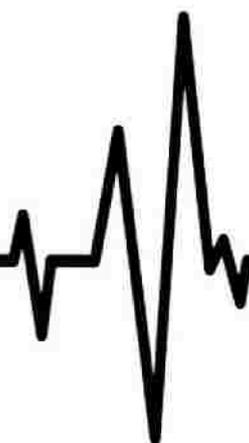


# الفصل الأول الحياة الصحية





## الصحة

صحة الإنسان هي المقياس الحقيقي للسعادة والرفاهية، حيث إذا أراد الفرد أن يستمتع بالحياة يجب أن يمر عبر بوابة الصحة والعافية، حيث إن اعتلال الصحة يعكر صفو الحياة، وهذا ما يؤكد القول السائد بأن الصحة تاج على رؤوس الأصحاء.

وتتحسن صحة الافراد من خلال عملية تغير أفكارهم وسلوكهم فيما يتعلق بصحتهم وتزويدهم بالخبرات اللازمة بهدف التأثير في معلوماتهم واتجاهاتهم وممارساتهم فيما يتعلق بالصحة تأثيراً إيجابياً، وكذلك تعليم المجتمع كيفية حماية نفسه من الأمراض والمشاكل الصحية التي تظهر في المجتمع .

ولقد عرفت منظمة الصحة العالمية الصحة تعريفاً أخذ به كل العاملين في مجالات الصحة العامة، وخلاصة هذا التعريف أن الصحة هي: "حالة السلامة والكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية، وليست مجرد الخلو من المرض أو العجز"، أي الاكتمال البدني والعقلي والنفسي والاجتماعي في إطار واحد ليحقق وحدة الفرد .

بينما المرض يعنى فقد حالة التوازن الجسمي والعقلي والنفسي؛ مما يؤدي إلي قصور في الأداء الوظيفي لعضو أو أكثر من أعضاء الجسم، ويصاحب ذلك ظهور العلامات المميزة للمرض والأعراض الدالة عليه، والتي تبين درجة المرض هل هو خفيف أم متوسط أم خطير

ويتم تحقيق الصحة من خلال التكامل البدني والنفسي والاجتماعي من خلال:

أولاً: الكمال البدني: ويقصد به تنمية الفرد ككل إلى أقصى ما تسمح به حدود قدراته البدنية في كل مرحلة من مراحل العمر، ويتم ذلك من خلال سلامة وصحة أعضاء وأجهزة الجسم المختلفة، والتي تتكون من الهيكل العظمي والجهاز العضلي والجهاز الدوري والجهاز التنفسي والجهاز العصبي، وكفاءة الجسم للقيام بوظيفته تحت ظروف العمل المختلفة، والقدرة على أداء النشاط

ثانياً: الكمال النفسي: ويقصد به تمتع الفرد بالاستقرار الداخلي والتوفيق مع المتغيرات، وأن يكون قادراً على تحمل أزمات الحياة .

ثالثاً: الكمال الاجتماعي: ويعني قدرة الفرد على التعايش مع غيره من الأفراد وتعامله معهم ومشاركتهم في تكوين بيئة اجتماعية.

