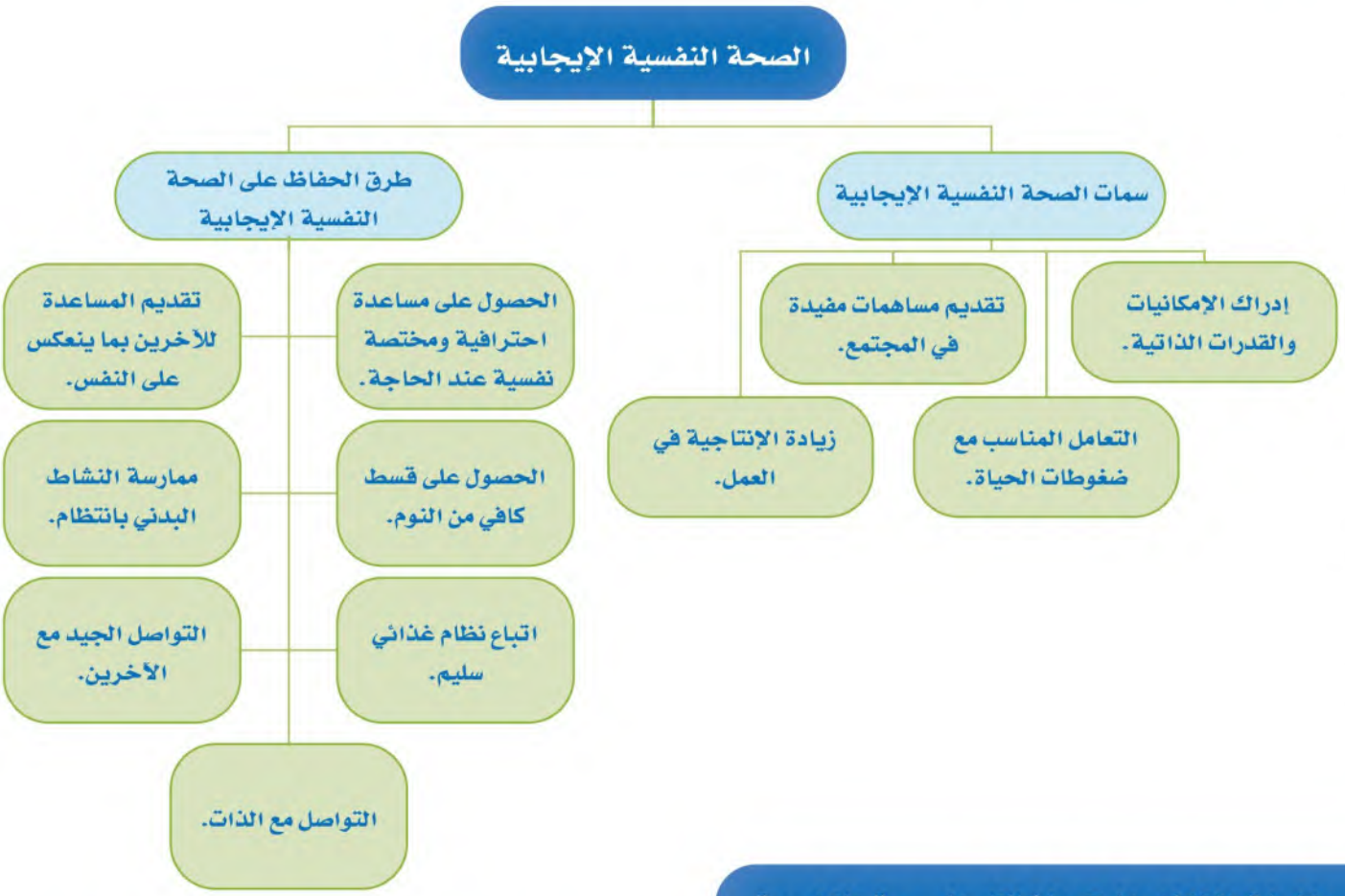
تسهم العديد من العوامل في ظهور مشاكل الصحة النفسية، ومنها :



الصحة النفسية الإيجابية

تتطور الصحة النفسية الإيجابية باستمرار، فهي تتغير مع التجارب الإيجابية أو السلبية التي يمر بها الفرد. ويمكن أن تعاني الصحة النفسية في بعض الأحيان من اضطرابات وأمراض يجب التعامل معها لاستعادة التوازن النفسي. لذلك يمكن النظر إلى الصحة النفسية الإيجابية على أنها بُعد من أبعاد العافية للفرد، وهي نتيجة لعملية تطوير مستمر في شخصية الفرد وتمكنه من الاستفادة القصوى من إمكانياته وقدراته المتنوعة العقلية والنفسية والاجتماعية.

تشتمل سمات الصحة النفسية الإيجابية على ما يلي:



علامات الإنذار المبكر لمشاكل الصحة النفسية

تعدّ بعض العلامات والأعراض تحذيرًا مبكرًا على بداية ظهور مشاكل الصحة النفسية لدى الفرد، ومن أبرز تلك العلامات والأعراض ما يلي:

1. الشعور بالعجز أو اليأس.
2. الشعور بالارتباك، أو النسيان، أو القلق، أو الانزعاج أو الخوف على نحو غير طبيعي.
3. الإحساس بمشاعر غير اعتيادية من الصعب عليه أن يفهمها، ويجد صعوبة في التعبير عنها للآخرين.
4. المعاناة من تقلبات مزاجية حادة تسبب مشاكل في العلاقات.
5. صعوبات في إقامة علاقة طبيعية مع الآخرين، وفي الاستمرار في هذه العلاقة.
6. تغير الفرد بعد حادثة مفجعة أو صدمة لمدة أطول من الوقت المُعتبر طبيعيًا.
7. الابتعاد عن الناس والأنشطة المعتادة.
8. سماع أصوات أو تصديق أشياء غير حقيقية.
9. التفكير في إيذاء النفس أو الآخرين.

تنبيه

تنبيه: تتقلب وتتغير الحالة المزاجية للفرد بشكل يومي، وهذا لا يعني بالضرورة خلل نفسي، الخلل يكون في حالة المبالغة في هذه السلوكيات بشكل يؤثر على ممارسة الحياة الطبيعية.

مهارات تعزيز الصحة النفسية

1. **النضج والاتزان النفسي:** إن نجاح الفرد في إدارة المشاكل الحياتية هو جزء من النضج والاتزان النفسي لديه، ويعني قدرة الفرد النفسية على مواجهة المشكلات في كل مرحلة من مراحل الحياة، وتطوير مهارات التأقلم والاتزان الانفعالي لتجاوز تحديات ومتطلبات ومسؤوليات الحياة بنجاح، وبدون ضغوط تسبب له القلق المبالغ فيه.
2. **احترام الذات:** إن التمتع بمستوى صحي من احترام وتقدير الذات يعني أن تنظر لنفسك بنظرة إيجابية وأنك الفرد كفؤٌ وجديرٌ بالحب والاحترام. يرتكز تطوير المفهوم الإيجابي عن الذات على التجارب الإيجابية التي تكون في الطفولة.

اللامبالاة والقلق والحرص المبالغ فيه سيؤثر على الصحة النفسية، والإنسان الواعي هو الذي يصنع التوازن في حياته.

3. **التفاؤل والبعد عن التشاؤم:** المتشائم هو الذي يميل للتركيز على الأمور السلبية والتوقع بنتيجة غير مواتية. والمتفائل هو الذي يميل إلى التفاؤل بالخير والتوقع بنتيجة إيجابية.
4. **التواصل الصادق مع الآخرين:** يعد الحفاظ على التواصل الصادق مع الآخرين خطوة حاسمة نحو التمتع بصحة نفسية. ومن المهم أن يتعلم الفرد مهارات التواصل ليعبر عن ما يريد أن يقوله بوضوح ودون عداء.

نشاط 1-6 فكر فيما قرأت

- كيف يؤثر التفاؤل بالخير والتوقع بنتيجة إيجابية في الصحة النفسية؟ أعط أمثلة على إجابتك.

.....

5. **التعامل مع الشعور بالوحدة:** يتعلم الفرد كيف يتعامل مع الشعور بالوحدة، ويكتشف كيف يكون سعيدًا بما أعطاه الله من نعم كثيرة، ويشغل النفس بالأعمال المفيدة، ويشعر بأنه ليس وحيدًا في هذا العالم، بل لديه رسالة يشترك مع الآخرين في المجتمع المحيط والعالم بأسره في تأديتها.
6. **التعامل مع الغضب:** نتعلم كيفية التوازن بين مستويات الغضب:

- **الأول،** الغضب المدمر للعلاقات إذ يرافقه تعبيرات لفظية وجسدية ضارة بالفرد ومن حوله.
- **الثاني،** الغضب المعقول الذي يؤكد الفرد فيه ذاته ويظهر مشاعره بتعبيرات مقبولة شخصيًّا واجتماعيًّا.

يوجد العديد من الطرق والوسائل التي تساعد الفرد من تخفيف حدة الغضب، وقد علمنا رسول الله ﷺ طرق التعامل مع الغضب والتخلص منه، منها: أن يغير الفرد من وضعه الذي غضب فيه، ويتحول إلى وضع آخر أكثر هدوءًا. فعن أبي ذر الغفاري رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ "إذا غضبَ أحدُكم وَهوَ قائمٌ فليجلِسْ فإن ذَهبَ عنْهُ الغضبُ وإلَّا فليضطجِعْ" حديث إسناده صحيح.

نشاط 6-2 الربط مع الحياة، تطبيق التعبير عن الغضب بأسلوب لائق وغير عدائي

ذهبت لشراء حليب طازج من محل بيع المواد الغذائية المجاور لمنزلك، وأثناء انتظار دورك أمام صندوق المحاسب، جاء فرد مباشرة إلى الصندوق متجاوزًا صف الانتظار. تصرف هذا الفرد غير المبالي بالنظام جعلك تشعر بالغضب. تأمل وأجب:

1. كيف تتعامل مع غضبك، وتصرح عن شعورك بالغضب لهذا الفرد دون تجاوز حدود الأدب، أو ظهور تعبيرات عدائية غير مقصودة منك؟ اكتب كيف ستتصرف؟ وشارك إجابتك مع المعلم وزملائك والأسرة.

.....

.....

2. كيف أن غضبك المبالغ فيه قد ينقلك من صاحب حق إلى فرد مدان؟

.....

.....

طلب المساعدة في مشاكل الصحة النفسية

ينقسم طلب المساعدة عند مواجهة مشاكل الصحة النفسية إلى ثلاثة مستويات:

1. **المساعدة الذاتية (الاعتماد على النفس):** يمكن الاعتماد على النفس في حل بعض مشاكل الصحة النفسية الناتجة عن ضغوطات الحياة اليومية، عبر تحسين الأساليب السلوكية والمعرفية لدى الفرد، مثل: قراءة الكتب في موضوعات يحبها، الالتزام بالواجبات الدينية (كالصلاة وقراءة القران وصلة الرحم)، ممارسة الرياضة بانتظام مع الأصدقاء، والتغذية السليمة.
2. **المساعدة من مجموعات الدعم القريبة:** وتشمل الأهل والأصدقاء الذين من الممكن أن يقدموا الدعم الاجتماعي لمن يعاني من أفراد الأسرة لحل بعض مشاكل الصحة النفسية في مرحلة مبكرة قبل تحولها إلى مرض أو اضطراب نفسي، ويمكن للفرد أن يشارك مخاوفه معهم.
3. **المساعدة الطبية النفسية:** لايزال البعض يعتبر المرض النفسي مخزي ونقص في شخصيته، وهذا يعيق الكثير من المرضى عن طلب المساعدة لتجاوز مشاكل الصحة النفسية، وهي مشكلة صحية تحتاج إلى تدخل المختصون المؤهلون في العلاج النفسي المتواجدون في المراكز المختصة في الصحة النفسية.

الربط مع الحياة: المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية

يهدف المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية في المجتمع إلى نشر الثقافة والوعي بالأمراض النفسية ومسبباتها، وطرق التعامل معها، ومساعدة المرضى النفسيين وأسرهم للحصول على الخدمات العلاجية والتأهيلية، وتعزيزهم للحصول على حياة أفضل.

ويمكن التواصل مع المركز بالاتصال عبر الهاتف (011/8800865) والبريد الإلكتروني info@ncmh.org.sa

المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية

نشاط 6-3 العيادة الصحية، التعرف على نقاط القوة لدى الفرد كطريقة لتعزيز الذات

احترام وتقدير الذات هو من أساسيات الصحة النفسية الإيجابية، فكر وتأمل في نقاط القوة لديك. اكتب هذه النقاط في قائمة، وشارك قائمتك مع المعلم وزملائك والأسرة.

م	نقاط القوة
.1	
.2	
.3	
.4	

ماذا تعلمت؟

- الصحة النفسية عبارة عن حالة من العافية يمكن للفرد فيها تكريس قدراته الشخصية والتكيّف مع أنواع الإجهاد الاعتيادية والعمل بفعالية والإسهام في المجتمع.
- هناك عوامل اجتماعية وعقلية وحيوية متعددة تحدّد مستوى الصحة النفسية لدى الفرد.

التقويم

- **اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:**

■ **إحدى طرق الحفاظ على الصحة النفسية الإيجابية:**

أ) الابتعاد عن الناس.
ب) التواصل الجيد مع الآخرين.
ج) الحرص الزائد على النفس.
د) الشدة في التعامل مع الآخرين.

■ **عدد مستويات طلب المساعدة عند مواجهة مشاكل الصحة النفسية:**

أ) اثنان.
ب) ثلاثة.
ج) أربعة.
د) خمسة.

■ **يقع طلب المساعدة من مجموعات الدعم القريبة في حل مشاكل الصحة النفسية في المستوى:**

أ) الأول.
ب) الثاني.
ج) الثالث.
د) الرابع.

إثراء

مصادر معلومات إلكترونية: لمزيد من المعلومات يمكن زيارة:

موقع -المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية على الرابط التالي:

موقع وزارة الصحة الخاص بالصحة النفسية على الرابط التالي:

تفكير ناقد

- **لماذا يتردد بعض الأفراد عن طلب المساعدة الطبية لمعالجة مشاكل الصحة النفسية؟**

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

الدرس الثاني 2

اضطرابات الصحة النفسية

الفكرة الرئيسة

التعرف على الاضطرابات النفسية، وأهم أنواعها وعلاماتها وآثارها.

أهداف الدرس

بنهاية الدرس أستطيع أن:

1. **أتعرف** على مفهوم الاضطرابات النفسية.
2. **أميز** بين أبرز الاضطرابات النفسية الشائعة في المجتمع.
3. **أُعرّف** مفهوم الاكتئاب.
4. **أقارن** بين أنواع الاكتئاب وطرق علاجه.

المفاهيم

الاضطراب النفسي	Mental Disorder
اضطراب قلق الانفصال	Separation Anxiety Disorder
الرهاب/اضطراب القلق الاجتماعي	Social Phobia
اضطراب الوسواس القهري	Obsessive-Compulsive Disorder
اضطراب نقص الانتباه/فرط الحركة	Attention Deficit/Hyperactivity Disorder
الاكتئاب	Depression

مفهوم اضطرابات الصحة النفسية

الاضطراب النفسي هو حالة نفسية تصيب تفكير الفرد أو مشاعره أو حكمه على الأشياء أو سلوكه وتصرفاته إلى حد تستدعي التدخل لرعاية هذا الفرد، ومعالجته. وتعد اضطرابات الصحة النفسية إحدى المشاكل الرئيسة التي تواجهها الصحة العامة. والتعرض لاضطرابات الصحة النفسية لا يفرق بين أفراد المجتمع من مختلف الفئات العمرية، ومستوى الثقافة والتعليم، والحالة الاجتماعية والاقتصادية.

