

المرفقات

مرفق رقم (١)

أسماء السادة الخبراء في المجال الرياضي

أسماء السادة الخبراء في المجال الرياضي

| الدرجة العلمية | الاسم | م |
|--|---------------------------------|----|
| أستاذ التربية الصحية المتفرغ بقسم العلوم الصحية والحيوية والرياضية بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الاسكندرية | أ.د /مرفت ابراهيم رخا | ١ |
| أستاذ متفرغ بقسم العلوم الصحية بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الاسكندرية | أ.د سعاد بحر محمد عبد الفتاح | ٢ |
| استاذ مساعد فسيولوجيا كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى - جمهورية العراق | أ.م.د / قيس جواد خلف عبد الله | ٣ |
| استاذ مساعد فسيولوجيا كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى - جمهورية العراق | أ.م.د / ماهر عبد اللطيف عارف | ٤ |
| استاذ مساعد فسيولوجيا كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى - جمهورية العراق | أ.م.د / عباس فاضل جابر | ٥ |
| أستاذ مساعد بقسم العلوم الصحية بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان | أ.م.د / السيد سلمان حماد | ٦ |
| أستاذ مساعد بقسم العلوم الصحية والحيوية والرياضية بكلية التربية الرياضية للبنين- جامعة الاسكندرية | أ.م.د / علاء سيد | ٧ |
| أستاذ مساعد طب رياضي- كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى - جمهورية العراق | أ.م.د / سوزان خليفة جودي مبارك | ٨ |
| مدرس بقسم العلوم الصحية كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الاسكندرية | م.د/ شيماء السيد ابراهيم الجمل | ٩ |
| مدرس بقسم العلوم الصحية كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الاسكندرية | م.د / وفاء جابر ابراهيم | ١٠ |
| مدرس بقسم الطب الرياضي بكلية التربية الرياضية - جامعة ديالى - جمهورية العراق | م.د /باسل عبد الستار احمد محمود | ١١ |

مرفق رقم (٢)

- ٢ - أ استمارة استطلاع رأي الخبراء في البرنامج قبل التعديل.
- ٢ - ب استمارة استبيان لقياس الثقافة الصحية للطالبات في صورتها النهائية.

استمارة استطلاع رأي الخبراء في البرنامج قبل التعديل

جامعة الاسكندرية
كلية التربية الرياضية للبنات
قسم العلوم الصحية

الاستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد

يقوم الباحث/عصام صالح مهدي أربيع، بأجراء بحث ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية.

بعنوان

" برنامج للثقافة الصحية باستخدام التعلم الإلكتروني وأثره في رفع الوعي الصحي لطالبات كلية التربية الرياضية
جامعة الاسكندرية "

وبما ان سيادتكم من أهم الخبراء في مجال البحث العلمي والتربية الصحية فأمل من الاستفادة من آراء وتوجيهات وارشادات سيادتكم في المساهمة في تحديد المحاور الرئيسية لفاعلية برنامج الكتروني على مستوى الثقافة الصحية لطالبات كلية التربية الرياضية – جامعة الاسكندرية "والعبارات المرتبطة لكل محور من المحاور التي يكون في النهاية مقياس للثقافة الصحية.

ونظرا لخبرتكم في المجال برجاء وضع علامة (√) أمام العبارة التي تعبر عن محورها وابداء الرأي بالتعديل أو الحذف للعبارات الخاطئة.

ولسيادتكم جزيل الشكر والاحترام

بيانات شخصية خاصة بالخبير:

الاسم:

الوظيفة:

الدرجة العلمية:

سنوات الخبرة:

المحاور الرئيسية للبرنامج الكتروني واستمارة الاستبيان لقياس مستوى الثقافة الصحية

| م | المحور | الملاحظات |
|---|-----------------------------------|-----------|
| ١ | الصحة الشخصية | |
| ٢ | الثقافة الصحية للوقاية من الامراض | |
| ٣ | الثقافة الصحية الغذائية | |
| ٤ | الثقافة الصحية البيئية | |

محاور اخرى يمكن اضافتها:

١.
٢.
٣.

محاور يتم استبعادها:

١.
٢.
٣.

التعريف الاجرائي للمحاور الرئيسية لمقياس الثقافة الصحية

| م | محاور | التعريف | مناسبة | غير مناسبة |
|---|-----------------------------------|---|--------|------------|
| ١ | الصحة الشخصية | هو عبارة عن مجموعة من المعلومات الصحية الشخصية التي يتبعها الفرد وذلك من خلال الاهتمام بنظافته الشخصية، من خلال العناية بنظافة البدن والملابس والاحذية وطريقة النوم والاستحمام بعد ممارسة اي مجهود بدني. | | |
| ٢ | الثقافة الصحية للوقاية من الامراض | هو عبارة عن مجموعة من المعارف والمعلومات التي يتبعها الانسان للوقاية من الامراض، والتعرف على طرق العلاج وفترة حضانة المرض. | | |
| ٣ | الثقافة الصحية الغذائية | هو عبارة عن مجموعة من المعارف الغذائية التي يتبعها الفرد والمرتبطة بالطعام الذي يتناوله الانسان وكيف يتم هضمه وامتصاصه وتمثيله في الجسم، نظرا لان الطعام هو اساس النمو والبناء واستمرارية الحياة للإنسان، وكذلك قيامه بمختلف انواع الانشطة التي يقوم بها في الحياة ولحفاظ على بقاءه | | |
| ٤ | الثقافة الصحية البيئية | هي معلومات الفرد عن المواطن البيئي الصحي السليم والمستقر للإنسان حتى يستطيع ان يعيش حياته بشكل صحيح وان يحافظ على بيئته بشكل سليم والحد من انتشار الامراض باتخاذ الوسائل العلمية للوقاية من التلوث عن طرق اتباع السلوكيات الصحية. | | |

ما ارجوه من سيادتكم اضافة او حذف ما ترونه سيادتكم مناسبا
اعانكم الله على خدمة العلم والبحث العلمي

المحور الاول: الصحة الشخصية:

| م | العبارة | مناسب | غير مناسب |
|----|--|-------|-----------|
| ١ | وجود الآلات الكهربائية بكثرة تزيد من الشحنة الكهربائية في جسم الانسان. | | |
| ٢ | الملابس المتصقة بجسم اللاعب تؤدي الى صعوبة الانتقال الحراري وتخليص الجسم من الحرارة الزائدة. | | |
| ٣ | المياه العسرة صالحة للشرب والغسيل أكثر من المياه اليسرة. | | |
| ٤ | البكتيريا التي تعيش على الجسم دون أن تسبب له ضرر تعرف بالمعايشة. | | |
| ٥ | وضع فلاتر على الحاسب الآلي يعمل على خفض نسبة الأشعة المنبعثة منه. | | |
| ٦ | عند سقوط السن كليا من الفك بسبب صدمة أو ضربة من الممكن غرسها مرة أخرى في الفك. | | |
| ٧ | يؤدي الحذاء الضيق الى الضغط على الأوعية الدموية للقدمين مما يسهل الدورة الدموية لهما. | | |
| ٨ | يوجد في فم الإنسان ما يقارب ٢٠٠ نوع من الإحياء المجهرية الدقيقة. | | |
| ٩ | عدد الأسنان اللبنية ١٤ سنا وتبدأ بالبزوغ في الشهر السادس، بينما عدد الأسنان الدائمة ٣٠ سنا، وتبدأ بالبزوغ في السنة السادسة من عمر الإنسان. | | |
| ١٠ | استخدام الكلور بنسب ١:٢ من الوسائل لقتل الجراثيم الممرضة الموجودة في مياه الشرب. | | |
| ١١ | فالخطوط البيضاء على الأظافر تدل على نقص الحديد | | |
| ١٢ | يحتاج الإنسان البالغ الى من ٧-٨ ساعات للنوم يوميا. | | |
| ١٣ | التنوع بين الحمام البارد والساخنة بعد التدريب تحسین عملية الهضم | | |
| ١٤ | يجب غسل الشعر في الصيف اربع مرات اسبوعيا | | |
| ١٥ | تقص أظافر اصابع القدمين قصا مستقيما | | |

عبارات اخرى يمكن اضافتها: -

- -
- -
- -

المحور الثاني: الثقافة الصحية للوقاية من الامراض:

| م | العبارة | مناسب | غير مناسبة |
|----|--|-------|------------|
| ١ | الطب الوقائي يهدف إلى منع حدوث الأمراض. | | |
| ٢ | الدرن السحيا من الامراض التي تصيب الجهاز التنفسي في الإنسان. | | |
| ٣ | ظهور إفرازات خيطية مخاطية في العين من أعراض مرض الرمد الربيعي. | | |
| ٤ | المستوى الاجتماعي من العوامل التي تؤثر على فاعلية المناعة الطبيعية. | | |
| ٥ | يوصى بأخذ اللقاح المضاد لذات الرئة للأشخاص في سن ١٥ سنة فأكثر. | | |
| ٦ | ويعتبر عدم وجود الحرارة المرتفعة أحد علامات الإصابة بنزلات البرد. | | |
| ٧ | يد الإنسان هي التي تكون مسؤولة على الأغلب عن العدوى بنزلات البرد. | | |
| ٨ | يعتبر الربو عدوى حادة تصيب الممرات التنفسية العليا. | | |
| ٩ | إن تبادل الأطباق والأدوات الشخصية مع شخص مصاب يؤدي إلى الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي. | | |
| ١٠ | ارتداء الملابس الثقيلة يحمينا من نزلات البرد في الشتاء. | | |
| ١١ | مدة الحضانة للسعال الديكي تكون اسبوعان. | | |
| ١٢ | يجب على المصاب بفقر الدم التخلص من كل السكر في الغذاء حتى يزيد من امتصاص الحديد | | |
| ١٣ | يرتفع معدل الإصابة بمرض السكر عند تناول الوجبات السريعة أكثر من مرتين اسبوعيا | | |
| ١٤ | تناول الوجبات السريعة بشكل متكرر يؤدي إلى نقص في فيتامين C | | |
| ١٥ | فقر الدم (الأنيميا - Anemia) هو حالة طبية تتميز بعدم وجود كمية كافية من كرات الدم الحمراء في الجسم لتتنقل كمية كافية من الاكسجين إلى الانسجة | | |

عبارات اخرى يمكن اضافتها:

-
-
-

المحور الثالث: الثقافة الصحية الغذائية:

| م | العبارة | مناسب | غير مناسب |
|----|--|-------|-----------|
| ١ | نقص فيتامين (د) يعمل على انخفاض الكالسيوم في الجسم. | | |
| ٢ | تحتوي الدهون النباتية على نسبة عالية من الكوليسترول. | | |
| ٣ | تحتوي الفيتامينات على سعرات حرارية أقل من البروتينات. | | |
| ٤ | تذوب جميع الفيتامينات في دهون الجسم. | | |
| ٥ | الماء الصالح للشرب والصحة تكون نسبة الحموضة متعادلة او قلوية قليلا. | | |
| ٦ | لين العظام مرض ناتج عن نقص عنصر الصوديوم. | | |
| ٧ | للحوم والدواجن النينة من أهم العوامل في انتشار بكتيريا السالمونيلا. | | |
| ٨ | التعليب هو حفظ الطعام في درجة حرارة ٨٠م. | | |
| ٩ | يدخل الفسفور في تكوين الأنسجة القلبية. | | |
| ١٠ | تعتبر (الفيتامينات - الاملاح المعدنية - مضادات الاكسدة - الفيتوكيميكال) من العناصر التي يحتاجها الرياضي بكميات كبيرة | | |
| ١١ | من أهم المواد الحافظة المستخدمة في حفظ الأغذية نترات الصوديوم | | |
| ١٢ | من المهم تناول السكريات بعد التمرين من ١ - ١٥ دقيقة | | |
| ١٣ | لتعويض المفقود من السوائل أثناء التمرين على اللاعب ان يتناول نصف لتر من الماء على كل من ٢ - ٥٠٠ جرام | | |
| ١٤ | يجب تناول آخر وجبة قبل المباراة بـ ساعتين | | |
| ١٥ | يجب أن تحتوي وجبة ما قبل التدريب على نسبة عالية من البروتين | | |

عبارات اخرى يمكن اضافتها: -

- -
- -
- -

المحور الرابع: الثقافة الصحية البيئية:

| م | العبارة | مناسب | غير مناسب |
|----|---|-------|-----------|
| ١ | من مبيدات البعوض بدون تلوث البيئة استخدام Ddt. | | |
| ٢ | أفضل حرارة للهواء هي التي تكون من ١٨ - ٢٠ درجة مئوية. | | |
| ٣ | مجال البيئة الصحية كل ما يحيط بالفرد من جمادات كالمباني فقط. | | |
| ٤ | لا توجد علاقة بين نسبة بخار الماء في الهواء ومقدرة الانسان على تحمل الحرارة المرتفعة. | | |
| ٥ | من طرق التخلص من النفايات حرق القمامة. | | |
| ٦ | الدخان فقط من يتسبب في تآكل طبقة الأوزن. | | |
| ٧ | تزداد سرعة الرياح عادة بالارتفاع عن مستوى سطح البحر وتكون الزيادة الكبيرة عند العشرة اقدم الاولى. | | |
| ٨ | يجب توافر درجة حرارة مناسبة في الجو البارد في حجرات استبدال الملابس في الكلية. | | |
| ٩ | تغير طعم الماء من أنواع التلوث الكيميائي. | | |
| ١٠ | التهوية في المنشأة الرياضية ينقسم الى (التهوية الداخلية والتهوية الخارجية). | | |
| ١١ | من المسببات التي لا تؤدي الى تلوث المياه التلوث الكيميائي . | | |
| ١٢ | من خصائص الأوبئة التي تنتشر بواسطة الماء تصيب جميع الاعمار. | | |
| ١٣ | من انسب الواجهات لتصميم مبنى المحاضرات الواجهة البحرية . | | |
| ١٤ | قد تكون التهوية الصناعية مندمجة مع وحدات التدفئة، وتعطي مترا مكعبا من الهواء البارد او الساخن لكل تلميذ في التدفئة وتوضع الات التكييف في الحائط الرئيسي الذي به النوافذ | | |
| ١٥ | يمكن وقاية الاسقف من حرارة اشعة الشمس باستعمال المواد العازلة للحرارة . | | |

عبارات اخرى يمكن اضافتها: -

.....

.....

.....

ما ارجو من سيادتكم اضافة او حذف ما ترونه سيادتكم مناسبا اعانكم الله على خدمة العلم والبحث العلمي.

استمارة استبيان لقياس الثقافة الصحية للطالبات في صورتها النهائية

المحاور الرئيسية للبرنامج الالكتروني واستمارة الاستبيان لقياس مستوى الثقافة الصحية لطالبات الفرقة الاولى كلية التربية الرياضية بنات

| م | المحور | الملاحظات |
|---|-----------------------------------|-----------|
| ١ | الثقافة الصحية الغذائية | |
| ٢ | الثقافة الصحية الشخصية | |
| ٣ | الثقافة الصحية للوقاية من الامراض | |
| ٤ | الثقافة الصحية لتربية الامان | |

التعريف الاجرائي للمحاور الرئيسية لمقياس الثقافة الصحية

| م | محاور | التعريف |
|---|-----------------------------------|---|
| ١ | الثقافة الصحية الغذائية | هو عبارة عن مجموعة من المعارف الغذائية التي يتبعها الفرد والمرتبطة بالطعام الذي يتناوله الانسان وكيف يتم هضم هو امتصاص هو تمثيله في الجسم، نظرا لان الطعام هو اساس النمو والبناء واستمرارية الحياة للإنسان، وكذلك قيامه بمختلف أنواع الأنشطة التي يقوم بها في الحياة ولحفاظ على بقاءه |
| ٢ | الثقافة الصحية الشخصية | هو عبارة عن مجموعة من المعلومات الصحية الشخصية التي يتبعها الفرد وذلك من خلال الاهتمام بنظافته الشخصية، من خلال العناية بنظافة البدن والملابس والاحذية وطريقة النوم والاستحمام بعد ممارسة اي مجهود بدني. |
| ٣ | الثقافة الصحية للوقاية من الامراض | هو عبارة عن مجموعة من المعلومات من " حقائق ، ومفاهيم، والقوانين ، ونظريات " التي يتبعها الانسان للوقاية من الامراض، والتعرف على طرق العلاج وفترة حضانة المرض. |
| ٤ | الثقافة الصحية لتربية الامان | هي معلومات الفرد عن المواطن البيئي الصحي السليم والمستقر للإنسان حتى يستطيع ان يعيش حياته بشكل صحيح وان يحافظ على بيئته بشكل سليم والحد من انتشار الامراض باتخاذ الوسائل العلمية للوقاية من التلوث عن طرق اتباع السلوكيات الصحية. |

المحور الاول: الثقافة الصحية الغذائية

| م | العبارات | نعم | لا |
|----|---|-----|----|
| ١ | التغذية علم يشرح علاقة الطعام مع نشاطات الكائنات الحية | | |
| ٢ | التغذية السيئة هي غياب الغذاء المتوازن واستيفاء جسم الإنسان لحاجته من المواد المغذية | | |
| ٣ | أهم مصادر الكربوهيدرات فهي الخبز الحبوب الأرز | | |
| ٤ | يتفوق الزبد الحيواني على الزبد النباتي في الناحية الطبية | | |
| ٥ | الكمية المطلوبة اليومية من البروتين يجب أن تكون حوالي ٢٠ % من مجموع السعرات الحرارية | | |
| ٦ | يحتوي كل جرام من البروتين يحتوي على ٩ سعرات حرارية | | |
| ٧ | أحد مسببات لين العظام هو نقص فيتامين ب المركب | | |
| ٨ | الكالسيوم هو أحد المعادن الضرورية لصحة الانسان يخزن الجسم أكثر من ٩٩% من الكالسيوم في العمود الفقري | | |
| ٩ | تبدأ العظام بفقد الكالسيوم ببطء بعد فترة انقطاع الطمث | | |
| ١٠ | لا يمكن حذف الدهون من الغذاء فهي تحتوي على الاحماض الدهنية | | |
| ١١ | من المهم تناول السكريات خلال ١١ دقيقة بعد التدريب | | |
| ١٢ | يمكن تناول وجبة أساسية قبل التدريب بأربع ساعات | | |
| ١٣ | يمكن تناول وجبة خفيفة قبل التدريب بساعتين ومشروب للطاقة | | |
| ١٤ | يفضل تناول وجبة متوازنة قبل المنافسة وتكون غنية بالمواد الكربوهيدراتية | | |
| ١٥ | يفضل تناول الطعام قبل المباراة ب ١-٢ ساعة | | |
| ١٦ | يجب تناول كميات كبيرة من البروتينات قبل المنافسات | | |
| ١٧ | لا يمكن تناول السوائل قبل المنافسة بمدة ١٥-٣٠ دقيقة | | |
| ١٨ | لمواد الكربوهيدراتية هي المغذيات الرئيسية التي يجب استخدمت اثناء التمرينات | | |
| ١٩ | هل تناول الوجبات السائلة أكثر فائدة من الوجبات الصلبة قبل المباريات | | |
| ٢٠ | الوجبات الغذائية للرياضي يمكن تناولها في أوقات غير ثابتة | | |
| ٢١ | إذا كانت الوجبة منتظمة تسهل عملية الهضم بالنسبة للرياضي | | |
| ٢٢ | المعدة الفارغة الطعام تؤدي الى اعاقه حركة الحجاب الحاجز وعمل القلب والرئتين | | |
| ٢٣ | لتعويض المفقود من السوائل اشرب مما يقارب نصف لتر | | |
| ٢٤ | يصنع الزبد النباتي من الزيوت النباتية لذا فهو لا يحتوي على السكريات | | |
| ٢٥ | الدهون النباتية عادة ما تكون طبيعية | | |
| ٢٦ | الفيتامينات القابلة للذوبان في الدهون هي الفيتامينات C | | |

المحور الثاني: الصحة الشخصية

| م | العبارات | نعم | لا |
|----|--|-----|----|
| ١ | هل يسمح بالاستحمام بعد مزاوله أي عمل رياضي عبر استخدام الصابون والشامبو. | | |
| ٢ | هل الاستحمام بماء بارد أو حار ظاهرة صحية أم يجعلك عرضة للمرض. | | |
| ٣ | تتكون جذور الشعر بعد ولادة الإنسان ولا تتكون أي جذور جديدة قبل الولادة. | | |
| ٤ | يوجد في فم الإنسان ما يقارب ١٥٠ نوع من الإحياء المجهرية الدقيقة. | | |
| ٥ | البلاك عبارة عن جير متكلس ويتكون في عدة أيام وأسابيع. | | |
| ٦ | أن نثرات الجلد المحيطة بالأظافر هي دليل على فقر الدم. | | |
| ٧ | النظافة الجيدة للقدم والاصابع هم اول الخطوط لحمايته ضد الفطريات. | | |
| ٨ | ان عدم النوم والأرق حالة خطيرة لأنها تحفز الجهاز العضلي. | | |
| ٩ | يجب تقليل مدة النوم بعد التدريبات الشديدة وبعد المنافسات. | | |
| ١٠ | يجب أن تكون الملابس في فصل الصيف من اللون الداكن. | | |
| ١١ | كلما كانت أنسجة الملابس الرياضية تتصف بعدم المطاطية قلت فرص استئثارها للجلد. | | |
| ١٢ | يجب أن تكون الأحذية الرياضية خفيفة ومريحة بما لا يؤثر على صحة القدم. | | |
| ١٣ | مواصفات الحذاء الذي يحقق الراحة لقدميك أن يكون مدبباً من الأمام أو ضيق. | | |
| ١٤ | يجب أن تصنع الأحذية من مادة عادية خفيفة عازلة للحرارة. | | |
| ١٥ | التعرض لأشعة الشمس المباشرة يشفي من الأمراض بما فيها سرطان الجلد | | |
| ١٦ | إن كان لادب من وجود تليفزيون في غرفتك فاجعله بعيداً بمسافة ٤ أقدام | | |
| ١٧ | أن الحقول الكهرومغناطيسية تخترق الحائط وتؤثر سلباً على صحة الانسان | | |
| ١٨ | يسمح استخدام الشامبو بالاستحمام بعد ٣٠ دقيقة من النشاط الرياضي | | |
| ١٩ | أن متوسط نمو شعر الرأس يبلغ حوالي ١ سنتيمتر شهرياً | | |
| ٢٠ | شعر الإنسان تنتجه بعض الخلايا تسمى البويصلة الشعر | | |
| ٢١ | عظم معاجين الأسنان تحتوي على عنصر الكلور | | |
| ٢٢ | ان عدد الأسنان اللبنية هو ٣٠ سنا وتبدأ بالبزوغ في الشهر السادس | | |
| ٢٣ | الجوارب المصنوعة من الالياف الصناعية تزيد الرطوبة أكثر من القطن | | |
| ٢٤ | تفضل فترة النوم للبالغين ب ٧-٨ ساعة | | |
| ٢٥ | يستحسن أن يكون النوم في الفترة ما بين ١٠-١١ ساعة | | |
| ٢٦ | يجب قص اظافر القدمين بشكل مستقيم | | |
| ٢٧ | الكثير من الامراض يمكن علاجها عن طريق الاظافر | | |
| ٢٨ | اثناء المنافسات يفضل النوم في الليل | | |
| ٢٩ | عند سقوط السن كلياً من الفك بسبب صدمة او ضربة يستحيل غرسها مرة اخرى. | | |

المحور الثالث: الثقافة الصحية للوقاية من الامراض.

| م | العبارات | نعم | لا |
|----|---|-----|----|
| ١ | ليس للجراثيم اي دور في نشر الامراض بين الرياضيين | | |
| ٢ | يعتبر جسم الإنسان حاضنه رئيسية للجراثيم | | |
| ٣ | يمثل الإنسان اهم مصدر للعدوى في ظروف متعددة | | |
| ٤ | قد يكون الشخص حامل الميكروب هو مصدر العدوى | | |
| ٥ | لا يعتبر العزل عملية ضرورية في منع المرض من الانتشار | | |
| ٦ | يجب ان تكون التهوية داخل غرفة العزل جيدة، سواء تمت بطريقة طبيعية او صناعية | | |
| ٧ | يمكن تطهير الملابس بمحلول مطهر | | |
| ٨ | أهم الأعضاء التي تتأثر عند الإصابة بالأمراض هي عضلة القلب | | |
| ٩ | لمنع اصابة المريض بقروح الفراش يستخدم فراش مملوء بالهواء أو الماء | | |
| ١٠ | استخدام المحاليل المطهرة والغرغرة مع استعمال فرشاة الأسنان لإزالة الرائحة من الفم | | |
| ١١ | جسم الإنسان به مناعة طبيعية ضد العدوى | | |
| ١٢ | المناعة الطبيعية هي مناعة قوية، تقى الإنسان من الميكروبات | | |
| ١٣ | تعتبر الدموع من العوامل التي تساعد على تقوية المناعة الطبيعية | | |
| ١٤ | المناعة الصناعية السلبية هي ان الفرد لا يقوم بصنعها لنفسه بل يأخذها جاهزة | | |
| ١٥ | المناعة الصناعية السلبية تستمر في جسم الإنسان سبعة ايام فقط | | |
| ١٦ | الرمد الربيعي هو أحد أنواع الحساسية التي تصيب شبكية العين | | |
| ١٧ | أشعة الشمس الأشعة البنفسجية من اهم مسببات مرض رمد الربيعي | | |
| ١٨ | تحدث نزلات البرد والأنفلونزا بسبب فيروسات تنقل العدوى للأخرين في حال لمسها | | |
| ١٩ | على المريض ذات الرئة أن يبتعد عن ممارسة أي جهد | | |
| ٢٠ | شرب السوائل يحمي المريض من الجفاف ويساعد على تمييع المخاط | | |
| ٢١ | أثناء نوبة الربو تتورم البطانة الخارجية للشعب الهوائية | | |
| ٢٢ | الربو ليس مرضاً معدياً | | |
| ٢٣ | من عوامل المهيجة لحدوث الربو دخان التبغ | | |
| ٢٤ | السعال الديكي pertussis مرض يصيب الجهاز الدوري بشكل حاد | | |
| ٢٥ | السعال الديكي مرض فيروسي يتميز بنوبات من السعال الحاد | | |
| ٢٦ | تتراوح فترة حضانة السعال الديكي بين ثلاثة أيام إلى نحو يوماً | | |
| ٢٧ | معظم حالات فقر الدم غير قابلة للمنع | | |
| ٢٨ | الوجبات السريعة هي الوجبات ذات جودة منخفضة وتحتوي على كمية عالية من الدهون | | |
| ٢٩ | إجراء فحوصات دورية للطالبات خلال العام | | |
| ٣٠ | من فوائد الوجبات السريعة نقص الالياف والمعادن والفيتامينات | | |

المحور الرابع: الثقافة الصحية تربية الامان

| م | العبارات | نعم | لا |
|----|--|-----|----|
| ١ | الجرح هو حدوث قطع أو تلف في السطوح الخارجية للجسم الجلد | | |
| ٢ | تحدث الجروح عند اندفاع اللاعب على سطح خشن لعدم توافر عوامل الأمن والسلامة | | |
| ٣ | من انواع ارضيات الملاعب الطبيعية الترتان | | |
| ٤ | لا تسبب الاصابة أي تعطيل أو اعاقا لسلامة أنسجة وأعضاء الجسم | | |
| ٥ | من أمثلة الاصابات الشديدة هي الكسور والخلع | | |
| ٦ | كفاءة اللاعب من الاسباب العامة للإصابات الرياضية | | |
| ٧ | يحدث الكدم نتيجة سوء تغذية اللاعب | | |
| ٨ | لا يعتبر كدم العظم من الاصابات الشائعة | | |
| ٩ | لعلاج كدم العظم نستخدم تمرينات علاجية متدرجة | | |
| ١٠ | محاولة ايقاف النزيف أو السائل الزلالي بالمفصل هو علاج لكدم المفصل | | |
| ١١ | يجب ضع الماء البارد على مكان كدم العصب لتخفيف الالم | | |
| ١٢ | الكسر هو انفصال العظم الى جزئين أو أكثر | | |
| ١٣ | لعلاج الكسر تعمد استخدام القوة او العنف عند الاسعاف الاولي | | |
| ١٤ | من الافضل القيام بارجاع العظم الى مكانه في الاسعاف الاولي بعد الاصابة بالكسر | | |
| ١٥ | يمنع استخدام التمرينات العلاجية بالتدرج بعد الاصابة مباشرة | | |
| ١٦ | الجرح هو حدوث قطع أو تلف في السطوح الخارجية للجسم الجلد | | |
| ١٧ | اصابات الدرجة الثالثة هي اصابات شديدة الخطورة | | |
| ١٨ | اصابات الصدر والبطن هي من الاصابات الدرجة الاولى | | |
| ١٩ | تنقسم الاصابات حسب السبب الى مباشرة وتابعة | | |
| ٢٠ | من طرق امتصاص النزيف الكمادات الدافئ | | |
| ٢١ | يحدث كدم العظم نتيجة احتكاك مباشرة بجسم | | |
| ٢٢ | من وسائل العلاج كدم المفصل التدايك جانب المفصل | | |
| ٢٣ | يحدث كدم العصب للأعصاب المكشوفة والقريبة للجلد | | |
| ٢٤ | يمكن تقسيم الكسور بحسب من حيث شكل الاصابة – من حيث السبب | | |
| ٢٥ | من انواع ارضيات الملاعب الخشبية | | |
| ٢٦ | سوء التغذية أحد مسببات الاصابة | | |
| ٢٧ | الملاعب الترابية من اهم مسببات مرض الربو | | |
| ٢٨ | يتناسب حجم الملاعب مع عدد الرياضيين امر مهم لتقليل الاصابة | | |

مرفق (٣)

الاختبارات المعرفية في صورتها النهائية

الاختبارات المعرفية في صورتها النهائية

تعليمات الاختبار

عزيزتي الطالبة :

اقرأ هذه التعليمات جيدا قبل الجابة عن اسئلة الاختبارات :

- تهدف هذه الاختبارات الى قياس تحصيلك في برنامج الثقافة الصحية .
- يتكون هذا الاختبار من (١١٣) سؤال مقسمة الى اربع محاور .
- اسئلة الاختبار اسئلة موضوعية ، بحيث تكون الاجابة اما بصح او خطأ .
- اقرأ كل سؤال بعناية ، وقومي بالاجابة .
- احببي على جميع اسئلة الاختبار .
- حاولي توزيع زمن الاجابة على جميع الاسئلة .
- ضعي علامة مميزة بين الاقواس على اجابة واحدة فقط .
- زمن الاختبار للمحاور كالاتي : محور الثقافة الصحية الغذائية (٢٥) دقيقة ، محور الصحة الشخصية (٢٨) دقيقة ، محور الثقافة الصحية للوقاية من الامراض (٣٠) دقيقة ، محور الثقافة الصحية لتربية الامان (٢٧) دقيقة .

