وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

صحة اليافعات

الفئة المستهدفة:

الطالبات (بنات) من الصف الخامس الابتدائي إلى الثالث ثانوي.

المحتوى لـ :

- ☐ يوم صحي عالمي
- ☐ برنامج توعوي
- ☐ زيارة توعوية

تاريخ آخر تحديث:

شهر: أغسطس

سنة: 2021 م

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

المحتوى

- صحة البلوغ.
- مراحل المراهقة.
- التغيرات الجسدية والنفسية.
- الدورة الشهرية.
- تكيسات المبايض.
- الزواج الصحي.
- فحص ما قبل الزواج.
- نمط الحياة الصحي

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

صحة اليافعين

مقدمة:

- تعتبر مرحلة المراهقة من أهم وأكثر المراحل حساسية في حياة الفرد.
- شهدت العقود الماضية تدخلات ومجهودات كبيرة على مستوى العالم صبت في صالح صحة الأطفال دون الخامسة مما أدى إلى نقصان كبير في الوفيات بالتالي **زيادة في أعداد اليافعين عالمياً وإقليمياً**.
- هي مرحلة نمو سريع وتغيرات جسدية ونفسية.
- **لهذه المرحلة سمات خاصة** بها وتحتاج إلى تدخل من نوع خاص حسب التغيرات الفسيولوجية والنفسية والسلوكية.
- أثبتت التجارب والدراسات أن **الاستثمار في صحة اليافعين** من ضروريات التطور الاجتماعي والاقتصادي للدول، وحالياً هنالك تزايد في الوعي والاهتمام بصحة اليافعين.

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

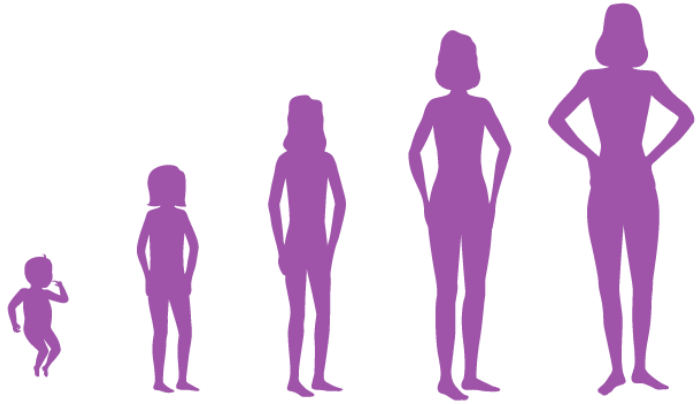
صحة البلوغ والمراهقة

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

صحة البلوغ:

تعد مرحلة البلوغ من أهم مراحل النمو، والتي تتشكل خلالها شخصية الطالبة ويمتد تأثيرها مدى الحياة، فهي الفترة الوسطى بين الطفولة والشباب، **وتحدث فيها تغيرات جسدية ونفسية سريعة ومتلاحقة** مما يتطلب إعداد الطالبة قبل وصولها إلى هذه المرحلة لاستقبال التغيرات الجسدية والنفسية التي ترافق هذه الفترة.



وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

صحة البلوغ

مرحلة البلوغ:

- هي المرحلة الزمنية التي يتحول فيها الشخص من طفل إلى شخص قادر على التناسل.
- تكتمل في هذه المرحلة الوظائف الجنسية عند الإناث و الذكور و تصبح لهم القدرة على التناسل، وذلك بنمو الغدد التناسلية، و قدرتها على أداء وظيفتها.
- يشترك البشر جميعاً في هذه المرحلة بغض النظر عن العرق، أو الجنس، أو الحالة الصحية.

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

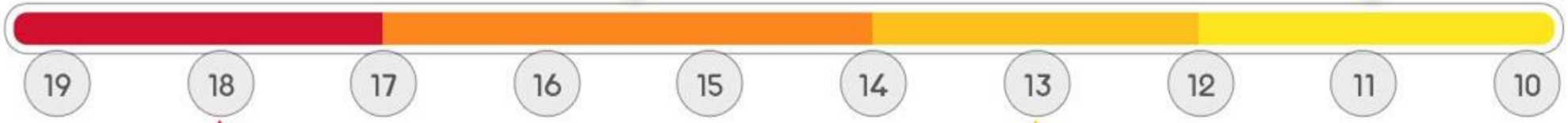
مراحل المراهقة

مرحلة ما قبل البلوغ

(تمتد من عمر 10 حتى 12 سنة)

مرحلة المراهقة المتوسطة

(تمتد من عمر 15 حتى17 سنة)



مرحلة البلوغ أو المراهقة المبكرة

(تمتد من عمر 13 حتى14 سنة)

مرحلة المراهقة المتأخرة

(تمتد من عمر18 حتى19 سنة)

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

مرحلة المراهقة

التغيرات خلال مرحلة المراهقة:

تمر الطالبات خلال مرحلة المراهقة بتغيرات جسدية وفيسيولوجية ونفسية مختلفة إلى أن يصلن مرحلة البلوغ والنضج الكامل قد تكون التغيرات التي يشهدها الطالبات على النحو الآتي:

تتضمن التغيرات الجسدية والفسيولوجية التي تتعرض لها:

- زيادة نسبة الطول و الوزن.
- نمو عظام الحوض و استدارة الوركين.
- بدء الدورة الشهرية.
- نمو الثديين.
- ظهور حب الشباب.
- زيادة إفراز العرق.
- بدء إفرازات المهبل بسائل أبيض شفاف اللون أو أصفر بدون رائحة كريهة أو حكة.

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

التغيرات خلال مرحلة المراهقة:

التغيرات النفسية

- **الانفعالات و عدم الاتزان**

فلا تتناسب مع المثير المسبب لها، و لا تستطيع المراهقة التحكم بها.

- **الازدواجية في المشاعر**

بين الحب و الكره أو الخوف و الشجاعة أو التدين و التطرف.

- **الانطوائية و الشعور بالخجل**
- **الحساسية المفرطة اتجاه بعض المثيرات**

فيجب التعامل مع الفتاة بشكل متوازن و متعاطف.

- **تطور قدرتها على التذكر**

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

مرحلة المراهقة

السلوكيات السلبية خلال هذه المرحلة:

- **إثبات الذات**

تتصور الطالبة أن لها كامل الحرية في تصرفاتها.