اضطرابات الصحة النفسية الشائعة

توجد أنواع عديدة من اضطرابات الصحة النفسية التي تؤثر على السلوك والسمات الشخصية، مثل:

- **اضطراب قلق الانفصال (Separation Anxiety Disorder):**

يعاني الأفراد المصابون بهذا الاضطراب من خوف الانفصال عن الأفراد المرتبطين بهم (كأحد الوالدين أو الزوجين). ويعتقد البعض أن قلق الانفصال يقتصر على الأطفال فقط، لكن حتى الأفراد الراشدين قد يعانون منه.

> **حالة الحزن التي تصيب الفرد حال فقدان عزيز أو الخوف من فقدان عزيز هي حالة طبيعية في ظروفها العادية لكن تتحول إلى حالة مرضية في حال المبالغة فيها وتأثيرها على حياة الفرد بشكل سلبي.**

- **الرهاب / اضطراب القلق الاجتماعي (Social Phobia):**

يعاني الأفراد المصابون بالرهاب الاجتماعي من قلق عام وشديد، كالإحساس بعدم الارتياح المرتبط بالخوف من الإحراج أو التحقير بواسطة الآخرين في مواقف تتطلب التصرف بطريقة اجتماعية.

ومن المواقف التي تثير الرهاب الاجتماعي مقابلة الناس، والتعامل مع الشخصيات المهمة، أو مواقف الحديث أو الأكل في الأماكن العامة وغيرها.

- **اضطراب الوسواس القهري (Obsessive-Compulsive Disorder):**

اضطراب شائع ومزمن أو طويل الأمد، يعاني فيه الفرد من أفكار (هواجس)، أو سلوكيات (إلزاميات) متكررة تصعب السيطرة عليها، حيث يشعر الفرد بالحاجة إلى تكرارها مرارًا.

يتسم هذا الاضطراب بأفكار لا يمكن السيطرة عليها، ومتكررة، وأداء طقوس لا معنى لها.

- **اضطراب الكرب ما بعد الصدمة (Post-Traumatic Stress Disorder):**

هو اضطراب يظهر لدى بعض الأفراد الذين سبق أن تعرضوا للحوادث والصدمات المروعة أو الخطيرة المهددة للحياة، وتشمل هذه الأحداث الاعتداءات وحالات الوفاة والكوارث الطبيعية.

أعراض هذا الاضطراب تثار عند الأفراد من إعادة تجربة الصدمة في الأحلام والذكريات، ومحاولة تجنب أي شيء متربط بها، وتخدير المشاعر وكبتها، وتستمر الأعراض مدة أطول من المعتاد، من شهر فأكثر منذ حدوث الصدمة.

- **الاضطراب الانفجاري المتقطع (Intermittent Explosive Disorder):**

عبارة عن غضب مدمر وموجه بطريقة خاطئة وبنوبات منفصلة من انعدام السيطرة على النزعة العدوانية، والتي تؤدي إلى اعتداء خطير على الآخرين أو الممتلكات.

تظهر النوبة خلال دقائق أو ساعات، ويبدأ الفرد بلوم النفس بعد النوبة على نتائج فعله، وعدم سيطرته على نزعاته العدوانية.

■ **اضطراب نقص الانتباه / فرط الحركة** (Attention Deficit/Hyperactivity Disorder):

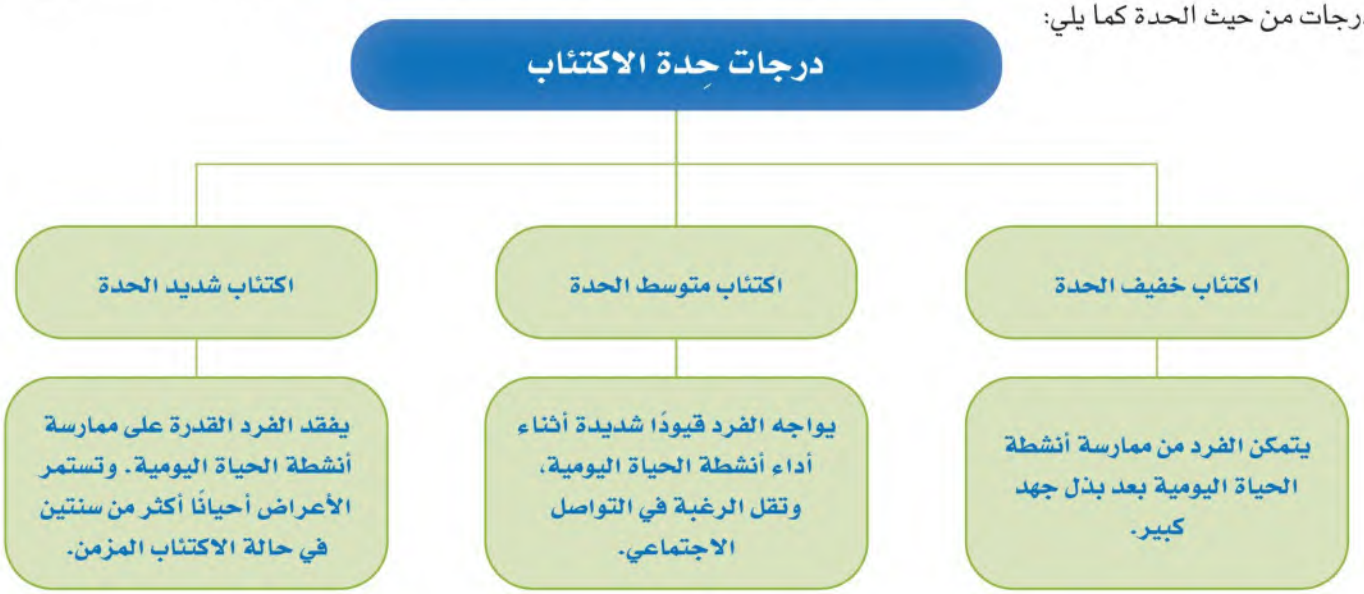
اضطراب نقص الانتباه / فرط الحركة هو اضطراب عقلي، يوصف بنمط مستمر من عدم الانتباه أو فرط الحركة والاندفاع، الذي يتعارض مع نمو الطفل، أو يتسبب في صعوبات كبيرة في المدرسة أو العمل أو العلاقات.

■ **اضطراب الاكتئاب** (Depressive Disorder)

المشاعر جزء مهم من الإنسان، وتؤثر بشكل مباشر على الصحة النفسية. وهي متنوعة فمرة يشعر الفرد بالفرح والسعادة والفخر بالنجاح، وأحيانًا بالحزن والإحباط واليأس، كجزء من تقلبات الحياة اليومية. لكن عندما تستمر المشاعر السلبية في ذهن الفرد وتعيق قيامه بالأعمال اليومية، هنا تشكل اضطرابًا في الصحة النفسية. يسمى هذا النوع من الاضطرابات النفسية "بالاضطرابات المزاجية" وهي عبارة عن الحالة المزاجية المشوهة أو غير المتوافقة مع الظروف، كما تتعارض مع القدرة على أداء الفرد لمهامه الحياتية، ويعرف الاكتئاب بأنه: اضطراب مزاجي يسبب شعورًا متواصلًا بالحزن، وفقدان المتعة، والاهتمام بالأمور المعتادة، ونقص التركيز.

درجات حِدة الاكتئاب:

يعتمد تصنيف درجات حدة الاكتئاب بعدد الأعراض أو مدتها أو علامات المرض التي يعاني منها المصاب. وهي بذلك تصنّف إلى ثلاث درجات من حيث الحدة كما يلي:



أنواع الاكتئاب:

يوجد عدة أنواع من اضطرابات الاكتئاب، منها ما يلي:

■ **اضطراب الاكتئاب الجزئي** (Partial Depressive Disorder): ويعرف - أيضًا - باسم اضطراب عسر المزاج. وهو عبارة عن حالة من سوء المزاج تستمر لفترات طويلة، لا تؤثر بشكل ملحوظ في أداء المصاب لأنشطة الحياة اليومية، وقد يمر المصاب بنوبات من الاكتئاب الشديد أو الخفيف الحدة. ولا يسمى بالاكتئاب الجزئي إلا إذا استمرت الأعراض لسنتين على الأقل.

- **الاكتئاب الموسمي** (Seasonal Depression): عبارة عن حالة من الاكتئاب المتقطع على حسب فترات السنة (الموسم) وغالبًا يحدث خلال موسم الشتاء، وذلك لقلة التعرض لأشعة الشمس، وقلة ساعات النهار، ويزول غالبًا بحلول فصل الربيع، ويعاني المصاب من العزلة الاجتماعية، وكثرة النوم، وزيادة الوزن، وقد يمر المصاب بهذا النوع من الاكتئاب بنوبات من الاكتئاب المتوسط أو الخفيف الحدة.
- **اكتئاب ما بعد الولادة** (Postpartum Depression): يعتبر اكتئاب شديد الحدة، يصيب أغلب النساء لمدة أسبوعين بعد الولادة. يصاحب هذا النوع من الاكتئاب أعراض الحزن الشديد، والقلق، والإجهاد، مما يؤثر في أنشطة الأم اليومية، وعنايتها بنفسها وطفلها .

نشاط 4-6 فكر فيما قرأت

- ما دورك في التعامل مع حالات الاكتئاب؟

.....

أسباب وعوامل الخطورة في الاكتئاب:

يمكن القول أن الاكتئاب ينتج عن تفاعل معقد بين عوامل اجتماعية ونفسية وحيوية (جسمية)، وأهم هذه العوامل ما يلي:

1. **اختلافات حيوية:** قد تحدث اضطرابات في كيمياء الدماغ مسببه للاكتئاب.
2. **الهرمونات:** قد تكون التغييرات في توازن الهرمونات في الجسم لها علاقة في الإصابة بالاكتئاب أو تحفيزه. مثل ما يحدث أثناء فترة الحمل، ولذلك تنتشر اضطرابات الاكتئاب بين النساء بشكل أكبر.
3. **التاريخ العائلي:** يشيع الاكتئاب أكثر عند العائلات التي يعاني أفرادها من هذه الحالة.
4. **السمات الشخصية:** كأن يكون الفرد كثير القلق، أو يعاني قلة الثقة بالنفس واحترام الذات، أو يكثر من لوم ذاته.
5. **الإصابة بالأمراض الخطيرة:** الأفراد المصابون بالأمراض الخطيرة مثل السرطان قد يصاحبه مشاكل في الصحة النفسية مثل الاكتئاب.
6. **المؤثرات العقلية:** يؤدي تناول المؤثرات العقلية مثل تعاطي المخدرات، وشرب الكحول إلى الإصابة بالاكتئاب.
7. **البعد عن الله والانغماس في الحياة،** ونقص التوازن في حياة الفرد.
8. **صعوبات الحياة المستمرة:** مثل ضغوط العمل، والوحدة لفترة طويلة.
9. **الصحبة السيئة.**

أعراض الاكتئاب
أعراض نفسية
الشعور بالقلق والتوتر.
فقدان الاهتمام أو المتعة.
مشاعر الحزن، أو البكاء، أو اليأس.
ضعف الثقة بالنفس والشعور بالدونية.
أفكار متكررة حول عدم الرغبة في الحياة.
صعوبات في التركيز، أو اتخاذ القرارات، أو تذكر الأشياء.
نوبات الغضب أو التهيج أو الإحباط حتى من الأمور البسيطة.
أعراض جسدية
اضطرابات الأكل.
اضطرابات الأمعاء.
اضطرابات النوم والشعور بالخمول.
الصداع وآلام العضلات بلا سبب واضح.
تباطؤ التفكير أو التحدث أو الحركة.
أعراض اجتماعية وسلوكية
الميل للانعزال والابتعاد عن الأهل والأصدقاء.
عدم الاهتمام بأداء الواجبات.
تعاطي المخدرات والكحول.

الفرق بين الحزن والاكتئاب:

يواجه الإنسان الأحداث الصعبة في حياته اليومية، مثل: وفاة فرد عزيز، أو الفشل في تحقيق الأهداف، أو انتهاء العلاقات، ومن الطبيعي أن يصاحب هذه الأحداث الشعور بالحزن الشديد، وقد يعتقد الفرد أنه قد أصيب بالاكتئاب.

وفي الواقع أن الشعور بالحزن أمر طبيعي عارض، بينما يشبه الاكتئاب في بعض الخصائص، مثل: العبوس، والعزلة. الجدول رقم (ï) يوضح الفروق بين الاكتئاب والحزن:

الاكتئاب	الحزن
رد فعل غير طبيعي يصل إلى المرض	رد فعل طبيعي
الشعور بالحزن مستمر، والفرد غير قادر على الاستمتاع بالحياة، ويفكر في المستقبل بسلبية.	الشعور بالحزن يكون مؤقتًا، ولا يزال الفرد قادرًا على الاستمتاع بالحياة، ويطلع إلى المستقبل بإيجابية.
تهتز الثقة في النفس ويشعر بالدونية وعدم تقدير الذات	الثقة في النفس وتقدير الذات

الجدول رقم (1Dâ) الفروق بين الاكتئاب والحزن

التعامل مع الاكتئاب:

يمكن التعامل مع الاكتئاب بإتباع الإرشادات التالية:

1. الحرص على ممارسة النشاط البدني.
2. ممارسة الأعمال الإيجابية كالصدقة والعمل التطوعي.
3. تنظيم الوقت وإعداد قائمة للإنجازات اليومية ومواعيدها.
4. الحرص على المشاركة الاجتماعية وتعزيز الروابط والعلاقات مع الأهل والأصدقاء.
5. ممارسة التدوين والكتابة تساعد في التعبير عن المشاعر التي يصعب التحدث عنها.
6. تعلم تقنيات الاسترخاء كالتفكير التأملي، وتمرينات الإطالة لعضلات الجسم.
7. تجنب اتخاذ القرارات المهمة في حال الشعور بالاكتئاب؛ لأن الشخص المكتئب تضعف لديه القدرة على التفكير المنطقي.
8. طلب المساعدة من الآخرين، والدعم الاجتماعي أو الطبي إذا لزم الأمر.

نشاط 5-6 الربط مع الحياة،

• فكر في موقف صعب نجحت فيه بتجاوز أحزانك وقلقك، ثم اكتب كيف تجاوزت هذا الموقف الصعب؟ وشاركه مع المعلم وزملائك في الصف.

علاج الاكتئاب:

يعتمد علاج الاكتئاب على درجة الحدة، والأعراض الشديدة، وعلى الرغم من درجة حدة الاكتئاب، إلا أنه قابل للعلاج إذا التزم المصاب بالخطة العلاجية تحت إشراف الطبيب، وكلما بدأ العلاج مبكرًا، زادت الفعالية.

ويشتمل علاج الاكتئاب على طرق منها:

- **العلاج النفسي:** يعتبر العلاج النفسي الوسيلة الأفضل في بداية معالجة الحالات الخفيفة من الاكتئاب، ويشمل: العلاج المعرفي السلوكي.
- **استخدام الأدوية:** تعطى مضادات الاكتئاب، وعادةً تتطلب عدة أسابيع حتى يبدأ تأثيرها، ويستلزم تناولها لفترة تتراوح بين عدة أشهر إلى سنتين في بعض الحالات.
- **العلاج المشترك:** المزج بين العلاج الدوائي والنفسي معًا، ويعتبر الوسيلة الأفضل في معظم حالات الاكتئاب وفق التجارب الطبية.

نشاط 6-6 فكر فيما قرأت، التصرف السليم في الأحداث الصعبة.

تصيب الإنسان أحداثًا صعبة في هذه الحياة، مثل وفاة أحد الوالدين أو الإخوة أو الأصدقاء المقربين.

أجب عن السؤال التالي: ما التصرف الأمثل عندما يمر الفرد بظروف مؤلمة، كفقدان أحد أفراد الأسرة أو الأصدقاء.

