

# صحة اليافعين

تاريخ آخر تحديث:

شهر: أغسطس

سنة: 2021 م

المحتوى لـ:

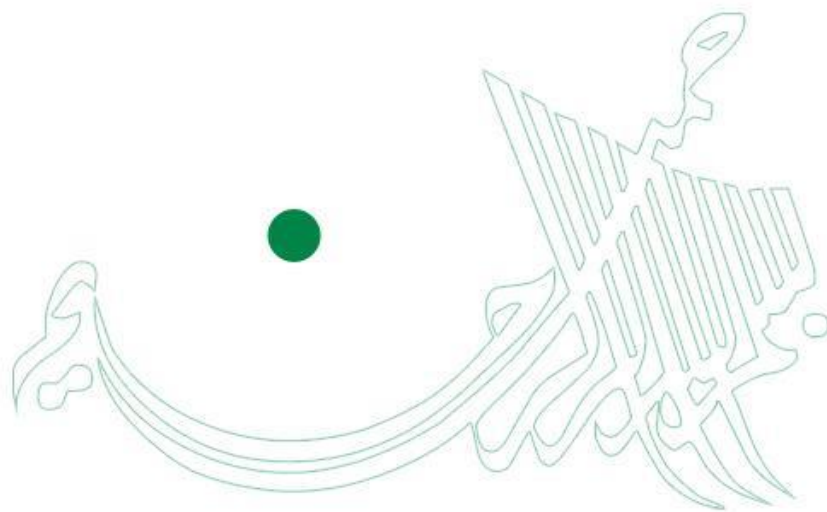
☐ يوم صحي عالمي

☒ برنامج توعوي

☐ زيارة توعوية

الفئة المستهدفة:

الطلاب (بنين) من الصف الخامس  
الابتدائي إلى الثالث ثانوي.



## المحتوى

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



# صحة اليافعين

## مقدمة:

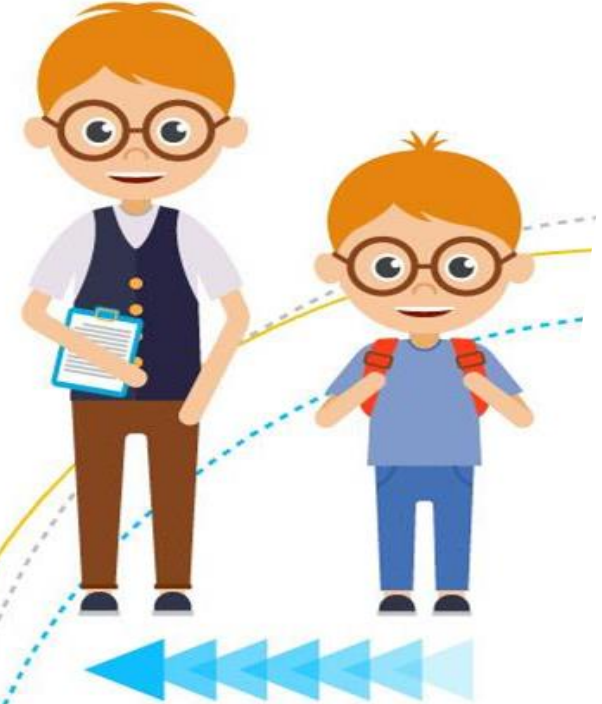
- تعتبر مرحلة المراهقة من أهم وأكثر المراحل حساسية في حياة الفرد.
- شهدت العقود الماضية تدخلات ومجهودات كبيرة على مستوى العالم صبت في صالح صحة الأطفال دون الخامسة مما أدى إلى نقصان كبير في الوفيات بالتالي **زيادة في أعداد اليافعين عالمياً وإقليمياً.**
- هي مرحلة نمو سريع وتغيرات جسدية ونفسية.
- **لهذه 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.