المحور الاول: الثقافة الصحية الغذائية

| م | العبارات | نعم | لا |
|----|---|-----|----|
| ١ | التغذية علم يشرح علاقة الطعام مع نشاطات الكائنات الحية | | |
| ٢ | التغذية السينة هي غياب الغذاء المتوازن واستيفاء جسم الإنسان لحاجته من المواد المغذية | | |
| ٣ | أهم مصادر الكربوهيدرات فهي الخبز الحبوب الأرز | | |
| ٤ | يتفوق الزبد الحيواني على الزبد النباتي في الناحية الطبية | | |
| ٥ | الكمية المطلوبة اليومية من البروتين يجب أن تكون حوالي ٢٠ % من مجموع السعرات الحرارية | | |
| ٦ | يحتوي كل جرام من البروتين يحتوي على ٩ سعرات حرارية | | |
| ٧ | أحد مسببات لين العظام هو نقص فيتامين ب المركب | | |
| ٨ | الكالسيوم هو أحد المعادن الضرورية لصحة الانسان يخزن الجسم أكثر من ٩٩% من الكالسيوم في العموذ الفقري | | |
| ٩ | تبدأ العظام بفقد الكالسيوم ببطء بعد فترة انقطاع الطمث | | |
| ١٠ | لا يمكن حذف الدهون من الغذاء فهي تحتوي على الاحماض الدهنية | | |
| ١١ | من المهم تناول السكريات خلال ١١ دقيقة بعد التدريب | | |
| ١٢ | يمكن تناول وجبة أساسية قبل التدريب بأربع ساعات | | |
| ١٣ | يمكن تناول وجبة خفيفة قبل التدريب بساعتين ومشروب للطاقة | | |
| ١٤ | يفضل تناول وجبة متوازنة قبل المنافسة وتكون غنية بالمواد الكربوهيدراتية | | |
| ١٥ | يفضل تناول الطعام قبل المباراة ب ١-٢ ساعة | | |
| ١٦ | يجب تناول كميات كبيرة من البروتينات قبل المنافسات | | |
| ١٧ | لا يمكن تناول السؤال قبل المنافسة بمدة - ١٥-٣٠ دقيقة | | |
| ١٨ | لمواد الكربوهيدراتية هي المغذيات الرئيسية التي يجب استخدمت اثناء التمرينات | | |
| ١٩ | هل تناول الوجبات السائلة أكثر فائدة من الوجبات الصلبة قبل المباريات | | |
| ٢٠ | الوجبات الغذائية للرياضي يمكن تناولها في أوقات غير ثابتة | | |
| ٢١ | إذا كانت الوجبة منتظمة تسهل عملية الهضم بالنسبة للرياضي | | |
| ٢٢ | المعدة الفارغة الطعام تؤدي الى اعاقه حركة الحجاب الحاجز وعمل القلب والرئتين | | |
| ٢٣ | لتعويض المفقود من السوائل اشرب مما يقارب نصف لتر | | |
| ٢٤ | يصنع الزبد النباتي من الزيوت النباتية لذا فهو لا يحتوي على السكريات | | |
| ٢٥ | الدهون النباتية عادة ما تكون طبيعية | | |
| ٢٦ | الفيتامينات القابلة للذوبان في الدهون هي الفيتامينات C | | |

المحور الثاني: الصحة الشخصية

| م | العبارات | نعم | لا |
|----|--|-----|----|
| ١ | هل يسمح بالاستحمام بعد مزاولة أي عمل رياضي غير استخدام الصابون والشامبو. | | |
| ٢ | هل الاستحمام بماء بارد أو حار ظاهرة صحية أم يجعلك عرضة للمرض. | | |
| ٣ | تتكون جذور الشعر بعد ولادة الإنسان ولا تتكون أي جذور جديدة قبل الولادة. | | |
| ٤ | يوجد في فم الإنسان ما يقارب ١٥٠ نوع من الإحياء المجهرية الدقيقة. | | |
| ٥ | البلاك عبارة عن جير متكلس ويتكون في عدة أيام وأسابيع. | | |
| ٦ | أن نثرات الجلد المحيطة بالأظافر هي دليل على فقر الدم. | | |
| ٧ | النظافة الجيدة للقدم والاصابع هم اول الخطوط لحمايته ضد الفطريات. | | |
| ٨ | ان عدم النوم والأرق حالة خطيرة لأنها تحفز الجهاز العضلي. | | |
| ٩ | يجب تقليل مدة النوم بعد التدريبات الشديدة وبعد المنافسات. | | |
| ١٠ | يجب أن تكون الملابس في فصل الصيف من اللون الداكن. | | |
| ١١ | كلما كانت أنسجة الملابس الرياضية تتصف بعدم المطاطية قلت فرص استئثارها للجلد. | | |
| ١٢ | يجب أن تكون الاحذية الرياضية خفيفة ومريحة بما لا يؤثر على صحة القدم. | | |
| ١٣ | مواصفات الحذاء الذي يحقق الراحة لقدميك أن يكون مديباً من الأمام أو ضيق. | | |
| ١٤ | يجب أن تصنع الأحذية من مادة عادية خفيفة عازلة للحرارة. | | |
| ١٥ | التعرض لأشعة الشمس المباشرة يشفي من الأمراض بما فيها سرطان الجلد | | |
| ١٦ | إن كان لادب من وجود تليفزيون في غرفتك فاجعله بعيداً بمسافة ٤ أقدام | | |
| ١٧ | أن الحقول الكهرومغناطيسية تخترق الحائط وتؤثر سلباً على صحة الانسان | | |
| ١٨ | يسمح استخدام الشامبو بالاستحمام بعد ٣٠ دقيقة من النشاط الرياضي | | |
| ١٩ | أن متوسط نمو شعر الرأس يبلغ حوالي ١ سنتيمتر شهرياً | | |
| ٢٠ | شعر الإنسان تنتجه بعض الخلايا تسمى اليوصلة الشعر | | |
| ٢١ | عظم معاجين الأسنان تحتوي على عنصر الكلور | | |
| ٢٢ | ان عدد الأسنان اللبنية هو ٣٠ سناً وتبدأ بالبزوغ في الشهر السادس | | |
| ٢٣ | الجوارب المصنوعة من الالياف الصناعية تزيد الرطوبة أكثر من القطن | | |
| ٢٤ | تفضل فترة النوم للبالغين ب ٧-٨ ساعة | | |
| ٢٥ | يستحسن أن يكون النوم في الفترة ما بين ١٠-١١ ساعة | | |
| ٢٦ | يجب قص اظافر القدمين بشكل مستقيم | | |
| ٢٧ | الكثير من الامراض يمكن علاجها عن طريق الاظافر | | |
| ٢٨ | اثناء المنافسات يفضل النوم في الليل | | |
| ٢٩ | عند سقوط السن كلياً من الفك بسبب صدمة او ضربة يستحيل غرسها مرة اخرى. | | |

المحور الثالث: الثقافة الصحية للوقاية من الامراض.

| م | العبارات | نعم | لا |
|----|---|-----|----|
| ١ | ليس للجراثيم اي دور في نشر الامراض بين الرياضيين | | |
| ٢ | يعتبر جسم الإنسان حاضنه رئيسية للجراثيم | | |
| ٣ | يمثل الإنسان اهم مصدر للعدوى في ظروف متعددة | | |
| ٤ | قد يكون الشخص حامل الميكروب هو مصدر العدوى | | |
| ٥ | لا يعتبر العزل عملية ضرورية في منع المرض من الانتشار | | |
| ٦ | يجب ان تكون التهوية داخل غرفة العزل جيدة، سواء تمت بطريقة طبيعية او صناعية | | |
| ٧ | يمكن تطهير الملابس بمحلول مطهر | | |
| ٨ | أهم الأعضاء التي تتأثر عند الإصابة بالأمراض هي عضلة القلب | | |
| ٩ | لمنع اصابة المريض بقروح الفراش يستخدم فراش مملوء بالهواء أو الماء | | |
| ١٠ | استخدام المحاليل المطهرة والغرغرة مع استعمال فرشاة الأسنان لإزالة الرائحة من الفم | | |
| ١١ | جسم الإنسان به مناعة طبيعية ضد العدوى | | |
| ١٢ | المناعة الطبيعية هي مناعة قوية، تقى الإنسان من الميكروبات | | |
| ١٣ | تعتبر الدموع من العوامل التي تساعد على تقوية المناعة الطبيعية | | |
| ١٤ | المناعة الصناعية السلبية هي ان الفرد لا يقوم بصنعها لنفسه بل يأخذها جاهزة | | |
| ١٥ | المناعة الصناعية السلبية تستمر في جسم الإنسان سبعة ايام فقط | | |
| ١٦ | الرمد الربيعي هو أحد أنواع الحساسية التي تصيب شبكية العين | | |
| ١٧ | أشعة الشمس الأشعة البنفسجية من اهم مسببات مرض رمد الربيعي | | |
| ١٨ | تحدث نزلات البرد والانفلونزا بسبب فيروسات تنقل العدوى للأخرين في حال لمسها | | |
| ١٩ | على المريض ذات الرئة أن يبتعد عن ممارسة أي جهد | | |
| ٢٠ | شرب السوائل يحمي المريض من الجفاف ويساعد على تمييع المخاط | | |
| ٢١ | أثناء نوبة الربو تتورم البطانة الخارجية للشعب الهوائية | | |
| ٢٢ | الربو ليس مرضًا معديًا | | |
| ٢٣ | من عوامل المهيجة لحنوث الربو دخان التبغ | | |
| ٢٤ | السعال الديكي pertussis مرض يصيب الجهاز الدوري بشكل حاد | | |
| ٢٥ | السعال الديكي مرض فيروسي يتميز بنوبات من السعال الحاد | | |
| ٢٦ | تتراوح فترة حضانة السعال الديكي بين ثلاثة أيام إلى نحو يومين | | |
| ٢٧ | معظم حالات فقر الدم غير قابلة للمنع | | |
| ٢٨ | الوجبات السريعة هي الوجبات ذات جودة منخفضة وتحتوي على كمية عالية من الدهون | | |
| ٢٩ | إجراء فحوصات دورية للطالبات خلال العام | | |
| ٣٠ | من فوائد الوجبات السريعة نقص الالياف والمعادن والفيتامينات | | |

المحور الرابع: الثقافة الصحية تربية الامان

| م | العبارات | نعم | لا |
|----|--|-----|----|
| ١ | الجرح هو حدوث قطع أو تلف في السطوح الخارجية للجسم الجك | | |
| ٢ | تحدث الجروح عند اندفاع اللاعب على سطح خشن لعدم توافر عوامل الأمن والسلامة | | |
| ٣ | من انواع ارضيات الملاعب الطبيعية الترتان | | |
| ٤ | لا تسبب الاصابة أي تعطيل أو اعاقا لسلامة أنسجة وأعضاء الجسم | | |
| ٥ | من أمثلة الاصابات الشديدة هي الكسور والخلع | | |
| ٦ | كفاءة اللاعب من الاسباب العامة للإصابات الرياضية | | |
| ٧ | يحدث الكدم نتيجة سوء تغذية اللاعب | | |
| ٨ | لا يعتبر كدم العظم من الاصابات الشائعة | | |
| ٩ | لعلاج كدم العظم نستخدم تمرينات علاجية متدرجة | | |
| ١٠ | محاولة ايقاف النزيف أو السائل الزلالي بالمفصل هو علاج لكدم المفصل | | |
| ١١ | يجب ضع الماء البارد على مكان كدم العصب لتخفيف الالم | | |
| ١٢ | الكسر هو انفصال العظم الى جزئين أو أكثر | | |
| ١٣ | لعلاج الكسر تعمد استخدام القوة او العنف عند الاسعاف الاولي | | |
| ١٤ | من الافضل القيام بارجاع العظم الى مكانه في الاسعاف الاولي بعد الاصابة بالكسر | | |
| ١٥ | يمنع استخدام التمرينات العلاجية بالتدرج بعد الاصابة مباشرة | | |
| ١٦ | الجرح هو حدوث قطع أو تلف في السطوح الخارجية للجسم الجك | | |
| ١٧ | اصابات الدرجة الثالثة هي اصابات شديدة الخطورة | | |
| ١٨ | اصابات الصدر والبطن هي من الاصابات الدرجة الاولى | | |
| ١٩ | تنقسم الاصابات حسب السبب الى مباشرة وتابعة | | |
| ٢٠ | من طرق امتصاص النزيف الداخلي الكمادات الدافئ | | |
| ٢١ | يحدث كدم العظم نتيجة احتكاك مباشرة بجسم | | |
| ٢٢ | من وسائل العلاج كدم المفصل التدليك جانب المفصل | | |
| ٢٣ | يحدث كدم العصب للأعصاب المكشوفة والقريبة للجك | | |
| ٢٤ | يمكن تقسيم الكسور بحسب من حيث شكل الاصابة – من حيث السبب | | |
| ٢٥ | من انواع ارضيات الملاعب الخشبية | | |
| ٢٦ | سوء التغذية أحد مسببات الاصابة | | |
| ٢٧ | الملاعب الترابية من اهم مسببات مرض الربو | | |
| ٢٨ | تناسب حجم الملعب مع عدد الرياضيين أمر هام لتقليل الاصابة. | | |

مفتاح الاجابات الخاصة بالاختبارات المعرفية لمحاور الثقافة الصحية

| | | | | | | | |
|---|-----|---|----|---|----|---|----|
| × | ٩٧ | √ | ٦٥ | √ | ٣٣ | √ | ١ |
| × | ٩٨ | √ | ٦٦ | × | ٣٤ | √ | ٢ |
| × | ٩٩ | × | ٦٧ | × | ٣٥ | √ | ٣ |
| √ | ١٠٠ | √ | ٦٨ | × | ٣٦ | × | ٤ |
| √ | ١٠١ | √ | ٦٩ | × | ٣٧ | × | ٥ |
| √ | ١٠٢ | × | ٧٠ | √ | ٣٨ | × | ٦ |
| √ | ١٠٣ | × | ٧١ | × | ٣٩ | × | ٧ |
| √ | ١٠٤ | √ | ٧٢ | √ | ٤٠ | × | ٨ |
| × | ١٠٥ | √ | ٧٣ | √ | ٤١ | √ | ٩ |
| √ | ١٠٦ | √ | ٧٤ | × | ٤٢ | √ | ١٠ |
| × | ١٠٧ | √ | ٧٥ | √ | ٤٣ | × | ١١ |
| √ | ١٠٨ | × | ٧٦ | √ | ٤٤ | √ | ١٢ |
| √ | ١٠٩ | √ | ٧٧ | √ | ٤٥ | √ | ١٣ |
| √ | ١١٠ | √ | ٧٨ | √ | ٤٦ | × | ١٤ |
| √ | ١١١ | × | ٧٩ | × | ٤٧ | × | ١٥ |
| √ | ١١٢ | × | ٨٠ | × | ٤٨ | × | ١٦ |
| √ | ١١٣ | × | ٨١ | √ | ٤٩ | × | ١٧ |
| | | √ | ٨٢ | × | ٥٠ | √ | ١٨ |
| | | √ | ٨٣ | √ | ٥١ | √ | ١٩ |
| | | √ | ٨٤ | √ | ٥٢ | × | ٢٠ |
| | | × | ٨٥ | √ | ٥٣ | √ | ٢١ |
| | | √ | ٨٦ | × | ٥٤ | × | ٢٢ |
| | | √ | ٨٧ | × | ٥٥ | √ | ٢٣ |
| | | √ | ٨٨ | √ | ٥٦ | × | ٢٤ |
| | | × | ٨٩ | √ | ٥٧ | × | ٢٥ |
| | | √ | ٩٠ | √ | ٥٨ | × | ٢٦ |
| | | × | ٩١ | √ | ٥٩ | × | ٢٧ |
| | | √ | ٩٢ | × | ٦٠ | √ | ٢٨ |
| | | √ | ٩٣ | √ | ٦١ | × | ٢٩ |
| | | √ | ٩٤ | √ | ٦٢ | × | ٣٠ |
| | | × | ٩٥ | √ | ٦٣ | × | ٣١ |
| | | √ | ٩٦ | √ | ٦٤ | × | ٣٢ |

مرفق (٤)

استمارة البيانات الأولية للطالبات



كلية التربية الرياضية بنات

قسم العلوم الصحية

استمارة البيانات الاولية

لطالبات كلية التربية الرياضية بنات (الفرقة الاولى)

الاسم:

السن:

رقم الهاتف:

الفرقة الدراسية:

المجموعة:

البريد الإلكتروني:

| لا | نعم | أجبي عما يلي |
|----|-----|--|
| | | هل لديكي حاسب آلي متصل بالانترنت |
| | | هل لديكي مهارة استخدام برنامج الكتابة word |
| | | هل لديكي مهارة استخدام الاقراص المرنة والمدمجة في حفظ البيانات |
| | | هل تتمكني من استخدام شبكة الانترنت، والابحار والتنقل بين المواقع والصفحات |
| | | هل لديكي بريد الكتروني شخصي مع اجادة ارسال واستقبال رسائل وملفات من خلاله. |
| | | هل تجيدين اجراء المحادثات، والمناقشات عبر غرف المناقشة عبر الانترنت. |

مرفق (٥)

نموذج مصور من برنامج الثقافة الصحية المقترح

- ٥ - أ محور الثقافة الصحية للتغذية.
- ٥ - ب محور الثقافة للصحة الشخصية
- ٥ - ج محور الثقافة الصحية للوقاية من الامراض.
- ٥ - د محور الثقافة الصحية لتربية الامان.

٥ - أ محور الثقافة الصحية للتغذية:

عزيرتي الطالبة تذكرني

وهناك أغذية تساعد على امتصاص الحديد مثل:

الحمضيات (الليمون ، البرتقال ، كمنثينا ، الجريبفوت .)
انطماطم ، الزهرة ، الملفوف ، ورق العنب ، القنبل ، الحلو ، الجوافة ، الفراولة .



وهناك اغذية تقلل من امتصاص الحديد مثل :

الشاي ، القهوة



عزيرتي الطالبة تذكرني

علاج فقر الدم بالغذاء

الحلاوة
بالطحينة تحتوي
على زيت السمسم
المقوي للدم.



الفراولة تحتوي على كميات
كبيرة من الفيتامينات والمعادن
لذا ينصح بتناولها.



تحتوي الحلبة على البيروجنين
اللازم لتقوية الدم، إذ تخلط مع
العسل وتتناول قبل الغداء بربع
ساعة يومياً



تناول عصير الجرجير
مع الماء أو الحليب أو
يمكن تناوله ورقاً .



عزيرتي الطالبة هيا بنا ننقل ال معلومات عن:

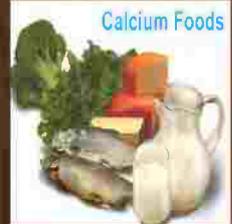
مضار الوجبات السريعة

الوجبات السريعة مصطلح يطلق على الوجبات التي يمكن ان تحضر وتقدم بسرعة فائقة
لكن بشكل دقيق يعود مصطلح الوجبات السريعة على الاكلات التي تباع في المطاعم أو
المتاجر وتكون هذه الوجبات ذات جودة منخفضة وتحتوي على كمية عالية من الدهون.



- لا تتعاط الكالسيوم أو فيتامين هـ أو الزنك أو مضادات الحموضة في نفس الوقت
مع مكملات الحديد لأنها قد تتعارض مع امتصاصه.

Calcium Foods



Vitamin E
Tocopherol



والإغذية الغنية بالكالسيوم

مثل (الحليب والجبن)



لوجود مواد ترتبط بالحديد وتمنع امتصاصه وخاصة اذا تم تناولها مع الاغذية
الغنية بالحديد.

٥ - ب محور الثقافة للصحة الشخصية :

ثانياً : الإحتياجات البيولوجية :

وفي العاجات الضرورية لبشر الإنسان كالنوم والراحة أو الاسترخاء، والعمل والتغذية والوقاية من الأمراض.



الاستحمام بعد التدريب:

التمتعوا عيانتاً في بعد التمارين الرياضية
فربما تكون غسلة الرأس من أهمها

من منا لا يرغب بالاستحمام مباشرة بعد ممارسة التمارين لفترة طويلة ..
لكن السؤال الذي يطرح نفسه هنا
هل الاستحمام بماء بارد أو حار طاهره صحه أم يجعلك عرضة للمرض؟

الجداء الرياضي:



تختلف أنواع العشاء الرياضي وتختلف في تصميمه وطولها إلى برده المخصص أو صاريه.
تختلف تصميم العشاء الرياضي باختلاف أنواع العشاء الرياضي.

أهداف الوحدة:

امداد الطالب بالمعارف والمعلومات الخاصة بالصحة الشخصية

الإهداف السلوكية:

بنتهاية هذه الوحدة يجب ان تكون الطالبه قادرة
على ان :

- تذكر مفهوم الصحة الشخصية
- تعدد مفومات الصحة الشخصية المسبولوجية والبيولوجية والخصمية والاجتماعية
- تشرح كيفية العناية بالبدن من خلال:



- توضح كيفية اختيار الملابس الرياضية الملائمة
- توضح كيفية اختيار الأحذية المناسبة للراء الجري
- توضح الو النظافة الجيوة على اداء الحركة

الشعر:

معلومات أساسية عن الشعر

شعر الإنسان جزء لا يتجزأ من جلده نتجه بعض خلايا البشرة المتخصصة وتسمى (جنر) أو (جريب) الشعر

يتم تزييت الشعر بواسطة مادة زيتية تفرزها الغدد الدهنية التي تصب محتوياتها في كيس الشعر عبر قناة تصل بينها وبين جذر الشعر.



٥ - د محور الثقافة الصحية لتربية الامان :

• السلامة في الاعداد والاداء البدني

• الاجهزة والادوات

• حجم المشاركين وتقارب الاعداد والمستويات

• السلامة في مواقع النشاط



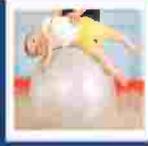



عوامل الامن والسلامة في النشاط البدني

• السلامة في التعليم الحركي

• اجراء الفحوصات الطبية

• الملاعب والارضيات



العلاج:

• ارتداء مسكن للام

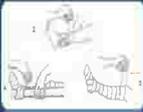
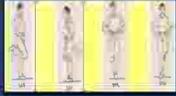
• ربط العظام المصابة بالطريقة السليمة

• مفرشات علاجية مكرجة

• الرعاية الملاعب حتى لا يتعرض لمضاعفات اخرى

• استخدام العلاج الكهربائي اذا لزم الامر

• اخذ صورة اشعة للتأكد من حجم الكسر وعدم حدوث اصابات اخرى بالعظام عدم تحريك العظام المصابة وهذا علاج وقائي



• الملاعب المتحركة

• الملاعب الرطبة

• الملاعب المائية





مرفق (٦)

٦- أ سيناريو مصور لمحور تربية الامان في برنامج الثقافة الصحية الالكتروني

٦ - ب سيناريو لبرنامج الثقافة الصحية الالكتروني

سيناريو مصور لمحور تربية الامان في برنامج الثقافة الصحية الالكتروني

| م | المحتوى | الجانب المرئي | الجانب المسموع | وصف الإطار |
|---|--|---|----------------|--|
| | العنوان برنامج للثقافة الصحية باستخدام التعلم الالكتروني وأثره على رفع الوعي الصحي لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة الاسكندرية | — | — | — |
| | مقدم من الباحث: عصام سالم مهدي | — | — | — |
| | بيانات التسجيل اسم الطالبة: الشعبة: | — | — | — |
| | رابعاً: محور تربية الأمان والاصابات |  | موسيقى هادئة | الظهور من الاسفل الى الاعلى في الجانب الايمن |
| | ١. مفهوم الأمان ٢. متطلبات الأمان ٣. مهارات الامان ٤. عوامل الأمن والسلامة في النشاط البدني. ٥. الملاعب الرياضية كأحد عوامل السلامة في التعلم الحركي. ٦. تعريف الملاعب. ٧. ما يجب مراعاته عند التخطيط لإنشاء ملعب. ٨. أنواع الملاعب. |  | موسيقى هادئة | الظهور من الاسفل في الجانب الايمن |
| | ٩. إصابات الملاعب. أسبابها. طرق الوقاية منها. كيفية العلاج. تعريف الإصابة. ١٠. تقسيم إصابات الملاعب. ١١. الأسباب العامة للإصابات الرياضية. ١٢. طرق الوقاية من الإصابة. • نماذج لبعض إصابات الملعب الشائعة. الشد والتمزق العضلي (تعريف - أسبابه - العلاج) • الكدم العضلي (تعريف - أسبابه - العلاج) • كدم العظم (تعريف - أسبابه - العلاج) • كدم المفصل (تعريف - أسبابه - العلاج). |  | موسيقى هادئة | الظهور من الاسفل في الجانب الايمن |
| | أهداف الوحدة امداد الطالبة بالمعلومات والمعارف الخاصة بتربية الأمان |  | موسيقى هادئة | الظهور من الجانب الايمن والاستقرار فيه |

| | | | |
|---|---------------------|---|---|
| <p>الظهور من الجانب الايمن والاستقرار فيه</p> | <p>موسيقى هادئة</p> |  | <p><u>الاهداف السلوكية</u> بنهاية هذه الوحدة يجب ان تكون الطالبة قادرة على ان:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. توضح مفهوم تربية الامان والهدف منها. 2. تذكر متطلبات ومهارات تربية الأمان. 3. تذكر عوامل الأمن والسلامة في النشاط البدني 4. تذكر تعريف للملاعب. 5. توضح ما يجب مراعاته عند التخطيط لإنشاء ملعب. 6. تميز بين أنواع الملاعب من حيث الشكل العام ومن حيث نوعية الارض. 7. تذكر تعريف للإصابة. |
| <p>الظهور من الجانب الايمن والاستقرار فيه</p> | <p>موسيقى هادئة</p> |  | <ol style="list-style-type: none"> 8. تصنف التقسيمات المختلفة للإصابة. 9. تفسر الأسباب العامة للإصابات الرياضي 10. توضح طرق الوقاية من الإصابة. 11. تذكر تعريفاً لكل من (الشد أو التمزق العضلي - الكدم أو الرضوض في الجاد - كدم العظم - كدم المفصل - كدم العصب - الكسور - الخلع - الجروح). 12. تميز بين أسباب كل من (الشد أو التمزق العضلي - الكدم أو الرضوض في الجاد - كدم العظم - كدم المفصل - كدم العصب - الكسور - الخلع - الجروح). |
| <p>الظهور من الاعلى الى الاسفل في الجانب الايمن</p> | <p>موسيقى هادئة</p> |  | <p><u>مفهوم الأمان Safety:</u> " هو قدرة الفرد على ممارسة نشاطه العادي اليومي وفقا لمرحلة عمره وفي ظروف بيئته وفي حدود امكانياته بأقصى طاقته وكامل حرية، دون أن يتعرض للخطر أو يلحق بمجتمعه أي ضرر"</p> |
| <p>الظهور من كلا الجانبين الايمن والاييسر</p> | <p>موسيقى هادئة</p> |  | <p>وتهدف عوامل الامن والسلامة الى منع وقوع الحوادث وتقديم الاسعافات الاولية المناسبة وتهدف الى تخفيف اضرار تلك الحوادث عند وقوعها، وتتطلب عوامل الامن والسلامة العناية بمنع حدوث الحوادث داخل المنزل وداخل المدرسة وفي الطريق وفي المجتمع بوجه عام ولذلك يجب اكساب التلاميذ المهارات التي توجه سلوكهم نحو امانهم الشخصي وامان رفقائهم.</p> |

| | | | |
|---|-------------------------|---|--|
| <p>الظهور بالتتابع من الاسفل الى الاعلى في المنتصف</p> | <p>موسيقى هادئة</p> |  | <p><u>متطلبات الأمان</u> ويقسم علاء الدين عليوة (١٩٩٧) متطلبات الأمان الى ما يلي: ١- المعلومات: ان معرفة اسباب وطبيعة الحوادث الشائعة في الحياة ضرورية لمقاومتها او الاقلال من الخسائر الناجمة عنها. فالحياة العصرية السريعة تتطلب تقييما مستمرا لما يهدد الحياة الانسانية ووضع العوامل المختلفة والبديلة للتغلب على هذه المخاطر يتبعها احتياطات خاصة وفعالة لرفع مستوى الامن والسلامة</p> |
| <p>الظهور من الخلف الى الامام في المنتصف</p> | <p>موسيقى هادئة</p> |  | <p><u>مهارات الأمان</u> ويشير أحمد عبد الرحمن السرهيج، فريد ابراهيم عثمان (١٩٩٠) الى أن مهارات الأمان متعددة ومنها ما يلي: ١. <u>الوعي بالجسم</u> ويمكن القول بان زيادة وعي الطفل بأجزاء جسمه، وقدرة هذه الاجزاء على الحركة في المجال المكاني تزيد من وعي الطفل بالحركات التي يمكنه القيام بها</p> |
| <p>الظهور من الخلف الى الامام في الجانب الايمن</p> | <p>موسيقى هادئة</p> |  | <p>٢. <u>الوعي المكاني</u> ويشتمل على معرفة الطفل لحجم الفراغ الذي يشغله الجسم. ٣. <u>الوعي الاتجاهي</u> هو قدرة الطفل على ان يعطى ابعاد ذاتية</p> |
| <p>الظهور من الجانب الايمن والجانب الايسر بشكل متتابع</p> | <p>موسيقى هادئة</p> |  | <p>٤. <u>الوعي الزمني</u> يشكل كل من الوعي بالجسم والوعي المكاني والوعي الاتجاهي ثلاث اشكال رئيسية من الاشكال المتعلقة بعالم المكان لدى الطفل وتعتبر هذه الاشكال الثلاثة متداخلة ومترابطة تعين الطفل على المكان الذي يوجد فيه اما اصطلاح الوعي الزمني من الناحية العلمية لوجدنا انه " ذلك الجزء من الحركة الخاصة بزمن الاداء ومدته وسرعته وتوقيت اشتراك اعضاء الجسم المختلفة فيه "</p> |
| <p>الظهور من الجانب الايمن والايسر الى المنتصف</p> | <p>موسيقى هادئة</p> |  | <p>ويعتبر الايقاع عنصرا اساسيا هاما في تكوين عالم الزمان المستقر عند الطفل والحركة الايقاعية تعنى التتابع المتناغم للأحداث في مسافة معينة، وهو شرط للأداء الجيد ومن هنا تأتي اهمية استخدام الموسيقى الايقاعية في تعليم الرياضة للمبتدئين وفي تسريع هذا التعليم بالفعل.</p> |

| | | | |
|---|---------------------|---|--|
| <p>الظهور من الجانب الايمن والايسر الى المنتصف</p> | <p>موسيقى هادئة</p> |  | <ol style="list-style-type: none"> 1. اجراء الفحوصات الطبية 2. السلامة في التعليم الحركي <ul style="list-style-type: none"> • الملاعب والارضيات • الحركة (تعليم المهارات الحركية - التدرج في تعليم المهارة - التدرج في اوضاع التعليم) • الاجهزة والادوات • حجم المشاركين وتقارب الاعمار والمستويات 3. السلامة في الاعداد والاداء البدني 4. السلامة في مواقع النشاط |
| <p>الظهور بشكل متتابع من الاسفل الى الاعلى والمنتصف</p> | <p>موسيقى هادئة</p> |  | <p><u>تعريف الملاعب:</u> هي مساحة من الأرض المستوية الخالية من العوائق ذات أبعاد هندسية محددة تمارس عليها الأنشطة الرياضية المختلفة وتقام عليها المباريات والمنافسات والعروض ولها مواصفات خاصة سواء عند انشائها أو تخطيطها أو صيانتها.</p> |
| <p>الظهور من الاعلى الى الاسفل والمنتصف وكذلك الى الجانب الايمن والايسر</p> | <p>موسيقى هادئة</p> |  | <p>ما يجب مراعاته عند التخطيط لإنشاء ملعب:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- نوع الرياضة التي أنشئ من أجلها الملعب. 2- المساحة المتوفرة التي سوف ينشأ عليها الملعب. 3- التعرف على طبيعة التربة من حيث طينية، رملية، طفلية، عمق المياه الجوفية. 4- طبيعة موقع الملعب من حيث اتجاه الرياح، الشمس، والظل. 5- التغييرات المستقبلية التي قد تطرأ عليه. 6- عدد الممارسين والهدف من الممارسة. |
| <p>الظهور من الجانب الايسر الى اليمين</p> | <p>موسيقى هادئة</p> |  | <p><u>أنواع الملاعب</u> هنا العديد من التصنيفات للملاعب سوف نتناول تصنيفين منهما وهما:</p> |
| <p>الظهور من الجانب الايسر الى الجانب المنتصف</p> | <p>موسيقى هادئة</p> |  | <ol style="list-style-type: none"> 1- من حيث الشكل العام <ul style="list-style-type: none"> • ملاعب مكشوفة: وهي الملاعب الموجودة في الهواء الطلق تحت مختلف الظروف المناخية من أمطار ورياح وظروف جوية من أشعة الشمس واختلاف درجة الحرارة. • ملاعب مغطاه: كما في الصالات المغلقة والجمنازيوم ، ويراعى في هذه الملاعب امكانية تحويلها لممارسة أكثر من نوع من الرياضات مثل كرة السلة والطنجرة واليد والمصارعة والسلاح. |

