

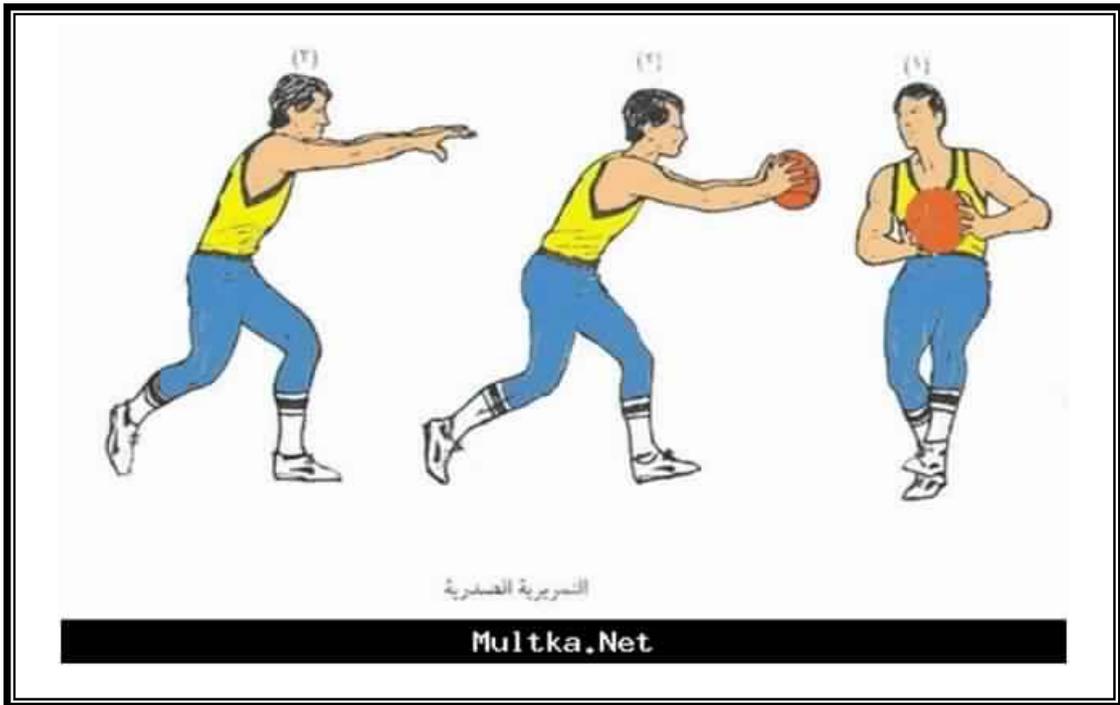


H. T. I.

المعهد التكنولوجي العالي بالعاشر من رمضان

كود المقرر: PHE 001 & PHE 101

اسم المقرر: تربية رياضية 1 & 2



تأليف

د/ إيهاب جودة

د/ أشرف عفيفي

د/ خلود فاروق

سبتمبر 2019

الجزء الأول (PHE 101)

أسس التربية البدنية و نظريات وقت الفراغ

مقدمة :

ربط الفيلسوف أرسطو بين خصائص الإنسان الجسمية وبين أخلاقياته وسلوكه وسماته النفسية، وبحث الإسلام على ممارسة الرياضة، ويؤكد الرسول صلى الله عليه وسلم أن " المؤمن القوى خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف، وفي كل خير " فالجسم القوى أقدر على أداء المهمة الدينية والدينية من الجسم الضعيف

وتعد الموارد البشرية دون جدال دعامة هامة ومؤثرة على الاقتصاد القومى فى أية دولة أيا كان نظامها الاقتصادى، حيث تتوقف عليها طاقة الإنتاج أكثر من أى عامل آخر، هذا فضلا عن كونها المصدر الأساسى لقوة الدولة ومدى تأثيرها فى اتجاهات السياسات العالمية خاصة فى ظل سياسة نهاية القرن العشرين الاقتصادية التى هدفها التفوق والتميز بصورة أو بأخرى على باقى الشعوب من قبل الدول الصناعية المتقدمة على الدول النامية لما لديها من مخزون المواد الاولية والأساسية لمستلزمات الاصناعة والإنتاج والتنمية كل ذلك فى إطار وفى ظل سياسة العولمة من هنا كان إعداد الموارد البشرية هو أهم عناصر التخطيط الاقتصادى والاجتماعى الشامل، والهدف القومى العام لهذا التخطيط هو تحقيق الاستخدام الأمثل للموارد البشرية، بحيث تسهم بأوفر نصيب فى تنمية الدخل القومى ورفع تحسين مستويات المعيشة.

وترتبط مسئولية التعليم العالى والمتمثلة فى الكليات والمعاهد العليا ارتباطا وثيقا بقضية الشباب بأبعادها المتعددة، كما أن دورها لا يتعدى الجانب العلمى فقط بل ويشمل الجوانب المتعددة لاحتياجات الشباب.

ولذلك فإن إعداد الشباب فى الجامعات لا يقتصر على الناحية العلمية ولكن يتعدى ذلك إلى مختلف النواحي الاجتماعية والثقافية والتربوية، ويقع ذلك على كاهل أجهزة الدولة التى تعنى بتنظيمات رعاية الشباب بالجامعات.

أغراض التربية البدنية والرياضة :

أولا : أغراض ترتبط بتنمية اللياقة الجسمية

أ- غرض تحقيق النمو البدنى :

يهتم هذا الغرض بالبرامج الحركية التى تبنى القدرة الجسمية البدنية للفرد عن طريق تقوية الأجهزة العضوية المختلفة (القلب - الرئتين - الجهاز الهضمى - جهاز المناعة... الخ) وينتج عنها المقدرة على الاحتفاظ بمجهود يحقق التكيف، والمقدرة على مقاومة التعب ويصبح الفرد ذو أداء عالى وأفضل وفى أتم صحة.

والنشاط العضلى يقوم بدور أساسى فى تقوية أجهزة الجسم العضوية (الأجهزة الحيوية) والتى تنبه وتدرّب بأوجه من النشاط مثل الجرى والرمى والتسلق والتعلق والقفز والوثب لذلك كان من الضرورى الاشتراك اشتراكا منظما ومستمر غير متقطع والتى تكون تحت ضغط وتتطلب مجهودا إيجابيا قويا حتى يمكن حدوث عملية التكيف لأجهزة الجسم.

ب - غرض تحقيق النمو الحركى

ويهتم هذا الغرض بأن يجعل حركات الجسم نافعة مع بذل أقل قدر ممكن من الطاقة من خلال ارتقاء مهارة الشخص ورشاقته وحركاته وهنا يلعب الجهاز العصبى المركزى دورا أساسيا لتحقيق التوافق العضلى العصبى، فكل مظهر من مظاهر الحياة يتطلب تحريك الجسم ومهارة فى الأداء والحركة الفعالة تعتمد على العمل المنسق بين الجهاز العضلى والجهاز العصبى وينتج عن هذه الحركة المنسجمة ان تبعد المسافة بين التعب الجسمى وقمة الأداء وتتمثل هذه الحركات فى أوجه النشاط التى تحقق مهارات مثل المراوغة وتغير المكان والانحناء واللف والرمى واللقف فهى كلها تساعد الفرد على أداء أعماله اليومية (فى العمل - المنزل - الحياة) بكفاية أكبر وارقى دون بلوغ مرحلة التعب والاجهاد السريع.

ج - غرض التنمية العقلية

ويرمى هذا الغرض إلى تنمية العقلية المعرفية والتى تنبع من تجميع المعارف والمعلومات والعناية بالمقدرة على التفكير وتفسير هذه المعارف والتى تتواجد فى ثقافة ومعلومات وبيانات عن اللعبة وقوانينها واسلوب أداءها ومن خلال تاريخ هذه اللعبة ويكتسب هذا من خلال التجربة والخطأ، وتعلم فنون الأداء والتعرف على الفوائد والقيم المستمدة من ممارسة الرياضة، والمعرفة الخاصة بطبيعة الجسم ومعلومات الصحة العامة والتغذية السليمة وأهمية الراحة والاسترخاء وفوائد الاتجاهات والعادات الصحية السليمة

د - غرض تنمية العلاقات الإنسانية

ويهتم هذا الغرض من خلال الممارسة بمساعدة الفرد فى عمليات التكيف الشخصى والجماعى وكعضو فى فريق يكتسب سمات التعاون والقيادة والتنمية وأفكار الذات واكتساب السلوك الجازم والتخلص من الانطواء والعدوانية والذاتية والشعور بالانتماء وذلك كله متمشى مع المقاييس الاجتماعية المتواجدة فى بيئته ومجتمعه ويتحقق الشعور بالوعى الجماعى والمعايشة الاجتماعية واحترام حقوق الآخرين واحترام القانون.

بعض المصطلحات الشائعة الاستخدام فى التربية البدنية و دورها فى التربيه العامه :

١- التمرينات البدنية

التمرينات البدنية هى تدريبات يمكن القيام بها فى صالات التدريب (الجمنزيوم) أو فى الملاعب المفتوحة أو حتى فى الغرف، فهى تشير إلى فن القيام بمختلف أنواع التمرينات وضروب المهارة وهى بالأدماة (كرات طبية - صولجاناات - أطواق - كرات صغيرة - عصى - حبال... الخ) أو بدون أدوات وبصورة فردية أو بصورة زوجية (بين اللاعبين)

وللتمرينات البدنية عدة مدارس، فهناك التمرينات الألمانية والطريقة السويدية والدانمراكية، ويفضل أن تكون التمرينات للطلاب على مستوى التعليم العالى بطريقة حرة وليست شكلية (صفوف - قاطرات - دوائر... الخ)

٢- التدريب البدنى

ويقصد بالتدريب البدنى تلك الأنشطة والأداء البدنى التى تدل على استخدام ونشاط للعضلات الكبيرة والمجموعات العضلية والتى ترتبط فى كثير من الأحيان مع ارتقاء المهارات الحركية والمهارات للألعاب والرياضيات، ومع تحقيق أغراض اجماعية وانفعالية وعقلية والتدريب هنا يدخل ضمن برنامج منظم يشمل أحمال تدريب متدرجة فى الشدة والحجم والكثافة ولها برنامج زمنى وفترات تدريب (فترة إعداد عام وخاص + فترة منافسات + فترة راحة)

٣- الثقافة الرياضية

تعتبر الثقافة الرياضية ضمن كثيرا من الثقافات الأخرى كالثقافة الفكرية والدينية والثقافة الاجتماعية والثقافة العلمية والثقافة الفنية، حيث تعتبر تلك الثقافات جوانب متعددة من جوانب التربية العامة وتعتبر الثقافة الرياضية جزء هام فى تربية الأفراد نظرا لارتباطها بالصحة والترويح ومعرفة بيولوجية الأجسام تترقى المعرفة وتوجه سلوكهم وتحقق دافعية إيجابية لممارسة النشاط البدنى والرياضة والترويح وارتقاء الصحة.

٤- الصحة Health

وهى ثقافة وعلم المحافظة على صحة الفرد، وتشير إلى القواعد أو الاسس التى توضع بعرض تحسين وصيانة الصحة وتهدف تلك المعلومات الصحية ومعرفتها إلى التنبيه لأذهان الطلاب إلى التأثير السيئ لأضرار التدخين وزيادة الوزن وضعف العضلات فتعتبر الصحة Health هى :

الحالة الناتجة عن التفاعل الكلى الفرد مع بيئته والتى تمكنه من الحياة بفاعلية ونجاح فهى الحالة البدنية والانفعالية العضلية التى تمكن الفرد من الحياة بنجاح واستمتاع.

حيث تعتبر هى " حالة التكامل البدنى والعقلى والانفعالى والنفسى والاجتماعى ولست فقط الخلو من الأمراض والعاهات، بل الفرد يتمتع بحالة بدنية وعقلية ونفسية جيدة وغير المدخن"

٥- الإصابة

وهى تعطيل أو إعاقة مؤثر خارجى لعمل الأنسجة وأعضاء الجسم مما ينتج عنه غالبا متغيرات وظيفية فسيولوجية بصورة سلبية

٦- الألعاب الرياضية

يشير هذا المصطلح إلى الألعاب (قدم - سلة - طائرة - يد - تنس... إلخ) والرياضيات (سباحة - تمرينات - وجمباز- ألعاب قوى) وإلى المنازلات (ملاكمة - مصارعة - مبارزة.. إلخ) وإلى الكثير أيضا من الألعاب الرياضية الترويحية الحديثة سواء على شاطئ البحر أو فوق الماء أو على الأجهزة والأدوات هى عادة - يشترك فيها الأشخاص الأقوياء الأشداء ذو مهارات حركية مميزة ولياقة عضلية وحركية عالية ويستطيعون الاشتراك فى عمل يحتاج إلى بذل مجهود عنيف، ومنذ دخول هذا اللون من النشاط إلى الجامعات فقد تطور وتقدم بصورة سريعة مسببا حالة من التنافس الشريف بين الطلاب.

التربية البدنية والرياضية ودورها ومساهمتها فى التربية العامة :

تلعب التربية البدنية والرياضية دورا هاما تربويا فى العملية التربوية وخاصة فى الأنظمة التعليمية وعلى الأخص المعاهد والكليات المتطورة فى عصرنا الحالى ويمكن أن تتخذ عدة ابواب او اتجاهات وصفتها لجنة السياسات التعليمية كأغراض تسعى أنظمة التعليم إلى تحقيقها وهى :

١- أغراض تحقيق الذات من خلال تنمية الطلاب لأقصى إمكانياته البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وخاصة فيما يتعلق بأمر مثل الصحة والترويح وفلسفة الحياة

٢- أغراض تهدف لتنمية وارتقاء العلاقات الإنسانية التى تتعلق بالعلاقات بين الطلاب على مستوى ومختلف سنوات الدراسة ومع المعاهد والكليات الأخرى

٣- أغراض تساهم فى ترقية مستوى الطلاب وقدراتهم لتحقيق الكفاية الاقتصادية من خلال الفرد كمنتج وكستهلك ومستثمر

أولاً : أغراض تحقيق الذات وبناء الشخصية المتكاملة :

وهناك فالأنشطة وأساليب الممارسة والقيادة المنفذة تعمل على تطوير وارتقاء الافراد (الطلاب) حتى يشعر ويقدر إمكانياته وقدراته ويصبح عضواً إيجابياً وملائماً مع المجتمع وذلك من خلال :

١- تنمية العقل المحب للمعرفة وحب الاستطلاع

٢- التقدم فى الاهتمام بالكتاب والقراءة والتحدث

٣- التعرف على المعلومات والثقافة الصحية

٤- بناء المهارات للطلاب كمارسين وكمفرجين لكثير من الألعاب والأنشطة الرياضية

٥- ترقية مصادر ومنابع الاتجاهات التى تستخدم لاستغلال وقت الفراغ فى هوايات عقلية وعاطفية إيجابية يقبل عليها الطلاب ويتقبلها المجتمع

٦- تقدير الكمال والجمال لمختلف المجالات وأهميته لحياة الإنسان

ثانياً : أغراض ارتقاء العلاقات الانسانية :

ويقصد هناك تلك التعاملات و العلاقات التى توجد بين الطلاب أو الافراد أو الاهتمام بالصلوات الإنسانية " حب لأخيك ما تحب لنفسك " بمعنى أن يعيش الأفراد معا ويلعبوا معاص فى تجانس وائتلاف بارتقاء روح الفريق والعمل الجماعى والابتعاد الأداء الفردى الأنانى. و يجب على كل طالب أن يحترم وجهة نظر ورأى واتجاه الآخر ويحاول أن يفهم أعماله وأن يتحول بصفات المساعدة والاهتمام بالآخرين ومد يد المساعدة عند الشدة والحاجة وتقاسم المسئوليات

ومن خلال الأنشطة الحركية والبدنية والألعاب والمنافسات وأنشطة الترويج يمكن القيام بمساهمات ذات قيمة وفائدة فى هذا الميدان عن طريق الوسائل الآتية :

١- وضع العلاقات بين الأفراد والطلاب فى المكانة الاولى

٢- تمكين كل فرد وكل طالب من التمتع بخبرات اجتماعية غنية أثناء اللعب والمنافسة والتدريب البدنى والمهارى

٣- مساعدة الطلاب على المزاولة للأنشطة تحت إبطاء حتمية التعاون مع الآخرين

٤- تعليمهم آداب المعاملة والأداء النظيف الغير عدوانى واحترام الآخرين والقوانين واكسابهم الروح الرياضية

ثالثاً : أغراض تحقيق الكفاية الاقتصادية :

من خلال الأنشطة والمنافسات ومجالات الميدان الرياضى يمكن تدريب الأفراد على أن يكونوا منتجين أمناء ومستهلكين وأهمية الاستهلاك المتمرن ومن خلال توفير فرص الاشتراط فى الأداء والأنشطة وتخطيط الملاعب وتجهيز وتنظيم البطولات والدورات والعناية بالأجهزة وتحليلاتها ميكانيكياً والعمل على تطويرها وتحسينها، وتنمية مهارات وقدرات تساعدهم فى المستقبل إلى توجيهه إلى المهن والمجالات التى يمكن أن يحققوا فيها ذاتهم ومقدرتهم

ومهارتهم ومن خلال التوجيه يمكن أن يتعرف على الأسلوب المثالى فى الحصول على حاجاته وخدماته بحكمته ومعرفته لقيمة السلع والخدمات التى تقدم له أو يحصل عليها ويحسن توجيه مصروفاته ومعرفة القيم النسبية للمشتريات

التربية البدنية والرياضية والاستثمار الرياضى :

لقد أصبحت اليوم الرياضة والتربية البدنية بمختلف أنشطتها ومجالاتها مصدرا مهما من مصادر الدخل وورقة رابحة فى عالم الاستثمار والذى اتجهت إليه انظار رجال المال والاقتصاد كوسيلة سريعة للوصول إلى القاعدة العريضة من الجماهير فى الشارع الرياضى حتى وضعها المستثمرون فى بؤرة اهتمامهم كما يحملون بأن تضعهم الرياضة فى دائرة الضوء والشهرة

تعتبر البيئة الاساسية الرئيسية للاستثمار فى مصر متمثلة فى عدة منشآت هى :

النوع الأول :

منشآت رياضية وترويحية حكومية وتقع تحت إشراف المجلس القومى للرياضة مثل (الاستادات - الصالات الرياضية - والحمامات والفنادق الرياضية والساحات المتعددة)

النوع الثانى :

منشأة رياضية وترويحية تحت إشراف الهيئات الخاصة والأهلية (الأندية - المنظمات الرياضية)

النوع الثالث

منشآت رياضية وترويحية تقع تحت إشراف (مؤسسات خاصة استثمارية وشركات وإدارة منتجعات سياحية وصحية رياضية)

والاستثمار فى الرياضة يوجد له أسلوبان :

استثمار مباشر : اى استدام تلك المنشآت والمواقع والهيئات الرياضية فى الأغراض التى أنشأت من أجلها كالمسابقات والمهرجانات الرياضية المتنوعة فى مختلف وكل الألعاب والمنافسات

استثمار غير مباشر : اى استخدام تلك المنشآت فى أغراض وبرامج ترويحية وترفيهية وإعلامية بهدف استخدام أسلوب (P.R) المتعدد الأغراض والاتصالات فى إظهار وتلميع المنشآت الرياضية المستهدفة فى استثماراتها ولنجاح هذا الاستثمار فلا بد من وجود آليات للتنفيذ وهى :

الآليات التى تحتاج إلى أساسيات ثابتة تسهم فى تنفيذ فكر الاستثمار لتلك المنشآت ومنها استدام لوائح وقوانين تناسب تنفيذ فكر الاستثمار الرياضى

وسائل واساليب التنفيذ لا بد أن تكون مرنة فى التغيير والتعديل المستقبلى طبقا لمراحله التفاوض الاستثمارى مع مراعاة مراد استقطابهم

ومن الآليات المساعدة فى نجاح عملية الاستثمار فى مجال التربية البدنية والرياضية فى مجال المنشآت والهيئات، وهو أن يتواجد اساليب ووسائل مكملة لتحقيق هذا الغرض ومنها :

- ١- الشركاء وهم المجموعة المختارة التي تسهم فى نجاح عملية الاستثمار " كالألتصال ببعض الهيئات والمؤسسات الاقتصادية الكبرى"
 - ٢- المنشآت المستهدفة : ويتم بها فى مراحل ولكل مرحلة اسلوب استثمارى وهدف الاستثمار من قبل (الرعاة الممولين والشركات)
 - ٣- المنشآت الرياضية الخاصة ويتم عرضها بأسلوب تجارى من خال مفاوضات جيدة مع مفاوض إيجابى، كل ذلك يحتاج إلى ان تتم تهيئة تلك المنشآت لهذا الغرض من خلال استغلاله الراعى أو الممول
 - ٤- الوسائل الخدمية : والتي تعتبر عاملا مهما لدخل المنشأة كالكافيتريات مثلا أو محلات التسوق او السوبر ماركت
 - ٥- الوسائل التجارية : كالمعارض فكل استاد رياضى او منشأ رياضى بها مساحات متعددة من الأراضى الفضاء والغير مستغلة وهنا يمكن تشجيع للشركات والمصانع والمناطق الصناعية لتنظيم المعارض الدائمة والوقتية بهدف تصريف منتجاتهم الراكدة نظام الأسر المنتجة أسلوب ناجح فى ذلك الأسلوب
 - ٦- البرامج الترويحية والترفيهية : وذلك من خلال الاتصال بالشركات والمؤسسات المتخصصة فى البرامج الترويحية لإنشاء وحدات أو مدن وقرى ترويحية ترفيهية مصغرة داخل كل استاد أو منطقة رياضية مناسبة
 - ٧- استضافة الندوات والمؤتمرات العالمية والعربية والمحلية من خلال استغلال اتساع الصالات قاعات الاحتفالات والاستقبال
 - ٨- استثمار مراكز المعلومات أو الوسائل التعليمية بالاستادات لتقديم الخدمات الفكرية والتكنولوجية والتعليمية كتعليم الكمبيوتر واللغة والادارة والتسويق
 - ٩- استغلال الفنادق والنزل للقرى الرياضية والرحلات الرياضية
- أساليب ناجحة لزيادة الاستثمار
- أ- الدعاية والإعلان : وهى استخدام عدة أنواع للدعاية عن المنشآت والقاعات والهيئات بكل إمكانياتها، حيث هناك دعاية ميدانية - ودعاية مرئية ودعاية صحفية واستخدام الوسائل المستخدمة التكنولوجية (التجارة الالكترونية) من خلال مواقع الانترنت واساليب البريد الالكتروني والمواقع
 - ب - استثمارات مباشرة مع مختلف انواع المستثمرين (عربى - أجنبى) من خلال احتكار أو تأجير او منح اسلوب المنفعة العامة لمدة محدودة
 - ج - استثمارات الصالات المغطاة والمفتوحة : من خلال التنسيق بين إدارات تلك المواقع والأماكن الرياضية بالتنسيق بين الاتحادات للألعاب ومسئولى التسويق مع الجهات المعنية والراغبة فى الاستغلال لتلك الملاعب
 - د - اسوار الاستادات وأماكن أخرى من خلال تأجير أو شراء تلك المحلات والممرات واستغلالها تجاريا

مقدمة عن الفلسفة المعاصرة للتربية البدنية و الرياضة

تقدم الفلسفة الحالية من مزاولة الأنشطة الحركية والبدنية وتطبيق برامج الرياضة فى الوصول بالطلاب إلى (بناء الشخصية الإنسانية المتكاملة كفاءة بدنية وعقلية وإنفعالية واجتماعية) وبالتالي إعداد الأفراد للحياة ومن خلال كون التربية البدنية والرياضية جانب متكامل وجزء هام من جوانب التربية العامة فنجدها تلعب دورا جادا ومؤشرا ودورا حيويا فى ذلك الاتجاه ومن خلال التالى :

أ- تطبيق التنمية البدنية

إن الإنسان له اساسا عضويا وحاجات بيولوجية تتطلب الحركة والأداء والتفاعل والنشاط حتى تحدث عملية التكيف وتحقق المطالب التى تتطلبها الحياة، وإن الحركة نوعا من أنواع التغذية حيث تحتاج جميعا على القوة والتحمل والجلد ومقومات اللياقة الشاملة فكل الأنشطة الحركية والبدنية لابد أن تهدف فى الأساس إلى ترقية وتنمية الجانب البدنى للطلاب لبناء اول جانب فى بناء (الشخصية الإنسانية المتكاملة)

ب - تحقيق التنمية والارتقاء للمهارات :

أن هذا العصر التكنولوجى المعقد يضع الحاجة الماسة والضرورية لتنمية كثيرا من المهارات التى يمكن أن تستغل استغلالا مفيدا اثناء فترات الفراغ حيث هناك قول مأثور يقول " تتضمن التربية أيضا ان تعرف ماذا تصنع حينما لا يكون لك ما تفعله " ومن المؤكد أن تنمية المهارات اليدوية والحركية جنبا إلى جنب مع المهارات الفعلية حيث يشاركونا فى النمو المتكامل أى بناء (الشخصية الإنسانية المتكاملة)

ج - تحقيق التنمية العقلية :

إذا كانت برامج التربية البدنية والرياضية مقتصرنا على الجسم والبدن فقط دون النظر إلى ارتقاء الفكر والعقل والتفكير المنطقى فإننا قد ضلنا الطريق ولم نصل مطلقا إلى بناء (تكامل الشخصية الإنسانية) والتى هى هدف التربية العامة الحديثة، فيجب أن نتذكر ان الجسم والعقل مرتبطان ارتباطا وثيقا، فليس الغرض من الجسم أن يحمل العقل فقط، وتنمية اللياقة الحركية واللياقة البدنية والوصول إلى اللياقة الشاملة لا يستغنى عن التنمية العقلية واستخدام العقل استخدما مؤثرا وعلم النفس الحديث يؤكد هذه النظرية

ففى ميدان التربية والرياضة يمكن الحصول على معلومات ومعارف هامة بالنسبة للطلاب مثل معلومات عن أجسامنا وكيف تعمل وأهمية العضلات وكيف تعمل وأهمية العضلات وكيف تعمل وأهمية كفاءة الأجهزة الحيوية (القلب - الرئتين - الهضمى - التناسلى - المناعة) وكذلك معلومات خاصة بالتعامل مع الجماعات والفرق وتوافق وتاريخ حطط والألعاب والمناقشات واللوائح والاستراتيجية لأوجه الأنشطة الحركية والبدنية

ء- تحقيق التنمية الاجتماعية :

إن النواحي والجوانب الاجتماعية أثناء الأداء البدنى والحركى وتطبيق برامج التربية البدنية الرياضية، تعتبر ذات جوانب واعتبارات هامة يتعلم ويتربى على التعاون واحترام الآخرين وتطبيق الأنظمة واللوائح والقوانين والقيادة والتبعية والجودة وإنكار الذات وتقليل الإخفاق وعدم الغرور والزهو عند النصر والفوز

فلا يمكن ان نقنع بمجرد تقوية وتنمية الجسم وارتقاء الاداء الحركى والبدنى فقط وإرساء المهارات فى الجهاز العصبى وتنمية السلوك الاجتماعى الحميد وتنمية التفكير المنطقى والتنمية العقلية فقط بل هناك أشياء أخرى وهى عامل إضافى وهو أن تتأكد من كل هذه القوة والمهارة والمعرفة وإنما تستخدم لأغراض شريفة ومخلصة وإيجابية بل

ويقبلها الأخلاق والقدرة على اتخاذ القرارات الحكيمة وتقدير الأشياء والكمال والجمال فى الحياة علاقة التربية والرياضية بمجالات الترويح والاسترخاء والصحة .

علاقة التربية البدنية والرياضة بمجالات (الترويح- والصحة)

أولا : مجال الصحة والحياة المتزنة :

إن الاهتمام بصحة الأفراد هدف تربوى رئيسى وتعمل الجامعات والمعاهد العليا والهيئات الأخرى على تخفيضه ويعتبرونه كون من ألوان التربية العامة ويحاول أن يبنى فى الطلاب أساسا صحيحا من المعرفة العلمية والمعرفية والثقافية فى مجال الصحة وارتقاء العادات والاتجاهات الصحية وذلك عن طريق أساليب مباشرة وأخرى غير مباشرة وتعتبر أنشطة التربية البدنية وبرامجها مجالا حقيقيا لممارسة أساليب صحية وسلوك صحى، حيث الاهتمام بالجسم وحيوية والمفيد له وكيف ينمو ودور النمو العضلى فى تكييف الأجهزة الحيوية وانتشار ثقافة اهمية الوجبة الغذائية للرياضة ودورها فى البناء وإخراج الطاقة وأهمية الملابس المناسبة لكل موقف وكل وقت وكل مناخ وكل نشاط، فكل ذلك داخل برامج التربية البدنية والرياضية وذلك لا يتعارض مع برامج الصحة والاهتمام بالثقافة الصحية بل هما مجالان يعملان معا فى تحقيق الاتزان البدنى والإنسانى وكما يجب أن يراعى موضوعات صحيحة هامة بأهمية صحة البيئة

الحياة الصحية بالمعاهد والجامعات :

فالحياة الجامعية الصحية تتضمن القوت الذى يقضيه الطلاب بالدراسة والتواجد داخل المؤسسة التعليمية والذى يجب ان يكون فى بيئة وجو يعملان على إكساب الطلاب الصحية الجسمية والاجتماعية والانفعالية والعقلية، فبيئة التعليم يجب أن تكون صحية ومشوقة والأنشطة البدنية والمهارية تهدف إلى ارتقاء الحالة الصحية المتكاملة (قوة البدن ورجاحة وثقافة العقل وتلعب التربية البدنية والرياضية دورا مؤثرا فى تحقيق أهداف التربية الصحية وأغراض التربية العامة) وظلت علاقة التربية الصحية بالتربية البدنية غير واضحة المعالم لفترة طويلة، ثم أغذت تلك العلاقة نتج شيئا فشيئا لدى بعض رجال التربية إلا أنها فى نفس الوقت غير واضحة لدى البعض الآخر

وما نلاحظ فى مجال التربية أن الكثير يعتقدون أن برامج التربية البدنية والرياضية بالكليات والمعاهد تفى بالغرض واحتياجات الطلاب الصحية من خلال ممارسة أنشطة التربية الرياضية وبعض الأنشطة والداخلية والخارجية

إلا أن الواقع العملى فى التعليم يؤكد على أن التربية البدنية لم تأخذ حقها من العناية والاهتمام من قبل المسئولين عن التربية، وحيث نلاحظ جميعامدى القصور الشديد، والذى يصل فى كثير من الأحيان الى العدم فى المعاهد والكليات سواء بالنسبة للمنشآت الرياضية (ملاعب - صالات) او بالنسبة للإمكانيات المختلفة (أدوات رياضية - أجهزة رياضية) وهذا بالإضافة إلى أنه عدد ساعات محاضرات التربية فى المدارس يعد قليلا جدا ولا يمكن أن يحقق أى هدف من أهداف التدريس

التربية الصحية عملية تعليمية

التربية الصحية تشبه إلى حد كبير عملية التعلم العام، وهى تهدف إلى تغيير المعلومات والاتجاه والسلوك الإنسانى، ولكن تكون عملية فعالة يلزم ان تتبع الأساليب التربوية الحديثة للوصول إلى اكتساب المعلومات الصحية وتغيير الاتجاهات والشعور وتعديل السلوك، وهناك بعض المبادئ الأساسية التى ترتبط بعملية التعلم والتى تسهم فى تعليم

التربية الصحية وهى :

١- كل إنسان يتمتع بمقدرة خاصة فى كيفية تغيير أفكاره وسلوكه ويتفاوت الأفراد فى تلك المقدرة أو فى درجة أو سرعة التغيير الذى يمكن أن يحدث، بالإضافة إلى أن الإنسان قادر على أن يتعلم فى أى مرحلة سنوية من المهد إلى اللحد، ولكن ما يتعلمه الفرد يتوقف على عوامل عديدة ومن بين تلك العوامل الخبرات السابقة التى تعرض لها الفرد

٢- التعلم عملية تعديل وتطوير فى الأفكار والسلوك الإنسانى، ولكن لا يمكن أن يتم هذا التعديل أو التطوير بدون مجهود شخصى من قبل الفرد وان التعلم الناتج من مجرد نشر المعلومات يكون ناقصا او غير كاف، ومن الثابت الدوافع والاستعدادات تلك التى ترتبط بحاجات الإنسان سواء كانت بيولوجية ترتبط بالحاجات الفسيولوجية (الطعام - الإخراج - الهضم - التنفس) أو تلك التى ترتبط بالحاجة للأمن والطمأنينة أو تلك التى ترتبط بالحاجة للأمن والطمأنينة أو تلك التى ترتبط بالحاجة للمركز الاجتماعى وتحقيق الذات، ومن ذلك ان ما يراه الفرد أو يسمعه او يتعلمه يتوقف إلى حد كبير على دوافعه واستعدادته ورغباته فى العملية التعليمية، وكلما كانت تلك الدوافع ايجابية كانت عملية التعليم سهلة ومؤثرة وذات معنى

٣- يتعلم الإنسان بفاعلية أكبر إذا كان فى مواقف واقعية او شبه واقعية من الحياة، وكذلك تعتمد عملية التعلم على الخبرات العملية التى تتوافر للفرد على أى مستوى (المنزل - الجامعة - المجتمع) بمعنى أن الانسان لا يتعلم بشكل كامل او كاف من مجرد الاعتماد على حاسة السمع أو البصر فقط، بل عليه أن يعتمد فى تعلمه على ممارسة الحقيقة وأقرب مثال على ذلك أنه من الصعوبة أن نتعلم مهارة السباحة أو لعب التنس مثلا من مجرد أن نستمع إلى شرح لكيفية أداء تلك المهارات بل عليه أن يعتمد فى تعليمه على ممارسة الحقيقة وأقرب مثال على ذلك أنه من الصعوبة ان نتعلم مهارة السباحة أو لعب التنس مثلا من مجرد أن نستمع إلى شرح لكيفية أداء تلك المهارات او حتى من مجرد مشاهدة الوسائل التعليمية التى تصور لنا كيفية الأداء بل علينا أن نمارس هذه المهارات بصورة حقيقية ليسها تعلمها وتتحقق ممارستها وهذا ما يؤكد عليه المثل الصينى الذى يقول (إذا سمعت نسيت وإذا رأيت تذكرت وإذا مارست تعلمت)

٤- يمكن لأى إنسان أن يغير من سلوكه إذا تم توجيهه بشكل صحيح وإذا فهم ما يجب أن يفعل وإذا شعر ايضا ان سلوكه الجديد يؤدي إلى نتيجة تتفق مع رغباته الشخصية بمعنى أنه ليس كافيا ان يكون الشخص لديه استعداد فقط للتعلم ولكن يجب أن يضاف إلى هذا الاستعداد توجيه للعمل الذى يجب أن يقوم به الفرد

وتلعب أنشطة التربية البدنية والرياضية دورا بارزا فى ذلك الجانب

١- تحقق التنمية للمعلومات الصحية التى تساعد الافراد والطلاب على التعرف على المشكلات الصحية، وعلى حلها، مستعينة بمعلومات عن جسم الإنسان والتغذية والراحة والنوم والاسترخاء وبمعلومات ورصيد من المعرفة مرتبط بمزاولة النشاط البدنى والحركى وتتواجه أساسا فى برامج التربية البدنية فالموضوعات يمكن التغذية الصحية وأهمية الراحة والاسترخاء واعادة الطاقة وأهمية النوم المنتظم ودور التمرين الجيد والمنتظم فى الكفاءة الجسمية

