

قررت وزارة التعليم تدریس
هذا الكتاب وطبعه على نفقتها



المملكة العربية السعودية

اللياقة والثقافة الصحية

التعليم الثانوي - نظام المسارات
السنة الثانية

حلول
الجلول اون لاين
hulul.online

قام بالتأليف والمراجعة
فريق من المتخصصين



وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

طبعة ١٤٤٤ - ٢٠٢٢

ح) 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: ٢٥,٥×٢١ سم
ردمك: ٩٧٨ - ٦٠٣ - ٥١١ - ٢٣٨ - ٣
١- الثقافة الصحية - مناهج ٢- اللياقة البدنية- تعليم - ٢- التعليم
الثانوي- السعودية أ. العنوان
ديوي ٦١٤,٠٧١١ ١٤٤٣/١٢٧٣٦

رقم الإيداع: ١٤٤٣/١٢٧٣٦

ردمك: ٩٧٨ - ٦٠٣ - ٥١١ - ٢٣٨ - ٣

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

مواد إثنائية وداعمة على "منصة عين الإثنائية"



IEN.EDU.SA

تواصل بمقترحاتك لتطوير الكتاب المدرسي



FB.T4EDU.COM





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.

إن نظام مسارات التعليم الثانوي يقدم أنموذجاً تعليمياً متميزاً وحديثاً للتعليم الثانوي بالمملكة العربية السعودية يسهم بكفاءة في:

- تعزيز قيم الانتماء لوطننا المملكة العربية السعودية، والولاء لقيادته الرشيدة حفظهم الله، انطلاقاً من عقيدة صافية مستندة على التعاليم الإسلامية السمحة.
- تعزيز قيم المواطنة من خلال التركيز عليها في المواد الدراسية والأنشطة، انساقاً مع مطالب التنمية المستدامة، والخطط التنموية في المملكة العربية السعودية التي تؤكد على ترسيخ ثنائية القيم والهوية، والقائمة على تعاليم الإسلام والوسطية.
- تأهيل الطلبة بما يتوافق مع التخصصات المستقبلية في الجامعات والكليات أو المهن المطلوبة؛ لضمان انساق مخرجات التعليم مع متطلبات سوق العمل.
- تمكين الطلبة من متابعة التعليم في المسار المفضل لديهم في مراحل مبكرة، وفق ميولهم وقدراتهم.
- تمكين الطلبة من الالتحاق بالتخصصات العلمية والإدارية النوعية المرتبطة بسوق العمل ووظائف المستقبل.
- دمج الطلبة في بيئة تعليمية ممتعة ومحفزة داخل المدرسة قائمة على الفلسفة بنائية، وممارسات تطبيقية ضمن مناخ تعليمي نشط.
- نقل الطلبة عبر رحلة تعليمية متكاملة بدءاً من المرحلة الابتدائية حتى نهاية المرحلة الثانوية وتسهيل عملية انتقالهم إلى مرحلة ما بعد التعليم العام.
- تزويد الطلبة بالمهارات التقنية والشخصية التي تساعدهم على التعامل مع الحياة والتجاوب مع متطلبات المرحلة.
- توسيع الفرص أمام الطلبة عبر خيارات متنوعة غير الجامعات مثل: الحصول على شهادات مهنية، والالتحاق بالكليات التطبيقية، والحصول على دبلومات وظيفية.



ويتكون نظام المسارات من تسعة فصول دراسية تُدرّس في ثلاث سنوات، تتضمن سنة أولى مشتركة يتعلم فيها الطلبة مجالات علمية وإنسانية متنوعة، تليها سنتان تخصصيتان، يُسكّن الطلبة بها في مسار عام وأربعة مسارات تخصصية تتسق مع ميولهم وقدراتهم، وهي: المسار الشرعي، مسار إدارة الأعمال، مسار علوم الحاسب والهندسة، مسار الصحة والحياة، وهو ما يجعل هذا النظام الأفضل بالنسبة للطلبة عبر:

وجود مواد دراسية جديدة تتوافق مع متطلبات الثورة الصناعية الرابعة والخطط التنموية، ورؤية المملكة المباركة 2030، تهدف لتنمية مهارات التفكير العليا وحل المشكلات، والمهارات البحثية.

- برامج المجال الاختياري التي تتسق مع احتياجات سوق العمل وميول الطلاب، حيث يُمكن الطلبة من الالتحاق بمجال اختياري محدد وفق مصفوفة مهارات وظيفية محددة.
- مقياس ميول يضمن تحقيق كفاءة الطلبة وفعاليتهم، ويساعدهم في تحديد اتجاهاتهم وميولهم وكشف مكامن القوة لديهم، مما يعزز من فرص نجاحهم في المستقبل.
- العمل التطوعي المصمم للطلبة خصيصاً بما يتسق مع فلسفة النشاط في المدارس، ويعد أحد متطلبات التخرج؛ مما يساعد على تعزيز القيم الإنسانية، وبناء وتنمية وتماسك المجتمع.
- التجسير الذي يمكن الطلبة من الانتقال من مسار إلى آخر وفق آليات محددة.
- حصص الإلتقان التي يتم من خلالها تطوير المهارات والمستوى التحصيلي من خلال تقديم حصص إلتقان إثرائية وعلاجية.
- خيارات التعلم عن بعد والمدمج الذي يبنى في نظام المسارات على أسس من المرونة، والملاءمة والتفاعل والفعالية.
- مشروع التخرج الذي يساعد الطلبة على دمج الخبرات النظرية مع الممارسات التطبيقية.
- شهادات مهنية ومهارية تمنح للطلبة بعد إنجاز مهام محددة واختبارات معينة بالشراكة مع جهات تخصصية.

وبالتالي فإن مسار الصحة والحياة كأحد المسارات المستحدثة في المرحلة الثانوية يسهم في تقديم خبرات تعليمية وتجريبية تعتمد على ربط النظرية بالتطبيق من خلال تزويد الطلبة بمشكلات واقعية حيوية معززة التحصيل العلمي والمهاري باستخدام أساليب تعليمية، وتقييمية متنوعة، وحديثة، ومتطورة. ويوفر المسار للخريجين فرصاً متعددة لتحقيق مستهدفات الرؤية الطموحة 2030 وبناء مجتمع صحي حيوي، واقتصاد مزدهر يسواعد أبنائها بالالتحاق بالتخصصات الصحية المستقبلية والعمل في مختلف مجالات الرعاية الصحية.



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، والتقييم، 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 التقييم في الكتاب، فقد استخدمت أساليب التقييم التربوي بمختلف أدواته وأغراضه: التكويني (البنائي) والختامي، فهناك أسئلة تقييمية في نهاية الدروس، ووظفت أدوات التقييم 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 لتوظيف التقنيات الحديثة والتواصل المبني على الممارسة: مما يؤكد دوره في عملية التعليم والتعلم. ونحن إذ نقدم هذا الكتاب لأعز أئتنا الطلبة، نأمل أن يستحوذ على اهتمامهم، ويُلبي متطلباتهم، ويجعل تعلمهم لهذه المادة أكثر متعة وفائدة.

