

الرياضة للجميع



@ hhuson.weebly.com

إعداد : مجد العجلوني

1 / 10 / 2015

الرياضة للجميع

* التوعية الرياضية تهتم بالفواحي ① بدنية

② عقلية

③ نفسية

* فوائد الرياضة :- ① تنشيط الدورة الدموية

② الاستقرار النفسي للجسم ، تفريغ

الشحنات

③ إعطاء الطاقة للجسم

④ تقليل الآم المفاصل

⑤ زيادة القوة الجسمية في أداء الأعمال

اليومية

⑥ تقليل من فرص الإصابة بأمراض الشقيقة

(السكري)

* أسس الرياضة للجميع :-

① تشجيع الرياضي حر

② لا يخضع للقوانين وانظمة ملزمة

③ غير مكلفة مادياً

④ الفعس : ان تكون الأنشطة مناسبة للفقس

⑤ تكون لمختلف الفئات و الأعمار و الأجناس

* التربية الرياضية :- هي جزء من التربية العامة وتهتم بالفواحي الجسمية والعقلية والنفسية

* الصعوبات التي تواجه الرياضة :-

- 1] الدين .
- 2] العادات والتقاليد .
- 3] ضعف الوعي بأهمية الرياضة .
- 4] غياب المؤسسات المختصة بالإشراف على تنظيم الرياضة للجميع .
- 5] عدم توفر البُرامج التثقيفية للرياضة للجميع .
- 6] قيام الرياضيين التنافسية على حساب الرياضة للجميع .
- 7] تدني أجور العاملين في هذا المجال .



* **اللياقة البدنية** :- هي قدرة الفرد على تنفيذ الأعمال اليومية الواجبة كحيوية ونشاط ، بدون حدوث تعب على أجهزة الجسم .

* مظاهر تدني مستوى اللياقة البدنية في المجتمعات :-

- 1] الكسل العام لشعوب .
- 2] انتشار التوتر العصبي .
- 3] الشعور بالتعب عند المجهود القليل .
- 4] انتشار بعض الأمراض مثل :- القلب و تصلب الشرايين وهشاشة ولين العظام .

* **مكونات اللياقة البدنية** :-

- 1- **اللياقة البدنية تنافسية** .
- 2- **لياقة بدنية عامة** ، وهي تعمل على رفع مستوى كفاءة الجسم .
- 3- **لياقة بدنية خاصة** ، تنمى عناصر خاصة بالجسم .

* التعجب :- هو تدرج بانخفاض كفاءة الأداء نتيجة
الإستمرار في بذل المجهود.

* أنواع التعب :-

[١] التعب الموضعي :- هو التعب الذي يصيب أقل من ثلث العضلات

[٢] التعب الجزئي :- هو التعب في ثلثي العضلات $(\frac{2}{3})$.

[٣] التعب الكلي أو العام :- هو التعب التي يشترك فيه أغلب العضلات

* أسباب التعب :-

- [1] أسباب فسيولوجية .
- [2] أخطاء في عملية التدريب .
- [3] لسوء الحياة المعيشية .

١٣٥٠ * أسباب فسيولوجية :-

- أ - بذل الجهد نتيجة الحركة .
- ب - فقدان العفلة للفوسفات .
- ج - فقدان " للأوكسجين " .
- د - تراكم اللاكتيد .

8-10-2015

تكنيك ← خطم
تكنيك ← حركة

ب * أخطاء في عملية التدريب

- [1] الحمل الزائد
- [2] إهمال فترات الراحة بين التدريبات
- [3] سوء التكيف والتكيف
- [4] المغالة بالحركة والتدريب

ج * أسباب سوء المعيشة :-

- [1] تناول الكحول
- [2] سوء التغذية
- [3] السهر
- [4] التمرين

* أعراض التعب :-

التعب والإرهاق والإلتهال و التوتر

الحمول والكسل .

* طرق علاج التعب :-

- 1] الراحة والنوم .
- 2] اخذ حمام ساخن + تدليك .
- 3] استنشاق الهواء النقي .
- 4] العناية بالتغذية .
- 5] الراحة الإيجابية .

التعرق

* التعرق :- هو استجابة الجسم الطبيعية لارتفاع درجة الحرارة بالجسم ، على شكل رشح بسبب إضرار الغدد العرقية .

* أهمية التعرق :-

- 1] التخلص من الفضلات والسموم .
- 2] تنظيم درجة حرارة الجسم .

* أسباب التعرق :- 1] الحركة . 2] التوتر والخوف والقلق .

3] حالة إجهاد الزائد .

4] الألم الشديد . 5] السمّة

6] الخلل الوظيفي

* طرق تخفيف العرق :-

- ① الاستحمام والنظافة .
- ② استخدام المزيلات والعطور .
- ③ شرب كميات كبيرة من الماء .
- ④ 

التغذية

التغذية :- هي مجموعة من العمليات بواسطة التي يتم الحصول على المواد اللازمة لاستخدامها لحفظ الحياة .

* الغذاء :- مجموعة من المواد المخلوكة صلبة وسائلة

يستهلكها الإنسان للبقاء على قيد الحياة .

مثل :- البروتين وهو أساس بناء الخلية بالجسم

البروتين :- وهو مقدر ① باللحوم ← ابيض ← سهل هضم .
(بروتين صواني) ← احمر ← خفيف ومجهد .