٢- تنمية الاتجاهات الصحية المرغوبة للطلاب وتنمية ميوله وتكوين الاتجاهات والدوافع والمثيرات الصحية وما يتحقق من ذلك تنمية تغير فى سلوك الأفراد ونحو صحة وسلوك صحى أفضل، ومن خلال برامج رياضية يمكن أن تبنى حجج قوية لتعزيز بناء الاتجاهات والميول والدوافع الصحية، ويتأكد الافراد من أن هذا سوف يصل به ويساعد على صحة جيدة ومقاومة المرض وان ذلك ضرورى لكى يواصل الدراسة والتدريب والعمل الشاق ويجتاز العقبات التى تصادفه بنجاح وهنا تحقق التربية البدنية والتربية الصحية معا بنا ممارسات صحية حميدة وعادات صحية جيدة ومرغوبة، فكل الميدانين يهتم بالصحة الكاملة للفرد ويصرف بأهمية النشاط الحركى فى تنمية الصحة الشخصية وفى المحافظة عليها ، كما انهما معا يبديان رعايتهما لنواحي الصحة البدنية والعقلية والاجتماعية والانفعالية والعاطفية ويؤمنان باهمية تنمية المعلومات الصحية البدنية والعلاجية

ثانيا : مجال الترويح والاسترخاء

الترويح والذى يعتبر ذلك النشاط المتعدد والذى يؤدي فى ساعات الفراغ والذى يمكن أن نقول عنه بأنه (نشاط له جدوى وفائدة يقبل عليه الأفراد بإرادتهم ويتقبله كما هو المجتمع) وهو بناء ويزيد من قيمة الحياة وان يجعلها حياة متزنة، فهو كل ألوان الأنشطة سواء الرياضية أو الفنية أو الثقافية التى يمارسها الطلاب فى غير ساعات الدراسة والعمل الذى يتصف بعدة صفات وهى :

وقت الفراغ : لكى يكون النشاط ترويجى حقا يجب أن يمارس فى وقت الفراغ

أن تكون أنشطة محقة وتكسب السعادة والبهجة

ان تكون أنشطة ترويحية اختيارية من ملئ إرادة ورغبة الطلاب

ان تكون أنشطة بناءة مفيدة ولا تسبب الضرر البدنى أو العقلى او الانفعالى او الاجتماعى للطلاب

وتعتبر العلاقة بين أنشطة التربية البدنية والرياضية وأنشطة الترويح علاقة إيجابية حيث كل الأنشطة الرياضية يمكن أن تكون ترويحية وفى وقت الفراغ وكل مجالات وملاعب ومنشأ- وصالات الرياضة هى مجال جيد ومناسب لقضاء وقت الفراغ ذو صبغة ترويحية

يسهم كل من التربية البدنية والرياضية ومجال الترويح معا فى :

تحقيق الحاجات الإنسانية للتعبير الخلاق عن النفس

المساعدة معا على العمل على تحسين الصحة البدنية والانفعالية والفعلية

توفير طريق متنوع ممهّد لحياة شخصية وعائلية زاخرة وناجحة

تحسين الصحة والعلاقات الإنسانية

أثر ممارسة أنشطة وبرامج التربية البدنية والرياضية على الجسم

آثار التدريب والمران ومزاولة الأنشطة الحركية والتمارين على كمية تدفق الدم من القلب :

حيث أثبتت الدراسات والبحوث على أن كمية الدم فى كل دقة من دقائق القلب للشخص المزاول والمدرّب أكبر حجما منها فى الطالب الغير مدرّب، حيث المدرّب يدفع أكثر من (٢٢) لترا من الدم مقابل (١٠,٢) لتران فى الشخص غير المزاول والمدرّب

آثار التدريب والمزاولة للأنشطة الرياضية على سرعة النبض حيث أثبتت البحوث التى أجريت على بعض الطلاب وغيرهم ممن يزاولوا الرياضة والأنشطة الحركية على نبض كان أبطئ منه فى غير المدرّب وأن قلب الطالب خلال التدريب واللعب يدق (٦) إلى (٨) دقائق أبطئ منه خارج موسم التدريب وبعد انتهاء العام الدراسى أثناء الراحة والاجازات وأن كان هناك تكيف وتغير فى كفاءة الجهاز الدورى حيث منهم الكثير تقل سرعة النبض بعشرة أو عشرين وأحيانا ثلاثين دقة عنها فى الافراد ذو الحياة الخاملة وغير المؤدّين للأنشطة الرياضية بالجامعة أو المعهد

آثار التدريب على الدم

أن درجة تكون حامض اللاكتيك والمسبب للاجهاد والتعب العضلى والناتج من العمل العضلى القوى والشديد الحمل والمستمر لفترات طويلة والمسبب لبعض الألم فى العضلات، يتكون أبطئ وأقل عند الشخص المنتظم فى التمرين والاداء البدنى والحركى والمزاولة لبرامج التربية البدنية عنه عند الشخص الغير مدرب أو أداءه الحركى قليلا ، كما ان انخفاض درجة تركيز اللاكتيك فى الدم يسمح للمدرب بإخراج كمية أكبر من الحركة والأداء البدنى والعمل العضلى عن الغير مدرب حيث يشعر بالتعب والاجهاد ومن ثم التوقف أو الاخطاء والتوتر العضلى

كما أن التدريب له آثار على كرات الدم الحمراء حيث ينشط النظام وتزداد كمية الكرات وتزداد احمرار وتزداد بها نسبة الاكسجين وتقل نسبة أول أكسيد الكربون مما يدل على زيادة صناعة وتكوين الدم

كما أن التدريب يحقق الزيادة فى نسبة كرات الدم البيضاء وخاصة عقب الانتهاء من المجهود العضلى والمنتظم مما يزيد المقاومة للجسم ويرتقى الجهاز الليمفاوى

آثار التمرين والتدريب والمزاولة على التنفس :

يزداد اتساع القفص الصدرى

تعطى عملية التنفس حيث المدرب يتنفس من (٦) إلى (٨) مرات فى الدقيقة وذلك أقل بكثير من الشخص الغير مدرب

يزداد عمق القفص الصدرى فى دخول وخروج الاكسجين فى تعامل ثانى اكسيد الكربون وحيث تقل حركة الحجاب الحاجز

ليتحقق للشخص المدرب عملية الاقتماد فى عملية التنفس وتزداد السعة الحيوية للرئتين حيث تزداد الشعيرات الدموية فى الرئتين مما يعرض كمية أكبر من الدم للهواء والاكسجين

آثار مزاولة الأنشطة والتمارين البدنية على الجهاز العضلى :

يزداد سمك الغشاء البلورى والذى يحيط بالألياف العضلية مما يكسبها التماسك والسمك والقوة

تتضخم كمية الخيوط وسمكها داخل العضلة

يزداد حجم العضلة حيث تزداد حجم الالياف العضلية

تكتسب العضلة الجلد ويزداد كمية فوسفات الكرياتية وثنائى فوسفات الاديونوزين ونسبة الهيموجلوبين ومستوى تدفق الجلوكوجين الى العضلة مما يمكنها من الانتاج والانقباض المتلائم ويساعد العضلة على العمل بكفاءة أكبر

يسهل مرور الآثار العصبية خلال نهاية العصب الحركى فى الليفة العضلية مما يزيد من سرعة وقوة وتوافق التلية العضلية

يزداد عدد الشعيرات الدموية مما يحسن من الدورة الدموية فى العضلات

آثار مزاولة الأنشطة والتمارين البدنية على الجهاز العضلى :

يزداد سمك الغشاء البلورى والذى يحيط بالألياف العضلية مما يكسبها التماسك والسمك والقوة

تتضخم كمية الخيوط وسمكها داخل العضلة

يزداد حجم العضلة الجلد وتزداد كمية فوسفات الكرياتينية وثنائي فوسفات الاديونوزين ونسبة الهيموجلوبين ومستوى تدفق الجلوكوبيين إلى العضلة مما يمكنها من الإنتاج والانقباض المتلائم ويساعد العضلة على العمل بكفاءة أكبر

يسهل مرور الآثار العصبية خلال نهاية العصب الحركى فى الليفة العضلية مما يزيد من سرعة وقوة وتوافق التلبية العضلية

يزداد عدد الشعيرات الدموية مما يحسن من الدورة الدموية فى العضلات

.....

ثانيا

وقت الفراغ و نظرياته

مقدمة

يعيش العالم الآن حياة يزداد فراغ الإنسان فيها يوماً بعد يوم حتى يكاد وقت الفراغ يصل الى ربع يوم، وبالتقدم التقنى ظهرت مشاكل كثيرة مما استدعى مبادرة رجال التربية والاجتماع توليهم بالبحث والدراسة وصلوا أنه لا علاج أنجح من توجيه استخدام الفراغ وذلك عن طريق التربية للفراغ والتي تعتمد مناهجها على أسس التربية الروحية

ولاشك أن ممارسة أوجه النشاط الترويحي تعود على الفرد بالعديد من الفوائد والقيم البدنية والنفسية، لذلك فإن أنشطة الترويح تعتمد على عدة عناصر تتميز بتعدد طبيعتها وانواعها لتحقيق القيم المتعددة للترويح ومن ثم نجد أن هناك أنواع متعددة للنشاط الترويحي لقضاء وقت الفراغ بطريقة مثالية

ويعتبر طلاب الجامعات هم أهم أحد الفئات التي يتم التعامل معهم في هذه المرحلة السنوية أى مرحلة بعد المرحلة الثانوية ولذلك تسمى هذه المرحلة بمرحلة الشباب

وتعد أنشطة الترويح في الجامعات هي أحد الطرق الأساسية والهامة لقضاء وقت الفراغ والتي تسهم بدور إيجابي وفعال في تحقيق الرسالة التربوية للجامعات من خلال اشتراكهم في تلك الأنشطة واستثمار وقت الفراغ وفقاً للأسس الاختيارية تخضع لرغبة الطلاب واحتياجاتهم الشخصية وذلك من خلال الامكانيات المادية والبشرية للنشاط الترويحي في الجامعات

مفهوم وقت الفراغ:

فيما مضى كنا ننظر لوقت الفراغ على أنه عدد من الساعات الضائعة والتي من خلالها قد يستسلم المرء لوسواس الشيطان

ومصطلح وقت الفراغ مشتق من الأصل اللاتيني (Licere) ويعنى التحرر من قيود المهنة أو الوظيفة أو العمل أو الارتباطات إلا أنه ليس هناك تعريف محدد للفراغ متفق عليه

فينظر هاربرد ريد (Read) إلى وقت الفراغ على أنه : الوقت الذي توفره للراحة والتأمل والترويح

وينظر برايتبل (Bright Bill) إلى الفراغ على أنه : الوقت الذي توفره للراحة والتأمل والترويح

وينظر برايتبل (Bright Bill) إلى الفراغ على أنه : الوقت الذي يحرر الإنسان من قيوده ومن ثم تكون المسئولية في أدنى درجاتها

أما ناش (Nash) يرى أن وقت الفراغ هو : (الوقت الحر المتبقى بعد الانتهاء من أداء الأنشطة الأساسية في حياة الفرد :

أهمية وقت الفراغ:

وقت الفراغ تكون له أهمية عظيمة إذ تم استغلاله بطريقة تربوية ومن أهمية وقت الفراغ أنه هو وقت :

١- اكتساب القيم والخبرات التربوية الاجتماعية

٢- اكتشاف الموهبة

٣- النبوغ والابداع والابتكار

٤- تحقيق التوازن النفسى

٥- الترويج عن النفس

٦- اكتساب المهارات

٧- إشباع الهوايات

٨- اكتساب اللياقة البدنية

٩- تجديد حيوية الفرد

مستويات أنشطة وقت الفراغ وفقا لرأى (تاش)؟

يوضح ناش أهمية وقت الفراغ ودرجات أهميته النسبية وذلك من خلال شكل يتضمن مستويات ونوعية أنشطة وقت الفراغ

المستوى الأول (الابتكارى)

يتضمن الأنشطة الابتكارية كالتأليف والاختراع وإنشاء تصميمات جديدة أو تركيب الأشياء بطريقة جديدة وغير مألوفة من قبل

المستوى الثانى (الإيجابى)

يتضمن ممارسة الأنشطة كالأشتراك فى المباريات والمسابقات الرياضية أو الأشتراك فى التمثيل المسرحى، أو فى ممارسة أنشطة أخرى تتميز بأنها ذات فائدة للفرد

المستوى الثالث (العاطفى)

يتضمن الأشتراك العاطفى كقراءة القصص، مشاهدة البرامج التليفزيونية والمسرحيات والأفلام والتمثيلات، الاستماع إلى الموسيقى ، مشاهدة الافلام السينمائية والافلام فى دور العرض والاندماج فى احداثها

المستوى الرابع (السلبى)

يمثل الأشتراك السلبى كلقاء واستضافة الأقارب أو الاصدقاء أو الترفيه واللعب واضاعة الوقت

المستوى الخامس (الحاق الأذى بالنفس) :

الأنشطة التى تلحق الأذى والضرر بالفرد وبالتالي لا تعود عليه بأية فوائد ومن هذه الأعمال القيام بأفعال غير تربوية وغير أخلاقية

المستوى السادس (إلحاق الأذى بالآخرين)

يشتمل على الأعمال التى ترتكب فى حق المجتمع ويتسبب عنها إلحاق الأذى والضرر به كأرتكاب الجرائم

ومن ثم فإن المستويات الثلاثة الأولى تعد افضل مستويات أنشطة وقت الفراغ وفيها يستطيع الفرد الاشتراك الفعال والايجابى والعاطفى

أما المستوى الرابع فيعد نشاطا سلبيا إلا أنه يدخل فى إطار الأنشطة الترويحية

أما المستويين الأخيرين فيتسبب عن الاشتراك أو القيام بهما أضرار تلحق بالفرد والمجتمع وبالتالي لا يدخلان فى إطار الأنشطة الترويحية اتصافهما بالهادفية

مستويات أنشطة الفرد وفقا لرأى ناش :



العلاقة بين ساعات العمل ووقت الفراغ :

تعد الزيادة فى حجم وقت الفراغ نتيجة حتمية للانخفاض المستمر فى عدد ساعات العمل الأسبوعية والتي تتأثر بمستحدثات الثورة العلمية والتكنولوجيا وانعكاساتها على مجالات الصناعة

وبالرغم من انخفاض معدل ساعات العمل وما ترتب عليه من زيادة وقت الفراغ الا انه يجب النظر الى كل الوقت الذى يقضيه الفرد بعيدا عن العمل الرسمى على أنه وقت فراغ، إذ توجد أنواع أخرى من الارتباطات بعيدة عن مجال العمل الرسمى تؤثر فى حجم الوقت الحر المتبقى للفرد كوقت الفراغ ومن أهمها ما يلى :

العمل عدد ساعات إضافية بغرض زيادة دخل الفرد

قضاء الفرد لعدد من الساعات فى حضور دورات دراسية تدريبية بغرض الترقى

مساعدة الافراد لزوجاتهم فى تأدية الأعمال المنزلية

الارتباط بتأدية فروض الصلاة فى دور العبادة

ونشير إلى اتساع نطاق ارتباط الفرد خارج نطاق عدد ساعات العمل الرسمية من شأنه أن يجعل عدد ساعات العمل الأسبوعية أمرا ظاهريا أكثر من كونه واقعا

ولكن من المؤكد أن انخفاض عدد ساعات العمل قد أدى إلى زيادة وقت الفراغ عما عليه قبل الدخول فى عصر الميكنة الصناعة

ومن ثم فإن هناك علاقة بين ساعات العمل ووقت الفراغ إذ انه كلما قلت عدد ساعات العمل كلما أتاحت فرصا أكبر لزيادة وقت الفراغ

العلاقة بين التكنولوجيا والبطالة والترويح :

توصل العلم الحديث إلى أحلال الآلة محل اليد البشرية فى العمل بل ومحل العقل البشرى نفسه فى كثير من الأحيان

وأصبح علم السبيرنطيقا (Cybernation) علم التوجيه الآلى يغزو مجالات الصناعة والعديد من المجالات الأخرى، وللتدليل على ذلك فإن اعقد نظام مرور متبع فى العلام فى لندن يعمل بواسطة الكمبيوتر ويوجد فى الولايات المتحدة حاسبا آليا يقوم بأداء عمل ٤٠٠ موظف إدارى تم الاستغناء عن خدماتهم

ولقد ترتب على ذلك انخفاض فى ساعات العلم وانتشرت البطالة فى المجتمعات الصناعية

ولقد أدت هذه الظروف القهرية الى طرح التساؤلات التالية :

ماذا سوف يفعل هؤلاء العمال الذين فقدوا وظائفهم فى ظل هذه الظروف المتغيرة ؟

ما هو تأثير البطالة على هؤلاء الذين يرتبط العمل بأدهانهم بالاحساس بالامان والطمأنينة ويعتبرون العمل بالنسبة لهم مغذى الحياة وهدفها ؟

هل يمكن ازالة الآثار النفسية المترتبة على البطالة حتى إذا تم استخدام وقت الفراغ بطريقة بناءة

وفى حوار ومناقشات طويلة بالكونجرس الامريكى فى عام ١٩٥٥م عبر الكثيرون عن قلقهم من ظاهرة البطالة واثارها بعيدة المدى نتيجة ظهور ما سمي حين إذ (بالمجتمع الآلى)

وعقب ذلك بسبع سنوات تأكدت أنه من بين ستة ملايين وخمسمائة الف عاطل فى الولايات المتحدة يوجد مليونان من ضحايا التقدم التقنى

ولدراسة المشكلات المتولدة عن هذا التقدم كون الرئيس كنيدي لجنة استشارية خاصة لدراسة هذه المشكلات وفى مستهل خطابه الذى افتتح به اعمال هذه اللجنة قال : ان تحقيق التقدم التقنى بدون تضحيات انسانية واجتماعية انما يتطلب وبحال تناسق وتضافر كل الجهود الاهلية وذلك من أجل البقاء على مبدأ المجتمع الحر من خلال إيجاد حلول للمشكلات المترتبة على ذلك

وقد أشار جيمس كونانت الرئيس السابق لجامعة هارفرد بالولايات المتحدة الأمريكية إلى أن ٧٠% من الطلبة والطالبات الذين تتراوح اعمارهم بين ١٦-٢١ سنة تركوا دراساتهم واصبحوا بدون عمل وان ٦٣% من خريجي المدارس العليا يشكون من البطالة ، ونوه إلى الخطر المترتب على البطالة التي تسود بين الأفراد فى سن الشباب إذ يرى أن الشباب سوف يتجهون إلى بعض الأنشطة غير المقبولة اجتماعيا لاطلاق طاقتهم المقيدة مثل اعمال العنف، وارتكاب الجرائم ، مخالفات المرور ثلاث اضعاف الراشدين وكبار السن

ولذا يجب عمل تخطيط اجتماعي يستهدف مواكبة آثار الثورة العلمية والتكنولوجية ان يعبر اهتماما واسع النطاق لأهمية الترويج ودوره فى المجتمعات الصناعية التى يتوافر فيها أوقات الفراغ ساعات طويلة ولأعداد متزايدة من البشر

وأدت الثورة الصناعية إلى خلق مناخ جديد وظهور فكر جديد وآراء حديثة، ونتيجة لذلك اصبح وقت الفراغ جزء لا يتجزأ من أسلوب العمل، اصبح مصطلح الترويج يعنى مفهوما جديدا يختلف تماما عما كان عليه فى الماضى فعنصر الميكنة أعطى دفعة جديدة وقوية للترويج مما أدى إلى إعادة تقويم القيم الترويحية والتعليمية والاهتمام بالقيم الخاصة بالانشطة الترويحية ومن مظاهر هذا الاهتمام التخطيط والتنظيم والادارة للبرامج الرياضية والترويحية فى المدارس

اهتمت الشركات الصناعية بتقديم الخدمات الترويحية للعاملين بها، فشركة دايتون الأمريكية قامت بإعداد مساحة ١٦٦ هكتار لتسع ١٢ ألف عامل ليمارسوا عليها أنشطتهم الترويحية

أما مصانع فورد للسيارات فقد انشأت للعاملين بها ملاعب مغطاه للتنس والبيسبول والرمية وصالات للترحلق واقامت شركة ستاندر اويل أندية لليخوت الشراعية لممارسة الرياضات الترويحية

ويمكننا القول أن المجتمع كلما كان الترويج ضرورة حتمية لمواجهة هذه المشكلات الاجتماعية

ومن ثم توجد علاقة بين تقدم التكنولوجيا فى المجتمعات الصناعية وانتشار البطالة بين أفرادها وحاجة هذه المجتمعات الى الترويج المنظم

كما اقترن تناقض عدد ساعات العمل بظاهرة الوقت المرن والتي تسمح بالمواءمة بين المجهود المبذول من جانب العامل لزيادة الإنتاج وحاجته إلى وقت فراغ مناسب يستفيد منه فى تجديد نشاطه من عناء العمل وفى الاستمتاع بحياته من خلال الأقبال على أنشطة الترويج فى ذلك الوقت المتاح له

ولقد أدركت المؤسسات العمالية أهمية تطبيق نظام الوقت المرن حتى تتيح الفرص للعاملين بها لأختيار أوقات العمل التى تروق لهم وتناسب ظروفهم، حيث أكدت الدراسات العلمية ان حرية اختيار أوقات العمل طبقا لنظام الوقت المرن يؤدي إلى زيادة إنتاج العامل

العلاقة بين العمل ووقت الفراغ والترويج :

يعد الانسان هو صانع الحضارة والتاريخ، كما أن العمل الانسانى يعد هو الجوهر الوحيد لكل أشكال الثقافة

ولا يجب النظر الى العمل على أنه وسيلة للحياة فحسب، بل يجب النظر اليه على أنه أيضا يعد لاشكل الذى يتخذه الانسان لتأكيد ذاته

ويشير ناس الى العمل بقوله أنه نشاط مفيد ومنتج وأنه يضيف على الحياة معنى وقيمة

ومن جانب آخر فقد أوضح العديد من الدارسين المعاصرين ان الفراغ يعد نتاج المجتمع الصناعي الحديث، انه توجد علاقة بين التصنيع والفراغ وان هذه العلاقة تتمثل فى النقاط التالية :

يعد الفراغ متغيرا ملازما أو كرد فعل للعمل فى المجتمع الصناعي

يمثل الفراغ النواتج المترتبة على تزايد الحرية الفردية فى عصر التصنيع

انبثق الفراغ من المجتمع الصناعي الحديث كنظام اجتماعى له خصائصه المتميزة

كما أشار العديد من المهتمين بدراسة العلاقة بين الفراغ والعمل الى وجود علاقة بينهما وان هذه العلاقة تتحدد فى النقاط التالية :

يعد الفراغ هدفا للحياة بينما يعد العمل هو مجرد وسيلة لتحقيق هذا الهدف

الفراغ والعمل جانبان متفاعلان يثرى كل منهما الآخر ويجب ان يتكاملان من أجل تحقيق حياة افضل للفرد

توجد علاقة بين العمل ووقت الفراغ والترويح وذلك من خلال الاشارة الى النقاط التالية :

توجد علاقة تبادلية بين العمل ووقت الفراغ حيث ان العمل يوفر الاستمتاع بوقت الفراغ كما ان وقت الفراغ يوفر للعامل فرص الراحة والاسترخاء وتنمية الشخصية

الترويح ضرورة حتمية لمواجهة ظاهرة زيادة وقت الفراغ ولمقاومة رتابة الحياة العصرية

الترويح يعد عاملا رئيسيا فى زيادة انتاج العاملين

يزداد وقت الفراغ كلما قلت ساعات العمل ومن ثم يزداد الطلب على الترويح

الفراغ هو الوجه المقابل للعمل وكلاهما يتفاعل معا

الترويح والعمل هما الأساس الذى تنهض عليه عملية التنمية والتطور الاجتماعى فى المجتمع ككل

العلاقة بين التكنولوجيا والبطالة والترويح :

أولا : لقد أدت ظاهرة الاستغناء عن الأيدي العاملة فى المجتمع الصناعى نتيجة للتقدم العلمى والتكنولوجى الذى اجتاح المجتمعات فى عصرنا هذا إلى التساؤل عما يلى :

ما هو مصير هؤلاء العمال الذين فقدوا فرص عملهم أو وظائفهم فى ظل هذه المتغيرات العصرية ؟

ماذا سوف يفعل هؤلاء العمال لمواجهة أعباء والتزامات الحياة ؟

ما تأثير البطالة على هؤلاء الذين يرتبط العمل لديهم بالأحاساس بالأمان والطمأنينة

ما تأثير البطالة على هؤلاء الذين يعتبرون العمل بأنه يعد مغذى الحياة وهدفها؟

هل يمكن ازالة الاثار النفسية المترتبة على البطالة بالاهتمام بأستثمار وقت الفراغ لدى هؤلاء العمال الذين فقدوا فرص عملهم أو وظائفهم

ثانيا : ولقد عبر الكثير من علماء الاجتماع عن قلقهم ومخاوفهم على مستقبل البشرية من جراء التغيرات والضغوط المستمرة التي تجتاح المجتمع الصناعي الحديث نتيجة للتوسع الهائل في استخدام التكنولوجيا في كافة مجالات العمل والحياة وذلك من بعد انتهاء الحرب العالمية الثانية في عام (١٩٤٥م)

ثالثا : ولقد لقي الترويح في القرن العشرين اهتماما واسعا من قبل المجتمع الصناعي الحديث

رابعا : ومن ثم فإن مشكلتي البطالة والترويح قد فرضنا على مسرح الحياة الاجتماعية والسياسية في أوروبا منذ ما يزيد عن خمسين عام

خامسا : نستطيع التأكيد على ان التقدم العلمي والتقني قد ادى الى الاستغناء عن الكثير من الايدي العاملة في المجتمع الصناعي الحديث وانتشار البطالة وزيادة وقت الفراغ لدى هؤلاء الشباب، مما دعا الدول المتقدمة في المجال الصناعي الى الاهتمام المتزايد بالترويح لقيمه التربوية والاجتماعية في الحد من الآثار الاجتماعية الناتجة عن التقدم العلمي والتقني وفي استثمار أوقات الفراغ المتزايدة لدى هؤلاء العاطلين عن العمل

سادسا : إذ نؤكد على وجود علاقة بين كل من التقدم في مجال التكنولوجيا والبطالة من جانب والبطالة وزيادة وقت الفراغ من جانب ثاني والبطالة وزيادة الطلب على الترويح المنظم من قبل الدولة من جانب ثالث

تأثير الترويح علي الشباب و قضاء وقت الفراغ :

أولا : وقت الفراغ:

ان فترات الطفولة وحالة النضج الكامل مرحلتان منفصلتان تفصلهما المراهقة في بعض الآراء تكون هذه الفترة قصيرة او غير موجودة فالافراد يمرون مرورا سويا من الطفولة الى سن البلوغ

وفي المجتمع الامريكى فالمراهقة تستمر عند الطيقة الوسطى فترة أطول منها عند الطبقة الدنيا ولكي نفهم دور وقت الفراغ في هذه المرحلة من مراحل الحياة يكون من المفيد أن نضع في اذهاننا الاعتبارات الثلاثة :

المراهقة ينمو فيها الفرد اجتماعيا، لتصبح المعرفة والاتجاهات الخلفية مناسبة له دون ان تكون قيودا عليه

المراهقة يجب ان ينظر اليها كفترة انتقال من حال الى حال ومن دور الى دور

المراهقة كثافة شبابية لها تأثيرها الذاتى التى قد تصدم بقيم المجتمع

ثانيا : الشباب كفترة ينمو فيها الفرد اجتماعيا :

في فترة المراهقة يتأثر الفرد اجتماعيا بعبادات واتجاهات خاصة بأوقات الفراغ من خلال عاملين رئيسيين هما :

أسرته فى الداخل

المجتمعات التى يحتك بيها فى الخارج (خاصة المدارس والمنظمات التى ينتمى اليها اختياريا)

أما تأثير الأسرة على وقت فراغ الشباب فهو يعتمد على عدة عوامل منها كونه متفرغا للدراسة او غير متفرغ لها وكونه مقيم أو غير مقيم مع والديه

الأنماط السلوكية فى الترويح :

للترويح مدى واسعا من الأنشطة السلوكية، واشكالا متباينة من الرضى النفسى والترويح كأى نشاط انسانى يمكن معالجة سلوكياته بالجمع والتصنيف استنادا للخصائص البدنية أو النفسية للممارس

ولقد اقترح كل من مورفى ، وليامز Murphy & Williams مجالات تصنيفيا يضم سلوكيات الترويح يمكن الاستفادة به فى شتى جوانب الترويح وبرامجه

ما هو مجالات سلوكيات الترويح

السلوكيات الاجتماعية

حيث يتصل الناس ببعضهم البعض بأقل قدر من الوعى الاجتماعى

سلوكيات المشاركة

وهى أنشطة تجمع الناس حول اهتمامات مشتركة

السلوكيات التنافسية

وهى أنشطة تتضمن مجالات كاملا من الرياضات والألعاب والمنافسات المتصلة بفنون الأداء وأنشطة الخلاء

سلوكيات المخاطرة

وهى الأنشطة الترويحية التى تتضمن مخاطرة واضحة حيث احتمال الخطر او الموت وارد

سلوكيات الاستكشاف

وهى الخبرات الترويحية التى تقوم على التعرف والاستكشاف وهى أنشطة مثل التمشية وزيارة المواقع والتخييم والغوص... الخ

السلوكيات الابتكارية

وهى السلوك المتضمن للعناصر والأنشطة الفنية ويغلب عليه الحس الابداعى والتعبيرى

سلوكيات التذوق

وهى سلوكيات تتصل بالتذوق والتقدير الادراكى والاحساس بالجمال وهى استجابة للمنتج الفنى او للعملية الابداعية أكثر من كونها تفاعل مع الخامات مثل الفنان

سلوكيات البحث عن التغيير

وهى السلوك الذى نحاول به تغيير الانماط التقليدية العادية

ماهية الترويح وأهميته

يعتبر الترويح مظهرا من مظاهر النشاط الانشائى، يتميز باتجاه يحقق السعادة وتتوقف قيمة الترويح على مدى ما يسهم به الترويح للفرد ومدى ما يسهم به الفرد، فالترويح يهدف إلى السعادة التى ينشدها كل إنسان فى الوجود

ولكن السعادة نتيجة جانبية لحياة تتسم بالاتزان، والترويح له مكانة مميزة في جعل الحياة متزنة بين العمل والراحة وهناك احتياجات حيوية للحياة الايجابية تتمثل في الجمال والمعرفة والقيم والمثالثات والحاجة إلى تذوق الفنون وتذوق الرياضة، والترويح له الفرص المقابلة لمقابلة كل هذه الاحتياجات

معنى الترويح - مفهومه - تعريفه - فلسفته - أهدافه

أولا : معنى الترويح : الترويح معناه (Re- creation)

(RE) معنى إعادة (Creation) معناه الخلق : معناه التجديد - الخلق - الابتكار

مفهوم الترويح : شعور أو حالة نفسية يشعر بها الفرد قبل أو أثناء أو بعد ممارسة النشاط سواء كان هذا النشاط بناء أو هدام

تعريف الترويح

هو نشاط تربوي - بناء - يتم في وقت الفراغ - يعود على الفرد بالنعف والفائدة - ويحقق التوازن النفسى

فلسفة الترويح :

هو الشغل الأمثل لوقت الفراغ وهو مجموع الافكار والمعتقدات التى تعم الموقف فتأثر فيه وتتأثر به

أهداف الترويح

تنمية العلاقات الإنسانية والشعور بالألفة والأخوة والصداقة والولاء للجماعة

القدرة على التكيف والتكامل الاجتماعى وممارسة الأنشطة الاجتماعية والثقافية

تنمية الشخصية من خلال الخبرات الترويحية التى تساعد على الاعتماد على النفس

استخدام القدرات العقلية والخبرات العاطفية وتوجيهها لخدمة المجتمع

تنمية المهارات والقدرات والمواهب والتحرر من الضغط والتوتر والشعور بالذات

اكتشاف المواهب وثقلها

حب المخاطرة والرغبة فى اكتشاف ومعرفة وممارسة الخبرات الجديدة

الاسترخاء

الحاجة الى الترويح

زيادة وقت الفراغ نتيجة لتقليل ساعات العمل، التقدم التكنولوجى، وظهور الآلة

تغير نمط الحياة اليومى

الانفجار السكانى والضغط النفسى التى تترتب على التعب الناتج من الاجهاد اليومى

المدنية التى قللت حركة الانسان

زيادة الدخل أدى الى التحرك السريع والرغبة فى السفر ولتحقيق هذه الاحتياجات لابد من :

وضع فلسفة محددة واضحة للترويج ونشر هذه الفلسفة

تطور نظام المجتمع لتقليل واحترام وقت الفراغ

تطور ونمو وتقدير وفهم فلسفة وقت الفراغ

تنمية التذوق والخبرة فى اختبار انسب الطرق لقضاء وقت الفراغ

التقدم بالبرامج المبتكرة

إعادة القيادات الخلاقة

أنواع الأنشطة الترويحية

يمارس الفرد النشاط الترويحي ليشعر بالسعادة كما تعود عليه هذه الممارسة بالعديد من الفوائد الجسمية والصحية والنفسية والاجتماعية، وغير ذلك من الفوائد الغير مباشرة كالتكيف والرضا والسعادة التى يشعر فيها الانسان بعد ممارسة الأنشطة الترويحية المختلفة بالتالى تعود عليه وعلى المجتمع بالعديد من الفوائد ، فالاعداد المتكامل المتزن للشباب أساس هام وحيوى فى تحقيق أهداف المجتمع، والتربية الشاملة هى التى تعنى بالشباب فى كل وقت سواء وقت العمل أو العمل الحر، ويمكن إعداد الشباب وتنميته من جميع الجوانب عن طريق استثمار نشاطهم فى ظل مجال حيوى وبالتالى يمكن الانتفاع بمجهودهم فى كافة المجالات

ولممارسة الأنشطة المختلفة أهمية بالغة، ولقد أكد (روبل Robel) هذه الأهمية فى تنمية النواحي الخلقية بأن نادى بضرورة البدء بهذه الخلقية عن طريق الأنشطة الترويحية كذلك تهتم الأنشطة الترويحية فى إرضاء رغبات الأفراد فى التعبير الحر الخلاق والتقدير الجمالى لأن كل فرد يحتاج ضمن مكوناته الشخصية إلى التعبير الشخصى والابداع والقدرة على الخلق

ويرى حلمى إبراهيم (أن الاشتراك فى نشاط ترويحي يعطى الفرد فرصة الاستمتاع وتكون سعادته الداخلية نتيجة هذا الاشتراك دافعا للعمل) وترى الجمعية الأمريكية للصحة والتربية الترويحية، أن الترويج يسهم فى الحياة والأنفعالية والعقلية، وإعطاء الفرصة لحياة شخصية عائلية زاخرة وتنمية المواطنة الجيدة، ودعم الديمقراطية، ويشمل الترويج على العديد من الأنشطة الاجتماعية والثقافية والرياضية والفنية والرحلات والمعسكرات، وغيرها مما يساعد على إرضاء معظم رغبات الشباب بحيث تتناسب الأنشطة المختارة مع ميول ورغبات وقدرات الممارسين

وهناك العديد من أنواع الأنشطة الترويحية التى تستهدف الراحة العصبية والتى لا تتضمن نشاطا عضليا كالأنشطة الثقافية والفنية والاجتماعية، ومنها ما يغلب عليها طابع النشاط العضلى والاداء الحركى كالأنشطة الرياضية والاجتماعية والتجوال