والله ولي التوفيق



تعليمات إرشادية

◀ **تأمل** الفكرة المحورية للفصل والأفكار الرئيسية المثبتة منها؛ لتحصل على تصور ذهني عن موضوعات الفصل، وترابطها مع بعضها البعض.

◀ **اقرأ** عنوان الدرس وفكرته الرئيسية، وأهدافه لتعرف جوانب التعلم في الدرس الجديد.

◀ **ابحث** عن المفاهيم الجديدة 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؟ والتقييم، 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 الرئيسية للفصل وتثبيت التعلم.



12	الفصل الأول: الصحة والعافية
14	الدرس الأول: مدخل الصحة والعافية
20	الدرس الثاني: محددات الصحة
23	الدرس الثالث: الأمراض المعدية وغير المعدية
29	الدرس الرابع: نمط الحياة الصحية
33	الدرس الخامس: مصادر المعلومات الصحية
37	مراجعة ختامية للفصل الأول

38	الفصل الثاني: النشاط البدني
40	الدرس الأول: مدخل إلى الخمول البدني
45	الدرس الثاني: الخمول البدني والأمراض المزمنة
53	الدرس الثالث: أنواع ومستويات النشاط البدني
59	الدرس الرابع: هرم النشاط البدني
66	الدرس الخامس: فوائد النشاط البدني الصحية
72	الدرس السادس: محفزات ومعوقات لممارسة النشاط البدني
77	الدرس السابع: التقنيات في النشاط البدني والرياضي
82	الدرس الثامن: وصفة النشاط البدني
88	مراجعة ختامية للفصل الثاني



الفهرس

90 الفصل الثالث: اللياقة البدنية

- 92 الدرس الأول: مدخل للياقة البدنية
- 100 الدرس الثاني: قياس للياقة البدنية
- 106 الدرس الثالث: برنامج للياقة البدنية الشخصي
- 112 الدرس الرابع: برنامج التدريب الرياضي للتحكم بالوزن
- 117 مراجعة ختامية للفصل الثالث

118 الفصل الرابع: التغذية

- 120 الدرس الأول: النظام الغذائي الصحي
- 131 الدرس الثاني: السعرات الحرارية
- 136 الدرس الثالث: إدارة الوزن
- 146 مراجعة ختامية للفصل الرابع



148 الفصل الخامس: السلامة الشخصية

- 150 الدرس الأول: مدخل السلامة الشخصية
- 158 الدرس الثاني: السلامة المرورية
- 164 الدرس الثالث: الحالات الطبية الطارئة
- 170 الدرس الرابع: الإسعافات الأولية
- 176 الدرس الخامس: خدمات الرعاية الصحية
- 180 مراجعة ختامية للفصل الخامس

182 الفصل السادس: الصحة النفسية

- 184 الدرس الأول: مدخل الصحة النفسية
- 191 الدرس الثاني: اضطرابات الصحة النفسية
- 199 الدرس الثالث: الضغوط النفسية
- 206 مراجعة ختامية للفصل السادس



الفهرس

208	الفصل السابع: الوقاية من المخدرات والتدخين
210	الدرس الأول: مدخل المؤثرات العقلية
216	الدرس الثاني: التعاطي والإدمان
222	الدرس الثالث: منتجات التبغ وأضرارها
229	الدرس الرابع: أضرار تعاطي المخدرات ومهارات الرفض
235	مراجعة ختامية للفصل السابع
236	المراجع

حلول
الجلول اون لاين
hulul.online



الفصل الأول

الصحة والعافية

Health and Wellness

الفكرة المحورية للفصل

hütul.online

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



الأفكار الرئيسية 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، والتميز 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، وأبعاده.
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 للرفي بصحة الفرد والمجتمع.





www.en.edu.sa

مدخل الصحة والعافية

الدرس الأول 1

الفكرة

الرئيسية

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 الدولة 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 والمحلية المبذولة؛ لتحسين العافية، عبر مكافحة التغير المناخي الناتج عن الانبعاثات الغازية المضرة.

Health	الصحة
Wellness	العافية

المفاهيم



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 مريضاً أم خالياً من الأمراض "سليماً".
الصحة هي حالة من اكتمال السلامة بدنياً وعقلياً واجتماعياً، وليس مجرد انعدام للمرض أو العجز.
أما مفهوم العافية، فيضيف لفكرة الصحة الجيدة كل ما يُمكن 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. فلا بد من تحقيق العافية أولاً للتمتع بالصحة، إلا أنهما يختلفان في جوانب: منها:

■ **الصحة:** تحددها - غالباً- بعض العوامل الخارجة عن إرادة الفرد، مثل: العمر، النوع، تاريخ العائلة الصحي، على سبيل المثال: رجل يبلغ من العمر 40 عاماً، والتاريخ الصحي للعائلة يُظهر انتشاراً 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 عاماً، 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.

العافية

تحددها القرارات الشخصية في الاختيارات وأنماط الحياة الصحية، مثل:
التغذية الصحية، وممارسة الرياضة وإجراء فحوصات منتظمة.

الصحة

تحددها العوامل الخارجة عن إرادة الفرد، مثل:
العمر، النوع أو تاريخ العائلة الصحي.

الجلول أون لاين
hü l u l . o n l i n e

أبعاد العافية:

العافية لها سبعة أبعاد: بدنية، إيمانية، عاطفية، عقلية، اجتماعية، بيئية، ومهنية. هذه الأبعاد مترابط 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 وضوحاً من أبعاد العافية، وتشمل الأفراد الذين يتمتعون بصحة بدنية، ويمارسون الرياضة بانتظام، ويتجنبون فترات الجلوس المستمرة (الحمول البدني)، ويأكلون طعاماً صحياً متوازناً، 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"، فلا بد من غرس مفاهيم الوسطية والاعتدال والتسامح في المجتمع. إن العافية الإيمانية مرتبطة بالعافية البدنية والعافية العقلية؛ 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 -أيضاً- القدرة على التعبير عن المشاعر بأسلوب مناسب، والتكيف مع التغيير، والتعامل مع التوتر بشكل صحي، والاستمتاع بالحياة.

4. العافية العقلية (Mental Wellness) :

تُسمى -أيضاً- العافية الفكرية، وتعني قدرة الفرد على استيعاب كل جديد، وإيجاد الفرص لتعلم المزيد، وفهم أمور الحياة، والتفاعل مع المحيط بإيجابية وفاعلية. إن العقل النشط فكرياً 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 يساهم في الحفاظ على علاقات ثابتة قوية.

