

الرياضة للجميع



@ hhuson.weebly.com

إعداد : مجد العجلوني

الرياضة في

1/10/2015

- * التربية الرياضية دلهم بالغواصي ① بدنه
- ② عقله
- ③ نفسه

فوائد الرياضة - ① تنشيط الدورة الدموية .

- الاستقرار النفسي للجسم وتفريح
- السُّنَنَاتِ .

- ④ عُطاء الطاقة للجسم .

- ⑤ تقليل الآلام المفاجئ .

- زيادة القوة الجسمية في أداء الاعمال

البيوجينية .

- ⑥ تقليل عنف فحوص الإدارات بأجهزة الشفرونة

(السكري)

اسس الرياضة للجميع :-

- ① نشاط رياضي حر

- لا يخضع لقوانين وانظمة ملزمة .

- غير مكلفة مادياً .

- المقصى : ان تكون الاستراحة مناسبة للشخص .

- ٥ تكون ملائكة العناية و الاعمار و الاحناف .

- الرَّبُّ التَّرْبِيَّةِ الرِّياضِيَّةِ ١ - هي جزء من الرَّسَمِ العامَّةِ
- وَرَاهُم بِالغَواصِي الْجَسَمِيَّةِ وَالْعُقْلَيَّةِ وَالْعِنْدَيَّةِ

الصوّبات التي تواجه الميادين

* الصعوبات التي تواجه الرياضة:-

① الدين.

② العادة والتقاليد.

③ ضعف الوعي بالأهمية الرياضية.

④ غياب المؤسسات الخادمة بالإشراف على تنظيم الرياضة للجميع.

⑤ عدم توفر البرامج التدريسي للرياضة للجميع.

⑥ قيام الرياضيات التماضية على حساب الرياضة الجيدة.

⑦ تدني أجور العاملين في هذا المجال.



* اللياقة البدنية :- هي حركة الفرد على سُنةِ الأداء اليومية الواجبة كيويتها ومنتهاها، بدون حدوث تأثير على تحريك الجسم.

٤ مظاهر تدني مستوى اللياقة البدنية في المجتمعات :-

① الكسل العام لشعوب.

② انتشار التوتر والعصبية.

③ الشعور بالتعب على المجهود العليل.

④ انتشار بعض الأمراض مثل:- الفحاب ورثى العظام ولهشاشة ولين العظام.



* اقسام اللياقة البدنية :-

١- للياقة بدئيه تناصصية.

٢- للياقة بدنية عامه، وهي تهدف على رفع مستوى كفاءة الجسم.

٣- للياقة بدنية خاصه، تتناسب عناصر خاصة بالجسم.

* التَّحْبِبُ :- هو تدرج بالنَّهَايَةِ كِفَادَةُ الْأَدَاءِ نَسْبَةُ
الْإِسْمَارِ فِي بَذْلِ الْمُجْهُودِ.

* انواع النَّفَقِ :-

١) النَّفَقُ الْمَوْصَغِيُّ :- هو النَّفَقُ الَّذِي يَسِينُ أَكْلَهُ مِنْ مُلْكِ الْعَهْلَاءِ

٢) النَّفَقُ الْجُزْئِيُّ :- هو النَّفَقُ فِي مُلْكِ الْعَهْلَاءِ $\left(\frac{2}{3}\right)$.

٣) النَّفَقُ الْكُلِّيُّ أَوِ الْعَامِ :- هو النَّفَقُ الَّذِي يَسْرُكُ ضَيْفَ إِمَانِ الْعَهْلَاءِ

* أسباب الخطيئة :-

- [1] أسباب خسيس لوجهة نظره
- [2] أخطاء في عملية التربية
- [3] سوء الحياة المعيشية

* أسباب خسل وجهة نظره :-

- أ - بذل المجهد نتيجة الحركة.
- ب - فقدان العقلة للغوسنات.
- ج - فقدان "للذكوجين"
- د - تراكم الالايكين

8-10-2015

* أخطاء في عملية التربية

الجمل الزائدة

[1] إهمال فرآء الرأمة بين التربية

[2] سوء التكبيل والتكييل

[3] المعاملة بالحركة والتدريج

[4]

تكتل ← خطأ
تكتل ← حركة

* أسباب سوء المعيشة :-

[1] تناول الكھول

[2] سوء التغذية

[3] السهر

[4] الترصنی

* اعراض التعب :-

التعب والإرهاق والانفصال والتوتر
المخول والكسل .

* طرق علاج التعب :-

- ① الراحة والنوم .
- ② أخذ حمام ساخن + ندى.
- ③ استنشاق الهواء النقي .
- ④ العناية بالغذاء .
- ⑤ الراحة البدنية .

التعرق

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

* أسباب التعرق :-

- ① تخلص الجسم من الفضلات والسموم .
- ② تنظيم درجة حرارة الجسم .