- **التخوف من عدم الجاذبية و التركيز على صورة الجسد**

مما يدفعها للاهتمام بالشكل و المظهر للفت اهتمام الاخرين بها.

- **شدة الحساسية**

سرعان التأثر و العصبية و عدم الاستقرار و القلق.

- **التمرد، ثورات الغضب و الاحتجاج**

الرغبة في المشاحنة و الاحتجاج و النقد و الجدال مما يقودها إلى الشعور بعدم فهم الاخرين.

- **الخجل**

هو شعور ناتج عن الخشية من لوم الاخرين و نقص الثقة في النفس, و الخوف من السخرية.

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

مرحلة المراهقة

التغيرات خلال مرحلة المراهقة:

كل التغيرات السابقة طبيعية وقد تختلف حدتها من شخص إلى آخر ولذلك من المهم استيعاب الطالبة واللجوء إلى أحد أفراد العائلة للتواصل معها ومناقشة الأمور التي تهمها.

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

الدورة الشهرية

هي عملية إفراز الدم من الرحم إلى خارج الجسم عن طريق فتحة المهبل.

- يستمر نزول دم الحيض في المتوسط بين ٣ أو ٥ أيام و أحياناً يستمر إلى ٨ أو ١٠ أيام.
- تعتبر الدورة الشهرية (الحيض) من الأمور الطبيعية و دليل على صحة الجسم.
- من الممكن شعور الفتاة بالانزعاج و الألم في هذه الفترة، و يعزى ذلك إلى انقباض عضلات الرحم الناتج عن زيادة مستوى بعض الهرمونات في الجسم.
- تكون الدورة الشهرية غير منتظمة في البداية عند بعض الفتيات وهذا أمر طبيعي، إذ عادة ما يحتاج جسم الفتاة إلى سنتين تقريباً لتنتظم الدورة.

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

الأعراض المصاحبة للدورة الشهرية

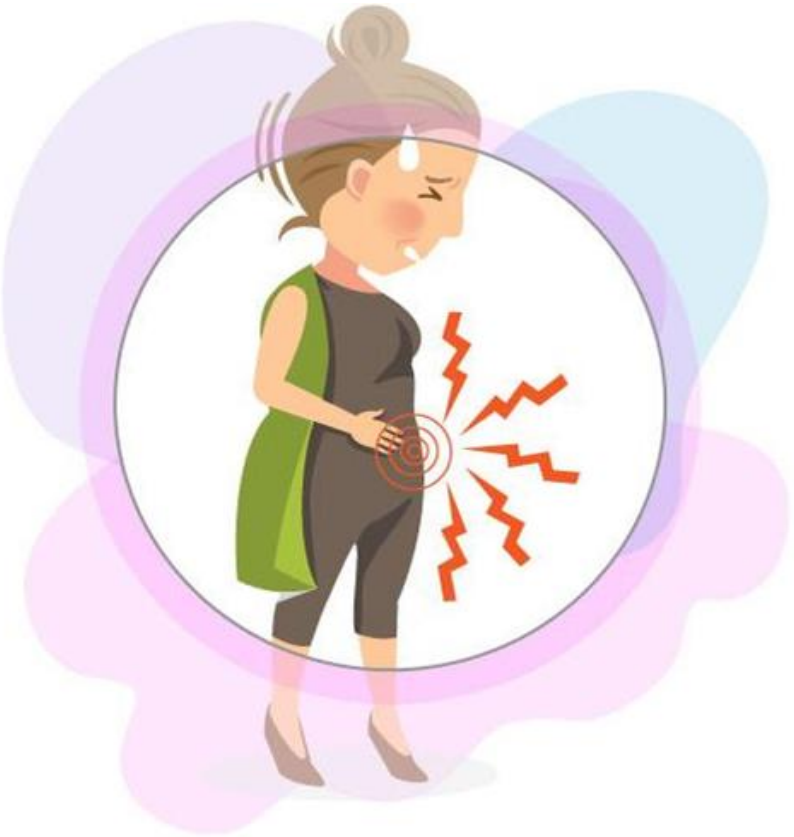
تظهر عادة خلال ٧ أيام قبل حدوث الحيض و تختلف من فتاة إلى أخرى و من الأعراض التي تصاحب الحيض :

- تقلب المزاج
- التوتر و العصبية
- الام أسفل الظهر
- صداع
- غثيان
- الالام أسفل البطن (مغص)
- انتفاخ و أحياناً ألم في الثديين
- رائحة غير مستحبة في بعض الأحيان للإفرازات المهبلية.

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

الدورة الشهرية



التعامل مع تقلصات البطن

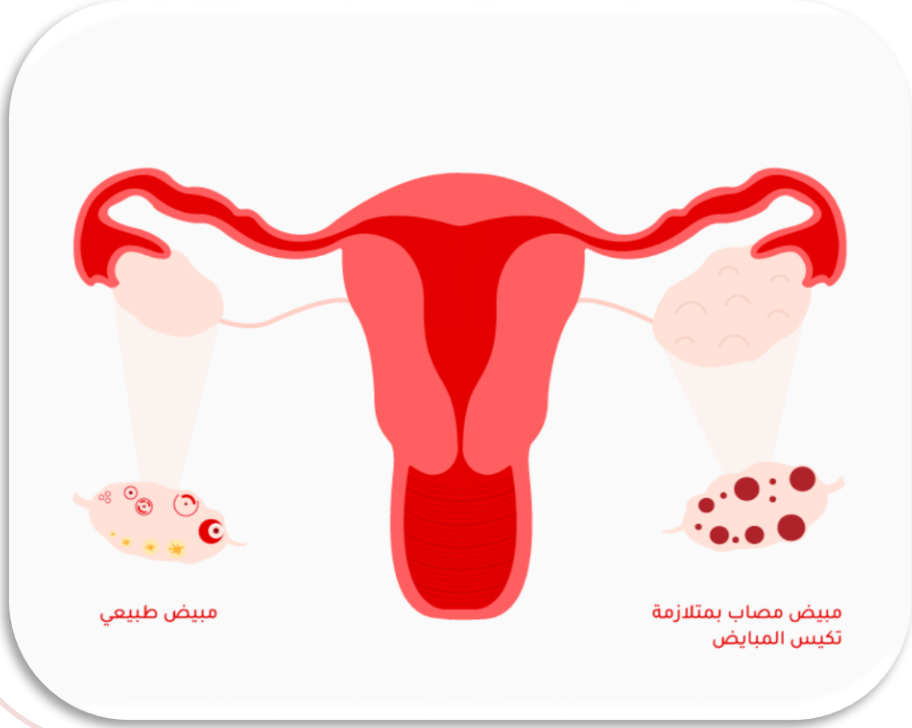
- تدليك أسفل البطن بنعومة باليد حتى يصبح دافئاً.
- وضع كيس من الماء الدافئ على البطن.
- القيام ببعض التمارين الرياضية الخاصة لتقوية عضلات أسفل البطن.
- شرب السوائل الدافئة.