أنواع الأنشطة الترويحية

الترويج الثقافى

الترويج الفنى

الترويج الاجتماعى

الترويج الخلوى

الترويج الرياضى

الترويج العلاجى

نشاط الخدمة العامة

الترويج التجارى

أولا : الترويج الثقافى

تعريف : هو اكتساب معارف ومعلومات ومفاهيم خارجية عن طريق الممارسة

تعريف كابلن : أن فهم الطبيعة الشمولية للثقافة يرتبط بفهم وقت الفراغ، فأنشطة وقت الفراغ للفرد تتحقق من خلال الثقافة مهما كانت وأينما كانت

أنواع الترويج الثقافى

القراءة مثل (قراءة القصص - الروايات - الصحف - المجلات - الكتب)

الكتابة مثل (إصدار نشرة أو صحيفة مطبوعة - أحاديث صحفية - ترجمة - المراسلة للأصدقاء داخل الوطن وخارجه)

المحاضرات - ندوات - حلقات البحث والمناقشات - الراديو - التلفزيون - المناظرات

أهداف الترويج الثقافى :

تنمية الميول والهوايات الادبية والفكرية

اشباع حاجات الفرد الثقافية

اكتساب المعارف والمعلومات

تنمية الناحية الذهنية

تنمية روح الابتكار والابداع من خلال الشعر وكتابة القصص

تنمية الناحية الاجتماعية نتيجة الاشتراك فى الانشطة الثقافية

تعليم كيفية الاستماع الجيد واحترام اراء الغير

تنمية المعارف المختلفة واكتساب الخبرات

من الناحية التربوية تهدف الى تزويد الاطفال بالقيم والاتجاهات التى يرتضيها المجتمع فى سبيل اعداد مواطن صالح

ومن الناحية الاجتماعية تهدف الى التنوع بحيث تقدم للطفل أكبر قدر من العناصر الثقافية التى تمكنه من مواجهة مشاكله فى المجتمع حتى يستطيع ان يتكيف مع المجتمع

يهدف إلى إعلام الطفل بما يدور حوله حتى لا يتخلف تفكير الطفل عن مواكبة روح العصر

كيفية تنفية الميول تجاع الترويج الثقافى :

تتمثل أهمية دور الأسرة فى أنها العالم الأول الذى يستقبل الطفل ولقد توصل علماء النفس إلى أن النمو فى مرحلة الطفولة المبكرة يعد بمثابة الركيزة التى يقوم عليها النمو فى المراحل المختلفة

فالطفل من خلال احتكاكه وعلاقاته الاجتماعية وتفاعله مع من يحيطون به من الكبار يتأثر بأسلوبهم فى التفكير ويكتسب أسلوبهم فى التعبير عما ينتابه م مشاعر و رغبات ولا سيما فيما يتعلق باكتساب الاتجاه والميل نحو الترويج وطريقة قضاء وقت الفراغ خاصة إذا توافرت البيئة المشجعة على ذلك ويمكن تحقيق هذا الغرض عن طريق :

إثارة ميل الطفل للقراءة والاطلاع وذلك من خلال اختيار الكتب المناسبة لسنة وميوله وتوفير المجالات التى يجد فيها متعة حقيقية كمجلات (سندباد، سمير، ميكى...الخ)

تشجيع الطفل على حل الفوازير والألعاب المختلفة التى تصدر بالصحف اليومية

تكوين مكتبة خاصة للطفل تضم القصص وشرائط الأغانى المسجلة وكتب تعليم الهوايات والكتب المصورة

دور المجتمع تجاه الترويج الثقافى :

نشر الفلسفة والوعى عن الترويج الثقافى وذلك من خلال الإذاعة والتلفزيون

التخطيط للترويج الثقافى وذلك عن طريق

توفير الميزانية اللازمة للنشاط

توفير الامكانيات المادية والبشرية اللازمة

إعداد القادة المتخصصين فى المجال

كيفية إعداد برامج تربية سليمة

التنسيق بين الهيئات المختلفة

عمل تقييم نهائى للحكم لتحقيق أهداف الترويج الثقافى

التوسع فى إصدار المادة المطبوعة لكل مرحلة سنوية بما يتفق مع خصائص النمو لكل مرحلة

تخفيض الضرائب المفروضة على المادة المطبوعة واعفاؤها من نسبة الضرائب حتى يسهل الحصول عليها ويكون ثمنها فى متناول الجميع

أن تقوم الدولة بتقديم الدعم المالى لدور النشر

الشمول فى كل ما يصدر عن المواد المطبوعة

إنشاء مكتبات عامة بكل محافظة

توفير المكتبات المتنقلة بين الأحياء

توفير قسم للأطفال بكل جريدة يومية

الاهتمام بأصدار المطبوعات المصورة
 الاهتمام بأقامة المعارض الثقافية ومعرض الكتاب
 التوسع فى إنشاء قصور الثقافة
 توقيع اتفاقيات دولية مع دول العالم فى المجالات الثقافية
 خلق اتجاهات إيجابية لدى الأفراد نحو الترويج الثقافى
 التوسع فى إعداد برامج ترويجية ثقافية
 إعداد القادة المتخصصين فى مجال الترويج الثقافى
 التوسع فى إعداد برامج ترويجية ثقافية
 إعادة القادة المتخصصين فى مجال الترويج الثقافى

ثانيا : الترويج الفنى

تعريف الترويج الفنى :

هو مجموعة من الأنشطة الترويجية والإيجابية والتي تمنح الفرد الاحساس بالجمال والابداع والابتكار والتذوق الفنى وتعمل على اكسابه القدرات والمهارات الفنية وتنمية المعلومات لديه

أنواعه

الفنون التشكيلية (الصلصال - الرسم - الأشغال - النحت)

التمثيلات(تمثيلات ومسرحيات - التمثيل الصامت " البانتوميم" - التمثيل الفرد " المونودراما " - التمثيل مع القراءة)

الموسيقى - الاستماع - الأداء - التصوير

أهدافه :

تشجيع روح الابتكار والابداع وتشجيع الهوايات

اكتشاف المواهب وتشجيعها وتنميتها

يمنح الفرد التذوق الفنى

تنمية حاسة التذوق الجمالى

يمنح الفرد الاحساس بالجمال والابداع

كيفية تنمية الميول تجاه الترويج الفنى

إثارة ميل الطفل وكل أفراد الأسرة للاشتراك فى الأنشطة الفنية

تشجيع كل أفراد الأسرة على الاشتراك فى الأندية أو مراكز الشباب
عمل ميزانية خاصة للأنشطة الترويحية الفنية لشراء ما يلزم
تنظيم الوقت ما بين الواجبات المنزلية والمدرسية وبين الهوايات الفنية
عمل منافسة بين الأبناء وإعطاء حافز

دور المجتمع تجاه الترويج الفنى :

توفير المكان المناسب لممارسة النشاط سواء كانت (أندية - مراكز شباب - ساحات)
تقديم التسهيلات المختلفة مثل الاشتراكات - المواصلات ... الخ
عمل الدعاية الملائمة لجذب انتباه المشتركين لهذه الأنشطة الفنية
عمل مسابقات داخلية وخارجية وتقديم جوائز
تشجيع الهوايات

إعداد المتخصصين وتوفير الإمكانيات

بناء المسارح وعمل تشويق وإثارة فى المدارس والأندية على الاشتراك فى الحفلات المدرسية التى تقام فى المناسبات

اكتساب المواهب وصقلها

ثالثا : الترويج الاجتماعى

تعريف الترويج الاجتماعى

يعمل الترويج الاجتماعى على إيجاد فرص التفاوض بين الافراد والجماعات وتوثيق العلاقات والروابط بينهم فى جو
يتميز بالمرح والسرور والبعد عن الشكليات والرسميات

أنواع الترويج الاجتماعى :

الحفلات والرقصات

الحفلات الترفيهية " حفلات السمر "

حفلات الأكل " المآدب "

الاحتفال بالمناسبات الخاصة " عيد الأم، المولد النبوى ، عيد الطفولة "

حفلات التخرج والمهرجانات

الألعاب الجماعية " ألعاب التعارف، ألعاب اجتماعية حركية، سباقات التتابع ، ألعاب ترويحية، ألعاب غنائية اجتماعية

أهداف الترويج الاجتماعي

- إشباع حاجات الفرد النفسية الأساسية كالحاجة إلى النجاح وتحقيق الذات وتجربة خبرات جديدة
- التكيف مع الجماعة، الصدق، العدل، التعاون
- توثيق العلاقات والروابط الاجتماعية
- إتاحة جو من المرح والسرور والبعد عن الشكليات والرسميات
- البعد عن إرهاق العمل وعناء المجهودات اليومية
- تهيئة الفرد ليلائم مطالبته وحاجاته
- تهيئة الفرص لممارسة التخطيط الجماعي والتدريب على اتخاذ القرارات الجماعية
- تنمية الخصائص والقيم المرغوب فيها بالنسبة للشخص
- تنمية الميل تجاه الترويج الاجتماعي
- عمل ميزانية خاصة للاشتراك في الأندية
- شرح أهمية ممارسة الأنشطة الترويحية الاجتماعية للابناء
- تعريف الأبناء على أهمية تكوين صداقات وروابط اجتماعية
- توفير الوقت الملائم للذهاب إلى النادي
- الترويج الاجتماعي يجعل الأسرة أكثر تفهما واندماجا في حياتها اليومية
- دور المجتمع تجاه ممارسة الأنشطة الترويحية الاجتماعية
- توفير المؤسسات ومراكز الشباب والأندية
- تسهيل الاشتراكات
- عمل الدعاية اللازمة لجذب المشتركين
- توفير كل ما يلزم لجذب المشتركين
- توفير كل ما يلزم الأعضاء
- توفير الرحلات وعمل ركن خاص في المؤسسات لتنمية النشاط الاجتماعي
- توضيح مفهوم وفلسفة الترويج الاجتماعي
- التخطيط السليم للنشاط
- وضع برامج ترويحية اجتماعية متنوعة تتناسب مع ميول واهتمامات الأفراد

رابعاً : الترويح الخلوي

تلعب أنشطة الخلاء دوراً هاماً وحيوياً في تعويض الأفراد عن الجهد والمشقة التي يجدونها أثناء ممارستهم لأعمالهم اليومية، كما أنها في نفس الوقت وسيلة تربوية غير مباشرة تعمل على النهوض بالفرد، ومن الممكن أن تستخدم المعسكرات كنوع من العلاج لحياتنا اليومية بما فيها من مشاكل معقدة مستمرة

ويشير " علاوي" إلى أن ممارسة النشاط يساعد الفرد على التحكم في تعبيراته الانفعالية وتشكيل مختلف دوافعه وميوله وحاجاته والارتقاء بها، فالمعسكرات تعتبر إلى حد كبير منفذاً ومخرجاً للمشاعر النفسية الدفينة في النفس البشرية والتي يحتاج الإنسان باستمرار إلى إخراجها، وتقابل المعسكرات احتياجات الأفراد العاطفية مثل الانتماء إلى جماعة معينة متجانسة والحاجة للشعور بالطمأنينة والتقبل من الجماعة والاحساس بالأهمية الذاتية فهناك قدرات وإمكانات للفرد لا تظهر في جو المنزل تجد لها مكاناً تنطلق فيه داخل المعسكرات وذلك لوجود القيادة المؤهلة التي تهيئ الفرص لتنمية شخصية أعضاء الجماعة وذلك باستخدام أسلوب تنمية الاعتماد على النفس والاحساس بالمسئولية وإعطاء الفرص لظهور القدرات الابتكارية والقدرة على التكيف الجسماني وتنمية الاحساس بقيمة الفرد وأهميته من خلال انتمائه لجماعة معينة والبعد عن تحكم الوالدين كما تنمي القدرة على تقبل الآخرين باختلاف الدين والجنس والثقافة والمستوى الاجتماعي

وقد أشارت " تهاني عبد السلام" إلى أن المعسكرات هي خبرة لحياة الجماعة في بيئة طبيعية ولمدة معينة وتحت إشراف وقيادة مؤهلة وتهيئ المعسكرات خبرة تربوية ابتكارية للحياة التعاونية مع أعضاء الجماعة في الخلاء وتستغل المعسكرات المصادر الطبيعية المحيطة كي تهيئ الفرص للتنمية الجسمية والعقلية والعاطفية والروحية وتعتبر بيئة المعسكر بيئة مثالية لتنمية الفرد لأنه يعيش في المعسكر بكل كيانه وإحساسه وعواطفه وانفعالاته المختلفة وبالتالي فهو على طبيعته ولا مكان للتكلف في الحياة من خلال المعيشة التعاونية في الخلاء كما أنه أكثر الأنشطة الترويحية فاعلية

وينمي الإنسان في المعسكرات تنمية شاملة (جسمية، نفسية، انفعالية، اجتماعية، صحية) إذا اضطرب جانب فيها اضطربت سائر جوانبه، لذا فإن ضعف التوافق في مجال معين يكون له صداه وأثره في المجالات الأخرى، فالتوافق له مجالات عدة منها الاجتماعي والمهني والأسري، وغالباً ما تختلف أبعاد التوافق باختلاف المواقف والمؤثرات فربما تقوى في مجال وتضعف في مجال آخر، وربما يصبح التوافق إيجابياً في مجال وسلبياً في مجال آخر، وقد يكون الشخص ضعيف التوافق إلى حد كبير في المجال الدراسي أو الأسري وجيداً في المجالات الأخرى، وهنا نستطيع أن نقول أن كل سلوك يصدر عن الفرد ما هو إلا نوع من التكيف مع البيئة المحيطة للوصول إلى التوافق المثالي.

ويعتبر إحساس الفرد بالراحة النفسية وخلوه بدرجة نسبية من مشاعر القلق الحاد والمخاوف المرضية دليلاً على توافقه النفسي، كما أن واقعية الفرد فيما يتعلق بقدراته وإمكاناته ومستوى طموحه تجنبه التعرض لكثير من ألوان الفشل وأشكال الأحياب وتساعده في الانجاز والتوافق

وقد أشار " أحمد عزت" إلى أن التوافق في حالة التوافق في حالة التوافق والانسجام بين الفرد وبيئته ويبدو فيها قدرة الفرد على إرضاء أغلب حاجاته وتصرفه تصرفاً مرضياً إزاء مطالب البيئة المادية والاجتماعية وتنعكس مظاهر التوافق على سلوك الفرد وعلاقته بالآخرين ويمكن أن يراها الآخرون في تعاملاته ويمكن تحديد هذه المظاهر في (الراحة النفسية والطمأنينة الكافية في العمل، الصحة النفسية المتعلقة بالجسم، تنوع نشاط الفرد، القدرة على ضبط الذات، تحمل المسئولية، القدرة على تكوين وتنمية علاقات شخصية متبادلة، الثبات الانفعالي والقدرة على تحمل الاحباط)

ويذكر " حامد زهران " أنه يمكن الاستدلال على الصحة النفسية للفرد عن طريق مظاهر الصحة الجسمية، وترتبط هذه المظاهر ارتباطاً وثيقاً بأغراض وأهداف المعسكرات والتي تتخلص في تنمية الناحية النفسية والبدنية والعقلية والصحية للفرد وتكيفه الاجتماعي

ومن هنا تتضح أهمية الترويح الخلوي في عصرنا الحديث حيث تقابل الاحتياجات العاطفية للأفراد كالجاجة للشعور بالطمأنينة وتقبل الجماعة والاحساس بالأهمية الذاتية والانتماء الى جماعة معنية متجانسة

تعريف الترويح الخلوي

هو قضاء وقت فراغ في الخلاء، وبين أحضان الطبيعة ويسهم في إشباع ميل الفرد للمغامرة والتغيير والبحث عن المعرفة والتجديد والتمتع بجمال الطبيعة واكساب الفرد الاعتماد على النفس والعمل مع الجماعة

أنواع الترويح الخلوي :

النزهات والرحلات الكشفية

التجوال والترحال (هواة الجمع - الطبيعة - الاستكشاف - التقابل - الزيارة)

الصيد

المعسكرات (معسكر اليوم الواحد - الليلة الواحدة - أكثر من ليلة)

أهداف الترويح الخلوي

يشبع ميل الفرد للمغامرة والاثارة والمطاردة

يشبع ميل الفرد للبحث عن المعرفة والتجديد

التمتع بجمال الطبيعة والمحافظة عليها

قضاء وقت الفراغ بصورة ممتعة

خامساً : الترويح الرياضي :

تعريف الترويح الرياضي

هو ممارسة الأنشطة الترويحية المحببة إلى النفس في وقت الفراغ بغرض الاستمتاع المصاحب لممارستها بالإضافة إلى اكتساب العديد من الفوائد الأخرى كإكتساب لياقة بدنية وصحية نفسية وعقلية واجتماعية

أنواع الترويح الرياضي :

الألعاب الصغيرة الترويحية (العاب الغناء - العاب الجرى - العاب الكرات - العاب القوى والرشاقة - العاب الماء - العاب الخلاء)

الألعاب الرياضية الكبيرة : (السباحة - كرة الماء - التجديف - اليخوت والزوارق - الاستعراضات المائية - الباليه المائي)

رياضيات الخلاء : (المشى - الجرى - ركوب الدراجات - ركوب الدراجات البخارية - ركوب الخيل)

أهداف النشاط الترويحي الرياضى :

اكتساب اللياقة البدنية

اكتساب القوام الجيد

اكتساب عادات صحية سليمة

اشباع الميل إلى الهواية

تحقيق التكيف النفسى

رفع كفاءة الأجهزة الحيوية كالجهاز الدورى التنفسى

التوافق العضلى العصبى

تنمية الفرد تنمية شاملة من النوحى البدنية والنفسية والاجتماعية

زيادة قدرة الفرد على الانتباه، الادراك والملاحظة والتصور ، التخيل ، الابتكار والابداع

يكسب الفرد الاعتماد على النفس وتحمل المسئولية

كيفية تنمية الميل تجاه النشاط الرياضى :

إكساب الأبناء فلسفة وأهمية ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة بما تعود عليهم بالصحة والنفع بما يتناسب مع المرحلة السنية

تشجيعهم على الاشتراك فى الاندية أو مراكز الشباب او الساحات التى تكون قريبة من المنزل

اكتشاف مواهب الأبناء ومحاولة تنميتها فى المراحل المبكرة من السن حتى يمارسونها فى الكبر

التعرف على قدراتهم واستعدادهم، كذلك توجيههم إلى نوع النشاط الرياضى الملائم لهذه القدرات والاستعدادات

تعريفهم بأهمية وقت الفراغ واستثماره بصورة تعود عليه بالنفع من النواحى الصحية والجسمية... الخ، وذلك يأتى عن طريق ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية

تخصيص جزء من المال للترويج الرياضى وللأشتراك فى النادى

إكساب الفرد مهارة يتضمنها حتى يستفيد منها مستقبلا

دور المجتمع تجاه النشاط الرياضى :

نشر أهمية وفلسفة الترويج وشغل أوقات الفراغ

توفير المكان المناسب (الساحات الشعبية، مراكز الشباب)

تسهيل الاشتراكات

توفير القادة المتخصصين فى المجال الرياضى

توفير الدعاية والاعلان اللازمة للرياضيات المختلفة

توفير الادوات والامكانيات اللازمة

تشجيع الممتازين بعمل مكافآت رمزية

عمل مسابقات خارجية وداخلية وتقديم الجوائز

المؤسسات الترويحية فى المجتمع :

مقدمة :

أن النشاط الترويحي يمكن أن يمارس فى أماكن ومؤسسات عدة يطلق عليها المؤسسات الترويحية فى المجتمع وهى التى يتمكن فيها الفرد من ممارسة النشاط الترويحي طوال مراحل نموه المختلفة

وهذه المؤسسات تبدأ من الأسرة - المنزل - ثم فى أركان الأطفال (الحضانة) - المدارس - الكليات - الجامعات والمعاهد العليا والمؤسسات الاجتماعية والرياضية والثقافية المختلفة ومؤسسات الخواص

كذلك يمكن أن يمارس النشاط الترويحي من خلال المكتبات العامة والمتاحف والمنتزهات وحدائق الحيوانات هذا إلى جانب الشواطئ والمسارح والجمعيات المرشدة والكشافة والمؤسسات الرياضية ذات الطابع الخاص ومراكز الشباب ومراكز الخدمة العامة والساحات الشعبية وقصور الثقافة

كذلك هناك الترويح فى مؤسسات الاصلاح والعقوبة ، والترويح فى الجيش وفى المستشفيات وفى مراكز المسنين وفى المصانع

ويمكن أن نوضح أن المؤسسات الترويحية فى المجتمع تتلخص فى : (الأسرة - المدرسة - الجامعة - النادى - المصنع والمؤسسة)

ونخص بالذكر الأنشطة الترويحية فى (الجامعة - النادى - المصنع - المؤسسة)

الترويح فى الجامعات

مقدمة

وصولاً إلى بناء الإنسان المصرى بناء قويا لا بد أن توضع حلول عملية لمواجهة مشاكل الشباب المختلفة وأن يهيأ للشباب مناخا صحيا تتحقق فيه البيئة الصالحة لعلاج جسمانيا وعاطفيا وعقليا واجتماعيا لأن الشباب هم أمل الأمة، وعلى اكتفاهم تلقى تبعات المستقبل ولقد اهتم المجتمع الحديث بجمهورية مصر العربية بالوقت الحر أهتمامه بالتحصيل والعمل ، وعلى كذلك باستثمار طاقات الشباب لما فيه خيرهم.. لذلك تقوم كل كلية بالجمهورية بأشراك الطلبة فى مختلف الأنشطة من خلال نظام الأسرة وأنشطة الجامعة مع وجود ريادة عملية تقوم على التوجيه والرقابة وذلك بناء على أهداف وضعتها إدارة رعاية الشباب بالجامعة بالمجلس الأعلى للشباب والرياضة وتختص إدارات رعاية الشباب بالكليات المختلفة بمسئولية رعاية الطلاب والطالبات وذلك عن طريق اختيار وتنظيم برامج وأنشطة رياضية ، اجتماعية ، ثقافية، فنية

أنواع الأنشطة الترويحية فى الجامعات :

نشاط ثقافى وقومى... ينقسم إلى قسمين

تشكيل جماعات :

جماعات ثقافية (مقال - شعر - خطابة)

جماعات علمية (جماعات نشاطات إلكترونية)

تنظيم مسابقات

وينظمها المجلس الاعلى للشباب والرياضة بالتعاون مع الجامعات مثل (مسابقات الأنشطة الثقافية والقومية على مستوى الجمهورية - موضوعات عن وسائل الإعلام - تنظيم الأسرة - قضية فلسطين)

النشاط الفنى :

جماعة الفنون التشكيلية (رسم - تصوير - نحت - زخرفة - خزف)

جماعات الفنون المسرحية (التمثيل - الفنون الشعبية - الموسيقى)

جماعات الفنون النسوية : (التفصيل - الحياكة - التطريز - الأشغال المنزلية)

كما تنظم كل جامعة مسابقات فى الأنشطة الفنية المختلفة على مستوى الكليات وتحدد مجالاتها وشروطها وطرق التحكم ومنح الجوائز

النشاط الاجتماعى :

تتضمن خطة النشاط الاجتماعى البرامج والمشروعات التالية :

برامج ومشروعات خدمة البيئة وفيها تقوم كل كلية باختيار احد المشروعات لخدمة البيئة سواء داخل الكلية أو خارجها وتقوم بالتخطيط وتنفيذه وتقويته

إقامة المعسكرات لقادة اتحادات الكليات

مسابقات لاختيار الطالب والطالبة المثالية على مستوى الكلية وعلى مستوى الجامعة

القيام بنشاط الأسرة وإقامة المعارض

النشاط الرياضى :

تتمثل البرامج الأساسية للأنشطة الرياضية على مستوى الجامعة فى صورة منافسات بين الكليات المختلفة وتنظيم مسابقات فى اللياقة البدنية هذا بالإضافة إلى تشجيع الأنشطة الداخلية فى كل كلية

أهداف الأنشطة الترويحية فى الجامعات :

تنمية الروابط الاجتماعية بين الطلاب بعضهم وبعض الطلاب وأساتذتهم

التشجيع على ممارسة الأنشطة الاجتماعية والثقافية والفنية والرياضية وتشجيع المتفوقين بها

خلق قيادات من الطلاب يتيح لهم الفرص للتعبير عن آرائهم وتعويدهم على القيادة السليمة

الاستفادة من طاقات الشباب فى خدمة البيئة والمجتمع

اكتساب المواهب والقدرات وصقلها

تنمية المهارات والقدرات والمواهب والتحرر من الضغط والتوتر العصبى والشعور بالذات

دور الجامعة فى تنمية ميول الطلاب نحو الممارسة:

الإكثار من الرحلات المشتركة بين الأساتذة والطلاب

إقامة حفلات سمر

الاحتفال بالمناسبات الخاصة وإقامة حفل تعارف فى أول العام الدراسى

إقامة معسكر اليوم الواحد لاشترك هيئة التدريس مع الطلاب وخلق روح الأخوة والصدقة بينهم

نزول القيادات فى أماكن تجميع الطلاب

اشراك الطلبة والطالبات فى حملات محو الامية

عقد ندوات دورية لمناقشة الموضوعات التى تهم الطلبة

عمل معارض فنية بين الجامعات بعضها وبعض

مشاركة أوليات الأمور فى بعض حفلات الجامعة

الاهتمام بمجلات الحائط وعمل نشرات ثقافية

حوافز للتفوق فى النشاط الثقافى

مسابقات فى كتابة القصص والشعر

التبادل الثقافى بين البلاد داخلها وخارجها لمعرفة الثقافات والحضارات المختلفة

عقد ندوات دورية فى موضوعات محددة

عمل مهرجانات فنية مع استضافة بعض المسئولين فى النواحي الفنية

إقامة حفلات متنوعة (التمثيل والغناء والموسيقى) لإتاحة الفرص لإظهار المواهب وصقلها

الاستعانة بالوسائل الفنية والتعليمية فى تعليم الأنشطة الرياضية

الترويج فى المصانع والمؤسسات

مقدمة

يعتبر الترويج من أهم المجالات التى تسهم فى استثمار الوقت الحر وتنمية الشخصية المتكاملة بدنيا واجتماعيا حيث

أنه مجال زاخر بالأنشطة المتنوعة مثل الأنشطة الفنية والرياضية والثقافية والاجتماعية التى تقابل معظم ميول

وحاجات الأفراد وتتناسب مع مراحل السن المختلفة

وقد بدأ الاهتمام كمظهر سلوكى حضارى للانسان وكموضوع يستحق البحث والدراسة فى نهاية القرن التاسع عشر وبداية القرن العشرين مع ظهور العلوم الاجتماعية وتقدم البحث فى علم الاجتماع والانثروبولوجيا وعلم النفس، حيث نظرت تلك العلوم للترويج باعتباره جانبا هامت من جوانب السلوك البشرى ومظهرا حضاريا للمجتمعات الانسانية ولذلك تناولته كموضوع أساسى وظاهرة عامة ترتبط بحياة الانسان وبالبناء الاجتماعى

ومن ثم كان التفكير فى السلوك الترويجى ومتطلباته نتيجة طبيعية لتغيير ظروف العصر والنظر إلى الترويج باعتباره ظاهرة اجتماعية توجد فى المجتمعات البشرية باختلاف مستوياتهم الثقافية لارتباطه بوظائف لها أهميتها فى ظروف المجتمعات المعاصرة ومدتها المتزايدة وما اتسمت به من تقدم تكنولوجيا أدى لتقليل ساعات عمل الانسان وزيادة فراغه

والعلاقة بين الترويج الاقتصادى أو الانتاج تفترض تميزا واضحا بين الترويج والعمل وتجعل الأول أداة للثانى وعلى ذلك يصبح هدف الترويج مساعدة الفرد على القيام بوظيفته عن كفاءة وقدرة وبالتالي زيادة الانتاج

وقد أظهرت العديد من البحوث ان تخفيض عدد ساعات العمل ومنح العامل يومين عطلة أسبوعية قد أسهم فى زيادة معدل الانتاج لدرجة ملحوظة وزيادة الانتاج ينعكس أثره على ارتفاع الدخل القومى وكذلك دخل الفرد

ومما لا شك فيه أن زيادة الدخل القومى يؤثر بدرجة كبيرة على قدرات الدولة فى تقديم الخدمات الترويجية للأفراد، كما أن زيادة دخل الفرد من العوامل التى تسهم فى الإقبال على الأنشطة الترويجية

وكذلك العديد من البحوث التى أظهرت الاهتمام بالترويج للعمال فى وقت فراغهم قد انعكس عن طريق رفع الروح المعنوية بين العمال وتوفير الصداقات والتقريب ما بين الادارة والعمال وتحسين الصحة البدنية والنفسية للعامل والاقبال من الاجازات المرضية وتوفير النفقات العلاجية

ويعتبر الانتاج من العناصر الأساسية التى تجدد اقتصاديات المجتمع لذلك رصدت جميع بلدان العالم جميع الامكانيات من أجل العمل على رفع مستوى الانتاج فى شتى مجالات الصناعات، ويعتبر العمال هم الفئة التى تلعب دورا رئيسيا فى الانتاج لذلك بدأ الاهتمام بدراسة العمال وتحليل أعمالهم ومراجعة العوامل التى تقلل من إنتاجهم للعمل على تلافيها لزيادة إنتاجهم

أهداف الترويج فى المصانع :

استثمار أوقات الفراغ لدى العمال يمكن أن يسهم فى خلق عامل أكثر كفاءة ويقلل إلى حد كبير من غيابه وبالتالي الارتفاع بمستوى الانتاج

يؤدى الترويج فى المصانع إلى رفع الروح المعنوية للعمال والاستفادة من الحيوية اللازمة للعمل فى اليوم التالى والاقبال من التوتر والملل الذى يسببه حفظ روتين العمل

الأنشطة الترويجية فى المصانع يمكن أن تكون فى أوقات محددة من أيام العمل مثل فترات الراحة والغذاء أو بعد انتهاء العمل وقد تكون فى أيام الاجازات أو عطلات نهاية الأسبوع

دور المصانع فى تنمية الميول والتشجيع للممارسة

إشباع حاجات العمال بالنسبة لقضاء وقت فراغهم على أساس الميول والدوافع وتقديم ألوان متنوعة من الأنشطة الترويجية التى تناسب جميع مراحل السن

ضرورة الاهتمام بأتاحة الفرصة والامكانيات اللازمة ليمارس العمال نشاطا رياضيا ترويحيا سواء خلال فترة العمل أو بعدها نظرا لأهمية ذلك فى زيادة معدل الانتاج وصحة وحيوية نشاط العاملين

ضرورة وضع برامج ترويحوية متنوعة طبقا لطبيعة كل فئة من العمال وما يقومون به من أعمال بهدف اكتساب الصحة والوقاية من التشنجات وزيادة الانتاج

دور المجتمع تجاه المصنع

الاهتمام بالأنشطة الترويحوية وبرامجها بالنسبة للشركات والمصانع لاحتياج هذه الفئة لكيفية شغل وقت الفراغ وتنظيمه

إعداد برامج ترويحوية فى ضوء رغبات وميول الأفراد وعدد ساعات وقت الفراغ المتاح لهم وذلك عن طريق المتخصصين فى المجال الترويحى

ضرورة اهتمام وسائل الاعلام بالبرامج الترويحوية وتشجيع العمال على الممارسة ورفع الوعى العمالى بأهمية ممارسة الأنشطة الترويحوية وكذلك تأثيرها الايجابى على زيادة الانتاج

التركيز على الأنشطة المحببة للعمال وتوفير الامكانيات اللازمة للممارسة، وتخصيص وقت كاف للممارسة داخل المصنع فى أوقات الراحة المخصصة لهم

الاهتمام بالأنشطة الترويحوية الاجتماعية عن طريق تنظيم رحلات جماعية إلى الأماكن الترويحوية المختلفة

تنظيم وإدارة النشاط الترويحى

تعريف الإدارة

هى الفن فى الحصول على أفضل النتائج بأقل جهد ممكن وفى اقصر وقت ممكن حتى يمكن تحقيق أقصى سعادة وتقديم افضل خدمة ممكنة للمجتمع

تعريف البرنامج

هو جميع أوجه الأنشطة الترويحوية التى تختارها الهيئة المنظمة وتشرف عليها لتحقيق هدف محدد ويتوقف نجاح البرنامج على حسن الاعداد الجيد واختيار نواحي النشاط المناسب وتوفير الامكانيات اللازمة والميزانية والقادة المتخصصين والمتطوعين وذلك عند إعداد وتنظيم برنامج ترويحى

خطوات بناء البرامج الترويحوية

عند وضع البرامج الترويحوية لابد من اتباع الخطوات التالية :

دراسة المجتمع

هناك تغيرات سريعة فى المجتمع... لابد أن يتبع البرنامج السياسة والفلسفة التى تسود المجتمع حتى تكون الأنشطة الترويحوية متمشية مع فلسفة وظروف المجتمع، كذلك التقاليد والعادات والعقائد الدينية فلكل مجتمع ظروفه ومشاكله، وكذلك تختلف الاهتمامات من مجتمع لآخر ولذلك كان من الضرورى دراسة متطلبات وظروف المجتمع كذلك اتجاهات واهتمامات المجتمع نحو الترويح .