② البقوليات ← عدس ، فول ، فاصوليا -
(بروتين نباتي)

* فوائد البروتين :-

- ١- اساس لبناء الخلية .
- ٢- مصدر للانزيمات .
- ٣- يعمل على تنظيم الضغط الاسموزي .
- ٤- يعمل على تقوية الجسم .

٢ الكربوهيدرات (كربون + هيدروجين)

* مصادرها :-

النشويات : البطاطا ومكرونة والرز والخبز .

* أهميتها :-

[1] تساعد على امتصاص السوائل بالجسم .

[2] " " " الأملاح " " " " " "

[3] " " " الجلوكوز " " " بالكمال العصبي

الدهون (الشحوم)

2018-10-11

* الدهون :- إحدى المركبات العضوية التي لها قيمة غذائية عالية .

* فوائد الدهون :-

[1] الشكل الخارجي للجسم .

[2] يملأ الفراغات .

[3] يحول حرارة الدم داخل الجسم .

[4] يدخل في تركيب الدماغ .

[5] " " " الغذاء الدقيق .

* مصادرها :-

* الماء والأملاح - ٤ -

* نسبة الماء في جسم الإنسان (71 % إلى 73 %) .

* يعيش الإنسان بدون ماء (4 - 5) أيام وبدون طعام حوالي 40 يوم .

* فوائد الماء للجسم :-

- ١- إبقاء الجسم اللينة .
- ٢- يدخل في تركيب الأنسجة والعظام .
- ٣- يساعد في التخلص من الفضلات .
- ٤- المحافظة على درجة حرارة الجسم .
- ٥- يعمل على تكوين عناصر الهضم واللعب .
- ٦- يساعد على تحريك المفاصل والأغشية .
- ٧- يحضى النظارة للمسترة .

* عنوان الأملاح للجسم :-

- ١- تساعد على بناء الأنسجة والعظام .
- ٢- ينظم التفاعلات الكيميائية داخل الجسم .
- ٣- يحافظ على القناة الهضمية من التقفن والرائحة الكريهة .
- ٤- اكساب السوائل خاصية الإشتتار .
- ٥- اكساب الدم خاصية التجلط .

* أهم الأملاح في جسم الإنسان [١] الكالسيوم والهيمن :-

- ١- مهم في تركيب العظام وتقويتها .
- ٢- مهم في عملية الانقباض العضلية .
- ٣- مهم في بناء العظام وخصوصاً الكبيرة منها .

[2] الفسفور يوجد بالاسنان والقوة الحركية والهيمن :-

- ١- يساعد على تقوية ورضارة الاسنان

٢-

[3] **اليود :-** يوجد بالأسماك ~~أهميته~~
المسؤول الرئيسي عنه الغدة الدرقية
أهميته :-

- ١- تنشيط الجهاز العصبي .
- ٢- تنظيم عمل هرمون الثايروكسين وبالتالي توازن الجسم .
- ٣- يساعد على النمو للشعر .
- ٤- يساعد على إكساب الجلد اللون من خلال صبغة الميلامين .

[4] **الحديد :-** يوجد بالبقوليات والسبانخ والمواد الحفراء
أهميته :-

- ١- يساعد على تكوين هيموجلوبين الدم الذي يساعد على التخثر .
- ٢- تبادل ونقل الأوكسجين وتسهيل عملية الشهيق والزفير .
- ٣- يعمل على تكوين كريات الدم .

*** أهمية الغذاء بشكل عام :-**

- ١- مد الجسم بالطاقة .
- ٢- بناء الأنسجة والخلايا .
- ٣- التنظيم الوظيفي للجسم .
- ٤- مقاومة الأمراض .

2015-10-13

*** عوامل استهلاك الغذاء**

- ١- العمر $\rightarrow$ كلما ازداد العمر قل استهلاك الغذاء .
- ٢- الجنس $\rightarrow$ الذكر أكثر .
- ٣- النشاط البدني .
- ٤- البيئة $\rightarrow$ المناخ الباردة يستهلك أكثر .
- ٥- وزن الجسم $\rightarrow$ كلما زاد الوزن يزيد الاستهلاك .

* الشخص المعاق :- هم الافراد الذين يختلفون عن باقي افرادهم في صفات بدنية او عقلية او نفسية .

* الاعاقة :- ^{قلبي} ~~قوي~~ او عجز جسدي بحيث يؤثر على فرصه بالحياة

* اشكال الاعاقات :-

- ١- الشلل
- ٢- الشنج العصبي
- ٣- شلل العظام
- ٤- غائيات عقلية
- ٥- تشوهات خلقية

* اسباب الاعاقات :-

- ١- التهاب المفاصل
- ٢- السكري
- ٣- شلل الأطفال

* الوقاية :-

- ١- اجراء المضاعف اللازمة .
- ٢- متابعة الارشادات والنشرات العامة .
- ٣- الاشراف الطبي للمرأة الحامل .
- ٤- اجراء الفحوصات الطبية الشاملة .
- ٥- التغذية السليمة الشاملة للحامل .
- ٦- الصيام بالعضو الطبي قبل الزواج .