ماذا تعلمت؟

- **يشير مفهوم الاضطرابات النفسية إلى مجموعة من أمراض الصحة النفسية، وهي عبارة عن: حالة صحية تؤثر على المشاعر والتفكير والسلوك.**
- **يتعرض جميع أفراد المجتمع إلى الاضطرابات النفسية بمختلف أعمارهم وثقافاتهم وأوضاعهم الاجتماعية والاقتصادية.**
- **الاكتئاب يسبب شعورًا متواصلًا بالحزن، وفقدان المتعة، والاهتمام بالأمور المعتادة، ونقص التركيز.**
- **يمكن التعامل مع اضطرابات الاكتئاب بالحرص على ممارسة النشاط البدني، وتنظيم الوقت، وتجنب العزلة، وطلب المساعدة.**

- **اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:**

■ **يعاني الأشخاص المصابون بالرهاب الاجتماعي من:**

أ) الخوف من الإحراج أو التحقير بواسطة الاخرين.

ب) خوف الانفصال عن الأفراد المرتبطين بهم.

ج) سلوكيات متكررة تصعب السيطرة عليها.

د) الغضب الموجه بطريقه خاطئة.

■ **اضطراب يظهر لدى بعض الأفراد الذين سبق أن تعرضوا للحوادث:**

أ) قلق الانفصال.

ب) الرهاب الاجتماعي.

ج) الانفجاري المتقطع.

د) اضطراب الكرب ما بعد الصدمة.

■ **الاكتئاب الجزئي عبارة عن حالة من الاكتئاب .....**

أ) المتقطع على حسب فترات السنة.

ب) يصاحبه سوء المزاج تستمر لفترات طويلة.

ج) يصيب أغلب النساء لمدة أسبوعين بعد الولادة.

د) يصاحبه نوع آخر من الاضطرابات العقلية، مثل: الهلوسات.

إثراء

مصادر معلومات إلكترونية: لمزيد من المعلومات يمكن زيارة المواقع الإلكترونية التالية:

وزارة الصحة (2022) الأمراض النفسية والعقلية: الاكتئاب.

منظمة الصحة العالمية- صفحة الاكتئاب على النحو التالي:

منظمة الصحة العالمية (2021) الاكتئاب.

تفكير ناقد

- **لماذا ينجح بعض الأفراد في التعامل مع الاكتئاب الخفيف والشفاء منه؟**

الدرس الثالث
3

الضغوط النفسية

رابط الدرس الرقمي
www.ien.edu.sa

الفكرة الرئيسة

إدارة الضغوط النفسية والتعامل معها بإيجابية وفعالية جزء من نمط الحياة الصحية. والتعرف على جهود المملكة العربية السعودية في تعزيز الصحة النفسية لدى الفرد والمجتمع.

أهداف الدرس

بنهاية الدرس أستطيع أن:

1. **أتعرف** على مفهوم الضغوط النفسية.
2. **أحدد** أسباب الضغوط النفسية في الحياة اليومية.
3. **أصف** الطرق والممارسات الصحيحة والخاطئة عند التعامل مع الضغوط النفسية.
4. **أقترح** خطوات عملية لإدارة والتعامل مع الضغوط النفسية.
5. **أقدر** جهود المملكة العربية السعودية في تعزيز صحة المجتمع.

المفاهيم

الضغوط النفسية	Stress

الضغوط النفسية Stress

شعور الفرد بأنه تحت ضغط غير طبيعي، نتيجة زيادة أعباء الحياة ومتطلباتها التي تتراكم بعضها فوق بعض إلى أن تؤثر بطريقة سلبية على مشاعر وأفكار وسلوك الفرد، فيستجيب سلبيًا لتلك الضغوط وتظهر عليه أعراض جسدية أو أعراض عقلية أو تغيرات سلوكية.

أتأمل

أنا سعيد في حياتي لأني ...

- أعْبدُ الله على بصيره.
- أعيش في المملكة العربية السعودية، تحت قيادة حكيمة.
- أعيش في وطن هو الأكثر أمانًا على مستوى العالم.
- لدي أصدقاء مميزون.
- أعيش في بيت نظيف مع أسرة سعيدة.
- كل شيء حولي جميل .. أنا سعيد.
- جميع سبل الحياة متوفرة، كالماء النظيف والأكل الطيب.
- أنا بصحة جيدة، وإن أصابني مكروه أؤجر عليه.

أسباب الضغوط النفسية

تؤدي بعض الأحداث والمواقف السلبية، إلى حدوث الضغوط والتوتر لدى الفرد، والتعرف عليها خطوة مهمة في إدارتها والتخفيف من آثارها، وتشمل بعض المسببات ما يلي:

- **التغييرات الرئيسة في الحياة:** مثل: الانتقال إلى منزل جديد، أو إنجاب طفل.
- **المتاعب اليومية:** مثل فقدان الممتلكات الشخصية أو التأخر عن ساعات العمل.
- **الضغوطات الدراسية:** مثل القلق بشأن المستقبل الدراسي والوظيفي.
- **الضغوطات الاجتماعية:** تشمل العلاقات الاجتماعية أو الشبكات الاجتماعية الافتراضية، وكلاهما قد يؤثر إيجابًا أو سلبًا في إدارة الضغوط.
- **الضغوطات الخارجية (البيئية):** مثل أعمال العنف في المجتمع أو الكوارث الطبيعية أو الحروب.
- **الضغوطات الداخلية (الشخصية):** ضغوطات ناشئة من داخل الفرد، وغالبًا تثار من خلال طريقة التفكير والنظر السلبي إلى الأشياء.
- **الفقدان:** تشمل جميع أنواع الفقد سواء كان فردًا عزيزًا أو وظيفة وغيره.
- **ضغوطات أخرى:** تشمل الصعوبات المالية، والكفاح من أجل تأمين ضرورات الحياة.

نشاط 6-7 استكشاف، مسببات الضغوط

أعد ترتيب مسببات الضغوط والتوتر في الجدول رقم (6-2) حسب درجة التأثير في الصحة النفسية لدى الشباب، بحيث الأول يعني المسبب الأعلى. ناقش قائمتك مع زملائك في الصف.

م	مسببات الضغوط النفسية مرتبة عشوائيًا	مسببات الضغوط النفسية لدى الشباب
.1	المتاعب اليومية	
.2	التغييرات الرئيسة في الحياة	
.3	الضغوطات الدراسية	
.4	الضغوطات الاجتماعية	
.5	الضغوطات الخارجية (البيئية)	
.6	الضغوطات الداخلية (الشخصية)	
.7	الفقدان	

الجدول رقم (6-2) مسببات الضغوط

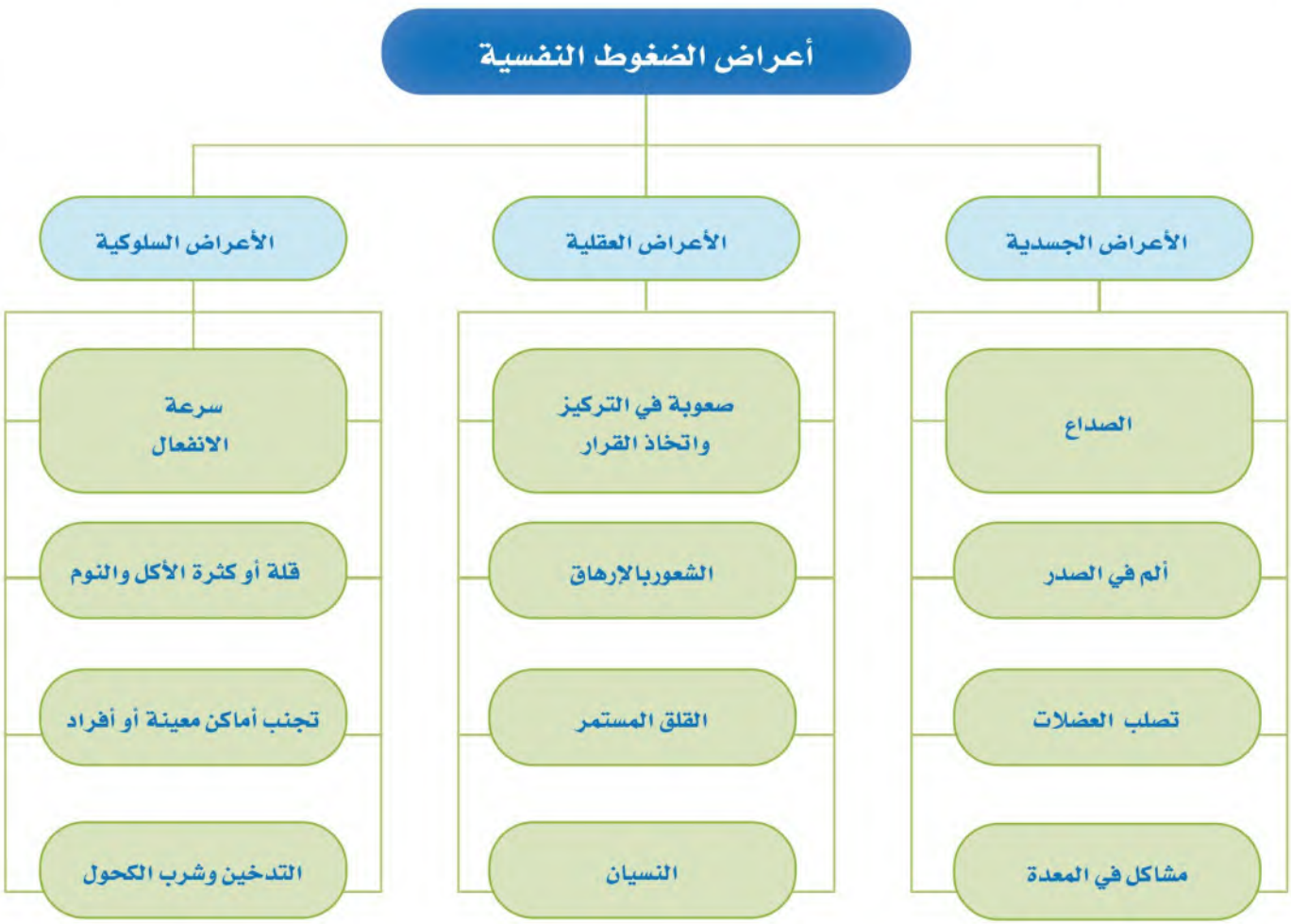
الاستجابات الجسدية للضغوطات

هناك جهازان مسؤولان عن الاستجابات الجسدية للضغوط هما: الجهاز العصبي وجهاز الغدد الصماء في الإنسان، من خلال التفاعلات الكيميائية السريعة التي تؤثر على كل جزء من الجسم.

يتعامل الجهاز العصبي مع الإجهاد قصير المدى (الحاد)، ويتعامل جهاز الغدد الصماء مع كل من الإجهاد الحاد والإجهاد طويل الأمد (المزمن). يقوم الجهاز العصبي والغدد الصماء بتنشيط الغدد الكظرية في مواقف الإجهاد والتوتر، وتفرز هرمونات تؤدي إلى تغيرات فسيولوجية مثل زيادة معدل ضربات القلب والتنفس، ويطلق الكبد سكرًا إضافيًّا في مجرى الدم لزيادة الطاقة، ويزيد التعرق، ويفرز الدماغ هرمون الإندورفين (Endorphin)، ويعتبر هرمونًا يعطي مفعولًا مهدئًا يشعر النفوس بالراحة مما يخفف من التوتر.

أعراض الضغوط النفسية

تشير الأدلة العلمية إلى أن الضغوط والإجهاد - إلى جانب عوامل أخرى- يمكن أن يزيد من التعرض للأمراض والمشاكل الصحية المختلفة.



لابد من التمييز بين الممارسات الطبيعية والممارسات المرضية، الفارق بينهما أثرها على صحتك النفسية وحياتك اليومية.

متى تكون المساعدة المتخصصة ضرورية لإدارة الضغوط النفسية؟

عند ظهور أي من الأعراض السابقة، يلزم مراجعة خدمات الصحة النفسية المتوافرة في مراكز الرعاية الصحية والمستشفيات.

التعامل مع الضغوط النفسية

يمكنك التعامل مع الضغوط النفسية في الحياة اليومية باتخاذ الخطوات التالية:

- **التخلص من مسببات التوتر:** التعرف على مسببات التوتر يؤدي الى محاولة التقليل من حدوثه في الحياة اليومية، والعمل على السيطرة على الضغوط.
- **الدعم الاجتماعي:** يعتبر الدعم الاجتماعي والروابط الاجتماعية إحدى الأدوات التي يمكن أن يستخدمها الفرد لحماية نفسه من الآثار الضارة للتوتر والضغوط النفسية. فالأفراد الذين لديهم عائلة وأصدقاء يساعدونهم في أوقات التوتر يظلون بصحة أفضل ويتعافون بشكل أسرع من أولئك الذين لا يمتلكون الدعم الاجتماعي الإيجابي. ويمكن للدعم الاجتماعي القوي أن يحسن القدرة على الصمود أمام الضغوط.
- **التغذية الجيدة:** يوفر النظام الغذائي الصحي مخزونًا من الطاقة لاستخدامه في المواقف الصعبة عند مواجهة الضغوط، حيث يقوم الجهاز العصبي المركزي بإفراز الأدرينالين والكورتيزول؛ مما يؤثر في الجهاز الهضمي، ويمكن أن يضعف الإجهاد الحاد الشهية تجاه الطعام، ولكن إفراز هرمون الكورتيزول أثناء الإجهاد المزمن يمكن أن يسبب الرغبة الشديدة في تناول الدهون والسكريات. لذا يحدّ الفرد من تناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين (مثل القهوة والشاهي والمشروبات الغازية)؛ لأنها تعتبر من منبهات الجهاز العصبي المركزي.
- **النشاط البدني والرياضة:** تساعد الأنشطة البدنية في الحفاظ على صحة الجسم والعقل. تقلل التمرينات من الآثار السلبية للتوتر من خلال تفريغ الطاقة العصبية المتراكمة من الضغوطات اليومية، ومن خلال تدريب الجسم على العودة إلى حالة التوازن بسهولة أكبر بعد المواقف الصعبة؛ لأن الضغوط تسبب توتر العضلات، وقد تؤدي إلى آلام الظهر والتعب العام. لذا ينصح الفرد بممارسة تمارين الإطالة، أو التدليك، أو الاستحمام بماء دافئ، أو تجربة الاسترخاء التدريجي للعضلات، وهي طريقة ثبت أنها تقلل من القلق بشكل عام.
- **إدارة الوقت:** عبر تصنيف المهام وتوزيعها على فترات زمنية مناسبة تضمن الإنجاز في الوقت المحدد، وتبعد الضغوط النفسية الناتجة عن الخوف من عدم الإنجاز بسبب ضياع الوقت فيما لا فائدة منه.

وتشمل مهارات إدارة الوقت ما يلي، جدولة المهام اليومية، تحديد الأولويات، مع التركيز على المهام ذات الأهمية، وضع أهداف واقعية والالتزام بتحقيقها من خلال تدوينها.

- **النوم الكافي:** يمكن أن يساعد النوم الكافي في إدارة التوتر عن طريق تحسين الحالة المزاجية، وتعزيز الشعور بالكفاءة، وتحسين الأداء العقلي، ودعم الأداء العاطفي. ترتبط مستويات هرمون الإجهاد في مجرى الدم بأنماط النوم. ويؤدي عدم الحصول على قسط كافٍ من النوم مع مرور الوقت إلى انخفاض هرمونات التوتر أثناء النهار، لذا تكون المستويات المسائية أعلى من المعتاد.

هرمون الكورتيزول Cortisol ويسمى هرمون الإجهاد تفرزه الغدة الكظرية (فوق الكلية) يؤدي حدوث الإجهاد الناتج من الخوف أو الغضب أو التوتر إلى إفراز كميات زائدة من هذا الهرمون.