| | | | |
|---|---------------------|---|---|
| <p>الظهور بشكل بطيء من كلا الجانبين والاستقرار في الجانب الايمن</p> | <p>موسيقى هادئة</p> |  | <p>٢. من حيث نوعية الارض: يختلف نوع أرض الملعب تبعاً لعاملين أولهما نوع وطبيعة النشاط الرياضي الممارس عليه، وثانيهما كونه ملب مكشوف أو مغطى. فهناك أنواع كثيرة من أراضي الملاعب منها: ١- الملاعب الخضراء الطبيعية (المزروعة) ٢- الملاعب الخضراء الصناعية (الترتان). ٣- الملاعب المدعوكه ٤- الملاعب الأسفلت أو البلاط ٥- الملاعب الخشبية</p> |
| <p>الظهور من الخلف الى الامام وبشكل متتابع</p> | <p>موسيقى هادئة</p> |  | <p>٦- الملاعب المائيه ٧- الملاعب الجليديه ٨- الملاعب الزمليه</p> |
| <p>الظهور من الاسفل الى الاعلى في الجانب الايمن</p> | <p>موسيقى هادئة</p> |  | <p>أكملي العبارات الآتية: ١- عند تخطيط الملعب يجب مراعاة.....، ٢- تقسم انواع الملاعب الى.....، ضع علامة صح أو خطأ ١- يمكن استغلال الملاعب المكشوفة في ممارسة أكثر من نوع من النشاط () ٢- من انواع اراضيات الملاعب، الملاعب الطبيعية و(الترتان) ()</p> |
| <p>الظهور من الاعلى بشكل متعرج</p> | <p>موسيقى هادئة</p> |  | <p>إصابات الملاعب أسبابها طرق الوقاية منها. كيفية العلاج تعريف الإصابة: الإصابة هي تعطيل وإعاقة لسلامة أنسجة وأعضاء الجسم المختلفة لمؤثرات خارجية (ميكانيكية) جسمانية، كيميائية، وعادة ما يكون هذا المؤثر شديداً أو مفاجئاً.</p> |
| <p>الظهور من الاعلى بشكل متتابعي</p> | <p>موسيقى هادئة</p> |  | <p>** تقسيم إصابات الملاعب: هناك تقسيمات كثيرة لإصابات الملاعب ولكن سوف نقتصر هنا على بعض أنواع من التقسيم وذلك لسهولة دراستها فقط. القسم الأول: ١- إصابات بسيطة مثل التقلص العضلي، الشد العضلي، الملع الخفيف. ٢- إصابات شديدة مثل الكسر، الخلع، إصابة الرأس، إصابة الصدر والبطن.</p> |

| | | | |
|--|---------------------|---|---|
| <p>الظهر من الاعلى والاسفل الى المنتصف</p> | <p>موسيقى هادئة</p> |  | <p><u>القسم الثاني:</u> ١- إصابات مفتوحة مثل الجروح والحروق. ٢- إصابات مغلقة مثل التمزق العضلي، ورضوض العضلات، الالتواء، أو الملع وغيرها من الاصابات غير المصحوبة بجرح أو نزيف خارجي.</p> |
| <p>الظهر من الخلف الى الامام</p> | <p>موسيقى هادئة</p> |  | <p><u>التقسيم الثالث:</u> ١- إصابات الدرجة الأولى وهي إصابات بسيطة الخطورة. ٢- إصابات الدرجة الثانية وهي إصابات متوسطة الخطورة. ٣- إصابات الدرجة الثالثة وهي إصابات شديدة الخطورة</p> |
| <p>الظهر من الجانب الايمن الى الجانب الايسر</p> | <p>موسيقى هادئة</p> |  | <p><u>اجب بصح او خطأ:</u> ١- لا تسبب الاصابة أي تعطيل أو اعاقه لسلامة أنسجة وأعضاء الجسم. () ٢- من أمثلة الاصابات الشديدة هي الكسور والخلع. () <u>أختر الاجابة الصحيحة من بين الاقواس:</u> ١- اصابات الدرجة الثالثة هي اصابات (شديدة الخطورة - تمزق عضلي - ملع) ٢- اصابات الصدر والبطن هي من الاصابات (الشديدة - الدرجة الأولى - المفتوحة)</p> |
| <p>الظهر ببطء من الجانب الايسر الى الجانب الايمن</p> | <p>موسيقى هادئة</p> |  | <p><u>وهنا تقسيم آخر لأنواع الإصابات حسب السبب:</u> أ- إصابة أولية أو مباشرة في الملعب نتيجة القيام بمجهود عنيف وهذه تعتبر النوع الرئيسي من الإصابات. ب- إصابة تابعة وتسبب نتيجة لأصابه أولية.</p> |
| <p>الظهر بشكل متعرج من الجانب الايسر من الظهر من الجانب الايمن</p> | <p>موسيقى هادئة</p> |  | <p><u>الأسباب العامة للإصابات الرياضية:</u> ١- نوع النشاط الممارس وطبيعته. ٢- مستوى المنافسة. ٣- كفاءة اللاعب</p> |

| | | | |
|---|---------------------|---|---|
| <p>الظهور من الجانب الايسر في الاسفل</p> | <p>موسيقى هادئة</p> |  | <p>٤- استعداد اللاعب النفسي والعقلي والثقافي. ٥- التدريب أو التدريس بطريق غير علمية وخطئة. ٦- مخالفة اللاعب للروح الرياضية ٧- عدم المعرفة بقوانين الألعاب المختلفة. ٨- إهمال الجانب الصحي للاعب. ٩- العوامل البيئية. ١٠- سوء التغذية</p> |
| <p>الظهور من الاسفل الى الاعلى في المنتصف</p> | <p>موسيقى هادئة</p> |  | <p><u>اجب بصح او خطأ:</u> ١- كفاءة اللاعب من الاسباب العامة للإصابات الرياضية () ٢- سوء التغذية من طرق منع الإصابة. () <u>أختر الاجابة الصحيحة من بين الاقواس:</u> ١- تنقسم الإصابات حسب السبب الى و..... (مباشرة - احتكاك بالزميل - تابعة)</p> |
| <p>الظهور ببطء من الخلف الى الامام</p> | <p>موسيقى هادئة</p> |  | <p><u>طرق الوقاية من الإصابة:</u> ١- معرفة الأسباب العامة للإصابات الرياضية وتجنب حدوثها. ٢- عدم إشراك اللاعب وهو مريض ٣- عدم إشراك اللاعب وهو غير مستعد نفسيا وبدنيا وذهنيا</p> |
| <p>الظهور من الجانب الايسر</p> | <p>موسيقى هادئة</p> |  | <p>٤- توفير الغذاء المناسب ٥- مراعاة تجانس الفريق وخاصة في الألعاب الجماعية</p> |
| <p>الظهور من الاسفل الى الاعلى في اليمين</p> | <p>موسيقى هادئة</p> |  | <p>٦- الاهتمام بالإجماع ٧- استخدام أسلوب التدريب القائم على أسس علمية. ٨- توفير الراحة المناسبة للاعبين ٩- التأكد من عدم تعاطي اللاعب للعقاقير المنشطة. ١٠- الإلمام بمبادئ علم إصابات اللاعب</p> |
| <p>الظهور متعرج الى المنتصف</p> | <p>موسيقى هادئة</p> |  | <p><u>** نماذج لبعض إصابات الملعب الشائعة</u> <u>١- الشد أو التمزق العضلي:</u> - هو شد أو تمزق العضلات أو الأوتار العضلية أو الأنسجة الضامة المحيطة بها لعدم قدرة انقباض العضلة بالقدر المناسب لمقاومة القوة الخارجية لحظة وقوعها.</p> |

| | | | |
|---|-------------------------|---|---|
| <p>الظهرور ببطء من الخلف الى الامام</p> | <p>موسيقى هادئة</p> |  | <p>- أسباب الشد أو التمزق العضلي: القيام بحركة مفاجئة أو القيام بمجهود عضلي كبير والعضلة غير مهينة لذلك أو قد يكون السبب لعدم التناسق واللاتزان بين القوى العضلية والعضلة المضادة المحركة. ج - العلاج: - الراحة التامة. - عمل كمادات باردة على مكان الإصابة لإيقاف النزيف الداخلي. - تحويل اللاعب المصاب إلى قسم العلاج الطبيعي</p> |
| <p>الظهرور من الجانب الايمن</p> | <p>موسيقى هادئة</p> |  | <p>اجب بصح او خطأ: ١- الراحة التامة هو علاج للتمزق العضلي. () ٢- التمزق العضلي هي اصابة في الانسجة الرخوة ()</p> |
| <p>الظهرور من الاعلى الى الجانب الايمن</p> | <p>موسيقى هادئة</p> |  | <p>الكدمات او الرضوض في الجذع هو عبارة عن تحطيم او هرس سواء الصلبة او عن طريق قوة خارجية عنيفة دون حصول انفصال في الجذع اسباب الكدمات: نتيجة احتكاك مباشر بين اللاعب وزميل اخر او بين اللاعب وجسم صلب.</p> |
| <p>الظهرور من الجانبين الايمن والايسر</p> | <p>موسيقى هادئة</p> |  | <p>العلاج: - تقليل حجم النزيف الداخلي بتطبيق الكمادات الباردة لمدة تتناسب وشدة الإصابة العمل على سرعة امتصاص الزيت الناخبي بتطبيق الكمادات الدافئة بعد زوال الفترة الحادة - الحفاظ على اللياقة البدنية للاعب عن طريق تمارين قوية وعامة لجسم بعيداً عن مكان الإصابة - تطبيق وسائل العلاج الطبيعي بواسطة أخصائي العلاج الطبيعي والتي تكون من تمارين علاجية ومترجة وعلاج مائي وعلاج كهربائي العلاج الطبيعي والتي تكون من تمارين علاجية ومترجة وعلاج مائي وعلاج كهربائي</p> |
| <p>الظهرور بشكل متتابع من الجانبين الايمن والايسر والاستقرار في المنتصف</p> | <p>موسيقى هادئة</p> |  | <p>اجب بصح او خطأ: ١- يحدث الكدمات نتيجة سوء تغذية اللاعب. () أختر الاجابة الصحيحة من بين الاقواس: ١- من طرق ايقاف النزيف الداخلي استخدام..... (التدليك - الكمادات الدافئة - الكمادات الباردة). ٢- من طرق امتصاص النزيف الداخلي..... (الكمادات الدافئة - الكمادات الباردة - التدليك)</p> |

| | | | |
|--|-------------------------|---|--|
| <p>الظهور من الاعلى الى الجانب الايمن</p> | <p>موسيقى هادئة</p> |  | <p>٣- كدم العظم: أ - هو الكدم الذي يحدث عادة في العظام المكشوفة بالعضلات مثل عظمة القصبية والساعد الرسغالخ. ب - أسبابه: يحدث نتيجة الاحتكاك المباشر</p> |
| <p>الظهور من الجانب الايمن</p> | <p>موسيقى هادئة</p> |  | <p>ج - العلاج: - أخذ صورة أشعة للتأكد من حجم الكدم وعدم حدوث إصابات أخرى بالعظام عدم تحريك العظام المصابة وهذا علاج وقائي. - ربط العظام المصابة بالطريقة السليمة - إعطاء مسكن للإلام. - راحة اللاعب حتى لا يتعرض لمضاعفات أخرى. استخدام العلاج الكهربائي إذا لزم الأمر. تمرينات علاجية متدرجة</p> |
| <p>الظهور ببطء من الجانب الايمن الى المنتصف</p> | <p>موسيقى هادئة</p> |  | <p>اجب بصح او خطأ: ١- لا يعتبر كدم العظم من الاصابات الشائعة. () ٢- لعلاج كدم العظم نستخدم تمرينات علاجية متدرجة. () أختر الاجابة الصحيحة من بين الاقواس: ١- أكثر العظام عرض لإصابات كدم العظم هي العظام..... (العظام المكشوفة - العظام المغطاة بالعضلات - العظام الداخلية) ٢- يحدث كدم العظم نتيجة..... (احمال تدريبية عالية - نقص فيتامين D - احتكاك مباشر بجسم)</p> |
| <p>الظهور من الاعلى الى الجانب الايمن</p> | <p>موسيقى هادئة</p> |  | <p>٤ - كدم المفصل: أ - هو ذلك النوع الذي يحدث للمفاصل المختلفة بالجسم. ب - أسبابه: يحدث نتيجة للإصابة مباشرة يتعرض لها اللاعب نتيجة حركة عنيفة على المفصل أو نتيجة لحركة في المفصل عكس اتجاه العمل المحدد له.</p> |
| <p>الظهور بشكل متعرج من الاعلى الى الجانب الايمن</p> | <p>موسيقى هادئة</p> |  | <p>ج - العلاج: - محاولة إيقاف النزيف أو السائل الزلالي بالمفصل. - عمل جبيرة خلفية المفصل المصاب لمنع الحركة به. - راحة المفصل المصاب. - عمل صورة أشعة للتأكد من سلامة العظام المكونة للمفصل. - تليك حول المفصل المصاب حيث يساعد على سرعة امتصاص الرشح الزلالي مكان الإصابة.</p> |

| | | | |
|---|-------------------------|---|---|
| | | | <p>- عمل التمرينات العلاجية المترتبة والمناسبة.</p> |
| <p>الاستماع لموسيقى هادئة للظهور من الاعلى في المنتصف</p> | <p>موسيقى هادئة</p> |  | <p>٥ - كدم العصب: أ - يحدث للأعصاب المكثوفة والقريبة من الجلد في جسم الانسان مثل العصب الزندي والعصب بجوار عظم الشظية في مفصل الركبة ب - أسبابها: يحدث نتيجة إصابة مباشرة.</p> |
| <p>الظهور من الخلف الى الامام في جميع الجوانب</p> | <p>موسيقى هادئة</p> |  | <p>ج - العلاج: - تهدئة اللاعب نفسياً وبدنياً. - تدفئة المكان المصاب. - إعطاء اللاعب المصاب مشروباً ساخناً. - عدم وضع الماء البارد أو الثلج مكان الإصابة وكذلك التدايك</p> |
| <p>الظهور من الجانب الايمن في الاعلى</p> | <p>موسيقى هادئة</p> |  | <p>أجب بصح او خطأ: ١ - وضع الماء البارد على مكان كدم العصب لتخفيف الألم. () أختر الاجابة الصحيحة من بين الاقواس: ١ - يحدث للأعصاب المكثوفة والقريبة للجلد. (كدم العظم - كدم العصب - كدم المفصل)</p> |
| <p>الظهور من الجانبين الايسر في المنتصف</p> | <p>موسيقى هادئة</p> |  | <p>٦ - الكسور: أ - الكسر هو: انفصال العظمة من بعضها إلى جزئين أو أكثر أو هو انقطاع اتصال أجزاء العظمة عن بعضها. ب - أسبابه: نتيجة لقوة خارجية في اتجاه مضاد للعظمة نتيجة واقع على العظمة أو ضغط قوي. انقباض عضلي لعضلة أو مجموعة عضلات فيؤدي إلى نزع مكان اندغام العضلة من العظم (كسر فرعي)</p> |
| <p>الظهور من الاسفل الى الاعلى في الجانب الايمن</p> | <p>موسيقى هادئة</p> |  | <p>ج - أنواع الكسور: أ - من حيث السبب: ١ - الكسر الأصلي ويحدث نتيجة حادث أو سقوط من مكان مرتفع. ٢ - الكسر المرضي وهو الناتج عن إصابة العظام بمرض أدى إلى ضعفها. ٣ - الكسر الجهدى وينتج عن زيادة في بذل الجهد.</p> |

| | | | |
|---|-------------------------|---|--|
| <p>الظهور بالتتابع من الجانب الايسر الى الجانب الايمن</p> | <p>موسيقى هادئة</p> |  | <p>ب - من حيث شكل الإصابة: الكسور الكاملة ومن أمثلها الكسر المستعرض والمائل والكسر الحلزوني. الكسر المتكسر والكسر المتكسر والكسر الطولي + الكسور الكاملة ومن أمثلها: الكسر الشرجي وكسر العمود الأخرى.</p> |
| <p>الظهور من الجانب الايمن في الاعلى</p> | <p>موسيقى هادئة</p> |  | <p>د - العلاج: - تجنب استخدام العنف أو القوة عند إسعاف الكسر. - المحافظة على الكسر في الحالة التي وجد عليها. - البدء في علاج الصدمة العصبية والجراحية في مكان الإصابة.</p> |
| <p>الظهور ببطء من الامام الى الخلف في المنتصف</p> | <p>موسيقى هادئة</p> |  | <p>- إيقاف النزيف أن وجد - نقل المصاب إلى أقرب مستشفى فوراً. - تثبيت العضو المصاب عن طريق جبيرة. - تدفئة المصاب وإعطائه سوائل ساخنة.</p> |
| <p>الظهور من الاسفل الى المنتصف</p> | <p>موسيقى هادئة</p> |  | <p>اجب بصدق او خطأ: ١- الكسر هو انفصال العظم الى جزئين أو أكثر. () ٢- لعلاج الكسر تعتمد استخدام القوة أو العنف عند الاسعاف الاولي () أختار الاجابة الصحيحة من بين الاقواس: ١- يمكن تقسيم الكسور بحسب و..... (من حيث شكل الإصابة) - من حيث السبب - من حيث زمن الإصابة)</p> |
| <p>الظهور من الاسفل الى الاعلى في الجانب الايسر</p> | <p>موسيقى هادئة</p> |  | <p>٧- الخلع: أ - وهو خروج أحد العظام المكونة المفصل عن وضعها الطبيعي وبقاؤها في هذا الوضع وأحيانا يحدث الرجوع إلى الوضع الطبيعي نتيجة لرد فعل المصاب ويطلق عليها (خلع ورد) ب - أنواع الخلع: خلع كامل وهو انفصال تام للسطوح المفصالية بعضها عن بعض. خلع ظهر كامل وهو تباعد السطوح المفصالية عن بعض. خلع ورد وفيه يتكرر الخلع والرجوع للوضع الطبيعي.</p> |

| | | | |
|---|---------------------|--|---|
| <p>الظهر من الجانب الايسر الى الجانب اليمين</p> | <p>موسيقى هادئة</p> | | <p><u>العلاج:</u> التخفيف عن اللاعب المصاب نفيدياً. القيام بتثبيت العضو المصاب في وضعه بعد الخلع. نقل اللاعب المصاب بعناية تامة إلى أقرب طبيب لرد الخلع.</p> |
| <p>الظهر من الاسفل الى المنتصف</p> | <p>موسيقى هادئة</p> | | <p>اعطاه الراحة الكافية للعضو المصاب. استخدام التدفئة المائية والكهربائية. استخدام التمرينات العلاجية بالتدرج إلى أن يشفى اللاعب</p> |
| <p>الظهر بالتتابع من الخلف الى الامام</p> | <p>موسيقى هادئة</p> | | <p><u>اجب بصح او خطأ:</u> ١- القيام بإرجاع العظم الى مكانه في الاسعاف ا لأولي بعد الإصابة () ٢- استخدام التمرينات العلاجية بالتدرج بعد الإصابة مباشرة. ()</p> |
| <p>الظهر من الاسفل الى الاعلى في الجانب الايمن والمنتصف</p> | <p>موسيقى هادئة</p> | | <p><u>٨- الجروح:</u> أ- الجرح: هو حدوث قطع أو تلف في السطح الخارجية للجسم (الجلد) ب- اسبابه: تحدث الجروح عند اندفاع اللاعب على سطح خشب أو لعدم توافر عوامل الأمن والسلامة أثناء أداء المنافسات أو الأنشطة الرياضية.</p> |
| <p>الظهر من الاعلى والجانب الايمن الى المنتصف</p> | <p>موسيقى هادئة</p> | | <p><u>ج- أنواع الجروح:</u> <u>السطحية:</u> بسبب ملامسة الجسم لأي شيء خارجي مثل أرض الملعب. <u>الجرح القطعي:</u> ويحدث من عصا الهوكي أو حذاء كرة القدم الخ.....</p> |
| <p>الظهر بالتتابع من الجانب الايسر الى المنتصف</p> | <p>موسيقى هادئة</p> | | <p><u>الجرح النافذ:</u> ويحدث بسبب نفاذ بعض أدوات اللعب لأنسجة الجسم مثل أدوات اللعب الخاصة بالمبارزة أو الرمح أو مسامير أحذية العدو. - التأكد من أنه ليست هناك إصابات أخرى. - العمل على إيقاف النزيف</p> |

| | | |
|--|--|---|
| | | الاختبار البعدي لمحوّر تربية الأمان والاصابات |
| | | ١. الجرح هو حدوث قطع أو تلف في السطوح الخارجية للجسم الجذ |
| | | ٢. تحدث الجروح عند انفعال اللاعب على سطح خشن لعدم توافر عوامل الأمن والسلامة |
| | | ٣. من أنواع أرضيات الملاعب الطبيعية الترتان |
| | | ٤. لا تسبب الاصابة أي تعطيل أو اعاقه لسلامة أنسجة وأعضاء الجسم |
| | | ٥. من أمثلة الاصابات الشديدة هي الكسور والخلع |
| | | ٦. كفاءة اللاعب من الاسباب العامة للإصابات الرياضية |
| | | ٧. يحدث الكدم نتيجة سوء تغذية اللاعب |
| | | ٨. لا يعتبر كدم العظم من الاصابات الشائعة |
| | | ٩. لعلاج كدم العظم نستخدم تمارينات علاجية متدرجة |
| | | ١٠. محاولة إيقاف النزيف أو السائل الزلالي بالمفصل هو علاج لكدم المفصل |
| | | ١١. يجب وضع الماء البارد على مكان كدم العصب لتخفيف الألم |
| | | ١٢. الكسر هو انفصال العظم الى جزئين أو أكثر |
| | | ١٣. لعلاج الكسر تعتمد استخدام القوة او العنف عند الاسعاف الاولي |
| | | ١٤. من الافضل القيام بإرجاع العظم الى مكانه في الاسعاف اأولي بعد الاصابة بالكسر |
| | | ١٥. يمنع استخدام التمارينات العلاجية بالتدريج بعد الاصابة مباشرة |
| | | ١٦. الجرح هو حدوث قطع أو تلف في السطوح الخارجية للجسم الجذ |
| | | ١٧. اصابات الدرجة الثالثة هي اصابات شديدة الخطورة |
| | | ١٨. اصابات الصدر والبطن هي من الاصابات الدرجة الاولي |
| | | ١٩. تنقسم الاصابات حسب السبب الى مباشرة وتابعة |
| | | ٢٠. يحدث كدم العظم نتيجة احتكاك مباشرة بجسم |
| | | ٢١. من وسائل العلاج كدم المفصل التدليك جانب المفصل |
| | | ٢٢. يحدث كدم العصب للأعصاب المكشوفة والقريبة للجذ |
| | | ٢٣. يمكن تقسيم الكسور بحسب من حيث شكل الاصابة - من حيث السبب |
| | | ٢٤. من أنواع أرضيات الملاعب الخشبية |
| | | ٢٥. سوء التغذية أحد مسببات الاصابة |
| | | ٢٦. الملاعب الترابية من أهم مسببات مرض الربو |

| | | | |
|--|--|--|---|
| | | | <p>المواقع البحثية المتعلقة بتربية الامان والاصابات الامان الرياضي</p> <p>http://www.theicss.org/ar/%D9%85%D9%86-%D9%86%D8%AD%D9%86/%D8%A7%D9%84%D8%A3%D8%B3%D8%A6%D9%84%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%B4%D8/A7%D8%A6%D8%B9%D8%A9</p> <p>الملاعب والارضيات</p> <p>http://www.alwatannews.net/(S(efav53ep5rtwzu3pxppzy2br))/PrintedNewsViewer.aspx?ID=RdIWS4Uf1Ci1DtEZhr2aFA933339933339</p> <p>اصابات الملاعب</p> <p>http://merrikhabonline.net/showthead.php?t=24324</p> <p>الكسور</p> <p>http://hfa.mawared.org/?q=node/3733</p> <p>http://women.bo7.net/girls48994</p> <p>http://www.wata.cc/forums/showthead.php?54696-%D9%87%D8%B4%D8%A7%D8%B4%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%B9%D8%B8%D8%A7%D9%85-%D8%A7%D9%86%D9%88%D8%A7%D8%B9%D9%87%D8%A7-%D8%A7%D8%B3%D8%A8%D8%A7%D8%A8%D9%87%D8%A7-%D8%A7%D9%84%D9%88%D9%82%D8%A7%D9%8A%D8%A9-%D9%85%D9%86%D9%87%D8%A7</p> |
|--|--|--|---|

| سيناريو لبرنامج الثقافة الصحية الالكتروني | | | |
|---|---|-----------------------------|------------------------|
| م | المحتوى | الجانب المرني | الجانب المسموع |
| ١ | العنوان برنامج للثقافة الصحية باستخدام التعلم الالكتروني وأثره على رفع الوعي الصحي لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة الاسكندرية | — | — |
| | مقدم من الباحث: عصام سالم مهدي | — | — |
| ٢ | بيانات التسجيل اسم الطالبة : الشعبة : | — | — |
| | اولا : الصحة الشخصية | الظهور من الاسفل الى الاعلى | الاستماع لموسيقى هادئة |
| | أهداف الوحدة: امداد الطالبة بالمعارف والمعلومات الخاصة بالصحة الشخصية | الظهور من الاسفل الى الاعلى | الاستماع لموسيقى هادئة |
| | الاهداف السلوكية: بنهاية هذه الوحدة يجب ان تكون الطالبة قادرة على ان : ٧- تذكر مفهوم الصحة الشخصية . ٨- تحدد مقومات الصحة الشخصية الفسيولوجية والبيولوجية والجسمية والنفسية والاجتماعية . ٩- تشرح كيفية العناية بالبدن من خلال، الاستحمام ، الشعر ، الاسنان ، الأظافر ، النوم ١٠- توضح كيفية اختيار الملابس الرياضية الملائمة . ١١- توضح كيفية اختيار الاحذية المناسبة للأداء الحركي . ١٢- توضح اثر الطاقة الحيوية على اداء الحركة . | الظهور من الاسفل الى الاعلى | الاستماع لموسيقى هادئة |
| | المحتوى: ١- مفهوم الصحة الشخصية ٢- مقومات الصحة الشخصية - الاحتياجات الفسيولوجية - الاحتياجات بيولوجية ٣- العناية بالبدن. - الإستحمام بعد التدريب. - العناية بالشعر - العناية بالأسنان . - العناية بالأظافر. - النوم الصحي للرياضي. ٤- الملابس الرياضية. ٥- الأحذية الرياضية. ٦ - الطاقة الحيوية. | الظهور من الاسفل الى الاعلى | الاستماع لموسيقى هادئة |

| | | |
|------------------------|--------------------------------|---|
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور من اليمين الى اليسار | الاستحمام بعد التدريب: الاستحمام مباشرة بعد التمارين الرياضية.. |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور من الخلف الى الامام | هل يعد ظاهرة صحية أم يعرضك لمخاطر وأعراض جانبية. |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور من الخلف الى الامام | من منا لا يرغب بالاستحمام مباشرة بعد ممارسة التمارين لفترة طويلة. لكن السؤال الذي يطرح نفسه هنا هل الاستحمام بماء بارد أو حار ظاهرة صحية أم يجعلك عرضة للمرض. |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور من الجانبين الى المنتصف | على الرغم من أن الاستحمام هو أول شيء نفكر القيام به بعد الانتهاء من أداء التمارين والأنشطة البدنية، إلا أنك قد تتجنب هذا السلوك حال الاطلاع على نتائج أحدث الدراسات التي أجريت في هذا المجال. |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور من الخلف الى الامام | حيث أكدت دراسة علمية حديثة مدى خطورة الاستحمام بعد مزاوله أي عمل رياضي عبر استخدام الصابون والشامبو وغيرها من سوائل الاستحمام الأخرى، نظرا لاحتواء جلد الإنسان على مسامات تفتح أثناء الرياضة لتفرز العرق، حيث تبقى المسامات مفتوحة حوالي ٣٠ دقيقة بعد التمارين الرياضي.. وعندما تلجأ إلى الاستحمام بالصابون أو الشامبو أو أي منظف أخر يدخل هذا المنظف من خلال المسامات التي ما تزال مفتوحة الى داخل جسمك. |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور من الاسفل الى الاعلى | وبينت الدراسة أنه وبسبب احتواء مواد التنظيف على عناصر سامة، ستؤدي حال دخولها للجسم الى اصابتك بسرطان في الجلد مع مرور الوقت، لذا يؤكد العلماء على ضرورة الاستحمام بالماء فقط لتجنب دخول الصابون إلى الجسم. |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور من اليمين الى اليسار | <u>اجب بصح او خطأ</u> ١- هل يسمح بالاستحمام بعد مزاوله أي عمل رياضي عبر استخدام الصابون والشامبو وغيرها من سوائل الاستحمام الأخر. () ٢- هل الاستحمام بماء بارد أو حار ظاهرة صحية أم يجعلك عرضة للمرض () |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور من الاعلى الى الاسفل | <u>اكمل العبارات الآتية:</u> ١- لا ينصح باستخدام الصابون والشامبو بالاستحمام بعد ممارسة النشاط الرياضي..... ٢- بعد كم من الزمن يسمح باستخدام الشامبو بالاستحمام بعد النشاط الرياضي..... |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور من الخلف الى الامام | <u>الشعر:</u> معلومات أساسية عن الشعر : - شعر الإنسان جزء لا يتجزأ من جلده تنتجه بعض خلايا البشرة المتخصصة وتسمى (جنر) أو (جريب) الشعر. |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور من الاسفل الى الاعلى | - يتم تزييت الشعر بواسطة مادة زيتية تفرزها الغدد الدهنية التي تصب محتوياتها في كيس الشعر عبر قناة تصل بينها وبين جذر الشعر. |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور من الاعلى الى الاسفل | - تتكون جذور الشعر قبل ولادة الإنسان ولا تتكون أي جذور جديدة بعد الولادة عدد جذور الشعر تحدده عوامل الوراثة . شعر الرأس مثلا يتراوح عدده بين ٨٠ و ١٢٠ ألف شعرة . - أن الجزء الحي الوحيد من الشعرة هو جذورها المدفون في باطن الجلد ، فبعد تكون الشعرة تموت خلاياها وتقرن ، إذن فالجزء من الشعرة الذي تراه أعيننا وتلمسه أيادينا ميت لا حياة فيه . |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور من الاعلى الى الاسفل | - أن متوسط نمو شعر الرأس يبلغ حوالي سنتيمتر واحد شهرياً . |