# صحة البلوغ والمراهقة

## صحة البلوغ:

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



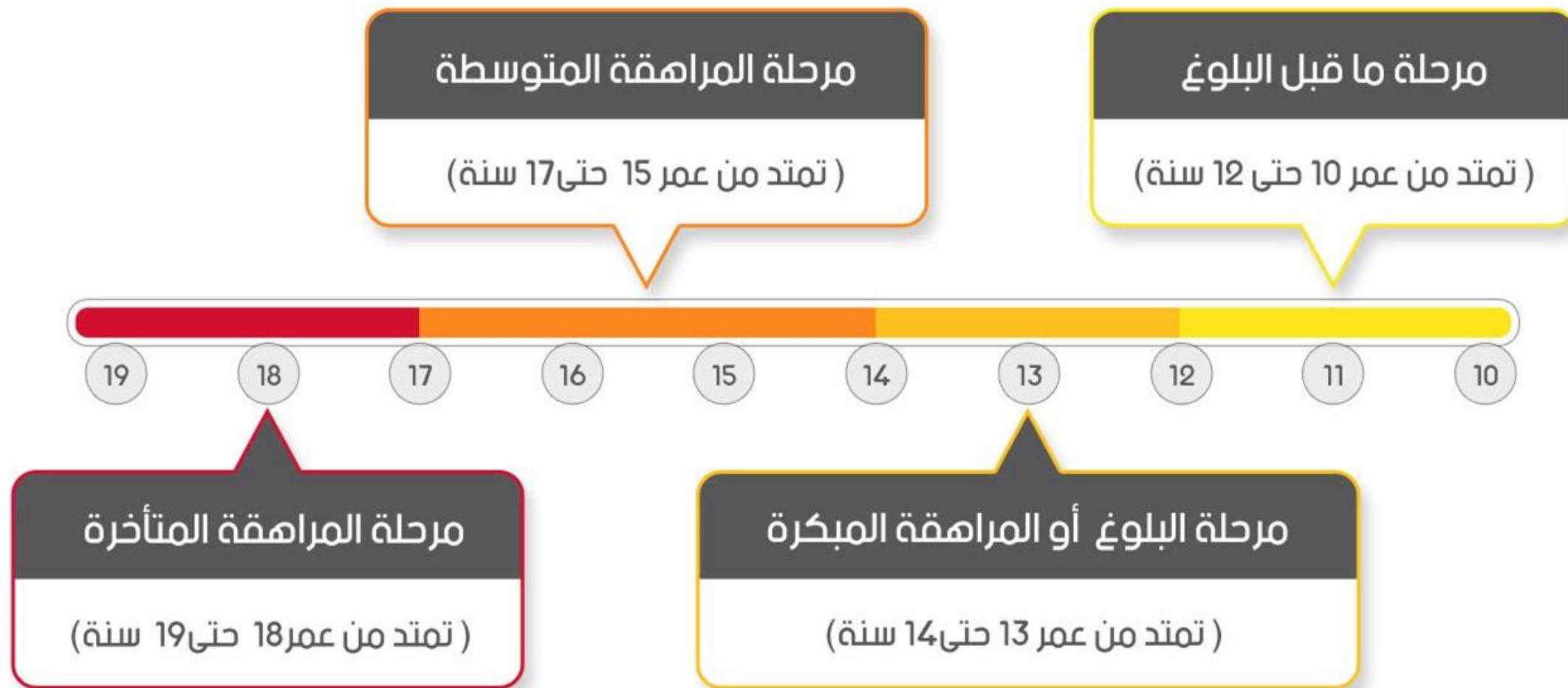
# صحة البلوغ

## مرحلة البلوغ:

- هي المرحلة الزمنية التي يتحول فيها الشخص من طفل الى 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 جميعا في هذه المرحلة بغض النظر عن العرق، أو الجنس، أو الحالة الصحية.