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

تكيسات المبايض

تكيس المبايض : هو اضطراب هرموني شائع بين الإناث في سن الإنجاب، عادة ما يبدأ عند البلوغ، وهو عبارة عن مجموعة من الأعراض المتعلقة باختلال التوازن الهرموني الذي يسبب مشاكل في المبايض.



أسبابه:

غير معروفة لكن قد تسهم العوامل الوراثية والبيئية في تطوره.

أعراضه:

- عدم انتظام الدورة الشهرية.
- ظهور حَبّ الشباب.
- البشرة الدهنية.
- زيادة نمو الشعر على الوجه والصدر، أو الفخذين.
- بقع داكنة وسماكة في الجلد خاصة في الرقبة والإبطين.
- تساقط شعر الرأس.
- زيادة الوزن.

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

تكيسات المبايض

عوامل الإصابة:

- السمنة.
- التاريخ العائلي.

العلاج والوقاية:

لا يوجد علاج دائم لإزالة تكيس المبيضين؛ لكن يمكن التحكم في الأعراض عن طريق مجموعة متنوعة من العلاجات.

والتي قد تشمل:

تغييرات في نمط الحياة:

فقدان الوزن الزائد مع ممارسة أنشطة التمارين الرياضية المعتدلة.

التدخلات العلاجية والتي تشمل:

- تنظيم الطمث (مثل: حبوب منع الحمل)
- العملية الجراحية: وذلك عن طريق إجراء جراحي بسيط يسمى (كي المبيض) عن طريق المنظار؛ لعلاج مشاكل الخصوبة المرتبطة بتكيس المبايض.

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

مرحلة المراهقة

إرشادات عامة للطالبة خلال مرحلة البلوغ:

- **الحرص** على التغذية السليمة و شرب الماء.
- **ممارسة النشاطات الرياضية و الاجتماعية** التي تملأ وقت فراغهم.
- **الحرص** على أخذ القسط الكافي من النوم و الابتعاد عن السهر.
- **الحرص** على الاستحمام يومياً و استخدام مزيل العرق.
- **المحافظة على نظافة الأعضاء التناسلية** بتنظيفها بعد كل استخدام لدورة المياه.
- **غسل الوجه بانتظام** لمنع تكاثر الدهون و ظهور حب الشباب.
- تنمية الوازع الديني لديهم من خلال الالتزام بأوامر اللّه عز وجل من غض البصر و التحلي بالحياء.

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

الزواج الصحي

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

الزواج الصحي

تعريفه:

هو حالة من التكامل والتناغم بين الزوجين من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية والصحية والشرعية بهدف تكوين أسرة سليمة و سعيدة و مستقرة تؤدي وظائفها بنجاح وهو حق أساسي من حقوق الانسان.

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

الزواج المبكر

يعرف بأنه: الزواج قبل عمر ١٨ سنة و ينطبق على كل من الفتيان و الفتيات، ولكنه أكثر انتشاراً بين الفتيات الصغيرات.

سلبيات الزواج المبكر:

- **مضاعفات الحمل و الولادة** هي السبب الرئيسي للوفاة بين الفتيات في الفئة العمرية (١٥-١٩) سنة و يشمل ذلك حدوث الإجهاض المتكرر, و عدم اكتمال نمو الأجنة.
- الفتيات الصغيرات اللاتي يتزوجن قبل عمر (١٨) عاماً هن الأكثر عرضة للوقوع كضحايا لعنف الزوج خاصةً عندما يكون **فارق السن بينهما كبيراً.**
- **قلة الخبرة** بكيفية التعامل مع فترة الحمل و الأمومة سواءً للفتاة أو الشاب (الزوج) الذي لا يعي ما تمر به الزوجة و بالتالي لا يقوم بدوره و لا واجباته في هذه المرحلة.

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

الزواج الصحي

فحص ما قبل الزواج:

- يعد فحص ما قبل الزواج من القضايا الاجتماعية و الطبية الهامة فهو يجنب الزوجين بإذن اللّه الضرر الذي قد يلحق بأحدهم أو بأبنائهم ويكشف عن بعض الأمراض الوراثية و المعدية التي قد تعكر صفو الحياة الزوجية.
- هو إجراء يتم من خلاله أخذ عينات دم وفحصها لكلا الطرفين المقبلين على الزواج لمعرفة مدى وجود الإصابة بالأمراض الوراثية بغرض إعطاء المشورة الطبية.

- في حال موافقة الطرفين على الاستمرار في إجراءات الفحص الطبي الأخرى رغم علمهما بوجود أمراض وراثية فإنهما يوقعان إقرار بعلمهما بذلك.

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

فحص ما قبل الزواج

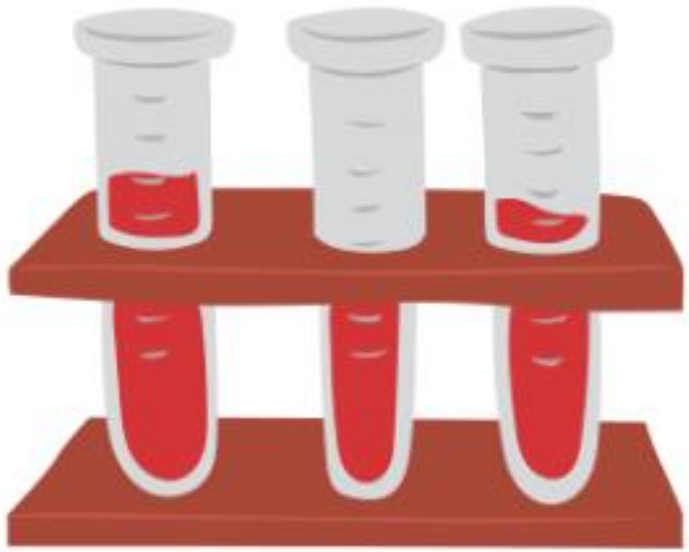
يشمل فحص ما قبل الزواج نوعين من الأمراض:

(١) أمراض الدم الوراثية:

- الثلاسيميا (أنيميا البحر الأبيض المتوسط).
- الأنيميا المنجلية (فقر الدم المنجلي).