| | | |
|------------------------------|-------------------------------|---|
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الاسفل الى الاعلى | تكرار الشامبو: إن مدى تكرار الشامبو يختلف من إنسان لآخر ، فالبعض قد يحتاج لاستعمال الشامبو يوميا والبعض الآخر ربما أسبوعيا . هذا الأمر سيديتي يعتمد على الآتي: |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الاسفل الى الاعلى | مدى دهنية شعرك . - نشاطك اليومي . - البيئة التي تعيشين فيها. - تسريحتك المعتادة. - وجود مشاكل جلدية في فروة الرأس |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الاسفل الى الاعلى | فإذا كان شعرك دهنيا تمارسين الرياضة بشكل يومي وتعيشين في مدينة ملوثة فأنت تحتاجين لاستعمال الشامبو يوميا . أما إذا كان شعرك من النوع الجاف توفر المكيف في المنزل أو مكان العمل فالشامبو مرة أو مرتين في الأسبوع يكون كافيا. |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من اليسار الى اليمين | واعلمي أن تكرار الشامبو لا يسقط الشعر ، كل ما في الأمر أن عملية الشامبو المتكررة قد تضر بالشعر الشديد الجفاف ، وتمشيط الشعر بالفرشاة والشد عليه قد يكسره ويقطعه فيظن البعض خطأ أنه تساقط في الشعر. |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من اليمين الى اليسار | اجب بصح او خطأ: ١- تتكون جذور الشعر بعد ولادة الإنسان ولا تتكون أي جذور جديدة قبل الولادة ٢- استخدام الشامبو يختلف من إنسان لآخر ، فالبعض قد يحتاج لاستعمال الشامبو يوميا والبعض الآخر ربما أسبوعيا () اكمل العبارات الآتية: ١- أن متوسط نمو شعر الرأس يبلغ حوالي شهريا. ٢- شعر الإنسان جزء لا يتجزأ من جلده تنتجه بعض خلايا البشرة المتخصصة وتسمى.....الشعر. |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من اليمين الى اليسار | <u>الاسنان</u> عدد الأسنان اللبنية ٢٠ سنا وتبدأ بالبزوغ في الشهر السادس، بينما عدد الأسنان الدائمة ٣٢ سنا، وتبدأ بالبزوغ في السنة السادسة من عمر الإنسان. |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الاسفل الى الاعلى | - سمي ضرر العقل بذلك لأنه يبدأ بالظهور عند سن الرشد تقريبا في الثامن عشر. |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الاسفل الى الاعلى | - يوجد في فم الإنسان ما يقارب ٤٠٠ نوع من الإحياء المجهرية الدقيقة. |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الاسفل الى الاعلى | البلاك عبارة عن طبقة رقيقة تتكون على الأسنان حيث يمكن أن تتكون في عدة ساعات بعد تناول الطعام والمشروبات السكرية. - بينما الجير عبارة عن بلاك متكلس ويتكون في عدة أيام وأسابيع، ويعتبر البلاك العامل الأساسي في تسوس الأسنان ومرض اللثة، لذا يجب تنظيف الأسنان جيدا بعد تناول الطعام والمشروبات السكرية |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الاسفل الى الاعلى | ينصح معظم أطباء الأسنان باختيار فرشاة أسنان ناعمة جدا وعدم تفريش الأسنان بالقوة حيث من الممكن أن يؤدي إلى انحسار في اللثة وتعري جذر السن. - يجب تغيير فرشاة الأسنان عند تغيير شكل أليافها . |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الاسفل الى الاعلى | معظم معاجين الأسنان تحتوي على عنصر الفلورايد ، وهو مادة تساعد على صحة الأسنان وباستطاعة كل إنسان اختيار ما يناسب والاستمرار عليه مدى الحياة ما دام يحتوي على هذه المادة. - يجب تفريش الأسنان بعد كل وجبة واستخدام الخيط السني قبل النوم. |

| | | |
|------------------------------|-------------------------------|---|
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الاعلى الى الاسفل | يجب الاعتناء بالأسنان اللبنية عند فقد بعضها قبل عمر استبدالها بالسنن الدائمة، يؤدي إلى تحرك في الأسنان اللبنية الأخرى وبالتالي يؤدي إلى تطابق الأسنان الدائمة جيداً. - عند سقوط السن كلياً من الفك بسبب صدمة أو ضربة، يجب مسك السن من العاج ووضعها في كأس من الحليب أو الماء والذهاب مباشرة إلى طبيب الأسنان حيث من الممكن غرسها مرة أخرى في |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الاسفل الى الاعلى | اجب بصح او خطأ: ١- يوجد في فم الإنسان ما يقارب ١٥٠ نوع من الإحياء المجهرية الدقيقة؟ ٢- البلاك عبارة عن جير متكلس ويتكون في عدة أيام وأسابيع؟ اكمل العبارات الآتية: ١- معظم معاجين الأسنان تحتوي على عنصر |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الاعلى الى الاسفل | ٢- عدد الأسنان اللبنية سنا وتبدأ بالبزوغ في الشهر السادس، بينما عدد الأسنان الدائمة سنا، وتبدأ بالبزوغ في السنة السادسة من عمر الإنسان. |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الاعلى الى الاسفل | <u>الأظافر:</u> الدراسات الحديثة أثبتت أن الظفر هو مرآة الجسم، وصحته، والكثير من الأمراض يمكن تشخيصها عن طريق الأظافر. |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الاسفل الى الاعلى | - فالخطوط البيضاء على الأظافر تدل على نقص الزنك في الجسم. - أما شحوب الأظافر واصفرارها فهو دليل على فقر الدم. أما نسرات الجلد المحيطة بالأظافر هي دليل على إجهاد في الكبد أو الكلى |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من اليسار الى اليمين | ونظراً لأن لأظافر اصابع القدمين دور مهم في صحة القدمين فيجب المحافظة عليها بصفة خاصة حيث يلزم قصها قصاً مستقيماً دون قطع زوايتي حافة الظفر على الجانبين وذلك تجنباً لانغراز الظفر |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من اليسار الى اليمين | ومن المستحسن تنعيم حافة الظفر بحكها بمبرد الأظافر لكي تمنع اشتباكها بالشراريب ويفضل قص الأظافر كل اسبوعين. |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الخلف الى الامام | وسائل الوقاية من امراض الاظافر// ١- النظافة الجيدة و الملاحظة المنتظمة للقدم و الاصابع هم اول الخطوط لحمايته ضد الفطريات. |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الاسفل الى الاعلى | ٢-القدم النظيفة و الجاف يقي من المرض ٣- غسل القدم بالماء و الصابون وتجفيفه. |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الاسفل الى الاعلى | ٤-ارتداء الاحذية المفتوحة اذا امكن. ٥- يجب قص الاظافر بشكل مستقيم حتى لا يمتد الظافر تحت الجلد. ٦- يجب تغيير الاحذية و الجوارب اكثر من مرة يومياً |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الاعلى الى الاسفل | ٧- يجب ارتداء حذاء يناسب مقاسك و مصنوع من مادة بها تهوية. ٨- الجوارب المصنوعة من الالياف الصناعية تزيد الرطوبة اكثر من القطن. |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من اليمين الى اليسار | ٩- استخدم ادوات لقص الاظافر لا تنقل العدوى. ١٠- استخدم ادوات تجميل الاظافر الغير ناقلة للعدوى. ١١- لا تضع الملمع للأظافر المشته به بإصابتها المتغير لونها او المتورمة |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الاعلى الى الاسفل | اجب بصح او خطأ: ١- أن نسرات الجلد المحيطة بالأظافر هي دليل على فقر الدم؟ ٢- النظافة الجيدة و الملاحظة المنتظمة للقدم و الاصابع هم اول الخطوط لحمايته ضد الفطريات؟ اكمل العبارات الآتية: ١- الجوارب المصنوعة من الالياف الصناعية تزيد اكثر من القطن. ٢- يجب قص اظافر القدمين بشكل دون قطع زوايتي حافة الظفر على الجانبين وذلك تجنباً لانغراز الظفر. |

| | | |
|------------------------------|--|--|
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من اليمين الى اليسار | النوم: ما هي مدة النوم التي نحتاجها فعلاً؟ اهمية النوم للرياضيين. |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الامام الى الخلف | النوم من النشاطات الحيوية المهمة للجسم وهو نوع اساسي من انواع الراحة الذي لا بدليل له لكونه يحافظ على الصحة وله تأثير كبير على القابلية الوظيفية للرياضي وعلى الإنجاز. |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من اليسار الى اليمين | والنوم حالة معقدة ووظيفة جسدية مهمة وان عدم النوم والأرق حالة خطيرة لأنها تحفز الجهاز العصبي وتخفف القابلية الوظيفية ، كما تضعف القوى الدفاعية للجسم ، وبنفس الوقت فان النوم الزائد غير ذي فائدة ولا ينصح به |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الاسفل الى الاعلى | وترتبط مدة النوم مع سن الفرد وكذلك وضعه الصحي والفروقات الفردية الخاصة وفي جميع الاحوال تفضل فترة (٨-٩ ساعات) من النوم للبالغين وقد تشكل خطراً اذا قلت عن ٥ ساعات وغالبا ما يبرمج في الليل اكثر من النهار. |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الجانبين واستقر بالجهة اليمنى | ارشادات خاصة للرياضيين - تخصيص وقت معين لنوم الرياضي والاستمرار عليه - يجب أن يكون النوم مستمر وغير متقطع وفي ساعة محددة ويفضل النوم المبكر والاستيقاظ المبكر ويستحسن أن يكون النوم في الفترة ما بين (١٠ - ١١ مساءً) والى (٦-٧ صباحاً) ويمكن تحديد هذه الأوقات بشكل دقيق وان ذلك يشكل خيرات مهمة تساعد في تحديد موعد النوم والاستيقاظ في ساعة محددة |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الاسفل الى الاعلى | - يجب زيادة مدة النوم بعد العمل الشاق أو التدريبات الشديدة وبعد المنافسات في الفترات التي يكون فيها حمل التدريب شديد ، واثناء المنافسات يفضل النوم في النهار، رغم انه غير مستحسن في الحالات الاعتيادية لأنه يسبب تحسناً غير صحي عند الأفراد |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الاسفل الى الاعلى | - الاستقرار والهدوء من المقومات الصحية الأساسية للنوم وان كل من (الضوء، والضوضاء) يعرقل النوم الطبيعي ويعيق نشاط الجهاز العصبي المركزي لذا يتوجب خفضها بقدر الامكان |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الجانبين | المحفزات المساعدة على النوم: ١- الاسترخاء وعدم التفكير بأي موضوع من شأنه تحفيز الجهاز العصبي. ٢- عدم ممارسة النشاطات الذهنية المعقدة أو التدريب قبل النوم. ٣- عدم شرب المواد المنبهة مثل الشاي والقهوة وغيرها كذلك الوجبه الاخيره قبل النوم يجب أن تكون من المواد سهلة الهضم مثل (الحليب ، الخضراوات) و بكميات قليلة |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الاسفل الى الاعلى | ٤- المشي واستخدام الوسائل الدافئة (الاستحمام بالماء الدافئ) قبل النوم. ٥- يجب أن يكون الفراش دافئاً ومريحاً ويفضل أن يكون من القطن والوسادة تكون لينه. ٦- تهوية المكان قبل النوم |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من اليمين الى اليسار الظهر من اليسار الى اليمين | اجب بصح او خطأ: ١- والنوم حالة معقدة ووظيفة جسدية مهمة وان عدم النوم والأرق حالة خطيرة لأنها تحفز الجهاز العضلي وتخفف القابلية الوظيفية؟ ٢- يجب تقليل مدة النوم بعد العمل الشاق أو التدريبات الشديدة وبعد المنافسات في الفترات التي يكون فيها حمل التدريب شديد. اكمل العبارات الاتية: ١- تفضل فترة النوم للبالغين ب ساعة ولا تقل عنساعة. ٢- يستحسن أن يكون النوم في الفترة ما بين والى صباحاً |

| | | |
|------------------------------|---|---|
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من اليمين واستقر في المنتصف | <u>صحة الملابس :</u> تعتبر الملابس الرياضية من متطلبات الأنشطة الرياضية الهامة بالإضافة الى المحافظة على جسم اللاعب ضد البرد والحرارة ، فهي تحافظ على حالة توازن حرارة الجسم |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الاسفل الى الاعلى | كما تعمل على حفظ الظروف المثالية لقيام جسم اللاعب بوظائفه عند أداء المجهود البدني بصفة عامة ، هذا بالإضافة الى حماية جسم اللاعب من الإصابات الرياضية المرتبطة ببعض الأنشطة الرياضية |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من اليسار الى اليمين | <u>المتطلبات الفنية للملابس الرياضية :</u> ١- <u>وزن الملابس :</u> يجب أن تكون الملابس خفيفة الوزن ، حتى لا تكون عبئا ثقيلا على الرياضي ، وخاصة عندما يتعلق أداء الرياضي بحركات تتطلب السرعة الحركية والدقة في الأداء كأحدى متطلبات الأداء في الأنشطة الرياضية |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الاعلى الى الاسفل | ٢- <u>تفصيل الملابس الرياضية ومقاساتها :</u> يجب أن تفصل الملابس الرياضية بحيث تسمح للجسم بالحركة الحرة السهلة دون اعاقتها ، فلا يجب أن تكون ضيقة بما لا تعوق التنفس أو الدورة الدموية أو عملية الهضم. ويجب ملاحظة أن عدم مراعاة ذلك يؤدي الى اعاقه تدفق الدم والسائل الليمفاوي والضغط على جذوع الأعصاب. |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من اليمين الى اليسار | بالإضافة الى أن الملابس الضيقة المتصقة بجسم اللاعب تؤدي الى سوء تهوية الجسم وتعيق عملية تبخر العرق من فوق سطح الجلد ، مما يؤدي الى صعوبة الانتقال الحراري وتخليص الجسم من الحرارة الزائدة . |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الاعلى الى الاسفل | يجب أن يكون تفصيل الملابس الرياضية ومقاساتها مناسبة ، يكون لها أهميتها من ظروف الجو الحار . حيث يجب أن تختار الملابس الرياضية بما فيها بدلة التدريب الرياضي بما يتلاءم مع طول اللاعب ونمطه الجسمي ، وليست الملابس الضيقة وحدها هي التي تضر بالرياضي ، ولكن الملابس الواسعة أو الطويلة يمكن أن تعيق أداء الرياضي وتكون سبب في حدوث الإصابة |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الجانب الايمن والايسر | ٣- <u>خامات أقمشة الملابس الرياضية ومكوناتها الطبيعية :</u> ترتبط عملية المحافظة على جسم الرياضي من التأثيرات الضارة الموجودة في البيئة الخارجية بدرجة كبيرة على الخامات المصنعة منها أقمشة هذه الملابس |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الجانب الايمن والايسر | حيث تعتبر المكونات الطبيعية لهذه الملابس من أهم العوامل الصحية المؤثرة على الرياضي من حيث توصيلها للحرارة و نفاذيتها للهواء وسعتها لامتصاص الماء |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الجانب الايمن والايسر | كما تستخدم مواد مختلفة لصناعة الملابس التي تكون عادة من أصل حيواني أو نباتي والتي منها الحرير ، والجلد ، والصوف ، والقطن ، والكتان ، وما الى ذلك من خامات طبيعية |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الجانب الايمن والايسر | وفي السنوات الأخيرة انتشر استخدام الألياف الصناعية المكونة من الألياف الكيميائية المستخرجة من المنتجات البترولية والفحم والغاز (الكابلون – النايلون |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الاسفل الى الاعلى | <u>التوصيل الحراري:</u> أما الملابس الرياضية المصنعة من أصل نباتي فأنها تكون غير سميكة واليافها مسطحة ، لذلك يمكن تصنيع الملابس من نوعين من الالياف الطبيعية والصناعية حيث أن ذلك يؤدي الى تقليل وزن الملابس الرياضية |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الاعلى الى الاسفل | <u>قابلية نفاذ الهواء :</u> ترتبط نفاذية الهواء المحمل ببخار العرق بالخاصية المسامية في الملابس الرياضية لأهميتها ، حيث تكون نفاذية الهواء المحمل ببخار العرق على درجة عالية، حيث تزداد كمية افراز العرق أثناء ممارسة النشاط الرياضي بدرجة كبيرة. |

| | | |
|------------------------|-----------------------------------|--|
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الجانب الايمن والايسر | وتعتبر الملابس المصنوعة من القطن أو الكابلون من أكثر الأنسجة التي تسمح بنفاذية الهواء ، مع استثناء الملابس المصنوعة من النايلون والكلوريد التي تسمح بمستوى كاف من قابلية نفاذ الهواء |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الجانب الايمن والايسر | ويمنع تماما استخدام الملابس الرياضية عديمة المسام المعاملة اليافها بالمطاط أو الأنسجة المختلفة التي تمنع عملية تبادل الهواء ، وهذه الملابس قد تستخدم فقط عند حماية الجسم من الرياح أو الأمطار ولا تستخدم أثناء التدريب الرياضي |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الجانب الايسر الى الايمن | ٦- السعة لامتصاص الماء والهيدروسكوب : تعني السعة لامتصاص الماء صفة النسيج على الاحتفاظ بالندى أو الرطوبة ، كما أن صفة الهيدروسكوب ، تعني قدرة النسيج على التخلص من الماء أو البخار أو العرق الذي يخرجه الجلد . وهاتان الصفتان لهما أهميتهما وارتباط بعضهما البعض الآخر من جانب تأثيرهما على نوعية الملابس وجانب عملية تبادل الحرارة والإحساس الذاتي العام |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الاسفل الى الاعلى | فعند استخدام الملابس من النوع الذي يحتفظ بالماء ، فإن وصول بخار الماء لهذه الملابس يؤدي الى ازاحة الهواء منه لامتلاء مسامها بالماء ، وهذا يؤدي الى أن يكون النسيج أكثر قابلية للتوصيل الحراري ، وأقل قابلية لنفاذية الهواء |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الاعلى الى الاسفل | وبالنسبة للملابس المبللة – بعد المطر- تؤدي الى برودة الجسم ، لانها تساعد على سرعة انتقال الحرارة من داخل الجسم الى خارجه |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الاعلى الى الاسفل | وسرعة انتقال البرودة من خارج الجسم الى داخله نتيجة تبخر العرق أو الماء الذي بها . كما أن سرعة تبخر الماء من الأنسجة القطنية تزيد بدرجة كبيرة عنها في الأنسجة الصوفية ، لذلك فإن الملابس القطنية تكون أكثر مريحة في برودة الجسم |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الاعلى الى الاسفل | ومن الأهمية أن تكون أنسجة الملابس الرياضية جيدة لامتصاص قطرات العرق التي توجد في الفراغ المتواجد تحت الملابس وبعد امتصاصها تساعد على التخلص منها عن طريق التبخر . |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الجانب الايمن والايسر | ٧- المطاطية : كما كانت أنسجة الملابس الرياضية تتصف بالمطاطية ، قلت فرص استثارها للجلد والضغط عليها . وفي المجال التطبيقي لرياضي يزداد الضغط في بعض مناطق من الجسم لذلك يجب أن تكون أنسجة الملابس الرياضية مطاطة وخفيفة ولها تأثير ناعم الملمس بحيث لا تؤدي الى اتلاف البشرة |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الاعلى الى الاسفل | ٨- الشحنة الكهربائية : توجد الشحنة الكهربائية في الملابس المصنوعة من الألياف الصناعية حيث يتولد عند احتكاكها بالجلد شحنة كهربية تؤدي بعض الاحيان الى شعور مؤلم ، وتختلف درجة الكهربائية تبعاً لمختلف الأنسجة المصنوعة . وتعتبر الشحنات الكهربائية الايجابية أسوأ من الشحنات السالبة من الناحية الصحية |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الاعلى الى الاسفل | ٩- لون الملابس : يجب أن تكون الملابس في فصل الصيف من اللون الابيض أو الالوان الفاتحة حيث تكون أكثر انعكاساً لأشعة الشمس ، حيث أن الملابس الداكنة تحتفظ بزيادة حرارة الجسم ، هذا بالإضافة الى أن الملابس الفاتحة لها تأثير جيد بالنسبة للرؤية. |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الاسفل الى الاعلى | ٦- المتانة : لمتانة أنسجة الملابس اقتصادية كبيرة وتتمثل الأنسجة المصنوعة من الألياف الصناعية محل الصدارة في هذه الصفة. |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الاعلى الى الجانب الايسر | المتطلبات الصحية للملابس الرياضية بشكل عام : - نتيجة استخدام الملابس بكثرة أثناء ممارسة النشاط الرياضي فأنها تبلي بسرعة بسبب الضغط المستمر والشد والمط بالإضافة الى الملوثات التي يفرزها الجسم سواء في الداخل ومن سوائل أو منتجات غازية ، بالإضافة الى الغبار والأتربة من الخارج. |

| | | |
|------------------------------|---|--|
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الجانبين الايمن والايسر | - ان عدم نظافة الملابس المحملة بالقاذورات لها تأثير سلبي على المكونات الطبيعية للملابس ، فهي تقلل الحجم الكلي وتقلل من فعالية نفاذية الهواء ، كما أنها دائماً ما تحمل البكتيريا والميكروبات التي يمكن أن تنتقل العدوى الى الجسم. |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من اليسار الى اليمين | - وتؤدي الميكروبات التي توجد في أنسجة الملابس الرطبة الى اختفاء لون النسيج ، كما أن الجزء العضوي من القاذورات الموجودة في الملاعب والتي تنتقل الى أنسجة الملابس وتتغفن وتفرز روائح كريهة تحت تأثير البكتيريا والاكسجين. |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من اليسار الى اليمين | - كما أن ملاصقة هذه الملابس (المحملة بالقاذورات) لسطح الجلد يزيد من استئثار الجلد ، وفي حالة وجود جروح أو خدوش في نسيج البشرة فإنه يساعد على سرعة تغلغل العدوى والأمراض المعدية. |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الامام الى الجانب الايسر | <u>اجب بصح او خطأ:</u> ١- يجب أن تكون الملابس في فصل الصيف من اللون الداكن أو الالوان الغامقة حيث تكون أكثر انعكاساً لأشعة الشمس ؟ ٢- تعتبر الملابس الرياضية من متطلبات الانشطة الرياضية الهامة فهي تحافظ على حالة توازن حرارة الجسم؟ ٣- كلما كانت أنسجة الملابس الرياضية تتصف بعدم المطاطية ، قلت فرص استئثارها للجدك والضغط عليها؟ |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الاعلى الى الاسفل | <u>اكمل العبارات الآتية:</u> ١- كما تستخدم مواد مختلفة لصناعة الملابس التي تكون عادة من أصل حيواني أو نباتي والتي منها و وما الى ذلك من خامات طبيعية. ٢- توجد الشحنة الكهربائية في الملابس المصنعة من حيث يتولد عند احتكاكها بالجدك شحنة كهربائية تؤدي بعض الاحيان الى شعور مؤلم. أن سرعة تبخر الماء من الانسجة القطنية تزيد بدرجة كبيرة عنها في الانسجة الصوفية ، لذلك فإن الملابس القطنية تكون أكثر ميزة..... |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الجانبين الايمن والايسر الى المتصف | <u>صحة الأحذية الرياضية :</u> -تعتبر المتطلبات الصحية للحذاء الرياضي ذات أهمية بالدرجة الاولى للاعب حيث أنها الأداة التي يستخدمها الرياضي في جميع الأنشطة الرياضية في نطاق المواصفات التي تفرضها طبيعة النشاط الرياضي الممارس . |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من اليمين الى اليسار | - ويأتي في مقدمة هذه المتطلبات الصحية أن تكون خفيفة ومريحة وبها الفراغ الكافي حول القدم بما لا يؤثر على صحة القدم ، حتى لا يؤدي الحذاء الى اختلال الدورة الدموية وتغيير شكل القدم ومنع تبخر العرق . |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من اليمين الى اليسار | -كما يجب أن تصنع الأحذية من مادة عادية خفيفة عازلة للحرارة - وخصوصا بالنسبة للأحذية التي تستعمل في الشتاء. وتكون جيدة النفاذ للهواء وتقي الجسم من الرطوبة والبرد وأي اصابات رياضية للقدمين طبقاً لطبيعة نوع النشاط الرياضي الممارس |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الجانبين واستقر في الجانب الايمن | -بالإضافة الى أن الحذاء الضيق يؤدي الى العديد من العيوب القوامية بصفة عامة وعيوب القدم بصفة خاصة ، حيث يتغير مركز ثقل الجسم منتقلاً الى الأمام ، كما يزيد من ضعف ائزان الجسم في المشي والجري ، كما يمكن أن يحدث تشوهات في القدم واصابتها . -ويؤدي الحذاء الرياضي الضيق الذي يستخدمه الرياضي الى الضغط على الاوعية الدموية للقدمين ، وهذا يؤدي الى الشعور بالألم الشديد. -كما يؤدي الضغط الدائم الى تسطح القدم الذي يؤدي الى حدوث تأثير سلبي في ممارسة الأنشطة الرياضية وانخفاض مستوى الأداء الرياضي . من المهم جداً اختيار الحذاء المناسب والمريح لقدمك، حيث تختلف أنواع الأحذية باختلاف نوع النشاط التي تقوم به، لذلك لابد للشخص من اختيار نوع الحذاء الذي يناسب النشاط الذي يمارسه. |
| الاستماع لموسيقى | الظهر من الاعلى الى الاسفل | توجد أنواع من الأحذية مخصصة للمشي، وأخرى للجري، وأخرى لأنواع معينة من الرياضة مثل التنس وكرة القدم. |

| | | |
|------------------------|---|--|
| هادئة | | لا بد من أن يكون الحذاء الصحي مريحاً، وأن يكون مقاسه مناسباً للقدم، ويفضل أن يكون من الجلد الطبيعي. ننصحك باختيار نوع الحذاء حسب نوع الرياضة التي تمارسها كي يساعدك على ممارسة رياضتك بشكل أفضل وأكثر راحة. |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور من الاسفل الى الاعلى في الجانب الايمن | <u>شكل الحذاء الجيد:</u> من مواصفات الحذاء الذي يحقق الراحة لقدميك أن لا يكون مدبباً من الأمام أو ضيقاً، لأن الحذاء المدبب والضيق من الأمام لا يؤلم الأصابع فقط وإنما يؤثر على القدم بأكملها. |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور من اليمين الى اليسار | <u>مقاس الحذاء الأنسب:</u> لا تشتري الحذاء دون تجريبه وقياسه، لأن فروقاً طفيفة بين مصنع وآخر قد تجعله غير ملائم لمقاس قدميك وحجمهما، وحاول أن يكون الحذاء على مقاس القدم، لا أصغر ولا أكبر حتى يعطيك أعلى درجة من الراحة أثناء استخدامه. |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور من الاسفل | <u>متى تستطيع أن تقول إن هذا الحذاء على مقاس القدم؟</u> عندما تتوفر مسافة لتحريك الإصبع الكبير من الأمام واستقرار كعب القدم على كعب الحذاء. |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور من الاسفل الى الاعلى | <u>تقرّح القدم بسبب الحذاء الجديد:</u> لمنع حدوث هذه التقرحات بجك القدم وخاصة من الحذاء الجديد بسبب عدم ليونته من الخارج أو الداخل يمكنك فركه من الداخل بقطعة صابون جديدة لتليين الطرف الجاف وتقليل احتكاك الجلد بالمنطقة الجافة. |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور من اليمين الى اليسار | <u>خامة الحذاء الجيدة:</u> يُعد الجلد الطبيعي من الخامات الممتازة لصنع الأحذية، إذ يعطي الراحة للقدم بعكس الأحذية المصنوعة من البلاستيك والمطاط، حيث يكون الحذاء غير مريح وقد يتسبب بخروج رائحة كريهة بعد استخدامه لعدة مرات. |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور من اليمين على شكل متعرج | <u>الحذاء الرياضي:</u> تختلف أنواع الأحذية وخاماتها وشكلها على حسب نوع الرياضة التي يريد الشخص أن يمارسها، لذلك ننصح القارئ عند اختيار الحذاء أن يكون مدركاً لذلك |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور من الاعلى الى الاسفل الظهر من الخلف الى الامام | وتلك قائمة بخمس نصائح نقدمها لك لشراء الحذاء الرياضي المناسب:- (١) <u>قارن بين الأسعار:</u> اعلم أن ثمن الحذاء لا يتوقف دائماً على جودته أو أنقته، فهناك ارتفاع في تكاليف الشحن والتصنيع وتأجير المحلات، وبالتالي قارن بين الأسعار، والخامات وأحصل على الأفضل جودة وقيمة، ويفضل البحث عبر متاجر الانترنت حيث تنخفض تماماً تلك التكاليف، ويبقى السعر فقط للجودة. |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور من الاعلى الى الاسفل | <u>اشترى في المساء،</u> حيث تبدو قدميك مرهقة طوال اليوم، لذلك ستلجأ لاختيار الأنسب لك، والذي يجعل قدمك مستريحة. (٣) <u>احصل على بصمة قدمك:</u> بلل قدمك واطبعها على ورق مقوى لتحصل على نوع وبصمة قدمك، والتي من خلالها يمكن للمحل المتخصص في صناعة الأحذية معرفة النوع المناسب لشكل قدمك |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور من الاعلى الى الاسفل | <u>التضاريس وحدائك:</u> أنت لا تسير على السجادة دوماً، أنت تسير في الطريق وعلى الرصيف، وتسير في مختلف انحاء المدينة، لذلك ضع ذلك في حسابك وانت تختار حدائك. (٥) <u>تجنب الإفراط:</u> لا ترتدي الحذاء طوال أيام الاسبوع، فالاستهلاك المتزايد يقلل من عمره الافتراضي، الذي قد يصل في أفضل حالاته ٥٠٠ ميل، فلا بد من التبادل بين الأحذية للحفاظ عليهم أطول فترة ممكنة. |