دراسة الأفراد

لا بد من دراسة الافراد الذين يعد لهم البرنامج لأن هؤلاء الأفراد هم المستفيدون فعلا بالبرنامج.. فهم لهم ووضع من أجلهم فلا بد أن يتناسب مع المرحلة السنوية، لأن لكل مرحلة فروق فردية واختلاف فى الدوافع نحو الممارسة، كذلك اختلاف فى مراحل النمو ومستوى الأداء والاستيعاب ومعرفة احتياجاتهم حتى يعمل البرنامج على أشباعها واستثارة دوافع الأفراد للاشتراك الايجابى، كما يجب مراعاة الحالة الصحية فى بعض الأنشطة الترويحية وخصوصا برامج الخواص قد يستلزم عند وضع البرنامج وجود طبيب، كما يجب مراعاة مستوى الأداء... فهناك فروق فردية بين الأفراد من حيث مستوى الذكاء فى كل مرحلة سنوية لا بد أن توضع فى الاعتبار عند وضع البرنامج

دراسة الامكانيات

دراسة الامكانيات المادية الموجودة وكيفية استخدامها ونوعية هذه الأدوات والميزانية المحددة والوقت المخصص للبرنامج كذلك القاعات لممارسة الأنشطة الثقافية

كذلك دراسة الامكانيات البشرية من مدربين وإداريين وممارسين وعاملين وقيادات متفهمة لمهام العمل وحاسمة فى وضع واتخاذ القرار

تحديد الهدف

يتم تحديد الهدف من خلال دراسة المجتمع والافراد والأماكن المتاحة حتى توضع الاهداف بصورة واقعية وقابلة للتنفيذ وتحقق الغرض الذى وضعت من أجله ويشترك الجميع فى وضع وتحديد الهدف لأنه هو النتائج المطلوب تخفيفها بالجهد الجماعى

ويشترط فى تحديد الأهداف :

أن تكون واضحة للافراد العاملين ونابعة منهم

أن تكون قابلة للقياس والمتابعة

أن تكون واقعية

أن تتبع الفلسفة العامة للمجتمع

أن تكون متمشية مع الامكانيات الموجودة

أن تكون نابعة من أعضاء الجماعة والعاملين بالنشاط

تخطيط وتنفيذ البرنامج

ويتم تخطيط وتنظيم البرنامج الترويحي وفقا لما يلى :

أ- التخطيط

هو التنبؤ بما سيكون عليه المستقبل والاستعداد لهذا المستقبل... فلقد أصبح التخطيط فى العصر الحديث أحد الوظائف الهامة للحكومات حتى فى الدول النامية ، فالدولة أصبحت مجبرة على التخطيط لأن الأفراد أصبحوا على قدر من

الوعي الثقافى والفكرى بأهمية التخطيط لأنه التدبير لمواجهة المستقبل والاستعداد له بخطط منظمة لتحقيق الأهداف المرجوة

يقسم المشتركون فى القيام بالبرنامج الترويجى المجموعة فيما بينهم إلى لجان تقوم كل لجنة بالأعمال المسندة لها بحيث تفيد هذه اللجان كخريطة تبين الطريق أمام قائد المجموعة وهى فى هذا تقلل من المجهود المبذول، كذلك تقلل عدد اللجان من المجهود العصبى والذهنى للأفراد العاملين حيث تقوم كل مجموعة مسئولة عن لجنة بعملها فى حدود الهدف المحدد

ومن أمثلة اللجان التى يتم تنفيذ البرنامج من خلالها ما يلى :

لجنة العلاقات العامة :

وتقوم بعمل الدعاية اللازمة عن طريق عمل ملصقات حائط أو صحافة وإذاعة كما تقوم بالاستقبال والإشراف على تقديم البرنامج والترحيب بالضيوف

لجنة التنظيم

وهى المسئولة عن التنظيم العام للنشاط وتحديد المواعيد والأماكن

لجنة المشتريات

وهى التى تقوم بشراء ما يحتاج إليه النشاط سواء من ملابس وأدوات وجوائز

لجنة التغذية

وهى التى سوف تشرف على تقديم الطعام سواء للممارسين أو الزائرين

لجنة التنفيذ

وهى المسئولة عن إعداد وتنفيذ النشاط وإخراجه بصورة ناجحة

لجنة المتابعة

للمتابعة وإعداد التقارير ومعرفة نقاط الضعف وتلافيها ونقاط القوة وعمل تقرير شامل لعرضه على الجماعة

وتختلف اللجان باختلاف نوع النشاط، فالنشاط الثقافى لا يحتاج إلى لجنة مشتريات أو لجنة تغذية لأنه إذا كان النشاط ندوة علمية أو مناظرة فتكون لجنة العلاقات العامة هى اللجنة الأساسية ولجنة كتابة التقرير والتسجيل، ولجنة الإعداد قبل وبعد المحاضرة، بينما النشاط الخلقى يحتاج إلى لجان تختلف عن غيرها، فمثلا المعسكر يحتاج إلى لجنة مشتريات ولجنة تغذية... إلخ .. فتحدد اللجان يتوقف على نوع وطبيعة النشاط

ب - التنظيم

هو إمداد الأفراد بكل ما يساعد على نجاح البرنامج من المواد والأفراد والمال والأدوات... وتستلزم وظيفة التنظيم من المدير إقامة العلاقات بين الأفراد بعضهم وبعض، وكذلك تحديد السلطات والمسئوليات وتصميم الهيكل التنظيمى وتحديد العلاقات بين الأفراد

التنفيذ (تنفيذ البرنامج الترويحي)

وهي خطوة هامة في إدارة البرنامج الترويحي حيث أنه يشمل التخطيط والتنظيم وتنفيذ البرنامج وإخراجه للواقع مع وضع القيادات المناسبة وتقسيم الأنشطة والأعمال

وقد يكون البرنامج مجموعة من الأنشطة تمارس في مكان ما كنادي تحت إشراف قيادات سليمة بهدف ممارسة الأنشطة الترويحية المتعددة من أنشطة رياضية وثقافية واجتماعية وفنية

والبرنامج الثقافي في مؤسسة ترويحية كالجامعة مثلا يتضمن محاضرات ومناظرات ومسابقات وقصص، وقد يكون البرنامج الترويحي معسكرا في أحد الشواطئ أو رحلة إلى حديقة الحيوان، أو مهرجانا رياضيا أو حفل تخرج

كل هذه الأنشطة الترويحية تناسب الأعمار السنوية المختلفة وكذلك تناسب الجنسين وتعتبر الممارسة لهذه الأنشطة إعدادا للفرد إعداد كاملا وشاملا من جميع النواحي الاجتماعية والنفسية والفسولوجية يهدف إلى شغل أوقات الفراغ بطريقة بناءة ومثمرة

ولتحديد المرحلة السنوية أهمية في مقابلة الميول والرغبات والدوافع نحو الممارسة فخصائص المرحلة السنوية تحدد نوع النشاط، ومثال ذلك مرحلتنا وهي (المرحلة الجامعية)

تقييم البرنامج

من خلال تنفيذ البرنامج يكون هناك متابعة وتقييم للعمل بحيث تلاحظ الأخطاء وتصحيح وتصحيح المشار الذي هو موجه للهدف الذي ترغب في تحقيقه وذلك عن طريق :

تحديد أهداف للتقييم

تحديد المواقف التربوية التي يتم فيها التقييم

تجميع البيانات والنتائج

تحليلها لمعرفة أوجه النقص وتفاوتها في المرات المقبلة

أسس وضع البرنامج الترويحي الجيد واختيار الأنشطة

يوفر فرصا متكافئة للجميع للاشتراك في الأنشطة

تقديم الأنشطة التي لها صفة الاستمرار، أي يتميز بالتأثير الإيجابي

أن يراعى البرنامج الترويحي المراحل السنوية المختلفة ويخدم كل الأعمار

يعمل على بناء وإعداد المواطن الصالح وتنميته اجتماعيا

توفير أنشطة للخوادم والمرضى والمعاقين

يعمل على استثارة الدوافع واشباع الحاجات

يساعد على اكتساب مهارة يمكن للفرد ممارستها في وقت فراغه، أي تشجيعه على الممارسة الإيجابية

يساعد على ممارسة الأنشطة التي يمكن استغلالها في الأسرة كنشاط عائلي

التعرف على الرغبات والقدرات المختلفة للمشاركين

يوفر الفرص للمشاركين للتعبير الابتكاري من خلال الأنشطة الترويجية

اختيار أنواع الأنشطة التي تراعى تطلعات المجتمع في إعداد جيل قيادي وتكوين اتجاهات إيجابية لدى أفراد المجتمع نحو الترويج

أن يتمشى البرنامج مع ظروف المجتمع واحتياجاته

مراعاة أن يتضمن البرنامج الترويجي الزمن المحدد له

مراعاة أن يتضمن البرنامج أنشطة اقتصادية لا يتطلب ممارستها ميزانية أو أماكن وفيرة

دراسة خصائص النمو ومعرفة التغييرات الوظيفية كالوظائف الحركية والجسمية والفعلية والاجتماعية والانفعالية التي يمر بها الفرد

أن تتميز الأنشطة بطابع الاستمرارية أى يمكن ممارسة النشاط أثناء وقت الفراغ

أن يتوافر فيها عنصر التشويق والمتعة وتشبع ميول التلاميذ

أن يكون البرنامج متمشياً مع مستوى نضج الممارسين

أن تكون الأنشطة الترويجية ذات معنى ودلالة حتى يكون مقبولاً من الممارسين ومناسباً لمستوى نضجهم

أن يحقق الأهداف الترويجية والأهداف التي وضع من أجلها البرنامج

مميزات الأنشطة الترويجية

ذكرنا فيما سبق أن ممارسة الأنشطة الترويجية عامل مهم وأساسى فى تنمية وبناء الفرد تنمية شاملة كاملة من النواحي النفسية والاجتماعية والسيولوجية التي تجعل للحياة معنى واستمتاعاً بالقيم والمعاني التي تساعد الفرد على الحياة بنظرة تفاؤل ورغبة فى حياة راقية سعيدة حيث أن العقل السليم فى الجسم السليم

أولاً : المميزات الفسيولوجية

يساعد النشاط الترويجي على تنمية الهيكل البدني والأداء الوظيفي للأعضاء المختلفة والأنشطة تساعد على تنمية قوة وتناسق ومرونة الجسم

يعمل على رفع مستوى الحيوية والجلد ومقاومة التعب

النشاط الترويجي الجسماني وسيلة للتخلص من الضغط العصبي وبالتالي يعمل على الراحة

يعمل النشاط الترويجي الجسماني على التوافق العضلي والعصبي

يعتبر النشاط الترويجي الجسماني من أفضل الوسائل التي توفر الراحة والاسترخاء

يمكن من خلال الأنشطة الترويجية الجسمانية تنمية ميكانيكية حركة الجسم

يعمل على رفع كفاءة الدورة الدموية

يساعد النشاط الترويحي الجسماني على التخلص من الطاقة الزائدة

يساعد النشاط الترويحي الجسماني على رفع كفاءة الجهاز التنفسي

ثانيا : المميزات النفسية للترويح

الرغبة والشعور بالاطمئنان والأهمية والرغبة في تجربة خبرات جديدة ويمكن لهذه الرغبات أن تشبع إلى درجة معينة من خلال ممارسة أنشطة ترويحية

هناك رغبات تقع في المرتبة الثانية مثل حب الاستطلاع أو الفضول الاجتماعي وتأكيد الذات والشعور بالأهمية والتقليد والمحاكاة ويمكن إشباع هذه الرغبات من خلال ممارسة أنشطة ترويحية

يتعلم الفرد من خلال اللعب والترويح كيف يقيم ذاته وكيف يؤمن مكانته وتقبله من الجماعة ويصون ويحفظ الكمال الشخصي وينمي علاقات اجتماعية سليمة

توفر بع الأنشطة الترويحية الفرص للممارس بأن يستخدم إمكانياته الذهنية ويعمل ذلك على تنميتها

يوفر النشاط الترويحي الفرص لتنمية الثقة بالنفس ويقضي على الخجل ويبعث على السعادة في الوصول إلى الهدف وتحقيق النجاح

ثالثا : دور المجتمع تجاه الترويح

خلق اتجاهات ايجابية وفلسفة واضحة لدى الافراد نحو الترويح

اعطاء الفرص لكل فرد بأن يكون له حق في وقت فراغ يمارس فيه أنشطة ترويحية وذلك بتحديد ساعات العمل

توفير الامكانيات لممارسة الأنشطة الترويحية كأماكن الممارسة والملاعب

إعداد المتنزهات والمساحات الخضراء

التخطيط الجيد للبرامج الترويحية المتنوعة

عمل برامج ترويحية للمراحل السنوية المختلفة

اختيار الوقت المناسب لعرض البرامج

اعداد وصقل القادة المتخصصين في مجال الترويح

التوسع في إعداد وإنشاء دور العرض المسرحي والسينما بما يتناسب مع عادات وثقافة المجتمع والمراحل السنوية

الاهتمام بالأنشطة الترويحية بوسائل الاعلان المختلفة من صحافة واذاعة وتلفزيون

العلاقات العامة .

الجزء الثاني

الصحة و الاصابات (PHE 102)

مقدمه:

إن مزاوله النشاط الرياضي سواء كان بقصد شغل وقت الفراغ أو كان بقصد وبغرض التدريب للوصول إلي المستويات الرياضية العاليه يعتبر طريقا سليما نحو تحقيق الصحة ، حيث أنه من خلال مزاوله ذلك النشاط يتحقق للفرد النمو المتكامل من النواحي البدنية والنفسية والإنفعالية العقلية ، وهذا في الواقع يساعد علي تحقيق مفهوم الصحة ، ويحقق النشاط الرياضي من خلال ممارسته السرور والسعادة بصفة عامة وإشباع الرغبات بصفة خاصة ، ويؤدي إلي تحسين وكفاءة أجهزة الجسم المختلفة (القلب ، الرئتين ، العضلات ، العظام ، الجهاز العصبي) كما يساعد ممارسة النشاط البدني علي اكتساب خبرات وأنماط سلوكية جيدة ، كالتمسك بالعادات الحسنة الاجتماعية والصحية وتضع الفرد في اطار تمسكه بالأسس الصحية وممارستها كضرورة توقيع الكشف الطبي الدوري و المتابعة الدائمة للصحة الشخصية والإصرار والاهتمام بالنظافة والتغذية والراحة وممارسة الانشطه الترويحية في أوقات الفراغ.

جسم الإنسان:

يتكون جسم الإنسان من الهيكل العظمي و تكسوه من الخارج أنسجة رخوة تحتوي علي العضلات والشرابين والأعصاب ويحوي بداخله الأعضاء المختلفة ويتغذي الجسم بأكمله بواسطة السائل الدموي:

والهيكل العظمي عبارة عن مجموعات من العظام تتصل بها العضلات المختلفة لتحريكها حسب الإراده وحمل المفاصل المتعددة ، وعظام الجمجمة تحمي المخ وملحقاته وعظام الصدر تحمي الرئتين والقلب وعظام الحوض تحمي الأمعاء والمثانة والاعضاء التناسلية وإصابة هذه العظام قد يؤدي إلي إصابة الأعضاء التي تحميها .
و داخل عظام الجمجمة يوجد المخ والنخاع الشوكي الممتد من أسفله والاعصاب المتفرغة من الاثنين يكون الجهاز العصبي وهو مختص بالحس والحركة.

والدورة الدموية تشمل القلب والاوعية الدموية والقلب كمضخة عضلية تدفع الدم في الشرايين والاوعية الدموية تنقسم إلي الشرايين والأوردة ، فالشرايين تحمل الدم وهي مادة عميقة وغير ظاهرة من سطح الجلد بعكس الأوردة فهي تري كعروق زرقاء تحت الجلد بالساعدين والقدمين ودم الشرايين مشبع بالأكسجين وبه يتغذي الجسم ودم الأوردة فاقد لجزء كبير من الاكسجين ومحمل بغاز ثاني أكسيد الكربون . والرئتان تملآن التجويف الصدري وأنسجتها تشبه الاسفنج وبذلك يسهل تمددها وإقباضها فمع الشهيق تتمددان وتسمحان بدخول الهواء إليهما ومع الزفير تنقبضان وتطردان ما بهما من هواء فاسد محمل بثاني أكسيد الكربون .

والجهاز الهضمي يشمل الكبد والمرارة والمعدة والأمعاء وهو مختص باستقبال الغذاء ومضخة بواسطة الإفرازات المختلفة التي تبدأ في الفم علي شكل اللعاب ثم إفرازات المعدة وبعدها إفرازات المرارة .

والجهاز البولي عبارة عن الكليتين وتخرج من كل كلية أنبوب دقيقة تسمى بالحالب ويتصل بالحالبان بالمثانة وهي عبارة عن كيس عضلي يقع خلف عظم الحافة ووظيفة الكليتان إفرا البول محملا بفضلات الجسم ويسير البول من الحالبين ويخزن في المثانة وعندما تتم المثانة تمددا كافيا تعطي إحساسا للجهاز العصبي لتفريغها عن طريق التبول .

المصطلحات المتوافقه :

Health : الصحة

هي الحالة الناتجة عن التفاعل الكلي للفرد مع بيئته والتي تمكنه من الحياه بفاعلية ونجاح ، فهي الحالة البدنية والانفعالية والعقلية التي تمكن الفرد من الحياه بنجاح واستمتاع .

فقد عرفت منظمة الصحة العالمية الصحة بأنها : حالة التكامل البدني والعقلي والانفعالي والنفسي والاجتماعي وليست فقط الخلو ومن الامراض والعاهات ، بل الشخص يتمتع بحالة بدنية وعقلية ونفسية جيدة وغير المدخن .

Safety: الأمان

هو تمكن الفرد في جامعته أو معهده أو منزله أو عمله من ممارسته نشاطه العادي والتقليدي وممارسته نشاطه المحبب إليه في وقت فراغه ، في ظروف بيئية في حدود وإمكانيات مجتمعه وهو بكامل حريته وأقصى طاقته دون أن يتعرض هو للخطر أو يلحق بمن يتعامل ويحيط بهم بأي ضرر وسوء .

الإصابة :

هي تعطيل او إعاقة مؤثر خارجي لعمل أنسجه وأعضاء جسم الإنسان مما ينتج عنه غالبا متغيرات وظيفية فسيولوجية بصورة سلبية .

Drug العقار

أي مادة نتناولها غير الطعام وقادرة علي تغيير حالة الفرد البدنية والعقلية والانفعالية .

Addiction الإدمان

هو حالة يفقد فيها الشخص قوة السيطرة علي النفس بواسطة سوء استخدام عقار لدرجة الإضرار بالشخص والمجتمع

Tolerance الإحتمال

هو مقدرة الجسم علي احتمال مقدار من العقار وتزداد الجرعات تبعا لكي تعطي التأثير المرغوب .

الاعتماد البدني

وتشير هذه إلي فسيولوجية ناتجة من تعاطي جرعات متكررة من العقار وينتج عن ذلك الحاجة إلي استمرار تعاطي العقار لتحاشي حدوث أعراض الحرمان منه أو الانقطاع عنه.

Habituation التعود

وتشير هذه إلي حالة انفعالية أو سيكولوجية ناتجة عن الاعتماد المستمر علي تأثير العقار مثل الإنعاش أو الإثارة أو الألم .

أهداف الصحة والتربية الصحية

لكي نفهم أهداف التربية الصحية يجب أن نلم أولا بأهداف الصحة والتي يمكن تصنيفها إلي ثلاث أهداف رئيسية.

١- توفير بيئه صحية سليمة

٢- إتاحة الوسائل والموارد والخدمات الضرورية للمحافظة علي صحة الافراد.

٣- حث الافراد علي السلوك الواعي والذكي والمسئول لأمان ورقي وصحتهم وصحة اطفالهم.

أهداف التربية الصحية:

يمكن تعريف أهداف التربية الصحية بأنها الخيرات التعليمية التي تعمل المدرسة علي توفيرها ، أو هي العادات والاتجاهات والمعلومات التي تساعد الطفل لكي يكتسبها .

بمعني آخر يمكن تعريف اهداف التربية الصحية بأنها ما تحب أن يتعلمه الطفل ويفعله ويقدره تجاه الصحة .

والعادات والاتجاهات المرتبطة بالمهارات الصحية يمكن تقسيمها الي ١٢ مجالاً رئيساً وهي :-

١- النظافة .

٢- الغذاء المتكامل .

٣- النوم والراحة .

٤- القوام .

٥- ممارسة الرياضة .

٦- المحافظة علي صحة البيئة .

٧- الصحة العقلية .

٨- منع الحوادث .

٩- مكافحة الأمراض المعدية .

١٠- نظافة وصحة الملابس .

١١- العناية الطبية وصحة الاسنان .

١٢- معرفة الحدود البدنية للفرد والتعاشيش وخلافها .

والصحة كهدف من أهداف التربية العامة والتي تتضمن :

١- تحقيق الذات

٢- العلاقات الانسانية

٣- الكفاية الاقتصادية

٤- المسئولية المدنية

وقد ذكرت الجمعية الأمريكية للتربية أن هدف التربية العام فيما يتعلق بالصحة يجب ان يساعد الطالب علي المحافظة علي صحته وتنميتها وكذلك مشاركته في تحمل مسؤوليته في حماية صحة الآخرين ، ولتحقيق هذا الهدف يجب ان يلم الطالب بما يلي :

١- فهم المعلومات الصحية

٢- القدرات والمهارات الصحية

٣- الاتجاهات والتقديرات الصحية

أ- فهم المعلومات الصحية :

يجب علي الفرد ان يكون علي دراسة وعلم بما يلي:

١- وظائف الجسم الطبيعية المتعلقة بالعوادات الصحية السليمة.

٢- المشاكل الصحية الجسمية وكيفية منعها وضبطها.

٣- الارتباط بين عمليات الصحة العقلية والبدنية .

٤- قوة الإرادة في تقديم تضحيات شخصية لصحة الآخرين.

٥- قوهة الإرادة في إطاعة القوانين والتنظيمات الصحية والعمل علي تحسينها.

** الحاجة إلى التربية الصحية:

١- أوضحت السجلات الطبية والصحية العامة ان السلوك الصحي الحالي غير سليم ،فهناك أمثلة عديدة تبين زيادة ونمو كلا من الامراض العضوية والمعدية كنتيجة للحياة الغير صحية او قلة وندرة الوقاية منها.

٢- إتجاهاتنا نحو المرض لا تقود الي حياة صحية .. فغالبا ما ترجع اسباب المرض وتعزيه الي عوامل تقليدية مثل (الحسد مثلا) وليس اهمالنا الذي هو اساس المرض

فنحن نفكر في الصحة فقط ، علي انها عدم ملازمة الفراش ، ونحمل مسؤولية صحتنا علي الطبيب وليس علي انفسنا .

٣- قلة المعلومات الاساسية المتعلقة بالامور الصحية فلدينا حاليا معلومات ما بين الإخصائيين من الاطباء واخصائي الصحة العامة لو طبقت أو عممت بين الناس ستساعد علي اطالة الحياة.

فمعلوماتنا عن التغذية ، والتطعيم ، والحياة العائلية ، وتناول الادوية والعقاقير (سوء استعمالها) ، والاضرار المترتبة عليها وكذلك أوجه أخرى كثيرة ، تنمو بسرعة.

فهناك كمية هائلة من المعلومات الحديثة يجب ان تصل الي مستوي المواطن العادي.

٤- العادات تؤثر علي الصحة ، ويمكن عن طريق المدرسة . تنمية عادات صحية سليمة فالعلاقة بين العادة والصحة علي تغيير العادات فمثلا برنامج التدريب للملاكمين يتضمن انقاص الوزن للوصول الي فورمة او لياقة معينة اهداف أهداف التربية الصحية الجامعية :-

إن الهدف الأساسي لبرنامج الصحة الجامعي هو مقابلة الحاجات الصحية لطلبة الجامعة ، وتتلخص هذه الاهداف فيما يلي:

١) خلق بيئة صحية تسمح للطالب بالنمو البدني والعقلي والاجتماعي ويتعلم كيف يحيا اكثر سعادة كمواطن يتمتع بالصحة العقلية والشخصية في بيئته وفي مجتمعه وكعضو في المجتمع العالمي.

٢) الامداد بالاساليب التي تساعد كل من اعضاء هيئة التدريس والادارين والعاملين للمشاركة معا من اجل صحة الجميع .

٣) تيسير التطبيق العلمي للمعلومات الصحية للحياة اليومية في كل من العيادة الطبية ، في الفصل الدراسي وفي المدن الجامعية وفي المجتمع ككل .

٤) حماية صحة الطلبة وهيئة التدريس والعاملين من خلال منع الامراض المعدية .

٥) إعداد طلبة وخريجين أسوياء ذوي المعلومات واتجاهات وعادات ومهارات ومثل نافعة لحياة صحية مؤثرة لأنفسهم ولأسرهم ولمجتمعهم .

٦) مساعدة الطلبة الجامعين علي تقدير مسؤوليتهم عن صحتهم وحتى يعلموا من يكونون في احسن حالة بدنية ونفسية ، وسوف يتعرفون علي مدي انحرافهم عن الطبيعي ويعرفون مت وكيف يبحثون عن مساعدة ذوي الخبرة لمقابلة احتياجاتهم الصحية .

٧) الامداد بالمعلومات العلمية من خلال خطة متكاملة للتربية الصحية حتي يستطيع الطالب تقييم التقارير العلمية الكاذبة ، والحملات الدعائية الخاصة بالصحة والمرض والعقاقير المجهولة (السرية) .

٨) لمنع ضياع وقت المذاكرة ، ورفع وتنمية العمل الجامعي بكفاية وذلك بتأمين الصحة الشخصية وصحة المجتمع .

٩) لمساعدة الطالب المغترب البعيد عن اسرته الي بيئة جامعية غير معتاد عليها للحصول علي عناية طبية كافية وذلك في حالات المرض .

المشاكل الصحية لطالب الجامعة

انتشر في مصر خلال الـ ٥٠ سنة الاخيرة واصبح ظاهرة ، فزاد عدد الطلاب الملتحقين بالجامعة ومن المتوقع زيادة اكبر في المستقبل ، وهم يأتون الجامعة من مستويات اقتصادية واجتماعية مختلفة ، مع تباين كبير في القدرات والاعداد ، فهم يظهرون تعارضا واضحا في مفهوم الصحة الشخصية والعامة ، وعند إعطائهم الفرصة يتضح مدي التباين في الاهتمام والاحتياج للتربية الصحية.

فمن خلال دراسات عديدة للمشاكل الصحية بين طلبة الجامعة ، ظهرت مشاكل شخصية مختلفة والتي يبحث لها عن حلول ، فطالب الجامعة شغوف ان يتعلم عن الصحة العقلية ، التغذية ، الزواج والانجاب ، وعن كيفية منع التعرض لجميع اشكال المرض ، فهو ربما يكون عمل اكثر من غيره الاقل تعليما ، واكل تضليلا في انتقاء من يعالجه ونوع العلاج الذي يتبعه ، فهو وملايين غيره ضحايا العديد من الاعتقادات والمفاهيم الخاطئة المترتبة بالصحة ، لكنه يرحب بالمناقشة والمعارضة وتكوين آراء وخطط جديدة للتنفيذ.

وقد يتغير سلوك الطالب الجامعي عن الثانوي ويرجع ذلك الي امكانية الخدمات وتغيلا الاتجاهات ، فهو يميل الي البحث عن الرعاية الطبية للمشاكل الصحية البدنية والطبية ، من الناحية الاخرى عندما يكون معافيا فهو يعطي الصحة والاهتمام والرعاية .

وقد اوجزت الدراسات المشاكل الصحية لطلبة الجامعة في المشاكل النفسية والعاطفية ، الحوادث في المقدمة ، سوء العادات الغذائية ، قلة ساعات النوم ، سوء

استخدام العقاقير، اصابة الجهاز التنفسي ، اضطرابات في الهضم . مشاكل الفم والاسنان.

إن المشاكل الصحية لطلبة الجامعة لا يمكن تجاهلها ، فالبيئة الصحية ، والخدمات الصحية ، والتنظيف الصحي يجب وضعها في برنامج سؤثر ايجابيا علي المعلومات والاتجاهات والسلوك الصحي للطلبة .

أهم المشاكل الصحية التي تواجه العالم اليوم

علي الرغم من التقدم الهائل في مجال الصحة، إلا انه مازال هناك العديد من المشاكل القديمة وظهر مشاكل اخري جديدة فلنتعرض لبعض المشاكل الاكثر اهمية والتي تتطلب الاخذ ف الاعتبار عند تخطيط برنامج الصحة المدرسية والتربية الصحية اليوم ، من هذه المشاكل.

١- تزايد السكان :

إنها مشكلة بلا شك لها تأثير خطير علي الحياة ، الصحية والرفاهية الاجتماعية للانسان . ففي السنوات الاخيرة تحفنا من خطورة الانفجار السكاني (تزايد السكان) المفاجئ . فعلم الصحة بفروعه المختلفة أدي الي انخفاض معدل الوفيات انخفاضا حادا (ملحوظا) علي مستوي العالم ، بلا انخفاض معادل (مقابل) في معدل المواليد . تعداد العالم لم يصل الي واحد بليون عام ١٨٠٠ م اما الان فهو يفوق الخمسة بلايين ، وتوضح الدراسات انه قبل نهاية هذا القرن فسيكون سكان العالم ليس ليدهم الغذاء الكافي الي درجة ان المناطق الحالية التي ليس لديها غذاء كافي وليدهم مجاعات حقيقية ستمتد وتزيد وتهدد كل من صحة وسلامة العالم .

* وقد قدرت منظمة الغذاء العالمي والزراعة التابعة للامم المتحدة ان ٢٠% من سكان المناطق النامية في العالم لديه نقص في السرعات الحرارية ، ٦٠% لديهم نقص في البروتين والتي تعوق كل من النمو البدني والعقلي للاطفال الصغار .

* والان هنالك بالتأكيد بعض الزيادة في كمية الغذاء المنتجة في العالم ، وبعض البدائل الغذائية المختلفة في المعامل الكيماوية ، وهناك احتمال ان معدل الغذاء الحالي ممكن ان يبقي كما هو ، لو ان هناك انخفاض حاد في معدل المواليد في العالم . فزيادة مسئولية المدرسة حتي الجامعة لتعليم الحياة العائلية أصبحت أوضح واكثر .

٢- تلوث الهواء:

في ايامنا هذه ، يتنفس غالبية الناس في جميع انحاء العالم هواء ملوثا ، كل عام تنتشر ملئات الملايين من الاطنان من الملوثات في الهواء نتيجة للاحتراق غير الكامل للوقود، ومخلفات الصنعة وكذلك احتراق المخلفات والقمامة . ويترتب علي ذلك التهابات في الحلق والعيون علاوة علي الروائح الكريهة التي اصبحت امرا طبيعيا في حياة المدن .

تمر هذه الملوثات الي الجهاز التنفسي للفرد فتصيبه بحساسية الصدر ثم الكحة الربوية المزمنة واخيرا تؤدي الي الربو الشعبي الذي يؤدي في النهاية الي الوفاة .ويتداخل تلوث الهواء باشكال اخري علي الحياة علي الارض مثال ذلك التلوث بالفلوريدز له تأثير خطير علي الماشية وتاثير شديد التدمير علي المحاصيل الزراعية . وللتلوث بثاني اكسيد الكربون اثر سيئ علي الطلاء واذا زادت نسبة التلوث فانه يؤثر عل الطلاء الحديث ويؤخر جفافه ويزيد من درجة حساسيته للماء . يرتفع ثاني اكسيد الكربون الناتج من حرق الوقود بنبة ثاني اكسيد الكربون في الجو مقدار ٢٣% كل عام مما يسبب في النهاية بعض الاضطرابات المناخية المتتالية حيث يتوقع العلماء ارتفاعا عاما في درجة

حرارة الجو المحيط بالكرة الارضية تسمح بإذابة جليد القطبين وينتج عن ذلك رفع مستوى المياه في المحيطات تؤدي الي الفيضانات والكوارث الطبيعية .

٣-صحة البيئة:

أصبح من الصعب حماية وتأمين المدن وخاصة المدن الكبرى من التلوث ،فمن الصعب ضمان مياه نقيه ،تحاشي تلوث الهواء ،ومع التخلص من الفضلات العضوية ومخلفات المصانع بدون تأثير خطير علي الصحة ،وهذه الصعوبات تتضاعف مع تضاعف السكان بعد جيل او جيلين اخرين ..

الضوضاء أصبحت عامل خطير علي صحة البيئة ،المخلفات النووية (المشعة) من المصادر المختلفة قد تزايدت ،المراقبة الصحية علي الامدادات الغذائية لا بد ان تتغلب علي زيادة استعمال المواد الاضافية للغذاء (المواد الحافظة) واستعمال المبيدات الحشرية للمحاصيل (هناك ٢٢٠٠ مادة كيميائية تستعمل ف تصنيع الغذاء يستعملها حوالي ٧٥٠٠٠مصنع،وكل عام اكثر من ٤٥٠ مبيد حشري يستعملها اكثر من خمسة ملايين مزارع فيجب علي مواطن اليوم والغد ان يتفهم هذه الحقائق كفرد ومواطن .

٤-الامراض المعدية :

ان الجو المدرسي واختلاط الأطفال يعطي المناخ الهائل والملائم لانتشار العديد من الامراض المعدية ،وبالرغم من ان هناك العديد من الاحتياطات لمنع انتشار الامراض المعدية الا انها ليست كاملة .

فنزلات البرد هي اكثر مسببات المرض والغياب المدرسي ..

..ان التعليم والتحصين ضد بعض الامراض ادي الي انخفاض معدل الإصابة ببعض امراض الطفولة ولكن هناك امراض اخري مازالت وبائية ومنتشرة .

..ان بعض الإهمال ف النظافة يسمح ويعمل علي انتشار الامراض المعوية .

..حتي الحصبة وشلل الأطفال والدفتراريا التي يمكن القضاء عليها نهائيا أحيانا تنتشر بطريقة وبائية بسبب الإهمال ف التعليم ضدها .

..انها في الحقيقة مسئولية المدرسة والمسؤولين علي الصحة ف حماية الأطفال من انتشار الامراض المعدية ،كذلك دور المدرسة ان تعلم الأطفال الحقائق التي تعينهم علي حماية انفسهم وعائلاتهم في المستقبل وذلك لحماية المجتمع

٥-الامراض العضوية :

اهم ثلاثة أسباب تؤدي الي الوفاة ف العالم هي امراض القلب والسرطان وانسداد او تعطل الاوعية الدموية للمخ .. وكثير من الامراض المعدية تؤدي الي نسبة عالية من الوفيات لما ينتج عنها من امراض عضوية ومزمنة . لذلك يجب الاهتمام بمنع التعرض للإصابة بهذه الامراض المعدية والعلاج المبكر .

٦-صحة الحياة اليومية :

كل فرد في المجتمع مثل الطالب والعامل والوالد يحتاج الي جدول للممارسة الصحية اليومية ،وتعمل المدرسة علي مساعدة الأطفال والشباب لبناء برنامج صحي فيما يتعلق بالتغذية،التعب،الراحة،الترفيه،حيوية الجسم،صحة الفم،الإضاءة،التهوية،وكل العناصر الاخرى الكثيرة للحياة العصرية .

ففي الحياة الحديثة نجد ان الاله حلت محل المجهود العضلي في البيت والعمل ،حتي المشي قد اختفي من حياة اشخاص كثيرون ،مشاهدة التلفزيون في اغلب الأحيان حلت محل اللعب ،فحياننا مهددة بخطر قلة النشاط البدني اللازم للصحة ورفاهية الحياة .ان الطفل الذي يعيش في شقة في المدينة ليس لديه الفرصة للانطلاق وممارسة النشاط البدني عكس الذي يحيا في الريف مثلا .

وبرنامج التربية الرياضية ا يحل ولو جزئيا هذه المشكلة ويستحق عناية خاصة .واليوم كل من المدارس والمسؤولين يعطو عناية زائدة للبرامج التي تعمل علي حفظ اللياقة البدنية .

٧-الضغوط النفسية والصحة العقلية :

أدت تعقيدات الحياة العصرية الي الضغوط النفسية بانواعها الكثيرة فالحرية تعني الفرصة ،والفرصة تعني المنافسة ،ونحن في عالم متغير تتضاعف المعلومات العلمية كل عشرة سنوات وتتغير العادات مع التغير السريع للحياة .فالامن القومي والاجتماعي والاقتصادي في الغالب غير مؤكد فهناك الكثير من الاضطراب وقليل من الراحة لكثير من الافراد ، والعلاج النفسي يظهر الكثير من العلل الجسمانية التي تنتج من الضغوط النفسيةويعتبر المرض العقلي مشكلة صحية رئيسية وقد اوضحت بعض الدراسات ان اكثر من ١٧ مليون شخص ف الولايات المتحدة يحتاج الي بعض العلاج النفسي ويجب ان نعطي عناية خاصة للبرنامج المدرسي الخاص بالصحة العقلية .

٨-الحوادث

ان عدد حوادث الشباب لكل من البيت والمدرسة تعتبر كبيرة جدا ،وقد اضافت السيارات الي مخاطر الحياة العصرية الحديثة وادت الي ان أصبحت الحوادث العامل الأول المؤدي الي الوفاة بين الرجال والشباب ويجب ان نجعل الحياة الدراسية امنا علي قدر المستطاع مع مد المعاهد ببرنامج معد لتربية الأمان .

٩-العناية الطبية الامنة :

ان العلاج الطبي الحديث يعمل علي منع وشفاء المرض وهناك تخصصات مختلفة في الطب ،والتمريض والتحاليل المعملية وخدمات اخري تعمل علي تسهيل نجاح الطب الحديث .

ان الحياة وصحة الفرد من افراد الاسرة يعتمد علي الاستعمال المتزن الواعي للخدمات الطبية ، ان صحة طفل المدرسة قد تعتمد علي مدي فاعلية الخدمات المدرسية ، في نفس الوقت المجتمع الحديث مازال يؤمن بالمعتقدات والشائعات المتوارثة والسحر والوصفات البلدية والخدمات الصحية دائمة التعارض مع الإعلانات الصحية المضللة .