## مراحل المراهقة





## مرحلة المراهقة

### التغيرات خلال مرحلة المراهقة

يمر الطلاب خلال **مرحلة المراهقة** بتغيرات **جسدية** و**فسيولوجية** و**نفسية** مختلفة إلى أن يصلوا **مرحلة البلوغ** والنضج الكامل قد تكون التغيرات التي يشهدها الطلاب على النحو الآتي:

- نمو العظام و العضلات و اتساع الكتفين.
- زيادة إفرازات غدد العرق و الغدد الدهنية.
- ظهور حب الشباب.
- نمو الشعر تحت الإبطين و في منطقة العانة و على الصدر و الوجه.
- زيادة الطول مع زيادة الوزن بالتزامن مع نمو العضلات و العظام.
- خشونة الصوت و بروز الحنجرة.
- نمو الغدد الجنسية لدى الذكور: حيث يزيد نشاط الغدد الجنسية، فيزداد حجم القضيب فيصبح قادراً على الانتصاب و تنمو الخصيتين و تفرزان الحيوانات المنوية
- الاحتلام و هو خروج سائل مني غالباً عند النوم.



# مرحلة المراهقة

## التغيرات خلال مرحلة المراهقة



- **الانفعالات العنيفة مع المبالغة في رد الفعل**

تتمثل في الاشتباكات المتكررة للمراهق مع زملائه و أفراد أسرته و غالباً ما يكون سببها بسيطاً.

- **تنوع السلوكيات الصادرة منه**

تختلف سلوكيات و تصرفات المراهق ما بين سلوكيات الأطفال و تصرفات البالغين بحسب مدى شعوه بالقوة أو الضعف.

- **انعدام الثقة بالنفس**

فيصبح خجولاً أو انطوائياً، كما أنه قد يميل إلى العزلة.

# مرحلة المراهقة

## التغيرات خلال مرحلة المراهقة

### • أحلام اليقظة

للمراهق خيال خصب مما يؤدي الى انشغال المراهق عن القيام بالأعمال المهمة الموكلة إليه.

### • الحاجة الى الحب

يحتاج المراهق الى محبة من حوله، كما يميل الى إظهار مشاعر الحب تجاه الغير، خاصة الجنس الاخر.

### • التمرد على السلطة

بعدم تقبل المراهق أحياناً سلطة الاهل، و المدرسة، و المجتمع.



## مرحلة المراهقة

### السلوكيات السلبية خلال هذه المرحلة:



- **إثبات الذات**  
يتصور الطالب أن له كامل الحرية في تصرفاته.
- **التخوف من عدم الجاذبية و التركيز على صورة الجسد**  
مما يدفعه للاهتمام بالشكل و المظهر للفت اهتمام الآخرين به.
- **شدة الحساسية**  
سرعان التأثر و العصبية و عدم الاستقرار و القلق.
- **التمرد، ثورات الغضب و الاحتجاج**  
الرغبة في المشاحنة و الاحتجاج و النقد و الجدل مما يقوده إلى الشعور بعدم فهم الآخرين.
- **الخجل**  
هو شعور ناتج عن الخشية من لوم الآخرين و نقص الثقة في النفس، و الخوف من السخرية.
- **حب التجربة و الاستكشاف**  
مما يدفعه إلى التدخين أو تعاطي المخدرات.



## مرحلة المراهقة

### التغيرات خلال مرحلة المراهقة:

كل التغيرات السابقة طبيعية وقد تختلف حدتها من شخص إلى آخر ولذلك من المهم استيعاب الطالب واللجوء إلى أحد أفراد العائلة للتواصل معه ومناقشة الأمور التي تهمه.



## مرحلة المراهقة

### إرشادات عامة للطالب 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 الله عز وجل من غض البصر و التحلي بالحياء.



# الزواج الصحي

# 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.



## 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.



# الزواج الصحي

## فحص ما قبل الزواج:

- يعد **فحص ما قبل الزواج** من القضايا الاجتماعية و الطبية الهامة فهو يجنب الزوجين بإذن الله 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 **بفرض إعطاء المشورة الطبية.**
- في حال موافقة الطرفين على الاستمرار في إجراءات الفحص الطبي الأخرى رغم علمهما بوجود أمراض وراثية فإنهما يوقعان إقرار بعلمهما بذلك.