2015-10-18

* الخصائص الحركية للمعاقين بدنية عقلية

II خصائص حركية بدنية :-

- 1- عدم القدرة على التحكم بالعضلات أو العقظام .
- 2- الارتعاش في بعض الأحيان في أجزاء الجسم .
- 3- التشنج العضلي أثناء الحركة .
- 4- ارتخاء العضلات .
- 5- عدم التوافق في أجزاء الجسم .

III خصائص حركية عقلية :-

خجل وخوف وقلق وتوتر والكئاب وعدوانية

* * *

تأهيل
خطوات المعاقين بدنية :-

- 1- توفير المراكز الطبية العلاجية .
- 2- اسرار المعاقين بالأنشطة .
- 3- إزالة الموانع البيئية التي تعيق حركتهم .
- 4- معاملتهم معاملة جيدة دون تمييز .
- 5- دمجوا بالمجتمع .

تقويم الإشارات

* القوام :- وجود الجسم في حالة من التوازن
تساعده على القيام بالأنشطة بأعلى كفاءة وأقل جهد ممكن .

* * *

* صفات القوام الجيد :-

- 1- الإعتدال .
- 2- التناسق بين الأجزاء .
- 3- التوازن : هو القيام بالحركة البسيطة بدون ظلال .
- 4- الرشاقة : خفة الحركة .

* * *

* التأثيرات لقوام الجيد على الإشارات :-

1- الجمال .

2- الصحة .

3- النفسية الجيدة .

* * *

* سبل الاهتمام بالقوام الجيد :-

- 1- الاهتمام بعضلات الجسم ، وبخصوص عضلات البطنية والظهرية .
- 2- الاهتمام بنوعية الغذاء .
- 3- الاهتمام بأوضاع الجسم ، عند النوم و الوقوف والجلوس .
- 4- استغلال الأنشطة الرياضية .
- 5- الاهتمام بإكالة النفسية .

* العوامل التي تؤثر على ^{قوام} الطفل قبل الولادة :-

١- الاشعة .

٧- الحملات

٢- العقاقير .

٣- العادات القوامية السيئة .

٨- التغذية

٤- عمر الأم .

٥- الحالة النفسية للأم .

٦- امراض الأمومة مثل السيل و هشاشة العظام .

* * *

* أهم الانحرافات القوامية التي ينشأ بها الإنسان :-

١] انحرافات الرأس ← السقوط إلى اليمين أو اليسار .

٢] انحرافات الجذع ← تقوس الكتفين .

تحدب أو تقعر .

انحناء الجانبي .

٣] انحرافات الأطراف ← اضطكال أو تقوس .

تبسط القدمين .

خلع الولادة .

* السمنة :- هي زيادة الوزن عن الطبيعي .

* إذا زادت السمنة عن 30% عن جسم الإنسان (السمنة الزائدة) .

* من أسباب السمنة :-

- 1- قلة الحركة .
- 2- نوع الغذاء .
- 3- العوامل النفسية .
- 4- العوامل الوراثية .
- 5- العرق .
- 6- العمر .
- 7- الهرمونات والغدد .

* طرق قياس السمنة : الملقط الطبي :

* آثار السمنة على الإنسان :-

- 1- آثار سلبية على القلب والرئتين والموت المفاجيء (الجلطات) .
- 2- تؤدي إلى السكري وارتفاع ضغط الدم .
- 3- الام المفاصل .
- 4- الترهلات .

* النصائح الغذائية المصائب بالسمنة :-

- 1- ممارسة الأنشطة الرياضية .
- 2- تناول الأغذية الغنية بالألياف .
- 3- تقليل الأغذية المليئة بالدهون .
- 4- " المشروبات المليئة بالسكريات .
- 5- اعتماد على السلق و الشوي في الطبخ بدل القلي .
- 6- عدم اللجوء إلى الأدوية والعقاقير .

* الخافضة :- هو نقص الوزن عن المعدل الطبيعي
بالنسبة لطول والعمر

* أسباب الخافضة :-

- ١- الحالة النفسية .
- ٢- كثرة الحركة .
- ٣- قلة الطعام .
- ٤- سوء الامتصاص بالجسم بالأعضاء .
- ٥- الرضاعة الطبيعية .
- ٦- الاستفراغ المتكرر .

* كيفية علاج نقصان الوزن :-

- ١- تشخيص أسباب نقصان الوزن .
- ٢- توعية الفرد إلى أسلوب تخفيف الطعام .
- ٣- زيادة ساعات الراحة .
- ٤- التدرج في كمية الغذاء .
- ٥- تنوع الغذاء .

* مصادر نقصان الوزن :-

- ١- ضعف مقاومة الجسم للأمراض .
- ٢- " " البرودة .
- ٣- التعب المتواصل .
- ٤- الشعور بالتعب والوصق .

السكري

* السكري :- هو خلل في عدة البنكرياس بسبب نقص الانسولين

* اعراضه :-

- ١- الجفاف .
- ٢- العطش .
- ٣- التبول .
- ٤- ارتخاء بالاضراف .
- ٥- تحول وخدر .

* معدل السكر الطبيعي

صائم	80 - 110
مفطر	110 - 200

* مضاعفات :-

- ١- رفع ضغط الدم .
- ٢- تجلطات .
- ٣- غمى .
- ٤- عدم السمع .
- ٥- بتر الأعضاء .