6. العافية البيئية (Environmental Wellness) :

تتضمن عافية المحيط البيئي، الذي يؤثر على الحالة الصحية للفرد. وترتكز 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

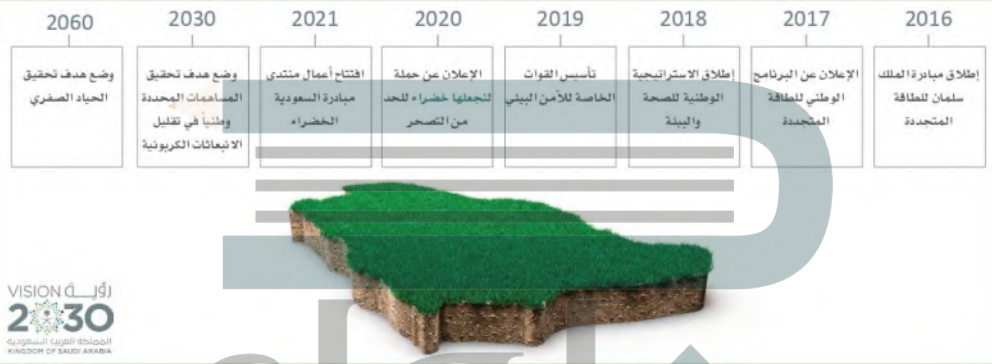
المصانع التي قد تؤدي الى تلويث الماء والتربة والهواء.





إشراء

جهود المملكة في الحد من التلوث البيئي وتعزيز العافية البيئية ، مبادرة السعودية الخضراء
تلتزم المملكة العربية السعودية بألساهمة 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 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.



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

7. العافية المهنية (Occupational Wellness):

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

فكر فيما قرأت: أبعاد العافية.

1-1

نشاط

• أعط مثلاً لفرد يمتلك أحد تلك الأبعاد، ثم استنتج مهارات ذلك البعد لديه؟

الفرد الذي يتمتع بالعافية الاجتماعية يتمتع بشبكة إيجابية قوية من العلاقات
الاجتماعية . العافية البيئية تشمل المحافظة على البيئة المحيطة ، و اتخاذ
إجراءات تحمي المجتمع من التلوث البيئي . العافية البدنية تشمل الأفراد الذين
يتمتعون بصحة بدنية ، و يمارسون الرياضة بانتظام ، و يأكلون طعاما صحيا
للحفاظ على اوزانهم الصحية

الممارسات والصفات الشخصية المؤثرة في العافية :

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



نشاط 2-1 العيادة احترام الذات ، الثقة بالنفس

• 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 .



الشعور بالتقدير من قبل الإدارة و الزملاء

الترشيد في استخدام المياه

تنمية الشبكات الاجتماعية الداعمة من العائلة



- 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.

كل مما يلي يمثل أحد أبعاد العافية، ما عدا:

- (أ) العافية الغذائية. (ب) العافية العقلية.
(ج) العافية البدنية. (د) العافية العاطفية.

هل مفهومي الصحة والعافية متماثلين، وضح ذلك؟



لا، إن مفهومي الصحة والعافية ليسا متماثلين، مفهوم العافية أوسع ويشير إلى الصحة في أكمل صورها لفرق الأساسي بين الصحة والعافية هو أن الصحة هي الهدف، والعافية هي العملية التي يسعى الفرد إليها لتحقيق ذلك الهدف وتشمل السعي النشط في الممارسات والاختيارات وأنماط الحياة التي تؤدي إلى حالة صحية شاملة

• قراءة إرشادية:

الأطلاع على مبادرات شركة أرامكو في الاستدامة

والتغير المناخي، يمكن زيارة موقع الشركة على

الرابط التالي:



تفكير ناقده



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

يسعى الفرد إلى تحقيق جميع أبعاد العافية السبعة بالصحة المثلى، لأن العافية هدف صحي متكامل وقد يصعب على الفرد أن يصل إلى الرضى هدف متكامل وقد يصعب على الفرد أن يصل إلى الرضى التام عن جميع أبعادها في حياته، وهذا يعد أمراً عادياً. ولكن على الفرد أن يسعى لتحقيق جميع أبعاد العافية ليستشعر آثارها المتكاملة التي تنعكس على صحته العامة



www.sen.edu.sa

محددات الصحة

الدرس الثاني 2

الفكرة

الرئيسية

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

أهداف

الدرس

بنهاية الدرس أستطيع أن:

1. أصف مفهوم الصحة الشخصية ومحدداتها المتنوعة بطريقة بسيطة.
2. أقدر جهود المملكة العربية السعودية ممثلة في وزارة الصحة، ودورها المهم في تعزيز الصحة.
3. أؤمن دور القانون والنظام في تعزيز الصحة.
4. أقدر العمل التعاوني مع الأقران والآخريين: لأجل تحسين الصحة الشخصية.
5. أقدر المسؤولية الفردية، والمسؤولية الحكومية في تعزيز الصحة على مستوى المجتمع.

Personal Health	الصحة الشخصية
Health Determinants	محددات الصحة

المفاهيم

E

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، تشمل على: المحددات الاجتماعية والبيئية، والمحددات الحيوية والوراثية، والمحددات السلوكية الشخصية، والخدمات الصحية، والأنظمة والتشريعات. وتفاصيل 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

برنامج جودة الحياة
QUALITY OF LIFE PROGRAM



رؤية
2030
مملكة البحرين
Kingdom of Bahrain

أطلق برنامج جودة الحياة في عام 2018م؛ لتحسين جودة حياة سكان وژوار 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 والترويج ونحوها.

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: الحماية 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 صحي

هو تطبيق أطلقته وزارة الصحة السعودية لتقديم الخدمات الصحية للأفراد في المملكة العربية السعودية، 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.



5. الأنظمة والتشريعات (Regulations):

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

الربط مع الحياة

- 1- منع التدخين في الأماكن العامة وكيف يمكن أن تساعد في حماية صحة الأشخاص غير المدخنين من تأثير الدخان المتطاير
- 2- منع بيع السجائر لمن هم دون سن الثامنة عشر

تأمل فيما قرأت

3-1

نشاط



طور أفكارًا تساعد في تقليل استهلاك المواد المضرة بصحة الإنسان.