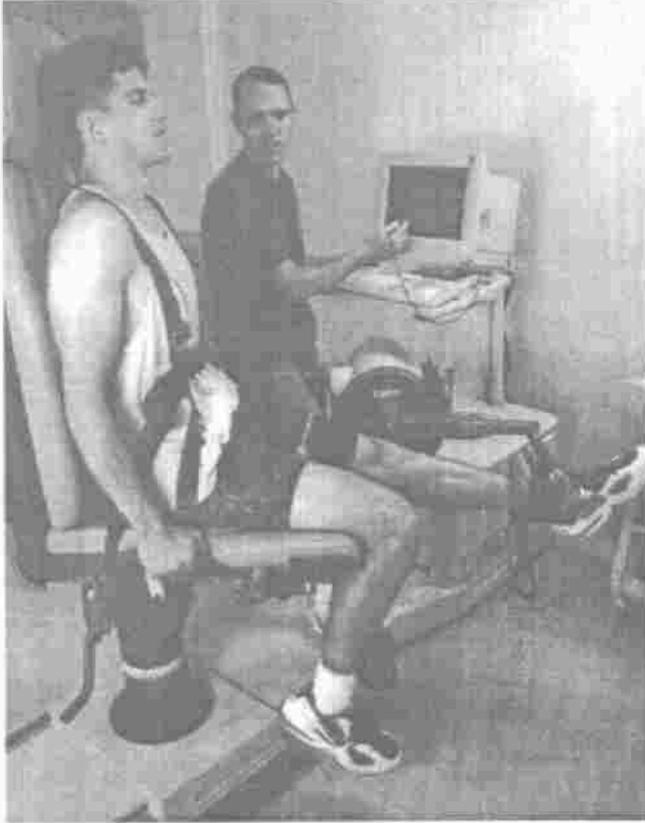
ويتم ذلك من خلال ما يلي:

- ١ - العمل على تغير مفاهيم الأفراد فيما يتعلق بالصحة والمرض، ومحاولة أن تكون الصحة هدفاً لكل منهم.
- ٢ - العمل على نشر الوعي الصحي بين أفراد المجتمع.
- ٣ - العمل على تغيير اتجاهات وعادات وسلوك الأفراد لتحسين مستوى صحة الفرد والأسرة

#### الدعائم الأساسية للصحة

تركز صحة الفرد على دعائم أساسية هي بمثابة الأعمدة التي يقوم عليها البناء الصحي، وهي عبارة عن ثلاث دعائم أساسية تتكامل فيما بينها وبها يتكامل البناء الصحي للفرد والمجتمع، ويمكن إجمال هذه الدعائم الثلاث في الأتي:

التنمية الصحية  
استخدام الوقاية  
العلاج



### أولا :- التنمية الصحية :

يجب أن ينظر إلى مرحلة النمو والبناء البدني والنفسي والعقلي والاجتماعي للإنسان على أنها هي الفترة التي يتغير فيها الجسم والعقل من سنة إلى أخرى سواء بالبناء في العقود الأولى من العمر أو الهدم، والتي تزداد مع التقدم في العمر مع الأخذ في الحسبان التغذية السليمة المتكاملة والعادات الصحية والاهتمام، بالراحة والاهتمام بتنمية الاتجاهات الإيجابية نحو العادات الصحية وممارسة النشاط البدني

**ثانياً : الوقاية الصحية :**

الوقاية خير من العلاج.. تلك الحكمة التي تعد من أصدق الحكم التي تتداولها الألسنة ، فالطب الوقائي هو بلا جدال أعظم وأعم أثراً من الطب العلاجي ؛ لأنه يعني البحث في أسباب الأمراض والعلل وطرق انتشارها وعلاقتها بالإنسان بهدف منعها قبل حدوثها، سواء باستخدام وسائل طبيعية أو من خلال نصائح تقدم لأفراد المجتمع .

**ثالثاً: استخدام العلاج :**

إذا كانت الوقاية خيراً من العلاج، فمن المحتم أن يكون العلاج ضرورة حتمية في كثير من الحالات ، فعندما يصاب الفرد بالمرض يكون الحل في العلاج الفوري والمبكر للقضاء أو التقليل من تأثير المرض ، ولكن إهمال العلاج قد يؤدي بالمرض إلى مضاعفات خطيرة .

**مكونات الصحة العامة:**

وللصحة العامة ثلاثة مكونات رئيسية، وهي :

- ١ - الصحة الشخصية: وهي التغذية - النظافة - النوم - الراحة - الرياضة - العناية بالعينين - العناية بالأسنان - الكشف الطبي
- ٢ - صحة البيئة: وهي مياه الشرب - جمع القمامة - تصريف الفضلات - صحة الأغذية - التهوية - الإضاءة - الضوضاء .
- ٣ - الصحة الوقائية: استعمال الأدوية للوقاية والعلاج، عمل الإحصاءات عن انتشار الأمراض في المجتمع او البيئات المختلفة ، التفتيش الصحى ، خدمات الصحة العامة.