(٢) الأمراض المعدية:

- التهاب الكبد الوبائي (ب | ج).
- الإيدز.



وزارة الصحة
Ministry of Health

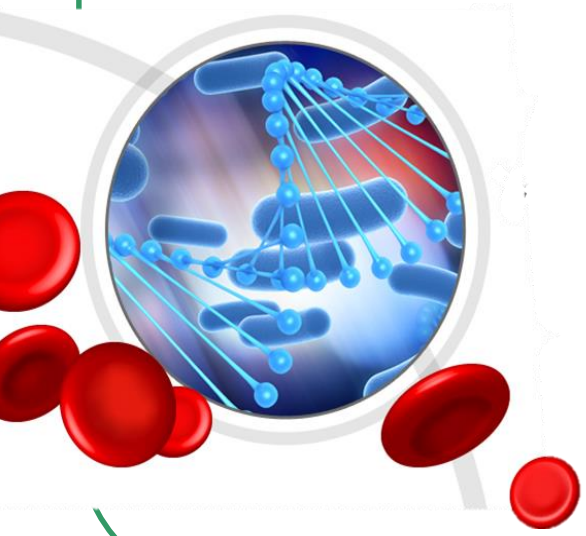
وزارة التعليم
Ministry of Education

أمراض الدم الوراثية

هي مجموعة من الأمراض تنتقل من الأبوين إلى الأبناء و تؤثر على مكونات كريات الدم الحمراء. و يتسبب ذلك في التأثير على قيام الكريات بوظائفها الطبيعية و ظهور الأعراض المرضية.

آلية انتقالها:

تنتقل الأمراض الوراثية عن طريق المورثات (الجينات) الموجودة على الصبغات (الكروموسومات) من الآباء إلى الأبناء على شكل صبغي من كل الأب و الأم.



ويمكن تقسيم الناس من حيث حملهم لأمراض الدم الوراثية إلى:

- **السليم:** لا يحمل صفة المرض.
- **الحامل للمرض:** يحمل صفة المرض و لا تظهر عليه أعراض المرض.
- **المصاب:** تظهر عليه أعراض المرض.

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

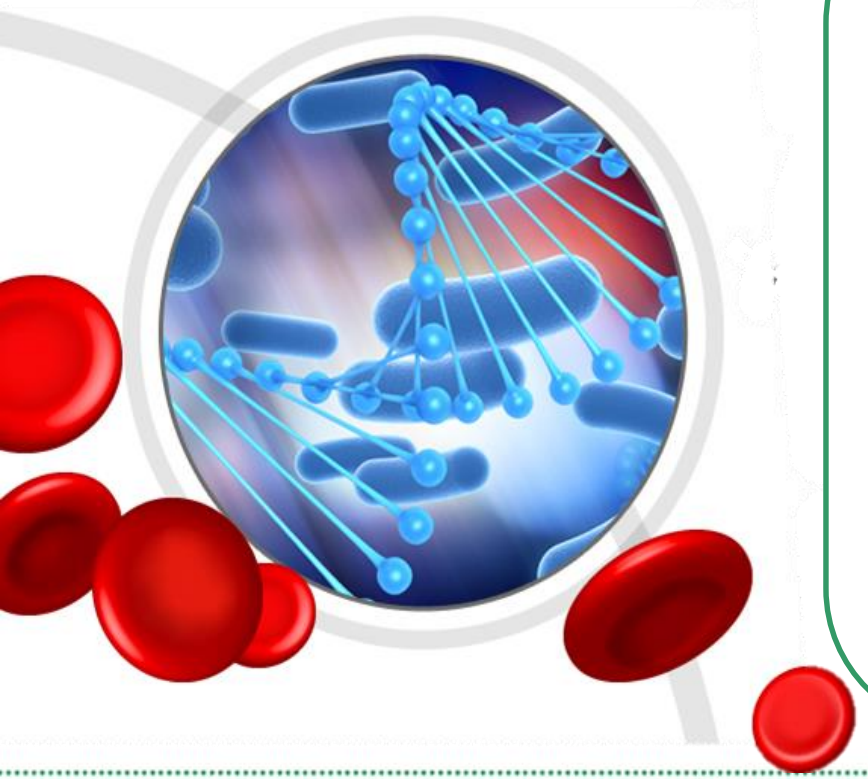
أمراض الدم الوراثية

الثيلاسيميا (أنيميا البحر الأبيض المتوسط)

هو اضطراب وراثي في خلايا الدم، ويوصف بانخفاض مستوى الهيموجلوبين، وانخفاض عدد كريات الدم الحمراء عن المعدل الطبيعي.

ولأنيميا البحر الأبيض المتوسط عدة أعراض منها:

- شحوب في الجلد ناتج عن نقص الهيموجلوبين .
- التعب الشديد.
- عدم انتظام ضربات القلب (خفقان).
- الضعف وضيق التنفس.
- هشاشة العظام وضعفها.
- فقر الدم.
- تأخر في النمو.
- انخفاض الخصوبة.



وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

أمراض الدم الوراثية

الثيلاسيميا (أنيميا البحر الأبيض المتوسط)

كما يمكن لأنيميا البحر الأبيض المتوسط أن تكون سبباً لمضاعفات، منها:

- أمراض الكبد والقلب.
- هشاشة العظام.
- العدوى.

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

أمراض الدم الوراثية

الثيلاسيميا (أنيميا البحر الأبيض المتوسط)

العلاج:

علاج مرض الثلاسيميا يعتمد على نوع الثلاسيميا وشدتها؛ حيث أن علاج الثلاسيميا المعتدلة إلى الحادة تشمل ما يلي:

- نقل الدم.
- مكملات حمض الفوليك.
- زرع الخلايا الجذعية.
- علاج المضاعفات.