التقويم

ج1- هي حالة صحية متغيرة يتعايش الفرد معها طوال عمره ، وتتأثر بعوامل ومحددات مختلفة

ج2- تصنف المحددات الصحية في خمس مجموعات أساسية تشمل على المحددات الاجتماعية مثل الأعراف الاجتماعية / و البيئية مثل تغير المناخ ، المحددات الحيوية و الوراثية مثل العمر ، المحددات السلوكية للفرد مثل النشاط البدني ، الخدمات الصحية مثل توفر مراكز الصحة الأولية ، الأنظمة و التشريعات (مثل : الأنظمة المرورية)

ج3- الإدارة العامة للمرور بوزارة الداخلية لها دور مهم في تشريع الأنظمة المرورية في المجتمع (مثل نظام الرائد الإلكتروني) وهذه التشريعات لها دور مهم في تعزيز الصحة الشخصية لدى الفرد و المجتمع من خلال تقليل الإصابات الناتجة من الحوادث المرورية في المجتمع

ج4- التغلب على السلوكيات غير الصحية مثل التدخين أو التغذية غير الصحية أو قلة النشاط البدني لها دور كبير في تعزيز الصحة الشخصية لدى الفرد

ج1- لكي تعزز صحتك الشخصية ينبغي عليك

ممارسة السلوكيات الصحية الإيجابية (مثل :

النشاط البدني و التغذية الصحية) و تجنب

الممارسات المضرة مثل : التدخين و التهور في

القيادة

• ما دورك في تعزيز صحتك الشخصية؟ وما

المحددات الصحية التي قد تؤثر على صحتك؟

• أعط أمثلة على إجابتك من الدرس.

ج2- جميع المحددات الصحية قد تؤثر على صحتك بطريقة مباشرة أو غير مباشرة مثل العمر للفرد يعتبر من المحددات الصحية الحيوية التي قد تؤثر على صحته فكبار السن معرضون لان يكونوا في صحة أقل من المراهقين بسبب الآثار الجسدية للشيخوخة

الأمراض المعدية وغير المعدية



www.ssu.edu.sa

الفكرة

الرئيسية

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.

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

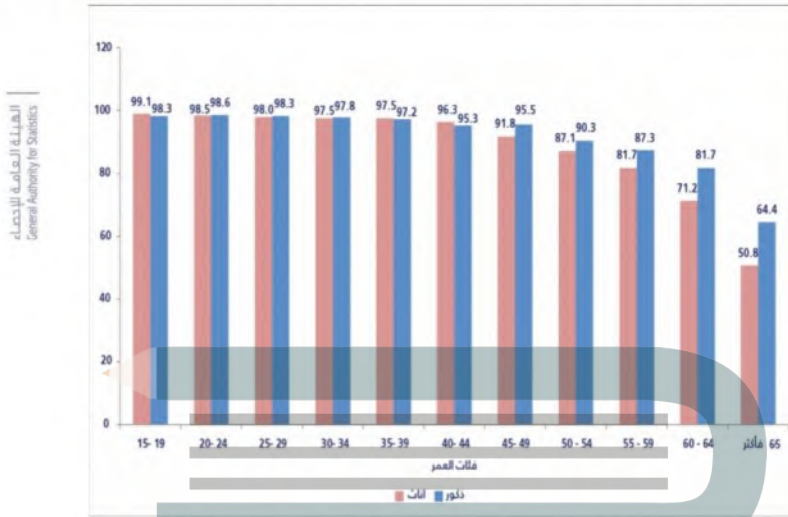
المفاهيم

E e

الحالة الصحية العامة في المجتمع

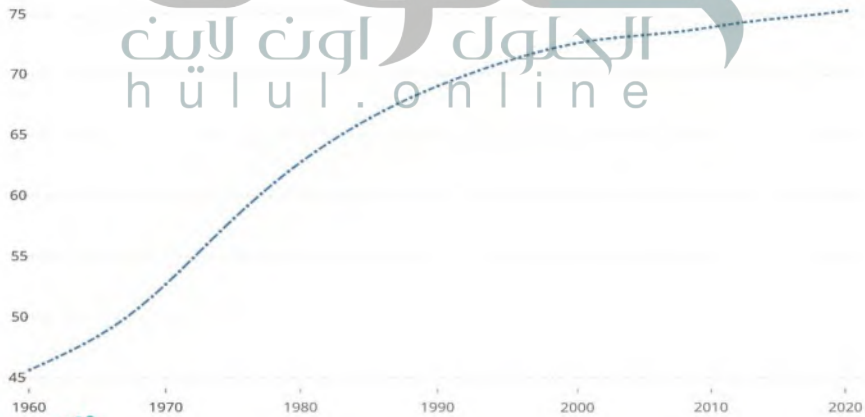
تحتوي الحالة الصحية على مجموعة من المؤشرات مثل: معدلات الأمراض، الوفيات، السجلات الصحية، التاريخ الصحي، نوعية الحياة، وغيرها من المؤشرات الصحية التي تحدد الحالة الصحية للفرد والمجتمع .

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



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

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



الشكل رقم (4-1) 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 العظمية 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 سبباً 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 انتشاراً 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 انتشاراً 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 التوهات القلبية والسكتات الدماغية، وتنتج عن انسداد يمنع تدفق الدم وبلوغه القلب أو الدماغ؛ وأكثر أسباب الانسداد شيوعاً 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 عاملاً خطراً رئيساً 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.

■ ثانيًا، الأمراض المعدية (Infectious Diseases)

هي أمراض تنتقل من فرد لآخر، تنتقلها 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 البروسيلات 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.

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

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

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 نظاماً صحياً شاملاً وفعالاً ومتكاملاً، 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.

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

انظر الجدول رقم (2-1) ثم: اكتب رسالة قصيرة، تتضح فيها مصابياً بأحد الأمراض غير المعدية، مستنداً 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 (2-1) الحالة الصحية، والنسب المئوية للوفيات في المملكة العربية السعودية.

عوامل الخطورة الرئيسية المساهمة في الوفاة:

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

فكر فيما قرأت

5-1

نشاط



ما أهم عوامل الخطورة السلوكية لدى الشباب والمرتبطة بالحالة الصحية؟

نمط الحياة غير الصحي مثل (تناول الوجبات السريعة بكثرة ، السهر ، عدم ممارسة النشاط البدني ، التدخين ، الإدمان)

- 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 أمراضاً مزمنة، وهي نتيجة

الحالة الصحية لسكان المملكة العربية السعودية وفق نسب الإصابة بالأمراض غير المعدية تشمل: داء السكري ، داء السرطان ، امراض القلب و الاوعية الدموية ، ارتفاع ضغط الدم ، ترتفع نسبة الإصابة بهذه الامراض مع تقدم العمر للفرد

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



وضح أبرز مسببات الوفاة في المملكة العربية السعودية

الامراض غير المعدية و تعتبر أكبر مهددات الحياة حيث تشكل نسبة 73% من إجمالي سبب الوفاة في المملكة العربية السعودية

تعتبر حياة الحضارة و اتباع حياة غير صحي من أهم مسببات الامراض المزمنة مثلاً كثرة استهلاك الأطعمة غير الصحية ، السهر ، التدخين

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

نمط الحياة الصحية



الفكرة الرئيسية

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

Healthy Life Style
Metabolism

نمط الحياة الصحي
التمثيل الغذائي (الأيض)



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:

■ التمثيل الغذائي (الأبيض) (Metabolism) :

عبارة عن كافة التفاعلات الكيميائية التي تحدث في الجسم لإنتاج الطاقة وحرقتها.