- **المحافظة على الأنشطة والهوايات الترفيهية:** تعدّ الأنشطة والهوايات الممتعة من أهم وسائل تفريغ الضغوط اليومية. فعندما تصعب الحياة يترك الناس أنشطتهم الترفيهية غالبًا، لكن عزل النفس عن المتعة قد يؤدي إلى نتائج عكسية عليها؛ لذا ينصح الفرد بالبحث عن فرص للقيام بالأنشطة والهوايات لتجديد نشاطه وتخفيف الضغوط.
- **طلب المساعدة:** يعتبر طلب المساعدة من الآخرين جزء مهم لإدارة الضغوط اليومية، خصوصًا إذا لم تفد المساعدة الذاتية في توفير الراحة الكافية. على سبيل المثال: البحث عن المساعدة من مجموعات الدعم الاجتماعية كالأسرة والأصدقاء ذوي الخبرة في إدارة الضغوط، أو اللجوء إلى طبيب نفسي أو غيره من مقدمي خدمات الصحة النفسية للمساعدة في تعلم إدارة الضغوط بشكل فعال.

جهود المملكة العربية السعودية في تعزيز الصحة النفسية

نظام الرعاية الصحية النفسية يهدف إلى تنظيم وتوفير العناية الطبية اللازمة للمرضى النفسيين، وحماية حقوقهم، وحفظ كرامتهم وأسرهم والمجتمع، ووضع آلية معاملتهم، وعلاجهم في المنشآت العلاجية النفسية.

وقد سخرت وزارة الصحة العديد من الخدمات الصحية النفسية، بما فيها تجهيز المستشفيات والعيادات النفسية ودعم مراكز الخدمة المجتمعية التابعة لوزارة الشؤون الاجتماعية.

وهنا بعض الإحصاءات الصحية في الصحة النفسية للعام 2021، موضحة في الشكل رقم (1-6).

خدمات الصحة النفسية

الشكل رقم (1-6) إحصائية خدمات الصحة النفسية في المملكة العربية السعودية

إثراء (ربط مع الحياة)

- **خدمة اتصال الاستشارات النفسية**

يهدف المركز إلى نشر الوعي والتثقيف النفسي وتقديم الاستشارات المتخصصة ومساندة المرضى وأسرهم في مواجهة عبء الاضطرابات والمشاكل النفسية. يستقبل المركز طلب الاستشارات النفسية من جميع مناطق المملكة العربية السعودية ولجميع فئات المجتمع، ويتم الرد على الاستشارات من قبل مختصين نفسيين مدربين وذوي خبرة في الصحة النفسية.

ماذا تعلمت؟

- **الضغوط النفسية تنتج من مواقف تثير ردود فعل جسدية وعاطفية تصاحب الاستجابة للضغوطات.**
- **تأثيرات الضغوط النفسية تختلف من شخص إلى آخر، نظرًا لتبيان أسباب الضغوط وقدرات الشخص نفسه.**
- **يمكنك إدارة الضغوط النفسية بالتخلص من مسببات التوتر، وتعزيز الدعم الاجتماعي.**
- **تهدف الرعاية الصحية النفسية إلى توفير العناية الطبية اللازمة للمرضى النفسيين، وحماية حقوقهم، وحفظ كرامتهم وأسرهم والمجتمع.**

- **اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:**

■ **هناك جهازان مسؤولان عن الاستجابات الجسدية للضغوط هما :**

أ) العضلي والعصبي. ب) العضلي والغدد الصماء.

ج) العصبي والغدد الصماء. د) العضلي والدوري التنفسي.

■ **من الأعراض الجسدية الناتجة عن الضغوط النفسية :**

أ) مشاكل في المعدة. ب) سرعة الانفعال.

ج) القلق المستمر. د) صعوبة في التركيز.

■ **من الأعراض العقلية الناتجة عن الضغوط النفسية :**

أ) سرعة الانفعال. ب) تجنب أماكن معينة أو أفراد.

ج) الشعور بالإرهاق. د) تصلب العضلات.

■ **انظر إلى قائمة الضغوط الموضحة في الجدول، ثم اقترح طريقة التعامل معها، ثم شارك القائمة مع المعلم، وزملائك في الصف، والأسرة.**

م	مسببات الضغوط النفسية	طرق التعامل وإدارة الضغوط
.1	التغييرات الرئيسة في الحياة	
.2	المتاعب اليومية	
.3	الضغوطات الدراسية	
.4	الضغوطات الاجتماعية	
.5	الضغوطات الخارجية (البيئية)	
.6	الضغوطات الداخلية (الشخصية)	
.7	الفقدان	

- **لماذا يقوم بعض الأفراد بممارسة سلوكيات سلبية عندما يقعون تحت الضغوط النفسية؟**

إثراء

فيديو تثقيفي بعنوان " حقائق عالمية عن الصحة النفسية".

موقع المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية:

مراجعة ختامية للفصل السادس

■ **السؤال الأول: عرف المفاهيم التالية:**

- **الصحة النفسية.**
- **احترام الذات (تقدير الذات).**
- **الاضطراب النفسي.**
- **الضغوط النفسية.**
- **الاكتئاب.**

■ **السؤال الثاني: ضع كلمة (صح) أمام العبارة الصحيحة وكلمة (خطأ) أمام العبارة الخطأ، وصحح الخطأ إن وجد:**

- الصحة النفسية عبارة عن حالة لا يمكن للفرد فيها تكريس قدراته الشخصية ولا التكيّف مع أنواع الإجهاد الاعتيادية ( )

.....

- هناك عوامل اجتماعية وعقلية وحيوية متعددة تحدّد مستوى الصحة النفسية لدى الفرد ( )

.....

- الاضطرابات النفسية تؤثر على بعض أفراد المجتمع وتحديدًا الشباب فقط ( )

.....

- تأثيرات الضغوط النفسية متشابهة من فرد إلى آخر، نظرًا لتشابه أسباب الضغوط وقدرات الفرد نفسه ( )

.....

- الحزن أمر غير طبيعي، ولا يوجد فرق بين الحزن والاكتئاب ( )

.....

- يمكن التعامل مع اضطرابات الاكتئاب بالحرص على ممارسة النشاط البدني، وتنظيم الوقت، وتجنب العزلة، وطلب المساعدة( )

.....

- اضطراب الاكتئاب بكافة أنواعه وحدته قابل للعلاج، وكلما بدأ العلاج مبكرًا، زادت فعاليته ونجاحه ( )

.....

■ **السؤال الثالث: اختر الإجابة الصحيحة:**

1. **من العلامات والأعراض المبكرة لمشاكل الصحة النفسية:**

أ) القلق والانزعاج الدائم.
ب) العناية بالوقت خلال اليوم.
ج) الحرص على أداء الواجبات.
د) القلق قبل الاختبارات.

2. **من الأعراض السلوكية الناتجة عن الضغوط النفسية:**

أ) القلق المستمر.
ب) تجنب أماكن معينة أو أفراد.
ج) الشعور بالإرهاق.
د) تصلب العضلات.

3. **يعتبر من الأسباب المحتملة للضغط النفسي:**

أ) المتاعب اليومية.
ب) الفقدان.
ج) تغيُّر المنزل.
د) سفر الأصدقاء.

4. **إحدى طرق الحفاظ على الصحة النفسية الإيجابية:**

أ) التفاؤل.
ب) التشدد.
ج) الغيرة.
د) الحسد.

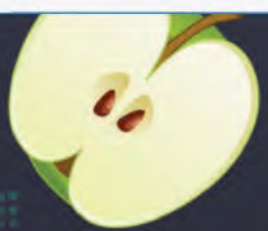
الفصل السابع

الوقاية من المخدرات والتدخين

Prevention of Drugs and Smoking

الفكرة المحورية للفصل

استخدام المؤثرات العقلية مشكلة غير محصورة في أفراد من فئة عمرية أو طبقة اجتماعية أو مستوى اقتصادي، وغير مقصورة على مجتمع دون آخر. لذا تسعى الدول إلى تنمية الوعي الصحي الشخصي والمجتمعي بأهمية العيش بلا مخدرات وتدخين، من خلال طرق عدة منها: التعريف بالمؤثرات وآثارها السلبية، ومهارات وطرق الوقاية منها، وقانون مكافحتها.



الأفكار الرئيسة للفصل

1. المعرفة الواعية بمفهوم المؤثرات العقلية، وأنواعها، وتأثيرها السلبي على صحة الإنسان، وحكم الشريعة الإسلامية في تعاطيها، وقانون مكافحتها في المملكة العربية السعودية.
2. يمر الفرد عبر مراحل التعاطي حتى يصل لمرحلة الإدمان الذي يفقد فيها المتعاطي القدرة على التحكم في جميع جوانب حياته، إلا أن إمكانية علاج المدمن ومساعدته في العودة إلى حياته الطبيعية من خلال تعزيز الإدراة القوية والاستجابة المثالية
3. خطورة المواد المسببة للإدمان وأهمها التبغ بأنواعه المتعددة (السجائر، السيجار، الشيشة، والسجائر الإلكترونية)، وهي الأكثر استهلاكًا وسببًا في وفاة ثلاثة ملايين فرد سنويًا، منهم 1.2 مليون من تأثير التدخين السلبي.
4. تأثير تعاطي المخدرات سلبًا على وظائف المتعاطي العقلية كالإدراك، والعاطفة مما يشكّل خطرًا على نفسه، وأسرته ومصالح مجتمعه.

أهداف الفصل

بنهاية الفصل، يتوقع أن يكون الطلبة قادرين على:

1. التعرف على مفهوم المؤثرات العقلية الضارة.
2. تحديد مفهوم التعاطي والإدمان.
3. تجنب عوامل الخطورة المؤدية إلى تعاطي المخدرات.
4. التمييز بين سلوك تعاطي المخدرات من خلال مؤشرات معينة.
5. تحديد منتجات التبغ المتنوعة.
6. وصف الآثار الضارة الجسدية، والنفسية، والاجتماعية للتبغ والمخدرات.
7. تحديد التغيرات الجسدية الإيجابية الناتجة عن إيقاف التدخين.
8. تطبيق مهارات الرفض لتجنب تعاطي المخدرات والتدخين.
9. تقدير القوانين والتشريعات المحلية لمكافحة التعاطي والاتجار بالمخدرات والتدخين.

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

الدرس الأول 1

مدخل المؤثرات العقلية

الفكرة الرئيسة

المعرفة الواعية بمفهوم المؤثرات العقلية، وأنواعها، وتأثيرها السلبي على صحة الإنسان، وحكم الشريعة الإسلامية في تعاطيها، وقانون مكافحتها في المملكة العربية السعودية.

أهداف الدرس

بنهاية الدرس أستطيع أن:

1. **أتعرف** على مفهوم المؤثرات العقلية.
2. **أتعرف** على جهود الجهات الحكومية في مكافحه تعاطي المؤثرات العقلية.
3. **أصنف** المؤثرات العقلية حسب تأثيرها الفسيولوجي.
4. **أميز** المؤثرات العقلية الشائعة بين الشباب.

المفاهيم

المؤثرات العقلية	Psychotropic Substances
الأعراض الانسحابية	Withdrawal Symptoms
المنشطات	Stimulants
المثبطات	Depressant
المهلوسات	Hallucinogens

تاريخ استخدام المؤثرات العقلية

تم استخدام المؤثرات العقلية في الحضارات قديماً كالحضارة الفرعونية، اليونانية، والصينية، حيث وجدت منقوشة على الآثار ومكتوبة في المخطوطات. كثير منها كانت تستخدم للأغراض الطبية كعلاج بعض الأمراض وتخفيف الألم، أو لأغراض وطقوس دينية. مثل: نبات الحشيش كان يستخدم لصناعه الحبال والأقمشة، ومسكن لتخفيف الألم والاكتئاب. أما الأفيون فقد استخدم لعمل وصفات للأطفال تساعدهم على النوم عند الفراعنة.

وقد أضافت الشركات الدوائية مواد أخرى لتزيد من فعاليتها، وتصنيع مواد تحاكي عمل المواد الطبيعية المستخلصة من هذه النباتات، فظهر معها كثير من الأعراض الصحية الجانبية لتعاطي هذه المواد من أهمها: الإدمان وأضرار الدماغ والجهاز العصبي. مما دعا الدول الحديثة إلى تصنيف هذه المؤثرات العقلية على أنها مواد محظورة محرمة دوليًا، و يعاقب القانون كل من تعامل بها مع بداية القرن العشرين.

مفهوم المؤثرات العقلية :

هي أي مادة تؤثر على العمليات العقلية مثل: الإدراك والعاطفة، وتصنف إلى عدة أنواع حسب تأثيراتها الفسيولوجية/الجسدية.

تصنيف المؤثرات العقلية :

قسمت منظمة الصحة العالمية المواد المخدرة طبقًا للتصنيف الدولي للأمراض إلى سبعة أقسام، كما يلي:

وتقسّم المؤثرات العقلية بحسب تأثيرها الفسيولوجي/الجسدي إلى ثلاثة أقسام:

1. المنشطات Stimulants:

هي مواد تعمل على إثاره الجهاز العصبي المركزي فتزيد من سرعه الرسائل العصبية من الدماغ إلى سائر الجسم والتي تؤدي إلى زيادة معدل ضربات القلب، والتنفس، و ارتفاع درجة حرارة الجسم، وضغط الدم.

تزيد المنشطات من الشعور بالطاقة واليقظة. يتم استخدامها أو الترويج عنها بين الشباب خصوصًا في أيام الاختبارات من أجل رفع مستوى التركيز وتقوية الذاكرة ومقاومة السهر. وهي في الحقيقة لها أضرار صحية خطيرة قد تؤدي للوفاة.

أمثله على المنشطات:

- الكاثينون (القات) Cathinone
- الكوكايين Cocaine
- فينثالين (الكبتاجون) Fenethylline
- الميثامفيتامين (الشبو) Methamphetamine
- النيكوتين (التبغ) Nicotine

ما يميز هذه المواد عن غيرها أنها تسبب الإدمان الشديد (بعض المواد قد تسبب الإدمان من أول جرعه)، واستهلاكها بجرعات زائدة يؤدي إلى الإصابة بالتشنجات، الصداع، الصرع، خفقان في القلب، الغيبوبة، والوفاة.

وتؤثر هذه المواد على أغلب الوظائف الحيوية في الجسم، حيث يجد المتعاطي صعوبة في التخلص منها لما لها من أعراض انسحابية شديدة. لذلك لابد من علاجها عن طريق برنامج دوائي وسلوكي تحت إشراف طبي.

الأعراض الانسحابية
Withdrawal Symptoms

هي الأعراض التي تظهر على المتعاطي عندما يتوقف أو يقلل من تعاطي المؤثر العقلي، ومن هذه الأعراض: الألم، الصداع، العصبية، القلق، الأرق، الغثيان، الإرهاق.

الكافيين Caffeine:

يعد الكافيين أكثر المنشطات المستهلكة حول العالم، وهو موجود في العديد من المشروبات كالقهوة والشاي، ومشروبات الطاقة التي يتم التسويق لها على أنها تزود الجسم بالطاقة وترفع مستوى التركيز والإنتاجية.

تنبيه:

- ينصح بتقليل كمية الكافيين المستهلكة من قبل النساء الحوامل يوميًا إلى ما يعادل 300 مل.
- يجب التقليل من كمية الكافيين وألّا تزيد عن 100 مل يوميًا لارتباطه بارتفاع ضغط الدم لدى المراهقين.