#ومن خلال الخدمات الصحية تكتشف المدرسة الانحرافات عن الصحة الطبيعية في النظر ،السمع ،التغذية ،واوجة كثيرة ، فهي تدفع التلميذ للعناية الطبية السليمة ،علي سبيل المثال الخدمات الصحية المدرسية في حد ذاتها تعليمية تربية ، ومن خلال التربية الصحية تساعد المدرسة الأطفال علي الابتعاد وتحاشي الانحراف عن الصحة ،وتفهمهم عند حدوثهم ، وتوفير إمكانية تصحيح هذه الانحرافات ، وللتاقلم والتكيف مع الصعوبات .

١٠-الادوية والخمور والتبغ :

ان ادمان التعاطي ،وسوء استعمال الادوية (مهدئات ، مخدرات ،الافيون ، منبهات) المشروبات الروحية ، السجائر ، ما بين جماهير الشباب والكبار تبرز مشاكل قومية خطيرة لكل من الصحة البدنية والعقلية ، وتساهم وتؤدي الي الجرائم ، الانحراف ، البطالة ، المرض ، البؤس ، والفقر والطلاق ، وتنعكس نتائج ذلك علي حياة الطلبة ف المنزل وتؤثر علي حياتهم وتسبب لهم المشاكل التي تتطلب عناية ملحة للتربية الصحية المدرسية في هذه الوجة .

١١-تعارض المجتمع والضغوط الصحية على الأطفال والشباب :

تربية صحية شاملة ومكثفة في الاسرة ولدية مجموعات من العادات البدنية والعقلية التي تعكس مستوي بيئته المنزلية ، هذه العادات التي قد تتعارض مع العادات التي يقرنها التعليم ، فالمدن توجد بها افراد من مختلف البيئات والعادات والثقافات ، هذه الاختلافات والميول المتضاربة ممكن ان ينتج عنها صعوبة او سوء تكيف اجتماعي ، بينما الافراد والاكبر نضجا يصبحو جزء من المجتمع التي تتضح في انشطتهم ، واتجاهاتهم الصحية والاجتماعية انه لهم جدا وضروري ان يكون هناك علاقة فعالة بين المجتمع والجامعة والمنزل .

كيفية المحافظة على الصحة :

يعمل جسم الانسان كوحدة واحدة .. وللمحافظة علي الحالة الصحية السليمة للفرد يجب اتباع النقاط التالية :-

- ١-المحافظة علي اللياقة البدنية وذلك بممارسة النشاط الرياضي بانتظام
- ٢-الاسترخاء والراحة والنوم وهذه ضرورية للحد من التوتر والتعب وحفظ الطاقة .
- ٣-المشاركة في النشاط الترويحي خلال الحياة الجامعية يساعد الفرد علي تنمية مهاراته واهتماماته التي هي أساس استغلال وقت فراغه .
- ٤-يجب العناية التامة بالاسنان حيث وجد ان هناك علاقة إيجابية بين سلاكة الاسنان والصحة العامة للفرد .
- ٥-العناية بسلامة وصحة النظر والسمع والنطق السليم حيث انها حيوية ومهمة للتحصيل والنجاح الاكاديمي(العلمي)
- ٦-تنمية سلامة ورفاهية الفرد ككل عن طريق وضع برنامج جيد للتخطيط للعناية بالصحة الشخصية والاهتمام بنظافة الجلد والشعر والاقدام والملابس .
- ٧-التغذية السليمة وتنظيم الوجبات الغذائية .
- ٨-تنظيم الإخراج في وقت معين بتناول كمية كافية من الفاكهة والخضروات والماء .
- ٩-الكشف الطبي السنوي متضمنا تحليل الدم والبول والبراز .

تعريف اللياقة البدنية :-

- # هي الحالة التي تحدد الي أي درجة او مستوي يستطيع الشخص ان يعمل بكفاءة .
- # وهي حالة فردية تختلف من فرد لآخر .
- # وتعكس مقدرة كل فرد ليحيا حياة مؤثرة في حدود قدراته وامكانياته .
- # وهي المقدرة علي العمل بناء علي مكونات اللياقة بدنيا وعقليا وعاطفيا واجتماعيا وادبيا والتي تؤثر وتتأثر كل منهما بالآخر .
- # معني ان يؤدي الفرد عمل بكفاءة ان يؤدي العمل بمستوي جيد مع بذل اقل كمية ممكنة من الطاقة ، فلو قارنا ٣ افراد في أداء عمل معين بمستوي واحد وتحت ظروف واحدة فالشخص الذي يؤدي العمل باقل قدر من الطاقة هو الأكثر لياقة .

تعريف اللياقة البدنية ... لمنظمة الصحة العالمية :- هي القدرة علي أداء عمل عضلي بكفاءة تحت ظروف معينة ، وهي قياس مستويات القوة العضلية ، والجلد ، والنغمة العضلية ، وعمل القلب ، ورشاقة الاتزان ، والتوافق .

الاسترخاء :

يعني الاسترخاء اجراء مضاد ومؤثر للتوتر ، وبعض الطلبة لديهم مقدرة طبيعية للاسترخاء بينما البعض الاخر يجب ان يتعلموا الأسلوب الصحيح للاسترخاء .

ان معظم الناس لديهم توتر ، وغالبا غير ضار ، وبدون جهد او عناء تصبح الحياة مملّة وليست ذات قيمة ، لكن التوتر العصبي الزائد دون القدرة علي الاسترخاء ضار بالفرد الذي يجد سهولة في التخلص من التوتر غالبا ما يكون ادائه سواء الدراسي او الرياضي او الاجتماعي مؤثر ومرضي ، اما الفرد الذي يرجع أي شي الي توترة وعدم قدرته علي الاسترخاء ، غالبا ما ينتهي بالفشل والرسوب والانحرافات الصحية . والاسترخاء هو تدريب ذاتي ، ويمكن تعليمه ، ولكن يجب أولا ان يكون هناك رغبة في الاسترخاء ويمكن استخدام أساليب خاصة لتحقيق ذلك منها .

١-ممارسة الرياضة بانتظام والنوم والغذاء ضرورية للغاية .

٢-المشي لمسافات طويلة في الأماكن الهادئة مرتديا حذاء مريح .

٣-في المنزل ينبغي ارتداء ملابس مريحة .

٤-الابتعاد عن الأضواء المبهرة والمثيرة وكذلك الضوضاء بقدر الإمكان .

٥-استخدام مقاعد مريحة .

٦-هناك طريقة اخري للاسترخاء وهي :- أولا بشد مجموعات عضلية معينة ثم العمل علي الاسترخاء الكامل لتلك العضلات .

والاسترخاء بالتحكم العضلي يمكن تعلمه واسترخاء الهيكل قد يكون صعبا في البداية ويتطلب العمل لعدة ساعات تحت اشراف افراد مؤهلين ، وهذا النوع من التدريبات يتضمنها برامج العملية بكليات التربية الرياضية .

الراحة :-

١-بالنسبة لطالب الجامعة قد ينتج التوتر من البرنامج الدراسي وتعتبر الراحة مانعا وعلاجا لذلك ، كذلك قد تساعد علي توفير التوازن في البرنامج الدراسي اليومي العنيف .

٢-تعمل الراحة علي الاقلال من الاثارة الحسية والحركية وذلك لتوقف النشاط ، والغرض الرئيسي للراحة هو تقليل التوتر والتخلص من التعب ، ويجب ان تناسب طول فترة الراحة مع نوع وطول فترة المجهود .

٣-ان اليوم الدراسي الكامل ليس به فرص كبيرة للراحة ، لكن هناك بعض الأوقات التي يمكن ان يستريح فيها الطالب ، وهي الأوقات ما بين المحاضرات ولو لبضع دقائق ، وكذلك قبل وبعد تناول وجبة الغذاء او العشاء فينبغي ان تقضي في راحة وهدوء تام .

النوم :-

اثناء الصيف وفي المناطق المعتدلة يكون هناك دورة من حوالي ١٥ ساعة من ضوء النهار و ٩ ساعات في الظلام ، اما الشتاء تنعكس النسبة أي ١٥ ساعة ظلام و ٩ ساعات نهار وقد نظم الرجل البدائي أسلوب حياته بهذا التنظيم

الطبيعي للضوء والظلام ، اما اليوم بعد اختراع الكهرباء فقد كسر الرجل الحديث هذه الدورة وحول الليل الي نهار ، اضع الي ذلك المواصلات السريعة وتغير مظاهر العمل والراحة للجنس البشري ، فالسفر بالطائرة يمكننا التغلب علي عقبة الوقت الذي يمكن ان يعقد النظام الذي هو أصلا معقد ، فقد تحطمت الساعه الطبيعية ، فالعلم الوظيفي الكفئ لاجسامنا يعمل بأسلوب منتظم دائري فساعتنا الطبيعيه تعمل ٢٤ ساعة ، وفي فترات منتظمة خلال دورة ال ٢٤ ساعة يحتاج الفرد الي نشاط بدني ، وطعام ، وراحة ، ونوم ، والتغير في معدل النبض ودرجة حرارة الجسم ونشاط الغدد مرتبطة بدورة الليل والنهار . ويطلق العلماء علي إيقاع وتتابع ال ٢٤ ساعة ، الإيقاع الدائري .

#وعندما تعمل اجسامنا في اطار دائرة متكاملة فيكون هناك توازن مع البيئة وتسير كل الأمور سيراً طبيعياً ، لكن عند اضطراب هذه الدائرة الطبيعية فقد يتأثر الجسم ويعمل بطريقة غير مناسبة وبذلك تقل كفاءة العمل .

#ويحتاج الفرد في فترات منتظمة ان يتوقف النشاط ويبحث عن الهدوء والظلام للراحة والنوم .

#وقد اتفق العلماء ان النوم الطبيعي يعتبر اهم وسيلة للتخلص من التوتر والتعب فاثناء النوم وتنخفض جميع الوظائف الحيوية بالجسم ، ويعد بناء خلايا الجسم التي تعمل اثناء النشاط ، وينخفض معدل التمثيل الغذائي ، وتخزن الطاقة وعند حصول الفرد علي النوم الضروري لراحه جسمه ، سيستيقظ ببطئ وطبيعي دون استعمال مساعدة مثل جرس المنبه ، وهنا يعرف انه اخذ كفايته من النوم .

#فالنوم الكافي للفرد يحسن من قدرته عل بالعمل بكفاءة ويعمل علي رفايته .

#وهناك بعض الأوقات التي يصعب فيها تخفيف التوتر البدني عن طريق النوم وهذه الحالة ليست شائعة ، فلو انك تعاني من الارق وتحد من صعوبة في النوم فهناك بعض المقترحات التي قد تساعدك علي النوم منها :-

&اذهب للنوم في أوقات منتظمة ، ويفضل ان تذهب قبل ميعادك بساعة لو امكن .

&تجنب الاكل الثقيل قبل النوم مباشرة ، لكن عند احساسك بالجوع الأفضل ان تاكل بدلا من ان تبقي مستيقظ تفكر في الطعام .

&جهز حجرتك بحيث تدعوا الي الاسترخاء والنوم .

تجنب اكبر قدر ممكن من الضوضاء التي يمكن ان تقلقك (صوت الراديو او التلفزيون).&

قد يساعد حمام دافئ علي النوم .&

&ارتد ملابس مريحة للنوم (اخترها اكبر من حجمك للراحة اكثر).

&لا تتناول أي دواء منوم الا في الطوارئ وتحت اشراف طبيب .

الرياضة والصحة :-

وقد بنت الدراسات التجريبية المسحية ان ممارسة الرياضة بانتظام لها دور هام في إبقاء المحافظة ورفع المستوي الصحي ، ويصف الأطباء التمرينات كجزء من أسلوب الوقاية والنقاهه لمجالات عديدة مختلفة .

وقد قامت جندل بدراسة علي ٢٥ سيدة تتراوح اعمارهن ما بين ١٨ الي ٢٣ سنة لدي كل منهن طفل او طفلين وتتبع الحالة بعد الولادة لمدة تتراوح بين ١.٥ الي ٥ سنوات وشكواهن من الام شديدة بالظهر .

كانت نتائج الدراسة ان عدم ممارسة النشاط الرياضي منذ الطفولة يؤدي الي ضعف النغمة العضلية لعضلات الجسم وضعف الانسجة السطحية وهذان يؤديان الي الام شديدة مزمنة في المنطقة السفلية للظهر ، وقد اكدت الباحثة لضرورة المشاركة في نشاط رياضي منتظم لمنع هذه المشكلة .

الرياضة والسمنة :-

& لم تعد السمنة (الوزن الزائد) امر مرغوبا فيه سواء الرجال او النساء علي حد سواء بعد ان اوضحت الأبحاث الاضرار الناجمة عنها ، وتعرف السمنة بانها الزيادة المفرطة في الوزن لتراكم الدهون بدرجة كبيرة .

&التحكم في الوزن : هو الإبقاء علي الطاقة التي تدخل الجسم (الغذاء) وتلك التي يستهلكها الجسم (النشاط البدني) في توازن وهذه حقيقة لكل الاعمار من الجنسين .

فعندما تساوي السرعات الحرارية التي يكتسبها الجسم من الغذاء مع تلك التي يستخدمها الجسم في النشاط فان وزن الجسم سيظل ثابتا ، فاذا تناول الشخص كميات اكبر من الطعام دون أي زيادة في نشاطه البدني فان السرعات الحرارية الزائدة ستتحول الي دهون تختزن بالجسم وبمرور الوقت يصبح الشخص بدينا ويقال انه تعرض لشيء ضار لحياته وصحته .

&مما سبق يتضح ان السمنة لا تحدث نتيجة الافراط في تنازل كميات الطعام فحسب بل كنتيجة الافراط في الراحة والكسل وعدم الحركة والنشاط البدني .

&ان ممارسة النشاط البدني لمدة ٢٠ دقيقة كل يوم يؤدي الي نقص في الوزن قدره حوالي ١١ كجم سنويا ، بشرط ان يظل الاستهلاك من الغذاء ثابتا ، لان أي قطعة خبز او زجاجة كوكاكولا تعطي ١٠٠ سعر حراري زيادة عن الكمية المطلوبة يوميا وهذه كفيلا بان تزيد الوزن بحوالي ٥ كجم سنويا الا اذا زادت كمية النشاط البدني بنفس القدر .

&ان الدراسات الحديثة توضح ان الافتقار للنشاط البدني هو السبب غالبا في زيادة الوزن اكثر من مجرد التهام الطعام الزائد . هذه الدراسات أجريت علي مجموعات و اعمار مختلفة من الجنسين لمقارنة الأشخاص المصابين بالسمنة بالأشخاص العاديين من حيث كميات الطعام والنشاط البدني اوضحت ان الأشخاص المصابين بالسمنة لا ياكلون كميات من الطعام اكثر من الأشخاص العاديين ممن هم في نفس أعمارهم ، الا انهم يختلفون من حيث قلة نشاطهم البدني وميلهم للكسل .

&الشخص الذي يتمتع بقوام رشيق ويود الاحتفاظ به ، عليه ان يتدرب بانتظام وان ياكل طعاما مغذيا بمدة السرعات الحرارية الكافية لنشاطه البدني ، الشخص النحيف الذي يود ان يزيد وزنه يجب ان يزيد من كمية الطعام والتي يتناولها حتي يصل الي الوزن الذي يرغبه ، اما الشخص المصاب بالسمنة فعليه ان ينقص من كميات الطعام وان يزيد من نشاطه البدني .

&هناك بعض المفاهيم الخاطئة فيما يتعلق بالتحكم بالوزن والرياضة:-

أولا : ان أي زيادة في الوزن تحتاج الي جهد كبير ووقت طويل للتخلص منها .

ثانيا :- ان الرياضة تفتح الشهية وبالتالي تزيد الوزن ولا تنقصه ، ولقد اثبتت الأبحاث العلمية عدم صدق هذين المفهومين الخاطئين ، لان عدم مزاولة النشاط البدني يؤدي الي زيادة الوزن لمجرد تناول بضع سعرات حرارية اكثر من المعدل اليومي ، الامر الذي يتسبب في زيادة الوزن اذا استمر لعدة سنوات ، فمثلا الشخص الذي يتناول ما قيمته ٩٦ سعر حراري يوميا (زجاجه كولا) اكثر من حاجته فان وزنه يزيد تدريجيا بمقدار ٢٣ كجم في خلال ٣ سنوات .

& معدل السرعات الحرارية للرجل البالغ يتراوح ما بين ٢٤٠٠ الي ٤٠٠٠ سعر حراري يوميا وفقا لنوع وكمية النشاط البدني الذي يبذله ، الأشخاص النشيطين بدنيا كالعمال والجنود والرياضيين ربما يستهلكون ما مقداره ٦٠٠٠ سعر حراري في اليوم دون أي زيادة في الوزن .

& في احد التجاري العلمية التي اشترك فيها مجموعه من طلاب الجامعة زادوا من كميات طعامهم من ٢٠٠٠ الي ٦٠٠٠ سعر حراري يوميا دون زيادة في الوزن نتيجة لزيادة كمية النشاط البدني اليومي .

& حقيقة ان الشخص يحتاج يمشي حوالي ١٥٠ كم ليتخلص من كيلو واحد من الدهون ولكن هذا ليس معناه ان يمشي الشخص هذه المسافة دفعه واحدة بل يمكنه ان يؤدي ذلك علي فترات متقطعة ، كما ان الشخص الذي يمكنه ان يتخلص من هذا الوزن اذا مشي كل يوم ٢.٥ كم لمدة شهرين وهو امر يسير وهذا يعني أيضا ان الشخص يمكنه ان يزيل ٦ كجم سنويا اذا مشي هذه المسافة يوميا علي اعتبار ان نشاطه البدني وطعامه سيظل ثابتا . فاذا أراد الشخص ان يفقد وزنا اكثر وفي زمن اقل فما عليه الا ان يمشي اكثر وياكل اقل .

& اما الاعتقاد بان التدريب الرياضي يفتح الشهية لمزيد من الطعام وبالتالي مزيد من الوزن ومن ثم فهو غير مجدي في ازاله الوزن فهو اعتقاد خاطئ ، فقد اثبتت التجارب العلمية ان الشخص المعتدل او النحيل ياكل اكثر بعد التدريب الا انه يستهلك ذلك في التدريب عادة ، بينما الشخص البدين فانه بعد التدريب خاصة التدريب الجاد الشاق يستهلك من مخزون جسمه للدهون ولا ياكل كثيرا ..

& اذا كان من الممكن ازاله السمنه عن طريق التنظيم الغذائي فقط فلماذا بذل الجهد والمشقة والوقت في التدريب الرياضي ، هكذا يتصور البعض وهم علي خطأ لان السبيل الي ذلك عادة يكون من خلال برنامج غذائي قاسي يؤدي عادة الي نقص الوزن في وقت قصير ، وهو عادة ما يكون نتيجة نقص في كميات الماء بالجسم وليس الدهون .

& ان البرنامج الغذائي اذا كان قاسيا ومستمر لوقت طويل فانه يؤدي عاده الي نقص في عناصر الغذاء التي تؤدي الي امراض سوء التغذية وكلها أمور ضارة بالصحة .

& الشخص الذي يعتني بمزاولة الرياضة فانه يحصل علي فائدة التحكم في الوزن دون ان يضر نفسه بسوء التغذية ، العضلات التي تكون ضعيفة مترهلة تصبح قوية وممشوقة ، ويحل الإحساس بالحوية والنشاط واليقظة محل الإحساس بالحوية والنشاط واليقظة محل الإحساس بالتعب والارهاق ، ويصبح النوم اعمق واكثر راحة .. وبقليل من التوجيهات يصبح القوام اكثر اعتدالا ، فاذا اضيف الي ذلك نقص الوزن وازاله الترهل في العضلات فان ذلك يضيف علي الشخص مظهرا افضل .

& هذا بالاضافه الي ان الرياضة شيء مرح ، يوفر فرصا افضل للصدقة والترويح الامر الذي يؤدي الي ازالة التوتر والاكنتاب ويساعد علي الصفاء الذهني والتفكير المتزن الواثق ، ومن افضل واسهل أنواع الرياضة التي تحقق كل هذا الشيء والهرولة (الجري البطئ) او السباحة او ركوب الدراجة وما الي ذلك من أنواع الرياضة الأخرى .

& الا ان الحديث عن الرياضة لا يعني عدم الاهتمام بالغذاء . ولكن لان هذا الكتيب يهدف أساسا الي توجيه نظرك الي أهمية الرياضة نظرا لان معظم الكتب الأخرى تتنازل عن موضوع التغذية ومع ذلك فاننا نوجه عنايتك الي أهمية الغذاء المتوازن السليم الذي يضمن لك الصحة والعافية وعموما فاي برنامج غذائي يجب ان يحتوي علي عنصر من مجموعات الغذاء الأربعة التالية كل يوم :-

مجموعة الالبان .

مجموعة اللحوم .

#مجموعة الخضروات والفواكة .

#مجموعة القمح (الخبز) والعبرة دائما بان يكون الطعام بكميات مناسبة ومتنوعة .

&احذر أسلوب ارتداء الملابس النايلون او البلاستيك او الملابس الثقيلة (بدلة تدريب) اثناء التدريب فلن يساعد هذا علي التخسيس وربما اضر بصحتك ، لان ما تفقده في الحقيقة كمية من الماء يحتاج اليها جسمك ويجب ان تشرب كمية اخري منها ، هذا علاوة ان الملابس تمنع تبخر العرق ، وتحول دون تبريد الجسم فترتفع درجه حرارته ويصاب الشخص بالارهاق ، في وقت قصير وقد يسبب لك مثل هذا التدريب ارتفاعا ف ضغط الدم ، وجفافا في الجسم والتهابات في الجلد .

&السونا وحمامات البخار :- ربما تساعد علي تنشيط الدورة الدموية ولكن لا يخدمك احد بانها تزيل السمنة فهي قد تكون مفيدة في تنشيط الدورة الدموية ولكن لا يخدمك احد بانها تزيل السمنة فهي مجرد وسائل ترفع درجة حرارة الجسم فيتصعب عرقا ، ولكن الدهون تخرج مع العرق ولن تذوب بالحرارة .

&الحزام الهزاز والتدليك وما شابه ذلك لا علاقه لها بإزالة السمنة فهي قد تكون مفيدة في تنشيط الدورة الدموية وإزالة الالام العضلية ولكنها لا تؤثر في الوزن ولا تزيل الدهون . وأخيرا يجب ان تعرف ان ازاله الدهون من منطقة معينة من الجسم مثل الارداق فقط لا جدوي منه ، فالجسم وحدة واحدة عندما يزداد الوزن يزداد من اسفل الي اعلي أي الرجلين ثم الوسط ثم الصدر ثم الوجه ، وعندما ينقص الوزن فانه يتم بالعكس أي الوجه ثم الصدر فالوسط فالرجلين .

&التدريب الرياضي يجب ان تتوفر فيه شروط معينة لكي يساعد علي إزالة الوزن الزائد ، وتحسين الحالة الصحية والقدرة علي بذل المجهود

هذه الشروط هي :-

#شدة التدريب :يجب ان تكون مناسبة للعمر والحالة البدنية وعموما يجب ان يبدأ التدريب بشدة منخفضة ثم تتدرج بمرور الوقت وافضل وسيلة لضبط شدة التدريب هي قياس النبض

#عدد مرات التدريب : تتراوح بين ٢ الي ٥ مرات أسبوعيا .

#فترة التدريب :تتراوح بين ١٥ الي ٢٥ دقيقة كل مرة .

#نوع التدريب :التدريب الذي ينتقل فيه وزن الجسم من مكان لآخر كالمشي ، الجري ، السباحة ، ركوب الدراجة ، صعود السلم او هبوطه ، نط الحبل ، او الثوب في المكان . الخ.....

&ملاحظات عامة :ابدا التدريب بالاحماء وانتهي بالتدريج ، او ما يسمى بالتهدئة ، لا تبدأ بتدريبات الاثقال بل لا داعي لها اذا كنت فوق ٤٥ سنة ، اذا شعرت بالدوار فتوقف ثم ابدأ بعد زواله او اجل ليوم اخر ، لا ترهق نفسك في التدريب وابتعد عن تدريبات السرعة كي تستمر .

الطاقة اللازمة لشخص وزنه ٧٠ كجم لمزاولة الأنشطة البدنية

السعرات الحرارية المطلوبة كل ساعة	نوع النشاط
٢٠٠-٥٠	<u>الراحة أو النشاط الخفيف</u>
٨٠	الاستلقاء أو النوم
١٠٠	الجلوس
١٢٠	قيادة السيارة
١٤٠	الوقوف
١٨٠	أعمال المنزل
٣٥٠-٢٠٠	<u>أنشطة معتدلة الشدة</u>
٢١٠	ركوب دراجة (سرعة ٩ كم/ساعة)
٢١٠	المشي بسرعة ٤ كم/ساعة
٢٣٠	التجديف لمسافة ٤ كم
٣٠٠	السباحة لمسافة ٤٠٠ متر
٣٠٠	المشي لمسافة ٦ كم
٣٥٠	كرة طائرة
أكثر من ٣٥٠	<u>أنشطة عنيفة</u>
٣٦٠	تنس طاولة
٤٢٠	التنس
٦٠٠	الاسكواش
٦٦٠	ركوب الدراجة بسرعة ٢١ كم/ساعة
٩٠٠	الجري بسرعة ١٦ كم/ساعة

الرياضة والقلب

القلب مضخة جبارة :-

يدفع مع كل دقة ٧٠ ملليمتر دم اثناء الراحة بضغط ١٢٠ ملليمتر زئبقي .

اثناء التمرينات فان ما يدفعه من دم تزيد بحوالي ٦ مرات ليصل ٢٠ لتر دم لكل دقيقة أي حوالي حوض مملوء (حوالي ٢٦ جالون) كل دقيقتين .

خلال مرحلة العمر فان القلب يدق اكثر من ٢.٥ مليون مرة ليدفع حوالي ١٧٠ مليون لتر من الدم ، اكثر من ذلك فان العمل الذي يتم بواسطة القلب يمكن ان يرفع ٢٥٠ كجم من الدم الي ارتفاع ١٩٣١ كجم.

القلب اثناء الراحة يدق بمعدل يتراوح بين ٥٥ الي ١٠٠ مرة في الدقيقة بمتوسط ٧٠ مرة في الدقيقة للذكور وحوالي ٧٥ الف مرة للإناث ، الاختلاف في معدل الدقات بين شخص واخر يرجع عادة الي الوراثة ، اللياقة البدنية والامراض من احد الأسباب .

أوضحت احدي الدراسات الحديثة ان زيادة معدل دقات القلب اثناء الراحة من احد العوامل الرئيسية للإصابة بامراض الجهاز الدوري .

لقد وجد ان دقات القلب بمعدل ٨٠ مرة فاكثر ذات علاقة كبيرة بالوفاة خلال ال ١٠ سنوات التالية للإصابة بأحد الامراض التالية ، كل امراض الجهاز الدوري ، امراض الشريان التاجي والموت المفاجئ .

لقد لوحظ ان معظم الافراد ذوي معدل النبض المرتفع اثناء الراحة اما ان يكونو مدخنين او ممن يشربون القهوة ، الشاي ، الكولا ، او من ذوي الوزن الزائد ، او من تكون لياقتهم البدنية سيئة او المعرضين للمواقف الانفعالية باستمرار

الشرايين التاجية :

يتم امداد عضلة القلب بالطاقة والاكسجين عن طريق الشرايين التاجية ، وقد سميت كذلك لانها تتوج القلب بشكل اشبه بالتاج وهي تنقسم الي شريان تاجي ايسر وامامي وشريان ايمن او خلفي وكل منهما ينقسم الي فروع عديدة تنتهي بشبكة كبيرة من الاوعية الدموية .

التدريب الرياضي يحسن حالة هذه الشرايين ويزيد اتساعا ويحول دون انسدادها كما يزيد الاوعية الدموية المتفرعة منها عددا وسمكا .

العوامل التي تؤثر علي معدل دقات القلب :-

& العمر : ينخفض اقصي معدل لدقات القلب مع تقدم العمر ، الا ان معدل دقات القلب اثناء الراحة يظل تقريبا كما هو لا يتغير . & الجنس : الذكور يتمتعون غالبا بمعدل دقات اقل من الاناث ، وهذا يرجع انخفاض القدرة علي حمل الاكسجين بالجهاز الدوري للإناث .

& حالة اللياقة البدنية : كلما ارتفعت اللياقة البدنية ، كلما انخفض معدل دقات القلب ، الرياضي الذي يتمتع بلياقة بدنية عالية قد يكون معدل دقات قلبه اثناء الراحة اقل من ٥٠ مرة كل دقيقة .

& الحمى: تزداد معدل دقات القلب حوالي ٣٠ مرة كل دقيقة كلما ارتفعت درجة حرارة الجسم درجة واحدة مئوية عن معدلها الطبيعي .

& النوم: ينخفض معدل دقات القلب بشكل ملحوظ اثناء النوم .

& التبغ: النيكوتين ولو بكميات ضئيلة يسبب زيادة من معدل دقات القلب ، المدخنون عادة ما يكون معدل دقات قلبهم اعلي من غير المدخنين بسبب تاثير اول أكسيد الكربون الناتج عن تدخين التبغ .

& المنبهات: الكافيين يزيد من معدل دقات القلب ، الشاي والكاكاو أيضا تحتوي علي الكافيين .

& درجة حرارة الجو: ارتفاع درجة حرارة الجو يسبب ارتفاعا في معدل دقات القلب العادي اثناء الراحة ، انخفاض درجة حرارة الجو وبالتالي ينتج عنه انخفاض في معدل دقات القلب .

**** معدل دقات القلب والتمرينات:**

افضل وسيلة لضبط شدة حمل التدريب هي معدل دقات القلب فهو علاوة علي سهولتها تعد وسيلة صحيحة للتعرف علي ما يتمتع به الفرد من حالة فسيولوجية .

-التدريب الرياضي لجميع دقتك كل يوم يساعد علي انخفاض معدل دقات القلب بحوالي ١٠٠٠ ل ٢٠٠٠ دفعة يوميا ويمكن ادراك ذلك بسهولة اذا عرفنا ان التدريب الرياضي يساعد علي زيادة حجم القلب وبالأخص اتساع حجراته فيزداد حجم الدم الذي يخرج مع كل دقة قلب ، والقلب يدفع الدم الموجود بالجسم مرة كل دقيقة اثناء الراحة ، فاذا كان حجم الدم لدي شخص هو ٥ لترات أي ٥٠٠٠ مليلتر فعندما يدق القلب ٨٠ مرة في الدقيقة فان حجم الدم الذي يخرج مع كل دقة هو $80/5000 = 62.5$ مليلتر دم ، بالتدريب الرياضي ينخفض معدل دقات القلب الي ٧٠ مرة في الدقيقة وبالتالي يكون دفع القلب حوالي $7/5000 = 71.5$ مليلتر .. أي ان حجم الدم المدفوع من القلب يزداد نتيجة تحسن حالته .

- انخفاض معدل دقات القلب نتيجة للتدريب الرياضي يعد افضل مؤشر علي تحسین الحالة الفسيولوجية للفرد ، انخفاض معدل دقات القلب دقة واحدة كل دقيقة يساعد علي ان يوفر ما مقداره ١٤٤٠ دقيقة في اليوم او ٥٢٥٦٠ دقة في العام .

- يوضح معدل دقات القلب مدي التحسن الفسيولوجي المصاحب للتدريب ، فكلما اصبح الشخص في حالة فسيولوجية افضل كلما كان معدل دقات قلبه عند القيام بعمل معين اقل من قبل ، بمعنى ان الشخص اذا كان يجري مسافة ١ كم بسرعة معينة فتصل دقات قلبه الي ١٧٠ دقة مثلا في الدقيقة ، فان الاستمرار في التدريب يؤدي الي ان يجري نفس المسافة بنفس السرعة ولكن بمعدل دقات قلب اقل وكلما زاد من تدريبيه كلما انخفض معدل دقات قلبه ومن ثم يتمكن من زيادة حجم التدريب نتيجة لارتفاع كفاءة القلب .

-يزداد معدل دقات القلب زيادة ملحوظة كلما زادت شدة التدريب او كلما زادت فترة التدريب او كلما زادت درجة حرارة الجو اثناء التدريب او كل او بعض هذه الاسباب معا .

& أنواع الرياضة المناسبة للقلب :

الرياضة التي تستمر لمدة طويلة وتؤدي سرعة معتدلة وبلا عنف وبايقاع شبه منتظم ويشترك في أدائها مجموعة كبيرة من العضلات (أهمها عضلات الرجلين) وهي ما تعرف برياضة التحميل الدوري النفسي مثل (المشي ، الهرولة ، الجري البطيء ، ركوب الدراجات ، التجديف ، نط الحبل والسباحة الطويلة) وهذه المجموعة السابقة تعد

انسب أنواع الرياضة للقلب ، الا ان هذا لا يعني ان مزاولة الألعاب الأخرى مثل الاسكواش والتنس وكرة القدم والسلة وكرة اليد والطائرة وغي ذلك لا تفيد القلب ، الا انها تأتي في المرتبة الثانية بشرط ان تؤدي بعنف وسرعة اقل . الرياضة التي تتسم بالسرعة والعنف ولا يمكن اداؤها بصورة متكررة ولمدة طويلة مثل الجري السريع والسباحة السريعة ورفع الاثقال لا غني عنها للابطال ولكنها لا تساعد علي تحسين حالة القلب والدورة الدموية التنفسية .

بعض القواعد الهامة لرياضة القلب

يجب مراجعة الطبيب قبل ان تبدأ خاصة اذا كان عمرك اكبر من ٢٥ سنة ولا تزال تمارس نشاطا رياضيا بصورة منتظمة لمدة اشهر او سنوات ، يجب ان يتكون البرنامج من العناصر التالية :

الاحماء:(تمرينات تمهيدية لمدة من ٥ _ ١٠ دقائق)

التدريب :مشي ، هرولة ، ركوب الدراجة ، سباحة ، تجديف لمدة ١٥ ل ٢٠ دقيقة كل مرة .

التهدئة : تمرينات معظمها مرجحات للزراعيين والرجلين ، من المشي او الوقوف او الجلوس لمدة من ٥ الي ١٠ دقائق .

-يجب ان يكون التدريب من ٣ ل ٥ مرات أسبوعيا .

- احرص علي قياس النبض ولا ترهق نفسك ، تنافس مع قدراتك وليس مع قدرات الاخرين.

- الغذاء المتوازي الصحي مهم كالتدريب تماما ، ابتعد عن الدهون الحيوانية والسكر ، المكيفات ، التدخين .

التدخين و الرياضه

التدخين من اكثر المشاكل الصحية انتشارا علي المستوي العالمي بالرغم من معرفة الناس باضرار التدخين .

ويعزي السبب في ارتفاع معدل التدخين الي الحروب ، ففي اثناء الحرب العالمية الثانية من ١٩٤٢ الي ١٩٤٦ زاد عدد المدخنين في العالم زيادة كبيرة ، كما تشير الاحصائيات وذلك نتيجة لزيادة التوتر العصبي والشد العصبي .

سبب اخر لزيادة معدل التدخين اثناء الحروب هو ان الجنود يقدمون علي التدخين كمزيل لهذا التوتر وكمجانلة أدبية لبعضهم البعض .

معظم المدخنون من هؤلاء الجنود بدأت عليهم عادة التدخين نتيجة لمنحهم السجائر كهدايا اثناء فترة الحرب ، في السنوات الأخيرة ظهرت حركات مضادة للتدخين في البلاد المتقدمة ، فمثلا أوقفت المستشفيات العسكرية الامريكية اهداء السجائر للمرضي للحد من انتشار عادة التدخين بينهم .