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 (الأبيض)، ويحتاج الإنسان إلى اتباع نظام غذائي متنوع ومتوازن يمكنه من الحصول على العناصر الغذائية الأساسية.

2. **ممارسة النشاط البدني** : الغذاء ضروري لمد الجسم بالسرعات الحرارية، ولو زادت السرعات الحرارية عن احتياج الجسم تحولت دهنًا ضارة. ولمنع زيادتها ينصح بممارسة النشاط البدني: لحرق السرعات الزائدة. ومنع زيادة الوزن وما ينتج عنه من أمراض، مثل: أمراض (القلب، وداء السكري، والسمنة المفرطة).

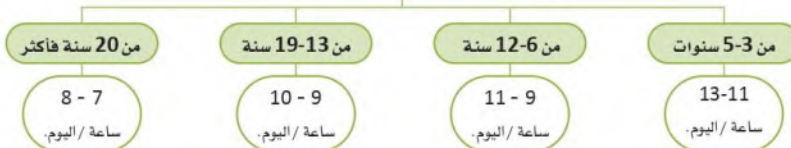
3. **تقليل التوتر والإجهاد** : يستجيب الجسم للإجهاد اليومي: بإفراز هرمونات تهيئه للتفاعل مع مجريات الحياة، وعلى الرغم من أن بعض التوتر قد يكون مقبولاً إذا كان ضمن المعقول، إلا أن الزيادة المفرطة يمكن أن تؤدي إلى مشاكل صحية مختلفة، لا سيما إن استمر التوتر أثناء الاسترخاء، فتأثيرات الإجهاد والتوتر تتراكم، ويمكن أن تسبب ألماً في العضلات، وصداعاً، واضطرابات في النوم، وأعراضاً أخرى كثيرة.

4. **تجنب التدخين والمؤثرات العقلية** : تمثل بعض السلوكيات الضارة أثراً سلبياً 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، سواء أكانوا من سائقي المركبات، أم من المشاة، أم من راكبي الدراجات وغيرهم.

6. **تنظيم النوم** : يؤدي التمثيل الغذائي اليومي إلى تجليد الأنسجة الخلوية، ويحدث الإصلاح الذاتي للجسم عندما يكون الإنسان نائماً؛ حيث يكون الجسم في راحة كاملة. وتعتبر النوم الليلي هو الأهم 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:

ساعات النوم المناسبة



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 خا طن يؤثر سلبيًا على نمط حياتك، عليك التعامل معه بوصفه مشكلة تحتاج إلى حل؛ لأن وصفه بالمشكلة يجعلك تبحث عن كيفية ومكان وزمان البدء بعملية التغيير. واليك بعض الخطوات التي تساعدك في إنجاز تغيير السلوك:

1. **تقييم تصرفاتك الحالية**؛ حدد الأضرار الصحية التي يمكن أن تنتج عن هذه الممارسات الصحية الخاطئة، كالندين 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 سلبيًا على حالتك الصحية الحالية والمستقبلية؟
- ما الممارسات الإيجابية التي تعزز صحتك؟
- ما الممارسات السلبية التي تضر صحتك؟

تقييمه:

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 هذه الأمراض.

2. **اختيار هدف بسيط قابل للتغيير**؛ يتطلب تغيير السلوك الكثير من الجهد والعمل، لذا ابدأ باختيار هدف بسيط، قابل للتغيير بأقل جهد. واعلم أنه كلما كان الهدف محددًا وبسيطًا زادت فرص نجاحك في التغيير. وبعد أن تتجح في إحداث التغيير البسيط ابحث عن شيء أكبر لتغييره، وابن 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 الجوهرى 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.

ج1- هناك خمس ممارسات موصى بها لنمط حياة صحية يمكن أن تقلل بنسبة حوالي 80% من خطر الإصابة بالأمراض غير المعدية مثل امراض القلب و السرطان و داء السكري ، هي كالتالي :

احصل على 30 دقيقة على الأقل من التمارين البدنية اليومية المعتدلة الشدة

لا تدخن أبداً ، اتباع نظام غذائي صحي (فيه وفرة من الفواكه و الخضراوات و الحبوب الكاملة) ، حافظ على مؤشر كتلة الجسم BMI اقل من 30 ، قلل الوقت الذي تقضيه جالسا كل يوم



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

ج2- التغذية الصحية ، ممارسة النشاط البدني ، تقليل التوتر و الإجهاد ، تجنب التدخين و المؤثرات العقلية ، السلامة المرورية ، تنظيم النوم

• من أهم الممارسات الصحية: التغذية المتوازنة، ممارسة

ج3- تقويم تصرفاتك الحالية – اختيار هدف بسيط قابل للتغيير – التعرف على السلوك المستهدف – طلب المساعدة و الدعم من الآخرين

إشراء

• قراءة متعمقة (نبذة مختصرة عن النوم) :

المصدر: وزارة الصحة (2018) الصحة العامة- النوم،

متوافر على الرابط التالي :



• لماذا يصعب على البعض ترك بعض الممارسات

الضارة، والتحول إلى نمط الحياة الصحي؟

قد يكون بسبب وضع أهداف غير عملية وصعبة التحقيق مثلا (خسارة كيلو في أسبوع) أو وضع نظام غذائي قائم على الحرمان بحيث يصعب الالتزام به مدة طويلة . وفي الحقيقة نمط الحياة الصحي هو نظام أو نهج حياة يمكن تطبيقه بخطوات بسيطة تضمن لك حياة صحية خالية من الامراض بإذن الله

مصادر المعلومات الصحية



www.sen.edu.sa

الفكرة

الرئيسية

استكشاف مصادر المعلومات الصحية المحلية والدولية.

أهداف

الدرس

بنهاية الدرس أستطيع أن،

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

المفاهيم

Health Information Resources

مصادر المعلومات الصحية

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 وثقافية وترويجية، ويجب أن يكون قادراً على التمييز بين المصادر الموثوقة وغير الموثوقة. مصادر المعلومات الصحية تشمل: مواقع الإنترنت، ووسائل التواصل الاجتماعي، وقنوات التلفزيون، 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 شكلاً إلكترونياً؛ ويمكن الوصول إليها عن طريق الحاسب الآلي، ومن أمثلتها: الأقراص الممغنطة، وملفات البيانات المقروءة آلياً، 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 أن 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 للتطبيقات التواصل الاجتماعي، مثل: (الواتس أب، والفيس بوك، والتويت، واليوتيوب) بتبادل 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.

فكر فيما قرأت

7-1

نشاط



لماذا مصادر المعلومات الصحية غير موثوقة في وسائل التواصل الاجتماعي (الواتس أب، 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 نظراً لصعوبة توثيق مصادر المعلومات الإلكترونية من جهة، وضعف الرقابة التخصصية على محتوى تلك المصادر. واليك 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 تباع 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.