* اسباب الاصابة :-

٤- الأدوية

٥- الكحول

١- الوراثة

٢- السمنة

٣- الحالات العصبية

* اهم الاغذية لتقليل السكر بالدم :-

- ١- السيلد
- ٢- البصل
- ٣- البروكلي
- ٤- القرصة

* انواع السكري

الغفلة
سباب

* اسباب ارتفاع السكري :-

- ١- عدم الالتزام بالدواء
- ٢- تناول كميات كبيرة من الطعام
- ٣- تناول اغذية مركزة بالسكر
- ٤- التوتر

* اليهود اهتموا بالحسد فقط .

المسيحيون اهتموا بالروح فقط .

الإسلام اهتم بالعمل والحسد .

* تشريعات وضعها الإسلام للإهتمام بالحسد (اللعنة) :-

١- الثقافة .

٢- الاعتدال بالمأكل والمشرب .

٣- تحريم كل ما يفسد الحسد .

* اهم الامور التي دعا اليها الإسلام :-

١- السباق ← الحيوانات مع بعضها او الإنسان مع بعض

* عن عائشة رضي الله عنها ^{نقلها} السابقين الرسول فسبقته وأنا لم احمّل لهما شيئاً ^{منها}

فيسمى صر إذا بدت خرجتها في بعض أسفاره فقال :-

"تقدمي سابقك" فسبقني ، فقال "هذه تملك"

٢- الفروسية ١- من غرس أي المستخدم الخيل .

* أنواعها ١- ركوب فروسية .

٢- الرمي بالرمح .

٣- المصارعة بالسيف .

٤- رمي بالقوس .

* شرط الفروسية بالإسلام :-

١- لا يكون هناك رهان .

٢- أن يكون هناك تناسب بالهرين الحيوانات .

٣- أن يكون هناك تماثل بين الحيوانات .

٤- أن يكون هناك حكم خاصين بالسباق .

٣٣ * الرمي ١- يكون بالرمح أو بالسهم أو بالقوس ---

* أدلة الإمامة ١-

- ١- السرعة •
- ٢- الشدة •
- ٣- الدقة •
- ٤- الهدف •

٣٤ * الدليل على الرماية ١-

قال رسول الله عليه السلام: "إن الله يدخل بالسهم الواحد ثلاث أنفار صائغة المحتسب يعمل والرامي به والمجهد به، فأرموا واركبوا وإن ترموا أحب إلي أن تركبوا" •

٣٥ * المصارعة ١-

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم ١- "فانحدون الصرع فيكم؟ قالوا: "الذي لا يصربه أحد"، قال ١ "لا ولكن الذي يصل نفسه عند الغضب"

٣٥ * السباحة ١-

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم ١- "كل شيء لا فيه ذكر الله سهو ~~طاهر~~ ولغو ولعب إلا ملاعبة الرجل لزوجته وتأديب الرجل لفرسه ومصيبة بين الفرضين وتعلم الرجل السباحة"

٣٦ * الصيد ١-

* حوائط الصيد ١-

- ١- الخنزير
- ٢- الخنزير
- ٣- الخنزير
- ٤- الخنزير
- ٥- الخنزير
- ٦- الخنزير

﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لِيُذَلِّقَ اللَّهُ بَشِيرًا مِنَ الصِّبْيَةِ نَذَالَه
أَيُّكُمْ وَمَا فَعَلْتُمْ حَادِثَتُمْ حَرَمًا ﴾
﴿ حَرَمَ عَلَيْكُمْ صِبْيَةَ الْحَرَمِ حَادِثَتُمْ حَرَمًا ﴾
* شروط الصبي بالإسلام :-

- ١- البسطة .
- ٢- الحيوان المستخدم ~~مدرّب~~ مدرّب .
- ٣- إذا وجد على الفريسة غير فيركه كلبك لا تأكله لاكل .
- ٤- يجب أن تجرح وبسيلة دمها .

٧* الممارسة ١-

عن السيدة عائشة رضي الله عنها ١- "دعاني الرسول
عليه السلام والأصحاب يلعبون بحرابهم بالمسجد
فقال لي: "يا حبيراء اتعجبين أن تنظري إليهم؟" فقلت: "نعم"
فأقامني ورأته مضططتين منكبيه لانتظر إليهم

* الضوابط الشرعية التي وضعها الإسلام لممارسة الرياضة :-

- ١- أن لا تلحق من واجب شرعي .
- ٢- مراعاة المقصد الحسن .
- ٣- وجوبستر العورات .
- ٤- عدم اشتغال الرياضة على خطر محقق .

* الإصابات - هي تعرض أنسجة الجسم للتلف بسبب مؤثرات خارجية أو داخلية خلال التدريب أو المباريات بحيث تحدث تغيرات ^{تشريكية} ~~طبيعية~~ فسيولوجيا.

Neerd Al-Huson

* أنواع الإصابات -

١- إصابات عظمية ٢- عضلية ٣- جلدية

* أسباب عامة للإصابة -

١- التعرض الخاطئ

٢- إهمال الجانب الصحي

٣- التدخين

٤- الرخاوة والكحول

٥- السهر

٦- سوء المستلزمات الرياضية (الأدوات المستخدمة)

٧- مخالفة القوانين الرياضية

٨- عدم مراعاة العوامل والظروف الجوية

٩- سوء الحالة النفسية للاعب

١٠- ضعف اللياقة البدنية

Neerd Al-Huson

* أعراض العامة للإصابة -

١- ألم مكان الإصابة

٢- عدم القدرة على تحريك الجزء المصاب

٣- ورم مكان الإصابة

٤- حدوث تشوه في مكان الإصابة

* الإسعافات الأولية للإصابة :-

- ١- وضع ماء مثليج .
- ٢- الراحة التامة .
- ٣- الضغط في مكان الإصابة .
- ٤- رفع الجزء المصاب في حالة وجود نزف .