**عناصر الصحة**

- ١- البيئة الصحية: وتشمل كل ما يحيط بالفرد يعيش فيه من بيئة منزلية، وبيئة عمل وسلامة من الهواء والماء ونظافة الشوارع والمواد الغذائية .

- ٢- التغذية الصحية: والتي تؤكد ضرورة أن يكون الطعام خاليًا من الملوثات الغذائية، وأن يحتوي على العناصر الغذائية السليمة وبالكميات الكافية.
- ٣- الوعي الصحي: وهي المعلومات الخاصة بالوقاية من الأمراض ومكافحة الأوبئة مع ضرورة توفر الخدمات الصحية.
- ٤- الوقاية من الأمراض: من خلال اتباع السلوك الصحي السليم، والابتعاد عن كل ما يضر الصحة من تدخين ومخدرات وغيرها.
- ٥- إعطاء التطعيمات: وهي ضرورة الاهتمام بإعطاء التطعيمات في مواعيدها، وكذلك الجرعات المنشطة للوقاية من كثير من الأمراض الفتاكة التي دمرت الملايين.
- ٦- ممارسة الأنشطة الرياضية: ويقصد بها تغير نمط الحياة من خلال الاهتمام بممارسة الرياضة والأنشطة الترويحية.

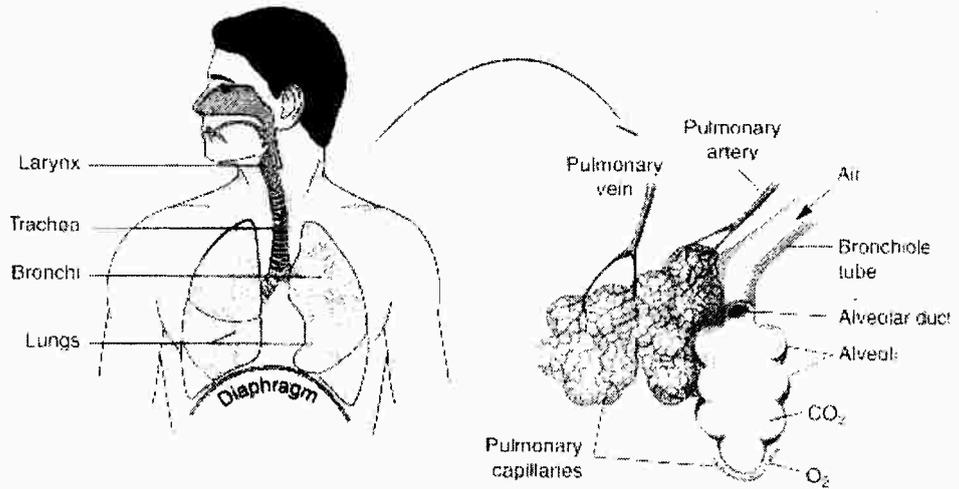
### علامات الصحة والحفاظة عليها :

- ١- السلوك الصحي في النظافة والغذاء، وتجنب العادات السيئة كالتدخين .
- ٢- مزاوله النشاط اليومي بانسيابية ودون تعب .
- ٣- التمتع بالراحة والنوم الهادئ والسعادة .
- ٤- التكيف مع ضغوط الحياة اليومية دون هروب منها .
- ٥- القدرة على مقاومة المحن والكوارث دون تأثير على صحة الفرد .
- ٦- القدرة على التأقلم مع الظروف الخارجية .
- ٧- مقاومة العدوى المرضية والابتعاد عن مسببات الأمراض مثل التلوث والعدوى.
- ٨- القوام السليم المعتدل الخالي من الانحرافات والشوهات .
- ٩- سلامة أجهزة الجسم والحواس مثل العين والأسنان والجلد... إلخ .
- ١٠- وجود ثقافة صحية.