يجب اتخاذ الاحتياطات عند التعامل مع الرسائل الإلكترونية الصادرة من أفراد عاديين وذلك نظرا لصعوبة توثيق مصادر هذه المعلومات الإلكترونية من جهة وضعف الرقابة التخصصية على محتوى تلك المصادر

تعب
والبي
يجب
مص

تفكير ناقد



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

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



ج1- تعرف مصادر المعلومات التقليدية بأنها : تلك الوثائق التي تتخذ شكلا ورقيا ، ويمكن الوصول إليها عن طريق المطبوعات مثل الكتب و المجلات و الجرائد

تعرف مصادر المعلومات الإلكترونية : بأنها تلك الوثائق التي تتخذ شكلا إلكترونيا ويمكن الوصول إليها عن طريق الحاسب الآلي مثل الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي

ج2- الجهات الرسمية أو الحكومية – المنظمات الإقليمية و الدولية – الجمعيات و التنظيمات المهنية المحلية – أخبار ومعلومات صحية أخرى صادرة عن جهات أهلية

ج3- ابحث عن المعلومات الصادرة عن مؤسسة حكومية أو أكاديمية أو منظمة صحية

ابحث عن علامات اعتماد و توثيق مصادر المعلومات – انتبه من مصادر المعلومات في المواقع موثوقة – ابحث عن عنوان ومعلومات الاتصال الخاصة بالمنظمة أو الشركة – ابحث عن مصادر مدعومة بنتائج البحث العلمي

الصحة : هي حالة من اكتمال السلامة بدنيا و عقليا و اجتماعيا ، وليس مجرد انعدام المرض أو العجز

العافية: الحالة الصحية المثلى للأفراد و المجتمع . وهي العملية التي يسعى الفرد إليها لتحقيق الصحة

محددات الصحة : هي العوامل التي تؤثر على صحة الفرد وتصنيف في خمس مجموعات أساسية : المحددات الاجتماعية و البيئية ، و المحددات الحيوية و الوراثية ، و المحددات السلوكية الشخصية ، و الخدمات الصحية و الأنظمة و التشريعات

الامراض المعدية : هي الامراض التي تنتشر من فرد لآخر بسبب الكائنات الحية الدقيقة (البكتيريا و الفيروسات)

نمط الحياة الصحي : هو نظام متكامل من الأنشطة البدنية ، و العقلية و النفسية و العاطفية التي تسهم في حياة صحية متكاملة للأفراد

معلومات الصحة : هي الاوعية أو الوسائل أو القنوات التي يمكن عن طريقها نقل المعلومات و البيانات الصحية على المستفيدين

مصادر المعلومات الصحية

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

(×) الامراض المعدية

١- الأمراض غير المعدية هي الأمراض التي تنتقل من فرد لآخر، وتنقلها الكائنات الحية الدقيقة

(✓)

٢- الأمراض المعدية تُعرف باسم الأمراض غير المزمنة

(×) ترتبط بعامل الممارسات

٣- معظم أسباب الوفاة الرئيسية في المملكة العربية السعودية لا ترتبط بعامل الممارسات لدى الفرد

(✓)

٤- يعتمد مفهوم نمط الحياة الصحي على مجموعة من الممارسات والعادات لدى الأفراد

(✓)

٥- أكثر الأمراض انتشاراً الأمراض غير المعدية على مستوى العالم والمملكة

(ج) اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:

(١) ما يلي يمثل محددات الصحة، ما عدا:

(د) المرضية

(ج) السلوكية للفرد

(أ) الاجتماعية والبيئية (ب) الحيوية والوراثية

(٢) من الأمراض غير المعدية:

(د) الدرن

(ج) القلب والأوعية الدموية

(ب) نقص المناعة البشرية (الإيدز)

(أ) التهاب الكبد (ب)

السؤال الثاني:

الحل في الصفحة الثانية

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؟

تمثل الامراض غير المعدية بوصفها سببا للوفاة - ما نسبته (73%) من إجمالي أسباب الوفاة في المملكة العربية السعودية . ويمكن الحد من انتشار الامراض غير المعدية بتحسين الممارسات الصحية للفرد مثل التغذية السليمة و النشاط البدني ، وتجنب الممارسات غير الصحية مثل استعمال التبغ و القيادة المتهوررة للمركبة

السؤال : قارن أوجه الشبه و الاختلاف بين مفهومي الصحة و العافية ؟

الفرق الأساسي بين الصحة و العافية هو أن الصحة هي الهدف ، و العافية هي العملية التي يسعى الفرد إليها لتحقيق ذلك الهدف فلا بد من تحقيق العافية أولا للتمتع بالصحة إلا أنهما يختلفان في جوانب منها :

الصحة : تحددها غالبا بعض العوامل الخارجة عن إرادة الفرد مثل : العمر ، النوع ، تاريخ العائلة الصحي على سبيل المثال : رجل يبلغ من العمر 30 عاما و التاريخ الصحي للعائلة يظهر انتشارا لداء السكري في اسرته مما يزيد خطر إصابته بهذا المرض

العافية : هدف صحي يسعى الفرد إليه و يحققه من خلال بعض القرارات التي يتخذها في حياته اليومية على سبيل المثال :

الرجل نفسه الذي يبلغ من العمر 30 عاما ، فإنه يستطيع أن يقلل خطر الإصابة بداء السكري ، عن طريق تناول الطعام الصحي ، وممارسة الرياضة ، و إجراء الفحوص المنتظمة حتى لو أصيب بداء السكري ، فإنه لا يزال يعيش حياة منزنة ، غنية ، وذات معنى

الفكرة المحورية الأصل

hütul.online

العمل على تعزيز ممارسة النشاط البدني في المجتمع، هدف استراتيجي 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 أنواعاً متعددة مثل: الألعاب الرياضية والتمارين 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 والشدة 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 أيضاً الجانب النفسي والاجتماعي والعقلي.
6. معرفة دوافع ممارسة النشاط البدني مهمة لتعزيزها وتوجيهها كأسلوب حياة، كما أن تحديد ومعالجة معوقات ممارسة النشاط البدني يساهم في ضمان استدامته.
7. توظيف التقنيات والبرامج الإلكترونية في قياس ومتابعة النشاط البدني والرياضي، وفورها 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، وأثاره السلبية على الصحة.
2. استكشاف مستوى الخمول البدني في المجتمع (المحلل والعامي)، 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 تروحي ورياضي مشوق.
8. تقدير أهمية الحركة والنشاط البدني ونبت الخمول والكسل في الشريعة الإسلامية.
9. تقدير جهود المملكة العربية السعودية في تعزيز النشاط البدني في المجتمع ممثلة في مبادرات رؤية المملكة 2030.





www.sen.edu.sa

مدخل إلى الخمول البدني

الدرس الأول 1

الفكرة

الرئيسية

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

أهداف

الدرس

بنهاية الدرس أستطيع أن:

1. أتعرف على مفهوم الخمول البدني، وأوضاعه، وصفاته.
2. أحدد أبرز أسباب الخمول البدني لدى الفرد.
3. أقارن مستوى الخمول البدني في المجتمع المحلي بمستوياته العالمية.
4. أرصد سلوك الخمول البدني باستخدام طرق وصفية (المدونة).
5. أقدر أهمية العمل الجاد ونبذ الكسل في الحياة اليومية.