* أهم الإصابات الناتجة بالرباط :-

Neerd Al-Huson

III التمزق العنقي :-

هو انفصال جزئي أو كلي باستحية العضلة أو الرباط أو المفصل .

- أسباب التمزق :-

- ١- الانقباض العنقي السريع .
- ٢- حركة سريعة خاطئة .
- ٣- عدم الإحماء الكافي .
- ٤- افتقار العضلة للروية .
- ٥- الاستعمال الخاطئ للعضلة .
- ٦- سوء التكوين (الحركة) .

Neerd Al-Huson

- أعراض التمزق :-

- ١- ألم وحرق و نزف دموي
- ٢- التهاب بالأسحية
- ٣- عدم القدرة على الحركة

- الإسعافات الأولية للتمزق :-

- ١- ربط الجزء المصاب
- ٢- استخدام الأدوية الطبية
- ٣- الراحة للجزء المصاب
- ٤- وضع الثلج على المصاب

الكدمات ← الجلد

← العضل

- هي عبارة عن هرس أو ضرب الأسنجة المختلفة نتيجة ارتطامها بمؤثر خارجي .

Neerd Al-Huson

* اسباب الكدمات :-

١- اعتدائه بجسم صلب .

٢- احتكاك المباشر بين اللاعب والمناصير .

٣- السقوط على الأرض .

* من امراض الكدمات

١- نزف تحت الجلد

٢- الم حاد

٣- ارتفاع في درجة الحرارة

Neerd Al-Huson

٣ الشدج العضلي :- هي تقلص العضلة نتيجة نقص الماء أو الحرارة
↓
نقص حاد

- اسباب الشدج :-

١- احمال الاعمال الجبده .

٢- مجهود عضلي زائد .

٣- ضعف مرونة العضلة

٤- نقص في الاطلاح والسوائل .

٥- الحالة النفسية عند اللاعب .

٤ الكسور :- هي عبارة عن انفصال كلي أو جزئي عن العظمة

بسبب تعرضها لقوة أكبر من تحملها

- أنواع الكسور :-

- ١- دوائية: مثل - حساسية العظام .
- ٢- مرضية: مثل - لين العظام .
- ٣- عام

Neerd Al-Huson

10-11-2015

* أشكال الكسور :-

- ١- شعري .
- ٢- مستعرض .
- ٣- متداخل .
- ٤- متفتحة ← الاسود بين الكسور .

* أعراض الكسر :-

- ١- دوارف بالرأس .
- ٢- تسوّم بالجزء المصاب .
- ٣- عدم القدرة على تحريك الجزء المصاب .
- ٤- إغماء في الحالة القويّة .

Neerd Al-Huson

* استعافات الكسر :-

- ١- تشخيص الكسر .
- ٢- عدم تحريك الجزء المصاب .
- ٣- تثبيت عضو المصاب .
- ٤- نقل المصاب إلى اقرب مستشفى .
- ٥- منع إغماء المصاب أو نومه .

* الخلع ← يكون بالمفاصل اما انكسر بالعظام .

الخلع : هو خروج المفصل عن مكانه الطبيعي .

* اعراض الخلع :- ١ - تشوه الجزء المصاب .

٢ - ضعف بالحركة .

٣ - عدم القدرة على تحريك الجزء المصاب .

* طريقة اسعاد الخلع :- ١ - تثبيت الجزء المصاب .

٢ - المتابعة بالعلاج الطبيعي .

Neerd Al-Huson

* * *

الجروح (من الإصابات الجلدية)

* الجرح :- هو إصابة اشجعة الجسم قصيراً بانفصال وخاصة الجلد وطبقاته .

* انواع الجروح :-

١ - جرح سطحي : جرح بسيط في طبقة الجلد الخارجية .

٢ - جرح قطعي : جرح يقطع جزء من الجلد .

٣ - جرح رضني او التزقي : جرح تحت الجلد .

٤ - جرح نافذ :- جرح عميق .

٥ - جرح ناري :- جرح نتيجة إطلاق النار (اسود نوع)

Neerd Al-Huson

* مضاعفات الجروح :-

١ - نزف الدم

٢ - نزف لا قطع حويلاً غير متوقع

٣ - قلوئ الجرح

* اسعاف الجرح :-

١- إيقاف نزف الجرح .

٢- تطهير الجرح .

٣- تصنيف الجرح .

* * *

* النزف : هو خروج الدم عند مجراه الطبيعي نتيجة خلل ما .

* النزف النزف ← داخلي .

← خارجي .

← شعري .

* مصادر النزف :- ١- شوياني ← من القلب إلى باقي الجسم (الدم الأحمر فاني)

٢- وردي ← من الجسم إلى القلب (الدم سائل)

* * *

* أخطار النزف : كلما زاد النزف زاد الخطورة .

