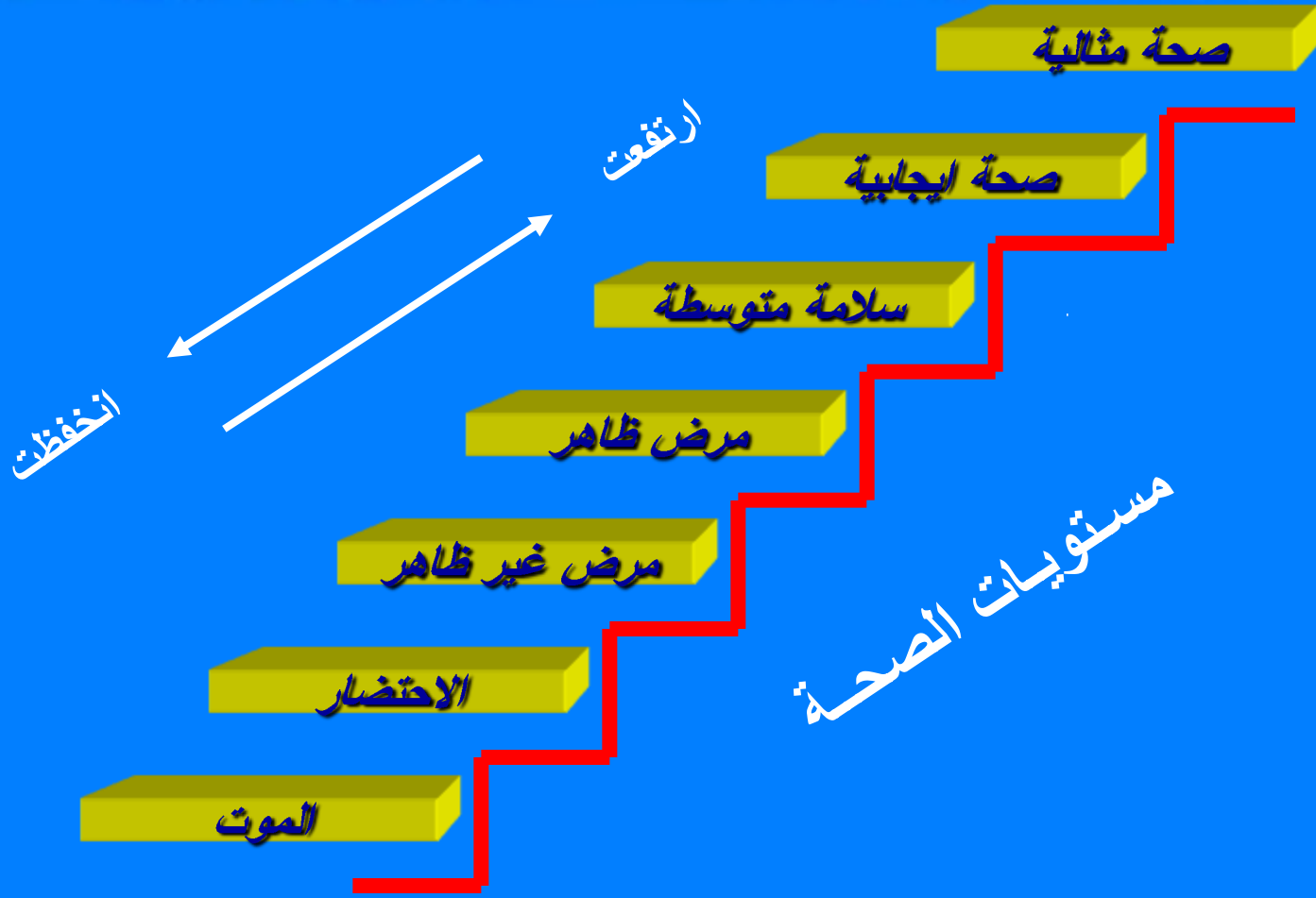




# الصحة

✓ هي حالة السلامة والكفاية البدنية والعقلية والاجتماعية  
والنفسية وليس فقط مجرد الخلو من المرض والعجز .





## بعض الدراسات

❖ في بريطانيا :

اجريت مقارنة بين سائقي الباصات ومحصلي التذاكر .

❖ في امريكا :

اجريت دراسة على مستقبلي البريد والموزعين .



## الدعائم التي تقوم عليها الصحة

- ١- التنمية الصحية .
- ٢- الوقاية .
- ٣- العلاج .



## \* التنمية الصحية

١. يجب الاهتمام بنمو الوزن والطول .
٢. الاهتمام بالنمو العقلي بجانب النمو البدني .
٣. الاهتمام بالتغذية الصحيحة وتقديم وجبة مدرسية .



## \* الوقاية

١. الوقاية خير من العلاج

٢. اصبح الطب الوقائي اهم من الطب العلاجي .