* أسباب التعرق :- ① التوتر والخوف والقلق .
③ حالة إجهاد الزائد .
④ الالم الشديد . ⑤ السمنة
⑥ اختلال الوظيفي

* طرق تخفيف التعرق :-

- ① الاستحمام والنظافة .
- ② استخدام الميزيلات و العطور .
- ③ شرب كميات كبيرة من الماء .
- ④ التغذية .

التغذية

* العقدية :- هي مجموعة من الالياف بواسطها يتم الحصول على المواد الدازنة لاستخدامها لحفظ الحياة .

* العزاء :- مجموعة من المواد المكونة صلبية وسائلة يستهلكها الإنسان للبقاء على قيد الحياة . مثل البروتين وهو أساس بناء الخلايا بالجسم وهو متوفّر ① باللحوم ← أبيض ← سهل ودجاج . (بروتين صواني) ← أحمر ← خارق وعجل وحمل .

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

* خواص البروتين :-

١- أساس بناء الكتلة .

٢- مصدر للنزعات .

٣- يعلم على تنظيم القنطرة الأسرع .

٤- يدخل على تقوية الجسم .

الكتروهيدرات (كربون + هيدروجين) [5]

* مصادرها :-

التغذيات : البطاطا و معكرونة و الرز والخنزير.

* الامثلية :-

[1] تساعد على استخلاص السوائل بالجسم.

[2] " " الأملأع

[3] " " " باحفاز العصبي.

الدهون (الستيروز)

11-10-2015

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

* خواص الدهون :-

[1] السكلخاري للجسم.

[2] يتلقى الصدمات.

[3] عزل حرارة الدم داخل الجسم.

[4] يدخل في تركيب الدمان.

[5] " " " الغدد الهرقانية.

* مدار الدهون :-

* الماء والأملاح :-

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

* يعيش الإنسان بحوله عاد (5-6) أيام وبدون طعام حوالي 40 يوم.

* خواص الماء للجسم :-

١- لمحافظة الجسم على درجة حرارة.

٢- يدخل في تركيب الأنسجة والعضلات.

٣- يساعد في التخلص من الفضلات.

٤- المحافظة على درجة حرارة الجسم.

٥- يحمل على تدريج عصارات الصفراء واللعاب.

٦- يساعد على تحريك المفاصل والأغشية.

٧- يعطي النظافة للسورة.

* خواص الأملاح للجسم :-

١- ساعد على بناء الأنسجة والعظام.

٢- تنظم التفاعلات الكيميائية داخل الجسم.

٣- يحافظ على القناة الصلعية من التشقق والرائحة الكريهة.

٤- اكساب السوائل خاصية الاستقرار.

٥- اكساب الدم خاصية التحمل.

* اهم الأملاح في جسم الإنسان [1] الكلسوم والبوتاسيوم

١- مهم في تركيب العظام وقويتها.

٢- مهم في عملية الانتباذ العصبية.

٣- مهم في بناء العظام وخصوصاً الكثيرة منها.

[2] الفسفور يوجد بالدماغ والدورة الدموية والبنية

١- يساعد على نفخة وضخامة الاسنان

[٣] الـيـوـدـ: - يـوجـدـ بـالـسـارـكـ ، الـمـيـنـيـنـ
الـمـسـؤـلـ الـرـئـيـسـ عـنـ الـعـدـةـ الـرـجـيـةـ
- الـمـيـنـيـنـ

- ١- تنسيط الحفاز العصبي .
 - ٢- تنسيط على هرمون التايروكين و بما يكفي توازن الجسم .
 - ٣- ساعد على التفو للشعر .
 - ٤- ساعد على إكسان الجلد اللون هن حلال صبغة الميلامين .

الجديد :- يوجه بالبوجوليات والسباخن والمواد الحفظاء

- ١- يساعد على تكوين هموغロبين الدم الذي يساعد على التأثير
 - ٢- يتبادل ونقل الأوكسجين ويسهل عملية التهوية والزفير
 - ٣- يدخل على تكوين كريات الدم.

* ٤١% الختاء بستك عام :-

- ١- هو الجسم بالطامة
 - ٢- بذار الانسجة داخلها
 - ٣- الترتيم الوظيفي للجسم
 - ٤- مناصحة الاصحاح

13-10-2015

* عوامل استدراك العزاء

- ١- العرق \rightarrow كلما ازداد العرق حل استهلاك الفزاد.
 - ٢- الجنس البدني \rightarrow الجنس الذكور اثقل.
 - ٣- السمنة \rightarrow المناضخ الباردة يستهلك أكثر.
 - ٤- وزن الجسم \rightarrow كلما زاد الوزن يزيد الاستهلاك.