إثراء

بدأ انتاج أول مشروب طاقه تجاري في عام 1987، وفي التسعينات تم التسويق لهذه المنتجات في العديد من دول العالم كمشروب يرفع من الأداء الذهني والجسدي. وتحتوي هذه المشروبات على الكافيين كعنصر فعال وهو المسؤول عن الشعور بالطاقة والنشاط. فالعلبة الواحدة من مشروب الطاقة تحتوي على كمية عالية من الكافيين قد تفوق الكمية الموصى بها للاستهلاك اليومي من الكافيين للمراهقين والأطفال. فظهرت العديد من المشكلات الصحية بسبب استهلاك مشروبات الطاقة عند صغار السن. لذا قامت الدول بإلزام الشركات المصنعة على وضع تحذير على العبوة منها: عدم تناول هذا المشروب من قبل الحوامل، المرضعات، الأطفال، ومن هم أقل من 16 سنة)

نشاط 1-7 الربط مع الحياة، حساب مقدار استهلاك الكافيين

أمامك بطاقة القيمة الغذائية لأحد مشروبات الطاقة الشائعة في الأسواق، تحتوي على ما يقارب 80 مل من الكافيين في العلبة الواحدة. إذا استهلك شاب يبلغ من العمر 18 سنة علبتين من هذا المشروب في المساء.

- فما كمية الكافيين التي يستهلكها هذا الشاب في اليوم؟ .....
- هل تجاوز الحد الأعلى من الكافيين المناسب لليافعين؟ .....
- ما الآثار الجانبية المتوقعة على هذا الشاب؟ .....

.....

2. المثبطات (المهبطات) Depressant :

هي مواد تؤثر على الإشارات العصبية التي تنتقل من وإلى الدماغ، فهي تعمل على تقليل نشاط الجهاز العصبي المركزي وانخفاض الوعي عند المتعاطي. وتكمن تأثيراتها الحيوية في أنها تخفض نبضات القلب والتنفس، وتزيد الشعور بالنعاس، الدوار، ضعف التركيز، فقدان الذاكرة، التمتمة بكلام غير واضح. وإذا أخذ المتعاطي جرعة زائدة فإنة يدخل في غيبوبة قد تؤدي إلى الوفاة لا سمح الله.

وتعد العقاقير الطبية المصروفة لتخفيف الألم من المثبطات التي تقلل عمل الجهاز العصبي وبالتالي يقل الإحساس بالألم.

إن استخدام المسكنات بكثرة يعرض متعاطيها للإدمان على المادة، وبالتالي لا تعطيه نفس المفعول عند استخدامها لأول مرة. فلابد من استشارة الطبيب عند أخذ المسكنات و عدم تبادلها مع أفراد آخرين.

أمثلة على المثبطات:

- **الكحول.**
- **المواد الأفيونية مثل الهروين، المورفين.**
- **المستنشقات والمواد الطيارة (الغراء، البنزين، الأصباغ).**
- **العقاقير الطبية التي تؤخذ كمسكنات تحت الإشراف الطبي.**

3. المهلوسات: Hallucinogens

هي مواد تسبب خللًا في الرسائل العصبية في الدماغ مما يؤثر على الإدراك الحسي، والسمعي، والبصري (الهلوسة).

تعمل المهلوسات عن طريق تعطيل تدفق الرسائل العصبية من الدماغ إلى الحبل الشوكي، كما تتداخل مع بعض المواد الكيميائية في الدماغ مثل: السيروتونين المسؤول عن الحالة المزاجية، وكذلك الجلومات المرتبطة بالتحكم في وظائف مختلفة في الجسم مثل إدارك الألم، الذاكرة، العاطفة، و المزاج.

أمثله على المهلوسات:

- **حمض الليسرجيك LSD**
- **المسكالين Mescaline**
- **سيلوسيبين (الفطر السحري) Psilocybin**

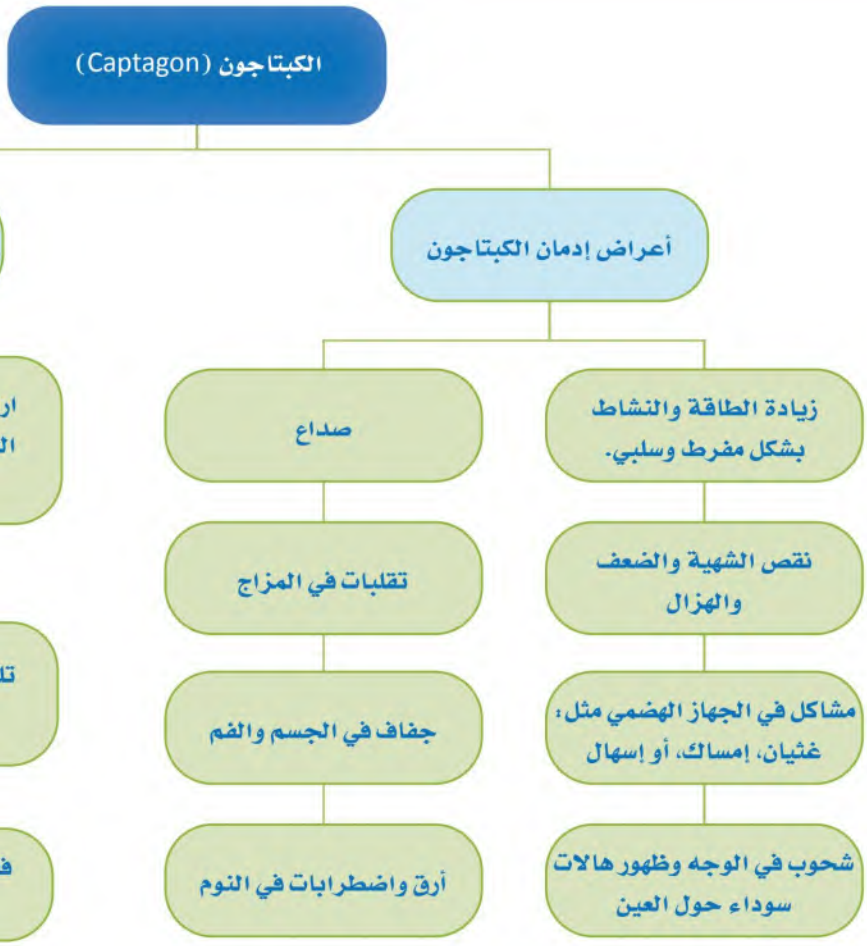
تؤثر المهلوسات على الجانب النفسي أكثر من تأثيرها على الجانب الجسدي، ولكن التأثير النفسي يتطور لينعكس على الحالة الجسدية للفرد بشكل سلبي جدًّا، فيصاب المتعاطي بالخوف والهلع، وتقلب المزاج، وتداخل الحواس.

الكبتاجون (Captagon).

تعرف علميًا بمسمى فينثالين (Fenethylline)، وتحتوي على مادتين الإمفيتامين (Amphetamine) والتي تعدُّ مادة منبهة أو منشطة للجهاز العصبي المركزي، ومادة التيوفيلين (Theophylline) التي تعمل على توسعة الشعب الهوائية.

الكبتاجون مادة منشطة محفزة تزيد التركيز بشكل مؤقت يتبعه ضرر كبير، وتسمح للمتعاطي بمقاومة النوم، وتسبب الإدمان السريع من جرعة واحدة في بعض الأحيان.

وللكبتاجون عدة أشكال: حبوب، كبسولات، قطع كريستالية الشكل، أو على شكل بودرة. يتناول المتعاطي مادة الكبتاجون عادة عن طريق البلع، أو وضعها تحت اللسان، أو استنشاق المطحون، أو الإذابة في الماء أو الحقن بالوريد.



إثراء

• إنجازات المديرية العامة لمكافحة المخدرات

تتعرض المملكة العربية السعودية لحرب تستخدم أخطر أنواع الأسلحة عن طريق تهريب كميات كبيرة من المخدرات تستهدف تدمير الشباب بدنيًا، نفسيًا، عقليًا، واجتماعيًا.. وبفضل الله -عز وجل- وجهود حكومة المملكة العربية السعودية في العمل على إحباط أية محاولات تهدف تهريب المخدرات بأنواعها المختلفة. استطاعت المديرية العامة لمكافحة المخدرات في المملكة من إحباط العديد من العمليات عن طريق التنسيق والتعاون مع إدارات مكافحة المخدرات على الصعيد الدولي. بالإضافة إلى التعاون مع الجهات الحكومية في الداخل مثل: أجهزة حرس الحدود، والجمارك على جميع المنافذ البرية والبحرية، وإدارات الجوازات والدوريات الأمنية، والمرور والشرطة، ووزارة التعليم، و وزارة الصحة وغيرها. كما اهتمت المديرية بالجانب التوعوي عن طريق إقامة الحملات التوعوية المكثفة التي تستهدف توعية المواطنين والمقيمين بأضرار المخدرات وتأثيرها على الصحة. وكذلك تقديم الدعم وحث الأفراد ممن وقع ضحية لتعاطي المخدرات للتوجه لإحدى مستشفيات الأمل لتلقي العلاج اللازم بكل سرية.

العقوبات القانونية المحلية للتعاطي والاتجار بالمخدرات:

وفق نظام مكافحة المخدرات والمؤثرات العقلية في المملكة العربية السعودية، هناك عقوبات مختلفة لكل من المروج، المهرب، والمتعاطي، وهي كالتالي:

- **المهرب:** هو الفرد الذي يستورد المخدرات من العصابات الخارجية، ويقوم بتوزيعها على المروجين في الداخل. و يعاقب بأشد أنواع العقوبة؛ لما يترتب على عملية إدخال هذه المواد للبلاد من فساد عظيم على الشباب واقتصاد الدولة.
- **المروج:** هو الفرد المسؤول عن عملية بيع وتوزيع المواد المخدرة، ويعاقب بالحبس والغرامات المالية، ومن ثم قد تُنزل به أشد العقوبات في حال التكرار.
- **المتعاطي:** هو الفرد الذي وقع ضحية استهلاك المواد المخدرة، ويعاقب بالسجن مع توفير العلاج اللازم لمساعدته للتخلص من هذه السموم، ويُبعد عن البلاد لو كان مقيمًا. وتسقط هذه العقوبة لكل فرد تقدم بطلب العلاج من تلقاء نفسه.

ماذا تعلمت؟

- **المؤثرات العقلية هي المواد التي لها تأثير على المهام العقلية للفرد كالإدراك والعاطفة.**
- **بعض المؤثرات العقلية تصنف على أنها مواد منشطه لما لها من تأثير على زيادة نبضات القلب والتنفس، و ارتفاع درجة حرارة الجسم.**
- **المثبطات هي المؤثرات العقلية التي تعمل على تثبيط الجهاز العصبي المركزي.**

التقويم

- **ما المقصود بالمؤثرات العقلية؟**
- **ما المنشطات؟ وما تأثيرها الجسدي على الفرد؟ مع ذكر مثال على ذلك.**

تفكير ناقد

- **تفكير ناقد: لماذا يقع بعض الشباب ضحية لتعاطي المخدرات على الرغم من أضرارها الكبيرة الصحية والاجتماعية والنفسية؟**

مهمة أدائية:

اكتب رسالة توجهها للشباب تحتوي على النقاط التالية:

- حياتك مهمة.
- عقلك مهم لتنمية الوطن.
- الحكم الشرعي لتعاطي المخدرات بأنواعها، أو شرح حديث الضرورات الخمس.

إثراء

مصادر معلومات إلكترونية: لمزيد من المعلومات يمكن زيارة موقع المديرية العامة لمكافحة المخدرات:

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

الدرس الثاني 2

التعاطي والإدمان

الفكرة الرئيسة

يمر الفرد عبر مراحل التعاطي حتى يصل لمرحلة الإدمان التي يفقد فيها المتعاطي القدرة على التحكم في جميع جوانب حياته، إلا أن إمكانية علاج المدمن ومساعدته في العودة إلى حياته الطبيعية من خلال تعزيز الإرادة القوية والاستجابة المثالية.

أهداف الدرس

بنهاية الدرس أستطيع أن:

1. **أتعرف** على مفهوم الإدمان.
2. **أتعرف** على آلية تأثير المخدرات في الدماغ.
3. **أميز** علامات المتعاطي.
4. **أصف** مراحل الإدمان حسب خصائص كل مرحلة.
5. **أصف** عوامل الخطورة المؤدية إلى الإدمان.
6. **أقدر** دور الأسرة في التخلص من الإدمان.

المفاهيم

الإدمان	Addiction

دور أسرة المتعاطي في التخلص من الإدمان

كان هناك شاب بعمر 17 سنة يشتكي من عدم القدرة على تنظيم الوقت بين الدراسة والأعمال الأخرى، وضعف التركيز عند الاستعداد للاختبارات، ولهذا السبب كان يحصل على درجات متدنية دائمًا. اشتكى هذا الشاب إلى أحد أصحابه في الحي، فأشار عليه هذا الصاحب بأنه عانى سابقًا من نفس المشكلة أيضًا، ولكنه وجد الحل، في تناول حبة واحدة فقط. وقال له بأن يجرب، وسيلاحظ الفرق في زيادة الطاقة والمذاكرة لساعات طويلة، وأقنعة بإمكانية التوقف عن استخدامها متى ما أراد، ولن يخسر شيئًا حسب زعمه.

تناول الشاب هذه الحبوب المخدرة، وشعر بالمتعة والنشاط المؤقت، واستمر في التعاطي فترة من الزمن، ولاحظ أن الحبوب لم تعد تعطيه نفس المفعول عند تناولها في المرة الأولى، فأصبح يتعاطى باستمرار مع زيادة الجرعة رغبة منه في الحصول على نفس المتعة الكاذبة عندما بدأ في تعاطيها. وبعد تدهور حالة الشاب، وبحث الأسرة عن الأسباب؛ أخبر والديه بأنه يتعاطى المخدرات منذ فترة، غضب الوالدان، ولكنهما لم يتخليا عنه، بل ساعداه على التخلص من الإدمان.

نشاط 2-7 فكر فيما قرأت

• لماذا ينطوي على استخدام المواد الغريبة المقدمة من أفراد غرباء أخطار وأضرار؟ أعط أمثلة على إجابتك.

.....

.....

مفهوم إساءة استخدام المؤثرات العقلية Substance Abuse

تعني إساءة استخدام المواد غير المشروعة أو العقاقير التي تحتاج لوصفة طبية أو يمكن الحصول عليها بدون وصفة طبية لأغراض أخرى غير ما يفترض استخدامها من أجله. أو استخدامها بكميات كبيرة بهدف الوصول للنشوة، أو الإحساس بالمتعة. كاستخدام المهدئات أو المسكنات الطبية اعتقادًا بأنها آمنة طبيًّا.

مفهوم الإدمان Addiction :

هو التورط المستمر بعمل أو نشاط بشكل متكرر طلبًا للشعور بالراحة والأمان.

قد يكون الإدمان على الألعاب الإلكترونية، أو على سلوك معين. وأكثر أنواع الإدمان شيوعًا هو الإدمان على المؤثرات العقلية بمختلف أنواعها.