| | | |
|--|--|--|
| الاستماع لموسيقى هادئة الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الاسفل الى الاعلى الظهر من الاسفل الى الاعلى | <p><u>اجب بصح او خطأ:</u></p> <p>١- يجب أن تكون الاحذية الرياضية خفيفة ومريحة وبها الفراغ الكافي حول القدم بما لا يؤثر على صحة القدم؟</p> <p>٢- مواصفات الحذاء الذي يحقق الراحة لقدمك أن يكون منبياً من الأمام أو ضيق؟</p> <p>٣- يجب أن تصنع الأحذية من مادة عادية خفيفة عازلة للحرارة ، وخصوصاً بالنسبة للأحذية التي تستعمل في الشتاء؟</p> |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الاسفل الى الاعلى | <p><u>اكمل العبارات الآتية:</u></p> <p>١- يُعد من الخامات الممتازة لصنع الأحذية.</p> <p>٢- ويؤدي الحذاء الرياضي الضيق الذي يستخدمه الرياضي الى الضغط على</p> <p>٣- تختلف أنواع الأحذية باختلاف التي تقوم به، لذلك لابد للشخص من اختيار نوع الحذاء الذي يناسب النشاط الذي يمارس.</p> |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الاسفل الى الاعلى | <p><u>الطاقة الحيوية</u></p> <p>تذكر بأن منزلك هو مرآة لجسدك والأماكن المظلمة في بيتك هي الأماكن التي تفتقر لطاقة الحياة والتي ترسل أنماط ذبذبات مرضية وسلبية للفناء لذلك قم بإزالة الزوايا والأماكن المعتمة.</p> |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من كلا الجانبين الايمن والايسر | <p>فمن حين تقوم بعمل صورة إشعاعية لأجسادنا فالطبيب سيبحث عن أي علامة ومنطقة مظلمة في الصورة ليخبرك إن كان هناك ورم أو مرض ما. كذلك هو بيتك.. وكلما كان ذلك النور في بيتنا كلما كنا أصحاء أكثر وخاصة نور الشمس فالتعرض لأشعة الشمس المباشرة سيقينا ويشقنا من كثير من الأمراض بما فيها سرطان الجلد.</p> |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الخلف الى الامام | <p>خفف من تعرضك لأي حقل كهرومغناطيسي:</p> <p>وخاصة في غرفة النوم وإن كان لابد من وجود تليفزيون في غرفتك فاجعله بعيداً بمسافة ٨ أقدام وأيضاً شاشة الكمبيوتر ضع لوحة المفاتيح على بعد ٢ قدم من الشاشة وحاول التقليل من وجود تلك الأدوات المولدة لتلك الحقول وقم بإطفاء تلك الأجهزة وفصلها من التيار قبل النوم لأن أثرها يدمم إن قمت بإطفائها دون فصلها عن التيار، حتى أن هذه الحقول تخترق الحائط فلا تضع أجهزة التليفزيون أو الثلاجة على حائط غرفة نومك أو سريرك.</p> |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الاسفل الى الاعلى | <p><u>اجب بصح او خطأ:</u></p> <p>١- التعرض لأشعة الشمس المباشرة سيقينا ويشقنا من كثير من الأمراض بما فيها سرطان الجلد؟</p> <p>٢- وإن كان لابد من وجود تليفزيون في غرفتك فاجعله بعيداً بمسافة ٤ أقدام؟</p> <p>٣- أن الحقول الكهرومغناطيسي تخترق الحائط فلا تضع أجهزة التليفزيون أو الثلاجة على حائط غرفة نومك أو سريرك؟</p> |
| | | <p><u>الاختبار البعدي لمحور الصحة الشخصية :</u></p> <p>١. هل يسمح بالاستحمام بعد مزاوله أي عمل رياضي عبر استخدام الصابون والشامبو.</p> <p>٢. هل الاستحمام بماء بارد أو حار ظاهرة صحية أم يجعلك عرضة للمرض.</p> <p>٣. تتكون جذور الشعر بعد ولادة الإنسان ولا تتكون أي جذور جديدة قبل الولادة.</p> <p>٤. يوجد في فم الإنسان ما يقارب ١٥٠ نوع من الإحياء المجهرية الدقيقة.</p> <p>٥. البلاك عبارة عن جير متكلس ويتكون في عدة أيام وأسابيع.</p> <p>٦. أن نثرات الجلد المحيطة بالأظافر هي دليل على فقر الدم.</p> <p>٧. النظافة الجيدة للقدم و الاصابع هم اول الخطوط لحمايته ضد الفطريات.</p> <p>٨. ان عدم النوم والأرق حالة خطيرة لأنها تحفز الجهاز العضلي.</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | | <p>٩. يجب تقليل مدة النوم بعد التدريبات الشديدة وبعد المنافسات.</p> <p>١٠. يجب أن تكون الملابس في فصل الصيف من اللون الداكن.</p> <p>١١. كلما كانت أنسجة الملابس الرياضية تتصف بعدم المطاطية قلت فرص استئثارها للجلد.</p> <p>١٢. يجب أن تكون الاحذية الرياضية خفيفة ومريحة بما لا يؤثر على صحة القدم.</p> <p>١٣. مواصفات الحذاء الذي يحقق الراحة لقدميك أن يكون مديباً من الأمام أو ضيق.</p> <p>١٤. يجب أن تصنع الأحذية من مادة عادية خفيفة عازلة للحرارة.</p> <p>١٥. التعرض لأشعة الشمس المباشرة يشفي من الأمراض بما فيها سرطان الجلد.</p> <p>١٦. إن كان لايد من وجود تليفزيون في غرفتك فاجعله بعيداً بمسافة ٤ أقدام.</p> <p>١٧. أن الحقول الكهرومغناطيسية تخترق الحائط وتؤثر سلبي على صحة الانسان.</p> <p>١٨. يسمح استخدام الشامبو بالاستحمام بعد ٣٠ دقيقة من النشاط الرياضي.</p> <p>١٩. أن متوسط نمو شعر الرأس يبلغ حوالي ١ سنتيمتر شهرياً.</p> <p>٢٠. شعر الإنسان تنتجه بعض الخلايا تسمى البويصلة الشعر.</p> <p>٢١. عظم معاجين الأسنان تحتوي على عنصر الكلور.</p> <p>٢٢. ان عدد الأسنان اللبنية هو ٣٠ سنا وتبدأ بالزوغ في الشهر السادس.</p> <p>٢٣. الجوارب المصنوعة من الالياف الصناعية تزيد الرطوبة اكثر من القطن.</p> <p>٢٤. تفضل فترة النوم للبالغين ب ٧-٨ ساعة.</p> <p>٢٥. يستحسن أن يكون النوم في الفترة ما بين ١٠-١١ ساعة.</p> <p>٢٦. يجب قص اطافر القدمين بشكل مستقيم.</p> <p>٢٧. الكثير من الامراض يمكن علاجها عن طريق الاظافر.</p> <p>٢٨. اثناء المنافسات يفضل النوم في الليل.</p> <p>٢٩. عند سقوط السن كلياً من الفك بسبب صدمة او ضربة يستحيل عرسها مرة اخرى.</p> |
| | | <p>المواقع البحثية المتعلقة بالصحة الشخصية</p> |
| | | <p>www.pathways.cu.edu.eg/subpages/downloads/Wellness-Ar_Chapter1.pdf مفهوم الصحة الشخصية</p> <p>http://ksu.edu.sa/sites/py/ar/mpy/departments/skilldevelopment/seha/EL أمراض الاسنان</p> <p>https://shs.ahs.ae/ar-ae/teens/personalhealth/pages/oral-hygiene-.aspx الشعر</p> <p>http://www.steelbeauty.net/2012/03/blog-post_18.html</p> |

| | | |
|------------------------------|--|--|
| | | الثقافة الصحية الغذائية <u>المحتوى</u> |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور من الاسفل الى الاعلى | <p>1- تعريف التغذية .</p> <p>2- مفهوم سوء التغذية.</p> <p>3- أنواع المغذيات.</p> <p>- الماء.</p> <p>- الكربوهيدرات.</p> <p>- الدهون.</p> <p>- البروتين.</p> <p>- الفيتامينات.</p> <p>- فيتامين D.</p> <p>- الكالسيوم.</p> <p>- الفسفور.</p> <p>4- السعرات الحرارية.</p> <p>5- أظعمة ما قبل التدريب.</p> <p>6- الأكل بعد التدريب.</p> <p>7- ماهي الوجبة الغذاء التي يجب تناولها قبل المنافسة.</p> <p>8- نظام غذائي اليومي للرياضيين.</p> <p>- نظام تناول الوجبات الغذائية رباعي التوقيت.</p> <p>- نظام تناول الوجبات الغذائية الثلاثي التوقيت.</p> <p>9- الشروط الواجب توفرها في الوجبة التي تقدم للرياضيين بعد المنافسة.</p> |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور من الاعلى الى الاسفل في الجانب الايسر | أهداف الوحدة امداد الطالبة بالمعلومات والمعارف الخاصة بالثقافة الصحية الغذائية |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور من الاعلى الى الاسفل في الجانب الايسر | <p><u>الاهداف السلوكية</u></p> <p>بنهاية هذه الوحدة يجب ان تكون الطالبة قادرة على ان:</p> <p>1- ان تذكر تعريف للتغذية.</p> <p>2- ان توضح مفهوم التغذية.</p> <p>3- ان تذكر انواع المغذيات.</p> <p>4- ان تشرح كل عنصر من عناصر المغذيات الاساسية والفرعية من حيث (أهميته - نسبة احتياج الجسم له - مصادر الحصول عليه - مضار نقصه بالجسم).</p> <p>5- ان تميز بين عدد السعرات الحرارية التي ينتجها حرق 1 جرام من العناصر الغذائية التالية في الجسم (الدهون - الكربوهيدرات - البروتين) وعدد السعرات الحرارية التي يحتاجها الجسم من هذه المصادر.</p> <p>6- ان تشرح ما يجب مراعاته في وجبة ما قبل ومابعد التدريب.</p> <p>7- أن توضح قيمة الغذاء اليومي</p> <p>8- أن تشرح ما يجب توفره في الوجبة بعد التدريب</p> |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور على شكل نجمة في المنتصف | <u>التغذية</u> هو علم يشرح علاقة الطعام مع نشاطات الكائنات الحية. // |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور على شكل نجمة في الجانب الايمن | <u>سوء التغذية</u> سوء التغذية أو التغذية السيئة هي غياب الغذاء المتوازن وعدم استيفاء جسم الإنسان لحاجته من المواد المغذية، مما يؤدي إلى إصابته بمشاكل صحية. // |

| | | |
|------------------------|---|---|
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر على شكل نجمة في الجانب الايمن | <p><u>أنواع المغذيات</u></p> <p>١. الماء</p> <p>٢. الكربوهيدرات</p> <p>٣. الدهون</p> <p>٤. البروتينات</p> <p>٥. أملاح معدنية</p> <p>٦. الفيتامينات</p> <p>٧. مغذيات أخرى مثل مضادات الاكسدة والفيتوكيميكال.</p> |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من اليمين الى اليسار | <p><u>اهمية الماء بعد التدريب :</u></p> <p>من الأولويات الصحية الغذائية بعد التدريب هو تعويض السوائل المفقودة أثناء التدريب ومن أفضل الطرق لتحديد كمية السوائل المفقودة هي وزن نفسك قبل التدريب وبعد التدريب وتعويض المفقود من السوائل اشرب مما يقارب نصف لتر على كل نصف كيلو جرام مفقود من وزن الجسم.</p> |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الاعلى الى الاسفل في الجانب الايمن | <p><u>اجب بصح او خطأ:</u></p> <p>١ - التغذية علم يشرح علاقة الطعام مع نشاطات الكائنات ()</p> <p>٢ - التغذية السيئة هي غياب الغذاء المتوازن واستيفاء جسم الإنسان لحاجته من المواد المغذية. ()</p> <p><u>اختر الاجابة الصحيحة:</u></p> <p>١ - من الأولويات الصحية الغذائية بعد التدريب هو تعويض..... المفقودة أثناء التدريب (الاملاح - البروتينات - السوائل)</p> <p>٢ - لتعويض المفقود من السوائل اشرب مما يقارب على كل نصف كيلو جرام مفقود من وزن الجسم. (نصف لتر - لتر - ٢ لتر)</p> |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الاسفل الى الاعلى | <p><u>الكربوهيدرات</u></p> <p>الكربوهيدرات تتكوّن من سلاسل قصيرة أو طويلة من السكريات وتلعب دوراً مهماً في النظام الغذائي، إذ أنها تمدّ الجسم بالطاقة.</p> |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الاعلى الى الاسفل | <p>تشمل أنواع الكربوهيدرات السكر، النشاء والسليلوز cellulose. أما أهم مصادر الكربوهيدرات فهي الخبز، الحبوب، الأرز، المعكرونة، البقوليات، الفواكه وبعض أنواع الخضار.</p> |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من كلا الجانبين الى المنتصف | <p><u>الدهون</u></p> <p>الدهون الحيوانية يتم تصنيعها من الحيوانات مثل الزبد أو السمن أو دهون الحيوانات وعادة ما يتم تكوينها بطريقة طبيعية من اللبن يختلف فقط في وقت تخميرها.</p> <p>أما الدهون النباتية عادة ما تكون صناعية مثل زيت الصويا أو دوار الشمس أو الذرة أو جوز الهند أو الفول السوداني وغيرها.</p> |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من كلا الجانبين الايمن والايسر | <p>عادة ما يتفوق الزبد النباتي على الزبد الحيواني في الناحية الطبية. لكن ليست كل أنواع الزبد النباتي جيداً كما قد تعتقدون. إذن فأيهما أفضل لقلبك - الزبد الحيواني أو الزبد النباتي</p> |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من كلا الجانبين الايمن والايسر | <p>يصنع الزبد النباتي من الزيوت النباتية، لذا فهو لن يحتوي على أي كولسترول. كما أن الزبد النباتي يحتوي على كميات أعلى أيضاً من الدهون "الجيدة" - الأحادية اللاتشبع، والمتعددة اللاتشبع - مقارنة مع الزبد الحيواني.</p> |
| | الظهر من الاسفل الى الاعلى في الجانب الايمن | <p><u>اجب بصح او خطأ:</u></p> <p>١ - أهم مصادر الكربوهيدرات فهي الخبز، الحبوب، الأرز، المعكرونة، البقوليات، الفواكه وبعض أنواع الخضار. ()</p> |

| | | |
|------------------------|--|---|
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الاسفل الى الاعلى في الجانب الايمن | <p>٢- يتفوق الزبد الحيواني على الزبد النباتي في الناحية الطيبة. () <u>اكمل العبارات الاتية:</u> ١- يصنع الزبد النباتي من الزيوت النباتية، لذا فهو لن يحتوي على أي (كولسترول - السكريات - زيت الصويا). ٢- الدهون النباتية عادة ما تكون (صناعية - طبيعية - كلاهما معا).</p> |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الاسفل الى الاعلى | <p><u>البروتين المطلوبة يوميا</u> صرحت المنظمة الأمريكية لتناول الأغذية والأدوية بان الكمية المطلوبة اليومية من البروتين يجب أن تكون حوالي ١٠% من مجموع السرعات الحرارية التي يستهلكها الإنسان يوميا. وبما أن جرام البروتين يحتوى على أربع سرعات فعند الحاجة الى تناول ٢٠٠ سعر حراري في اليوم أي ١٠% من مجموع السرعات الحرارية التي يحصل عليه يوميا ولكن معدل الاستهلاك العالمي للبروتين يصل الى ٩٠ جرام يوميا . - كما صرحت منظمة (rda) بان تناول ٨ جرام لكل ١٠ كيلو جرام من وزن الجسم يمثل إمداد كافي من البروتين .</p> |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الاعلى بشكل متعرج الى الجانب الايسر | <p><u>أهمية تناول البروتين للرياضيين</u> الرياضي يحتاج البروتين لاصلاح وبناء أنسجة الجسم وتكون الأنزيمات والهرمونات والمواد الأخرى التي يستخدمها الجسم لتنظيم عملياته مثل تنظيم نسبة الماء في الجسم لنقل المواد الغذائية وجعل العضلات في انقباض. فمعظم الرياضيين يحتاجون الى كميات أكثر قليلا من غير الرياضيين</p> |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الاسفل الى الاعلى في الجانب الايمن | <p><u>اجب بصح او خطأ:</u> ١- صرحت المنظمة الأمريكية لتناول الأغذية والأدوية بان الكمية المطلوبة اليومية من البروتين يجب أن تكون حوالي ٢٠% من مجموع السرعات الحرارية. () ٢- يحتوي كل جرام من البروتين يحتوى على تسعة سرعات حرارية. () <u>اكمل العبارات الاتية:</u> ١- اكمل العبارات الاتية: صرحت منظمة (rda) بان تناول كيلو جرام من وزن الجسم يمثل إمداد كافي من البروتين. (٦ جرام الى ٨ كغم - ٨ جرام الى ١٠ كغم - ١٠ جرام الى ١٢ كغم)</p> |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الاسفل الى الاعلى في المنتصف | <p>وُصِّفَ الفيتامينات في فئتين: القابلة للذوبان في الدهون وهي الفيتامينات أ، د، هـ، ك؛ والقابلة للذوبان في الماء، وتضم مجموعة فيتامين ب (ب١، ب٢، ب٣، ب١٢)، حمض الفوليك والبيوتين بالإضافة الى فيتامين ج. //</p> |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الاعلى بشكل متعرج الى الجانب الايسر | <p><u>فيتامين (D)</u> تلين العظام (بالإنجليزية: Osteomalacia) هو مرض يصيب الكبار، وعندما يصيب الأطفال يسمى بالرخد (أو الكساح)، يحدث نتيجة نقص في كمية الفيتامين "د" المتناول مع الغذاء، وكذلك الكالسيوم. ويؤدي نقص الفيتامين "د" إلى نقص في كمية الكالسيوم والفسفور الممتصين من الأمعاء، وبالتالي يضطر الجسم لسحب كميات من الكلس من الهيكل العظمي، للمحافظة على مستوى طبيعي لكلس الدم</p> |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الخلف الى الامام | <p>وتصبح عظام الجسم مكونة من صفيحات مؤلفة غالبا من نسيج نظير العظمي قليل التكلس. ويكثر مقدار النسيج الليفي في نقي العظام، ويشكو المريض من ألم في العظام، ومن حصول تشوهات فيها، كما يكثر حدوث الكسور.</p> |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الخلف الى الامام | <p>وتبدي الصور الشعاعية نقصا في تكليس الهيكل العظمي. ويكون قسم العظم رقيق جداً، وفيه تبدو العظام الطويلة منحنية ومقوسة.</p> |

| | | |
|---------------------------------------|---|---|
| <p>الاستماع لموسيقى هادئة</p> | <p>الظهر من الاسفل الى الاعلى في الجانب الايمن</p> <p>الظهر من الاسفل الى الاعلى في الجانب الايمن</p> | <p><u>اجب بصح او خطأ:</u> ١ - الفيتامينات هي عناصر غذائية أساسية يحتاجها الجسم بكميات كبيرة ويستخدمها في العديد من العمليات. () ٢ - احد مسببات لين العظام هو نقص فيتامين (ب المركب) . () <u>اكمل العبارات الآتية:</u> ١ - الفيتامينات القابلة للذوبان في الدهون هي الفيتامينات..... (A - C - B). في حالة الإصابة بفقر الدم تصبح عظام الجسم مكونة من صفائح مؤلفة غالباً من نسيج نظير العظمي التكلس (قليل - متوسط - كثير)</p> |
| <p>الاستماع لموسيقى هادئة</p> | <p>الظهر من الجانب الايمن الى المنتصف</p> | <p><u>الكالسيوم</u> الكالسيوم هو أحد المعادن الضرورية لصحة الانسان. يخزن الجسم أكثر من ٩٩ % من الكالسيوم في العظام والأسنان ، والباقي في العضلات والدم والسائل بين الخلايا</p> |
| <p>الاستماع لموسيقى هادئة</p> | <p>الظهر من الاسفل الى الاعلى في الجانب الايمن</p> | <p>منتجات الألبان مثل الجبن والحليب والبن الزبادي، والخضروات الورقية الخضراء مثل اللفت، والقرنبيط، والملفوف، سمك السلمون والسرددين المعلب، والحبوب تعتبر من المصادر الغنية بالكالسيوم.</p> |
| <p>الاستماع لموسيقى هادئة</p> | <p>الظهر من الاسفل الى الاعلى في الجانب الايمن</p> | <p>تعتمد كمية الكالسيوم التي يحتاجها الجسم على المرحلة العمرية وغيرها من العوامل. الأطفال والمراهقين بحاجة إلى المزيد من الكالسيوم من البالغين الشباب لكونهم بمرحلة النمو.</p> |
| <p>الاستماع لموسيقى هادئة</p> | <p>الظهر من كلا الجانبين الى المنتصف</p> | <p><u>تعزيز صحة العظام</u> العظام تحتاج الى الكثير من الكالسيوم وفيتامين (D) اثناء مرحلة الطفولة والمراهقة للوصول إلى ذروة قوتها عند سن ٣٠.</p> |
| <p>الاستماع لموسيقى هادئة</p> | <p>الظهر من الاسفل الى الاعلى</p> | <p>بعد ذلك، تبدأ العظام بفقد الكالسيوم ببطء، ولكن الأشخاص يمكنهم الحد من فقدان الكالسيوم عن طريق الحصول على الكميات الموصى بها من الكالسيوم طوال فترة البلوغ ، وممارسة نمط الحياة النشطة التي تتضمن تخفيض الوزن وممارسة النشاط البدني مثل المشي والجري.</p> |
| <p>الاستماع لموسيقى هادئة</p> | <p>الظهر من الاسفل الى الاعلى في الجانب الايمن</p> <p>الظهر من الاعلى الى الاسفل في الجانب الايمن</p> | <p><u>اجب بصح او خطأ:</u> ١ - الكالسيوم هو أحد المعادن الضرورية لصحة الانسان. يخزن الجسم أكثر من ٩٩ % من الكالسيوم في العمود الفقري. () ٢ - تبدأ العظام بفقد الكالسيوم ببطء بعد فترة انقطاع الطمث. () <u>اكمل العبارات الآتية:</u> ١ - منتجات الألبان مثل الجبن والحليب والبن الزبادي، والخضروات الورقية الخضراء مثل اللفت، والقرنبيط تعتبر من المصادر الغنية ب (اليود - الكالسيوم - الحديد).</p> |
| <p>الاستماع لموسيقى هادئة</p> | <p>الظهر من الجانب الايسر الى المنتصف</p> | <p><u>الفسفور</u> <u>فوائده ووظائفه:</u> - يعد عنصراً أساسياً لبناء العظام والأسنان (يدعم ويقوي العظام والأسنان بمساعدة الكالسيوم). - يدخل في تكوين الأحماض النووية RNA DNA.</p> |
| <p>الاستماع لموسيقى هادئة</p> | <p>الظهر من الاسفل الى الاعلى</p> | <p>يدخل في تكوين جزيئات الطاقة ATP (ثلاثي الفوسفات الأدينوسين) الذي يساعد في تخزين الطاقة وانطلاقها حسب الحاجة. - يدخل في تركيب المنظمات التي تقوم بتنظيم التوازن الحمضي القلوي.</p> |
| <p>الاستماع لموسيقى هادئة</p> | <p>الظهر من الاسفل الى الاعلى في الجانب الايمن</p> | <p>يدخل في تركيب منظم نقل وامتصاص الدهون وهو (الفوسفوليبيدات). - يدخل في تركيب جميع خلايا الجسم (الفوسفات العضوية).</p> |

| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور من الاسفل الى الاعلى في الجانب الايمن | الفسفور يساعد في بناء جدران الخلايا وتكوين الانسجة التي يتألف منها القلب ، الدماغ ، العضلات والكلى ، ولا بد منه لتفكيك الكربوهيدرات ، البروتينات ، والدهنيات واستخراج الطاقة منها ، وهو ضروري أيضاً مستوى الحموضة في الدم. | | | | | | | | |
|------------------------|--|--|----------------|----------------------|--------|---|----------|---|--------------|---|
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور من الجانب الايسر والاستقرار فيه | اجب بصح او خطأ: ١- يدخل في تكوين جزيئات الطاقة ATP (ادين وزين ثلاثي الفوسفات) الذي يساعد في تخزين الطاقة وانطلاقها حسب الحاجة. () اكمل العبارات الاتية: ١- يساعد في بناء جدران الخلايا وتكوين الانسجة التي يتألف منها القلب ، الدماغ ، العضلات والكلى (الفسفور - البروتينات - الكالسيوم). | | | | | | | | |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور من الخلف الى الامام في المنتصف | السعرات الحرارية يحتاج الجسم الطبيعي هذه المصادر لإنتاج الطاقة بنسب مختلفة - الكربوهيدرات ٥٠% - الدهون ٣٥% - البروتينات ١٥% | | | | | | | | |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور من الاعلى الى الاسفل | لا يمكن حذف الدهون من الغذاء فهي تحتوي على ما يُسمى الأحماض الدهنية الأساسية Essential Fatty Acids و التي لا يستطيع الجسم أن يُصنعها فبالتالي يجب الحصول عليها من الغذاء. و هي ضرورية جداً للجسم فبنقصها تنتج بعض الأمراض، و كذلك الفيتامينات المُذابة في الدهون (فيتامين أ، هاء، دال و ك). جدول يبين عدد السعرات الحرارية التي ينتجها حرق ١ جرام من العناصر الغذائية التالية في الجسم | | | | | | | | |
| | | <table border="1"> <thead> <tr> <th>العنصر الغذائي</th> <th>عدد السعرات الحرارية</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>الدهون</td> <td>9</td> </tr> <tr> <td>البروتين</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>الكربوهيدرات</td> <td>4</td> </tr> </tbody> </table> | العنصر الغذائي | عدد السعرات الحرارية | الدهون | 9 | البروتين | 4 | الكربوهيدرات | 4 |
| العنصر الغذائي | عدد السعرات الحرارية | | | | | | | | | |
| الدهون | 9 | | | | | | | | | |
| البروتين | 4 | | | | | | | | | |
| الكربوهيدرات | 4 | | | | | | | | | |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور من الجانب الايسر الى الجانب الايمن | اجب بصح او خطأ: ١- يمكن حذف الدهون من الغذاء فهي تحتوي على ما يُسمى الأحماض الدهنية الأساسية و التي لا يستطيع الجسم أن يُصنعها فبالتالي يجب الحصول عليها من الغذاء. () | | | | | | | | |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور من الخلف الى الامام في الجانب الايمن | أطعمة ما قبل التدريب : وجبة ما قبل التدريب : تناول وجبة ما قبل التدريب لا يستطيع تحديدها سوي المدرب وفقاً لخبراته السابقة ولكن هناك أساسيات عامة فيجب تناول وجبة أساسية قبل التدريب بأربع ساعات ووجبة خفيفة قبل التدريب بساعتين مشروب للطاقة قبل التدريب بساعة. | | | | | | | | |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور من الخلف الى الامام | لأن السكريات (الجلوكوز) هي المصدر الأفضل للطاقة لمعظم التدريبات يجب أن تحتوي وجبة ما قبل التدريب على نسبة عالية من النشويات التي يسهل هضمها مثل : الباستا الفواكه الخبز ونحوه. | | | | | | | | |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور من الجانبين والاستقرار في الجانب الايمن | الأكل بعد التدريب من المهم تناول السكريات خلال ١٥ دقيقة بعد التدريب من مصادر طبيعية كالفواكه و العصيرات لتساعد في إعادة تخزين الجلايكوجين . | | | | | | | | |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور من الاسفل الى الاعلى في المنتصف | اجب بصح او خطأ: ١- من المهم تناول السكريات خلال ٣٠ دقيقة بعد التدريب من مصادر طبيعية كالفواكه و العصائر لتساعد في إعادة تخزين الجلايكوجين . () | | | | | | | | |

| | | |
|------------------------|---|---|
| | | فيجب تناول وجبة أساسية قبل التدريب بأربع ساعات ووجبة خفيفة قبل التدريب بساعتين مشروب للطاقة قبل التدريب بساعة |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من كلا الجانبين | ماهي الوجبة الغذائية التي يجب تناولها قبل المنافسة من الزاوية الغذائية اهم جانب للاستعداد لحدث رياضي يشمل تحقيق شدة التمرينات لمدة يوم او يومين قبيل المنافسة وتناول وجبة متوازنة يفضل ان تكون غنية بالمواد الكربوهيدراتية. |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من كلا الجانبين والاستقرار في المنتصف | هذا يساعد على راحة الرياضي ويضمن تزويده وامداده بالجليكوجين العضلي للتمرينات الهوائية واللاهوائية على السواء. كذلك الوجبة التي تقدم قبل المباراة هامة لان كل التدريب والتجهيز للمباراة يمكن ان يضيع هباءاً اذا تمت مخالفة المبادئ الاساسية الخاصة بتوقيت وتكوين الوجبات الغذائية. |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الاعلى الى الاسفل | هناك اغراض عديدة هامة للوجبة التي تقدم قبل المباراة يمكن تحقيقها من خلال التوقيت السليم والتكوين الجيد. |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الاسفل الى الاعلى | ١- اتاحة الفرصة للمعدة لكي تكون خاوية نسبيا عند بدء المباراة. ٢- المساعدة على تجنب الاحساس بالجوع. |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الاسفل الى الاعلى | ٣- عدم التأثير السلبى على امدادات الطاقة للجسم. ٤- المساعدة على تقليل اجهاد وارهاق الامعاء. ٥- توفير مقدار مناسب من ماء الجسم. |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من كلا الجانبين الايمن والايسر | بصفة عامة يجب تناول الطعام جاف قبيل المباراة بحوالي ٣ او ٤ ساعات. مما يتيح وقتا كافيا للهضم بحيث تكون المعدة خاوية نسبيا مع تقليل الاحساس بالجوع. |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من كلا الجانبين الايمن والايسر | قد يؤدي التوتر او القلق الى تأخير زمن الهضم ، كذلك الوجبة عالية الدسم او المحتوي البروتيني . ولهذا تكوين الوجبة هام لتجنب ما سبق. |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من كلا الجانبين الايمن والايسر | فالوجبة الغذائية يجب ان تكون غنية بالمواد الكربوهيدراتية ومنخفضة في محتواها من الدهون والبروتينات وبذلك تصبح وجبة سهلة الهضم. |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الاسفل الى الاعلى | يجب الامتناع عن تناول مقادير كبيرة من الاطعمة الكربوهيدراتية المركزة مثل السكر والعمل خلال ساعة بالنسبة لمعظم انواع المباريات اذا اكدت الابحاث ان الارتفاع السريع في جلوكوز من الدم مما يمكن ان يحدث او انخفاض في السكر الدم. |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الاسفل الى الاعلى | وتظهر اعراض الضعف والارهاق في بعض الافراد كما ان المركبات المرتفعة في السكر قد تؤخر تفريغ الامعاء او تؤدي الى تأثير أوز موزي عكسي مما يزيد من محتوى السوائل بالمعدة ويحدث شعورا ببعض التقلصات او الغثان. كما ان زيادة احمال السكر يمكن ان تؤدي الى اشكال من الكرب في الامعاء كالإسهال مثلا. |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الاسفل الى الاعلى | استخدام المواد الكربوهيدراتية قبيل تمرينات التحمل الطويلة مفيد. اذ يزيد مصدر الطاقة الكربوهيدراتية في الجسم. |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الاعلى الى الاسفل | يجب الا يؤدي تكوين الوجبات التي يتم تناولها قبل المنافسة الى اضطرابات معوية او زيادة الحموضة التي يجب الابتعاد عنها تشمل مولدات الغازات مثل القبول والاطعمة المتبله. |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الاعلى الى الاسفل | يجب ان نؤكد على تناول سوائل كافية قبيل المباراة لاسيما اذا كانت المباراة تستغرق وقت طويلا او تجري في احوال بيئية شديدة الحرارة. مدرات البول مثل الكافيين والكحول والتي تزيد من افراز الجسم للماء يجب الامتناع عنها. |

| | | |
|------------------------|---|--|
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الاعلى الى الاسفل | تناول كميات كبيرة من البروتينات تزيد من اخراج الماء من الكليتين ولهذا يجب تجنبها. |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الخلف الى الامام | يمكن تناول السوائل قبيل المنافسة بمدة ١٥-٣٠ دقيقة وستساعد على ضمان الترطيب المناسب للجسم. |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الخلف الى الامام | يمكن اختيار انواع مختلفة من الاطعمة للوجبات التي تناولها قبل المنافسة هذه الوجبات غنية بالمواد الكربوهيدراتية المركبة مع مقادير منخفضة معتدلة من البروتين. ويجب ان تكون الاطعمة مقبولة وعلى اللاعب ان يأكل ما يرغبه في نطاق الارشادات الموضحة من قبل. |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الاسفل الى الاعلى | هل تناول الوجبات السائلة اكثر فائدة من الوجبات الصلبة قبل المباريات؟ قد تكون للوجبات السائلة بعض المزايا على الوجبات الصلبة بالنسبة للتغذية قبل المباريات |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من كلا الجانبين | الوجبات السائلة المتاحة جيدة التوازن من حيث القيمة وتحتوي على نسبة عالية من المواد الكربوهيدراتية. |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من كلا الجانبين الايمن والايسر | ليس لها قوام سهلة الهضم والتمثيل. قد تكون اكثر عملية من الوجبة الصلبة وتوجد منتجات غذائية سائلة متوفرة تجاريا وتشمل نترامنت، والنشور، والنشوربلس. محتوى الطاقة عادة حوالي ٣٥٠-٤٠٠ سعر وهي غنية بالمواد الكربوهيدراتية ومنخفضة من حيث الدهون. ويمكن اضافة الفيتامينات والمعادن اليها بمقادير مختلفة. |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الجانب الايسر الى الايمن | نظرا لان الوجبة السائلة سريعة والتمثيل يمكن تناولها قبل ساعتين او ثلاث ساعات من المنافسة واثبتت الدراسات عدم وجود فروق معنوية بين الوجبة السائلة والصلبة بالنسبة لما يحدث بعد ذلك من جوع أو غثيان او اسهال او تغيرات في الوزن قبيل المنافسة. كما ان الاغذية السائلة لا تؤثر على الاداء البدني بشكل يختلف عن تأثير الوجبة الصلبة جيدة التخطيط التي تقدم قبل المنافسة. |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الاسفل الى الاعلى في الجانب الايمن | ما الذي يفضل تناوله اثناء المنافسة؟ لا حاجة الى استهلاك اي شيء اثناء معظم انواع المنافسات الرياضية ربما باستثناء المواد الكربوهيدراتية والماء. فقط حيث تقوم المواد الكربوهيدراتية بامتدادات اضافية من مصدر الطاقة المفصلة اثناء التمرينات طويلة المدة في حين ان شرب الماء هام في تنظيم درجة حرارة الجسم عند التمرين في محيط حار وفي حالات نادرة كالجري لمسافات طويلة يحسن تزويد بمحلول ملحي. |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الاسفل الى الاعلى | ما الذي يجب تناوله بعد المباراة او المنافسة او جلسة تدريبية ذات شدة مرتفعة؟ |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الاسفل الى الاعلى في الجانب الايمن | عموما يكفي تناول وجبة متوازنة لشباع حاجاتك الغذائية لمساعدة في العودة الى الحالة الطبيعية عقب المنافسة او التدريب المرتفع الشدة. المواد الكربوهيدراتية او الدهون هي المغذيات الرئيسية التي استخدمت اثناء التمرينات ويمكن استعاضتها بسهولة من الاطعمة التي تنتمي الى المجموعات الرئيسية الاربع. |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الاسفل الى الاعلى | هل تناول وجبة الافطار للشخص النشط رياضيا او بنيا ضرورية؟ |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من كلا الجانبين | الافطار المتوازن يمكن ان يزود بمقدار هام من السعرات الحرارية والمغذيات الاخرى في الوجبة اليومية للرياضي. |
| الاستماع | الظهر من كلا | فالافطار الذي يتكون من اللبن منزوع الدسم وبيضة مسلوقة وحبوب وعصير برتقال ستساعد على اعطاء مقدار هام من RDA بالنسبة للبروتينات والكالسيوم |

