

المحاضرة الأولى

مقدمة في الصحة و اللياقة

مفهوم الصحة

- الصحة الجيدة هي من أولويات الفرد في مجتمعاتنا
- الصحة تتغير بتغير الدخل و الجنس و السن و أصول العائلة
- من أهداف الصحة زيادة عدد السنوات التي ستمتع فيها الفرد بصحة جيدة
- الصحة ليست فقط الخلو من الأمراض
- العديد من الأمراض يمكن التعامل معها
- الصحة و العافية لها العديد من الأبعاد
 - بدني - روحي - عاطفي - اجتماعي - عقلي

يتبع مفهوم الصحة

• البعد البدني

غير لائق

• لائق

• البعد الروحي

غير

• مستوفى
مستوفى

• البعد العاطفي

غير

• سعيد
سعيد

تابع مفهوم الصحة

• البعد الاجتماعي

• مندمج

وحيث

• البعد العقلي

• يعلم

جاهل

مفهوم اللياقة البدنية

- اللياقة البدنية مفهوم متعدد الأبعاد
- تعرّف على أنه قدرة الجسم أداء وظائفه بكفاءة وفاعلية
- هناك عناصر للياقة البدنية ترتبط بالصحة
 - نسبة الشحوم - اللياقة القلبية التنفسية - التحمل العضلي
 - المرونة - القوة
- هناك عناصر للياقة البدنية ترتبط بالأداء الرياضي
 - الرشاقة - التوازن - القدرة - السرعة - التوافق
 - سرعة رد الفعل

مفهوم أساليب الحياة الصحية

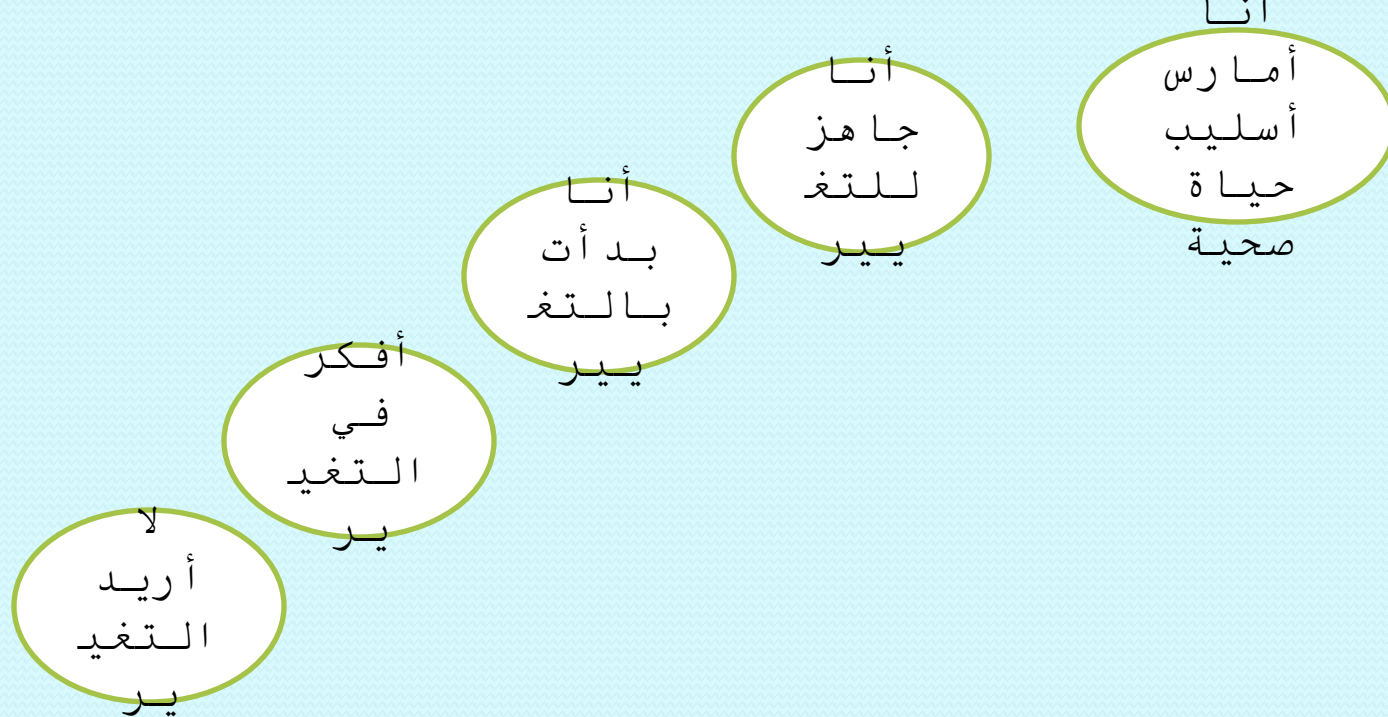
- تغيير أسلوب الحياة يعد أهم عامل للوقاية من الأمراض
- تغير مسببات الوفاة من الأمراض الوبائية إلى الأمراض المزمنة و المرتبطة بأسلوب الحياة (أمراض قلة الحركة)
- ممارسة أنشطة بدنية، تغذية مناسبة، و تعامل جيد مع ضغوط الحياة تعد أهم أساليب الحياة الصحية

أساليب الحياة الصحية

- ١- مزاولة أنشطة بدنية باستمرار
- ٢- التغذية السليمة
- ٣- التعامل السليم مع الضغوط الحياتية
- ٤- تعلم عادات أمن وسلامة
- ٥- معرفة طرق الإسعاف الأولي
- ٦- إتباع إرشادات و نصائح الطبيب
- ٧- معرفة الأمور التي تهم المستهلك

الخطوات الصحيحة لتغيير أساليب الحياة الصحية

- التغيير لا يحدث بين يوم و ليلة
- التغيير يكون على مراحل



العوامل التي تؤثر في تغيير أساليب الحياة الصحية

السلوك

الصحي

- الأداء

الآلي

- العمل على

التغيير

- الإستعداد

- التفكير

عناصر

ممكنة

-مهارات

تنظيم

-البيئة

المحيطة

عناصر ما قبل عدة

-التفكير

-المعتقدات

-الاستمتاع

-الثقة بالنفس

عناصر

مقوية

-العائلة

-الأقران

-عناصر شخصية

-السن

-الجنس

-الوراثة