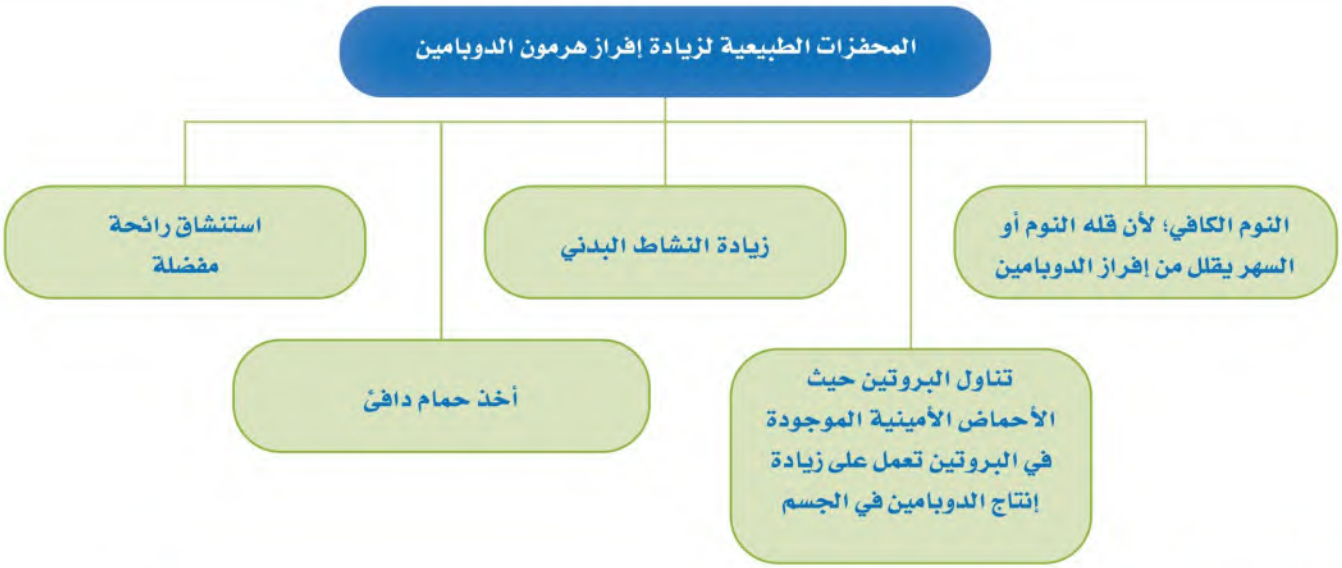
كيف يحدث الإدمان في الجسم؟

يحتوي جسم الانسان على ما يسمى بنظام المكافأة، بمعنى أن الجسم يفرز هرمون الدوبامين من الدماغ عندما تقوم بعمل سلوك تحبه مثل: (تناول الطعام المفضل لديك، ممارسة هواية محببة للنفس، مقابلة صديق عزيز).

هرمون الدوبامين هو هرمون وناقل عصبي مسؤول عن الشعور بالرضا والمتعة والسعادة.

ولتناول المؤثرات العقلية تأثير مؤقت على نظام المكافأة، فهي تحفز إفراز مستوى عالي من الدوبامين بحيث يصل الفرد للشعور بالنشوة والمتعة الكاذبة بعد تعاطي هذه المواد. ومع استمرار تعاطي المؤثرات العقلية يعتاد الجسم على الزيادة في مستوى الدوبامين، ويصبح لديه مقاومة لها فلا يستطيع الحصول على نفس مستوى السعادة والمتعة عندما تعاطاها للمرة الأولى. فيلجأ المتعاطي لزيادة الجرعة حتى يصل لمرحلة الإدمان.

عند التوقف عن تعاطي المؤثرات العقلية، ينقص مستوى الدوبامين بشكلٍ مفاجئ إلى مستواه الطبيعي، فيرفض الجسم هذا النقص، وتبدأ الأعراض الانسحابية المؤقتة بالظهور كالصداع، الغثيان، الأرق، والإرهاق.



نشاط 3-7 استكشاف

- اكتب ثلاثة أشياء تفعلها تجعلك تشعر بالسعادة؟ شارك قائمتك مع زملائك في الصف.

.....

.....

.....

مراحل الإدمان على المؤثرات العقلية:

1. **الرغبة:** هي المرحلة التي يكون فيها الفضول هو الدافع الأساسي لتجربة مادة معينة. ومن المعروف بأن مرحلة المراهقة تتسم بالاندفاعية والحماس لخوض تجربة أو مغامرة جديدة، وللأصدقاء تأثير كبير عليهم. وغالبًا ما يتم إقناع الفرد بأن يجرب مرة واحدة وبعدها يستطيع التوقف متى ما أراد ذلك.
2. **التعاطي غير المنتظم:** في هذه المرحلة يستمر الفرد في تعاطي المادة ولكن ليس بشكل مستمر، كأن يكون في عطلة نهاية الاسبوع، وعند الخروج مع الأصدقاء للشعور بالمتعة الكاذبة. يشعر المتعاطي في هذه المرحلة بأنه مازال قادرًا على التحكم في وقت وكمية التعاطي، ويمكنه التوبة والتوقف والتحكم متى ما رغب، ولكن ذلك يحتاج للعزيمة والإصرار والدعم النفسي، أو سينتقل إلى أولى مراحل تدمير حياته، حيث تبدأ أولى ملامح التفكير السلبي، فهي تساعد على ارتكاب المعاصي والمحرمات، ويبدأ لديه الاستعداد لارتكاب سلوكيات مشينة مثل الكذب والخداع والغش والمشاحنات والمشاجرات.
3. **التعاطي المنتظم:** في هذه المرحلة يستمر الفرد بتعاطي المادة باستمرار بهدف تتابع الشعور بالمتعة والسعادة والاسترخاء، حتى يظهر التأثير السلبي على حياته الأسرية والاجتماعية وكذلك تحصيله الدراسي، وهي تمثل المرحلة الثانية من تدمير حياته.

4. **التحمّل:** في هذه المرحلة يعتاد فيها الجسم والدماغ على المادة فتقل حساسية الجسم لمادة الدوبامين، فيلجأ المتعاطي إلى زياده الجرعة للحصول على الشعور بالنشوة الكاذبة التي كان يشعر بها عند أول استخدام. وهذه المرحلة الثالثة من تدمير حياته.
5. **الاعتماد:** وهي مرحلة يعتمد فيها جسم المتعاطي على المادة بحيث يتعاطى الفرد المادة للشعور أنه فرد طبيعي فقط. وعند التوقف عن تعاطيها تبدأ معاناة الفرد وظهور الأعراض الانسحابية. فيستمر بالتعاطي لتخفيف الشعور بالألم والمعاناة فيتحول الهدف من الترفيه والوصول للنشوة الكاذبة إلى تخفيف الأعراض الانسحابية كالصداع، الغثيان، الإرهاق. وهذه المرحلة الرابعة من تدمير حياته.
6. **الإدمان:** هي أخطر المراحل، وفيها يفقد المتعاطي السيطرة على نفسه. فقد يفعل أيّ شيء للحصول على المخدر كالسرقة، السلوك العدواني. أو القتل. في هذه المرحلة يحدث تغير في كيميائية الدماغ وكذلك بالإشارات العصبية، فيحتاج المتعاطي إلى علاج دوائي للتخلص من السموم وعلاج سلوكي تحت الإشراف الطبي لمساعدته للتخلص من تأثير المادة وإلا سيخسر حياته.

نشاط 4-7 العيادة الصحية: تصنيف مراحل الإدمان

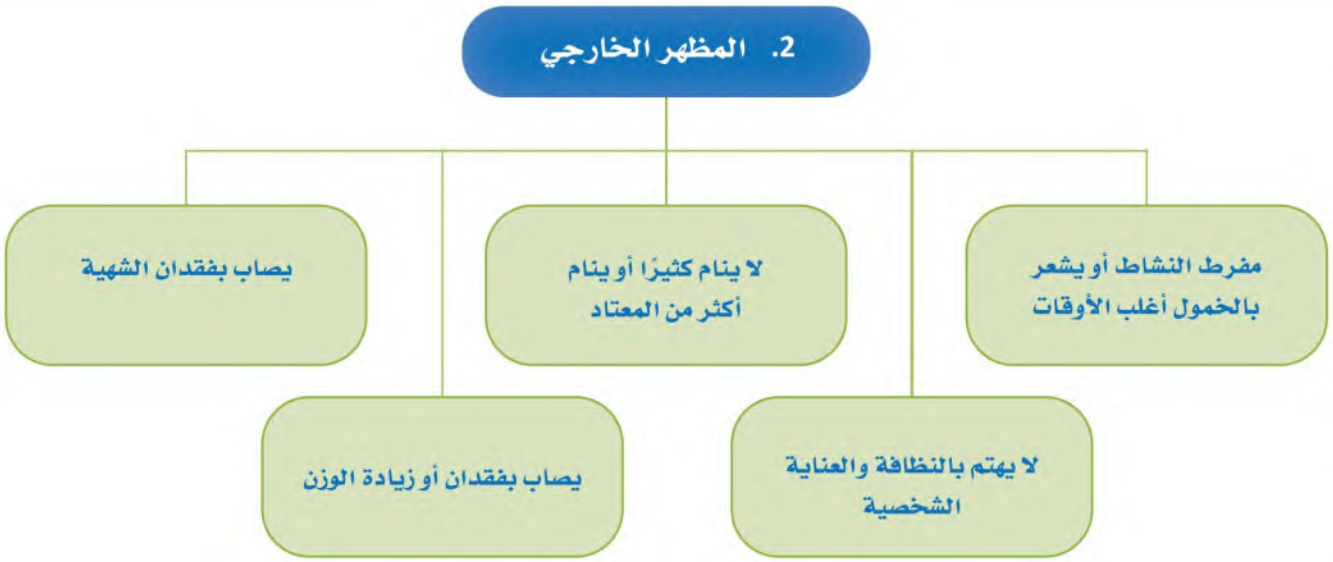
اقرأ السيناريوهات التالية لأفراد يتعاطون المخدرات، وحدد مرحلة التعاطي بوضع علامة صح أسفل الإجابة الصحيحة: (مراحل الإدمان: التحمل، الاعتماد، والإدمان).

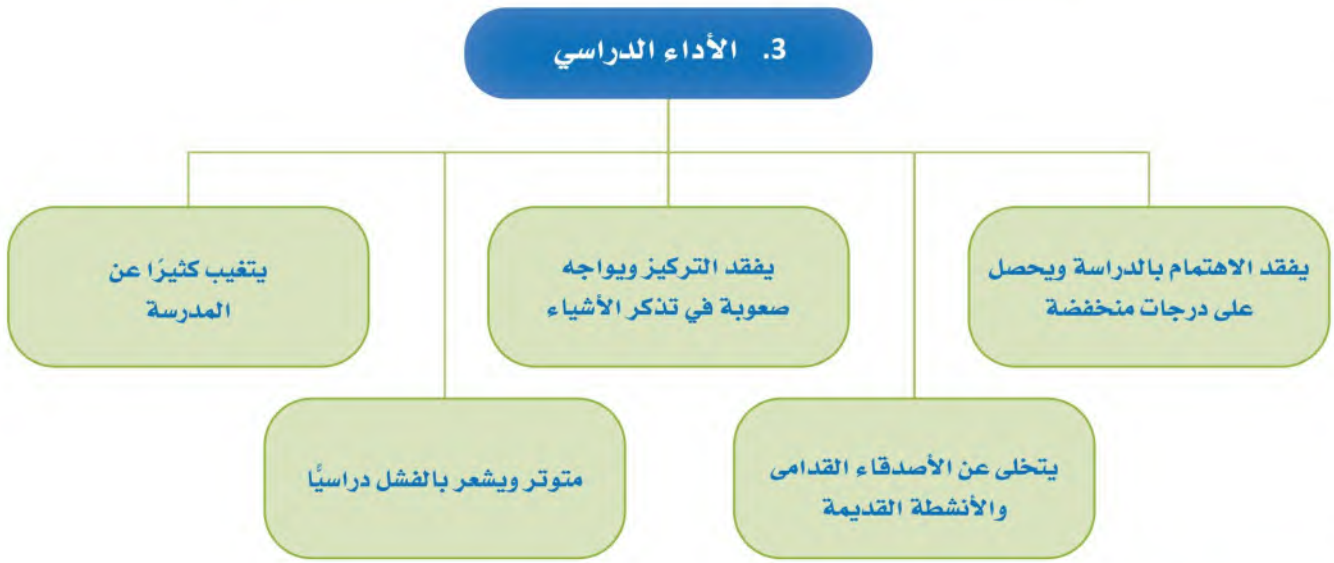
السيناريو	مرحلة التحمل	مرحلة الاعتماد	مرحله الإدمان
1. سيفعل الفرد أي شيء، بما في ذلك السرقة من الأصدقاء أو الأسرة للحصول على ثمن المخدرات.			
2. يتعين على الفرد أن يأخذ ضعف كمية المادة المخدرة ليصل إلى نفس النشوة التي كان يحصل عليها عندما كان يتعاطى إبرة واحدة فقط .			
3. يدخن فرد علبتي سجائر يوميًا لسنوات عديدة. عندما لا يدخن أو يحاول التقليل منها، فإنه يشعر بالقلق ويصاب بالصداع، ولا يمكنه التركيز. فيستمر بالتدخين لتخفيف هذه الأعراض. وليس بغرض المتعة.			

علامات متعاطي المؤثرات العقلية

1. العلامات الشخصية

- يستخدم إساءات لفظية وجسدية ويظهر قلة احترامه للآخرين
- يتسم بالسرية ويكذب حول ما يفعله وأين يتجه
- يبدو مكتئبًا وأقل نشاطًا عن المعتاد
- يصاب بتقلبات مزاجية شديدة تتراوح بين الفرح والاكتئاب
- يطلب المال دائمًا ويشتكي من عدم كفايته





أسباب تعاطي المؤثرات العقلية

- البحث عن تجربة جديدة لمؤثرات عقلية ذات مفعول أقوى وخاصة عند المدخنين.
- البحث عن المتعة الزائفة وخاصة عند صغار السن.
- الهروب من الواقع والمشاكل الشخصية والاجتماعية.
- الفضول والرغبة في التجربة.
- ضغط الأصدقاء والتأثر بهم.
- التمرد والبحث عن الذات.
- الشعور بالملل.

ماذا تعلمت؟

- الإدمان هو الاستمرار المتكرر بفعل أو سلوك للحصول على الراحة والامان.
- يمر المتعاطي بعدة مراحل، بدايتها الفضول في التجربة ونهايتها الإدمان.
- يعتمد جسم المتعاطي على المادة ويصبح الهدف الأساسي للتعاطي التخفيف من الأعراض الانسحابية كالصداع والألم، بدلًا من الاستمتاع والوصول للنشوة الكاذبة.

- عرف مفهوم الإدمان؟

.....

- ما الفرق بين مرحلة التحمل ومرحلة الاعتماد عند تعاطي المؤثرات العقلية؟

.....

إثراء

مصادر معلومات إلكترونية: لمزيد من المعلومات يمكنك زيارة موقع وزارة الصحة:

تفكير ناقد

- من وجهه نظرك: لماذا يقع بعض الشباب ضحية لمروجي المخدرات؟ أعط أمثلة على إجابتك.

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

الدرس الثالث 3

منتجات التبغ وأضرارها

الفكرة الرئيسة

خطورة المواد المسببة للإدمان وأهمها التبغ بأنواعه المتعددة (السجائر، السيجار، الشيشة، والسجائر الإلكترونية)، وهي الأكثر استهلاكًا وسببًا في وفاة ثلاثة ملايين فرد سنويًا، منهم 1.2 مليون من تأثير التدخين السلبي

أهداف الدرس

بنهاية الدرس أستطيع أن:

1. **أتعرف** على التبغ ومنتجاته المتنوعة.
2. **أحدد** العوامل المؤثرة في انتشار التبغ.
3. **أبين** الأضرار الصحية الناتجة عن استخدام التبغ .
4. **أصف** الخطوات المساعدة في الإقلاع عن التدخين.
5. **أقدر** جهود المملكة العربية السعودية في مكافحة التبغ.

المفاهيم

التبغ	Tobacco
التبغ عديم الدخان	Smokeless Tobacco
التدخين السلبي	Second-hand Smoke
السجائر الإلكترونية	E-cigarette

نبذة تعريفية عن التبغ Tobacco

تعود كلمة التبغ المعربة إلى كلمة "توباكو" اللاتينية الأصل، وهي تطلق على النبات الذي يدخن ورقه، وأول معرفة لها كان في أمريكا اللاتينية.

التدخين عامل خطر للإصابة بالكثير من الأمراض الخطيرة كسرطان الرئة، أمراض القلب والأوعية الدموية، والسكتة الدماغية.