| | | |
|------------------------|---|--|
| لموسيقى هادئة | الجانبين الايمن والايسر | والفيتامين ج والمغذيات الاخرى كما انها غنية نسبا بالمواد الكربوهيدراتية المركبة فالبروتين قد يساعد في المحافظة على مستويات الجلوكوز طول فترة الصباح. |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من كلا الجانبين الايمن والايسر | بينما الافطار بالمواد الكربوهيدراتية النقية مثل فطار المكسرات قد تنشط الاستجابة الأنسولين ويحدث انخفاض شديد في سكر الدم في منتصف الصباح. |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من كلا الجانبين الايمن والايسر | والنتيجة شعور بالجوع الذي لا يشبع الا بتناول المزيد من المواد الكربوهيدراتية النقية التي تشبع الجوع حتى وقت تناول العشاء. |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من كلا الجانبين الايمن والايسر | تخطي الافطار اشبه بالصيام قصير المدة حيث قد لا يتناول الشخص الطعام لفترة تبلغ من ١٢ - ١٤ ساعة . وهذا يمكن ان يؤدي الى نقص شديد في سكر الدم مما يصاحب ذلك من اعراض الاعياء . والضعف والاضرار بالتدريب. |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الاسفل الى الاعلى | <u>اجب بصح او خطأ</u> ١-يفضل تناول وجبة متوازنة قبيل المنافسة و تكون غنية بالمواد الكربوهيدراتية. () ٢-يفضل تناول الطعام قبل المباراة ب ١-٢ ساعة. () ٣-يجب تناول كميات كبيرة من البروتينات قبل المنافسات. () ٤-لا يمكن تناول السوائل قبيل المنافسة بمدة ١٥-٣٠ دقيقة وستساعد على ضمان الترطيب المناسب للجسم. () ٥-المواد الكربوهيدراتية او الدهون هي المغذيات الرئيسية التي استخدمت اثناء التمرينات. () ٦-هل تناول الوجبات السائلة اكثر فائدة من الوجبات الصلبة قبل المباريات. () |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الاسفل الى الاعلى | <u>مقدار الدهن الذي يجب المحافظة عليها بالجسم:</u> يرتبط مقدار الدهن الذي يجب المحافظة عليه كما سبق ان اوضحنا من قبل وحسب الهدف المراد الوصول اليها ويرتبط هذا الهدف بحد هذه العوامل الثلاث الاتية: |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الاسفل الى الاعلى | المظهر العام للجسم الشكل العام. ٢-الحالة الصحية العامة للفرد. ٣-الاداء الرياضي. |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من اليمين الى اليسار | بالنسبة للصحة فالجسم يحتاج الى الدهن الضروري السابق ذكره والحد الادنى يبلغ ٣% للذكور و ١٢-١٥% للإناث . وهناك عد من العلماء نادوا بمستويات اضافية للدهن المختزن تتراوح ما بين ١٥-١٨% للإناث ٥-١٠% للذكور. |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من اليسار الى اليمين | قد يتطلب الاداء في بعض انواع الرياضة لمستويات اقل من دهن الجسم - بعض الرياضيين الذكور مثل المصارعين ولاعبي الجمباز قد يكون ادائهم ممتاز عند مستوى ٥-٧% من دهن الجسم. وهناك توصيات بالا تتعدى نسبة الدهن لدى عداءات المسافة الطويلة ١٠% -ويرتبط المظهر العام للجسم بالعاملين السابقين. |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الجانب الايسر والاستقرار فيه | <u>أجب بصح او خطأ:</u> ١- الدهون من العناصر الغذائية الرئيسية للرياضي بحيث تكون بالرجال ١٠%، والنساء ١٠% . () |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الاسفل الى الاعلى في الجانب الايسر | <u>نظام الغذاء اليومي للرياضيين:</u> يتم خلال النظام الغذائي اليومي وتوزيع متطلبات الجسم بما يحقق الغذاء الكامل على جميع فترات اليوم بحيث يتوفر للإنسان عامل الشعور بالشبع، بالإضافة الى اتاحة الفرصة للجهاز الهضمي في التعامل مع كميات ملائمة من الطعام |

| | | |
|------------------------|---|---|
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور من الاسفل الى الاعلى | فقد يكون نظام تناول الوجبات الغذائية على مدار اليوم رباعي أو ثلاثي التوقيت. |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور من الجانب الايسر الى الجانب الايمن | يعتبر تناول الوجبات الغذائية رباعي التوقيت اليومي أفضل للنظامين. • وجبة الافطار الاولى ٣٠% من مقدار السرعات الحرارية اليومية. • وجبة الافطار الثانية ١٠% من مقدار السرعات الحرارية اليومية |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور من الاسفل الى الاعلى | وجبة الغذاء ٤٥% من مقدار السرعات الحرارية اليومية. • وجبة العشاء من ٢٠% الى ٢٥% من مقدار السرعات الحرارية اليومية. |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور من الجانب الايسر الى الجانب الايمن | ويمكن تبعا لطبيعة نوع العمل وظروف المعيشة أن تتغير النسب المثوبة للسرعات الحرارية للوجبات الرباعية اليومية. بحيث يغير موعد وجبة الافطار الثانية الى وقت ما بين الغذاء والعشاء. |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور من الاسفل الى الاعلى | نظام تناول الوجبات الغذائية الثلاثية التوقيت: يتم نظام تناول الوجبات الغذائية الثلاثية التوقيت البومي بحيث توزع القيمة السعرية الحرارية للوجبات الغذائية طبقا لما يلي |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور من الجانب الايسر الى الجانب الايمن | وجبة الافطار ٣٠% من قيمة السرعات الحرارية اليومية. • وجبة الغذاء من ٤٠% من قيمة السرعات الحرارية اليومية. • وجبة العشاء من ٢٠% الى ٢٥% من قيمة السرعات الحرارية اليومية. |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور من الاسفل الى الاعلى | وبشكل عام يجب ان تكون مواعيد تناول الوجبات الغذائية ثابتة، حيث أن الشهية الى الطعام، تظهر خلال هذه المواعيد تبعا للانعكاسات الشريطية. |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور من الاسفل الى الاعلى | وتبدأ المعدة في افراز العصارات الهضمية من اجل ان تتم عملية الهضم على افضل صورة، بالغذاء منتظم في المواعيد، يخل بعملية هضم الطعام، ويكون سببا في زيادة أمراض المعدة والامعاء |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور من الاعلى الى الاسفل | يجب أن تكون مواعيد تناول الوجبات الغذائية للرياضيين ملائمة مع مواعيد التدريب الرياضي، بحيث تكون هناك فترة زمنية محددة بين موعد تناول الطعام وموعد التدريب، حيث يجب أن لا يتم التدريب الرياضي عقب تناول الطعام مباشرة. |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور من الاعلى الى الاسفل | لأن المعدة الممتلئة بالطعام تؤدي الى اعاقه حركة الحجاب الحاجز وعمل القلب والرئتين ، وتخفض من النشاط البدني العام وهذا يعني ان العمل العضلي يعيق من عملية الهضم ،حيث تقل عصارات الغدد الهضمية ويندفع الدم من الاعضاء الداخلية متجها الى العضلات العاملة. |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور من الاعلى الى الاسفل | كما يجب ان تكون الفترة الزمنية بين تناول الطعام والتدريب في حالة تناول طعام من المواد البروتينية من ٦٠ دقيقة الى ٩٠ دقيقة ، وعند زيادة الدهون في طعام تصل الى من ٩٠ دقيقة الى ١٢٠ دقيقة ، وعند زيادة الكربوهيدرات في الطعام يصل الزمن الى ١٢٠ دقيقة. |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور من الاعلى الى الاسفل | وينصح اطباء تغذية الرياضيين باتباع نظام الوجبات الغذائية الجيد بين مواعيد تناول الطعام ومواعيد التدريب وتوزيع السرعات الحرارية ويوضح ذلك المثال التالي. |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور من الاسفل الى الاعلى | عند التدريب في النصف الاول من اليوم توزع السرعات الحرارية لليوم على الوجبات الغذائية الرباعية التوقيت طبقا لما يلي: |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور من الاعلى الى الاسفل | وجبة الافطار من ٣٥% الى ٤٠% من مقدار السرعات الحرارية اليومية. - وجبة الغذاء من ٣٠% الى ٣٥% من مقدار السرعات الحرارية اليومية. - وجبة العشاء من ٢٥% الى ٣٠% من مقدار السرعات الحرارية اليومية |

| | | |
|------------------------------|--|--|
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور من الاسفل الى الاعلى في الجانب الايسر | <p>أجب بصح أو خطأ:</p> <p>١- الوجبات الغذائية للرياضي يمكن تناولها في أوقات غير ثابتة. ()</p> <p>٢- تكون الفترة الزمنية بين تناول الطعام والتدريب في حالة تناول طعام من المواد البروتينية من ٣٠ - ٤٠ دقيقة. ()</p> <p>٣- يعتبر تناول الوجبات الغذائية الثلاثية التوقيت اليومي أفضل النظامين. ()</p> <p>٤- اذا كانت الوجبة منتظمة تسهل عملية الهضم بالنسبة للرياضي ()</p> <p>٥- المعدة الفارغة الطعام تؤدي الى اعاقه حركة الحجاب الحاجز وعمل القلب والرئتين. ()</p> |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور من كلا الجانبين الى المنتصف | - ان تكون الوجبة التي تقدم للرياضي بعد المنافسة محتوية على العناصر الرئيسية من المواد الغذائية وبكميات مناسبة . |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور من كلا الجانبين الى المنتصف | ان تساعد الوجبة التي تقدم للرياضي بعد المنافسة على تعويض النقص في السوائل والاملاح المعدنية والفيتامينات التي يحتاجها الرياضي . |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور من كلا الجانبين الى المنتصف | يجب ان لا يتم تناول المواد الغذائية مباشرة بعد اداء التدريب البدني او الاشتراك في منافسة ذو الحمل المرتفع الشدة ولكن يجب ان يتم ذلك بعد مرور فترة زمنية من ٢٠ دقيقة الى ٣٠ دقيقة حتى يهدئ الجهاز العصبي والدوري خلال هذه الفترة ويتم الافراز الطبيعي للعصارات الهضمية. |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور من الجانب الايمن والاستقرار فيه | <p>أجب بصح أو خطأ:</p> <p>١- يجب ان تكون الوجبة التي تقدم للرياضي بعد المنافسة محتوية على العناصر الرئيسية من المواد الغذائية وبكميات مناسبة. ()</p> <p>٢- بعد اداء التمرينات العالية الشدة يجب تناول الطعام مباشرة بعد التمرين. ()</p> |
| | | <p>الاختبار البعدي لمحور التغذية</p> <p>١. التغذية علم يشرح علاقة الطعام مع نشاطات الكائنات الحية</p> <p>٢. التغذية السيئة هي غياب الغذاء المتوازن واستيفاء جسم الإنسان لحاجته من المواد المغذية</p> <p>٣. أهم مصادر الكربوهيدرات فهي الخبز الحبوب الأرز</p> <p>٤. يتفوق الزبد الحيواني على الزبد النباتي في الناحية الطبية</p> <p>٥. الكمية المطلوبة اليومية من البروتين يجب أن تكون حوالي ٢٠ % من مجموع السعرات الحرارية</p> <p>٦. يحتوي كل جرام من البروتين يحتوي على ٩ سعرات حرارية</p> <p>٧. احد مسببات لين العظام هو نقص فيتامين ب المركب</p> <p>٨. الكالسيوم هو أحد المعادن الضرورية لصحة الانسان يخزن الجسم أكثر من ٩٩% من الكالسيوم في العمود الفقري</p> <p>٩. تبدأ العظام بفقد الكالسيوم ببطء بعد فترة انقطاع الطمث</p> <p>١٠. لا يمكن حذف الدهون من الغذاء فهي تحتوي على الاحماض الدهنية</p> <p>١١. من المهم تناول السكريات خلال ١١ دقيقة بعد التدريب</p> <p>١٢. يمكن تناول وجبة أساسية قبل التدريب بأربع ساعات</p> <p>١٣. يمكن تناول وجبة خفيفة قبل التدريب بساعتين و مشروب للطاقة</p> <p>١٤. يفضل تناول وجبة متوازنة قبل المنافسة و تكون غنية بالمواد الكربوهيدراتية</p> <p>١٥. يفضل تناول الطعام قبل المباراة ب ١-٢ ساعة</p> <p>١٦. يجب تناول كميات كبيرة من البروتينات قبل المنافسات</p> <p>١٧. لا يمكن تناول السؤال قبل المنافسة بمدة - ١٥-٣٠ دقيقة</p> |

| | | | |
|------------------------|--|---|----------|
| | | <p>١٨. لمواد الكربوهيدراتية هي المغذيات الرئيسية التي يجب استخدمت اثناء التمرينات</p> <p>١٩. هل تناول الوجبات السائلة اكثر فائدة من الوجبات الصلبة قبل المباريات</p> <p>٢٠. الوجبات الغذائية للرياضي يمكن تناولها في اوقات غير ثابتة</p> <p>٢١. اذا كانت الوجبة منتظمة تسهل عملية الهضم بالنسبة للرياضي</p> <p>٢٢. المعدة الفارغة الطعام تؤدي الى اعاقه حركة الحجاب الحاجز وعمل لقلب لرتنين</p> <p>٢٣. لتعويض المفقود من السوائل اشرب مما يقارب نصف لتر</p> <p>٢٤. يصنع الزيت النباتي من الزيوت النباتية لذا فهو لا يحتوي على السكريات</p> <p>٢٥. الدهون النباتية عادة ما تكون طبيعية</p> <p>٢٦. الفيتامينات القابلة للذوبان في الدهون هي الفيتامينات C</p> | |
| | | <p>المواقع البحثية للتغذية</p> <p>مفهوم التغذية</p> <p>http://www.iraqacad.org/Lib/Husain1B.htm</p> <p>https://uqu.edu.sa/fabughdadi/ar/13585</p> <p>انواع المغذيات</p> <p>http://www.unicef.org/arabic/nutrition/nutrition_43609.html</p> <p>الكالسيوم</p> <p>http://www.feedo.net/nutrition/nutritionforhealthypeople/calcium.htm</p> <p>التغذية والمنافسات الرياضية</p> <p>http://forum.iraqacad.org/viewtopic.php?f=63&t=1865</p> <p>http://www.ahewar.org/debat/show.art.asp?aid=317398</p> | |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الاعلى من كلا الجانبين الى المنتصف | الثقافة الصحية للوقاية من الأمراض: | |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الاعلى الى الاسفل في الجانب الايمن | المحتوى | المقدمة: |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الاسفل الى الاعلى | <ul style="list-style-type: none"> • طرق انتشار العدوى • مكافحة الامراض - العزل. - التطهير. - العناية بالقلب. - العناية بالجلد. - العناية بالفم. - العناية بالمثانة. - العناية بالتبرز. • المناعة: • مقدمة في المناعة. • تعريف المناعة. • انواع المناعة. | |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الاسفل الى الاعلى في الجانب الايمن والمنتصف | <ul style="list-style-type: none"> - المناعة الطبيعية. - المناعة المكتسبة. <p>١- <u>الطب الوقائي</u> :- تعريفه ، مفهومه ، أهم المهام الموكلة اليه.</p> <p>٢- <u>التهاب السحايا</u> :- تعريفه ، أنواعه. طرق الوقاية منه.</p> <p>٣- <u>الزرد الريبي</u> :- تعريفه - أسبابه.</p> | |

| | | |
|------------------------|---|--|
| | | <p>٤- الإصابة بنزلات البرد. تعريفها. كيفية حدوثها. كيفية الوقاية من نزلات البرد.</p> <p>٥- ذات الرئة. كيف تعالج طرق الوقاية.</p> <p>٦- الـرَبْو. المقصود بالربو. أسبابه. أعراضه. كيفية الوقاية منه.</p> <p>٧- السعال الديكي. تعريفه. فترة حضانه المرض. كيفية العلاج. طرق الوقاية.</p> <p>٨- فقر الدم. تعريفه. علاج فقر الدم بالتغذية. طرق الوقاية منه. الأغذية التي تساعد على امتصاص الحديد.</p> <p>٩- الوجبات السريعة. مضار الوجبات السريعة.</p> |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور بشكل متعرج من الاعلى الى الاسفل في الجانب الايمن | <p>أهداف الوحدة</p> <p>امداد الطالبة بالمعلومات والمعارف الخاصة بالوقاية من الامراض</p> |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور بشكل متعرج من الاعلى الى الاسفل في الجانب الايمن | <p>الاهداف السلوكية</p> <p>بنهاية هذه الوحدة يجب ان تكون الطالبة قادرة على ان:</p> <p>١- توضح طرق انتشار الأمراض.</p> <p>٢- تشرح عناصر مكافحة الامراض المعدية.</p> <p>٣- ان تذكر تعريف المناعة.</p> <p>٤- ان تحلل الفرق بين المناعة الطبيعية والمناعة المكتسبة.</p> <p>٥- ان تفسر مفهوم الطب الوقائي.</p> <p>٦- ان تذكر تعريف للطب الوقائي.</p> <p>٧- ان توضح اهم المهام الموكلة للطب الوقائي.</p> <p>٨- ان تذكر تعريف لكل مرض من الاتي(التهاب السحايا- الزمد الربيعي - الإصابة بنزلات البرد - الـرَبْو - السعال الديكي - فقر الدم).</p> <p>٩- ان تفسر أسباب وكيفية حدوث بعض الأمراض مثل (الزمد الربيعي - الإصابة بنزلات البرد - الـرَبْو).</p> <p>١٠- ان تشرح طرق الوقاية من بعض الامراض مثل (التهاب السحايا- الإصابة بنزلات البرد - الـرَبْو - السعال الديكي - فقر الدم).</p> <p>١١- ان تميز بين انواع مرض التهاب السحايا.</p> <p>١٢- ان توضح دور المريض في علاج مرض(ذات الرئة - السعال الديكي - ذات الرئة)</p> <p>١٣- ان تذكر اضرار الوجبات السريعة</p> |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور من كلا الجانبين الى المنتصف | <p>المقدمة</p> <p>العدوى تعني غزو الجسم بجرثومة خاصة بمرض معين ، تلك الجرثومة قادرة على التكاثر واحداث المرض ، اذ ان الجراثيم التي تسبب الامراض كثيرة ، متنوعة ، ولكل مرض جرثومة خاصة به ، وعندما تدخل الجرثومة الى الجسم فانه بعد فترة زمنية قصيرة او طويلة (ساعات - اسابيع - شهور) تظهر اعراض المرض ، وهذه الفترة الزمنية التي تبدأ منذ لحظة دخول الجرثومة الى الجسم حتى تظهر اعراض المرض على المصاب تسمى ((فترة الحضانه)) وفي هذه الفترة تتكاثر الجراثيم وتكون سمومها.</p> |

| | | |
|------------------------|---|---|
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور بشكل متتابع من اليسار الى اليمين | طريقة انتشار العدوى ((مصادر العدوى)) |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور من كلا الجانبين | تنتقل العدوى من الشخص المريض الى الشخص السليم عن طريق عدة حلقات متصلة في سلسلة العدوى ، وهذه العوامل هي : |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور من الاسفل الى الاعلى | - وجود مسببات المرض . - وجود مستودع ومصدر للعدوى . |
| | الظهور من الاسفل الى الاعلى | - وجود مخرج للعدوى . - وجود وسيلة لنقل العدوى . |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور من الاسفل الى الاعلى | - وجود مدخل للعدوى . - وجود عائل المضيف . |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور من الاعلى الى الجانب الايمن | وجود مسببات للمرض : تنقسم المسببات النوعية للأمراض المعدية الى عدة انواع هي : |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور بشكل متقطع من اليسار الى اليمين | الطفيليات الحيوانية ، وتنقسم الى : - طفيليات وحيدة الخلية مثل : طفيل الملاريا . - طفيليات متعددة الخلايا مثل : دايين البلهارسيا . |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور من الجانب الايسر الى الجانب الايمن | البكتريا : مثل المكورات العنقودية . ج- الفيروسات : مثل فايروس الحصبة والجديري . د - الفطريات النباتية : مثل مسببات التينيا الجلدية |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور بشكل متتابع من الجانب الايسر الى الجانب الايمن | وجود مستودع ومصدر للعدوى : وهي نقطة البداية في عملية العدوى ، وتعرف بأنها الاماكن التي تنمو وتتكاثر فيها الكائنات المعدية ، ولما كانت هذه الكائنات لا تستطيع المعيشة خارج الجسم ، فأنها تحتاج الى مستودع لتنمو وتتكاثر فيه ، واذا لم تصادف هذا المستودع فأنها تموت . |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور بشكل بطيء من الخلف الى الامام | اجب بصح او خطأ: ١- ليس للجراثيم اي دور في نشر الامراض بين الرياضيين. () ٢- يعتبر جسم الانسان حاضنه رئيسية للجراثيم. () أختر من بين الاقواس: ١- هناك فترة زمنية تبدأ منذ فترة دخول الانسان تسمى (فترة الحضانه ، فترة الاحتضار ، فترة السبات) ٢- تنقسم الطفيليات الحيوانية الى و (وحيدة الخلية ، خماسية الخلية ، متعددة الخلية) |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور من الاعلى الى الاسفل بالمنتصف | وتقسم المصادر او المستودعات الى :- قد يكون الشخص المريض هو مصدر للعدوى ويحدث الميكروب في العادة عن مخرج من جسم المريض ، وبطريقة مباشرة او غير مباشرة يدخل من خلالها جسم انسان سليم ، وهنا لا ينظر الى درجة او شدة حالة المريض فكل الحالات المرضية معدية بصرف النظر عن درجة شدتها ، ومن وجهة النظر الصحيحة فإن المصاب بأعراض خفيفة اشد خطرا على الصحة العامة من المريض الشديد او صاحب المرض الذي يوضع تحت رعاية الطبيب . |

| | | |
|------------------------------|---|---|
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الاسفل الى الاعلى في المنتصف | قد يكون الشخص حامل الميكروب هو مصدر العدوى دون ان تظهر عليه علامات مرضية ، وهذا اشد خطرا على المجتمع لأنه لا يتحرك بحرية ويمارس الاعمال المختلفة ويختلط بالناس ، وهذا ما يجعله اشد خطرا على صحة الآخرين . وحامل الميكروب قد يكون في فترة الحضانة للمرض او حامل الميكروب في فترة النقاهة من المرض او حامل الميكروب المزمّن. |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر بشكل متتابع من الاعلى الى الاسفل | المستودعات الحيوانية : وهي التي تحتاج الى حيوان ليكون مستودعا للمرض بطريقة او بأخرى ، مثل مرض التدرن الرئوي او مر الطاعون . |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الاسفل الى الاعلى في الجانب الايمن | ٣ - وجود مخرج للعدوى : وهي عبارة عن اماكن خروج العدوى من الشخص المريض وهي : |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر بشكل متتابع من الجانبين | الجهاز التنفسي : مثل الانف والجيوب الانفية وباقي الجهاز الذي تخرج منه العدوى اثناء الزفير او الكلام او السعال او العطاس وهكذا . |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الاسفل الى الاعلى في الجانب الايمن | الجهاز الهضمي : - تخرج العدوى منه عن طريق البراز . - الجهاز البولي : وتخرج العدوى منه عن طريق البول . |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الجانبين الايمن واليسر | - خارج اخرى : قد يخرج من جسم المريض ميكروب عن طريق الجلد ، عندما يلدغ البعوض جسم المريض ويمتص الدم وينقله الى شخص سليم او عن طريق الحقن او عن طريق نقل الدم . |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الاعلى الى الاسفل في الجانب الايمن | - وجود وسيلة لنقل العدوى : أ - العدوى المباشرة : وفيها ينتقل مسبب المرض من شخص لأخر بدون وسيط بينهما مثل استنشاق الميكروب اثناء التنفس او عن طريق الملامسة بكل انواعها . |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر على شكل مبعثر الى المنتصف | ب - العدوى الغير مباشرة : وفيها ينتقل مسبب المرض من شخص الى اخر من خلال وسيط وهذا الوسيط قد حيا او غير حي ، ففي حالة الوسيط الحي تكون الحشرات مثل : الببراغيث او البعوض او الذباب ، وقد يكون الوسيط غير حي مثل : الماء والهواء والتربة والادوات الشخصية والطعام . |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الاسفل الى الاعلى في المنتصف | وجود مدخل للعدوى : وهي الطريقة التي يتبعها الميكروب في النفاذ الى جسم الشخص السليم والتي منها الجهاز التنفسي والجهاز الهضمي والجلد . |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الاعلى الى الاسفل | ٦ - وجود العائل المضيف : العائل المضيف هو الشخص الذي له قابلية لأخذ المرض والاصابة به وهو اخر محطة في العدوى ، فعندما يهاجم الميكروب الجسم فمن الممكن ان يسيطر الميكروب على الجسم ويتكاثر ويحدث المرض ، او قد لا يحدث المرض لمقاومة الجسم ، ويعتمد ذلك على الفرق بين قوة الميكروب ودرجة مقاومة الجسم لهذا المرض ، وتشتمل مقاومة الجسم على العوامل الطبيعية والعوامل الوراثية والحالة الصحية العامة والجنس والسن والعادات والظروف الاجتماعية الاخرى. |
| الاستماع | الظهر من كلا الجانبين الايمن والايسر الى المنتصف الظهر بشكل | اجب بصح او خطأ: ١- يمثل الانسان اهم مصدر للعدوى في ظروف متعددة .) (٢- قد يكون الشخص حامل الميكروب هو مصدر العدوى ويجب تظهير عليه علامات مرضية.() اختر من بين الاقواس: |

| | | |
|------------------------|---|---|
| لموسيقى هادئة | متابع من الاعلى الى الاسفل في الجانب الايمن | ١-وتقسم المصادر او المستودعات العنوي الىو..... (حيوانية ، نباتية ، بشرية) ٢-.....هو الشخص الذي له قابلية لأخذ المرض والاصابة به وهو اخر محطة في العنوي.(مدخل المرض . مسببات المرض . الانسان المضيف) |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور من الاسفل الى الاعلى في اليمين | <u>مكافحة الامراض المعدية :</u> تعتمد مكافحة الامراض المعدية على عدة عوامل منها : نشاط وفعالية الميكروبات المسببة للمرض ، ومقاومة الشخص المصاب ، والعناية الطبية والتمريض ، وبعض الاحتياطات الطبية والوعي الصحي ، وكثير من العوامل التي تساعد على عمليات مكافحة ، وسوف نستعرض اهم عناصرها وهي: |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور من الاسفل الى الاعلى في المنتصف | <u>العزل :</u> يعنى العزل وضع المريض في اماكن خاصة بعيدا عن الاخرين حتى يتم التأكد من انه لم يعد يمثل خطرا على صحة الاخرين |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور من الاسفل الى الاعلى | وتستعمل الطرق الحديثة البكتريولوجي لتحديد فترة العزل ، وذلك بواسطة تحليل العينات اللازمة للكشف عن وجود مسببات المرض ، ويستمر العزل الى ان يتوقف خروج هذه المسببات. |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور من الاعلى الى المنتصف | ويستهدف العزل احتواء المشكلات التي قد تنتج للأفراد المخالطين ، وليس من الضروري عزل المرضى جميعا في المستشفيات ولكن يمكن العزل في المنزل مع اخذ الاحتياطات اللازمة وهي : |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور من الخلف الى الامام في الجانب الايمن | ١-تخصيص غرفة خاصة للمريض وتحدد فيها ادواته الشخصية والاثاث المستخدم وجميع الاواني الازمة ، ولا يسمح لاحد غيره باستخدامها الا بعد تطهيرها ، وكذلك ادوات التسلية والقراءة . |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور من الخلف الى الامام | ٢-يمنع الاقامة في غفة المريض لغير الشخص المسئول عن تريضه ؟ ويتم زيارة المريض بمصاحبة المسئول عن التمريض مع اخذ الاحتياطات اللازمة اثناء الزيارة كارتداء ملابس خاصة او الجلوس على مسافة محددة ، وغير ذلك حسب طبيعة المرض . |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور ببطء من الخلف الى الامام | ٣-يجب ان تكون التهوية داخل غرفة العزل جيدة ، سواء تمت بطريقة طبيعية او صناعية . ٤- ان يكون المريض تحت رعاية طبية ، وان يكون القائم بالتمريض متفهما لطبيعة عمله |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور من الجانب الايمن والاستقرار فيه | ٥-ان يكون هنا حوض به محلول مطهر لتطهير الايدي مثل محلول الديتول سواء للزوار او للقائم بعملية التمريض ، ويمكن استعمال الكحول ٦٠ % . ٦-الاهتمام بعملية التطهير وذلك على النحو التالي : ٧- تطهير الفضلات والافرازات ، وذلك بجمعها وحرقتها |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور من الجانب الايسر | تطهير الملابس ، وذلك بغسلها وغليها وكيها او وضعها في محلول مطهر . تطهير الكتب والمجلات ، وذلك بوضعها في الشمس لمدة يومين . ٨-تطهير الادوات المنزلية ، وذلك بمحلول الفورمالدهيد لمدة ١٢ الى ٢٤ ساعة. |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور بشكل متتابع من الاعلى الى المنتصف | ٩-على الشخص القائم على التمريض ان يحقن بالطعم او المصل الواقي اذا لزم الامر ، وعدم الاقتراب من المريض الا بعد ارتداء الملابس الخاصة . |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور من الاسفل الى الاعلى | ١٠-يستمر عزل المريض الى ان تختفي الاعراض تماما ، والتأكد من ذلك بأجراء الفحص والتحليل ثلاث مرات متتالية . |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور من الجانب الايمن | المقصود بالتطهير هو القضاء على المسبب المرضي الموجود على الاجسام أو إيقاف نموه بوسائل متعددة، وتجدر الإشارة الى ان التطهير ليس بديلا عن التنظيف، فلا بد للأدوات أو الاجسام أن تنظف جيدا قبل الشروع في تطهيرها، بمعنى ان التطهير لا يغني عن التنظيف، وتستخدم الطرق التالية في التطهير: |