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

أمراض الدم الوراثية

الثيلاسيميا (أنيميا البحر الأبيض المتوسط)

الوقاية:

- الالتزام بإجراء الفحص الطبي الشامل قبل الزواج يساعد على الحد من الانتقال بين الأجيال.
- إذا كنت حاملاً للمرض، فإنه يجب عليك رؤية مستشار وراثي قبل اتخاذ قرار الإنجاب.

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

أمراض الدم الوراثية

الأنيميا المنجلية(فقر الدم المنجلي)

هو مرض ينتج فيه الجسم خلايا دم حمراء غير طبيعية الشكل مثل الهلال أو المنجل ويعتبر مرض وراثي ينتقل عن طريق الجينات من الآباء إلى أطفالهم، أي أنه ليس معديًا ولا يمكن للشخص التقاطه من شخص آخر (مثل: البرد أو العدوى) .

ولفقر الدم المنجلي عدة أعراض منها:

- شحوب البشرة.
- التعب والإرهاق.
- آلام شديدة.
- مشاكل في الرؤية.
- تورم مؤلم للقدمين واليدين.
- نوبات ألم مزمنة.
- تأخر في النمو.
- تكرار الإصابة بالعدوى البكتيرية.

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

أمراض الدم الوراثية

الأنيميا المنجلية(فقر الدم المنجلي)

كما يمكن لفقر الدم المنجلي أن يكون سبباً لمضاعفات، منها:

- السكتة الدماغية.
- متلازمة الصدر الحادة التي تسبب ألما في الصدر وحمى وصعوبة في التنفس.
- ارتفاع ضغط الدم في الرئتين (ارتفاع ضغط الدم الرئوي)
- العمى.
- قرحة الساق.
- حصى المرارة.
- العجز الجنسي.

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

أمراض الدم الوراثية

الأنيميا المنجلية(فقر الدم المنجلي)

العلاج:

ليس هناك علاج نهائي لفقر الدم المنجلي؛ لكن هناك أدوية تساعد على منع المشكلات المرتبطة بهذا المرض مثل:

- أدوية لتخفيف الألم.
- مكملات حمض الفوليك لتقوية خلايا الدم السليمة.
- التطعيم والمضادات الحيوية للوقاية من العدوى.
- قد يحتاج المريض في الحالات الشديدة إلى نقل الدم أو الجراحة.

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

أمراض الدم الوراثية

الأنيميا المنجلية(فقر الدم المنجلي)

إذا كنت مصاب بالأنيميا المنجلية فيجب عليك:

- الإكثار من السوائل واتباع حمية صحية.
- عدم التعرض للأجواء شديدة البرودة أو الحرارة.
- تجنب الأماكن المرتفعة مثل الطائرات وغيرها.
- احرص على توفير أوكسجين كاف أثناء الرياضة وعند تواجدك في المناطق الجبلية.

الوقاية:

- الالتزام بإجراء الفحص الطبي الشامل قبل الزواج يساعد على الحد من الانتقال بين الأجيال.
- إذا كنت حاملاً للمرض، فإنه يجب عليك رؤية مستشار جيني قبل اتخاذ قرار الإنجاب.

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

أمراض الدم الوراثية

فروقات مهمة:

- **ما الفرق بين الأنيميا المنجلية وأنيميا نقص الحديد (فقر الدم)؟**

الأنيميا المنجلية هي تكسر كريات الدم الحمراء، بينما في **فقر الدم** تكون خلايا الدم الحمراء سليمة؛ لكن عددها أقل من المستوى الطبيعي.

- **هل هناك فرق بين حامل المرض والمصاب به؟**

نعم، حامل مرض الخلايا المنجلية يكون بسبب وراثة نسخة واحدة من الجين المسبب للمرض من أحد الوالدين. أما المصاب بمرض الخلايا المنجلية فينتج عن وراثة الجين من كلا الوالدين.

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

أمراض الدم الوراثية

أسئلة شائعة:

- **هناك علاج نهائي لفقر الدم المنجلي ؟**

لا يوجد؛ لكن هناك بحوث تجرى حاليًا حول زرع نخاع العظم، والعلاج الجيني، وأدوية جديدة لفقر الدم المنجلي.

- **هناك تطعيم للوقاية من فقر الدم المنجلي ؟**

لا يوجد، لأنه ينتقل عن طريق جينات الوالدين.

- **كل شخص حامل لمرض الأنيميا المنجلية يمتنع عن الزواج لخطورة انتقال المرض إلى الأطفال ؟**

من الممكن لحامل المرض الزواج من شخص سليم (غير حامل للمرض) وإنجاب أطفال أصحاء.

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

الأمراض المعدية

هي مجموعة من الأمراض التي تنتقل إلى الانسان بطرق مختلفة و قد يكون بعضها غير قابل للشفاء و يسبب مضاعفات خطيرة قد تصل الى الوفاة في سن مبكرة.

طرق العدوى:

- استخدام الابر و الأدوات الحادة الملوثة.
- نقل الدم الملوث و مشتقاته.
- إدمان المخدرات.
- زراعة الأعضاء .
- العلاقات الجنسية المحرمة و غير الشرعية.

وزارة الصحة
Ministry of Health

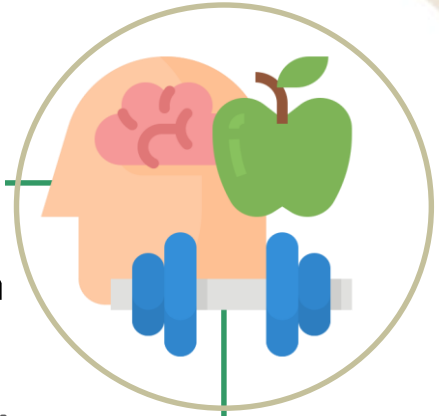
وزارة التعليم
Ministry of Education

نمط الحياة الصحي

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

نمط الحياة الصحي



ما المقصود بنمط الحياة الصحي؟

هو مجموعة من الأساليب والعادات الصحية السليمة التي يمارسها الفرد في حياته اليومية من ما يعود عليه بالنفع والفائدة.

تتعدد أنماط الحياة الصحية وتشمل العديد من السلوكيات المعززة للصحة والتي تقلل من خطر الإصابة بالأمراض وتحسن من جودة الحياة **ومنها**:

- النظافة الشخصية
- النشاط البدني
- الغذاء الصحي
- النوم الصحي
- الابتعاد عن السلوكيات غير الصحية

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

نمط الحياة الصحي

النظافة الشخصية:

هي مجموعة من السلوكيات والعادات التي يقوم بها الإنسان للمحافظة على صحته ومظهره ووقايته من الأمراض.