Physical Inactivity	الخمول البدني
Sedentary Lifestyle	نمط الحياة الخامل بدنياً

المفاهيم



الجلول اون لاين
h u l u l . o n l i n e

مفهوم الخمول البدني:

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

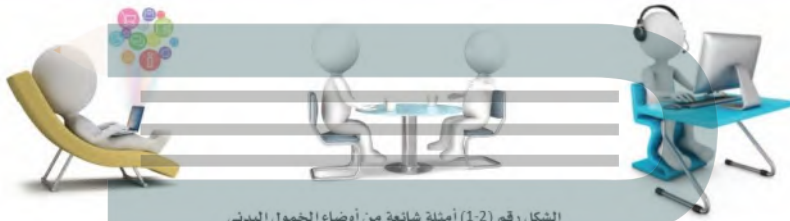
النوم ليس من أوضاع الخمول البدني حيث إنه حاجة فطرية مهمة لصحة الفرد، وظهور الفرد في هيئة الجولس أو الاستلقاء على الظهر أو الاتكاء على شيء ما لا يمثل خطورة إلا حين يصبح عادة متكررة، وسلوكاً ثابتاً يمارسه الفرد لفترات طويلة خلال يومه. لذا يعرف نمط الحياة الخامل "Sedentary Lifestyle" بأنه كثرة بقاء الجسم خاملاً، أي الحركة البدنية خفيفة جداً أو معدومة، كالجولس 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



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



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

عَنْ زَيْدِ بْنِ أَرْهَمَ، قَالَ: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يَقُولُ: (اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَالْجَبَنِ وَالْبُخْلِ وَالْهَرَمِ، وَعَذَابِ الْقَبْرِ). رواه مُسْلِمٌ.

المراد بالكسل في قوله ﷺ يعني: التثاقُلُ عن الطَّاعَةِ مع القُدْرَةِ والاستطاعة، فالحديث الشريف يحث المسلم على التَّعَوُّذِ مِنَ الكسل واستبداله بالعمل الدُّرُوبِ الجاد لا سيما أثناء تأدية ما يَنْبَغُ للمسلم من أمور الدُّنْيَا والآخِرَةِ، وقد جاء في الأمثال والحِكْمِ العربيَّة ما يوافق الحديث في معناه، فقيل: (الحركة بركة، والبطالة هلكة).

فكر فيما قرأت

1-2

نشاط



- 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 خاملاً بلا حركة في اليوم الواحد ك(الجلوس)؟
2. كم عدد الأيام التي يزيد فيها خمول الفرد البدني ك(الجلوس) عن أربع ساعات في اليوم؟
3. هل الخمول الوارد في إجابة السؤالين السابقين يمثل سلوكاً مستمراً وجزءاً 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.

استكشاف: أجب عن السؤال:

2-2

نشاط



- 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 التماس للخمول البدني، كل حسب حالته ووضع نمط حياته، إلا إن الدراسات قد رصدت أهم وأوضح الأسباب التي تدفع معظم الخاملين لاعتمادهم نمطاً في حياتهم، من أبرزها:

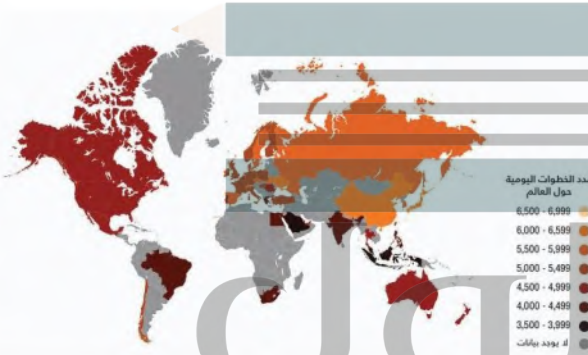
أسباب ظهور الخمول البدني





• رتب - من وجهة نظرك - أسباب شيوع الخمول البدني تنازلياً، بحيث يأتي الأهم أولاً 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.

التشكل 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 (بممارسة 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 أسبوعياً في المملكة بلغت (29.7%) بزيادة (9.7) نقطة مئوية مقارنة بعام 2019. وبلغت نسبة الذكور الذين يمارسون نشاطاً بدنياً (36.1%) في حين بلغت نسبة الإناث اللاتي يمارسن نشاطاً بدنياً (20.3%).



- تنقسم أسباب زيادة معدل الخمول البدني لدى الفرد إلى: أسباب اختيارية، وأخرى إجبارية.
- يقصد بالخمول البدني، الوضع الذي يكون الجسم فيه ثابتاً بلا حركة بدنياً، 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.

■ اقترح كلمة مقابلة للخمول البدني، ثم صف أثرها على صحة الفرد والمجتمع؟

■ حدد أهم أسباب ظهور الخمول البدني في فئة الشباب؟



العمل الدؤوب الجاد ولا سيما أثناء تأدية ما ينفع المسلم من أمور الدنيا والآخرة وقد قيل في الامثال والحكم العربية ما يوافق الحديث في معناه فقيل: (الحركة بركة ، و البطالة هلكة)

إثراء

مصادر المعلومات الإلكترونية:

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



تفكير ناقد



• لماذا يجعل البعض الخمول البدني سلوكاً رئيساً في حياتهم اليومية؟

- 1-تقدم العمر
- 2-إدمان وسائل التواصل الاجتماعي
- 3-نمطية الحياة اليومية
- 4- العادات و التقاليد



الخمول البدني والأمراض المزمنة



www.ssu.edu.sa

الفكرة الرئيسية

يعد سلوك الخمول البدني أحد العوامل المسببة للعديد من الأمراض المزمنة، كالمسمنة، 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. أعرف على أهمية تقليص ساعات الخمول البدني في فترة الشباب.
2. أوضح علاقة الخمول البدني ببعض الأمراض المزمنة في المملكة العربية السعودية.
3. أعرف 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

Osteoporosis

هشاشة العظام

Metabolism

عملية الأيض

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 وبعيدة متكاملة.



مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث
King Fahad Specialist Hospital & Research Center
بجدة - جدة - المملكة العربية السعودية

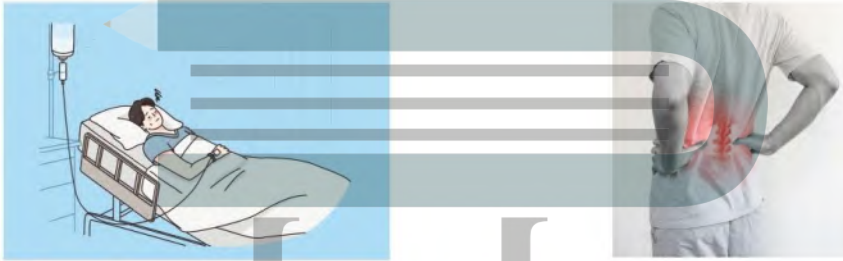
أهمية تقليص ساعات الخمول البدني في فترة الشباب

اختتم مجموعة من طلبة المرحلة الثانوية زيارتهم التوعوية لـ (مستشفى الملك فيصل التخصصي في جدة) بقاء طبيب أمراض الباطنة، الذي استعرض في ثنايا اللقاء أسباب الإصابة بأمراض القلب والشرايين، والسكري، والسمنة، وارتفاع ضغط الدم، وأثناء استرساله في الحديث وجه إليه أحد الطلبة سؤالاً: 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 استطرده قائلاً: 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 بمعلومة: "إن النشاط البدني في الصغر صحة في الكبر".

علاقة الخمول البدني بالأمراض المزمنة

جسم الإنسان ينقسم إلى أجهزة منفصلة من الناحية التشريحية، لكنها مرتبطة وظيفياً، وكفاءة عمل أجهزة الجسم وصحتها تعتمدان على استخدام هذه الأجهزة استخداماً مستمراً، 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 عاجزاً 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 ك(الجهاز القلبي الوعائي، والجهاز العضلي، والجهاز العصبي، والجهاز الهضمي، والغدد عامة). انظر الشكل رقم (3-2).



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

الجلول اون لاين
hulul.online

الأمراض المزمنة المرتبطة بالخمول البدني:

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





منظمة الصحة العالمية

بسبب وفاة
ما يتراوح بين
10 ملايين إلى 15
مليون
فرد سنويا حول
العالم

الحمول البدني
مسؤول عن
12% من
محمل امراض
سرطان الثدي
والقولون

الحمول البدني
مسؤول عن
14% من حمل
المصابين
بامراض القلب

الحمول البدني
مسؤول عن
27% من حمل
مرض السكري
من النوع الثاني

الشكل رقم (4-2) ملخص لأحد تقارير منظمة الصحة العالمية حول
أضرار الحمول البدني على الصحة

علاقة الحمول البدني بالسمنة (Obesity) :

عندما يركن الفرد للحمول 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 (5-2) يوضح علاقة الحمول البدني بالسمنة.



الشكل رقم (5-2) يوضح سلسلة الأضرار الصحية للحمول 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 (6-2) مراحل تطور هشاشة العظام.



الجلول أوت لاين
hülul.online

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) بتقليل وقت الجلوس لمشاهدة التلفاز أو الهاتف الجوال وما شاكلهما، وقتنت مدة المشاهدة بساعتين على الأكثر في اليوم الواحد، وأوصت -أيضاً- 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 تمارين 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 جزءاً من استبانة قياس مستوى النشاط البدني، فتعطي الاستبانة بهذا الجمع

بين مقاييس النشاط والخمول صورة كاملة تكشف عن مستوى النشاط البدني لدى الفرد.





احسب الخمول البدني أثناء استخدامك للهاتف الجوال.

أظهر الشباب اهتماماً كبيراً باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي التي تليهم 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 -أيضاً- فترات الجلوس التي تراوحت بين (3 إلى 5) ساعات يومياً.

أجب عن الأسئلة التالية:



- ما الأوقات التي أستخدم فيها الهاتف الجوال أثناء اليوم؟
- كم عدد دقائق استخدامي للهاتف الجوال في اليوم تقريباً؟
- 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 تستطيع للمدخلات التي يضعها صاحب الجهاز، فتوقف عمل الجهاز، أو أحد التطبيقات بناء على ما حدده المستخدم 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 متمشية مع رغباته واختياراته الحرة، وفيما يلي أربع خطوات لمعالجة 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، ك(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 ك(الجدية في العمل، واستشارة أهل الخبرة، والوالدين، والأصدقاء النشيطين بدنيًا)، ومادية ك(توفر الأدوات والتجهيزات الرياضية لممارسة النشاط البدني)، أو اجتماعية ك(توفر دعم أولياء الأمور والمحيطين كالوالدين والأخوة والأصدقاء)، لذا يحسن اختيار وتطبيق ما يتلاءم مع وضع الفرد وأحواله الشخصية والمادية والاجتماعية.

إستراتيجية حل المشكلات لتقليل ساعات الخمول البدني



5-2 نشاط العيادة الصحية: تطبيق عملي لمعالجة الخمول الوظيفي لتصميم 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: الخمول البدني و عدم الحركة للمصمم

معرفة الأسباب: الجلوس على حاسوبه المكتبي ساعات طويلة تتراوح بين 5-6 ساعات يوميا

اقترح الحلول: فضلا عن ساعات الجلوس طوال اليوم

تغيير وضعية الجلوس، الحركة، إعطاء فرصة للمصمم لتسليم العمل للآخرين بوقت مناسب للمصمم / استخدام بعض التصاميم الجاهزة

تطبيق المقترحات و تقييمها: اختيار و تطبيق المقترحات التي تناسب المصمم، طبق الحل وقيم النتائج



- 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؟



كيف يؤدي الخمول البدني إلى زيادة احتمالية الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني؟
 كثرة استهلاك السكريات وقلة الحركة تضعف عملية التخلص من السكر ، وحينها يصاب الجسم بمرض السكري من النوع الثاني

بين الأسباب التي تزيد من معدل الخمول البدني الناتج من الجلوس لفترات طويلة ؟

استخدام الهواتف لفترات طويلة ، متابعة وسائل التواصل الاجتماعي لفترات طويلة ،
 وضعية الجلوس التي تراوحت بين (3 إلى 5) ساعات يوميا

وضح فائدة التقنية في تقليل معدل الخمول البدني الناتج عن تصفح الهاتف الجوال لفترة
 طويلة ، مع إعطاء أمثلة لبعض التطبيقات ؟

هناك العديد من التطبيقات القادرة على تقنين استخدام الهاتف الجوال و الأجهزة اللوحية ، إذ
 تستجيب للمدخلات التي يضعها صاحب الجهاز ، فتوقف عمل الجهاز أو أحد التطبيقات بناء
 على ما حدده المستخدم من ضوابط تتعلق بالوقت أو المدة أو نوع التطبيق

■ 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 تقريراً يظهر نتائج الرصد** الدقيق لسلوك الخمول البدني، مع شواهد وأمثلة مستخرجة من المدونة التي اعتمدها أو من التطبيق الذي فعلته.

■ مناقشة النتائج :

أجب عن الأسئلة التالية، مستفيداً 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؟

الجلول اون لاين
h ü l u l e . ا ث ر ا ء

• مصادر المعلومات الإلكترونية :

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