## أسس المحافظة على الصحة

هناك بعض الأسس الصحية التي يجب على الفرد معرفتها؛ حتى يحافظ على صحته جيدة. ومن هذه الأسس ما يلي :

- ١- ضرورة الكشف الطبي الدوري؛ بغرض متابعة حالة وسلامة أجهزة الجسم المختلفة
- ٢- إجراء التحاليل شبة الشاملة بهدف تعرف الأمراض الطفيلية •
- ٣- تحليل الدم بهدف تعرف الأنيميا •
- ٤- الكشف بالأشعة على الصدر .



## الحياة الصحية

أسلوب الحياة التي يجيها الفرد هو الذي يحقق خط الصحة، الذي يسير عليه الفرد حتى يتمتع بحياة سعيدة وممتعة خالية من الأمراض والتوترات؛ ولذا نحاول أن نضع خط سير عنوانه طريق الصحة، نستطيع أن نقدمه لكل من يسعى الى الحياة الصحية والرعاية الأولية للصحة هي الإجراءات التي ينبغي اتباعها لحماية الإنسان من الإصابة بمرض ما أو التنبؤ، به والحد من تداعياته والنهوض بمستوى صحة الإنسان

ويوجد فرق كبير بين الصحة وحياتنا، فالصحة هي أحد العناصر التي تحدد مفهوم الحياة، والصحة ليست سرعة الشفاء من المرض، وإنما كيفية الوقاية منه، من خلال اتباع بعض العادات فى حياة الفرد والبيئة المحيطة به، وعلينا ان نفهم أسلوب الحياة الصحية، والذي يعتمد على عناصر الحياة الصحية، كما اقترحه موقع الصحة فى شبكة المعلومات الدولية :

### عناصر الحياة الصحية

- أولاً : سلامة الهواء والماء.
- ثانياً : ضوء الشمس.
- ثالثاً : البيئة الصحية والوراثة.
- رابعاً : النظام الغذائي.
- خامساً : ضغوط الحياة والراحة.
- سادساً : ممارسة الرياضة.

وسوف نستعرض بشيء من التفصيل هذه العناصر على النحو التالي :

### أولاً: سلامة الهواء والماء

لا يستطيع أن يحيا أي كائن حي دون الهواء فهو عنصر حيوي، ويمكنك أن تحيا بضعة أسابيع دون الغذاء أو أيام دون الماء.. لكنه لا يمكنك العيش سوى دقائق دون الهواء، والأشخاص الذين يعانون من مشاكل في تنفسهم لعدم وصول الأكسجين

الكافي لهم يؤثر ذلك على حياتهم، وبالمثل إذا تنفسنا بطريقة خاطئة فإن الهواء الذي يصل إلى خلايا الجسم، لا يكون كافياً، وبالتالي يؤثر على عمليات الجسم، فهناك طريقة سهلة وبسيطة للحصول على أكبر قدر ممكن من الهواء الذي يحتاجه الجسم لكي يعمل بكفاءة، وعلى الفرد عند الاستيقاظ ضرورة، أخذ نفس عميق، وتكرار مثل هذا الشيء طوال اليوم، فهو يساعد على فتح الصدر والرئة وبذلك يصلهما الهواء الكافي لأن التنفس السطحي يضر ليس بالرئة فقط، ولكن بالجسم كله فكأنك تملأ الجزء العلوي فقط، من الصدر بالهواء لأن الهواء؛ لا يصل إلى الرئة فقط وإنما إلى كل خلية من خلايا الجسم وعليك اتباع التالي :

١- لا بد من التهوية الملائمة للمنزل.

٢- قضاء أكبر وقت ممكن بين الحدايق؛ لأن الهواء الذي بها نقي.