ثم بدأت الحكومة الامريكية في اخذ موقف للحد من هذه الظاهرة ففي يناير نة ١٩٧١ سنت الحكومة الامريكية قانونا يحرم أي إعلانات للسجائر في الإذاعة والتلفزيون لما لهذه الإعلانات من عامل نفسي . يساعد علي انضمام مدخنين جدد حيث انها تظهر عادة التدخين كجزء من أسلوب الحياة العصرية فيراها الشباب الصغير جذابة ومثيرة ملووء بالجمال ، والوقت الممتع ، والأماكن المسلية ، والمظهر الجذاب ، والنجاح في العمل وعوامل اخري إيجابية التأثير علي المدخنين الجدد والمدخنين عموما .

ويتضح مدي تأثير التلفزيون والإذاعة علي انتشار عادة التدخين اذا علمنا ان شركات السجائر في العالم قد انفقت علي اعلانها في التلفزيون عام ١٩٧٠ ٢٠٠ مليون دولار وفي الإذاعة ١٦ مليونا من الدولارات .

عادة التدخين

عامل المؤتمر العالمي للتدخين والصحة الذي عقد عام ١٩٦٧ ان الافراد الذين لا يمكنهم الاستغناء عن التدخين معاملة المدمنين لاي عفار اخر وتوضح جميع الشواهد انقسام مدمني التدخين الي مجموعتين أساسيتين وهما :-

١-ادمان نفسي اجتماعي : ويمكن للمدخن الإقلاع عن التدخين بسهولة نسبيا مع قليل من عدم الارتياح البدني .

٢-ادمان بدني للتبغ : ويلاقي المدخن صعوبة كبيرة في الإقلاع عن التدخين ويصحب ذلك اعراض واضحة نتيجة لانخفاض نسبة النيكوتين في الدم .

العوامل التي تدفع الفرد كي يصبح مدخنا :

- ترتبط التجربة الاولي للمدخن بوقوعه تحت ضغوط نفسية واجتماعية ، والي هذا الحد يعتبر الإدمان نفسي وللمدخن الخيار اما ان يتمادي فيه او يقلع نهائيا عنه ، وتأثير التدخين علي الفرد يبدأ بنشاط يتبعه اثر محيط يعتمد علي حالة المدخن النفسية والصورة التي رسمها في مخيلته عن اثر التدخين عليه ، وايا كان اثر التدخين فان السجائر الخالية من مادة النيكوتين مثل تلك المصنوعة من ورق الحس مثلا لا تجد طيب ولا تقنع المدخنين .

- يبدأ الفرد في التفكير في التدخين في بداية العقد الثاني واوائل العقد الثالث من عمره ، ففي هذا السن تبدأ العادات والمظاهر الاجتماعية دافعة الفرد للتدخين او ممهدة له كي يصبح مدخنا فيما بعد .. وهناك عاملان يساعدان في شرح الأسباب التي من اجلها يدخن الشباب والمراهقين ، وهذان العاملان هما :-

١-الرغبة في تقليد من حولهم .

٢-الرغبة في ان يبدو كبيرا بالغا واكثر نضجا .

& هناك علاقة كبيرة بين التدخين والحاجة للمظهر وسط مجموعة الأصدقاء والرفقاء وتأكيد الذات والرغبة في الإحساس والظهور اكثر نضجا .

& كذلك هناك علاقة قوية بين الإباء وعاده التدخين عند الإباء ، فعاده التدخين عند الإباء تؤثر الي حد كبير في تحديد السن الذي يبدأ الأوالاد عنده التدخين اثر مما تحدد مدي التأثير علي الأبناء من ناحية اهم سيدخنون ام لا .

& وتبعاً لذلك تؤكد معظم الهيئات المسؤولة .. ان افضل الطرق المؤثرة للحد من التدخين لدي الأبناء .. هو ان نقضي علي ظاهرة التدخين بين الإباء .

& وقد أوضحت الدراسات ان تدهور الصحة بين الافراد الذين يبدأون التدخين في سن مبكر اكثر من الذين يبدأون التدخين في وقت متأخر ، وكذلك وجد ان المقدرة علي الإقلاع عن التدخين تتناسب عكسيا مع طول مدة التدخين وطرديا مع قوة إرادة المدخن .

&وهناك بعض الدلائل التي تشير الي كفاءة التحصيل العلمي لدي المدخن اقل منها عند الذي لا يمارس عاده التدخين بعض مركبات التبغ واثارها :-

-يحتوي التبغ علي اكثر من ١٠٠ مركب كيميائي بما في ذلك مادة النيكوتين ومكونات دخان السجائر الذي يدخل جسم الانسان هو المحور الأساسي الذي تدور حوله الدراسات التحليلية ، فالنيكوتين وعلي الأقل ١٥ مركب من المركبات

التي توجد في دخان السجائر ثبت علميا انها مواد تسبب السرطان ، كذلك الهيدروكربون (كربون+هيدروجين) فهي مواد كيميائية قريبة الشبه من المواد الكيميائية في البترول ويؤدي استنشاقها لمدة طويلة الي الوفاة .

اول أكسيد الكربون :-

غاز سم عديم الطعم والرائحة له القدرة مع الاتحاد مع هيمولوجين الدم اكبر من قدرة الاكسجين علي ذلك ، وينتج عن ذلك انخفاض قدرة دم المدخن علي حمل الاكسجين بنسبة ١٠% علي الأقل .

النيكوتين :-

مادة سامة تبلغ الجرعة القاتلة منه ٥٠ ملجم فما فوق معتمدة علي وزن الفرد وهذه الكمية من النيكوتين توجد عادة في ٣/٢ سيجارة ولكن لحسن الحظ ان معظم النيكوتين الموجود في التبغ يحترق ولا يصل لقم المدخن اكثر من ٣:٢ ملجرام فقط من كل سيجارة ، ويتلغ المدخن حوالي ٩٠% من هذه الكمية ، فالشخص الذي يتلغ دخان علبة من السجائر في اليوم يمتص كمية من النيكوتين كافيه لقتله لو اخذها دفعه واحدة فعامل الوقت هام جدا للحفاظ علي حياة المدخن ، فكلما ابطا في التدخين كلما قلل منه الضرر .

-وقد وجد انه بعد تدخين نصف السيجارة الاولي يقوم النصف الثاني بالعمل كمصفاة للقار والنيكوتين وبذلك يمكن اختزال كمية من المواد الضارة لو دخن الفرد السيجارة حتي نصفها فقط .

-وعندما يدخن الفرد يمر الدخان من القصبة الهوائية الي الشعب الهوائية ومنها الي الرئة وتترسب المواد العالقة بالدخان علي المناطق العريضة من الشعب الهوائية وبتشريح مئات من الرئات الادميه للمدخنين وجد في هذه المناطق تغيرات مبدئية لمرض السرطان اذا لم يتواجد المرض نفسه .

-ويشمل دخان السجائر حركة الاهداب التي تحتويها الشعب الهوائية والتي تقوم بطرد المواد الملتهبة والسامة والاتربة التي تدخل الي الرئتين وبذلك تحرم الرئة من ميكانيكية الحماية التي وفرها الله لها .

-وقد تاكدت العلاقة القوية بين التدخين ومرض السرطان وهي غير قابلة للمناقشة والبحث ولكن تقوم الأبحاث الان بحصر ومعرفة الأسباب وطرق الوقاية فليس هناك الان شك في ان تدخين السجائر يمثل تهديدا مباشرا وخطيرا لصحة المدخن .

-فمرض السرطان وخاصة سرطان الرئة اصبح الان سببا معنويا وجوهريا يؤدي للموت ويفوق في ذلك حوادث السيارات .

-وتشير الاحصائيات الي ان المدخنين غالبا ما يصابون بالامراض في الوقت الذي يجب ان يكونوا في منتهي النشاط والحيوية مستمتعين بالحياة .

ماذا يحدث عند التدخين :-

١-يستنشقون القطران والنيكوتين والغازات الضارة مثل اول أكسيد الكربون وتظهر علامات الخطر لكن المدخن يتجاهلها .

٢-تزيد سرعة معدل التنفس لمحاولة استنشاق هواء اكثر نقاء .

٣-بتدخين سيجارة واحدة تقل كفاءة الاهداب التي تعمل علي اخراج الشوائب الي الخارج عن طريق الكحة او العطس ، اما الاكثار من التدخين يدمر الاهداب كليا .

٤-وبذلك يتراكم المخاط والشوائب بالقصبة والقصيبات الهوائية مما يسبب كثرة تعرض المدخن لأمراض الجهاز التنفسي عن طريق التدخين .

٥-اما القطران الذي يبطن الرئتين فمن الممكن ان يؤدي الي الإصابة بالسرطان .

٦-ويؤدي النيكوتين الي ضيق الاوعية الدموية مما يتسبب في زيادة سرعة النبض لدفع كمية اكبر من الدم .

٧-اول أكسيد الكربون يتحد بسرعة اكبر مع الهيموجلوبين في الدم عن طريق الاكسجين وبذلك تقل كمية الاكسجين الداخلة لخلايا الجسم ويستمر معدل النبض في الزيادة

٨-التدخين ولو لعدد قليل من السجائر ضار ، اما التدخين بكثرة فقد يؤدي الي الكحة المزمنة والأزمات وسرطان الرئة والذبحة الصدرية .

الامراض التي يسببها التدخين

& امراض القلب والدورة الدموية :-

-يعتقد العلماء ان تدخين السجائر يمكن ان يرجع اليه زيادة تصلب الشرايين ، وهو السبب الرئيسي لمعظم الازمات القلبية ، ويتسبب أيضا في اضطرابات الدورة الدموية في أجزاء اخري من الجسم مثل :

الازمة القلبية :

لقد اثبتت دراسات عديدة ان تدخين السجائر يزيد من خطورة حدوث الازمة القلبية لكل فرد يدخن وهناك بعض الحقائق منها :-

١-اكثر من ٦٥٠٠٠٠٠ فرد يموتون بالذبحة الصدرية كل عام في أمريكا من بينهم الالف عديدة في مقتبل العمر .

٢-في متوسطي السن بالنسبة للرجال من مدمني التدخين تصل نسبة المصابين بالازمات القلبية ضعف غير المدخنين .

٣-معدل الوفيات بالازمات القلبية بين الرجال يتراوح بين ٥٠ الي ٢٠٠ % اعلي بين المدخنين عن غير المدخنين وذلك يتوقف علي السن ومعدل التدخين .

وقد أوضحت هذه الدراسات أيضا انه من بين المدخنين الذين اقلعوا عن التدخين انخفض سريعا معدل الإصابة بالازمات القلبية حتي انه بعد سنوات قليلة اصبح نفس معدل الافراد الذين لم يدخنوا ابدا تقريبا .

& امراض الدورة الدموية بالاطراف :-

-هناك افراد كثير ونصابون بتصلب في شرايين الذراعين والرجلين ، والتدخين خطر بالنسبة لهؤلاء الافراد ، لانه يقوم بتضييق الاوعية الدموية المحطمة مما يؤدي الي مرض الغنغارينا الذي يؤدي في الغالب الي اسئصال الطرف او الوفاة .

-كذلك اصابة شرايين أصابع اليدين والقدمين وتحدث بكثرة ما بين المدخنين ، وعند اقلعهم عن التدخين تتحسن الحالة في الغالب وعند عودتهم للتدخين تعود نفس الحالة المرضية .

أمراض الرئتين والجهاز التنفسي :-

-لقد امدت الطبيعة الجهاز التنفسي بعملية التنظيف الذاتي والتي تحمي الرئتين من المواد الضارة ، فتعطي القصبة الهوائية والشعب الهوائية باهداب دقيقة والتي تتحرك باستمرار طاردة المواد الغريبة الي خارج الجهاز التنفسي ، ولكن عند استنشاق الدخان المحتوي علي خليط من الغازات والقطران والمواد الكيماوية المتخلفة عن الدخان بإصابة كل من الرئتين والحلق بالالتهابات وخلق بيئة صالحة للإصابة بالامراض ، وتشمل هذه الامراض ما يلي (سرطان الرئة والحنجرة والفم)

- اصبح الان من المعروف ان التدخين هو السبب الرئيسي لسرطان الرئة والذي يقتل اكثر من ٦٠٠٠٠٠ امريكي كل سنة ، ومعدل الوفاة هذا يعتبر ١٨ مرة ضعف المعدل منذ ٤٠ سنة ماضية . ومازال المعدل يرتفع سريعا مع زيادة نسبة السيدات المدخنات حيث يزيد معدل الوفاة من الإصابة بسرطان الرئة بانسبة لهن أيضا ، كذلك ثبت ان معدل الوفاة بين المدخنين اعلي منه بين غير المدخنين بسبب الإصابة بسرطان الرئة والحنجرة والفم ،حساسية الصدر والتهابات الشعب المزمن .

-أوضحت الدراسات ان نسبة عالية من مرضي الازمات الصدرية والتهابات الشعب من المدخنين وقد تكون الكحة المصاحبة للتدخين وقصر النفس تحذيرا بحدوث احد هذه الامراض ، والازمة هي خلل في الرئة وفي هذا المرض تفقد الرئة مرونتها ويصعب التنفس ، ومرضي الازمة المتقدمة او الربو مرضي عاجزون كليا .

-وتتداخل الأزمنة مع الدورة الدموية للرئتين ، فالقلب يجب ان يعمل بشدة اكثر وهذا يؤدي الي الوفاة نتيجة لضعف القلب وعدم مقدرته علي تكمله المشوار .

-التهاب الشعب الهوائية : ويصيب مئات الالاف من المدخنين ، ويؤدي دخان السجائر الي التهاب الشعب الهوائية المتفرعة من القصبة الهوائية للرئتين والنتيجة هي الكحة المزمنة مع البصاق الدائم للبلغم ، وهذا قد يؤدي الي الصعوبة الشديدة في التنفس .

كيف يتغلب الناس علي عادة التدخين :-

-كما هو الحال بالنسبة لحالات الاستعمال السيئ للأدوية من الممكن التحكم في عادة التدخين بالمنع .

-ففي الولايات المتحدة الامريكية كان للحملات الاعلانية في التليفزيون والإذاعة اثرا واضحا علي عامة الشعب وذلك بوضع التدخين والسجائر في وضع غير مستحب وغير مرغوب .

-فبعد ان يبدا التدخين مباشرة ، يكون هناك احتمال قوي علي الامتناع عن التدخين ، وهذا يتوقف علي الدوافع التي تشجعه علي التدخين في البداية ، ومعدله في التدخين كذلك عدد السنين التي قضاها مدخنا .

-وقد وجد ان المقدرة علي الإقلاع عن التدخين مرتفعه بين المدخنين الذين بداو مؤخرا ، وكذلك الذين يدخنون عددا قليلا نسبيا .

-لو ان الشخص غير قادر او غير راغب في الإقلاع عن التدخين فيجب عليه علي الأقل ان يقلل من استهلاكه للسجائر ليحد من التأثير السيئ والضرر للتدخين .

-وقد اوصيت المنظمة العالمية للتدخين والصحة بالخطوات الاتيه للتقليل من اضرار السجائر :-

*اختيار السيجارة ذات النيكوتين والقطران المنخفض .

*عدم تدخين السجارة لنهايتها .

*اخذ عدد اقل من الانفاس من كل سيجارة وذلك بالابطاء في عملية التدخين .

*تصغير النفس الي اقل حدد ممكن .

*عدم بلع الدخان وإخراج اكبر كمية منه .

-التوصيات التي اوصي بها مؤتمر الصحة العالمية والخاص بالتدخين في البلاد الافريقية :-

١-يجب ان تسن الحكومات قرارا بتحريم كل أنواع دعاية التبغ .

٢-يجب ان يحرم استيراد التبغ الذي يحتوي علي نسب عالية من القطران والنيكوتين .

٣-تحريم بيع السجائر للصغار (تحت العشرين) .

٤-يجب علي الحكومات ان تسال الهيئات المتخصصة والتابعة للأمم المتحدة المشورة والمساعدة علي كيفية استبدال انتاج الدخان وإيجاد موارد زراعية واقتصادية جديدة تحل محل التبغ .

جسم الانسان و مكوناته :

-يتكون جسم الانسان من حوالي ١٠٠ بليون خلية في مجموعات وطبقات مترابطة فوق بعضها البعض لكل منها خاصية ووظيفة معينة يحتاجها الجسم بشكل عام ، ويوجد في الجسم مكونات اخرى غير خلوية ومواد ناتجة من النشاط الخلوي للخلايا وبعض المواد الحية الأخرى منها المواد السائلة الموجودة بين الخلايا ومنها المواد الصلبة مثل الغضاريف والعظام .

-يتكون الشكل العام لجسم الانسان خارجيا وداخليا من ٤ أجهزة :-

١-الجهاز العظمي .

٢-لجهاز العضلي .

٣-الجهاز المفصلي .

٤-الجهاز العصبي .

-بجانب الأجهزة العضوية الداخلية بالجسم وهي :-

١-الجهاز الدوري التنفسي وملحقاته .

٢-الجهاز البولي .

٣-الجهاز التناسلي .

ويتغذي الجسم بأكمله بواسطة السائل الدموي (الدم ومكوناته) .

الشرح التفصيلي لكل جهاز :-

أولا : الجهاز العظمي :-

-ويعرف بالهيكل العظمي او الدعامة الأساسية التي تكون جسم الانسان وهو عبارة عن مجموعة من العظام تتصل ببعضها ولها اطوال واعراض واحجام مختلفة تحدد في شكلها طول او قصر وعرض الانسان ويكسو من الخارج انسجة رخوة تحتوي علي العضلات والشرابين والاعصاب ويحوي بداخله الأعضاء المختلفة ويتكون الجهاز العظمي للإنسان من ٢٠٦ عظمة تتصل مع بعضها بواسطة الاربطة والاورتار مختلفة الاشكال والاحجام منها ٨٥ عظمة زوجية والاخرى فردية ، وهناك بعض العظام التي تعمل علي حماية الأجهزة العضوية الداخلية كعظام الجمجمة التي تحمي المخ وملحقاته وعظام الصدر التي تحمي الرئتين والقلب وعظام الحوض التي تحمي الرئتين والقلب وعظام الحوض التي تحمي الأمعاء والمثانة والأعضاء التناسلية وعظام العمود الفقري التي تحمي النخاع الشوكي وعموما تتكون العظام من عنصرين أساسيين هما الكالسيوم والفوسفور التي يغطيها غشاء رقيق يحميها يسمى بالسحاق يمر من خلاله الاوردة والشرابين لنسيج العظام واشكال العظام مختلفة في احجامها واشكالها منها :-

ماهي أنواع العظام :-

١-العظام الطويلة :-

ومنها (عظام الساعدين والعضد والفخذ والفصية والشظية الخ) .

ويتكون العظام الطويلة من :-

أ-القصبية ب-الطرفية

ج-غشاء رقيق د-النخاع العظمي

-والعظام الطويلة بجسم الانسان مزدوجة .

٢-العظام المفترحة :-

-وتشمل عظام الراس والاضلاع والواح الظهر والحوض وهي بها نفس مكونات العظام الطويلة الا بقلة النخاع العظمي بداخلها .

٣-العظام الصغيرة :-

-وتشمل عظام العمود الفقري (٣٣ فقرة ومنها ٧ عنقية و١٢ ظهرية و٥ قطنية و٥ عجزية و٤ عصصية) وكذلك عظام مفاصل الرسغين .

ثانيا : الجهاز العضلي :-

-العضلات مركبة من الانسجة العضلية التي تكسو الهيكل العظمي ويغطيها النسيج الخلوي والجلد من الخارج وتتكون العضلات من الياف عضلية منها الحمراء ومنها البيضاء .

-العضلات هي جهاز الحركة العامل في جسم الانسان فكل من حركات الأطراف او الجذع او المفاصل كذلك واتساع القفص الصدري والجهاز الهضمي بحركاته التقلصية وحركات العين والحواس يرحع الفضل فيها الي العضلات القصيرة والطويلة والرفيعة والعريضة والمستديرة والمستطيلة والمفطحة والهرمية الخ .

-ويشاهد بكل عضلة راس العضلة وحجم العضلة ونهاية العضلة من الخارج غشاء رقيق شفاف نوعا يحيط بها ويقيها مختلفة في متانته وسمكه وتتصف العضلات بخاصية التقلص او الانقباض وكذلك الانبساط وتنقسم الي ٣ أنواع هي -

١-العضلات الإرادية (الهيكلية) Skill Nucle

-وهي مخططة التركيب ويربو عددها علي ٣٠٠ عضلة وهي التي تشكل المنظر الخارجي للجسم بجانب مسئوليتها عن حركة المفاصل وحفظ درجة حرارة الجسم وحماية الاحشاء الداخلية ويمكن تحريكها بإرادة الانسان ومن المعروف ان العضلات المررية تعتبر افضل من العضلات الغير مررية .

٢-العضلات اللاارادية (الملساء) Smooth Nucle

-وهي التي لا تخضع لارادة الانسان بل يسيطر علي عم

لها بالجهاز العصبي المركزي والذاتي ومن امثلة هذا النوع من العضلات هي العضلات التي تغطي المعدة والامعاء والرحم والمثانة والجهاز البولي التناسلي .

٣-عضلة القلب :

-وهي عضلة خاصة لا ارادية رغم ان شكلها التشريحي مخطط العضلات اللارادية ولكن عملها لا ارادي وليس لها نظر في جسم الانسان .

تأثير ممارسة الانشطة الرياضية علي الجهاز العضلي :-

-ان ممارسة أوجه النشاط الرياضي بطريقة منتظمة تؤدي الي حدوث تغيرات مورنولوجية هامة تساعد علي :-

١-تقوية العضلات .

٢-زيادة كفاءة العضلة الوظيفية .

٣-زيادة حجم العضلات وسمك اليافها .

٤-تحسين عمل الدورة الدموية داخل العضلة .

٥-زيادة كفاءة العضلات في استخدام الاكسجين الوارد عليها .

٦-زيادة سرعة العمل العضلي .

٧-انسيابية العمل العضلي .

٨-تأخر ظاهرة التعب العضلي .

ثالثا : الجهاز المفصلي :-

-وهو الجهاز المسئول عن حركات الانسان الارادية جميعا بالشكل الطبيعي ويتكون المفصل من طرف عظمتين تتفصلان معا ووسطح العظمة مغطي بطبقة من نسيج غضروفي تكسبه نعومه ، وحول المفصل يوجد غلاف او محفظة زلاالية وتوجد اربطة مبطن يفرز سائلا لزجا يقوم بعملية تشحيم لمنع الاحتكاك ويمر حول المفصل أوتار بعدد العضلات ويدخل في التركيب بعض المفاصل والوسائد الدهنية الليلية (الغضاريف) .

تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية علي الجهاز المفصلي :-

١-تساعد علي زيادة مرونة المفاصل لتصل في حركاتها الي اقصي مدي طبيعي لها .

٢-تعمل علي تقوية اربطة المفاصل وزيادة كفاءته .

٣-يساعد علي تحمل وزن الجسم الواقع عليه .

٤-تخفيف الام المفاصل .

رابعا : الجهاز العصبي :-

-ويتكون من المجموعة العصبية الرئيسية (المخ – النخاع الشوكي _ الاعصاب) والمجموعة السمبثاوية ولكل منها وظيفة خاصة ولكنها متحدان في العمل ، وهو الجهاز الخاص باستقبال وتوصيل الاحساسات (اللمس – التذوق – الشم – السمع – الابصار) ، كذلك توصيل الإشارات العصبية لجميع أجهزة الجسم .

تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية علي الجهاز العصبي :-

١-اكتساب التوافق العضلي العصبي .

٢-اكتساب الإحساس الحركي الجيد .

٣-تنمية التوقع الحركي .

٤-تأخر ظاهرة التعب العصبي .

خامسا : الدم The Blood

-وهو مكون هام من مكونات الجسم ووظيفته حمل الاكسجين من الجهاز التنفسي لجميع خلايا الجسم كما يحمل أيضا الغذاء من الجهاز الهضمي الي جميع أجزاء الجسم كـنخاع العظام والطحال تنتج خلايا خاصة تقوم بوظائف حيوية مهمة يحملها الدم أيضا ويدور بها في أجزاء الجسم المختلفة كما انه يخلص جميع أجهزة الجسم من النفايات المتبقية بعد عمليات الاحتراق والاكسدة (البولينا عن طريق الكلوتين والاملاح عن طريق البول والعرق وثاني أكسيد الكربون عن طريق الرئتين) ويبلغ حجم الدم في الجسم بما يوازي ١٢/١ من وزن الجسم كله ويتكون الدم من خلايا منفصلة بنسبة ٤٥% وهي كرات الدم الحمراء وكرات الدم البيضاء والصفائح الدموية ونسبة ٥٥% من حجم الدم بلازما وتحتوي البلازما علي نحو ٩٠% ماء والباقي مواد ذائبة ولون الدم اما احمر قاني وهو المحمل بالاكسجين المؤكسد والتي تحمله الشرايين واما احمر داكن وهو الدم الغير مؤكسد والمحمل بثاني أكسيد الكربون والتي تحمله الاوردة .

تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية علي الدم :-

*زيادة كميات كرات الدم الحمراء .

*زيادة نسبة الهيموجلوبين .

*زيادة نسبة الاكسجين الذي يحتاجه الجسم .

*زيادة كميات كرات الدم البيضاء وخاصة بعد جري مسافات طويلة .

سادسا : الدهون

-هي احدي مكونات الجسم وتختلف نسبتها في الجسم تبعا للنمط الجسماني .

-يعتبر مكون أساسي للجسم ويمثل نسبة قوية تقدر بحوالي ١٥% للرجال و ٢٥% للمرأة من الوزن الكلي للشخص .

سابعا : الاوتار والغضاريف

-الاورتار تتكون من انسجة ليفية وتوجد في اربطة المفاصل والعضلات والغشاء المغلف للقلب اما الغضاريف فهي نسيج شبه صلب توجد في بعض المفاصل في جسم الانسان .

ثامنا : الجلد

-الجلد هو السطح الظاهري للجسم يكسو العضلات وينقسم الي طبقة ظاهرة وهي البشرة وطبقة باطنية وهي الادمة والتي تحتوي علي أعصاب واوعية دموية عديدة والبشرة خالية من الاوعية الدموية والاعصاب والادمة هي المسئولة عن تكوين طبقة البشرة الظاهرة في حالة فقدها وللجلد مرونة خاصة فهو ينكمش في البرد وكبر السن ويتمدد نوعا بالحرارة او ببعض الحالات (التورم _ حالات الحمل) ، وللجلد فوائد كثيرة منها وقاية الجسم ومنع تصاعد التبخير المائية بكمية عظيمة ويفرز ويتنفس ويمتص وينظم الحرارة ومصدر للحس ويحدث الافرازات والعرق والمواد الدهنية ويحتوي علي اعضاء إضافية اخري كالشعر والاطافر

الإصابة :-

-هي تعطيل لسلامة انسجة او أعضاء الجسم وفي حالة الإصابة تحدث تغيرات تشريحية او فسيولوجية لبعض وظائفه الجسمانية ويدخل في مفهوم الإصابات النفسية التي تعتبر نتيجة لتأثير انفعالية شديدة تؤدي بدورها الي عرقلة عمليات الجهاز العصبي المركزي ، فالإصابة هي تغيير ضار في نوع او اكثر من أجهزة الجسم المختلفة تصحبها مراحل رد فعل فسيولوجي كيميائي نفسي نتيجة قوة عالية او خارجية .

تعريف الإصابة:-

-هي تعطيل او إعاقة نتيجة مؤثر خارجي مما يترتب عليه بعض التغييرات الفسيولوجية .

المؤثرات التي تؤثر علي الجسم :-

١-مؤثر ميكانيكي : مثل اصطدام اللاعب بلاعب اخر .

٢-مؤثر ذاتي : أداء خاطئ للحركة .

٣-مؤثر كيميائي : نقص عنصر الحديد في الدم مما يؤدي الي حدوث الاغماء .

تقسيم الإصابات تبعا لمكان حدوثها الي مايلي :-

١-إصابات إنتاجية :مثل الإصابات التي تحدث في المصانع .

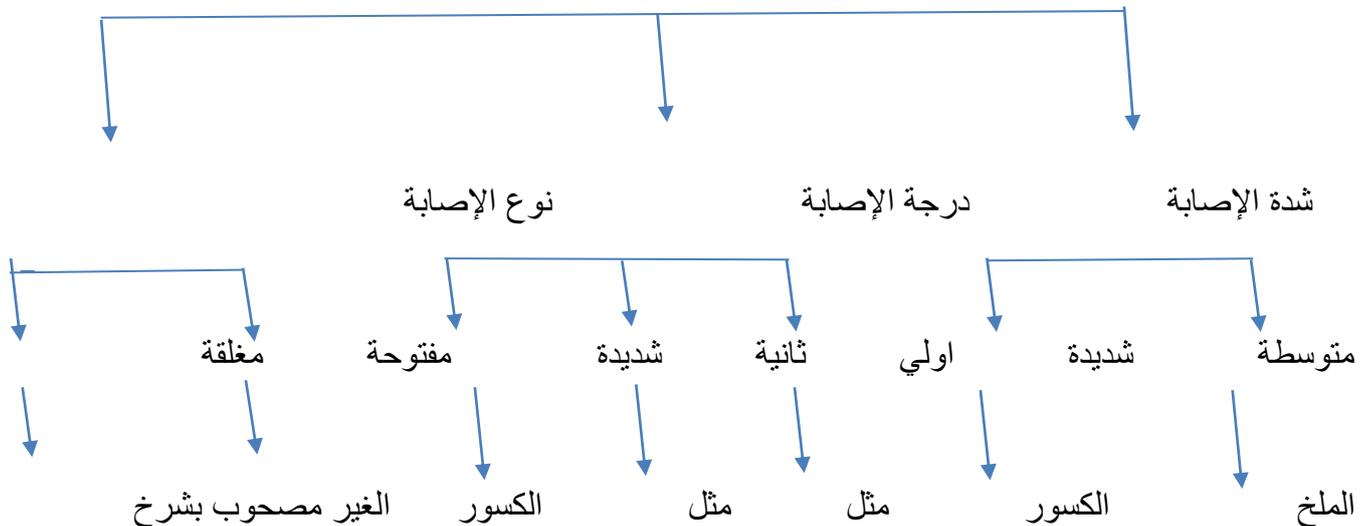
٢-إصابات معيشية : مثل الإصابات التي تحدث في المنازل .

٣-إصابة الطريق

٤-إصابة حربية

٥-الإصابات الرياضية

تقسيم الإصابات علي حسب الشدة والدرجة والنوع



العوامل التي تسبب حدوث الإصابات :-

١- قلة اللياقة البدنية .

٢- حجم الجسم .

٣- تأثير البيئة (ارتفاع الحرارة _ زيادة البرودة _ الرطوبة) .

٤- الاجهاد النفسي والعصبي والعضلي .

٥- السن .

٦- اللياقة النفسية .

٧- التدخين واحتساء المشروبات الكحولية واستعمال العقاقير .

درجة الإصابة :-

-تختلف الإصابات عادة من حيث حدوث او عدم حدوث تلف للاسطح الخارجية للجسم (إصابة مفتوحة ، مقفلة) ، وكذلك من حيث الاتساع (شديدة ، خطيرة) ، وأخيرا من حيث تأثيرها علي الجسم (إصابات بسيطة ، متوسطة ، خطيرة) .

-في حالة الإصابة المقفولة يكون سطح الجلد سليما ، اما الإصابة المفتوحة تحدث تهتكات علي سطح الجلد ، وغالبا ما تتعرض الإصابة للتلوث ، اما من حيث الاتساع فالاصابات الشديدة تتميز بتهتكات كبيرة في الانسجة ويمكن تحديدها بالعين المجردة .

-الألم هو العلامة الرئيسية للاصابات الطفيفة ، لا يظهر الألم الا اثناء التوترات الشديدة او خلال الحركات واسعة المدى

الإسعافات الأولية

-قد يقع الكثير في مازق وحيرة عندما يتعرض شخص لجرح ، لحادثة او لنوبات مرض ما ، وقد تقف انت نفسك عاجزا عن تقديم بعض الإسعافات التي تدعم حياته حتي يتم نقله الي اقرب مستشفى او عيادة طبية . ولا يرتبط الاحتياج لمثل هذه الإسعافات بمكان ما وانما نجد الحاجة اليها في الشارع ، مكان العمل ، المدرسة ، الجامعة ، المنزل ، أماكن العطلات والاجازات .

-وليسمع كل شخص منا عن الإسعافات الأولية او يرددها البعض دون وعي او ادراك لها ، فعندما يعترض شخص من افراد العائلة لازمة ما لا يستطيعوا تقديم يد المساعدة والعون مع محاولة العثور علي فرد اخر يقوم بالمهمة ولكن دون جدوي .

-وعلي الرغم من ان الإسعافات الأولية علاج مؤقت لاي ازمة او حالة الا انها تنقذ حياة الانسان في الوقت المناسب
تعريف الإسعافات الأولية :-

-هي اول ما يقدم للمصاب او المريض بمرض مفاجئ من عناية ومساعدة حتي نقله الي المستشفى .

من المسئول عن تقديم الإسعافات الأولية :-

-يستطيع أي شخص ان يقدم الإسعافات الولية بشرط ان يكون مدربا بطريقة صحيحة علي عمل مثل هذه الإجراءات الأولية في مراكز متخصصة لذلك او في المنزل او الشارع ويتم اللجوء الي الإسعافات الأولية اما :

* لتعذر وجود الطبيب وذلك بالنسبة للحالات الحرجة .

*او عندما تكون اول نوبة المرض الثانوية لا تحتاج للتدخل الطبي .

الاعراض العامة للاصابات :-

-هناك اعراض رئيسية للاصابات التي تحدث للفرد في أي نسيج من انسجة الجسم (عضلات _ عظام _ مفاصل ... الخ) يمكن رؤيتها وملاحظتها علي الفرد في حاله سكونه وحركته وهي علي النحو التالي :

١-وجود الام بمكان الإصابة .

٢-حدوث تيبس بالمفاصل المعرضة للإصابة القريبة من مكان الإصابة .

٣-وجود حركة غير طبيعية .

٤-حدوث التشنؤة بمكان الإصابة .

٥-وجود ضعف او ضمور بالعضلات .

٦-عدم قدرة اللاعب علي المشي او الحركة بطريقة سوية .

٧-وجود الورم بمكان الإصابة .

٨-وجود تغيير في لون منطقة الجلد بمكان الإصابة .

٩-وجود الم عند الضغط علي مكان الإصابة .

١٠-وجود الم اثناء القيام بعمل عضلي معين .

الهدف من تقديم الإسعافات الأولية :-

-الحد من تداعيات الجرح او الإعاقة وتدعيم الحياة في الحالات الحرجة .

-تنمية روح العون ومساعدة الاخرين .

فالشخص الذي يقوم بتقديم الإسعافات الاولية هو شخص عادي لا يشترط ان يكون في مجال الطب وانما تتوافر لديه المعلومات التي تمكنه من انقاذ حياة المريض او المصاب .

مبادئ الإسعافات الأولية الأساسية للإصابة الرياضية RICE:

أولا : حيث يعبر حرف R عن REST ويقصد بها هنا الراحة والسكون وعدم تحريك العضو او الجزء المصاب حتي لا تزيد الارتشاحات والنزيف الداخلي والخارجي وتثبيت العضو علي ما هو عليه دون مضاعفات في الحالة الاصابية

ثانيا : يعتبر الثلج المجروش والذي يوضع في أكياس بلاستيك ثم توضع فوطة او قطعة قماش فوق الجزء المصاب وبعد ذلك يوضع الثلج المجروش فوقها حيث لا ينصح وضع الثلج مباشرة علي الجزء المصاب حتي لا يترتب عليه بعض المضار بالجلد . مياة باردة او مثلجة في قرابة من المطاط وتستخدم لنفس الغرض .