٢- كلما كان أسرع كان أخطر .

٣- قوة ضغط القلب .

٤- مقدار و حجم الجرح .

* * *

* الطريقة لإسعاف النزف :-

١- رفع الأطراف إلى أعلى .

٢- تحديد مكان النزف .

٣- نقل المصاب إلى المستشفى .

* الإختناق - ١ - حالة وصول الأكسجين إلى الدماغ .

Neerd Al-Huson

* أسباب الإختناق - ١ -

- ١) عدم الاحتياط من المواد التي تنتج CO_2 .
- ٢) الضرب على العنق .
- ٣) انهيار بعض الأوعية على الأشخاص .
- ٤) الإختناق بالماء .
- ٥) استنشاق بعض المواد الكيميائية .

* طريقة اسعاف الإختناق :-

- ١) إبعاد الشخص المصاب عن مكان الإختناق .
- ٢) فتح الأنف لتسهيل التنفس .
- ٣) إغلاق مصدر الإختناق .

* * *

Neerd Al-Huson

* الحروق *

* الحروق :- هو ما يصاب الجسم من تغير أو نقص أو تلف

من تعرض مباشر للحرارة سواء ماء أو لهب أو مواد كيميائية

* أنواع الحروق :- أو احتكاك .

- ١) أولى : الجلد الخارجي ، أقل أنواع الحروق خطورة !!
- ٢) ثانية : يصل الطبقة الدهن
- ٣) ثالثة : أخطر الأنواع

Neerd Al-Huson

* أسباب الحروق المباشرة :-

- ١) التعرض المباشر للهب أو النار .
- ٢) التعرض المباشر لأشعة الشمس .
- ٣) " " للمواد الحارقة أو الكيميائية .

Neerd Al-Huson

* طريقة علاج الحرقه :-

درجة اولى (1) اذا كان درجة اولى سكب ماء بارد .

(2) تقريبه من الهواء البارد .

درجة ثانية (2) اذا كان درجة ثانية نزع الثياب .

درجة ثالثة (3) اعطائه مواد منبهه لمنع الغيبوبة او القلاط .

(4) اعطائه ابرة Tetanous لعدم تلوث الحرقه .

(5) التخفيف عن المصاب .

* * *

Neerd Al-Huson

الاعضاء

* الاعضاء - فقدان الوعي لفترة زمنية بسيطة .

* اسباب الاعضاء :-

(1) الصرع الشديد او الحزن الشديد .

(2) الازدحام الشديد .

(3) رؤيه حادث او منظر مؤثر .

(4) صهوط حاد لفترة زمنية قصيرة في العكبر او العقل .

(5) الألم الشديد .

* طرق اسعاف الاعضاء :-

(1) وضع الاطراف الى اعلى .

(2) - يجب تلي الاربطة والالبسة الضيقه .

(3) رش ماء بارد او استنشاق بهل او نشادر او عطور .

(4) وضع المصاب في مكان جيد التهويه .

17-11-2015

ضربة الشمس

* ضربة الشمس :- هو تعرض الشخص لأشعة الشمس مباشرة .

* أعراض ضربة الشمس :-

- ١- احمرار الوجه .
- ٢- دوران في الرأس .
- ٣- تذبذب بالنهض .
- ٤- انخفاض في درجة حرارة الجسم .

* علاج ضربة الشمس :-

- ١- نقل المصاب إلى مكان ضليل .
- ٢- نزع ملابس المصاب .
- ٣- رش ماء بارد .
- ٤- تدليل الأطراف .
- ٥- إعطاء المصاب كمية من الماء .

* هشاشة العظام :-

هو نقص غير طبيعي في كثافة العظام وتغير نوعيته مع تقدم العمر .

Neerd Al-Huson

* الاسباب :- (1) عدم التعرض للشمس .

(2) نقص فيتامين دال .

(3) التقدم بالعمر .

(4) عدم ممارسة الرياضة .

* العوامل التي تزيد من الإصابة بهشاشة العظام :-

[1] عوامل متعلقة بالحريصين (عامل وراثي)

[2] عوامل تتعلق بنمط الحياة (مثل قلة تناول الأكل)

[3] عوامل مرضية (مثل امراض الجهاز الهضمي وسوء الامتصاص وختل كلوي ونقص نشاط الغدة الدرقية)

[4] نقص هرمون الاستروجين عند النساء .

الاستروجين يساعد على دمج الكالسيوم مع العظام .

* انواع الهشاشة :-

[1] المتأخرة (التي تصيب الإنسان فوق الأربعين)

[2] المبكر (دوشني)

Neerd Al-Huson

* أعراض هشاشة العظام :-

- ١- انخفاض كثافة العظام ببطء وشعور بالألم نتيجة .
- ٢- ألم مزمن بالظهر في حالة الهشاشة الفقرات .
- ٣- هفوف فقرات الظهر الضعيفة فجئنا .
- ٤- حدوث التهابات بالمنطقة المصابة فور لمسها .
- ٥- حدوث تشوه قواصي خصوصاً بين الفقرات .

* كيفية الوقاية من هشاشة العظام :-

- ١- تناول كمية مناسبة من الكالسيوم .
- ٢- ترل التدخين وعدم شرب الكحوليات .
- ٣- ممارسة التمارين الرياضية .
- ٤- تناول فيتامين دال .