٣- التنفس عن طريق الأنف أصح من التنفس عن طريق الفم؛ لأن غشاء الأنف يسخن وينقى ويرطب الهواء الداخل للجسم.

أما الماء هو أفضل دواء على وجه الأرض بل ومن أئمن المعادن، ويمثل الماء حوالي ٦٠٪ من إجمالي تكوين جسم الإنسان. ويمكننا القول بأن العديد من الخلايا داخل جسم الإنسان تسبح في الماء. يحمل الماء الغذاء والأكسجين للأنسجة، كما أنه إحدى الوسائل التي يتخلص من الجسم بواسطتها من المواد الضارة. وعندما يأخذ الإنسان حماماً دافئاً، فإنه يساعده على الاسترخاء وتهدئة جهازه العصبي، بالإضافة إلى أنه يفتح مسام الجلد. وشرب الماء بكثرة مفيد جداً لمنع الإصابة بحصوات الكلى، والإمساك، كما أنه يجنب الإنسان أن تكون رائحة نفسه أو بوله ذو رائحة كريهة، ونجد أن الجسم يفقد حوالي ١٢ كوباً من الماء عن طريق العرق، من خلال الجلد والرئة.. لذلك يجب الإكثار من شرب الماء عند الاستيقاظ من النوم وطوال النهار حتى دون الإحساس بالعطش.

### ثانياً: ضوء الشمس

الشمس ضرورية للحياة على سطح الأرض؛ حيث أن أشعة الشمس تدمر البكتريا الضارة، كما أن تعرض الجسم لها يساعد على تخفيض ضغط الدم بنسبة

٨٪ إلى جانب ممارسة نشاط رياضي، كما أنها تخفض نسبة الكوليسترول، وتقلل من نسبة السكر في الدم فتأثيرها مثل الأنسولين، وتزيد الخلايا البيضاء، وتسهل من عملية التنفس وتجعله أعمق وأبطأ. كما أن هذه الأشعة السحرية تقلل من معدل ضربات القلب، ويزيد ضوء الشمس من قدرة الدم على حمل أكبر قدر ممكن من الأكسجين ونقله إلى أنسجة الجسم. ومجرد التعرض مرة واحدة لأشعة الشمس فوق البنفسجية يزيد من محتوى الأكسجين في الدم ويستمر تأثيرها لعدة أيام. كما أن القلب يقوى ويقل معدل النبض. ويزيد ضوء الشمس من قدرة الجسم على إفراز مادة الأدرنالين، وتكسب الجسم الهدوء والراحة وخاصة من يعانون من قرحة المعدة. ولكن يجب الاحتراس من أشعة الشمس والتعرض لها كثيرا أثناء فترة الصيف؛ حتى لا يصاب الفرد بضربات الشمس

### ثالثا: البيئة الصحية والوراثة

هل نريد أن نعيش في بيئة صحية؟ سؤال يجيب عنه الإنسان، فهو المسئول الأول عما إذا كان يريد أن يحيا حياة آمنة أم لا، وذلك حسب سلوكه تجاه البيئة، الأمر الذي يترتب عليه تحسين الأحوال الصحية وتحقيق رفاهية الإنسان. والعلاقة بين الصحة والبيئة متداخلة بل معقدة للغاية؛ فصحة الإنسان تنبع من داخل البيئة التي ويتأثر دائماً بمتغيراتها.

أما الوراثة، فمن الممكن أن يرث الشخص عند ميلاده عين الأم، جسم الأب... إلخ، ولكن العامل الوراثي يمتد إلى أبعد من ذلك بكثير؛ خاصة عند التقدم في السن فيكتشف الفرد أنذاك وراثته عديداً من الأمراض وهو ليس بالشيء الهين أو السهل. ويعتبر العامل الوراثي هو أحد العوامل المهمة، التي تساهم في الوقاية من كثير من الأمراض أو التنبؤ بها حتى يمكن تداركها في مرحلة مبكرة