| | | |
|------------------------|---|--|
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الاعلى الى الاسفل | <p>١- التطهير الطبيعي: مثل الشمس والهواء والحرارة، وذلك بغرض تطهير الملابس والمفروشات.</p> <p>٢- التطهير الصناعي: مثل الغلي في الماء والتسخين بالبخار والتعقيم والبسترة والتطهير الكيميائي مثل الكلور واليود والكحول ونترات الفضة وكبريتات النحاس</p> |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من اليمين | <p>ج- العناية بالقلب: نظرا لأهمية وحيوية الجهاز الدوري في الحياة الانسان، ونظرا لان من أهم الاعضاء التي تتأثر عند الاصابة بالأمراض هي عضلة القلب، والتي بدونها قد تتوقف الحياة تماما، فقد لوحظ أن عضلة القلب قد تعمل في ظل الظروف عدوى بالغة الخطورة دون أن تظهر مباشرة أعراض معينه على القلب ولكن بعد مرور فترة ليس بالطويلة تبدأ عضلة القلب في التأثير بتلك العدوى،</p> |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الخلف الى الامام | <p>وأول ما يتأثر سلبا عمل القلب، وكذلك يتأثر عمل الجهاز العصبي المسيطر، ويلاحظ ذلك في امراض الحميات، ومع استمرار ذلك تبدأ علامات فشل القلب.</p> |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر بشكل متتابع من الجانب الايسر | <p>واهم تلك العلامات:// بطء النبض وضعفه، وخاصة الضربة القلبية الاولى، وقد تكون ضربات القلب مضطربة وغير منتظمة، ويصاحب ذلك في معظم الاحيان احتقان يبدو بشكل زرقة في الشفتين والوجه والاطراف، وقد تزداد الاعراض ويحدث ارتشاح في الرئتين، وجميع هذه الاعراض وغيرها تستوجب الاسراع الى الطبيب المعالج</p> |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الجانب الايسر الى الجانب الايمن | <p><u>اختر الإجابة الصحيحة من بين الأقواس:</u> ١- مثل الشمس والهواء والحرارة. (التطهير الصناعي ، التطهير الطبيعي، كلاهما معا) <u>اجب بصح او خطأ:</u> أهم الاعضاء التي تتأثر عند الاصابة بالمرض هي عضلة القلب. ()</p> |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الجانبين الايمن والايسر الى الجانب الايمن والايسر | <p><u>العناية بالجلد:</u> لمنع اصابة المريض بقروح الفراش يجب اولا العناية باستواء الفراش وعدم وجود تجعدات فيه، واذ لزم الامر يمكن استخدام فراش مملوء بالهواء أو الماء لتقليل الضغط على الجلد، واذا ظهرت قروح الفراش يجب العناية بالجلد وخاصة في مناطق القروح، ويجب غسل الجلد يوميا بالماء ثم الكحول أو الكولونيا، ثم بوضع بودرة الثلج، وهكذا حتى لا تكون في الجلد قروح صديدية يصعب علاجها، وبشكل عام يجب ابقاء المريض على جانب واحد في الفراش.</p> |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الاسفل الى الاعلى في الجانب الايمن | <p><u>هـ - العناية بالفم:</u> في كثير من الامراض، وخاصة الامراض المعدية- تظهر روائح كريهة من الفم نتيجة عدم تناول الطعام والتهاب اللثة والاسنان وغيرها، ولذلك يجب العمل على تنظيف الفم بالمحاليل المطهرة والغرغرة صباحا ومساء مع استعمال فرشاة الاسنان، وذلك لضمان نظافة هذه المنطقة المهمة من جسم الانسان.</p> |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الجانب الايسر الى الجانب الايمن | <p><u>اجب بصح او خطأ:</u> ١- لمنع اصابة المريض بقروح الجلد استخدام فراش مملوء بالهواء أو الماء. () ٢- استخدام المحاليل المطهرة والغرغرة مع استعمال فرشاة الاسنان لإزالة الرائحة من الفم</p> |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الجانبين الايمن والايسر وكذلك من الاعلى الى الاسفل | <p><u>العناية بالمثانة:</u> في بعض الامراض تكون هناك ضرورة لجمع البول لمعرفة مقداره وتحليله ، وتجنب العناية من قبل الطبيب المعالج بمرضى المسالك البولية على وجه الخصوص وخاصة في حالات احتباس البول ، قد يفرز بعض المرضى قليلا من البول ومع ذلك تكون المثانة ممتلئة ، فان حدث ذلك يجب العمل على تفريغ المثانة مع العناية بالتعقيم خوفا من العدوى.</p> |

| | | |
|------------------------|--|---|
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الجانب الايسر بشكل متتابع الى الجانب الايمن | <u>العناية بالبرز:</u> في بعض حالات الحميات قد يصاب المريض بالإمساك او الاسهال، لذلك يجب ملاحظة عدد مرات التبرز وكميته بالنسبة لكمية الطعام ، وتعتبر عملية الاخراج عموما في غاية الاهمية وهي احدى الدلالات على بدء عملية الشفاء وانتظام عمليات الهضم والامتصاص والاخراج وخاصة بعد اجراء العمليات الجراحية. ظروف الاجتماعية وغيرها . |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الاسفل الى الاعلى | <u>المناعة:</u> المقدمة: تختلف المقاومة النوعية لشخص ما عن الاشخاص الاخرين ، فهي تتدرج من مقاومة معدومة تماما يصبح فيها الفرد فريسة للمرض الذي يتعرض لجرثومته الى مقاومة كاملة تعطى حماية فعالة ضد المرض ، وتلعب الاجسام المضادة دورا بارزا في هذه الحماية. |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الجانب الايمن | والاجسام المضادة هي ايضا جزيئات صغيرة من مادة الجلوبيولين الموجودة في الدم ، يتم تكوينها في الجسم نتيجة حقة بمادة غريبة عنه بحيث يمكنها ان تتحد مع هذه المادة نوعيا، وليس من مادة قريبة الصلة بها كيميائيا. |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الاسفل الى الاعلى في المنتصف | <u>تعريف المناعة</u> المناعة: هي قدرة الجسم على مقاومة جراثيم الامراض والتغلب عليها عند العدوى بها ، وهي بذلك تقى الجسم من الاصابة بالمرض ، ومعروف ان المناعة تحدث لكثير من الميكروبات و ضد سموم هذه الميكروبات. |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر بشكل متعرج من الجانب الايسر | <u>انواع المناعة:</u> تقسم المناعة الى قسمين : مناعة طبيعية ومناعة مكتسبة: |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر بشكل متعرج من الجانب الايسر والاسفل في المنتصف | أ- المناعة الطبيعية: لكل انسان مناعة طبيعية او قدرة على مقاومة الجراثيم ،وهي عادة مناعة ضعيفة الى حد كبير ، وقد تقى الانسان من الميكروبات البسيطة ، او الضعيفة ، ولكنها قد لا تقويه اذا كانت الميكروبات كثيرة العدد وشديدة التأثير ، ولذلك يجب القول بصفة عامة : ان جسم الانسان به مناعة طبيعية ضد العدوى ولكن بدرجة محدودة ولا يمكن الاعتماد عليها كثيرا. |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الاعلى الى الاسفل | والمناعة الطبيعية لها صلة بقوة الانسان ونوع معيشته وغذائه وصحته الشخصية وما يتمتع به من وعي صحي، حيث تساعد كل هذه الامور في تقوية المناعة الطبيعية، وبذلك يكون الفرد أكثر مقاومة الأمراض. |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من كلا الجانبين | <u>وعادة يعتمد الانسان في مناعته الطبيعية على العوامل التالية :</u> مصل الدم : وهي التي تقوم بتقليل السموم التي تفرزها جراثيم الامراض حيث به مواد قاتلة لهذه الجراثيم ومواد اخرى تجمع هذه الجراثيم واعادها لتكون هدفا سهلا لخلايا الدم البيضاء . |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الاسفل الى الاعلى بتتابع في الجانب الايمن | خلايا الدم البيضاء : وهي احدى مكونات الدم ، وهي تسبح مع الخلايا الحمراء وتحتوي على خمسة انواع تمثل كل منها خطا دفاعيا للجسم ، يزداد عدد خلايا الدم البيضاء عند الاصابة بالميكروبات ، تندفع نحو موضع الميكروبات حيث تستخدم طرقا مختلفة في القضاء على هذه الميكروبات ، فبعضها يأكل الميكروبات وتسمى الاكلة ، وبعضها يتكاثر لقتلها وبعضها يفرز سموم وهكذا . |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الاعلى بصورة مستمرة الى الجانب الايمن | الخلايا الشبكية : وجد ان بعض الخلايا المبطنة للأوعية الدموية وخلايا بعض الاحشاء كالطحال والكبد ونخاع العظام والغدد اللمفاوية لها قدرة على مكافحة الميكروبات ولها دور مهم في تكوين المواد المضادة. |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر على شكل مستطيل من الاسفل الى الجانب الايمن | خواص اخرى : ومنها جلد الانسان السليم وبعض العصارات والانزيمات التي تفرزها الاعضاء ، وكذلك الاغشية المخاطية في الانف ، وكذلك الدموع ، وجميع هذه العوامل تساعد على تقوية المناعة الطبيعية. |

| | | |
|------------------------------|--|--|
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر ببطء من الاعلى والجانب الايمن والاستقرار في المنتصف | المناعة المكتسبة : هي المناعة التي يكتسبها الانسان في حياته اي بعد ولادته ، وقد تحد المناعة المكتسبة عند الاصابة بالمرض او نتيجة التطعيم والامصال التي بها مواد مضادة للميكروبات وسمومها . فعند الاصابة بالمرض تتكاثر الميكروبات في الجسم ويأخذ الجسم في مقاومة المرض مما لديه من قوة طبيعية حيث يصنع مواد مضادة للميكروبات ، وهذه المواد المضادة لا تقيد فقط ضد السموم التي تفرزها الجراثيم بل انها تقتل الجراثيم نفسها ، وهذه المواد المضادة موجودة في سائل الدم اي مصل الدم ، وقد تبقى احيانا مدة طويلة حتى بعد شفاء الانسان من مرضه . |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الجانب الايمن الى المنتصف | والمناعة المكتسبة تنقسم الى : ١- المناعة المكتسبة بالمرض : وهي التي يكتسب الانسان منها مناعة بعد اصابته بالمرض ، اي بعد دخول الميكروب الى الجسم وتكوين المواد المضادة لحمايته فيما بعد ، وهي لا تبقى قوية ونشطة لجميع الامراض ، فلكل مرض نظام فيما يتركه في الجسم من مواد مضادة تبقى فترة طويلة او قصيرة تبعا لطبيعة هذا المرض . |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر في الجانب الايسر | ٢- المناعة المكتسبة صناعيا : وتحدث نتيجة استعمال الطعم او اللقاح الذي يعرف بالفاكسين ، او المصل الوقائي ، وهذه الانواع اصبحت كثيرة وتستخدم على نطاق واسع لإكساب الافراد مناعة صناعية . |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر بشكل متتابع من الجانب الايسر | وتنقسم المناعة المكتسبة صناعيا الى : أ - المناعة الصناعية الايجابية : وهي تنقسم الى الانواع التالية : |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الخلف الى الامام | <ul style="list-style-type: none"> • اللقاحات من جراثيم ضعيفة : وهي التي تستخدم في المناعة بحيث لا ينتج عنها مرض ظاهري ، ولكنها تنشط في الجسم بعد ذلك التوليد اجسام مضادة ، ومثال لذلك : لقاح شلل الاطفال والحصبة الالمانية والنكاف . • اللقاحات من جراثيم ميتة : وهي اللقاحات التي تتكون من جراثيم ميتة ، مثال لذلك لقاح مرض الكوليرا والتيفويد . |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر بتتابع في المنتصف | <ul style="list-style-type: none"> • اللقاحات من سموم الميكروبات : وهي اللقاحات التي تعطى للإنسان في صورة سموم للميكروبات تتكاثر عند الاصابة بالمرض ، مثل : لقاح مرض الدفتريا . • التوكسينات : وهي سموم ميكروبات ملطفة بالفور مالمين ثم يستخرج منها السم بطريقة وتستهمل في التحصين ضد مرض التيتانوس والدفتريا . |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الخلف الى الامام وكذلك من الاسفل الى الاعلى | ب - المناعة الصناعية السلبية : وهي الناتجة عن المصل الوقائي المحتوي على مواد مضادة حيث نعتمد على تحضير المواد المضادة خارج الجسم وليس في داخله كما في المناعة الايجابية ، وبعد ذلك يحقن بها الفرد اي ان الفرد لا يقوم بصنعها لنفسه بل يأخذها جاهزة ، وللحصول على المصل الوقائي تستعمل الحيوانات وخاصة الخيول ، اذ تحقن بالميكروبات وبعد فترة يكون دمها مواد مضادة كثيرة ، ويؤخذ الدم الذي يفصل منه المصل الذي يحتوي على المصل الوقائي . |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من كلا الجانبين | والمناعة الناتجة عن هذه الطريقة مناعة منفصلة حيث لا يشترك الجسم في صنعها ، وهذا النوع من المناعة لا يستمر لأكثر من ثلاثة او اربعة اسابيع فقط . |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر بالتتابع من الاسفل الى الاعلى والمنتصف | <u>اجب بصح او خطأ:</u> ١- ان جسم الانسان به مناعة طبيعية ضد العدوى ولكن بدرجة محدودة ولا يمكن الاعتماد عليها كثيرا . ٢- المناعة الطبيعية هي عادة مناعة قوية ، وقد تقى الانسان من الميكروبات القوية . |

| | | |
|------------------------|---|--|
| | | <p>٣-تعتبر الدموع من العوامل التي تساعد على تقوية المناعة الطبيعية. ()</p> <p>٤-المناعة الصناعية السلبية هي ان الفرد لا يقوم بصنعها لنفسه بل يأخذها جاهزة.</p> <p>٥-المناعة الصناعية السلبية تستمر في جسم الانسان سبعة ايام فقط. ()</p> |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الجانب الايسر الى الجانب الايمن الظهر من الاعلى الى الاسفل والمنتصف | <p>اختر الاجابة الصحيحة من بين الاقواس:</p> <p>١-..... هي قدرة الجسم على مقاومة جراثيم الامراض والتغلب عليها عند العدوى (الوقاية ، المناعة ، العلاج).</p> <p>٢-..... لها صلة بقوة الانسان ونوع معيشته وغذائه وصحته الشخصية وما يتمتع به من وعي صحي. (المناعة الطبيعية ، المناعة المكتسبة ، كلاهما معا).</p> <p>٢- يزداد عدد خلايا الدم عند الاصابة بالميكروبات. (الحمراء ، البيضاء ، كلاهما معا).</p> <p>٣-المناعة..... التي يكتسبها الانسان في حياته اي بعد ولادته. (الطبيعية ، المكتسبة ، كلاهما معا).</p> <p>٤-..... هي التي يكتسبها الانسان بعد اصابته بالمرض. (المناعة المكتسبة صناعيا ، المناعة المكتسبة بالمرض ، المناعة الطبيعية).</p> |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الاعلى الى الاسفل في اليمين | <p><u>الطب الوقائي</u></p> <p>"هو فرع من الطب يعنى بدراسة وإيجاد وتطبيق سبل الوقاية من الأمراض.</p> <p><u>نبذة</u></p> <p>يتبع الطب الوقائي إلى فرع طب المجتمع ويعتبر الطب الوقائي أحد فروع الطب الأساسية التي تهدف إلى توقع الأمراض ومنعها قبل حدوثها كما تهدف إلى رفع المستوى الصحي للجماعات قبل الأفراد.</p> |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من كلا الجانبين الايمن واليسر الى المنتصف | <p>من أهم المهام الموكلة إلى الطب الوقائي ما يلي:</p> <ul style="list-style-type: none"> - الوقاية من حدوث الأوبئة الصحية والتدخل السريع حين حدوثها لمنع انتشارها. والتقليل من اضرارها. - تحسين الصحة العامة للمجتمعات البشرية. - الحفاظ على جودة الحياة للأشخاص الأصحاء والمرضى. |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الاسفل الى الاعلى في المنتصف | <p>مع علامة صح أو خطأ</p> <p>١- هو فرع من الفسيولوجى يعنى بدراسة وإيجاد وتطبيق سبل الوقاية من الأمراض ()</p> <p>٢-الحفاظ على جودة الحياة للأشخاص الأصحاء والمرضى. ()</p> |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر بشكل متعرج من الاعلى الى الاسفل | <p><u>التهاب السحايا</u></p> <p>"هو التهاب البطانة (الغشاء) الذي يحيط بالدماغ وبالنخاع الشوكي. سببها جراثيم مختلفة أهمها البكتيريا والفيروسات.</p> <p>التهاب السحايا الفيروسي أكثر انتشارا من الألتهاب البكتيري مع أنه نادرا ما يشكل خطورة على الحياة.</p> |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الجانب الايمن الى الجانب الايسر بشكل متتابع | <p>أما بالنسبة لالتهاب السحايا البكتيري فهو قليل الحدوث ويمكن ان يكون خطيرا جدا وبحاجة الى علاج سريع باستعمال المضادات الحيوية.</p> <p>هناك أنواع مختلفة من التهاب السحايا البكتيري اكثرها شيوعا Meningococcal Group.</p> |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الاسفل الى الاعلى في الجانب الايمن | <p>ان الجراثيم التي تسبب التهاب السحايا البكتيري تتواجد بكثرة في منطقة المجاري التنفسية العلوية والحلق.</p> <p>ممكن لأي انسان بغض النظر عن عمره أن يحمل هذه الجراثيم بدون ان يصاب بالمرض فهو من النادر أن يتخطى جهاز المناعة للجسم ويسبب التهاب السحايا.</p> |

| | | |
|------------------------|---|---|
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور من الاسفل في الجانب الايمن واستقر فيه | ينتشر هذا المرض بين الناس من خلال الأتصال المباشر عبر السعال و الزكام والمصافحة. ولكن الجراثيم لا تعيش خارج الجسم فترة طويلة فلذلك لا يمكن التقاط المرض (النوع البكتيري) عن طريق المجمععات المائية كالمسابح أو عن طريق الأبنية والمصانع. |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور من الخلف الى الامام | التهاب السحايا، لا سيما الناجمة عن بعض البكتيريا والفيروسات والتي يمكن الوقاية منها بالتطعيم والوقاية أو يمكن الوقاية منها المضادات الحيوية والأدوية بين أولئك الذين تعرضوا للعدوى. |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور بشكل متقطع من الجانب الايسر الى الجانب الايمن | <u>ضع علامة صح أو خطأ</u> 1- التهاب السحايا البكتيري أكثر انتشارا من الألتهاب الفيروسي مع أنه نادرا ما يشكل خطورة على الحياة. () 2- الجراثيم التي تسبب التهاب السحايا البكتيري تتواجد بكثرة في منطقة المجاري التنفسية السفلى والفم. () <u>اختر الإجابة الصحيحة من بين القوسين</u> 1- التقاط المرض (النوع البكتيري) عن طريق المجمععات المائية كالمسابح أو عن طريق الأبنية والمصانع. (يمكن - لا يمكن - غير معروف حتى الآن) 2- التهاب السحايا الناجمة عن بعض البكتيريا والفيروسات يمكن الوقاية منها ب.....بين أولئك الذين تعرضوا للعدوى. (المضادات الحيوية - الاسبرين - المكملات الغذائية) |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور من الامام الى الخلف في المنتصف | <u>الرمذ الربيعي:</u> الرمذ الربيعي هو أحد أنواع الحساسية التي تصيب ملتحمة العين (وهو غشاء رقيق يغطي بياض العين والجفنين من الداخل) وعادة تنتهي نوبات المرض عندما يكبر الشخص، وهو مرض وراثي يأتي من الأب والأم والأقارب |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور بشكل متتابع من الجانب الايسر الى الايمن | وهذه الحساسية نتيجة لإفراز (الهستامين) من خلية (الماسد) داخل الأوعية الدموية و الهستامين يلعب دوراً في توسيع الأوعية الدموية لخروج بعض المواد من خلالها وهذه المواد التي تخرج تلعب دوراً في احتقان الأنسجة المحيطة. |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور من الاسفل بالتتابع في الجانب الايمن والجانب الايسر والاسفل | <u>الأسباب:</u> - حبوب اللقاح. - الأتربة. - أشعة الشمس (الأشعة فوق البنفسجية). - التلوث البيئي. - الوراثة. |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور من الخلف الى الامام في الجانبين الايمن والاييسر | <u>طرق الوقاية</u> - الابتعاد عن تيارات الهواء والغبار والابتعاد عن الأماكن التي تساعد على ظهور هذه الحساسية. |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور من الامام الى الخلف | - إغلاق النوافذ وخصوصاً في الصباح لزيادة كمية حبوب اللقاح. - استخدام النظارات الشمسية (لتقليل الأشعة فوق البنفسجية). - استخدام كمادات الماء البارد صباحاً لتقليل الحكة |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور بالتتابع من الجانب الايسر | - الابتعاد عن لمس العين أو الحكة. - غسل اليدين باستمرار. - تغيير المناشف يومياً وعدم مشاركتها مع الغير |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور من الاسفل الى الاعلى | - استخدام العدسات اللاصقة غير مرغوب فيها لأنها تؤدي لزيادة الأعراض كما أنها قد تؤدي إلى التهابات العين الفيروسية والبكتيرية. |

| | | |
|---|---|--|
| <p>الاستماع لموسيقى هادئة</p> | <p>الظهور بشكل بطيء من الجانب الايمن الى الجانب الايسر</p> | <p><u>ضع علامة صح أو خطأ</u> ١- الرمد الربيعي هو أحد أنواع الحساسية التي تصيب شبكية العين () ٢- أشعة الشمس (الأشعة البنفسجية) () <u>أكمل العبارات الآتية</u> ١- من طرق الوقاية من الرمد الربيعي؛.....؛.....</p> |
| <p>الاستماع لموسيقى هادئة</p> | <p>الظهور بشكل متعرج من الاعلى الى المنتصف</p> | <p><u>الإصابة بنزلات البرد أو الزكام</u> هو إصابة المجرى التنفسي العلوي وهو عادة غير مؤذ . ولكنه بالتأكيد لا يبدو كذلك ويعتقد البعض أنه ليس بالضرورة أن يصاب بالمرض إذا أصيب به أحد زملائه أو أفراد عائلته ولكن من الضروري أن يتعرف الجميع على أعراض الزكام كي تتجنبه في الوقت المناسب وذلك باتباع بعض الإرشادات الوقائية</p> |
| <p>الاستماع لموسيقى هادئة</p> | <p>الظهور من المنتصف والجانب الايمن</p> | <p>تحدث نزلات البرد والانفلونزا بسبب فيروسات تنتشر في الأجواء وعلى أسطح مواد يمكن أن تنتقل العدوى للآخرين في حال لمسها.</p> |
| <p>الاستماع لموسيقى هادئة</p> | <p>الظهور من الاعلى الى الاسفل والاستقرار في المنتصف</p> | <p><u>الوقاية من البرد والزكام</u> وفيما يلي بعض النصائح الهامة لتجنب البرد والزكام - أفضل وسيلة حماية إغسل يديك دائماً بالماء الدافئ والصابون لمدة ٢٠ ثانية لا تلمس عينيك أو أنفك أو فمك ما لم تكن قد غسلت يديك قبل ذلك . - وأدوات المكتب التي يستخدمها أكثر من شخص واحد . - خذ قسطاً كافياً من النوم للإبقاء على جهاز المناعة فعالاً وإشرب مزيداً من الماء .</p> |
| <p>الاستماع لموسيقى هادئة</p> | <p>الظهور من الخلف الى الامام</p> | <p>- واطب على ممارسة التمارين الرياضية حتى لو كان الجو بارداً . - والأفضل ممارسة تمارين معتدلة ثلاثة أو أربعة أيام في الأسبوع . - حافظ على تناول غذاء صحي .</p> |
| <p>الاستماع لموسيقى هادئة</p> | <p>الظهور بشكل متقطع من الجانب الايمن الى الايسر</p> | <p>- فأتساءل الجو البارد من السهل أن تحصل على أغذية فقيرة بقيمتها الغذائية - اجعلي درجة الحرارة في بيتك معتدلة، فالغرف شديدة الحرارة أو المغلقة قد تسبب احتقان الأنف والحجرة، كما قد تسبب في انخفاض المناعة في الجسم. يمكنك تدفئة الحمام باستخدام مدفئة ، ولكن لا تجعليه ساخناً أكثر من اللازم .</p> |
| <p>الاستماع لموسيقى هادئة</p> | <p>الظهور من الاسفل الى الاعلى وفي المنتصف</p> | <p>- أن التقلبات المفاجئة في درجة الحرارة قد تجعل الجسم أشد تأثراً بالنسبة للإصابة بنزلات البرد، كما يجب عليك التأكد من أن تكون الملابس التي يرتديها بعد ممارسة الرياضة دافئة وجافة .</p> |
| <p>الاستماع لموسيقى هادئة</p> <p>الاستماع لموسيقى هادئة</p> | <p>الظهور من الاعلى الى الاسفل وفي الجانب الايمن والمنتصف</p> <p>الظهور في الاسفل من كلا الجانبين الايمن والايسر وبشكل بطيء</p> | <p><u>ضع علامة صح أو خطأ:</u> ١- تحدث نزلات البرد والانفلونزا بسبب فيروسات تنتشر في الأجواء وعلى أسطح مواد ولا يمكن أن تنتقل العدوى للآخرين في حال لمسها () ٢- أفضل وسيلة حماية إغسل يديك دائماً بالماء البارد والصابون لمدة ١٥ ثانية لا تلمس عينيك أو أنفك أو فمك ما لم تكن قد غسلت يديك قبل ذلك . () <u>أكمل العبارات الآتية:</u> ١- الغرفقد تسبب احتقان الأنف والحجرة، كما قد تسبب في انخفاض المناعة في الجسم . ٢- يجب عليك التأكد من أن تكون الملابس التي ترتديها الطالبة بعد ممارسة الرياضة</p> |

| | | |
|------------------------|---|---|
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور من الخلف الى الامام في الاعلى | ذات الرئة إن المرضى المصابين بالتهاب الرئة الجرثومي أو التهاب الرئة غير النموذجي يعالجون بتناول المضادات الحيوية في بيوتهم أكثر الأحيان. وعلى المريض في هذه الحالة أن يتعد عن ممارسة أي جهد وأن يشرب الكثير من السوائل. إن شرب السوائل، ولاسيما الماء، يحمي المريض من الجفاف ويساعد على تمييع المخاط الموجود في الرئتين. |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور من الجانب اليمين الى اليسار | هناك أيضاً أدوية مضادة للفيروسات يمكن أن تخفف من شدة بعض الأمراض الفيروسية إذا تم تناولها في اليوم الأول أو الثاني من بدء الأعراض. |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور من الامام الى الخلف وفي الاعلى | <u>الوقاية:</u> يوصى بأخذ اللقاح المضاد لذات الرئة للأشخاص في سن ٦٥ سنة فأكثر، وهو مضاد لأنواع الشائعة من ذات الرئة الناجمة عن بكتيريا المكورات العقدية. |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور من الاسفل الى الاعلى | وتساعد لقاحات الإنفلونزا على درء الإصابة بذات الرئة الفيروسية والبكتيرية اللتين تظهران كمضاعفات ثانوية للإصابة بالإنفلونزا. |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور من الجانبين اليمين واليسار الى المنتصف | ضع علامة صح أو خطأ: ١- على المريض ذات الرئة أن يتعد عن ممارسة أي جهد وأن يشرب الكثير من السوائل. () ٢- شرب السوائل، ولاسيما الماء، يحمي المريض من الجفاف ويساعد على تمييع المخاط الموجود في الرئتين. () <u>أكمل العبارات الآتية</u> ١- يوصى بأخذ اللقاح المضاد لذات الرئة للأشخاص في سن سنة فأكثر. ٢- وتساعد لقاحات الإنفلونزا على بذات الرئة الفيروسية والبكتيرية اللتين تظهران كمضاعفات ثانوية للإصابة بالإنفلونزا |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور من الجانب اليمين والاستقرار فيه | <u>الربو</u> ما المقصود بـ(الربو)؟ الربو مرض مزمن يتسم بحدوث نوبات متكررة تراوح بين عسر التنفس والصفير، فأتداء نوبة الربو تتورم البطانة الداخلية للشعب الهوائية، مما يؤدي إلى تضيق المسالك التنفسية ويحد من تدفق الهواء إلى داخل الرئتين وخارجها. وهي تختلف في شدتها وتواترها من شخص إلى آخر. كما أنه يصيب كلا الجنسين وجميع الأعمار. |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور من المنتصف الى الجانب اليمين | جدير بالذكر أن الربو ليس مرضاً معدياً، وقد تظهر أعراضه مرات عدة في اليوم أو في الأسبوع لدى الأفراد المصابين به، وتصبح أسوأ لدى البعض أثناء مزاوله النشاط البدني أو في الليل. |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور من الاعلى الى المنتصف | وكثيراً ما تسبب أعراض الربو المتكررة الأرق والإرهاق أثناء النهار وانخفاض مستويات النشاط والتعب عن المدرسة والعمل. |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور من المنتصف الى الجانب اليمين | <u>ما أسباب حدوث نوبات الربو؟</u> أسباب مرض الربو ليست مفهومة تماماً، ولكن هناك أسباب عدة يمكن أن تؤدي إلى حدوث نوبة الربو وتشمل: |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور من الخلف الى الامام وفي كل الجوانب | ١- العوامل المهيجة لحدوث الربو كدخان التبغ. ٢- الحساسية ضد بعض الأشياء، مثل: بعض المواد الكيميائية، ريش الطيور، فرو الحيوانات، طلع الأشجار. ٣- الغبار في الجو أو داخل المنازل. ٤- بعض الأطعمة أو السوائل أو المواد الحافظة. الالتهابات الفيروسية للجهاز التنفسي، خاصة الزكام والبرد. |

| | | |
|------------------------|---|--|
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر بالتتابع من الاعلى الى الاسفل في المنتصف | <p>٥- التعرض لتيار هواء بارد بشكل مفاجئ.</p> <p>٦- بعض الأدوية مثل الأسيرين، ومضادات بيتا، ومضادات الالتهابات غير الستيرويدية (Non-steroidal Anti Inflammatory Drugs)</p> <p>٧- الانفعالات النفسية.</p> <p>٨- التمارين الرياضية.</p> <p>١٠- الدورة الشهرية في بعض النساء.</p> <p>١١- مرض الارتجاع المريئي.</p> |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الاعلى ومن كلا الجانبين الى المنتصف | <p>كيف يمكن الوقاية من الربو:</p> <p>إن الوقاية من حدوث الربو أهم خطوة في العلاج؛ ولذلك لا بد من معرفة كل شيء عن المرض والعوامل المثيرة له وطرق تجنبها، ولمعرفة العوامل المثيرة لنوبات الربو يمكن عمل مفكرة يكتب فيها المصاب كل شيء عن مرضه. الأعراض التي ظهرت على المريض مثل:</p> <p>صعوبة التنفس أو السعال، وأهم المثبرات التي تعرض لها مثل ممارسة الرياضة أو التعرض للبرد أو الإصابة بالزكام وتناول طعام معين وغيرها.</p> |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من جميع الجوانب الايمن والايسر والاسفل | <p>طرق أخرى للوقاية من الربو:</p> <ul style="list-style-type: none"> - أخذ لقاح الإنفلونزا الموسمية لتخفيف من حدة الإصابة بالإنفلونزا. - تجنب الأعمال المجهدة وأخذ قسط كافٍ من الراحة. - التأكد من تنظيف المنزل بصفة دورية من الغبار، واستخدام الكمامة أثناء التنظيف. <p>تغطية الأنف والفم أثناء الخروج من المنزل وذلك لتجنب التعرض لنزلات البرد</p> |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الاسفل الى الاعلى بشكل متتابع | <p>ضع علامة صح أو خطأ:</p> <ol style="list-style-type: none"> ١- أثناء نوبة الربو تتورم البطانة الخارجية للشعب الهوائية. () ٢- الربو ليس مرضاً معدياً () ٣- تظهر أعراضه مرات عدة في اليوم أو في الأسبوع لدى الأفراد المصابين به، وتصبح أسوأ لدى البعض أثناء مزاوله النشاط البدني أو في الليل. () ٤- من عوامل المهيجة لحدوث الربو دخان التبغ. () |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الجانب الايمن في الاسفل | <p>أكمل العبارات الآتية:</p> <ol style="list-style-type: none"> ١- من أسباب حدوث الربو ٢- من الأعراض التي تظهر على مريض الربو ٣- تشمل طرق الوقاية من الربو |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الاعلى الى الجانب الايمن وكذلك من الجانبين الى المنتصف | <p><u>السعال الديكي</u></p> <p>السعال الديكي pertussis مرض يصيب الجهاز التنفسي بشكل حاد. وهو مرض بكتيري يتميز بنوبات من السعال الحاد يعقبها في بعض الأحيان صوت شهيق التنفس العالي بينما لا تكون القصبة الهوائية مفتوحة تماماً، مما يؤدي إلى صوت يشبه الصياح ومن هنا جاءت تسمية المرض بالسعال الديكي whooping cough.</p> |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الاسفل الى الاعلى | <p>* وتتراوح فترة حضانة المرض بين ثلاثة أيام إلى نحو ١٢ يوماً، وتستمر إلى نحو ستة أسابيع مقسمة إلى ٣ مراحل.</p> |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر ببطء من الاعلى الى الاسفل | <p><u>العلاج والوقاية من السعال الديكي:</u></p> <p>يستخدم الأطباء المضاد الحيوي إريثرومايسين لعلاج السعال الديكي، وإذا أعطي في المرحلة النزلية يمكن لهذا الدواء إيقاف المرض أو التقليل من حدته.</p> |