* * *

Neerd Al-Huson

لين العظام

* لين العظام :- هو خلل في كمية معادن العظام أثناء نموها .

* السبب الرئيسي للين العظام :-

نقص التغذية بفتامين دال

* كيفية الوقاية :-

- ١- تعريض الجسم للشمس مباشرة .
- ٢- التغذية السليمة المعززة بفتامين دال (أسماك زبدة و الكبد الحيتان) .
- ٣- اخذ الكيطة من خلال العقاقير و الأدوية .

Neerd Al-Huson

* اعراض لين العظام عند الأطفال :-

Neerd Al-Huson

- ١- ازدياد حجم الرأس .
- ٢- تأخر نمو الأسنان .
- ٣- ظهور نتوءات بالأضلاع .
- ٤- بروز عظام الصدر الأمام .
- ٥- وجود الخناطات في العاصود الفقري .
- ٦- تلامس الركبتين .
- ٧- التأخر بمراحل الوقوف (قعود) وحبس (وقوف) مشي .

الهيكـل العظمي

24-11-2015

* الهيكـل العظمي :- هو الشكل العام للجسم الذي يعطي الشكل

والدعامـة والبقـرة .

* يتكون جسم الإنسان 206 عظمة .

* هو الذي يعطي الجسم الشكل والدعامـة .

* يتكون من ثلاث اجزاء :- رأس : هو المرحـلـة الرئيسـة للجسم (عظم 22)

جذع : يتكون (العاصود الفقري و القفص الصدري و تـمـاع الشوكي) (33 مـقـرـة)

اطراف : القدمين و اليدين .

* عاصود فقري 33 مـقـرـة 7 رقبـة .

12 صدريـة .

5 قطنـية .

5 عجزية .

4 عصبية .

* القفص الصدري ← 24 ضلع ← تحمي الأجهزة الحيوية

* وظيفة الهيكل العظمي :-

- ① يعضر الجسم الشكل و الدعامة .
- ② يساعد بالحسني و الوقوف .
- ③ تعمل على تخزين الأملاح .
- ④ صفع نخاع العظام .

* اثر النشاط الرياضي على الجهاز العظمي :-

- ① تقوية العظام وزيادة صلابتها .
- ② زيادة سعة الصدر الفخاري .
- ③ زيادة قوة الأوتار .
- ④ زيادة عدد الألياف العظمية .
- ⑤ زيادة نسبة الأصلاح .

* * *

* الجهاز العضلي :-

* انواع العضلات :-

ا- عضلة ارادية

ب- عضلة لا ارادية (مثل القلب)

* اثر النشاط الرياضي على العضلات

- ا- زيادة حجم العضلات
- ب- يعزز الارتباط والأوتار
- ج- تخزين مادة الكلايكتين
- د- زيادة القوة العضلية

* الجهاز القلبي (الدوري) :- هو الجهاز الذي يضخ الدم إلى الجسم

* يضخ أربعة لتر بالرفقة .

* النظم الطبيعي (60 - 70) نبضة بالرفقة ، (للرياضي)
(80 - 70) " " (الإنسان العادي)

* وظيفة القلب ١ -

١ - توزيع الدم للجسم محل بالأوكسجين .

٢ - تخفف من تصلب الشرايين .

٣ - يقلل من الجلطات الدموية .

* كلما قلت نبضات القلب كلما زادت الكفاءة .

Neerd Al-Huson

مجد العجلوني

٢٠١٥

2015 - 12 - 10

المنشآت الرياضية

* المنشآت الرياضية :- هي مواد عن المكملات الغذائية

* نوع من أنواع العيش

* يجب ان تكون تحت إشراف طبي

* * *

* المنشآت :- هي استخدام مواد صناعية أو زراعية كوسيلة لرفع الكفاءة البدنية والنفسية للرياضي خلال التدريب أو المباريات بهدف الفوز الغير مشروع.

* أضرارها من ناحية معدنية :-

١- الخروج عن المبادئ السامية للرياضة
٢- فقدان الصدق والحر.

* أضرارها من ناحية اجتماعية :-

١- تأثيرها على الحالة النفسية والشخصية
٢- تؤدي إلى تفكك عائلي

* أضرارها من الناحية الصحية :-

١- يذهب العقل
٢- له أضرار على القلب
٣- أضرار على هيبه

* اسباب تعاطي المنشطات :-

- ١- علاجي (مضخ كيان مخدرة) .
- ٢- الترويج
- ٣- منشقات محسنة من اجل زيادة الكفاءة الرياضية .

* * *

13-12-2015

* انواع المنشطات $\rightarrow$ منشة (منبهة) مشيط (مهدئة)

أ- المنبهة

☒ العقاقير الطبية $\rightarrow$ تنبيه الجهاز العصبي وعدم الشعور بالتعب

* انفيامين ، كوكاين

ب- المهدئات

☒ عقاقير الطبية $\rightarrow$ تركيز وتهدئة الدماغ وعدم الشعور بالألم والنسيان

* المورفين و فولترين و ميتادين و فالسيوم

ج- عقاقير تعمل على رفع كفاءة الشرايين والقلب .

* تعمل على ضخ القلب كمية اكبر من الدم .