ومن الأمراض التي يلعب فيها العامل الوراثي دورا كبيرا: سرطان الثدي، أمراض القلب، مرض السكر، ضغط الدم، بعض الأمراض العقلية، المشاكل المتصلة بالعين مثل المياه الزرقاء، النسيان، إدمان الكحوليات... وغيرها من الأمراض الأخرى، فإذا كان أحد أفراد عائلتك وخاصة من الدرجة الأولى (الأب -

الأم - الأخ - الأخت - الابن) يعاني من إحدى هذه الأمراض فإن احتمال وراثتها قائم، ولكن لا يمكن الجزم بذلك في الوقت نفسه؛ لأن كثيراً من هذه الأمراض تتحكم فيه العوامل الوراثية بالإضافة إلى عوامل أخرى، أما تلك المتصلة بالأمراض البدنية فنجدتها تتمثل في: نظام التغذية السيئ، التدخين، السمنة، الافتقار إلى ممارسة الرياضة

#### رابعاً: النظام الغذائي:

الصحة لها عدة مؤثرات مباشرة والنظام الغذائي احدهما، فالطعام إما أن يكون سبباً للحياة أو هلاك الإنسان؛ فاستخدام نظام غذائي غير متوازن ومفرط يسبب عديداً من الأمراض، منها أمراض القلب، أمراض السكر، الجلطات. والسمنة والتي تعد إحدى المشاكل المتعلقة بما نتبعه من نظام تغذية خاطئ، والتي تؤدي بدورها إلى الإصابة بمشاكل أخرى، منها: ارتفاع ضغط الدم، التهاب المفاصل والأزمات القلبية. لذلك لا بد أن نركز انتباهنا ليس فقط على الكم الذي نأكله، ولكن على النوع أيضاً.

وهذه هي بعض الخطوط العريضة التي يجب على كل شخص اتباعها على الأقل في نظامه الغذائي :

- ١- الإكثار من تناول الأطعمة التي تتوافر فيها الألياف؛ لأنها تمنع الإصابة بعديد من الأمراض مثل.
- ٢- الإكثار من تناول الفاكهة والحبوب والخضراوات الطازجة
- ٣- تقليل نسب ما تتناوله من سعرات حرارية، وهذا لا يعني أن تقوم بحساب كمية السعرات الحرارية، وإنما ملاحظة ما إذا كان نظامك الغذائي مرتفعاً في سعراته الحرارية أم منخفضاً.
- ٤- الحد من تناول الأطعمة التي بها نسبة دهون عالية، وعليك بتناول الحبوب والحبوب والأرز والمكرونة بدلا من هذه الأطعمة، وهذا للمحافظة على صحتك، إلى جانب أنها تساعدك على فقد الوزن

- ٥- تجنب الإكثار من تناول السكر أو المشروبات المضاف إليها السكر وأيضا الحلوى
- ٦- تجنب تناول مادة الكافيين لأنها تؤدي، على المدى الطويل، إلى هشاشة العظام
- ٧- الإكثار من تناول اللبن والماء حيث تتوافر فيها الكالسيوم بنسبة كبيرة.
- ٨- تجنب تناول البهارات والتوابل مثل الفلفل الأسود لأنها تسبب متاعب للمعدة.
- ٩- تجنب تناول الشحوم: ومنها الزبد والسمن النباتي
- ١٠- تجنب تناول الزيوت المهدرجة؛ لأنها تؤذي الشرايين وتعمل على زيادة الخلايا الدهنية في الجسم.
- ١١- الإقلال من تناول منتجات الدقيق الأبيض مثل الفطائر ورقائق البسكويت لأنها صعبة الهضم
- ١٢- الإقلال من تناول الخل والمخللات لأنها صعبة في الهضم أيضاً.
- ١٣- عدم الإكثار من تناول الآيس كريم ورقائق البطاطس والفشار والمياه الغازية.
- والاعتدال في تناول الأطعمة هو الحل المثالي، لمعظم مشاكل السمنة مع الآخذ في الاعتبار أن كل عنصر غذائي مهم لبناء جسم الإنسان ونموه، ولا يمكننا أن نغفل عنصراً على حساب العنصر الآخر، فكل الأطعمة ضرورية لحياة الإنسان، ولكن الاعتدال هو الحل لأي مشكلة صحية يمكن أن يواجهها الإنسان في المستقبل
- خامساً: ضغوط الحياة والراحة:**