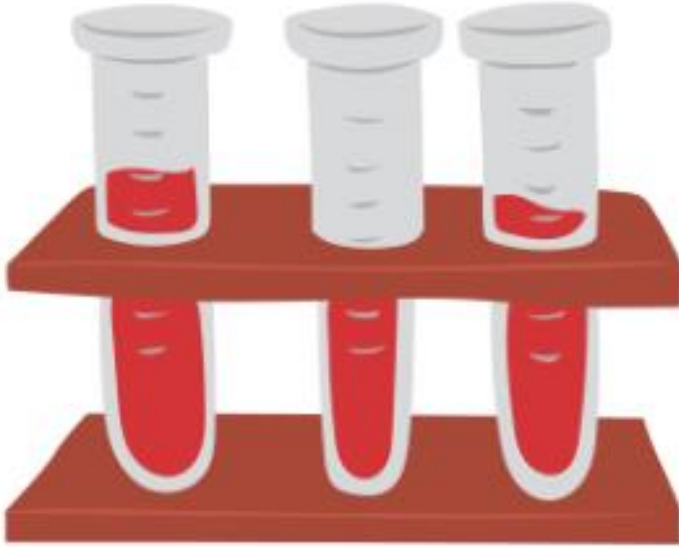


## فحص ما قبل الزواج

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.

# أمراض الدم الوراثية

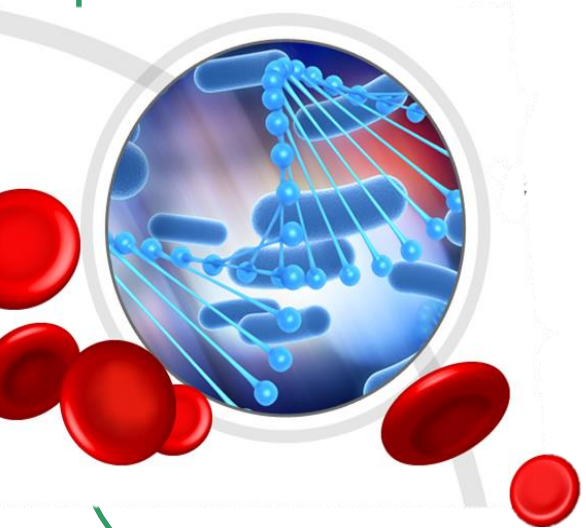
هي مجموعة من الأمراض تنتقل من الأبوين إلى الأبناء و تؤثر على مكونات الدم الحمراء. و يتسبب ذلك في التأثير على قيام الكريات بوظائفها الطبيعية و ظهور الأعراض المرضية.