٣. علم الوقاية اصبح مفضل على علم العلاج



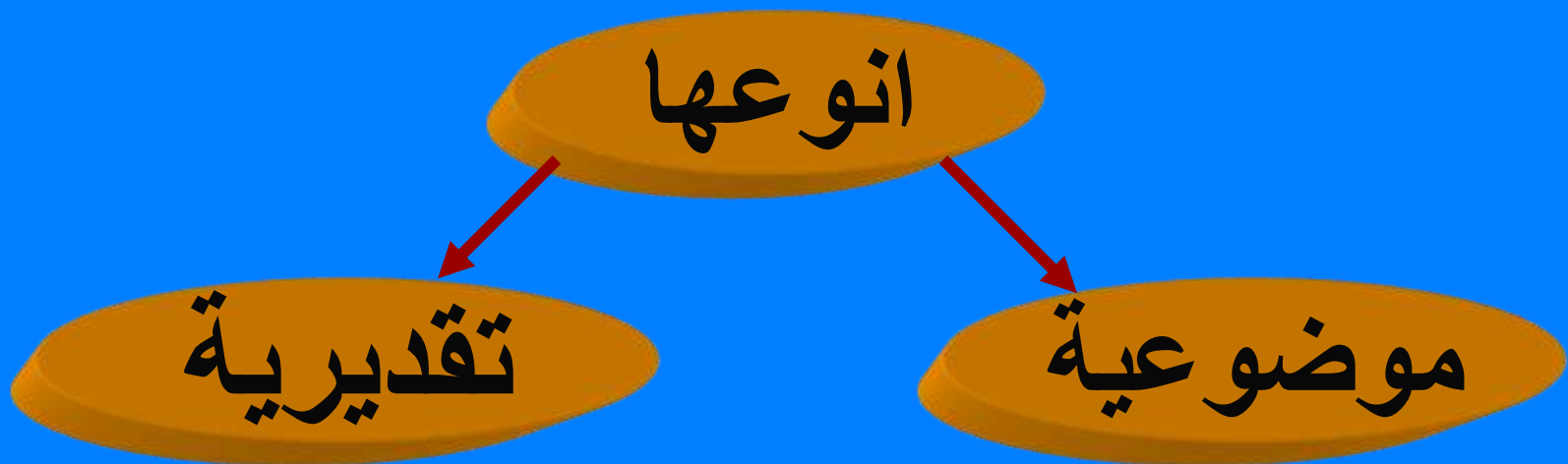
## العلاج:

١. ان تشرف الحكومات على وجود رعاية صحية بالمجتمعات .

٢. لا بد من وجود منظومة صحية في قطاع التعليم .

# مقاييس الصحة

هي أدوات تستخدم لمعرفة المستوى الصحي للمجتمعات والافراد







## المقاييس الموضوعية :

هي التي تستخدم وسائل قياس دقيقة

## المقاييس التقديرية :

تعتمد على ظواهر ومعدلات تحكم على المستوى الصحي للمجتمع





# برنامج الخدمات الصحية المدرسية

رعاية صحة التلاميذ

البيئة الصحية المدرسية

التربية الصحية المدرسية



## رعاية صحة التلاميذ

الكشف الطبي الدوري

الالتزان اليومي

الفحوص الجماعية

الاسعاف الاولي

رعاية التلاميذ المعاقين

الوقاية من الامراض المعدية



# البيئة الصحية المدرسية

البيئة الطبيعية

البيئة الاجتماعية

التغذية المدرسية

الوقاية من الحوادث

التنظيم اليومي المدرسي



التربية الصحية المدرسية

التربية الصحية للتلاميذ

التربية الصحية للمدرسين

التربية الصحية لأولياء الامور



## الأخطاء الغذائية

### الغذاء ومرض الإنسان :

- قلت الغذاء يؤدي الى النحافة الزائدة
- الزيادة الغذاء تؤدي الى ظهور بعض البدانة والفخامة
- ظهور أعراض حساسية عقب تناول بعض الغذاء
- قد يكون الغذاء ملوث ببعض الميكروبات



## اهم أمراض سو التغذية

١- أمراض نقص البروتينات .

٢- أمراض لين العظام ( الكساح )

٣- الاينميا ( فقر الدم ) .





## امراض نقص البروتينات :

- ❖ ارتخاء العضلات والخمبول
- ❖ انتفاخ البطن
- ❖ هزل ونحافة شديدة
- ❖ نحف الجسم وتورم الاطراف



## امراض لين العظام ( الكساح ) :

❖ تقوس الساقين والتصاقها

❖ كبر حجم الاطراف

❖ تقخم الراس



الاييميا ( فقر الدم ) :

❖ يحدث نتيجة نقص الحديد



مصادرة	أنواعه	أهميته	اسم العنصر
اللحوم بأنواعه الفول والعدس	عالية القيمة منخفضة القيمة	بناء الخلايا المحافظة على الضغط	بروتينات
الزبدة . زيوت السمن . القشدة	احماض دهنية	مصدر اساسي للطاقة يمتص الفيتامينات الذائبة	دهنيات



<p>رز . مكرونة سكر . بصل</p>	<p>مواد نشوية مواد سكرية</p>	<p>مصدر اساسي لتوليد الطاقة يوفر بروتينات للأعصاب</p>	<p><b>كربوهيدرات</b></p>
<p>ج . ب أ . د . هـ .</p>	<p>تذوب في الماء تذوب في الدهون</p>	<p>تساعد على النمو تحافظ على الصحة</p>	<p><b>فيتامينات</b></p>



<p>ملح الطعام سمك . لبن عسل اسود</p>	<p>حديد صوديوم كالسيوم</p>	<p>بنا خلايا الجسم تنظيم دقات القلب بناء الهيكل العظمي</p>	<p>املاح معدنية</p>
<p>المطار الابار الجوفية</p>	<p>—</p>	<p>يخلص الجسم من الفضلات ويشكل ٦٥ من جسم الانسان</p>	<p>الماء</p>