عوامل انتشار استخدام التبغ

تختلف معدلات استخدام التبغ باختلاف عدة عوامل منها: (النوع، العمر، مخالطة المدخنين). والذكور أكثر استهلاكًا للتبغ مقارنة بالإناث، وقد لوحظ مؤخرًا قيام الكثير من شركات التبغ بتسويق منتجاتها على الشباب عن طريق ربط التدخين بمفاهيم زائفة وعبارات خادعة. إن أغلب المدخنين يدخنون بعمر صغير (تحت سن العشرين)، على الرغم من وجود تشريعات تمنع بيع السجائر لمن هم دون 18 سنة. كذلك الأبناء من الأبوين أو أحد الأخوة المدخنين أكثر عرضه للتدخين من أبناء الأبوين غير المدخنين.

منتجات التبغ

1. التبغ عديم الدخان Smokeless Tobacco

هي المنتجات التي تتكون من التبغ ويمكن استهلاكها عن طريق المضغ أو المص، أو الشم.

تكمن خطورة التبغ عديم الدخان في أنه يحتوي على كمية مضاعفة من النيكوتين مقارنه بالسجائر العادية، ويتم امتصاصه بشكل أسرع في الجسم عن طريق الأغشية الداخلية في الفم أو الأنف وصولًا إلى الدم فيكون تأثيره أسرع وأقوى من النيكوتين الموجود في السجائر. لذلك تزداد خطورة الإصابة بسرطان الفم أربع مرات مقارنة بأنواع التبغ الأخرى، الشكل رقم (7-1) يوضح التبغ الممضوغ.

2. السجائر Cigarette

هي أكثر أنواع التبغ شيوعًا. وتختلف أنواعها باختلاف مكان التصنيع، والشركة المصنعة. تحتوي السجائر على النيكوتين المسبب للإدمان ويتم امتصاصه عن طريق الرئة وبعدها يصل للدم.

الشكل رقم (7-1) التبغ الممضوغ

3. السجائر الإلكترونية E-cigarette

يتم الترويج للسجائر الإلكترونية بين أوساط الشباب على أنها البديل الصحي للسجائر العادية، وأن هذه السجائر أخف ضررًا. مع العلم بأنها قد تحتوي على النيكوتين الضار المسبب للإدمان أو تحتوي على مواد أخرى ضارة مثل البروبيلين غليكول، بالإضافة إلى خطورة أخرى كانفجارها، وتسببها بمشكلات صحية كنقل الجراثيم.

الأضرار الصحية الناتجة عن التبغ

للتبغ أضرار صحية جسيمه سواء تم استهلاكه عن طريق التدخين، الشم، المضغ، أو الابتلاع. ويمكن تقسيم الأضرار الصحية إلى أضرار فورية (تحدث مباشرة بعد التدخين)، وأضرار بعيدة (تحدث بعد مدة طويلة):

أولًا: الأضرار الصحية الفورية:

- **القلب:** يزيد معدل ضربات القلب، ويرتفع ضغط الدم، ويزيد المجهود على الرئتين، ويزيد إفراز المخاط في الشعب الهوائية مما يزيد من الكحة والسعال.
- **الجهاز الهضمي:** انخفاض الشهية، وزيادة في إفراز عصارة المعدة مما يسبب الشعور بالحرقان وإرتفاع خطورة الإصابة بقرحة المعدة.

- **الكبد:** يتحول الجليكوجين إلى جلوكوز ويتم إطلاقة في الدم مما يزيد من مستوى السكر في الدم.
- **الجلد:** انقباض الأوعية الدموية في الجلد مما يقلل تدفق الدم إلى الجلد.
- **الغدد الكظرية:** يتم إفراز هرمون الأدرينالين المحفز لجميع أجزاء الجسم.
- **الكلى:** تقل عملية إنتاج البول والتخلص منه.

ثانيًا: الأضرار الصحية البعيدة:

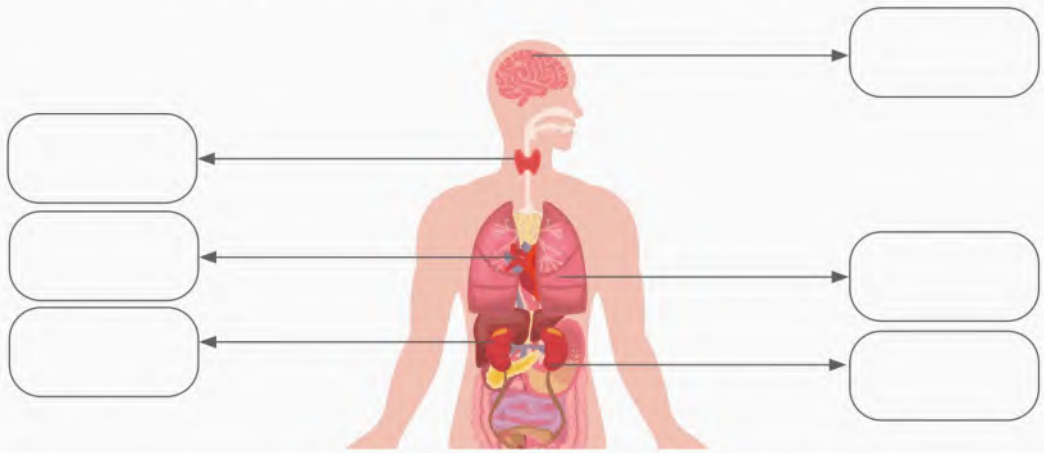
- **الفم والأنف:** تهيج الأغشية المخاطية، قلة حاسة الذوق والشم، تغير لون الأسنان.
- **الرئة:** الشكل رقم (7-2) تجمع مادة القطران في الرئتين مما يزيد من فرص الإصابة بالسرطان، زيادة خطر الاصابة بتليف الرئة، والتهاب الشعب الهوائية، والربو.
- **القلب:** زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.
- **الجلد:** قلة تدفق الدم للجلد تزيد ظهور التجاعيد، ويتغير لون الجلد، وكذلك الشفتين يصبح لونهما أزرق داكن.
- **الثدي:** زيادة خطر الإصابة بسرطان الثدي عند الرجال والنساء.
- **داء السكري:** التدخين له علاقة بخطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني.
- **الصحة الإنجابية:** يقلل من الخصوبة لدى النساء والرجال.

الشكل رقم (7-2) آثار التدخين على الرئة

علميًا: متوسط العمر المتوقع للمدخن أقصر ب 10 سنوات على الأقل من متوسط عمر غير المدخن (منظمة الصحة العالمية)

نشاط 7-5 العيادة الصحية، التعرف على أضرار التدخين على جسم الإنسان.

- اكتب أثر التدخين على أعضاء وأجهزة الجسم داخل المستطيلات في الرسم التخطيطي.



التدخين أثناء فترة الحمل

يعرض التدخين المرأة الحامل للإجهاض، وولادة أطفال أقل من الوزن الطبيعي، وكذلك يزيد من خطر الولادة المبكرة ووفاة الأجنة.
أطفال الامهات المدخنات أثناء الحمل لديهم معدلات أعلى من المشاكل النفسية كالقلق، والاكتئاب، ومشاكل الانتباه، وفرط الحركة.

التدخين السلبي وأضراره Second-hand Smoke

التدخين السلبي هو تعرض الفرد غير المدخن لدخان السجائر بغير إرادته، كتدخين الأب عند أبنائه.
التدخين السلبي له نفس الأضرار الصحية التي يسببها تدخين السجائر، فهو يزيد من معدلات الإصابة بالسرطانات بمختلف أنواعها. وهو المسؤول عن وفاة 3.400 فرد كل سنه بسبب سرطان الرئة.

نشاط 6-7 فكر فيما قرأت

- بعد معرفتك بأضرار التدخين على الصحة، كيف يمكن أن تستثمر معلوماتك في إقناع أحد المدخنين بالإقلاع عنه؟

.....

.....

حياة بدون تدخين

المساعدة في الإقلاع عن التدخين

برامج تعديل السلوك: عبارة عن برامج مقدمة من متخصصين نفسيين في التعديل السلوكي، يتم فيها تعليم المدخنين العديد من السلوكات الجديدة أو البديلة لسلوك التدخين، وكيفية ضبط رغبته في التدخين. ويحتاج المدخن إلى دعم من العائلة أو الأصدقاء لمساعدته على النجاح، وكل ذلك يتم بشكل سري وبطريقة سليمة حتى يُشفى المريض من الإدمان.

أنت مهم لمجتمعك، صحتك غالية علينا، لا نريد أن نخسرك.

نشاط 7-7 الربط مع الحياة، استكشاف تطبيق صحتي وعيادة مكافحة التدخين.

- انطلاقًا من رؤية المملكة 2030 ممثلة ببرنامج تحول القطاع الصحي الذي يركز على مبدأ الوقاية من الأمراض وتسهيل عملية الوصول للخدمات الصحية، أطلقت وزارة الصحة عددًا من التطبيقات الإلكترونية على الهاتف الجوال لتيسير التواصل المباشر مع المختصين في المجالات الطبية.

تطبيق صحتي

تطبيق صحتي يقدم الخدمات الصحية للأفراد في المملكة، ويوفر العديد من الخدمات مثل: حجز المواعيد، والبحث عن الدواء، والاطلاع على قائمة الأدوية، والإجازات المرضية، والوصفة الطبية الإلكترونية، والوقاية ومكافحة العدوى، وخدمة التابعين، والمؤشرات الحيوية، والفحص المدرسي. ويستطيع الفرد حجز موعد في عيادة مكافحة التدخين عبر التطبيق، والحضور إلى مركز الرعاية الصحية القريب من مكان سكنه.

خطوات حجز موعد في عيادة مكافحة التدخين عبر تطبيق صحتي:

- حمل تطبيق صحتي على هاتفك الجوال، أو أحد أفراد أسرتك.
- ادخل إلى الصفحة الرئيسة في التطبيق، واختر المواعيد.
- ابحث عن عيادة مكافحة التدخين في مركز الرعاية الأولية القريب من مكان إقامتك.
- اختر اليوم المناسب، والتوقيت.

ماذا يحدث للجسم بعد التوقف عن التدخين؟

يبدأ الجسم بعد التوقف عن التدخين في الاستجابة الإيجابية تدريجيًا حتى ينتهي به الأمر إلى التخلص التام من أضرار التدخين. وهنا قائمة الاستجابات الصحية الإيجابية للإقلاع عن التدخين:

المدة الزمنية	الاستجابة الصحية
بعد 20 دقيقه من آخر سيجارة	يعود كل من ضغط الدم، وضربات القلب ، ودرجة حرارة الأطراف لمستوياتهم الطبيعية
بعد 8 ساعات	ينخفض مستوى أول أكسيد الكربون، ويرتفع معدل الأكسجين في الدم
بعد 24 ساعة	تنخفض خطورة الإصابة بنوبة قلبية
بعد يومين	تتحسن حاسة الشم والتذوق
بعد 3-2 أشهر	تتحسن الدورة الدموية، ووظائف الرئة بنسبه 30%
بعد 9 أشهر	يقل الشعور بالسعال واحتقان الجيوب الأنفية وضيق التنفس
بعد سنة	يقل خطر الوفاة بسرطان الرئة إلى 50%
بعد 5 سنوات	تقل مخاطر الإصابة بالسكتة الدماغية إلى نفس المستوى عند غير المدخنين
بعد 10 سنوات	ينخفض معدل الإصابة بأنواع السرطانات المختلفة مثل (سرطان الفم، الحنجرة، المريء، الكلى، والبنكرياس).
بعد 15 سنة	يقل خطر الإصابة بسرطان الرئة بنسبه 25% ، وتعود مخاطر الإصابة بأمراض القلب والوفاة منها إلى نفس النسب عند الأفراد غير المدخنين.

تشريعات مكافحة التبغ في المملكة العربية السعودية :

تبذل المملكة العربية السعودية قصارى جهدها في مكافحة منتجات التبغ، لتحقيق بيئة صحية خالية من التدخين، وتحسين جودة الحياة لدى المجتمع. وقد سنت المملكة عددًا من القوانين التنظيمية للحد من استخدام التدخين بجميع أنواعه وحماية غير المدخنين من أضرار التدخين السلبي، ومن هذه التشريعات ما يلي:

تشريعات مكافحة التبغ في المملكة العربية السعودية

- يمنع التدخين في الأماكن المغلقة كالمؤسسات التعليمية، الصحية، الرياضية، أو أماكن العمل والتسوق.
- يمنع التدخين في الأماكن والساحات المحيطة بالمسجد.
- يمنع بيع السجائر لمن هم دون سن 18 سنة.
- رفع الضريبة على منتجات التبغ بنسبة 100% وتعدّ من الطرق الفعالة للحد من استهلاك التبغ.
- يمنع الإعلان أو الترويج لمنتجات التبغ في أي وسيلة إعلامية سواء مطبوعة أو مرئية.
- تحذف مشاهد تعاطي مشتقات التبغ من الأفلام والمسلسلات والبرامج التي تعرض على القنوات السعودية.
- إلزام شركات تصنيع التبغ بوضع ملصق يوضح أضرار التدخين الصحية.

ماذا تعلمت؟

- تعدّ ماده النيكوتين هي العنصر الفعال في التبغ، والمسببة للإدمان.
- انتشار استهلاك التبغ يختلف باختلاف عدة عوامل منها (النوع، العمر، مخالطة المدخنين).
- للتبغ عدة أشكال منها السجائر، السجائر الإلكترونية، والتبغ العديم للدخان، وكلها ضارة.
- سنت المملكة العربية السعودية تشريعات مكافحة التبغ بكافة أشكاله.

التقويم

- ما المقصود بالتدخين السلبي؟ ومن الفئة الأكثر عرضة له؟

مهمة أدائية:

عنوان المهمة: بحث المقارنة بين أضرار السجائر التقليدية والسجائر الإلكترونية.

طريقة التنفيذ: اقرأ مقدمة المهمة الأدائية، وافهم المطلوب.

مقدمة المهمة: يعتقد أحد الأفراد المستخدمين للسجائر الإلكترونية أنها آمنة ولا تحتوي على النيكوتين الضار، مقارنة بالسجائر العادية. هذا الادعاء غير صحيح علميًا، وترغب في إقناع هذا الفرد بخطأ هذا المعتقد، وتبرهن له ذلك من خلال المعلومات الصحية الموثوقة.

خطوات التنفيذ:

1. أجرِ بحثًا في المواقع الموثوقة على الإنترنت حول السجائر العادية والإلكترونية وأضرارها الصحية.
2. لخص نتائج البحث من خلال جدول مقارنة السجائر العادية والسجائر الإلكترونية.
3. ناقش نتائج المقارنة مع زملائك في الصف.

مقارنة السجائر العادية والسجائر الإلكترونية

عناصر المقارنة	نوع السجائر	
	العادية	الإلكترونية
المكونات		
العنصر الفعال		
هل تسبب الإدمان؟		
أضرارها الصحية		

تفكير ناقد

من وجهه نظرك: ما الدوافع الرئيسة لوقوع الشباب في إدمان التدخين؟ أعط أمثلة على إجابتك.

إثراء

مصادر معلومات إلكترونية: لمزيد من المعلومات يمكن زيارة موقع وزارة الصحة لتحميل تطبيقات الأجهزة الذكية.

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

الدرس الرابع 4

أضرار تعاطي المخدرات ومهارات الرفض

الفكرة الرئيسة

يؤثر تعاطي المخدرات سلبًا على وظائف المتعاطي العقلية كالإدراك، والعاطفة فيشكل خطرًا على نفسه، وأسرته ومصالح مجتمعه.

أهداف الدرس

بنهاية الدرس أستطيع أن:

1. **أتعرف** على عوامل الخطورة التي تزيد من الوقوع في تعاطي المخدرات.
2. **أحدد** العوامل التي تسهم في الوقاية من تعاطي المخدرات.
3. **أصف** المشكلات الصحية، النفسية، الاقتصادية، والاجتماعية المتعلقة بتعاطي المخدرات.
4. **أطبِّق** مهارات الرفض في حالة التعرض لضغوط تعاطي المخدرات والتدخين.