-قد تتوفر محافظ جيل مصنوعة من مواد كيميائية وهذه لها خاصية الاحتفاظ بالبرودة عند وضعها في ثلاجة . يمكن استخدام وسائل اخري صناعية للتبريد مثل رشاش (سبراي) .

ملحوظة :

-مبادئ الإسعافات الأولية السابقة في جميع الإصابات ماعدا (الشد العضلي _ كدم العصب) .

ثالثا : الحرف C ويعبر عن COMPRESSION اب ضغط الجزء المصاب وذلك بالاربطة والاشرطة المناسبة وذلك لغرضين :

١-حتي يمكن الحد من عملية الورم التي تعقب عادة حدوث الإصابة .

٢-حتي يمكن منعه من الحركة ولكي لا يزيد الارتشاح بزيادة الحركة من جهة ومن جهة اخري لحماية الجزء المصاب من الاحتكاك بمؤثر خارجي يزيد من تفاقم الاصابة .

رابعا : الحرف E ويعبر عن ELEVATION رفع الجزء المصاب اعلي من مستوي القلب وذلك الوضع يساعد علي التقليل من الارتشاحات الداخلية أي (الرفع لاعلي من مستوي القلب) يساعد بتاثير الجاذبية الأرضية في تصريف نواتج الارتشاحات الداخلية من السوائل المختلفة .

وهذه الإجراءات الأربعة السابقة التي يرمز لها بالحروف RICE والتي تمثل معني الإسعافات الأولية للاصابات الرياضية تستمر لمدة ٢٤ ساعة الي ٤٨ ساعة ويتوقف ذلك علي حسب نوع وشدة الاصابة .

اهداف واغراض الإسعافات الأولية واهميتها :

-انقاذ المريض من خطر داهم (إيقاف النزيف _ عمل تنفس صناعي _ تدليك القلب ... الخ)

-إزالة الألم (جبية لمصاب بكسر او خلع) والحد من التهاب الانسجة .

-منع حدوث مضاعفات (منع تلوث الجروح _ منع حدوث شلل في الحالات الكسور) .

-تهيئة وسائل النقل السليمة للمصاب للمستشفى .

الحد من انتشار الورم .

ما يجب علي المسعف عند حدوث الإصابة :

١-مراعاة ان يكون المصاب في وضع مريح خاصة الجزء المصاب .

٢-تهديئة المصاب نفسيا وابعادة عن مصدر الخطر .

٣-رفع الطرف للمصاب :

-ذلك يكون اعلي من مستوي القلب وذلك مردودة الطيب في مساعدة الدم الوريدي علي الوصول للقلب بسهولة ويسر مع مراعاة ارتخاء جميع أجزاء الجسم بدون احداث ضغط او شد علي أي من المفاصل .

٤-التثبيت المحكم لمكان الإصابة :

ويجب اتخاذ الاحتياطات الكافية اثناء نقل المصاب لمستشفى بتثبيت الجزء المصاب بطريقة صحيحة لعدم حدوث المضاعفات .

٥-الراحة التامة :

يجب ارشاد المصاب بالراحة التامة والحد من التحرك حتي لا تحدث مضاعفات للإصابة وارشاد باستخدام التطبيقات الدافئة او الساخنة في مواعيدها السليمة لبعض الإصابات .

وسنقوم فيما يلي بعرض لبعض الإصابات واسعافاتها الأولية :-

كيفية حماية المسعف :-

-الشخص الذي يقوم بالاسعافات الأولية عرضة بالإصابة بالعديد من الامراض وخاصة تلك التي تنتقل عن طريق الدم مثل مرض الايدز ، او الالتهاب الكبدي الوبائي الخ ،ولذلك لا بد من اتخاذ بعض الاحتياطات الوقائية التي تجنبه التعرض للإصابة بهذه الامراض الخطيرة .

فهذه هي بعض النصائح التي يجب علي كل شخص مسعف اتباعها :-

-لبس قفازات يتم التخلص منها علي الفور بعد القيام بالاسعافات الأولية ، وذلك لان الشخص المسعف يكون عرضه للمس دن الشخص المصاب او سوائل الجسم المختلفة (بول ، سائل منوي ، قئ او جروح مفتوحة ، اغشية مخاطية ، براز) . ويجب غسل الايدي مباشرة بعض التخلص من هذه القفازات .

-لبس قناع واق للمحافظة علي الانف والفم .

-استخدام نظارة لوقاية العين ، اما اذا تعرضت العين لبعض قطرات الدم او اية اجسام اخري فلا بد من غسلها علي الفور بالماء او بمحلول الملح (سالين) (SALINE) ويتم غسل الوجه كذلك .

وهذه هي وسائل الحماية الاولية التي يجب اتباعها عند القيام باية رعاية او عناية أولية للمصاب او المريض ، وكذلك ماذا اذا تعرض الشخص المسعف للمس دم الشخص المصاب او احدي سوائل الجسم ، او لمس احد الأدوات المستخدمة في عملية الإنقاذ .

فهناك أيضا بعض الارشادات التي يجب وضعها في الحسبان للتعامل مع اية إصابات محتملة الحدوث :-

عند تعرض جسم المسعف للتلوث بالدم او احد السوائل :

-لا بد من غسل الايدي علي الفور عند التعرض لاية سوائل .

-غسلها بعد التعامل مع المصاب وقبل التعامل معه أيضا .

- غسلها عند لمس الجروح المفتوحة حتي عند ارتداء القفازات وبعد خلعها .

-غسلها بعد استخدام الأدوات الملوثة مثل الملقاط او المقص . وغيرها من الادوات الأخرى .

-تجنب الاكل ، الشرب ، التدخين ، استخدام الماكياج ، ارتداء العدسات اللاصقة ، لمس الانف او العين حتي لا يتم انتقال العدوي ان وجدت .

كيفية تنظيف الايدي :-

١-يستخدم حوض بعيدا عن أماكن الطعام .

٢-تغسل بالصابون وخاصة الصابون السائل .

٣-تدلك بالصابون جيدا لمدة ١٥ ثانية .

٤-تغسل بالماء الجاري لإزالة الصابون .

٥-يغسل الصنبور بواسطة منشفة جافة .

كيفية التعامل مع السوائل

-يتم التخلص من السوائل مثل : (الدم _ البول _ القيء او اية سوائل اخري في المرحاض ، اما اذا انسال دم او سائل علي الأرض يتم التعامل معهما علي النحو التالي :

تقييم الحادث ومكانه : وهي المرحلة التي تسبق تقديم الإسعافات الأولية وتختلف باختلاف أنواع الإصابة ويتم فيها اخذ بيانات من المصاب اذا كانت حالته تسمح بذلك او من احد مرافقيه او اهله .

الوسائل المستخدمة في الإسعافات الأولية :-

١-التطبيقات الباردة .

٢-رفع الطرف المصاب .

٣-التثبيت المحكم لمكان الإصابة عند نقل المصاب .

٤-الراحة التامة .

١-التطبيقات الباردة :-

١-تستخدم في الإصابات الغير مصحوبة بقطع الجلد وتستخدم لمدة من ١٠ : ٣٠ دقيقة تبعا لشدة الإصابة وتستخدم في الكدمات والالتواءات وشد العضلات وذلك للحد من النزيف الداخلي وتخفيف الالام والتورم بمنع النزيف الداخلي .

٢-استخدام الرباط الضاغط :-

وذلك لاحتواء النزيف الداخلي وذلك لمدة ساعة كاملة وبراغي في استخدامه عدم الضغط علي النتوءات العظمية بالمفاصل ومحاولة استخدام قطع من الاسفنج للاحاطة بالنتوء العظمي قبل استخدام الرباط .

٣-يستفسر من المصاب عن كيفية وسبب حدوث الإصابة لتحديد نوع الإصابة اذا كان في وعية ويسال المحاطين به او المخالطين به في حالة فقدان الوعي .

٤-يحدد المصاب المكان الذي يشعر فيه بالالام بالضبط .

٥-المقارنة بين الطرف المصاب والطرف الغير مصاب .

٦-تقييم الإصابة اذا كانت خفيفة او متوسطة .

٧-تقديم الإسعافات الأولية للمصاب تبعاً لتشخيص الحالة .

٨-العمل علي نقل المصاب الي المستشفى بطريقة سليمة .

اساسيات الإسعافات الأولية :-

يوجد حد ادني للمعلومات التي يجب ان يدركها المسعف ويتعلمها ومنها :-

-ادراك أهمية تأمين موقع الحادث .

-القيام بعمل التنفس الصناعي .

-كيفية فتح الممرات الهوائية .

-الوضع الملائم للمريض او المصاب .

-معرفة اعراض وعلامات الخطر للمشاكل الطبية .

-السيطرة علي النزيف الداخلي ان وجد .

-التعامل مع إصابات العمود الفقري .

-كيفية حمل ونقل المصاب والمريض بالطرق السليمة لتخفيف الاذي .

-تدليك القلب .

-كيفية التعامل مع إصابة طفل .

الاصابات

ينقسم إصابات الجلد الي ثلاثة أنواع وهي :-

١-الجروح .

٢-الكدمات .

٣-الحروق .

١-الجروح

تعريفها : الجرح هو عبارة عن انفصال غير طبيعي في انسجة الجسم الرخوة مع حدوث قطع في الجلد وتعتبر الجروح من اكثر الإصابات التي يتعرض لها الانسان ويتسبب عنها النزيف الدموي لمدة قصيرة او طويلة حسب نوع وحجم الاوعية الدموية المصابة والجروح خطيرة ولو كانت بسيطة مخافة حدوث نزيف او التهاب .

انواعها : تنقسم الجروح تبعاً لشكل حوافه الي :-

أ-التسلخات : وهي كشطات سطحية في الجلد .

ب-جروح قطعية : وفيه تكون حافتا الجرح منتزعتين ومصحوب بنزيف شديد

ج-جروح تهتكى : تنشأ من التصادم بجسم صلب وتتميز بعدم انتظام حوافها ولا ينزف كثيرا او احتمال التلوث فيه كبيرة .د-جرح وخزي : وتسببه أداة رفيعة ومدببة (ابرة _ مسمار _ الخ)

ويحدث فيه نزف دموي يمكن ان يؤدي للوفاة اذا وصل الجرح للاحشاء الداخلية وتتميز بانها تلتهب بسرعة وغالبا يصعب تنفيذها .

ه-الجروح الهرسية : تحدث هرس نتيجة هرس العضو المصاب بين جسمين صلبين وفي بعض الأحيان يؤدي هذا الي تفتت العظام .

و- الجرح الناري : تحدث من أسلحة نارية ويحيط بها هالة سوداء من احتراق البارود.

ز- جروح عضوية : تنشأ من عضة انسان او حيوان وهي معرضة الي الالتهابات والغرغرينا .

خطورة الجروح ومضاعفتها :

١-إصابات انسجة هامة (أعصاب _ أوتار..... الخ)

٢-إصابات احشاء داخلية (كبد _ طحال الخ) وحدث نزيف داخلي وهذا يحدث في الجرح النافذ .

٣-حدث نزيف وهذا يعرض الانسان للخطر .

٤-تلوث الجرح بجراثيم : وينتج عنه تقيح الجرح من الجراثيم الصديدية او تلوث الجرح بجراثيم التيتانوس التي تعمل علي الإصابة بمرض التيتانوس الذي يسبب تهيج في الجهاز العصبي وتقلص عضلات الفكين والوجه والظهر وعضلات التنفس التي تؤدي الي الوفاة .

الإسعافات الأولية للجروح :-

١-إيقاف النزيف الدموي ان وجد بالجرح بوضع شاش معقم علي الجرح والضغط عليه لمدة خمسة دقائق متواصلة .

٢-في حالة عدم وجود نزيف او بعد إيقافه ينظف الجرح برفق ويظهر بأحد المطهرات (السافلون _ الميكروكروم المائي) ثم يوضع شاش معقم ثم قطن ثم رباط .

٣-إعطاء مصل ضد التيتانوس تحت الجلد .

٤-ربط الجرح برباط طبي معقم .

الإسعافات الأولية للتقلص العضلي :-

أ-العمل علي إطالة العضلة المتقلصة بفردها وارتخائها أي ارجاعها الي حالة الانبساط وذلك بالقيام بحركة عكسية يترتب عليها شد العضلة او العضلات المتقلصة .

ب-التدليك للعضلة المتقلصة .

ج-الرش بواسطة فلورميثان لتخفيف الألم .

التمزق العضلي :-

تعريفه : هو قطع يحدث في بعض الياف العضلة او في العضلة كلها او في الكيس المغلف للعضلة اثناء انقباضها انقباضا عنيف ومفاجئ دون ان يقصر طولها .

وينتج عن تمزق العضلات ان يحدث تمزق في الاوعية الدموية وكلما زاد عدد الالياف المتمزقة بالعضلة زادت معها تمزق الاوعية الدموية ، وقد يحدث التمزق في وسط العضلة ولكن في اغلب الأحيان يحدث قرب مكان انه اندغام العضلة ومن أسبابه :

١-استخدام العضلة استخدام خاطئ كقيامها بمجهود اكثر من طاقتها .

٢-في حالة الاجهاد العضلي .

٣-في حالة قصر العضلات .

٤-التقدم في السن .

٥-بعض الامراض (تصلب الشرايين _ السكر _ التهاب اللوز)

ويحدث التمزق العضلي دائما بالعرض في الالياف العضلية ودرجاته هي :-

١-التمزق العضلي البسيط

وهو الذي يحدث في الكيس الملفف للعضلة من الخارج .

٢-التمزق العضلي الشديد

وهو يحدث في الالياف ذاتها في جسم بطن العضلة .

الإسعافات الأولية

أ-في حالة التمزق الجزئي للعضلة

١-وضع العضلات المصابة في وضع انبساط لتقليل الألم ومنعه من الحركة .

٢-إيقاف النزيف الداخلي بعمل كمادات باردة (ماء مثلج) .

٣-إعطاء مسكنات للألم .

٤-عمل رباط ضاغط يشمل العضلة كلها ولا يكون شديدا ولا حتي يعوق سير الدورة الدموية .

ب-في حالة التمزق الكلي للعضلة يكون العلاج جراحيا

التلييف العضلي

تعريفه وسببه :-

التعريف : تحول العضلة من نسيج عضلي مطاط له صفة المطاطية الي نسيج ليفي يفقد صفته المطاطيه .

السبب : اصابي : عدم استكمال الفترة العلاجية بعد حدوث الإصابة .

مرضي : مثل حالات شلل الأطفال او كبار السن .

إصابات المفاصل تشمل (الجذع الخلع الرضوض)

١-الجدع (الملح) الالتواء

تعريفه :

هو عبارة عن مط اربطة المفصل او تمزقا جزئيا او كليا نتيجة حركة عنيفة في اتجاه معين ويسمي أيضا بالالتواء ويحدث علي اثر ذلك نزيف موضعي يسبب تورم والم بالمفصل من غير حدوث خلل وهي كثيرة الحدوث في المفاصل

الإسعافات الأولية للجذع

١-تثبيت العضو المصاب ووضع عضلاته في وضع انبساط .

٢-رفع العضو المصاب الي اعلي من مستوي الحجم .

٣-عمل كمادات باردة لمدة ٣/١ ساعة الي ٢/١ ساعة حسب شدة الإصابة .

٤-تثبيت المفصل برباط ضاغط حول قطن او اسفنج ويلاحظ ان يكون المفصل منحرفا قليلا عكس اتجاه الملح .

٥-إعطاء المصاب مسكنات حسب درجة الألم .

٦-نقل المصاب الي المستشفى او الطبيب .

٢-الخلع

هو خروج او انتقال لاحدي العظام المكونة للمفصل بعيدا عن مكانها الطبيعي مصحوب بتمزق اربطة المفصل المصاب نتيجة لاصابة مباشرة او غير مباشرة .

وينتج عنه الم شديد في المفصل وتورم وتغير شكل المفصل وعدم القدرة علي حركته ، ويحدث الخلع نتيجة اجبار المفصل عن حركة غيرطبيعية او مفاجئة في اتجاه مخالف بقوة شديدة وتحت ضغط شديد علي ان تظل السطوح المفصالية محتفظة بوضعها الخاطئ الجديد .

٣-كدمات (رضوض) العضلات

تعريف الرض او الكدمة

هي إصابة في انسجة العضلة وتحدث نتيجة اصطدام الجسم بجسم صلب .

اعراض الكدمة

_ الم في مكان الإصابة تختلف شدته باختلاف شدة الصدمة ومكان الصدمة .

_ عدم قدرة تحريك العضو المصاب لفترة قصيرة .

_ زيادة درجة حرارة الجزء المصاب .

_ ورم خفيف يزداد تدريجيا .

الإسعافات الأولية لكدمات العضلة :-

١-الراحة لإزالة التوتر .

٢-وضع الجزء المصاب في مستوى اعلي من الجسم .

٣-كمادات باردة بالتلج المجروش لتقليل النزيف الداخلي بالعضلة عن مدة لا تقل عن ٢/١ ساعة .

٤-عمل رباط ضاغط علي منطقة الإصابة مع عدم السماح بالحركة .

٥-نقل المصاب للمستشفى .

وفي الحالات البسيطة تستخدم الكمادات الباردة وعمل الرباط الضاغط فقط .

ثالثا : إصابات المفاصل

المفاصل هي محاور الحركة الارادية للإنسان ولكل مفصل حركة طبيعية في المدي والاتجاه فاذا حدث أن أي عامل خارجي اثر علي الاتجاه الطبيعي للحركة في المفصل او مداها فانه يحدث اضطراب في العلاقة بين الوحدات التشريحية للمفصل ويحدث علي اثر ذلك احداث إصابات المفاصل .

١-لبس القفازات أولا .

٢-ينظف السائل علي الفور دون انتظار .

٣-يستخدم الملقاط او المكنسة لشفط مثل هذه السوائل وان لم تتوافر تستخدم قطعتين من الورق المقوي في وجود أداة حادة ولتكن قطعة زجاج مكسورة لالتقاط الدم .

٤-ينظف المكان بايه محاليل مطهرة وتترك لمدة ٢٠ دقيقة علي الأقل .

٥-تستخدم فوط ورقية لامتناس المحلول ثم يتم التخلص منها علي الفور .

٦-يتم التخلص من جميع الأدوات المستخدمة في امتصاص السائل في حاويات محكمة الغلق .

٧-تغسل الايدي بعد خلع القفازات جيدا .

إصابات الجلد واسعافاتها الأولية :-

*الجروح

*رضوض (الكدمات) الجلد

* الحروق

إصابات العضلات واسعافاتها الأولية :-

*الاجهاد العضلي

*تقلص العضلي

*التمزق العضلي

*كدمات العضلات

إصابات المفاصل واسعافاتها الأولية :-

*الجدع

*الخلع

*كدمات المفاصل

إصابات العظام واسعافاتها الأولية :-

*الكسور

*الجبائر

*كدمات العظام

إصابات الجهاز العصبي واسعافاتها الأولية :-

*الاغماء

*الصدمة

*الارتجاج بالمخ

*كدمات الاعصاب

*التشنجات

*النزيف واسعافاته الأولية

*اللسعات والعضات

*ضربة الحرارة والجفاف

*الازمات القلبية

*التسمم

*التنفس الصناعي

ما هو تعريف الرض او الكدمة :-

تعريفها :- هي هرس الانسجة وأعضاء الجسم المختلفة عن طريق قوة خارجية عنيفة مباشرة وقد تحدث في الجلد (سطحية) او في العظام او العضلات او المفاصل او الاعصاب .

وقد تحدث في الجلد دون قطعة وينشا عنها نزيف دموي داخلي بين خلايا الانسجة المصابة بسبب ورم وتغير لون الجلد فيكون اللون احمر أو لا ثم يتغير الي اللون القرمزي ثم الي الأصفر او او الرمادي كلما تقدم نحو الشفاء .

أنواع الكدمات :-

١-كدمات بسيطة .

٢-كدمات شديدة .

في حالة الرضوض او الكدمات البسيطة يكتفي ربط رباط ضاغط بعد وضع قطعة من القماش او القطن المغموث في ماء مثلج عدة مرات .

في الكدمات او الرضوض الشديدة يستحسن إضافة جزء من الكحول النقي الي الماء المثلج وعمل رباط ضاغط ولا يكون ضيقا .

رفع العضو المصاب .

استخدام المسكنات (الاسبرين مثلا) .

ما هي حالات الرضوض والكدمات

١ -كدمة بسيطة .

٢-كدمة شديدة .

الفرق بينهم

الكدمة البسيطة	الكدمة الشديدة
١-يستمر اللاعب في الملعب	يخرج اللاعب من الملعب
٢-غالبا لا يحدث تغيرات فسيولوجية	غالبا يحدث تغيرات فسيولوجية
٣-لا ترتفع درجة حرارة الجزء المصاب	ترتفع درجة حرارة الجزء المصاب

الحروق :

هي إصابات ناشئة عن الحرارة او الاحتكاك او المواد الكيميائية او الكهرباء .

هي إصابات الانسجة الحية بتغير او نقص او اتلاف من تاثير مباشر لحرارة مرتفعة او مواد كيميائية او لاشعة الشمس فوق البنفسجية .

وجلد الانسان حساس جدا وغني بالاعصاب ، والحرق يهيج ويسبب الاما مبرحة فيه فيمكن ان تؤدي للصدمة العصبية ، وعندما يحرق الجلد يفقد الجسم كميات كبيرة من السوائل والمصل والبلازما فيقل حجم الدم في الجسم وتزداد لزوجته ويبطئ في سريانه مما يسبب هبوط الدورة الدموية وحدوث الصدمة .

ماهي التغيرات المصاحبة للحروق :-

١-تغيرات موضعية وهي :

(تلف الانسجة المحروقة _ رشح دموي موضعي _ التهاب وتقيح)

٢-تغيرات عامة وهي :

(حالة هبوط في الدورة الدموية _ هبوط نسبة البروتين في الدم)

٣-زيادة نسبة السكر في الدم .

٤-تسمم حاد نتيجة امتصاص الجسم المواد البروتينية المحترقة .

درجات الحروق :-

تصنف الحروق الي ثلاث درجات وذلك تبعا لمقدار تعرض الجلد للحرق :-

١-الحروق السطحية (حروق الدرجة الاولى) :-

وتشمل هذه الحروق الطبقة الخارجية للجلد ، وتتميز هذه الحروق باحمرار الجلد مع قدر كبير من الألم ، ومن الأمثلة علي هذا النوع من الحروق تلك الناجمة عن التعرض لاشعة الشمس .

٢-الحروق العميقة نسبيا (حروق الدرجة الثانية) :-

وتشمل هذه الحروق الطبقة الخارجية التي تليها من طبقات الجلد ، وتتميز هذه الحروق بالم شديد جدا بالإضافة الي احمرار وتقرح في الجلد .

٣-الحروق العميقة (حروق الدرجة الثالثة) :-

وتكون جميع طبقات الجلد في هذه الحالة قد احترقت بما في ذلك الاعصاب والعضلات والانسجة الداخلية ، ويكون الجلد في هذه الحالة اسود متفحما ، ولا يشعر المصاب باي الم في منطقة الحرق من الدرجة الثالثة لان النهايات العصبية تكون قد احترقت ، وتكون منطقة الحرق من الدرجة الثالثة محاطة بمنطقة حروق من الدرجة الثانية او الدرجة الاولى .

أنواع الحروق

تنقسم الحروق بشكل أساسي الي ثلاثة أنواع :-

١-الحروق الناجمة عن الحرارة :-

وهي الحروق التي تنجم عن التعرض لشيء حار كالنهار واللهب وأدوات الطبخ .

٢-الحروق الناجمة عن المواد الكيميائية :-

وهي الحروق التي تنجم عن تعرض جلد الانسان لمواد كيميائية اكاله .

٣-الحروق الكهربائية :-

وهي التي تنجم عن ملامسة جسم الانسان للتيار الكهربائي او الصواعق .

تحذيرات :-

١-تعتمد الإسعافات الأولية علي نوع الحرق .

٢-تسبب الحروق الكهربائية جروح تظهر علي انها سطحية في حين ان الانسجة الداخلية تكون قد تدمرت تماما بالداخل .

٣-يتأثر الأطفال تحت سن ٥ سنوات والكبار فوق سن ٥٠ سنة بالحروق بدرجة اكبر لان طبقة الجلد الخارجية لديهم رقيقة .

٤-يعاني الأشخاص الذين لديهم مشاكل صحية من حروق شديدة الخطورة وخاصة اذا كان هناك نقص في التغذية ، او مشاكل متصلة بالقلب او الكلي او ممن تعرضوا لمصدر الحرق فترة طويلة لعدم إمكانية الهرب بسهولة منه .

الإسعافات الأولية لحروق الدرجة الاولى :-

١-ابعاد الشخص عن مصدر الحريق علي الفور .

٢-يتم وضع ماء بارد علي الحروق الحرارية وبكمية كبيرة ويشترط الا تكون مثلجة .

٣-اذا كان ناتجا عن القار يستخدم الماء البارد مع عدم إزالة القار .

٤-مراقبة التنفس لان الحروق تسبب انسداد في ممرات الهواء لما تحدثه من تورم عند حدوث حروق في منطقة ممرات الهواء او الرئة .

٥-لا يستخدم الثلج او الماء المتلج الا في حالة الحروق السطحية الصغيرة .

٦-بعد هدوء الحرق ووضع الماء البارد عليه يتم خلع الملابس او اية انسجة ملامسة له ، اما في حالة التصاقها لا ينصح علي البتة بالتصاقها .

٧-يغطي الحرق بضمادة جافة معقمة لابعاد الهواء عنه .

٨-لا تحتاج الحروق البسيطة الي عناية طبية متخصصة حتي التي توجد بها بعض البثرات ويتم التعامل علي انها جروح مفتوحة تغسل بالصابون والماء ، ثم يتم وضع مرهم مضاد حيوي عليها وتغطي بضمادة .

٩-اما بالنسبة لحروق الدرجة الثالثة وحروق الدرجة الثانية التي تكون الإماكن المتأثرة في الجسم تفوق نسبة ٥٠% أي الحروق الخطيرة فهي تحتاج عناية طبية فائقة ، وفيها لا بد من استرخاء المريض ويتم رفع الجزء المحروق فوق مستوي القلب ان امكن .

١٠-الحفاظ علي درجة حرارة الجسم لان الشخص المحروق غالبا ما يتعرض الي الإحساس بالبرودة .

١١-استخدام الاكسجين وخاصة في حروق الوجه والفم .

يتم اللجوء الي الطبيب في الحالات الاتيه :-

- ١-كل حالات حروق الدرجة الثالثة .
- ٢-الحروق التي توجد حول الانف والفم .
- ٣-كافة الحروق الخطيرة التي تهدد حياة الانسان .
- ٤-حروق الدرجة الثانية والتي تكون الأماكن المتأثرة في الجسم تفوق ال ٥٠ % .
- ٥-الحروق التي تعرض المصاب للعدوي .

الإسعافات الأولية للحروق الكهربائية :-

- ١-البعد عن المصدر الكهربائي الذي يسبب الحروق .
 - ٢-تحديد عمق الحرق .
 - ٣-تغطية الحروق بضمادة جافة معقمة .
 - ٤-لا تهدأ الحروق باستخدام الماء .
 - ٥-مراقبة ما اذا كانت توجد علامات تهدد حياة المصاب مثل : عدم انتظار ضربات القلب او مشاكل التنفس .
- الإسعافات الأولية للحروق الكيميائية :-

- ١-البعد عن المصدر الكيميائي الذي يسبب الحرق .
- ٢-يستخدم الجاري البارد بكميات كبيرة علي الحرق حتي وصول المساعدة الطبية .
- ٣-خلع الملابس الملوثة ان امكن .
- ٤-اذا تعرضت العين للحرق الكيميائي ، تغسل بماء دافئ من ناحية الانف لخروج المادة الكيميائية بعيدا عن الوجه لمدة ٢٠ دقيقة حتي وصول العناية الطبية .
- ٥-في حالة الاحتراق بالحوامض يغمر المحترق في محلول قلوي (بيكربونات الصوديوم بنسبة ملعقة شاي في نصف لتر ماء او محلول الخل والماء بمقادير متساوية) .
- ٦-وفي حالة احتراق الحلق للمصاب كمادات ساخنة علي العنق ويعطي مياة مثلجة او يستحلب قطعا من الثلج منعا لانتفاخ الحنجرة ثم الاختناق .

الإسعافات الأولية لحروق الشمس:-

بالنسبة لحروق الشمس يتم الابتعاد علي الفور عن ضوء الشمس واشعتها مع استخدام بعض مسكنات الألم مثل " الايبروفين " او " استيامينوفين " .

ثانيا :-

إصابات العضلات

الاجهاد العضلي :-

ويحدث بعد قيام الشخص بمجهود عضلي مستمر لفترة طويلة او عنيفة لمدة اقصر حيث يشعر المصاب بالم في عضلاته واسبابه هي :-

- ١-نقص الاكسجين في الدم المغذي للعضلات اثناء الحركة .
- ٢-تجمع المواد من بقايا عمليات الاحتراق (حامض اللبنيك) .
- ٣-نفاذ المواد الغذائية في الالياف والعضلات لسرعة انقباض العضلات وعدم تعويضه .

أصابات العضلات

الإسعافات الأولية للاجهاد العضلي :-

- ١-الراحة في مكان متجدد الهواء .
- ٢-التدلك لمدة ربع ساعة .
- ٣-عمل تمارينات الاسترخاء .

التقلص العضلي :-

تعريفه : هو انقباض العضلة انقباض زائد عن الحد دون أي ارتخاء ، كثيرا ما يتعرض الاشخاص الي تقلصات عضلة تستمر لوقت قد تقصر لبعض ثواني او يطول لبضع دقائق ويأتي هذا التقلص اثناء القيام او بعد الانتهاء من المجهود العضلي وقد يحدث وقت الاستلقاء او النوم دون سابق انذار ويحدث التقلص العضلي طويلا في الياف العضلات واسبابه هي :-

- ١-نقص الاكسجين .
- ٢-التغيرات الكيميائية داخل العضلات .
- ٣-التاثير علي غشاء الليفة العضلية من بعض المخلفات الكيميائية للعضلات .
- ٤-التعرض للبرد .

٥-نقص بعض المواد الغذائية .

٦-كثرة فقد السوائل والاملاح .

٧-الجوارب والاربطة الضيقة .

الخلع

انواعه :-

١-خلع حديث .

٢-خلع قديم .

٣-خلع مصحوب بكسر .

٤-خلع متكرر .

اعراض الخلع :-

١-الم شديد بالمفصل المخلوع .

٢-استحالة الحركة .

٣-تزداد شدة الألم عند محاولة تحريك المفصل المصاب او الأعضاء المتصلة بها .

٤-تشوه واضح في مكان الخلع فتبدو ارتفاعات وانخفاضات غير مالوفة ومختلفة تماما عن نفس الجزء المائل بالجسم

٥-تورم بالمفصل في حالة حدوث نزيف داخلي يزداد خلال الساعات التالية بالاصابة .

٦-تقلص العضلات المتصلة بالمفصل .

الإسعافات الأولية للخلع :-

١-الاطمئنان علي سلامة النبض وبالتالي علي سلامة الدورة الدموية .

٢-التأكد علي سلامة الاعصاب بتشجيع المصاب لتحريك أصابع الطرف المصاب .

٣-محاولة تبريد مكان الخلع لتخفيف حدة النزيف الداخلي اذا كان ذلك ممكنا .

٤-تجبير المفصل علي ما هو عليه وتثبيتته ووضع العضو المصاب في وضع مريح (عمل جبيرة للمفصل) .

٥-العمل علي تخفيف شدة الصدمة اذا حدثت .

٦-ينقل المصاب بعناية الي اقرب مستشفى .

ملحوظة هامة :-

لا يرد المفصل المخلوع من قبل المسعف الا اذا كان علي دراية كافية بالطرق السليمة لرد الخلع .

كدمات المفاصل

كدمات (رضوض) المفاصل

ان هذه الإصابة تؤثر تأثيرا مباشرا علي القدرة الحركية للشخص ، واكثر مفاصل الجسم تعرضا لهذه الإصابة هي مفصل القدم والركبة والمرفق والكتف والاصابع والمعصم ، وغالبا مايحدث علي اثرها نزيف داخلي بالمحفظة الزلالية للمفصل ويحدث ورم .

اعراضه :-

نفس اعراض حالات الالتواء (الجذع) المفصلي وتتلخص في :-

١-الم شديد بالمفصل مع عدم القدرة علي استخدامه بشكل طبيعي .

- ٢- ظهور ورم واضح عقب الإصابة مباشرة نتيجة للنزيف .
- ٣- تغير لون الجلد الي الأزرق مع سخونه المنطقة المصابة .

الاسعافات الأولية :-

- ١- السيطرة علي كمية النزيف والورم عن طريق استخدام وسائل التبريد (كمادات الثلج المجروش لمدة تصل الي نصف ساعة) وفي حالة شدة الكدمات يضاف كمية من الكحول النقي الي الماء المثلج او الثلج .
- ٢- عمل رباط ضاغط بعد وضع قطعة من القطن او الاسفنج علي شكل شرائح تبعا لشكل المفصل وحجمه بغرض تقليل الورم .
- ٣- وضع المفصل المصاب في افضل أوضاعه للراحة مثلا (في حالة كدمة مفصل في الذراع تستعمل علاقة) .
- ٤- استمرارية الكمادات الباردة لفترة ٢٤ ساعة بعد الإصابة كل ساعتين .

إصابات الكسور

تعريفه :-

الكسر هو انفصال العظم الي جزئين او اكثر او شرخ ويكون مكان الكسر عند اضعف نقطة في العظمة ، نتيجة حادث او امراض العظام ، والعظمة السليمة لا تنكسر الا تحت ضغط قوي ، وتحدث الكسور في العظام نتيجة للاصابات او السقوط من سطح مرتفع .ويمكن تحديد أسباب الكسور في :-

١- الأسباب التلقائية

في حالة الامراض التي تقل فيها نسبة الكالسيوم من الجسم فتصبح العظام هشه سهلة الكسر ويسمي الكسر هنا بالكسر المرضي او التلقائي .

٢- الإصابات

وتنقسم الي :-

أ- الإصابة المباشرة :-

أي حدوث الكسر في مكان وقوع العنف او المؤثر الخارجي .

ب- الإصابة غير المباشرة :-

حدوث الكسر في مكان ما بعيدا عن مكان وقوع العنف او المؤثر .

ج- الانقباضات العضلية المفاجئة اذا كانت شديدة قد تسبب كسورا وانفصالا بالنتوءات العظمية المتصلة بها .

اعراض الكسور :-

١- الصدمة العصبية (اصفرار الوجه _ عرق بارد) .

- ٢-الم شديد في العضو المصاب .
 - ٣-تشوه الجزء المصاب .
 - ٤-وجود حركة غير طبيعية في منطقة الكسر .
 - ٥-حدوث صوت (خشخشة) عند تحريك العضو المصاب .
 - ٦-يفقد العضو المصاب وظيفته .
- ولكن ليس ضروريا ان تكون جميع العلامات السابقة موجودة لتشخيص الكسر .

أنواع الكسور :-

١-الكسور التامة او الكلية ومنها :

أ-الكسر البسيط المقفول :-

وفيه تكون العظمة مكسورة الي جزئين وغير مصحوب بجرح أي ان الجلد يكون سليما من الخارج .

ب-الكسر البسيط المفتوح :-

نفس الكسر السابق ولكنه مصحوب بجرح وتمزق في الجلد فوق العظمة المكسورة وهذا معرض للإصابة بالتقيح ويكون الكسر بسبب بروز الطرف المدبب من العظم خارج الجلد او نتيجة اختراق اله أداة في الجلد من الخارج للداخل وحدث كسر في العظام .