حياة الإنسان مليئة بعدد من الضغوط، وبالتالي تؤدي إلى الإصابة بأمراض عديدة، منها: أمراض القلب والرئة وأمراض القولون العصبي، والاكتئاب، والأرق، والإرهاق مما يؤدي إلى اعتماد الإنسان على المواد المنبهة لزيادة تركيزه.. ولكن الحل الأمثل هو الراحة والاستجمام لإعادة شحن قواك وقوة تحملك، كما أن

الإكثار من الفيتامينات يساعدك على الاسترخاء، والحصول على أكبر قدر ممكن من النوم لأن ذلك يفيد الجهاز المناعي.

والعلاج النفسي لأي شخص يكمن في والكلمات التشجيعية، الكلمات الإيجابية، فعندما تشجع شخصاً في ظروف نفسية قاسية تكون هذه الكلمات بمثابة العلاج النفسي له، وتخفض من وطأة التوتر والضغط التي تواجهه بل وتمنع عنه الإصابة بكثير من الأمراض، مثل: ضغط الدم العالي، ومرض السكر، والأمراض النفسية... إلخ. وتوجد طريقة بسيطة وسهلة يمكن أن يقوم بها أي إنسان لتنظيم تدفق الطاقة لجسمه، من خلال الانتظام في الذهاب إلى الأندية الصحية ودخول السونا والبخار والتدليك، وهي من أنجح الوسائل التي تساعد الإنسان على الاسترخاء والراحة

#### سادسا : ممارسة الرياضة:

تساهم مقومات الحياة والرفاهية في كسل الإنسان، وفي عدم بذل أي مجهود وتمثل في استخدام السيارة، المصعد، الكمبيوتر... إلخ. وإلى جانب ذلك في ظل التكنولوجيا الحديثة، أصبح لا يوجد للإنسان أي وقت فراغ؛ لكي يقوم بممارسة أي نشاط رياضي، وهو الشيء الذي يزيد من فرص الإصابة بأمراض القلب وغيرها من الأمراض الأخرى، ولهذا سوف نركز على الفوائد التي يمكن أن تعود عليك من ممارسة النشاط الرياضي:

- يطيل العمر (نظريا)، حيث أثبتت الدراسات أن معدل الوفيات منخفض بين كبار السن الذين يمارسون نشاطاً رياضياً.
- يقلل من الإصابة ببعض الأمراض، مثل: خفض ضغط الدم، والحد من مرض السكر
- التحكم في الوزن
- يكسب العضلات مرونة ويمد الجسم بالطاقة
- تزيد من كفاءة عمل الأوعية الدموية وتعمل على توسيعها.
- تساعد على الإقلاع عن التدخين

- تساعد على تخفيف حدة التوتر والقلق، وتبعده عن الضغوط، وتكسبه روح التفاؤل والثقة بالنفس.
- تزيد من قوة تحمل العضلات، وتقوي الأنسجة
- تزيد من كفاءة عمل القلب عن طريق زيادة ضخ الدم للجسم ومنع التجلطات
- تزيد من كفاءة عمل الجهاز الهضمي؛ لأن النشاط الرياضي يزيد من سرعة الدورة الدموية في جسم الإنسان
- تزيد من كفاءة الجهاز التنفسي والرئة لأنه يساعد على دخول أكبر قدر ممكن من الهواء للرئة وبأقل مجهود.
- تكسب الإنسان الشباب الدائم، والقوة، والحيوية والجاذبية
- تساعد على الاسترخاء والنوم والقيام بالعمليات العقلية على نحو أفضل وإنجاز الأعمال، دون الشعور بالتعب.