المفاهيم

الرفض والمقاومة	Rejection & Resistance

عوامل الخطورة المؤدية إلى تعاطي المخدرات

هي العوامل التي تساعد أو تسهل عملية التعاطي عند الفرد. ومن المهم معرفتها؛ لتجنبها ومعالجتها قبل الوقوع ضحية لتعاطي المخدرات.

تنقسم هذه العوامل إلى ثلاثة عوامل على النحو الآتي:

العوامل الشخصية: تتعلق بالفرد، وشخصيته وسماته الداخلية، ومن أبرز ها ما يلي:

- قصور في الثقافة الشرعية ومعرفة أحكام المخدرات.
- ضعف مهارات الرفض ومواجهة الضغط السلبي للأقران.
- قلة أو انعدام الوعي بأنواع المخدرات وأضرارها.
- التهور والاندفاع عند الشباب وصغار السن.
- ضعف التحصيل العلمي.
- تأثير الأصدقاء.

العوامل الأسرية : تتعلق بالبيئة الأسرية القريبة من الفرد، أو ممارسات أفراد الأسرة الصحية والاجتماعية. ومن أمثلتها ما يلي:

- استخدام الوالدين أو الأخوة لمنتجات التبغ أو تعاطي المخدرات.
- الأخطاء التربوية في التعامل مع الأبناء مثل الدلال غير المنضبط.
- ضعف الرقابة من قبل الوالدين على الأبناء.
- عدم ضبط الإنفاق على الأبناء.
- ضعف الترابط الأسري.

العوامل الاجتماعية : تتعلق بالبيئة الخارجية التي يعيش الفرد فيها، على مختلف مستوياتها المادية والأمنية والقانونية وغيرها. و أبرز هذه العوامل تتمثل فيما يلي:

- توافر المواد المخدرة في المجتمع المحيط.
- ضعف الثقافة المجتمعية بمخاطر المخدرات.
- سهولة الوصول إلى المواد المخدرة من قبل بعض الأفراد.

عوامل الوقاية من تعاطي المخدرات

تعرف بالعوامل الوقائية؛ لأنها تسهم في تقليل احتمالية وفرص تعاطي المخدرات بين الأفراد من مختلف الفئات العمرية.

إن تعزيز الحماية من تعاطي المخدرات بين أفراد الأسرة من الأبناء ضرورة ملحة في ظل انشغال الوالدين في توفير لقمة العيش الكريم للأسرة، وبقاء الأبناء مع رفقة الأصدقاء في الخارج لساعات طويلة من اليوم.

جهود الوقاية من التعاطي على مستوى الفرد :

تشتمل على تحصين الفرد نفسه من خطر المخدرات من خلال ما يلي:

1. الالتزام بالواجبات الدينية وعدم مخالفة الشرع.
2. الوعي بأنواع المخدرات والتبغ، وطرق تعاطيها، وأضرارها الصحية؛ حتى لا يقع ضحية الجهل.
3. تعزيز الثقة بالنفس وقوة الشخصية والتقدير للذات؛ ليدرك كرامة النفس الإنسانية.
4. اكتساب مهارات الحياة مثل التحكم بالانفعالات، وحل المشكلات، واتخاذ القرار، ومواجهة التحديات الحياتية بإيجابية.
5. تعلم مهارات الرفض للتعامل مع ضغوط الأقران والأصدقاء أو الغرباء حول تعاطي المخدرات أو استخدام التبغ.

جهود الوقاية من التعاطي على مستوى الأسرة :

تشتمل على تحصين الأسرة من خطر المخدرات من خلال ما يلي:

1. تعزيز ترابط الأسرة من خلال استماع الوالدين للأبناء والجلوس معهم، ومعالجة المشكلات الطارئة.
2. ابتعاد الأسرة عن استخدام أساليب غير تربوية عند التعامل فيما بينهم.
3. مراقبة الأبناء في التحصيل الدراسي، وتشجيعهم على إقامة علاقات اجتماعية متزنة، واختيار الأصدقاء الصالحين.

نشاط 7-8 فكر فيما قرأت

• ما أهم عامل للوقاية من تعاطي المخدرات على مستوى الأسرة؟ أعط أمثلة على إجابتك.

.....

.....

.....

المشروع الوطني للوقاية من المخدرات (نبراس)

نبراس هو مشروع وطني يهدف إلى نشر ثقافة الوقاية من المخدرات عبر قنوات إعلامية مختلفة؛ لضمان الوصول لأكبر فئة من المجتمع بهدف رفع الوعي وتعزيز القيم الأخلاقية والاجتماعية تحت إشراف كلٍّ من الأمانة العامة للجنة الوطنية لمكافحة المخدرات والمديرية العامة لمكافحة المخدرات. وتوجيه برامج توعوية وقائية مناسبة للفئة العمرية (15 – 25 سنة)؛ لتعزيز المقاومة الذاتية لتعاطي المخدرات. بالإضافة إلى تقديم استشارات مجانية بكل سرية عن طريق الرقم المجاني 1955.

مشاكل تعاطي المخدرات

يؤدي تعاطي المخدرات إلى دخول الفرد في دوامة من المشكلات الشخصية والاجتماعية والصحية، تلاحقه أينما كان حتى يقلع عن هذه العادة السيئة.

إن ظهور المشاكل في حياة المتعاطي جراء المخدرات هي مسألة حتمية تفرضها ظروف الإدمان ومراحله القاسية على الفرد وأسرته والمجتمع معًا. وفيما يلي أهم هذه المشكلات :

1. **المشاكل الصحية**، تنشأ من التغيرات البدنية أو الجسدية الناتجة عن دخول المواد المخدرة الضارة إلى الجسم، وتأثر على وظائف الأعضاء والأجهزة الحيوية. ومن هذه المشكلات ما يلي:
   - **اضطرابات في القلب والأوعية الدموية.**
   - **مشاكل في الكبد والكلى مثل تليف الكبد.**
   - **اضطرابات في الجهاز الهضمي، والشعور بالغثيان، وفقدان الشهية.**
   - **الإصابة بأمراض الجهاز المناعي مثل مرض نقص المناعة "الإيدز" بسبب تبادل استخدام الإبر بين المتعاطين.**
2. **المشاكل النفسية**، تنشأ عن التغيرات في العمليات العقلية والذهنية لدى المتعاطي نتيجة المواد المخدرة الضارة وأثرها السلبي على وظائف الجهاز العصبي والمخ. ومن هذه المشكلات ما يلي:

- الاكتئاب، القلق، والعزلة.
- ضعف التركيز وفقدان الذاكرة.
- الشعور بالتعب والإرهاق.
- مشاكل في النوم.
- عدم القدرة على التحكم بالمشاعر والعاطفة.
- الإصابة بالأوهام والهلوسة.
- التفكير بالانتحار.

3. **المشاكل الاجتماعية**، تنشأ عن التغيرات الطارئة على العلاقات والتعاملات الاجتماعية بين المتعاطي والمجتمع المحيط به، بداية من الأسرة، والأقارب، والأصدقاء. كما تسهم ممارسة المتعاطي للسلوكات الخطأ كالسرقة والكذب والوقوع في الجريمة في ظهور المشكلات الاجتماعية. ومن هذه المشكلات ما يلي:
   - انعزال المتعاطي عن المشاركة في المجتمع.
   - انتشار الجريمة في المجتمع كالسرقة والقتل.
   - انعدام الأمن، وانتشار الخوف بين أفراد المجتمع.

4. **المشاكل الاقتصادية**، تنشأ عن التغيرات في الحالة الاقتصادية لدى المتعاطي نتيجة تأثير المخدرات السلبي على مستوى الدخل والمصروفات، واضطرار المتعاطي لاقتطاع جزء كبير من الدخل لتغطية نفقات المخدرات الكبيرة. ورغم كل محاولات المتعاطي لتوفير نفقات المخدرات إلا أنها تقضي على جميع مصادر دخله وتضعه على حافة الإفلاس والعجز المادي.

إن المخدرات تسهم في ظهور المشكلات الاقتصادية على مستوى الفرد والمجتمع على حد سواء، ومن هذه المشكلات ما يلي :

- فقد المتعاطي لوظيفته.
- ضعف الإنتاجية والهروب من المسؤولية.
- ارتفاع معدلات البطالة بين الشباب والشابات.
- الوقوع في الديون نتيجة حاجه المتعاطي الملحة للمال لشراء المواد المخدرة.

مهارات الرفض

هي مهارات تساعد الفرد على رفض المشاركة في ممارسات لا يرغب بها، وغالبًا ما تكون تلك الممارسات خاطئة من منظور المجتمع أو الفرد، مثل: تعاطي المخدرات والعنف أو الإيذاء.

تعمل مهارات الرفض على تمكين الفرد من تجنب الممارسات الخطرة أو العنيفة، ومقاومة ضغوط الأصدقاء والأقران لارتكاب تلك الممارسات، بدون الشعور بالحرج من الآخرين.

يجد كثير من الأفراد صعوبة في الرفض وقول (لا) لعدة أسباب منها: الخجل أو الخوف من ردة فعل الآخرين الساخرة أو الغاضبة، أو الخوف من خسارة الصديق وفقدان العلاقة به، أو الخوف من فقدان الثقة.

حكم تناول المخدرات في الشريعة الإسلامية.

أصدرت الرئاسة العامة للبحوث العلمية والإفتاء في المملكة العربية السعودية، فتوى حول حكم تناول المخدرات في الشريعة الإسلامية، ونصت على: " اتفق العلماء في مختلف المذاهب الإسلامية على حرمة تناول القدر المؤثر على العقل من المواد والعقاقير المخدرة، فيحرم تعاطيها بأي وجه من الوجوه سواء كان بطريق الأكل أو الشراب أو التدخين أو السعوط أو الحقن بعد إذابتها، أو بأي طريق كان. واعتبر العلماء ذلك كبيرة من كبائر الذنوب".

نشاط 7- 9 فكر فيما قرأت

- أجب عن السؤال التالي: لماذا يعدّ تعاطي المخدرات كبيرة من كبائر الذنوب؟ أعط أمثلة على إجابتك.

.....

.....

.....

أمثلة مهارات الرفض

1. **كن حازمًا** وارفض بشكل صريح وانصرف من المكان.
2. **أسلوب المزاح:** يمكن أن يتخلص الفرد من موقف يجد فيه نفسه تحت ضغط قبول تعاطي المخدر أو التدخين بأن يقول الفرد عبارة مضحكة حول المخدرات والتدخين "نكته" أو يأخذ موضوع التعاطي بطريقه هزلية، بحيث يفهم المروج بأن هذا الفرد لا يرغب في التعاطي ويسخر من ذلك، أو يصرف انتباه المروج إلى موضوع آخر.
3. **قل (لا) مع ذكر السبب:** عندما يعرض عليك مروج المخدرات أن تجرب السجائر أو تناول مادة غريبة، تعتقد في نفسك بأنها مخدرات، قل لا، ثم اذكر سبب الرفض مباشرة. واذكر مضار التدخين أو المخدرات على صحة المتعاطي، قل بأن لديك أهداف وطموحات تريد أن تحققها بعيدًا عن مشاكل المخدرات والتدخين الصحية والاجتماعية والنفسية وغيرها.
4. **التجاهل:** مهارة التجاهل قائمة على التظاهر بعدم سماع مروج المخدرات حين يطلب من الفرد أن يتعاطى المادة المخدرة. إن هذا الأسلوب قائم على تجاهل طلب المروج تمامًا، وفتح حديث آخر في أي موضوع بعيد عن تعاطي المخدرات لصرف انتباه المروج إلى الموضوع الجديد.
5. **اقترح نشاطًا بديلًا:** لدى كثير من الشباب والشابات فراغ ومتسع من الوقت قد يدفعهم إلى تجربة المواد المخدرة من باب التسلية السلبية وتمضية الوقت. لذا، فإن قضاء الوقت في الأمور النافعة مثل ممارسة الرياضة، التنزه في الحدائق المجاورة، أو الدخول في الفرق التطوعية يملئ هذا الفراغ ويقلل من فرص تعاطي المواد المخدرة. فعندما يعرض المروج المواد المخدرة وأنها فكرة لتمضية الوقت، بادر باقتراح نشاط بديل من الأنشطة الرياضية والاجتماعية والترفيهية، لصرف النظر عن فكره التعاطي.
6. **مغادرة المكان:** عندما يكون الفرد في موقف صعب ويشعر بالحرج لقول " لا " ، فإن أفضل مهارة لرفض التعاطي هو مغادرة المكان فورًا، عن طريق اختلاق عذر ملح يدعوك للمغادرة كأن يتظاهر الفرد باستقبال رساله أو مكالمة مهمة، أو لديه موعد مهم مع الأسرة أو أحد الأقارب في المنزل.

تذكر أنك المسؤول أمام الله عن ارتكابك أي مخالفات شرعية، تعود بالضرر عليك صحيًا.

نشاط 7- 10 العيادة الصحية، تطبيق مهارات الرفض.

اقرأ المواقف الحياتية بعناية، وأضف إحدى مهارات الرفض في معالجة الموقف. وناقش اختيارك مع زملائك في الصف، والأسرة.

- الموقف **1**: يعرض عليك فرد ما تدخين سيجارة، ويقول بأن التدخين ينشط الذاكرة.

اختر إحدى مهارات الرفض، واكتب إجابتك هنا

.....

الموقف **2** : تعرض عليك صديقتك تجربة الشيشة للتسلية وإمضاء الوقت .

اختر إحدى مهارات الرفض، واكتب إجابتك هنا

.....

- الموقف **3**: ذهبت مع أحد أصدقائك لممارسة الرياضة في أحد الملاعب العامة، ووجدت فرد غريبًا يعرض مادة مخدرة ويقول بأنها تزيد النشاط البدني وتقوي العضلات.

اختر إحدى مهارات الرفض، واكتب إجابتك هنا

.....

ماذا تعلمت؟

- **عوامل الخطورة هي العوامل التي تزيد من فرصة تعاطي المخدرات أو استخدام التبغ.**
- **عوامل الوقاية هي العوامل التي تساعد في تقليل فرص الوقوع في تعاطي المخدرات أو استخدام التبغ.**
- **مهارات الرفض تمكن الشباب من مقاومة ضغوط الآخرين لاستخدام المواد المخدرة والتبغ لأول مرة، ليصبحوا قادرين على التعامل مع مواقف التعاطي بفاعلية وحكمة.**

التقويم

- **وضّح عاملين من عوامل الخطورة الشخصية المتعلقة بتعاطي المخدرات؟**

.....

تفكير ناقد

- **لماذا تقول كلمة "لا" عندما يقدم لك فرد أقراصًا غريبة بحجة أنها مقوية للذاكرة؟**

إثراء

اللجنة الوطنية لمكافحة المخدرات (2016): الوقاية من تعاطي المخدرات والمؤثرات العقلية، المملكة العربية السعودية. يمكن الوصول إليه من خلال الباركود.

مراجعة ختامية للفصل السابع

■ **السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة:**

..... **هي مرحلة من مراحل تعاطي المخدرات يحتاج فيها الفرد إلى المخدر ليخفف الألم وليشعر بأنه فرد طبيعي:**

أ) مرحلة الاعتماد.
ج) مرحلة الإدمان.
ب) مرحلة التحمل.
د) مرحلة الرغبة.

■ **المكون المسؤول عن إدمان السجائر هو:**

أ) النيكوتين.
ج) التبغ.
ب) القطران.
د) الكافيين.

■ **السؤال الثاني: اذكر ثلاث من التغيرات الجسمية التي تحدث في الجسم عند التوقف عن استهلاك التدخين؟**

.....

■ **السؤال الثالث: صف مهارتين من مهارات الرفض لتجنب المشاركة في سلوك لا ترغب فيه؟**

.....

.....

.....

.....

المراجـــع