| | | |
|------------------------|--|---|
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الخلف الى الامام | وبعد بداية مرحلة النوبات، تبدأ مراكز العلاج في مساعدة المريض على التنفس بشكل طبيعي للحد من تكرار نوبات السعال الحادة. |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الجانب الايمن في الاسفل | ويصف الأطباء الإيثرومايسين للمساعدة في منع تطور السعال الديكي للأشخاص غير المحصنين الذين لديهم استعداد للإصابة بالمرض. |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الامام الى الخلف وبشكل متتابع | ضع علامة صح أو خطأ امام العبارات الآتية: ١- السعال الديكي pertussis مرض يصيب الجهاز الدورى بشكل حاد () ٢- السعال الديكى مرض فيروسي يتميز بنوبات من السعال الحاد يعقبها في بعض الأحيان صوت شهيق التنفس العالي. () ٣- وتتراوح فترة حضانة المرض بين ثلاثة أيام إلى نحو ١٤ يوماً، وتستمر إلى نحو ستة أسابيع مقسمة إلى ٤ مراحل. () |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الاسفل الى المنتصف ومن الجانب الايمن الى الایسر | <u>اختر الاجابة الصحيحة من بين القوسين:</u> ١- التنفس بشكل يستخدم الأطباء إيثرومايسين لعلاج السعال الديكي. (فيتامينات - المضاد الحيوي - محفزات) ٢- مرحلة النوبات، تبدأ مراكز العلاج في مساعدة المريض على طبيعى للحد من تكرار نوبات السعال الحادة. (قبل بداية - أثناء - بعد بداية) |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الاعلى بشكل متتابع الى المنتصف | <u>فقر الدم</u> فقر الدم (الانيميا - Anemia) هو حالة طبية تتميز بعدم وجود كمية كافية من خلايا الدم الحمراء في الجسم لتنتقل كمية كافية من الاكسجين الى الانسجة. |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الجانب الايسر الى المنتصف | معظم حالات فقر الدم غير قابلة للمنع. ولكن، بالامكان منع ظهور فقر الدم الناجم عن عوز الحديد او فقر الدم الناجم عن عوز الفيتامينات بواسطة التغذية المتوازنة والمتنوعة التي تحتوي على: - الحديد - حمض الفوليك - فيتامين B 12 - فيتامين C |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الجانبين الايمن والایسر | المواظبة على تناول اغذية غنية بالحديد هي امر هام جدا، وخاصة بالنسبة للاشخاص ذوي الاجسام التي تحتاج الى كميات كبيرة جدا من الحديد. من المهم جدا تزويد كميات كافية من الحديد وخاصة للاطفال، للنباتيين، وللذين يركضون لمسافات طويلة |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر من الاسفل الى الاعلى في الجانب الايمن | <u>علاج فقر الدم بالغذاء</u> ○ الفزولة تحتوي على كميات كبيرة من الفيتامينات والمعادن لذا ينصح بتناولها. ○ تحتوي الحلبة على الديزوجنين اللازم لتقوية الدم ، إذ تخلط مع العسل وتتناول قبل الغداء بربع ساعة يوميا . ○ تناول عصير الجرجير مع الماء أو الحليب أو يمكن تناوله ورقا . ○ الحلاوة بالطحينية تحتوي على زيت السمسم المقوي للدم. ○ تناول كوب من عصير الليمون يوميا بعد الغداء والعشاء . ○ الموز من الفواكه المفيدة لمرضى فقر الدم . |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهر بشكل متعرج من الاعلى الى المنتصف | ○ تناول التفاح بكافة اشكاله طازجا أو عصيراً . ○ يحوي التمر على كميات هائلة من الحديد اللازم لبناء الدم. ○ تناول التين اليابس يوميا . تناول المشمش و الكمثرى. ○ اكل السمك في نفس وقت مع الخضروات الحاوية للحديد يزيد من امتصاصه. ○ التخلص من كل السكر في الغذاء أيضا يزيد من امتصاص الحديد. |

| | | |
|------------------------------|---|---|
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور من الجانبين الايمن والايسر الى الاعلى | وهناك اغذية تساعد على امتصاص الحديد مثل الحمضيات (الليمون ، البرتقال ، كlementina ، الجريبفوت) الطماطم ، الزهرة ، الملفوف ، ورق العنب ، الفلفل ، الحلو ، الجوافة ، الفراولة. وهناك اغذية تقلل من امتصاص الحديد مثل : الشاي ، القهوة - لا تتعاط الكالسيوم أو فيتامين هـ أو الزنك أو مضادات الحموضة في نفس الوقت مع مكملات الحديد لأنها قد تتعارض مع امتصاصه. والاغذية الغنية بالكالسيوم مثل : (الحليب والبن) لوجود مواد ترتبط بالحديد وتمنع امتصاصه وخاصة اذا تم تناولها مع الاغذية الغنية بالحديد. |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور بشكل متقطع من الجانب الايسر الى الايمن | ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الآتية: ١- فقر الدم (الانيميا - Anemia) هو حالة طبية تتميز بعدم وجود كمية كافية من خلايا الدم البيضاء () ٢- معظم حالات فقر الدم غير قابلة للمنع. () ٣- بالامكان منع ظهور فقر الدم الناجم عن عوز الحديد او فقر الدم الناجم عن عوز الفيتامينات بواسطة التغذية المتوازنة والمتنوعة التي تحتوي على: فيتامين B 12 - حمض الفوليك () |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور من الجانب الايسر الى الجانب الايمن في المنتصف | أكمل العبارات الآتية : ١- يمكن علاج فقر الدم بالغذاء عن طريق تناول،.....،..... ٢- من الأغذية التي تساعد على امتصاص الحديد،،..... ٣- من الأغذية التي تقلل امتصاص الحديد،.....،..... |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور من الخلف الى الامام في الاسفل | مضار الوجبات السريعة الوجبات السريعة مصطلح يطلق على الوجبات التي يمكن ان تحضر وتقدم بسرعة فائقة، لكن بشكل دقيق يعود مصطلح الوجبات السريعة على الأكلات التي تباع في المطاعم أو المتاجر وتكون هذه الوجبات ذات جودة منخفضة وتحتوي على كمية عالية من الدهون. |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور بشكل متتابع من الاسفل الى الاعلى في الجانب الايمن | • التعرض للتسمم الغذائي بسبب ان معظم المطاعم التي تقدم هذه الوجبات لا تتبع المعايير القياسية في النظافة. • عسر الهضم بسبب الأكل بسرعة وعدم مضغ الطعام. |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور من الاسفل الى الاعلى في الجانب الايمن | • أضرار اجتماعية حيث تفقد الأسر الترابط بينها لقلة الجلوس سويا على مادة الطعام. • أضرار اقتصادية حيث أدخلت تلك المطاعم على ميزانيات الأسرة أعباء إضافية، الأسرة في غنى عنها، فأصبح رب الأسرة يحسب حساب تلك المطاعم قبل حساب فواتير الخدمات والعلاج والدراسة |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور في الاعلى من الجانب الايسر | ضع علامة صح أو خطأ ١- الوجبات السريعة هي الوجبات ذات جودة منخفضة وتحتوي على كمية عالية من الدهون. () ٢- من فوائد الوجبات السريعة نقص الالياف والمعادن والفيتامينات . () أكملي النقاط التالية: ١- من مضار الوجبات السريعة،.....،.....،..... |
| الاستماع لموسيقى هادئة | الظهور من الخلف الى الامام في المنتصف | |

| | | |
|--|--|--|
| | | <p style="text-align: center;">الاختبار البعدي للوقاية من الامراض</p> <p>١. ليس للجراثيم اي دور في نشر الامراض بين الرياضيين</p> <p>٢. يعتبر جسم الإنسان حاضنه رئيسية للجراثيم</p> <p>٣. يمثل الإنسان اهم مصدر للعدوى في ظروف متعددة</p> <p>٤. قد يكون الشخص حامل الميكروب هو مصدر العدوى</p> <p>٥. لا يعتبر العزل عملية ضرورية في منع المرض من الانتشار</p> <p>٦. يجب ان تكون التهوية داخل غرفة العزل جيدة ، سواء تمت بطريقة طبيعية او صناعية</p> <p>٧. يمكن تطهير الملابس بمحلول مطهر</p> <p>٨. أهم الأعضاء التي تتأثر عند الإصابة بالأمراض هي عضلة القلب</p> <p>٩. لمنع اصابة المريض بقروح الفراش يستخدم فراش مملوء بالهواء أو الماء</p> <p>١٠. استخدام المحاليل المطهرة والغرغرة مع استعمال فرشاة الأسنان لإزالة الرائحة من الفم</p> <p>١١. جسم الإنسان به مناعة طبيعية ضد العدوى</p> <p>١٢. المناعة الطبيعية هي مناعة قوية ، تقى الإنسان من الميكروبات</p> <p>١٣. تعتبر الدموع من العوامل التي تساعد على تقوية المناعة الطبيعية</p> <p>١٤. المناعة الصناعية السلبية هي ان الفرد لا يقوم بصنعها لنفسه بل يأخذها جاهزة</p> <p>١٥. المناعة الصناعية السلبية تستمر في جسم الإنسان سبعة ايام فقط</p> <p>١٦. الرمد الربيعي هو أحد أنواع الحساسية التي تصيب شبكية العين</p> <p>١٧. أشعة الشمس الأشعة البنفسجية من اهم مسببات مرض رمد الربيعي</p> <p>١٨. تحدث نزلات البرد والانفلونزا بسبب فيروسات تنقل العدوى للأخرين في حال لمسها</p> <p>١٩. على المريض ذات الرئة أن يتعد عن ممارسة أي جهد</p> <p>٢٠. شرب السوائل يحمي المريض من الجفاف ويساعد على تمييع المخاط</p> <p>٢١. أثناء نوبة الربو تتورم البطانة الخارجية للشعب الهوائية</p> <p>٢٢. الربو ليس مرضاً معدياً</p> <p>٢٣. من عوامل المهيجة لحدوث الربو دخان التبغ</p> <p>٢٤. السعال الديكي pertussis مرض يصيب الجهاز الدورى بشكل حاد</p> <p>٢٥. السعال الديكي مرض فيروسي يتميز بنوبات من السعال الحاد</p> <p>٢٦. تتراوح فترة حضانة السعال الديكي بين ثلاثة أيام إلى نحو يوماً</p> <p>٢٧. معظم حالات فقر الدم غير قابلة لمنع</p> <p>٢٨. الوجبات السريعة هي الوجبات ذات جودة منخفضة وتحتوى على كمية عالية من الدهون</p> <p>٢٩. إجراء فحوصات دورية للطالبات خلال العام</p> <p>٣٠. من فوائد الوجبات السريعة نقص الالياف والمعادن والفيتامينات</p> <p style="text-align: center;">المواقع البحثية المتعلقة بالوقاية من الامراض</p> <p style="text-align: center;">الوقاية من الامراض</p> <p style="text-align: center;">http://www.tbeeb.net/a-930.htm</p> <p style="text-align: center;">العدوى</p> <p style="text-align: center;">http://hfa.mawared.org/?q=node/4482</p> <p style="text-align: center;">http://www.dha.gov.ae/AR/Facilities/Hospitals/RashidHospital/MedicalSupportService/PreventionandControlofInfection/pages/default.aspx</p> <p style="text-align: center;">المناعة</p> <p style="text-align: center;">http://www.tbeeb.net/ask/showthread.php?t=1630</p> <p style="text-align: center;">http://www.3rbdr.net/%D9%83%D9%8A%D9%81-%D9%86%D9%86%D8%B4%D8%B7-%D8%AC%D9%87%D8%A7%D8%B2-</p> |
| | | |

| | | |
|--|--|---|
| | | <p><u>%D8%A7%D9%84%D9%85%D9%86%D8%A7%D8%B9%D8%A9-%D9%81%D9%89-%D8%AC%D8%B3%D9%85-%D8%A7%D9%84%D8%A5%D9%86%D8%B3%D8%A7%D9%86.html</u></p> <p>السعال الديكي</p> <p><u>http://www.feedo.net/medicalencyclopedia/bodyhealth/respiratorysystemandlung/WhoopingCough.htm</u></p> <p><u>http://www.aboutkidshealth.ca/En/HealthAZ/Multilingual/AR/Pages/Pertussis-Whooping-Cough.aspx</u></p> |
|--|--|---|

مرفق (٧)

نموذج لبعض شاشات صفحة الفيس بوك الخاص ببرنامج الثقافة الصحية

نموذج لبعض شاشات صفحة الفيس بوك الخاص ببرنامج الثقافة الصحية

The screenshot shows a Facebook profile page for 'الوعي الصحي' (Health Awareness). The page features a post from September 3rd with the following text:

هل الاستحمام بماء بارد أوجار ظاهرة صحية أم يجعلك عرضة للمرض؟
إنهاء إعجابي · تعليق · مشاركة
أنت Heba Shaban و Jeje Meme أحببتين معجبين بهذا.
Bent El Nile أكدت التنوع بين الماء الحار والبارد صحي أكثر لأن دا ينشط الدورة الدموية
3 سبتمبر، الساعة 10:28 صباحاً · إعجاب إعجابي · 1 ك
Bent El Nile ومن المعتقدات الخاطئة ان الأمية بزلات البرد مرتبطه بالاستحمام بالماء الحار ثم التعرض للهواء البارد والمصحح ان الأمية بزلات البرد مرتبط بوجد الفيروس المسبب في بيئة المصاب وليس تغير درجة الحرارة.
3 سبتمبر، الساعة 10:36 صباحاً · إعجاب إعجابي · 1 ك
Jeje Meme الاستحمام بالماء البارد والحار يعمل على تنشيط الدورة الدموية للحسم
مد 14 ساعات · إعجاب إعجابي · 1 ك
Heba Shaban هو ظاهرة صحية حيث انها تعتمد على ما اعتاده كل شخص ولا علاقة للاستحمام بالحالات المرضية لانه يساعد على تنشيط الدورة الدموية
مد 14 ساعات · إعجاب إعجابي · 1 ك
الوعي الصحي نعم التنوع باستخدام الحمام البارد والحار حالة صحية لانها تعمل على تنشيط الدورة الدموية.
قبل سبع نواب · أعجبتني

The right sidebar shows a list of friends and a section for 'الأصدقاء' (Friends) with 5 members, including Bakr Ozi, Bent El Nile, and Heba Shaban. The bottom of the page shows a Windows taskbar with the system clock at 04:04 on 20/09/2015.

Browser address bar: <https://www.facebook.com/profile.php?id=100003181497290>

Page title: الوعي الصحي

Navigation: Home, Search, Post, Video, Photos, Friends, Pages, Safety, Tools, Settings

Search bar: الوعي الصحي

Page tabs: Home, Photos, Videos, Events, Marketplace, Groups, Pages, Friends, Settings

Page header: الوعي الصحي اليوميات الأحد

Profile picture: Jeje Meme, Isam Saleh

Section: رياضة

Post 1:

الوعي الصحي

29 أغسطس

ماذا يفضل تناوله بعد الوحدة التدريبية؟

إلغاء إعجابي · تعليق · مشاركة

أنت وميمز Jeje Meme و Heba Shaban و 2 آخرين معجبون بهذا.

Heba Shaban · سريعة الهمم · إلغاء إعجابي · 14 ساعات · 1

يفضل تناول بعض الوجبات التي تحتوي على الكربوهيدرات لأنها

Jeje Meme · سريعة الهمم · إلغاء إعجابي · 14 ساعات · 1

يفضل تناول بعد النشاط الرياضي قطعة بلح أو شوكولاته لأنها تحتوي على مضادات أكسدة وتناول الكربوهيدرات بعد النشاط الرياضي لأنها تحتوي على مواد سريعة الهمم والانتعاش ويفضل تناول وجبات من الكربوهيدرات تكون على شكل سائل .

الوعي الصحي · هم تناول قطعة من البلح بعد النشاط الرياضي مباشرة يعمل لأنه يحتوي على مضادات أكسدة ، ويجب تناول وجبات تحتوي على الكربوهيدرات وتفضل السوائل قبل صبح نوابي · أعجبتني

تعليق · مشاركة · 14 ساعات · 1

أي الفرق الرياضية تعجبك؟





Ultras White · Zamalek SC · ...Ahlynews.co

موسيقى

أي الموسيقيين يعجبونك؟





أم كلثوم · Wael Jassar · عمرو دياب

ملخصات البحث

ملخص البحث باللغة العربية

ملخص البحث باللغة الاجنبية

مستخلص البحث باللغة العربية

مستخلص البحث باللغة الاجنبية

ملخص البحث

" برنامج للثقافة الصحية باستخدام التعلم الإلكتروني وأثره في رفع الوعي الصحي لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة الاسكندرية "

مقدمة البحث وأهميته:

أن العادات والاتجاهات المرتبطة بالمهارات الصحية تشمل مجالات متعددة ترتبط بصحة الفرد. ان الافراد دائما يحتاجون الى نصائح تتعلق بزيادة الثقافة الصحية ومن العوامل الاساسية التي ترفع المستوى الصحي وتعديل العادات الصحية لديهم، ان القائمين على المؤسسات المختلفة بصفة عامة والمؤسسات التعليمية بصفة خاصة يعملوا على نشر الثقافة الصحية بينهم وكيفية تلافي المشاكل الصحية، مع التوجه الى اتباع العادات الصحية السليمة.

كما أن عدم الالمام بالنواحي الصحية يعتبر هو السبب وراء الكثير من المشاكل الصحية التي نحاول علاجها وننقق الكثير من اموالنا لمقاومتها، لذا فان انخفاض المستوى الصحي لا يرجع فقط الى نقص الخدمات الصحية الوقائية منها والعلاجية بقدر ما يرجع الى عدم معرفة الفرد كيف يسلك السلوك الصحي السليم ليحافظ على صحته ويتحمل المسؤولية في وقاية صحة الآخرين، ولا بد ان يكون الفرد مزودا بقدر من الثقافة الصحية يمكنه من ادراك ما قد يهدده من الاخطار الصحية ومعرفة العادات والاتجاهات الصحية التي تقية هو وغيره من الامراض فيجعل سلوكه وعاداته وانماط تصرفاته تتفق مع ما يحميه هو ومجتمعه من اخطار صحية.

وتعتبر الثقافة الصحية من اهم الاركان الرئيسية في قضية الرعاية الصحية نظرا لتطور العلمي والتكنولوجي المستمر في المجال الصحي، فالثقافة الصحية بدورها لها تأثير عميق في شخصية الفرد وسلوكه، كما تساعد الثقافة على زيادة المعرفة الصحية، حيث تعد اول عناصر الرعاية الصحية، واول مراحل التربية الصحية، والوسيلة الفعالة لتزويد افراد المجتمع في المعلومات الصحية، حيث تعد جزء من التنمية الاجتماعية والاقتصادية الشاملة بالمجتمع، ووسيلة اساسية لتحقيق الصحة للمجتمع.

وللتعلم الإلكتروني العديد من المميزات التي تميزه عن بيئة التعلم التقليدي. أن من مميزات التعلم الإلكتروني، عدم الزام المتعلم بمكان أو زمان التعلم، فالمتعلم له حرية اختيار مكان التعلم، وكذلك تحديد الوقت المستغرق يوميا، كما أنه يوفر الوقت والمال، مع امكانية تحديث المادة العلمية باستمرار واخيرا توفير بيئة تعلم فرديه تناسب احتياجات وقدرات كل متعلم على حده.

أهداف البحث:

يهدف البحث الى تصميم برنامج للثقافة الصحية باستخدام التعلم الإلكتروني ودراسة أثره على رفع الوعي الصحي لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة الاسكندرية من خلال :

٣. تصميم برنامج الكتروني لرفع مستوى الثقافة الصحية لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة الاسكندرية.
٤. التعرف على فاعلية البرنامج الإلكتروني على رفع الوعي الصحي لمستوى الثقافة الصحية لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة الاسكندرية.

فروض البحث:

٦. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط القياسات القبليه والبنية والبعديه برنامج الثقافة الصحية الإلكتروني في محور (الثقافة الغذائية) .
٧. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط القياسات القبليه والبنية والبعديه برنامج الثقافة الصحية الإلكتروني في محور (الصحة الشخصية).
٨. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط القياسات القبليه والبنية والبعديه برنامج الثقافة الصحية الإلكتروني في محور (الوقاية من الامراض).
٩. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط القياسات القبليه والبنية والبعديه برنامج الثقافة الصحية الإلكتروني في محور (تربية الأمان) .
١٠. هناك تأثير ايجابي لبرنامج الثقافة الصحية باستخدام التعلم الإلكتروني في رفع مستوى الثقافة الصحية لطالبات كلية التربية الرياضية بنات- جامعة الاسكندرية.

إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث:

تختلف المناهج المستخدمة في البحوث العلمية تبعاً لطبيعة الدراسة والهدف منها ، لذلك قام الباحث باستخدام المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة، ويتم الاستعانة بالتصميم التجريبي لمجموعة واحدة ، وذلك باتباع القياس القبلي والبيني والبعدي لعينة البحث .

ثانياً: مجالات البحث:

- المجال الزمني: العام الدراسي (٢٠١٣-٢٠١٤).
- المجال المكاني: كلية التربية الرياضية للبنات- جامعة الاسكندرية.
- المجال البشري(العينة): طالبات الفرقة الاولى من طالبات كلية التربية الرياضية - جامعة الاسكندرية.

ثالثاً: عينة البحث:

تم تطبيق الدراسة على طالبات الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الاسكندرية. وقد بلغ اجمالي عدد طالبات الفرقة الاولى (٢٦٣ طالبة) مقسمة ادارياً طبقاً لسجلات الكلية الى خمس مجموعات . وقد بلغ اجمالي عدد العينة (٣٥) طالبة.

رابعاً : أدوات البحث:

- ١- خطوات اعداد وتصميم الاختبارات التحصيلية للثقافة الصحية.
- ٢- خطوات تصميم برنامج الثقافة الصحية باستخدام التعلم الالكتروني.

المعالجات الاحصائية :

- ٨- التكرارات والنسب المئوية
- ٩- معامل الارتباط(بيرسون).
- ١٠- معامل ثبات الفا لكرونياك
- ١١- معامل فاي لتقدير حجم التأثير
- ١٢- معامل ثبات
- ١٣- ت الفروق
- ١٤- كا ٢

اولاً : الاستنتاجات:

في حدود اهداف البحث وفروضه وفي اطار ما أسفرت عنه النتائج تمكن الباحث من استنتاج ما يلي:

١. البرنامج الثقافي الصحي باستخدام التعلم الالكتروني له تأثير ايجابي على الثقافة الصحية الغذائية .
٢. البرنامج الثقافي الصحي باستخدام التعلم الالكتروني له تأثير ايجابي على الثقافة الصحية الشخصية.
٣. البرنامج الثقافي الصحي باستخدام التعلم الالكتروني له تأثير ايجابي على الثقافة الصحية للوقاية من الامراض.
٤. البرنامج الثقافي الصحي باستخدام التعلم الالكتروني له تأثير ايجابي على الثقافة الصحية لتربية الامان.

ثانياً: التوصيات:

في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحث تم اقتراح التوصيات التالية:

١. تطبيق برنامج الثقافة الصحية باستخدام التعلم الالكتروني وأثره على رفع الوعي الصحي لطالبات الكلية بالفرقة الاولى لتزويدهم بالمعلومات والمعارف و الحقائق الصحية.
٢. عقد دورات تثقيفية وندوات و مؤتمرات لنشر الوعي الصحي لدى الطالبات.
٣. استخدام التعليم الذاتي باستخدام (البرنامج الالكتروني).
٤. اجراء المزيد من البحوث في هذا المجال على عينة مختلفة .
٥. مقارنة النتائج بأساليب تعلم أخرى.

مستخلص البحث

برنامج للثقافة الصحية باستخدام التعلم الإلكتروني وأثره في رفع الوعي الصحي لطالبات كلية التربية الرياضية
جامعة الاسكندرية

يهدف البحث الى تصميم برنامج الثقافة الصحية باستخدام التعلم الإلكتروني ودراسة أثره على رفع الوعي الصحي لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة الاسكندرية.
أستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائته لطبيعة الدراسة، وتم اختيار عينة البحث وعددهم (٣٥) طالبة من طالبات الفرقة الاولى كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الاسكندرية، وبعد جمع البيانات عن طريق القياسات المستخدمة تم معالجتها إحصائياً، وتم التوصل الى أهم النتائج ، انه توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين القياسات القبلي والبيني والبعدي للمحاور الاربعة لبرنامج الثقافة الصحية بأستخدام التعلم الإلكتروني ولصالح القياس البعدي ، وقد أوصي، تطبيق برنامج الثقافة الصحية باستخدام التعلم الإلكتروني وأثره على رفع الوعي الصحي لطالبات الكلية بالفرقة الاولى لتزويدهم بالمعلومات والمعارف و الحقائق الصحية واجراء المزيد من البحوث في هذا المجال على عينة مختلفة.

Abstract

" The health Culture Program by Using E-Learning And It Effect In Raising The Health Awareness For The Students Of The Faculty Of Physical Education For Girls, Alexandria University "

The Introduction and the Importance:

That habits and approaches related to health skills include various fields including individual health. People always need advices that help to raise their awareness about the hygienic culture to reform their hygienic habits such as: those who manage the organizations especially the educational organizations should do their best to spread the hygienic culture among themselves, avoid any hygienic troubles and follow the hygienic habits.

The ignorance of the hygienic procedures is the main reason of a lot of hygienic troubles, which we are avoiding them, and spending a lot of money on them. So, the deterioration of the health standards does not come only with the leakage of the prophylactic and hygienic services like medical services, but also because of the ignorance of individuals of how to protect themselves and others too. People should have some hygienic culture that could help them to protect themselves and other people from any hygienic threats. Besides, following the hygienic attitude protects the community as a whole from any hygienic dangers.

Hygienic culture is the most important element in health care according to on going scientific and technological development in the health field. No one can deny that the hygienic culture has a deep effect on the personality and the attitude of any individual; it also helps increasing the hygienic knowledge. It is also considered to be the first stage in the health care, health education too, and the most effective means to provide our society with the all the data we need about our health. It is also regarded as an essential part of the development of our society and economy.

Electronic education has many advantages in comparison to any other ordinary way of learning for example: any learner has the ability to choose the place and the time of studying, the data is up to date regularly, and provides the students with all the data they need easily.

The Aims of the Research:

The research aims at establishing program concerns with the hygienic culture by using the electronic education and studies its effects on the students of the Faculty of Physical Education, Alexandria University through the following:

- 1- Designing an electronic program for improving the hygienic culture's standards of the female students of the Faculty of Physical Education, Alexandria University.
- 2- Identifying the influence of the electronic program to raise the level of the hygienic culture of the students of the Faculty of Physical Education, Alexandria University.

The research hypotheses:

- 1- There are differences with statistical significance between the pre, mid and the post average measurements of the electronic hygienic culture program about (the alimental culture).
- 2- There are differences with statistical significance between the pre, mid and the post average measurements of the electronic hygienic culture program about (the personal health).
- 3- There are differences with statistical significance between the pre, mid and the post average measurements of the electronic hygienic culture program about (disease prevention).
- 4- There are differences with statistical significance between the pre, mid and the post average measurements of the electronic hygienic culture program about (educational safety).
- 5- There is a positive effect of the electronic hygienic culture program on raising the hygienic culture level of the female students of the Faculty of Physical Education, Alexandria University.

Procedures of the Research:

First: research methodology:

The used research methodology differs from one research to another according to the nature and aim of the study. So, the researcher used the experimental curriculum to be suit this study. The experimental design is used for one group by following the pre-, mid, and the post measurement of the selected group.

Secondly: Elements of the Research:

- * The time element: year (2013-2014)
- * The place element: Faculty of Physical Education, Alexandria University.
- * The human element: the female students of the first year at Faculty of Physical Education, Alexandria University.

Thirdly: the sample of the research:

The study is applied on the female students of the first year of the Faculty of Physical Education; Alexandria University (263students) divided into 5 groups according to the faculty records, 35 students on each group.

Fourthly: The Tools of the Research:

- 1- The steps of designing the tests of the hygienic culture.
- 2- The steps of designing the hygienic culture program by using the electronic education.

The statistical processing

- 1- Frequencies and percentages.
- 2- The standard of the correlation.
- 3- The standard of the stability Alpha (Lecrobnak).
- 4- The standard of (Phi) for the evaluation of the affection.

- 5- The standard of the stability.
- 6- The differences (T).
- 7- K2

First: predications:

According to the aims, assumptions, and the results the researcher, I could predict the following:

- 1- The hygienic culture program, electronic education has a positive effect on the nutritional health.
- 2- The hygienic culture program, electronic education has a positive effect on the personal hygienic culture.
- 3- The hygienic culture program, electronic education has a positive effect on the hygienic culture of disease prevention.
- 4- The hygienic culture program, electronic education has a positive effect on the hygienic culture of the educational safety.

Secondly: the Recommendations:

According to the results which the researcher achieved, the following recommendations have been proposed:

- 1- Applying the hygienic culture program by the using the electronic education, and its effects on improving the hygienic awareness of the first year students, and providing them with the real information and facts.
- 2- Holding cultural courses and conferences to spread the hygienic awareness among the students.
- 3- The usage of the self-education by the electronic education.
- 4- Doing more researches on the same subject on different groups of students.
- 5- Comparing the results by using different educational means.

The Conclusion of the Research

" The health Culture Program by Using E-Learning And It Effect In Raising The Health Awareness For The Students Of The Faculty Of Physical Education For Girls, Alexandria University "

The research aims to design the hygienic culture program by using the electronic education, and study its effects on the hygienic awareness of the female students of the Faculty of Physical Education, Alexandria University.

The experimental method has been used by the researcher as it suits the nature of the study. A group of female students has been selected (35 female students) of the first year of the Faculty of Physical Education, Alexandria University, after collecting the data according to the measurements it has been processed statistically ,and the most important result has been concluded . The hygienic culture program, electronic education has its positive effect on the nutritional health, and educational safety. The researcher recommended the usage of the program to provide the students with facts, information, and doing more researches concerning the same subject on different students.



Faculty of Physical Education for Girls

Sports Management Department

**THE HEALTH CULTURE PROGRAM BY USING E-LEARNING
AND IT EFFECT IN RAISING THE HEALTH AWARENESS FOR
THE STUDENTS OF THE FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION
FOR GIRLS ALEXANDRIA UNIVERSITY**

A Thesis Presented by:

Isam Saleh Mahdi Alnezari

Within the requirements for obtaining a master's degree in physical education

Supervisors

Prof. Dr.

Suad Mohamed Abdel Fattah Bahr

Professor Emeritus, Department of Health Sciences
Faculty of Physical Education for Girls
Alexandria University

Dr.

Mona Mostafa Abdo Sachori

Lecturer, Department of Health Sciences ,
Faculty of Physical Education for Girls,
Alexandria University

Dr.

Hadeer Mostafa Mohammad Rifai

Lecturer, Department of Curriculum and Instruction
Faculty of Physical Education for Girls
University of Alexandria

2014