## 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.





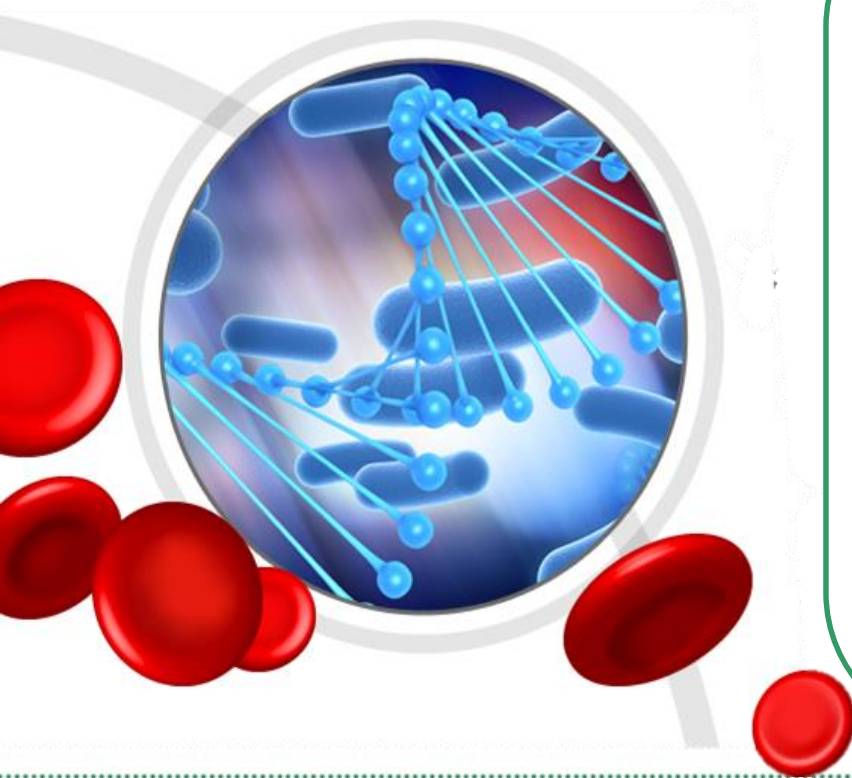
# أمراض الدم الوراثية

## الثلاسيميا (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.



# الثلاسيميا (أنيميا البحر الأبيض المتوسط)

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

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



# أمراض الدم الوراثية

## الثلاسيميا (أنيميا البحر الأبيض المتوسط)



### العلاج:

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

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

# أمراض الدم الوراثية

## الثلاسيميا (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.





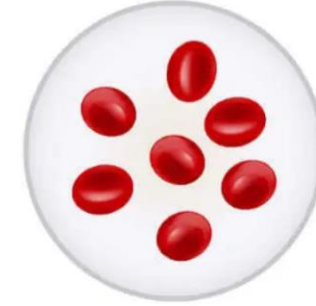
# أمراض الدم الوراثية

## 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 معدياً ولا يمكن للشخص التقاطه من شخص آخر (مثل: البرد أو العدوى).

### ولفقر الدم المنجلي عدة أعراض منها:

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



خلايا الدم الطبيعية



خلايا الدم منجلية

# 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 ألماً في الصدر وحمى وصعوبة في التنفس.
- ❖ ارتفاع ضغط الدم في الرئتين (ارتفاع ضغط الدم الرئوي)
- ❖ العمى.
- ❖ قرحة الساق.
- ❖ حصى المرارة.
- ❖ العجز الجنسي.



# 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.



# 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.





# 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.





## أمراض الدم الوراثية

### أسئلة شائعة:

□ هناك علاج نهائي لفقر الدم المنجلي ؟

**لا يوجد؛** لكن هناك بحوث تجرى حالياً 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

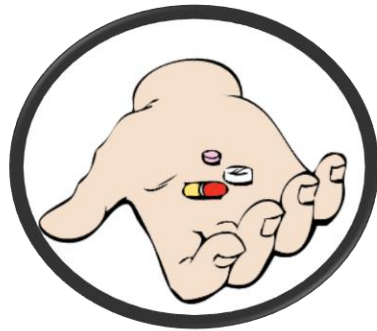
انتقال المرض إلى الأطفال ؟

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



## الأمراض المعدية

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



### طرق العدوى:

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

# نمط الحياة الصحي

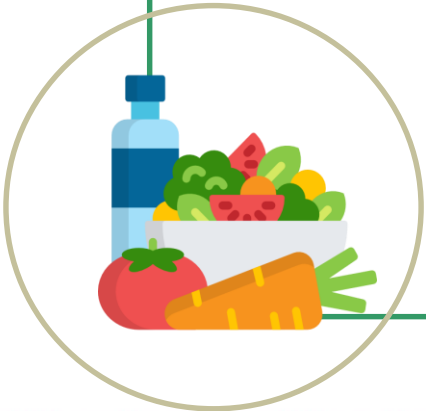
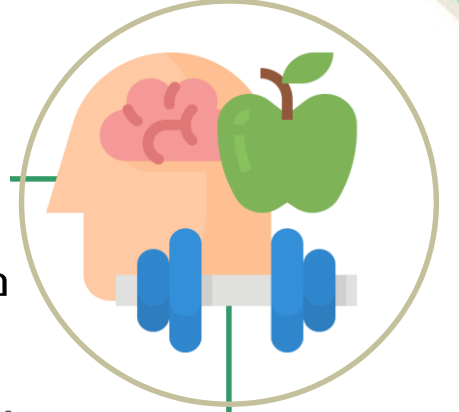
# نمط الحياة الصحي