ج-الكسر المضاعف (المركب) المقفول :-

وهو الكسر الذي يحدث في اكثر من مكان واحد في العظم ولا يصاحبه جرح او تمزق الجلد المحيط بالكسر .

د-الكسر المضاعف (المركب) المفتوح :-

وهو الكسر الذي يحدث في اكثر من مكان واحد في العظمة ويصاحبه جرح وتمزق في الجلد المحيط بالكسر .

هـ-الكسر المتفتت :-

وهو كسر العظمة الي اكثر من جزئين في مكان واحد .

و-الكسر المتداخل في بعضه .

٢-الكسر غير التام او الجزئي :-

أ-كسر العمود الأخضر:-

وفيه الكسر غير تام فقد تكسر العظمة من ناحية ويحدث بها انثناء من ناحية اخري وهذا عادة يحدث مع الأطفال لمرونة عظامهم .

ب-الكسر الشرخي :-

وهو حدوث شرخ في جسم العظمة .

ج-كسر مشقق :-

وهو الكسر الذي يحدث نتيجة مرور مقذوف ناري او شظية في العظمة دون انفصالها الي جزاين .

الإسعافات الأولية للكسور :-

وهناك بعض النقاط التي يجب ان تراعي عند الإسعافات الأولية للكسور وهي

١-يجب ان تتم الإسعافات الأولية في مكان الإصابة .

٢-بالنسبة لملابس المصاب :-

أ-اذا لم يكن هناك جروح لا ترفع الملابس .

ب-اذا كان هناك جرح يكشف العضو المصاب ونقص الملابس .

ج-تفكك ازرار الملابس الضيقة حول العنق والصدر .

اذا كان هناك جروح فيجب تطهيرها ووضع غيار معقم فوقها ويجب اتباع الخطوات التالية للإسعافات الأولية :-

١-عدم تحريك الجزء المصاب حتي لا يتضاعف الكسر وابعاد المؤثرات الضارة عنه

٢-ان يوضع المصاب في وضع مريح ولا يستخدم معه القوة .

٣-إيقاف النزيف الدموي ان وجد .

٤-تدفئة المصاب وتجنب ازعاجه واعطائه مسكنات .

٥-تثبيت العضو المكسور علي جبيرة خشبية او ورق مقوي علي العضو السليم .

٦-إعطاء المصاب سوائل ساخنة مثل الشاي وغيره .

٧-نقل المصاب بحذر شديد جدا في الوضع الذي هو عليه منعا لحدوث مضاعفات بنقالة او بعدد من الزملاء

للمستشفى لعمل الفحص الدقيق للمصاب

٨-في حالة الكسور المضاعفة يكون الإسعاف الاولي هو تغطية الجرح باي شيء نظيف ومعقم وعمل جبيرة مؤقتة .

تستخدم الجبائر في إصابات الكسور للأغراض التالية :-

١-حفظ العضو المكسور وتثبيتته لتخفيف الألم .

٢-لتجنب حدوث تهتكات بالانسجة المحيطة به .

٣-لتجنب تحول الكسر البسيط الي كسر مضاعف او مركب .

٤-لحفظ العظمة المكسورة في اتجاهها الطبيعي .

لذا يجب ان تكون هاك شروط يجب توافرها في الجبيرة وهي :-

١-طول مناسب ليضمن تثبيت المفصلين الاعلي والاسفل من الكسر .

٢-ان تكون من مادة قوية (خشب _ جريد _ ورق مقوي _ معدن)

٣-يراعي لف الجبيرة بالقطن او الشاش قبل استخدامها او البديل من الملابس او القش .

٤-في حالة خطورة الإصابة يمكن استخدامها فوق الملابس العادية .

كيفية استخدام الجبائر في الكسور :-

١-في كسر الأطراف (الذراعين _ الرجلين) :-

أ-يوضع سناد علي جانبي الجزء المكسور ويربط بدون احداث أي حركة في الجزء المصاب ويكون الرباط من فوق ومن تحت ومن الوسط علي الأقل .

ب-يمكن لف رباط علي الطرف المكسور كله .

ج-في حالة الطرف السفلي يعمل كالطرف العلوي واذا كان ليس هناك جبائر فتعمل الرجل السليمة كجبيرة للرجل

المصابة . ٢-في كسر الجذع (العمود الفقري _ الحوض) :-

أ-في حالة كسر في العمود الفقري يجب الا تكون هناك حركة مطلقا حتي لا يقطع النخاع الشوكي وعدم حدوث شلل ويجب نقل المصاب بحرص شديد علي نقالة (صلبة مثلا) ويربط عليها وذلك وجهة ووضع سنادات اعلي الصدر واسفل البطن .

ب-في حالة كسر الحوض يحسن عدم الحركة حتي لا تصاب الاحشاء الداخلية (الرحم _ المثانة) وتعمل جبيرة علي جانبي المصاب بطول الجسم وتربط وينقل علي نقالة صلبة وهو راقدا علي ظهرة .

٣-كدمات (رضوض) العظام :-

وتحدث غالبا في العظام السطحية وغير المكسوة لعضلات (عظام القصب _ عظام الساعد) وتحدث في غشاء العظمة ، وتتوقف درجة الإصابة علي كمية النزيف الدموي في العظام وتكون غالبا أسبابا نتيجة الاصطدام باجسام صلبة غير حادة بطريقة مباشرة او الي التعرض للضربات العنيفة .

الإسعافات الأولية

نفس خطوات الإسعافات الأولية لكدم المفاصل :-

١-السيطرة علي كمية النزيف والورم باستخدام وسائل التبريد .

٢-عمل رباط ضاغط .

٣-الراحة التامة ورفع الجزء المصاب ووضعه في افضل أوضاعه .

إصابات الجهاز العصبي

ماهي اصابات الجهاز العصبي ؟

١-الاغماء

٢-الصدمة العصبية

٣-الارتجاج في المخ

٤-التشنجات

٥-النزيف

٦-الازمة القلبية

٧-التسمم

(١)الاغماء

تعريفه : هو فقدان الشخص لوعيه تماما نتيجة نقص امداد خلايا المخ بكمية الدم اللازمة لعمله بصفة سليمة .

انواعه

١-في معظم الحالات يفقد الشخص وعية لفترة قصيرة ويستعيد الشخص وعية بمجرد السقوط علي الأرض نتيجة اندفاع الدم الي المخ من الاطراف .

٢-في حالات اخري يفقد الشخص وعيه ويكون كالنائم وفي هذه الحالة اما ان يستعيد الشخص لوعيه او يدخل في غيبوبة تامة .

٣-يفقد الشخص وعية تماما ويدخل في غيبوبة .

اعراضه :-

١-شحوب في لون الوجه .

٢-عرق غزير وبارد وبرود الأطراف .

٣-صعوبة في التركيز .

٤-التنميل في الأطراف .

٥-الغثيان .

٦-ارتباك في البصر وتشويش بالافكار .

الإسعافات الأولية للاغماء :

١- اذا شعر الشخص بانه سيغمي عليه يقوم بعمل الاتي :-

-ساعد الشخص المصاب ان يجلس ويميل الي الامام ويضع راسه بين ركبتيه

-اطلب من المصاب ان يأخذ نفسا عميقا .

-تاكد من وجود هواء نقي .

٢- اذا فقد الشخص وعيه يقوم بعمل الاتي :-

-ضع المريض علي الأرض مستلقيا علي ظهره مع رفع الساقين .

-ارخ ملابس المصاب خاصة حول الرقبة .

-قم بفض أي تجمع حوله حتي تسمح بتجديد الهواء للمصاب .

-عندما يبدأ الشخص في استعادة وعيه قم بشرح ما حدث له وابحث في جسده عن إصابات او جروح .

٣- اذا دخل المصاب بمرحلة الغيبوبة قم بعمل الاتي :-

ماهي الإسعافات الأولية لفقد الوعي ؟

١- حاول افاقة الشخص المصاب بالغيوبه وذلك بان تنبه مركز الحس عنده لتري اذا كان يتفاعل مع التنبه ام لا .

٢- اذا لم يتفاعل مع تنبيهه مركز الحس افتح فمه وتاكد من عدم وجود ما يسد مجري الممرات الهوائية .

٣- اذا وجد انسداد بالممرات الهوائية ادفع براس المصاب الي الخلف وادخل اصبعين داخل فم المصاب وانزع المادة المسببة للانسداد .

٤- تاكد ان المصاب يتنفس .

٥- اذا كان المصاب لا يتنفس ابدأ فوراً بعملية التنفس الصناعي .

الصدمة العصبية

تعريفها :-

هي فشل الجهاز القلبي الوعائي في تزويد الجسم بكمية كافية من الدم المحمل بالاكسجين .

ماهو سبب الصدمة العصبية ؟

١- فشل القلب في ضخ الدم الكافي .

٢- نقص حاد في كمية الدم والسوائل في الجسم مما يؤدي الي نقص كمية الدم الذي يضخها القلب .

٣- توسع الاوعية الدموية مما يسبب قله الاكسجين الواصل الي الخلايا .

٤- حالات الالام الشديدة وكسور العظام الشديدة والنزيف الدموي والحروق ويحدث علي اثارها هبوط عام في الوظائف الحيوية بالجسم ونادرا ما يحدث الاغماء .

ما يجب تجنبه عند حدوث كدمات الاعصاب ؟

- ١-تجنب وضع الماء البارد او ثلج مكان الإصابة .
- ٢-تجنب عمل تدليك علي العصب لان ذلك يؤدي الي حدوث شلل .

ما هو الإسعاف الاولي للصدمة العصبية ؟

- ١-العمل علي إيقاف النزيف وراحة العضو المكسور اذا وجد .
- ٢-افتح مجري الهواء وحافظ عليه مفتوحا .
- ٣-ارفع قدمي المصاب الي الاعلي بوضع وسادة او ما شابه .
- ٤-حافظ علي حرارة جسم المصاب بتغطيته بباطنيه او ما شابه .
- ٥-في حالة وجود نزيف باحشاء البطن لا يعطي المصاب أي شراب او غذاء بالفم .

الارتجاج بالمخ

يحدث في حالة إصابة الراس في حادث او التصادم وقد تصاحب الإصابة كسور في الجمجمة .

ما هي اهم اعراض الارتجاج في المخ ؟

- ١-اغماء سريع عقب الإصابة .
- ٢-ارتخاء الساقين .
- ٣-ضعف النبض ويكون غير منتظم .
- ٤-ضعف التنفس .
- ٥-اتساع الحدقتان للعين .

ما هو الإسعاف الاولي للارتجاج في المخ ؟

- ١-الراحة التامة للمصاب .
- ٢-تدفئة المصاب .
- ٣-نقله بسرعة لاقرب مستشفى .
- ٤-يمكن استعمال الثلجات علي الراس وعلاج الجروح ان وجدت .

التشنجات

تعريفه :-

هو توتر يصيب جميع عضلات الجسم او جزء منها وحيانا يصاحب الصدمة فقدان للوعي .

اعراضه :-

- ١-سقوط المصاب مغشيا عليه وتصاب عضلاته .
 - ٢-يحدث بعدها رعشة في العضلات نفسها ويمكن ان يتوقف تنفس المصاب ويعض لسانه وينزف مع خروج اللعاب من الفم .
 - ٣-إمكانية فقدان السيطرة علي التبول والتبرز .
- أسبابه :-

- ١-مرض الصرع .
 - ٢-الإصابات التي تحدث في الراس مصحوبة بنزيف .
 - ٣-تسمم الحمل عند النساء .
 - ٤-الارتفاع الشديد في درجة الحرارة عند الأطفال حتي سن ٥ سنوات .
- ما هي الإسعافات الأولية للتشنجات ؟
- ١-ابعاد المصاب عن أي أشياء او اجسام تؤذي .
 - ٢-وضع المصاب مستلقيا علي ظهره علي الأرض .
 - ٣-وضع قطعة من الخشب او قلم رصاص بين الاسنان خوفا من قطع اللسان .
 - ٤-فك الملابس حول الرقبة والوسط .
 - ٥-يرش الوجه بالماء البارد والتاثير علي المريض بالكلام والايحاء له بانه سليم .
 - ٦-طلب الإسعاف فورا .
 - ٧-اذا تقي المصاب فيجب إدارة راسة لاحد الجانبين لتجنب ابتلاع القيء .

النزيف

تعريفه :-

هو خروج الدم من الاوعية الدموية (شرييين ، اوردة ، شعيرات) الي خارج الجسم او حتي الي داخله وتزداد خطورة النزيف علي الحياة كلما زادت كمية الدم المفقود .

ما هي أنواع النزيف علي حسب مصادره ؟

يمكن تقسيم النزيف حسب مصدره الي ثلاثة أنواع وهي :-

١-النزيف الشرياني :-

ويخرج فيه الدم الأحمر الفاتح من الشريان علي هيئة دفعات وهو خطير ويجب استخدام الوسائل الكفيلة بابقائه او التقليل من سرعة تدفقه .

٢-النزيف الوريدي :-

ويخرج فيه الدم الأحمر غامق داكن بصورة مستمرة ومن اهم اخطار النزيف الوريدي بالإضافة الي فقدان الدم هو حدوث الانسداد الهوائي للارودة .

٣-النزيف الشعيري :-

وهو ليس خطير ويمكن التحكم فيه بسهولة وبصفة عامة ويمكن للمصاب بالنزيف ان يفقد في حدود ٥٠٠ سم من الدم دون خطورة علي حياته اما اذا فقد كميات اكبر من ذلك يؤدي الي حدوث صدمة تهدد حياة المصاب .

أنواع النزيف :-

١-النزيف الداخلي :

وهو ناتج عن إصابة او قرحة او كسر داخلي للعظام او إصابة أي عضو داخل الجسم (خروج الدم والاعوية الرخوية داخل الجسم) .

٢-النزيف الخارجي :

وهو ناتج عن سريان وتدفق الدم من جرح علي سطح الجسم وهو يكون اما تحت الجلد او مختبئاً داخل الأعضاء او احد تجاويف الجسم المختلفة (خروج الدم من الاوعية الدموية خارج الجسم) .

اعراضه :-

ما هي اعراض النزيف ؟

١-هبوط شديد في ضغط الدم مصحوب بدوار او اغماء .

٢-شحوب الوجه والشفتان .

٣-برودة في الجسم مع تصيب العرق .

٤-سرعة في التنفس لقلّة الاكسجين .

٥-ضعف النبض وسرعته .

٦-شعور المصاب بالعطش .

٧-فقدان الوعي في حالة استمرار النزيف .

اعراض النزيف الداخلي :-

هناك صعوبة في تحديد عن النزيف الخارجي واعراضه هي :-

- ١-هبوط شديد في ضغط الدم مصحوب بدوار او اغماء .
 - ٢-شحوب الوجه والشفتان .
 - ٣-برودة في الجسم مع تصيب العرق .
 - ٤-سرعة في التنفس لقلة الاكسجين .
 - ٥-ضعف النبض وسرعاته .
 - ٦-شعور المصاب بالعطش .
 - ٧-فقدان الوعي في حالة استمرار النزيف .
- اعراض النزيف الداخلي :-
- هناك صعوبة في تحديد عن النزيف الخارجي واعراضه هي :-

- ١-تغير لون الجلد .
 - ٢-القلق والتوتر والشعور بعدم الراحة .
 - ٣-نبض سريع وضعيف .
 - ٤-تنفس سريع .
 - ٥-شحوب في الجلد مع برودة .
 - ٦-غثيان وقئ .
 - ٧-العطش المتزايد .
 - ٨-قلة الوعي تدريجيا .
 - ٩-وجود انسجة ليفية بها الم وتورم .
- الإسعافات الأولية للنزيف :-

أولا :-

النزيف الخارجي :-

- ١-الضغط المباشر علي مكان النزيف باصابعك او راحة يدك ويفضل ان يكون فوق ضماد معقم او قماش نظيف ويفضل لبس القفاز للمسعف او ان يضغط المصاب بنفسه فوق مكان النزيف .
- ٢-ارفع العضو المصاب : في حالة عدم وجود كسور بالطرف المصاب يرفع الطرف الي مستوي اعلي من القلب ليقل اندفاع الدم في مكان النزيف مع الاستمرار في الضغط المباشر علي العضو المصاب .

٣-الضغط علي الشريان الأساسي : في حالة عدم توقف النزيف عن طريق الضغط المباشر ورفع العضو المصاب يجب الضغط علي الشريان الأساسي المغذي للطرف المصاب (يضغط علي منتصف السطح الداخلي لعظم العضد في حالة جرح الساعد او المرفق او اليد ويضغط علي حافة عظم الحوض عند زاوية الفخد في حالة إصابة الأطراف السفلية)

٤-الربط بشدة : لا تستخدم هذه الطريقة الا في حالة قطع او عية دموية كبيرة او فشل الطرق السابقة لوقف النزيف ولتجنب حدوث تلف الانسجة نتيجة منع وصول الدم يجب الحرص علي فك الرباط واعادته كل ١٠-١٥ دقيقة .

٥-الربط بقوة بين القلب ومكان الجرح .

٦-اطلب الإسعاف او يتم نقل المصاب للمستشفى واحذر :-

أ-لا تسمح للمصابين بالاكل او التدخين .

ب-اذا وجد جسم غريب بداخل الجرح يتم الضغط علي جانبي الجسم الغريب وعدم الضغط فوقه مباشرة ويتم إخراجه بالمستشفى .

ثانيا :-

الإسعافات الأولية للنزيف الداخلي :-

اذا كانت الإصابة بسيطة ضع عليها ثلجا او كمادة باردة للمساعدة في تخفيف الألم والتورم وضع قطعة قماش بين الثلج وجلد المصاب ، اما اذا كانت الإصابة شديدة فيجب اتباع الاتي :-

١-قياس النبض وملاحظة التنفس ودرجة الحرارة .

٢-مساعدة المصاب في اتخاذ الوضع الأكثر ملائمة وراحة له .

٣-تجنب المصاب للتعرض للحرارة او البرودة العالية .

٤-المحافظة علي درجة حرارة الجسم .

٥-تهديئة المصاب وبعث الطمأنينة في نفسه .

٦-لا يقدم للمصاب أي طعام او شراب .

٧-اذا كان فاقد الوعي افحص تنفسه واذا لزم الامر اعمل له تنفس صناعي .

نزيف الانف :-

أسبابه :-

١-ضربة شديدة علي الانف .

٢-نتيجة ارتفاع في درجة الحرارة .

٣-نتيجة ارتفاع في ضغط الدم .

اسعافات نزيف الأنف :-

- ١- يتم ارجاع الراس للخلف اذا كانت كمية الدم قليلة .
- ٢- يتم ارجاع الراس للامام اذا كانت كمية الدم كثيرة منعا لرجوع الدم للخلف وحدوث اختناق .
- ٣- يتم الضغط باصبع الابهام والسبابة علي فتحة الانف لايقاف النزيف .
- ٤- يتم حشو الانف بقطعة مبللة بمادة الادنالين ولا يستخدم في حالات الافراد الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم .
- ٥- يتم وضع ثلج مجروش علي فتحة الانف لايقاف النزيف .

التسمم :-

أسباب التسمم :-

- ١- عن طريق الخطأ : تناول طعام غير صالح او فاسد .
- ٢- سوء استخدام الادوية : مثل اخذ الادوية علي سبيل الانتحار .
- ٣- الجهل بطريقة التعامل مع المواد السامة : مثل ادوية التركيب الخطا في استخدامها .
- ٤- ضعف النبض وزيادة سرعته واختلال والام في البطن والاسهال أحيانا .
- ٥- في الحالات الشديدة يحدث القيء وفقدان الوعي وارتفاع درجة الحرارة .

الإسعافات الأولية :-

- ١- وضع المصاب في مكان ظليل متجدد الهواء .
- ٢- فك الاربطة والملابس الضيقة .
- ٣- وضع كمادات ماء بارد او محلول معالجة الجفاف .
- ٤- إعطاء المصاب ماء بارد او محلول معالجة الجفاف .
- ٥- في حالة فقدان الوعي وتوقف التنفس يمكن عمل التنفس الصناعي .
- ٦- نقل المصاب الي المستشفى .

الازمات القلبية :-

ان النوبة القلبية تحدث غالبا نتيجة لحدوث جلطة بأحد الشرايين الأساسية او الفرعية التي تغذي عضلة القلب بالدم المؤكسد (المحمل بالاكسجين) اللازم لامداد هذه العضلة بالطاقة اللازمة لاستمرارها في تادية عملها المستمر بكفاءة تامة .

وهذه النوبة القلبية من الممكن ان تحدث بدون سابق انذار وبصورة مفاجئة وفي كل الحالات تحدث النوبة في صورة الام ضاغطة علي الجزء الاوسط من عظمة القص بالصدر وتؤدي اما الي الوفاة المفاجئة في غضون دقائق او ان تؤدي الي اغماء فقط وهذا يؤدي الي صعوبة في التشخيص .

الإسعافات الأولية :-

- ١- الإنعاش الطبي السريع بتدليك القلب والتنفس الصناعي اذا لوحظ توقف ضربات القلب والتنفس .
- ٢- فحص المريض فحصا سريعا شاملا النبض والتنفس والحرارة والجلد ودرجة الوعي .
- ٣- الاشتباه في حالات التسمم خاصة في المصابين بامراض نفسية وفي حالات الحريق وحوادث الاعراض السابق ذكرها بصورة مفاجئة .
- ٤- سرعة استدعاء الطبيب والمحافظة علي كل اثر لغذاء او شراب مجاور للمصاب وكذلك القيئ والبراز بالإضافة الي اخذ تاريخ الإصابة واثبات اي اقوال للمصاب .
- ٥- المساعدة علي اخراج السموم باحداث القيئ الصناعي باستخدام محلول الملح او مادة الالبيكاك ٣٠ سم للكبار او ١٥ سم للأطفال بالفم الا في الحالات الاتية :-
- حالات الاغماء .
- التسمم بمادة كاوية مثل الحامض او الصودا الكاوية او الكيروسين .
- التشنجات .

التنفس الصناعي و اجراءاته:-

أولا :-

طريقة شيفر

يرقد المصاب علي بطنه والذراعان عالية وملاستين للأرض ، الراس متجه للجانب الأيمن ، يركع المسعف علي الجانب الايسر لجذع المصاب ومتجها نحو راسه ثم يضغط بيديه اسفل الاضلاع وابهام كلا منهما يشير الي العمود الفقري وذلك لمدة ٢ ثانية للمساعدة علي طرد الهواء من الرئتين ثم يرفع يديه ويمتنع عن الضغط لمدة ٢ ثانية ويستمر في هاتين الحركتين بمقدار ١٥ مرة في الدقيقة وتؤدي باستمرار دون التوقف حتي يستعيد المصاب تنفسه الطبيعي

ثانيا :-

طريقه النفخ في الفم او الانف :-

وهي طريقة حديثة ذات فاعلية في اعداد التنفس بدفع الهواء بالقوة الي رئة المصاب ولا تستعمل في الحالات الاتيه :-

١- كسر الفك .

٢- وجود امراض معدية حادة لدي المصاب .

ومن مميزات هذه الطريقة :-

١- تجعل مجري الهواء مفتوحا .

٢- تعطي ضغط مباشر داخل الرئة .

٣-يمكن القيام بها والمريض في طريقه الي المستشفى

الطريقة :-

١-ينظف فم المصاب ولو بالقوة بمنديل او شاش ملفوف علي الأصابع مع طرد أي جسم غريب من فم او اسنان حلق المصاب .

٢-يوضع وجه المصاب لاعلي مع رفع راسه للخلف ورفع الفك السفلي لاعلي

٣-يوضع يد المسعف اسفل الابهام بين اسنانه مع دفع الفك الي اعلي واغلاق فتحتي الانف باليد الأخرى .

٤-يأخذ المسعف نفسا عميقا ثم يضع فمه في فم المصاب وينفخ بقوة للكبار وبرفق للأطفال .

٥-يترك المصاب حتي يطرد الهواء بنفسه .

٦-تكرر العملية حوالي ١٢ مرة في الدقيقة .

٧-تحرك الصدر والبطن للمصاب لا يعني عودة التنفس ولكن التنفس يكون بالشعور به بالاصابع قرب الانف والفم .

٨-في حالة انتفاخ البطن يوقف النفخ لحظه ويضغط باليدين علي البطن اسفل عظام الصدر فاذا سبب ذلك قئ للمصاب يلف وجه المصاب لوضع الانبطاح ثم ينظف الفم والزور ويعاد عملية التنفس الصناعي ثانية .

التنفس الصناعي

طريقة الفم في الفم او الانف :-

١-ضع الشخص الذي توقف نفسه علي ظهره .

٢-افتح فمه واخرج أي جسم غريب باصبعك لو لديه اسنان صناعية ابعدها .

٣-ميل راسه للخلف حتي تشير ذقنه لاعلي وحرك فكه الأسفل لاسفل ، هذا يفتح الممرالهوائي .

٤-ابدا في التنفس الصناعي فورا ، فاهم ما ينقذ حياته هو ان تسمح للهواء للدخول لرئه الشخص المصاب سواء الفم او الانف .

٥-انفخ في الفم او الانف مع استمرار مسك الفك السفلي للشخص فاقد الوعي حتي يستمر ممر الهواء مفتوح .

٦-ارفع فمك من علي فم المصاب وحاول سماع عودة خروج الهواء من رئتي المصاب او سمعتها فستعرف ان تبادل الهواء قد حدث أيضا .

٧-في هذه الحالة ممكن ان تستمر في عملية التنفس للمصاب ، انفخ بقوة في فمه او انفه حوالي ١٢ مرة في الدقيقة وارفع فمك بعد كل مرة واستمع الي تبادل الهواء ، وفي الأطفال انفخ اقل قوة بمعدل ٢٠ مرة في الدقيقة .

٨-اذا لم تلاحظ تبادل الهواء حرك المصاب علي جانبيه واضغط عدة مرات ما بين الكتفين بقوة فهذا يساعد علي إزالة أي عائق في الممرالهوائي ، افحص وضع الراس والفك مرة اخري للتأكد من عدم وجود أي جسم غريب في الفم .

٩-قد يعود التنفس بعد ١٥ دقيقة واذا لم يحدث فاستمر في نفس الأسلوب الي ان تتأكد انه فارق الحياة .

طريقة الضغط علي الظهر ورفع الذراعين :-

هذه تعتبر الطريقة الثانية للتنفس الصناعي ؟وتستخدم فقط عندما تكون إصابة الراس او الوجه مانعة لاستخدام طريقة الفم للفم او الفم للأنف .

١-ضع المصاب وجهه لاسفل مع ثني الكوعين ووضع احد اليدين علي الأخرى ، حرك وجهه للجانب وتأكد من عدم غلق اللسان للمر الهوائي .

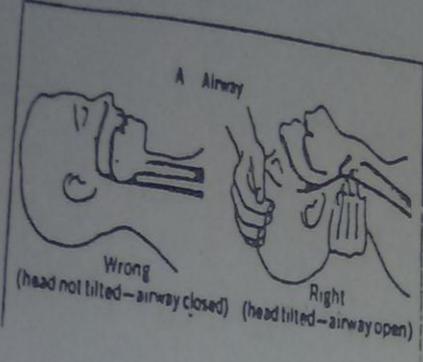
٢-وضع المؤدي ، لاحظ وضع الركبة والقدم واليدين كما في الشكل

٣-اضغط باليدين في الوضع الصحيح بحيث تكون اسفل كتفيك كما في الشكل

٤-ارفع الضغط وارجع للخلف ، ارفع ذراعي المصاب لاعلي في اتجاهك مع عدم ثني كوعيك ثم ضع ذراعيه علي الأرض .

كرر هذه الدورة ١٢ مرة في الدقيقة بثبات

خطوة (١)



كوعيك ثم ضع ذراعيه علي الأرض .

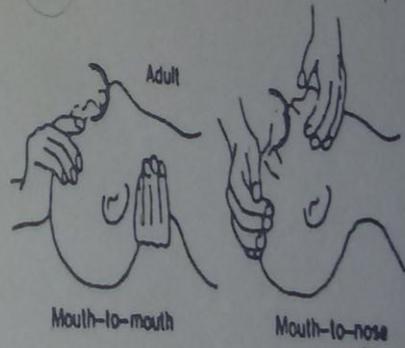
كرر هذه الدورة ١٢ مرة في الدقيقة بثبات .

شكل (٢) خطوات "قبلة الحياة"

خطوة (٢)



خطوة (٣)



خطوة (٤)

المنشطات

الامفيتامينات :-

تحتل الامفيتامينات مركز الصدارة بين المنشطات وذلك نظرا لكثرة استخدامها في انقاص الوزن ، وتشبه مادة الامفيتامينات في مفعولها مادة الادريالين ، ومن اعراض استخدامها زيادة معدل النبض ، انقباض الاوعية الدموية ، زيادة في معدل العرق وجفاف في الفم ، علاوة علي هذه الاعراض الجانبية يأتي تأثيرها علي الجهاز العصبي المركزي (المخ) والذي يتمثل في زيادة حيوية الجسم واعتدال المزاج .

كذلك يصحب تعاطي الامفيتامينات تنبيه واثارة في الشعور والسلوك مثل زيادة الثقة بالنفس ، الانتعاش الوقتي ، عدم الخوف ، الثرثرة ، الاندفاع ، التهور ، فقدان الشهية ، عدم الشعور بالتعب وغالبا ما يعتمد المجرمون علي مفعول الامفيتامينات المنشط قبل التورط في جرائمهم .

وتوجد في الأسواق أنواع كثيرة من الامفيتامينات مثل النيزدرين ، والدكسيدرين التي تستخدم كمثبط او محبط للشهية بغرض انقاص الوزن ولكن مفعول هذه العقاقير يمتد الي الجهاز العصبي ، علاوة علي فقدان الشهية والوزن يفقد الشخص أيضا النوم ومن هنا تكمن الخطورة .

الاثار المترتبة علي استخدامات المنشطات :-

هناك وسائل عديدة بها تتمكن هذه العقاقير من تدمير الشخص المتعاطي ، فقد تقل او تدمر قدرة الكبد علي تنشيط مفعول مادة الامفيتامينات فيضطر المتعاطي الي زيادة الجرعة المستخدمة للحصول علي التأثير المطلوب ، ومع طول المدة وزيادة الجرعة باستمرار يحدث عدم النوم وانحراف المزاج وتغير في السلوك مما يؤدي في النهاية الي مرض عقلي او نفسي .

ويظهر علي المصاب بهذا المرض العقلي او النفسي اعراض وصفات خاصة منها :

زيادة فائقة في الحيوية والنشاط ولفترة طويلة .

الشعور بالتفوق والاستعلاء .

الشكوك الغير عادية في كل شيء .

العلوثة والاضطراب لاقصي درجة .

الاثار المترتبة عن سوء استخدام المنشطات :-

عند التوقف المفاجئ لهذه العقارات يصاب الفرد بنوبات طويلة من الثبات والهبوط الحاد والكوابيس وعدم الراحة عامة .

الاضرار المترتبة عن سوء استخدام المنشطات :-

١- بعض الذي يستخدمون هذه العقاقير من الشباب الباحث عن المتبعة غير الواعي ، المدرك بالاضرار البدنية والنفسية التي ترتب علي ذلك ، فقد تخلط المنشطات بالكحوليات او المنومات وزيادة في البهجة والسعادة ، وينتج عن ذلك اخطار جسيمة مثل الوفاة او قد تؤدي الي فقدان التحكم والاتزان السريع الذي يؤدي الي الحوادث المؤسفة .

٢- فقد يحقن العقار في العضل او الوريد سعيا وراء تأثير سريع ، من السعادة والانتعاش ومع استمرار الحقن تقل الشهية للاكل ويظل الشخص متيقظا لعدة أيام ويكون خلالها الشخص مجهد لاقصي درجة .

٣- وهنا يتوقف الحقن فجأة لشعور الشخص بالاجهاد وينام نوما عميقا اقرب الي الغيبوبة لعدة أيام ثم يستيقظ ويبدا رحلة الحقن مرة اخري وهكذا تسير الحياة .

٤- تمكن خطورة هذه العقاقير مع قيادة السيارة لما تسببه من هذيان او هلوته تجعله يشعر ان هناك من يتعقبه في سيارة اخري ، او نجعله فجأة يغيب عن الوعي وهو في الطريق السريع مما يسبب اخطارا جسيمة له ولغيره من المواطنين .

المنومات والمهدئات Hypnotics and Tranquilizers

أدرجت المنومات والمهدئات في مجموعة واحدة لان لكل عقار منها القدرة علي احباط الجهاز العصبي المركزي لحاله تشبه النوم ، والفرق بين المهدئ والنوم هي درجة واحدة من الإحباط ، فاعطاء العقار المنوم بجرعات متوسطة او حتي صغيرة سوف يجلب النوم ، بينما الجرعات المنخفضة من العقار المهدئ سوف يهدئ الشخص فقط ولا يجلب النوم حتي او اخذه عدة مرات يوميا .

بزيادة جرعات هذه المجموعة تحدث التهدئة ثم النوم ثم يتبعه غيبوبة ثم الوفاة .

ومن امثلة هذه المجموعة :-

(البارتيوريت ، والبارتيوريث) من اكثر العقاقير المهدئة استعمالا بعد الكحولات ، وتعطي تأثيرا قابلا للتغير علي كلا من المخ والجهاز العصبي .

بعد تناول العقار يقاسي الشخص من فترة نشاط غير عادي واضطراب عصبي .

بعد ذلك يظهر تأثير العقار المحبط علي المخ فيصبح الشخص في حالة استرخاء تام وانتعاش ونعسان .

قد يتذكر الخس احداثا وقعت له منذ مدة طويلة وأصبحت في حيز النسيان وتسمى هذه الحالة (Truth Serum) .

قد يتناول الشخص جرعة من الباربيتوريت ولا يشعر باي هدوء او قابلية للنوم وذلك لان فترة النشاط والاضطراب قد تمتد طوال الليل .

باستخدام جرعات كبيرة يحدث تغيير كبير في مزاج الفرد ويوصف بانه وديع لمدة دقيقة واحدة هي التي تلي اخذه العقار مباشرة ، بعد ذلك ينقلب الي شخص اخر تماما .

تأثير اختلاف جرعات الباربيتوريت علي المتعاطي :-

١- عند تعاطي جرعة صغيرة من العقار يصبح الفرد هادئ واجتماعي وخفيف الظل واقل اكرثا عن طبيعته العادية .

٢- عند تعاطي جرعات اكبر من العقار يصبح الشخص كسلان ، حزين محبا للشجار ، ثم يصبح ثقيل اللسان وعندئذ يذهب في نوم عميق .

٣- عند تعاطي جرعات اكبر مصحوبة بمواد كحولية قد يذهب المتعاطي في غيبوبة وفي هذه الحالة لا ينفع الا العلاج الطبي لانقاذ حياته .

المراجع

- ١ - مترجم : كمال صالح - حسن معوض : اسس التربيه البدنيه (تشارلز بويتشر) دار المعارف ١٩٨٥
- ٢ - كمال درويش - محمد الحماحمي : الترويح الرياضي في المجتمع المعاصر . القاهره ١٩٨٦
- ٣ - تهاني عبد السلام : فلسفه الترويح والتربيه الرياضيه ، دار المعارف ١٩٨٦
- ٤ - عايدہ عبد العزيز : مذكرات في الترويح ١٩٩٩
- ٥ - ابو العلا عبد الفتاح : الرياضه وانقاص الوزن ، دار الفكر العربي ، القاهره ١٩٩٤
- ٦ - الهام شلبي : بانوراما الصحه العامه للرياضيين ، القاهره ٢٠٠٤
- ٧ - بهاء الدين سلامه : الصحه والتربيه الصحيه ، القاهره ، دار الفكر العربي ١٩٩٨