* اسبرو

د- الهرمونات

* تعمل على حسب نوعها :-

- ١- تستردون $\rightarrow$ تكبير حجم العضلة .
- ٢- كرتزون $\rightarrow$ السمنة واستفاح واحمرار الوجه

هـ- نقل الدم (من أضرها)

نقل دم معزز بفيتامينات ومقويات غذائية

و- مدرات البول

تعمل على تنزيل السوائل من الجسم وبذلك
لتقليل الوزن المؤقتة للبعد صحتك أصغر وزناً.

ز- التنبيه الكهربائي

تنبيه العضلة كهربائياً لتكبير حجمها بشكل غير طبيعي

* * *

* الأضرار العامة للنشطات :-

١- أضرار نفسية

توتر وقلق

٢- أضرار جسدية

سحرة أو هزل وتمرصلات وسقوط الشعر وتكدد الفك

٣- أضرار مادية

هدر المال

* * *

* طرق الكشف عن المنبهات :-

١- التحليل الرئوي للبول إذا كانت المادة متناولة بالفم.

٢- تحليل الدم

٣- تحليل اللعاب

٤- تحليل بصيلات الشعر



Neeraj AL-HUSON

امتحان الفاينل ٢٥ دائرة
على كل دائرة علامتين
المادة كاملة مطلوبة

Neerd Al-Huson

د. جميع مفاصل

ج. الوقوف والمشي

14. الهيكل العظمي ويعطي الجسم:

ب. القوة

الشكل والدعامة

15. فقرات الهيكل العظمي: العود والعمود

ب. 23 فقرات

1. 12 فقرات

33

33 فقرات

16. عدد فقرات العنق:

4. 7

ب. 7

6. 7

7

7 فقرات

17. واحدة ليست من مكونات الدم:

1. الفصائل

ب. الهواء

ج. الكربون

د. الماء

18. من تأثيرات المسنة:

ب. عدم الشدة

ب. عدم الشدة

ج. زيادة

د. خلة الدم

19. من أركان الرمية:

1. جرح الرمية

ب. عدم الشدة

ج. الرمية

د. لا شيء مما ذكر

20. يتعلق اللاعبون المثبطات:

1. ارتفاع سقف الشعور بالتعب

ب. المنافسة

ج. لتنشيط الأجهزة الدموية

د. جميع

21. من العوامل التي تؤثر على الطفل قبل الولادة:

ب. الرياضة

ج. لا شيء مما ذكر

د. 1. ب

22. إذا كان عدد الفرق المشاركة 19 كم مباراة يلعب الفريق:

20. 1

18. 1

19. 1

17. 1

Neerd Al-Huson

23. إذا كان عدد الفرق المشاركة 10 فما عدد المباريات ذهابا ورجوعا:

9. 1

45. 1

90. 1

11. 1

X

24. من العوامل المؤثرة في الغذاء:

1. العمر

ب. الجنس

ج. البيئة

د. جميع ما ذكر

25. من أسباب السكري:

1. زيادة الأنسولين

ب. نقص الأنسولين

ج. ثبات الأنسولين

د. جميع ما ذكر

Neerd Al-Huson

Handwritten calculations and notes at the bottom of the page, including fractions like $\frac{11}{2}$ and $\frac{9}{2}$, and some illegible text.

1. وضع نظرية حول الإجابة الصحيحة:
1. من فوائد الحديد في الجسم:
أ. ينشط الجهاز العصبي
ب. ينظم الحرارة
ج. يساعد على نقل الأكسجين
د. لا شيء مما ذكر
2. من فوائد اليود:
أ. يحرق الحرارة
ب. ينظم الانقباض العضلي
ج. تنظيم هرومون ثيروكسين
د. لا شيء مما ذكر
3. من تأثير القوام الجيد:
أ. القوام
ب. الاعتدال
ج. التناسق
د. حالة نفسية
4. أسباب التثاقف:
أ. الوقت طويلا
ب. حالة نفسية
ج. قلة الحركة
د. لا شيء مما ذكر
5. من شروط الصيد:
أ. خلة الحركة
ب. تعلم الرماية
ج. خروج القريصة
د. التذرع
6. من أخطر الماشطلات:
أ. الماشطلات
ب. قتل الدم
ج. عوامل تنقية
د. لا شيء مما ذكر
7. من وظائف الجهاز المعوي:
أ. التخلص من ال CO2
ب. التخلص من ال O2
ج. زيادة ال CO2
د. زيادة التذرع
8. من أنواع التذرع:
أ. متذرع
ب. متذرع
ج. متذرع
د. متذرع
9. كويراتين: المردس من الزنك أسس الأكليل الطبيعي:
أ. حقة الولادة
ب. حقة للورم
ج. حقة للحرق
د. لا شيء مما ذكر
10. أبسط أنواع الحرق:
أ. درجة رابعة
ب. ثلاثة
ج. ثمانية
د. لا شيء مما ذكر
11. $\frac{1-n}{2}$ تعني:
أ. عدد المعاملات ذهبا
ب. عدد المعاملات ذهبا
ج. ذهبا وإيليا
د. لا شيء مما ذكر
12. أول لعبة تعز:
أ. كيرل في اليونان
ب. وادي في فرنسا
ج. وادي في اليونان
د. لا شيء مما ذكر
13. أقدم أول ألعاب أولمبية حديثة سنة:
أ. 1896
ب. 1776
ج. 1976
د. 1776