## 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



# 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.



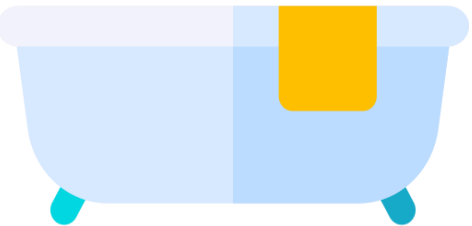


# نمط الحياة الصحي

## النظافة الشخصية:

يعد جسم الإنسان مكاناً ملائماً 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 منعاً 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.



# نمط الحياة الصحي

## النظافة الشخصية:

- ❖ **غسل الشعر** بالشامبو والعناية به.
- ❖ **إزالة الشعر الزائد في مناطق الجسم** المختلفة ( الإبط والعانة ) اتباعاً للفترة.
- ❖ **استخدام مزيلات لرائحة العرق** و تجفيف الأذنين جيداً 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.



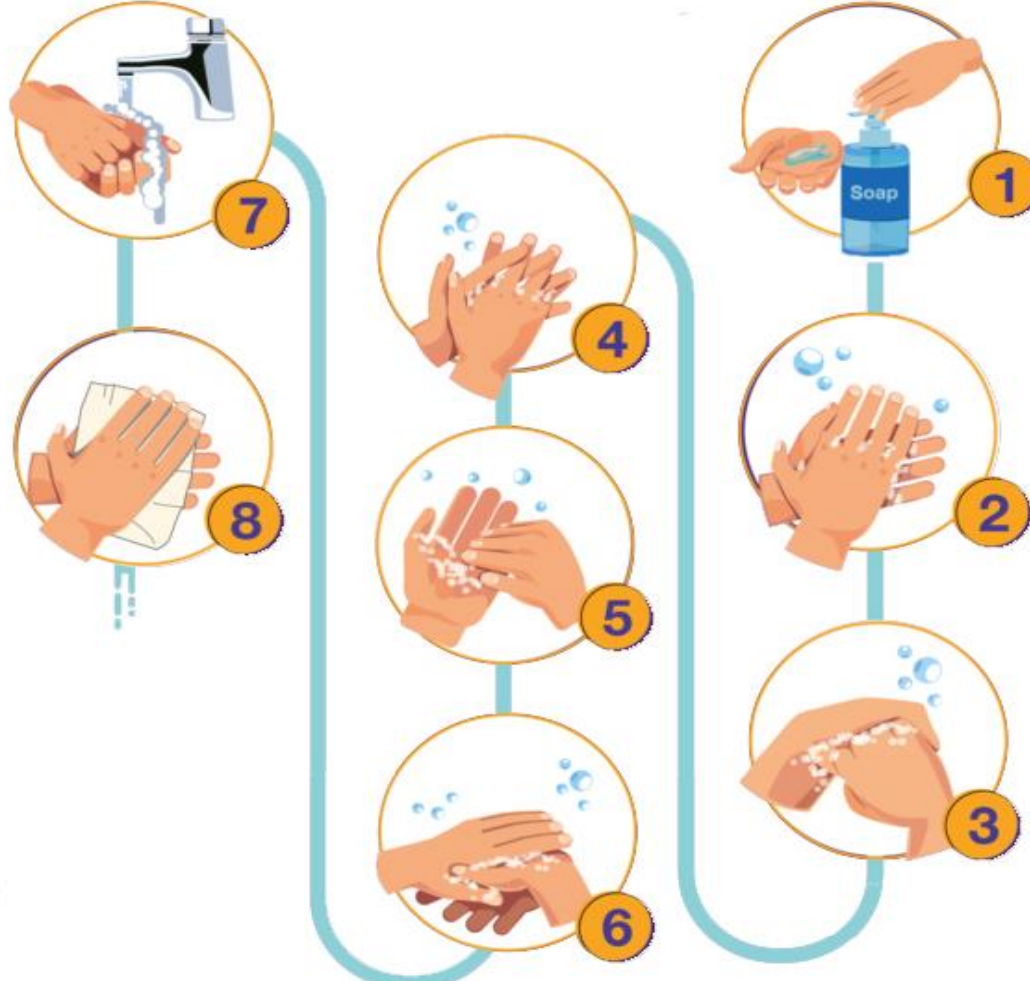
## النظافة الشخصية:

متى؟

قبل وبعد  
الأكل

بعد السعال  
والعطس

بعد استخدام  
دورة المياه



الطريقة الأصح  
لفصل اليدين  
للوفاية من فيروس كورونا

# 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 قدرًا من الطاقة، ويشمل الأنشطة التي تزاوُل 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 أسبوعياً** على الأقل.





# 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 وزيادة الشعور بالثقة.





# 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.



# 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.



# 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 يقى بإذن الله- من هشاشة العظام.
- **تناول السمك** لأنه من أفضل الأغذية البروتينية ويحتوي على عنصر ( أوميغا ٣ ) الضروري للحفاظ على صحة الجسم ووقايته من الأمراض.
- **الاعتدال** في استهلاك الملح في الوجبات والأطعمة الغنية بالسكريات.
- **شرب كمية كافية من الماء يوميا.**
- **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 .

# 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.



# النوم الصحي

## أهمية النوم الجيد للطلبة:



يقلل من الاضطرابات  
الهضمية والغذائية  
المرتبطة بقلة النوم



يقلل من الشعور  
بالنعاس خلال اليوم



يساعد في زيادة  
التحصيل الدراسي



يقلل من نسبة  
الغياب عن المدرسة

# 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.



# النوم الصحي

## نصائح لتحسين جودة النوم:

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



خلق بيئة نوم مريحة وهادئة  
و ذات 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

# التدخين

## حقائق عن التدخين

- التدخين يقتل نصف من يتعاطونه تقريباً.
- التدخين يؤدي 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.**





# 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.



# 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.



# إدمان الأجهزة الإلكترونية

## نصائح للتقليل من أضرار الأجهزة الإلكترونية

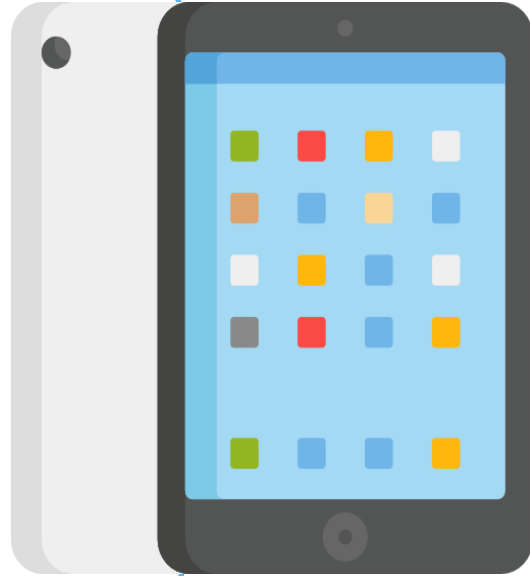
- **تحديد وقت معين** لاستخدام الأجهزة الإلكترونية بحيث لا يتجاوز ساعتين يومياً لاستخدام الأجهزة الإلكترونية بحيث يضمن للمستخدم عدم الانشغال عن ممارسة الأنشطة الحركية.
- **الحد من استخدام الهواتف قبل النوم** بساعتين إلى ثلاث ساعات.
- **استخدام قاعدة ( ٢٠-٢٠-٢٠ )**، والقاعدة تنص على "أنه في كل ٢٠ دقيقة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



# 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.





## المصادر:

- وزارة الصحة السعودية [www.moh.gov.sa](http://www.moh.gov.sa)
- Mayo Clinic
- WHO

# شكراً لحسن استماعكم

دمتم بصحة