ويمكنك ممارسة عديد من الأنشطة الرياضية، مثل: المشي، السباحة، الجري، التنس، الكرة الطائرة... إلخ، أو ممارسة بعض التمارين الرياضية التي تكسب الجسم المرونة. وإذا كنت تعاني من مشاكل ما في التنفس أو في القلب أو في العظام أو مشاكل تتعلق بالتقدم في السن، فعليك باستشارة الطبيب أولاً؛ حتى يضع لك خطة تلائم احتياجاتك.. بالإضافة إلى ذلك يجب البدء تدريجياً في ممارسة أي نشاط أو تمرين رياضي، مع المداومة على ذلك، وليكن ثلاث مرات أسبوعياً لمدة ٣٠ دقيقة في المرة الواحدة، وتزيد بعد ذلك تدريجياً حتى تصل إلى ٦٠ دقيقة ويمكن أن يبدأ الفرد بعشر دقائق أيضاً، ولا ينبغي المغالاة في ممارسة أي نشاط حتى نتجنب الضرر.

ويتطلب القيام بأي نشاط رياضي اتباع برنامج محدد للياقة؛ حتى تزيد من مرونة الجسم ولياقته، ولا يتعرض لأي ضرر أو أذى، وأي خطة تتصل باللياقة لا بد وأن تشمل العناصر التالية:

❖ المرونة

❖ التحمل الدورى التنفسى

❖ القوة العضلية

ويمكننا تقسيم الأنشطة الرياضية إلى نوعين:

❖ نوع يعتمد على استخدام الطاقة الهوائية.

❖ نوع يعتمد على استخدام الطاقة اللاهوائية.

التمارين التى تعتمد على الطاقة الهوائية:

تساهم في زيادة مرونة أوعية القلب، والذي يتم فيه بذل جهد يمكن العضلات من تحويل الغذاء الداخلى إلى طاقة، وهذا الجهد يتطلب أن يقوم القلب بإمداد العضلات بالأكسجين، ويساعد هذا الجهد المضاف على تقوية عضلة القلب وزيادة كفاءتها، وتمثل الأنشطة التي تعتمد على الطاقة الهوائية في: المشي، السباحة، الجري، الوثب وركوب العجل ... إلخ.



الأنشطة التي تعتمد على الطاقة اللاهوائية :

وفيها تقوى عضلات الجسم للقيام بعملياته من خلال عملية كيميائية لا تتطلب وجود الأكسجين، وتكسب هذه الأنشطة الجسم: القوة، والرشاقة، وزيادة سرعة الجسم في أداء حركاته، وإكساب مهارات بدنية عديدة أخرى للجسم، على الرغم من أن أنشطة هذا النوع مجهدّة. ونجد من أنواعها التالي:

تمرينات الأثقال والعدو السريع، وبعض الألعاب الجماعية مثل الكرة الطائرة وكرة اليد .

### خطوات أسلوب الحياة الصحية

عليك باتباع التالي :

- ١- اتبع نظاماً غذائياً سليماً .
- ٢- أشرب كثيراً من الماء .
- ٣- البس ملابس قطنية أو ملابس ذات أية أنسجة طبيعية .
- ٤- تجنب الأشخاص والأفكار السلبية.
- ٥- مارس الرياضة.
- ٦- اضحك وأقض وقت الفراغ مع من تحبهم .

يجب على الفرد أن يتذكر دائماً أنه المسئول عن عملية التغيير ، فيجب على الفرد أن يبدأ بتغيير نظرته إلى الحياة الصحية، والبعد عن الأشياء السلبية وعن وسائل الإحباط ، والالتزام بالقانون الطبيعي للصحة، والاعتدال في كل شيء أبسط وأسهل الطرق إلى الصحة الآمنة .