✓ أكد الإسلام على الاهتمام بالنظافة والالتزام بها لما لها من فوائد عديدة. وتشمل

النظافة الشخصية:

- نظافة الجسم واليدين.
- العناية بالأظافر.
- العناية بالشعر.
- نظافة الأذنين والأنف.
- نظافة الفم والأسنان.

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

نمط الحياة الصحي

النظافة الشخصية:

يعد جسم الإنسان مكانا ملائما لتكاثر الجراثيم مما يتسبب له فيما بعد بأمراض كثيرة ولذا من المهم العناية بنظافة الجسم ومنها:

- الاستحمام **٣ مرات أسبوعية** على الأقل بالماء والصابون.
- غسل الوجه **قبل النوم** وعند الاستيقاظ.
- يجب غسل اليدين بالماء والصابون لاسيما **قبل وبعد تناول الطعام وبعد استخدام دورة المياه وأيضاً بعد العطاس والسعال**.
- **تقليم الأظافر** بشكل منتظم والتنظيف المستمر لما تحتها منعا لتجمع الأوساخ.
- **تنظيف الأسنان** بالفرشاة والمعجون مرتين يومياً على الأقل صباحاً ومساءً وخاصة قبل النوم.
- **الاعتناء بنظافة القدمين** وتجفيفهما لاسيما ما بين الأصابع منعاً لتكاثر البكتيريا المسببة للروائح الكريهة والأمراض.

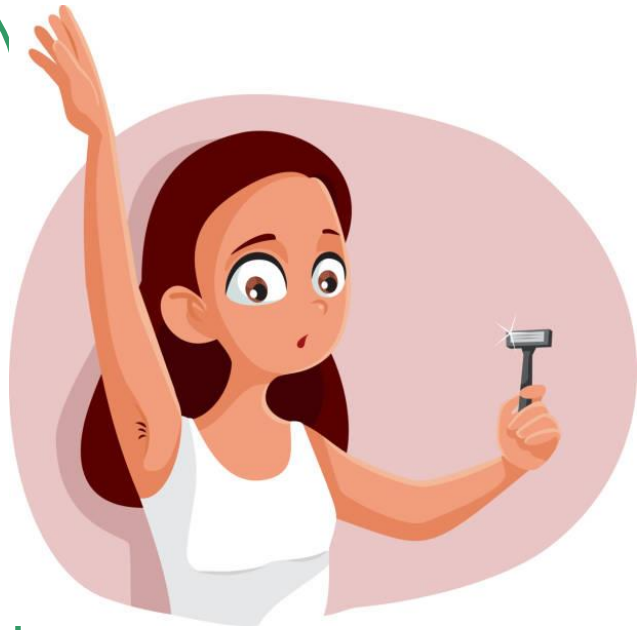
وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

نمط الحياة الصحي

النظافة الشخصية:

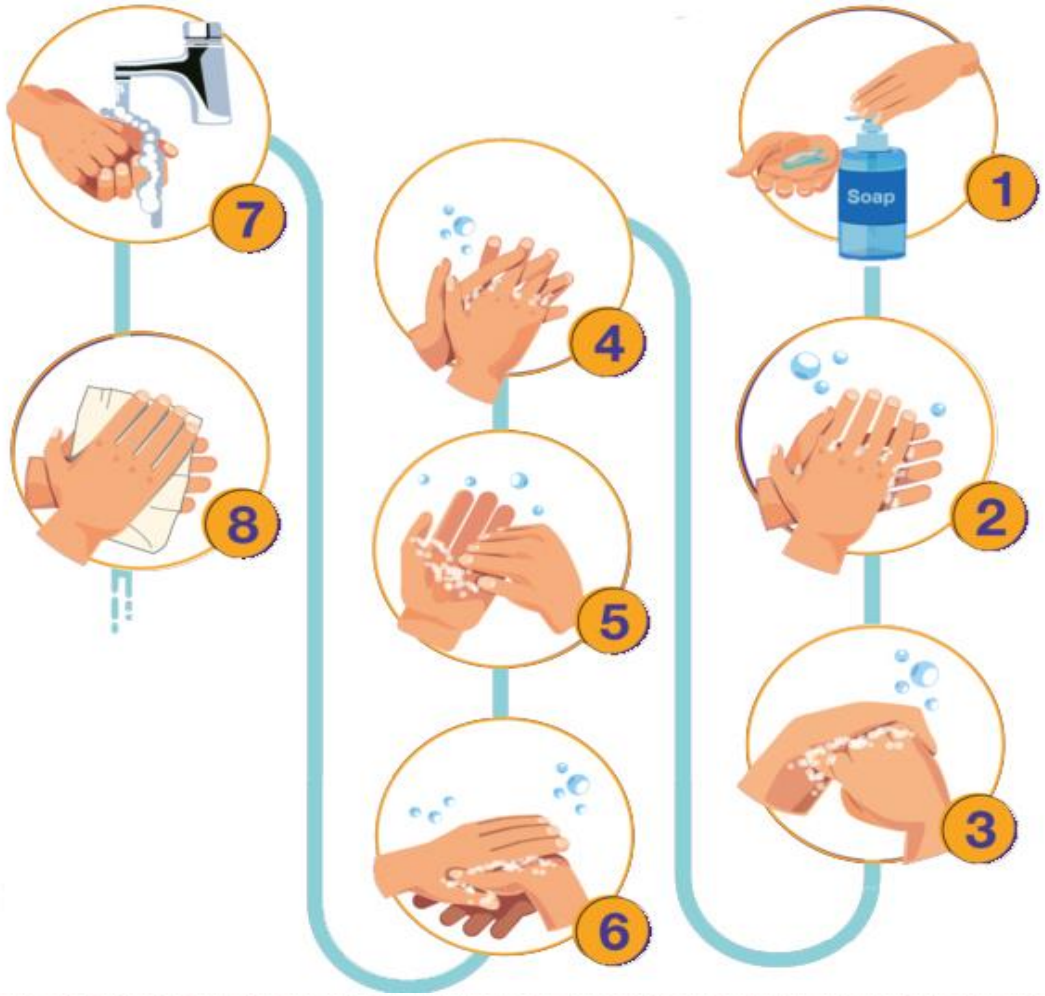
- **غسل الشعر** بالشامبو والعناية به.
- **إزالة الشعر الزائد في مناطق الجسم** المختلفة (الإبط والعانة) اتباعاً للفطرة.
- **استخدام مزيلات لرائحة العرق** و تجفيف الأذنين جيدا بعد الاستحمام
- **تنظيف الجزء الخارجي للأذن يومياً** مع تجنب استخدام الأعواد القطنية لتسببها بدخول المادة الشمعية إلى الأذن الداخلية.
- ارتداء القمصان الداخلية المصنوعة من القطن لامتصاصها العرق .
- الحرص على **لبس جوارب نظيفة** مع تغييرها دورياً.



وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

النظافة الشخصية:



متى؟

- قبل وبعد الأكل
- بعد السعال والعطس
- بعد استخدام دورة المياه

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

نمط الحياة الصحي

النشاط البدني:

مزاولة النشاط البدني المعتدل بانتظام، يعود على الصحة بفوائد عديدة كما تعد قلته أحد **عوامل الخطر الرئيسية المسببة للوفاة في العالم.**

تعريفه:

هو حركة جسم الإنسان بواسطة الجهاز العضلي والمتطلب لاستهلاك قدراً من الطاقة، ويشمل الأنشطة التي تزاول أثناء العمل واللعب وأداء المهام المنزلية.

مقدار النشاط البدني المقترح لطلبة المدارس:

ينبغي مزاولة ٦٠ دقيقة يوميًا على الأقل من النشاط البدني ومن المهم اشتماله على أنشطة لتقوية العضلات والعظام ثلاث مرات أسبوعيا على الأقل.

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

نمط الحياة الصحي

النشاط البدني:

تتعدد الفوائد الصحية الناجمة عن الممارسة المنتظمة للنشاط البدني وتتضمن:

- **الوقاية** من الإصابة بالأمراض الناجمة عن قلة الحركة . مثل : أمراض القلب ، السكري، ارتفاع ضغط الدم وغيرها.
- **تحسين وظائف الدماغ الإدراكية** مثل الفهم والتركيز والحفظ.
- زيادة **التحصيل** الدراسي.
- **التقليل** من معدلات الإصابة بالقلق والاكتئاب.
- مهم **لتوازن الجسم** والحفاظ على وزن صحي.
- **رفع** مستوى لياقة العضلات ومرونة الجسم.
- **تحسين** الصحة النفسية وريادة الشعور بالثقة.

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

نمط الحياة الصحي

النشاط البدني:

نصائح لتعزيز اللياقة والنشاط البدني:

- **ممارسة** بعض الأنشطة و الألعاب الحركية مثل: المشي، قيادة الدراجة، التنزه بالحدائق واللعب بألعاب مثل نط الحبل وغيرها.
- **المشاركة في الأعمال المنزلية** مثل : كنس المنزل، إخراج سلة النفايات، مسح الأسطح والأرضيات وغيرها.
- التسجيل في **الأندية الرياضية.**
- وضع **أهداف ذاتية** لممارسة النشاط البدني مثل: (المشي لمسافة .... كيلومتر هذا الأسبوع) ، ومكافأة الذات عند تحقيقها وزيادتها تدريجيًا.

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

نمط الحياة الصحي

فوائد الغذاء الصحي:

- يساهم في نمو الجسم.
- يساعد في تقوية المناعة.
- يحافظ على الوزن الصحي.
- يحمي من الأمراض المزمنة.
- زيادة القوة والإنتاجية.
- يحسن من القدرات العقلية.
- يحسن من المزاج.

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

نمط الحياة الصحي

إرشادات غذائية مهمة:

- أهمية تناول **وجبة الإفطار** لدورها في زيادة التركيز والاستيعاب مما يحسن من التحصيل الدراسي.
- الحرص على تناول أغذية **غنية بالفيتامينات والألياف** مثل : الخضراوات والفواكه.
- تناول الأطعمة الغنية **بالكالسيوم** كالحليب و مشتقاته مما يقي -بإذن اللّه- من هشاشة العظام.
- **تناول السمك** لأنه من أفضل الأغذية البروتينية ويحتوي على عنصر (أوميجا ٣) الضروري للحفاظ على صحة الجسم ووقايته من الأمراض.
- **الاعتدال** في استهلاك الملح في الوجبات والأطعمة الغنية بالسكريات.
- **شرب كمية كافية من الماء يومياً.**
- **تجنب** المشروبات الغازية و مشروبات الطاقة واستبدالها بالعصائر الطبيعية.
- **تناول** الأطعمة الغنية بالحديد للوقاية من الإصابة بفقر الدم
- **تجنب** شرب الشاي أثناء أو بعد تناول الطعام مباشرة حيث يعوق امتصاص الحديد من الغذاء مما قد يؤدي ذلك إلى الإصابة بفقر الدم.
- **الأطعمة الطازجة أفضل** من الأطعمة المحفوظة والمعلبة لخلوها من المواد المضافة الألوان والنكهات الصناعية .

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

النوم الصحي

النوم:

يلعب النوم دوراً رئيساً في صحة الفرد وهو لا يقل أهمية عن الأكل والشرب والنشاطات الحيوية الأخرى فهو حاجة من حاجات الانسان.

تعريفه:

هو حالة طبيعية من الاسترخاء عند الإنسان، بحيث تقل خلاله الحركات الإرادية والشعور بما يحدث حوله.

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

النوم الصحي

أهمية النوم الجيد للطلبة:

يقلل من نسبة الغياب عن المدرسة

يساعد في زيادة التحصيل الدراسي

يقلل من الشعور بالنعاس خلال اليوم

يقلل من الاضطرابات الهضمية والغذائية المرتبطة بقلة النوم

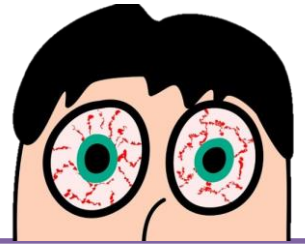
وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

النوم الصحي

لقلة النوم تأثير كبير على الطلبة:

- شحوب الوجه والإرهاق طوال اليوم.
- صعوبة التعلم والتذكر والتفكير جيداً.
- زيادة احتمالية الإصابة بالحوادث عند ممارسة الأنشطة الحركية.
- تقلبات المزاج.
- زيادة الوزن أو نقصه الشديد.
- فقدان الشهية.



وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

النوم الصحي

نصائح لتحسين جودة النوم:

- خلق بيئة نوم مريحة وهادئة وذات درجة حرارة مناسبة.
- تجنب تناول المأكولات الدسمة قبل النوم.
- أخذ غفوة بعد العودة من المدرسة لمدة لا تزيد عن ثلاثين دقيقة مع تجنب اخذها بعد الساعة الثالثة عصرا

- الابتعاد عن تناول المنبهات مثل القهوة والشاي والمشروبات الغازية بعد الساعة الرابعة مساءً.
- الحد من مشاهدة التلفاز، واستخدام الحاسوب، والألعاب الالكترونية.
- الانتهاء من جميع الواجبات المدرسية قبل حلول الليل حتى لا يضطر الطالب للسهر.

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

التدخين

حقائق عن التدخين

- التدخين يقتل نصف من يتعاطونه تقريباً.
- التدخين يودي بحياة أكثر من ٨ ملايين نسمة سنوياً ، منهم أكثر من ٧ ملايين ممن يتعاطونه مباشرة ونحو ١.٢ مليون من غير المدخنين المتعرضين لدخانه غير المباشر.

نصائح للإقلاع عن التدخين

- **تجنب** الأماكن والمواقف التي تشجع على التدخين مثل التجمعات ومجموعة الأصدقاء المدخنين أو المقاهي.
- **مضغ شيء ما:** كالعلكة الخالية من السكر أو الحلوى الصلبة أو استخدام السواك، مما يحول دون الرغبة في التدخين.
- تأخير التدخين عند الشعور بالرغبة: **القيام بعمل شيء ممتع لإلهاء نفسك** خلال تلك الفترة الزمنية.
- العلاج ببدائل النيكوتين: **استشارة الطبيب عن العلاج ببدائل النيكوتين.**

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

الغذاء الصحي

تناول الوجبات السريعة

نصائح لاختيار الخيارات الأصح

- **تناول الوجبات ذات الكميات والسعرات القليلة**

إذا كنت ستتناول وجبة في إحدى مطاعم الوجبات السريعة ، فاحرص على **اختيار الوجبات الأصغر حجماً و الأقل في السعرات الحرارية.**

- **اختر أطباق جانبية صحية**

استفد من **الأطباق الجانبية الصحية** المقدمة في العديد من مطاعم الوجبات السريعة، كاختيار السلطة أو بطاطس مشوية بالفرن بدلاً من البطاطس المقلية.

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

الغذاء الصحي

تناول الوجبات السريعة

نصائح لاختيار الخيارات الأصح

- **اختر الأطعمة المشوية**

إن الأطعمة المقلية والمخبوزات ، غنية بالدهون والسعرات الحرارية لذا **اختر ما بين اللحوم المشوية أو خفيفة الدهن** مثل صدور الدجاج أو اللحم البقري المشوي خفيف الدهن.

- **انتبه للمشروبات المصاحبة للوجبات السريعة**

اطلب ماء أو شاي مثلج غير محلى أو مياه معدنية بدلاً من المشروبات الغازية.

تجنب المشروبات المخفوقة ومشروبات الأيس كريم الأخرى ذات السعرات الحرارية العالية.

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

إدمان الأجهزة الإلكترونية

نصائح للتقليل من أضرار الأجهزة الإلكترونية

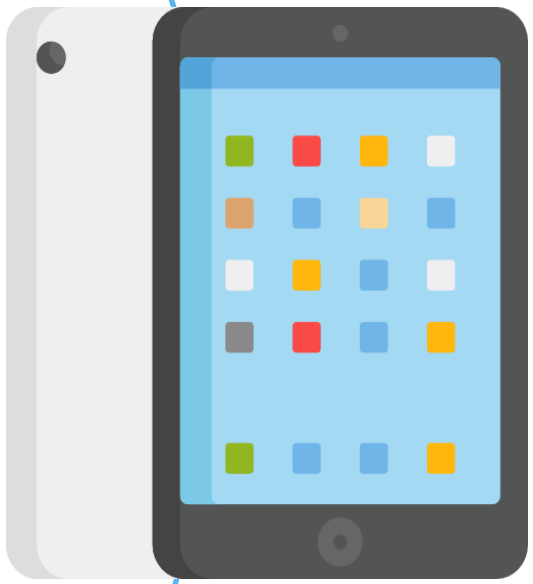
- **تحديد وقت معين** لاستخدام الأجهزة الإلكترونية بحيث لا يتجاوز ساعتين يومياً لاستخدام الأجهزة الإلكترونية بحيث يضمن للمستخدم عدم الانشغال عن ممارسة الأنشطة الحركية.
- **الحد من استخدام الهواتف قبل النوم** بساعتين إلى ثلاث ساعات.
- **استخدام قاعدة (٢٠-٢٠-٢٠)**، والقاعدة تنص على "أنه في كل ٢٠ دقيقة تمضيها أمام شاشة جهاز إلكتروني، انظر لأي مجسم يبعد عنك ٢٠ قدماً لمدة ٢٠ ثانية".
- **تجنب الأكل أثناء مشاهدة التلفاز أو استخدام الهاتف الذكي.**

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

إدمان الأجهزة الإلكترونية

الممارسات الصحية لمستخدمي الأجهزة الإلكترونية



- **استخدام القطرات المرطبة للعين** عند الشعور بالجفاف.
- المحافظة على نظافة الشاشة، والتقليل من سطوعها، **لتجنب إجهاد العين.**
- **القيام بالرمش المتكرر**؛ لترطيب العين ، واستخدام القطرات المرطبة عند الشعور بالجفاف.
- ضبط إضاءة الغرفة، وتجنب الإضاءة الساطعة .
- ضبط **إعدادات الشاشة** فيما يتعلق بتكبير الخط، وضبط السطوع إلى المستوى المريح للعين.
- تجنب انحناء الرقبة في أثناء استخدام الأجهزة، **ووضع شاشة الجهاز بوضع متساو مع مستوى العين** وعلى بعد نحو طول ذراع عنها.

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

المصادر:

- وزارة الصحة السعودية www.moh.gov.sa
- Mayo Clinic
- WHO

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة التعليم
Ministry of Education

شكراً لحسن استماعكم

دمتم بصحة