* الشخص المعاشر :- هم الأفراد الذين يختلفون عن باقي أفرادهم في صفات بدنية أو عقلية أو نفسية.

* العادة :- ~~فظيعة~~ او ~~مُهينة~~ اعْتَدَى عَلَى جَسْدِهِ
بِالحياة

* أساليب الاعادة :-

- ١- السُّلُل
- ٢- الشُّتُّخ العَابِي
- ٣- سُلُل العَظَام
- ٤- عَاهَاتَ حَفْلَيَة
- ٥- سُلُولَاتَ خَلْفَيَة

* أسباب الاعادة :-

- ١- التهاب المفاصل
- ٢- السكري
- ٣- سُلُل الْأَطْعَام

* الوعائية :-

- ١- إجراء المفاصيم الازمة.
- ٢- متابعة الإرتسادات والنشرات العامة.
- ٣- الإشراف الطبي للمرأة الحامل.
- ٤- إجراء الفحوصات الطبية الشاملة.
- ٥- النغذية الالية الشاملة للحامل.
- ٦- الصائم الشخص الطبي قبل الزواج.

18-10-2015

١٤

* خصائص الحركة المعاينة

بنية
عملية

١) خصائص حركة بنية :-

- ١- عدم القدرة على الحكم بالعضلات او العظام.
- ٢- الإرتعاش في بعض الأحيان في أجزاء الجسم.
- ٣- التشنج العصبي أثناء الحركة.
- ٤- ارتجاء بالعضلات.
- ٥- عدم التوازن في لجزء الجسم.

٢) خصائص حركة عملية :-

خجل و خوفه و حلقه و نور و اكتئاب و عدوانيه

* * *

ناشر

٣) خطوات المحاجة بنية :-

- ١- توفير المراكن الطبيعية العلاجية.
- ٢- استرال المعاينة بالأنشطة.
- ٣- إزالة الموانع البيئية التي تعيق حركتهم.
- ٤- معاملتهم معاملة حسنة دون تمييز.
- ٥- دمجوهم بالمجتمع.

نقوييم الاستفادة

* الصراحت :- وتجبر الجسم في حالة من التوازن
تساهم على القيام بالأنشطة بأعلى كفاءة ممكناً.

* * *

خصائص القوام الجيد :-

- ١- الاعتدال .
- ٢- التنسق بين الأجزاء .
- ٣- التوازن  : هو العيام بالحركة البسيطة بدون حل .
- ٤- الرساقية : خفة الحركة .

* * *

التأثيرات لقوام الجيد على الإنسان :-

١- المجال .

٢- الماء .

٣- النفسية الجيدة .

* * *

* سبل الاهتمام بالقوام الجيد :-

- ١- الاهتمام بعضلات الجسم ونخصوص عضلات البطنية والفنمية .
- ٢- الاهتمام بنوعية الغذاء .
- ٣- الاهتمام بمواضيع الجسم منه النوم و الواقع و الجلوس .
- ٤- استعمال الأنشطة الرياضية .
- ٥- الاهتمام بحالة النفسية .

مُخَاطِب

* العوامل التي تؤثر على افضل بيل الولادة :-

١- الاشعة.

٢- العقاقير.

٣- العوامل الفيروسية السببية.

٤- عرق الأذم.

٥- الاتالة النفسية للأذم.

٦- امراضن الامومة مثل: السل، وحساسية العظام.

* *

* ٧- الاجرامات الفيروسية الذي ينصلب بها الابناء:-

١١) انحرافات الرأس ← السقوط إلى الأمام أو الجنب.

١٢) انحرافات الحذع ← تقوس الكتفين.

← تحدب أو تقعرب.

انحناء الجانبي.

١٣) انحرافات الأطراف ← اصطكال أو تقوس.

تبسط القدامين.

خلع الولادة.

* السننة :- هي زيادة الوزن عن الطبيعي

* إذا زادت السننة عن 30% عن جسم الإنسان (السننة الزائدة)

* أسباب السننة :-

- ٥- العرق.
- ٦- العرق.
- ٧- الهرمونات والغذاء.
- ٨- العوامل النفسية.
- ٩- العوامل الوراثية.
- ١- قلة الحركة.
- ٢- نوع الغذاء.

* ثروت حياس السننة : الملاقط الضبي.

* آثار السننة على الإنسان :-

- ١- آثار سلبية على القلب والرئتين والمواء المفاجئ (الجلطة).
- ٢- تؤدي إلى السكري وارتفاع ضغط الدم.
- ٣- الام المفاصل.
- ٤- التصلات.

* النصائح الغذائية للصابين بالسننة :-

- ١- ممارسة الأنشطة البدنية.
- ٢- تناول الأغذية الغنية بالألياف.
- ٣- تقليل الأغذية المليئة بالدهون.
- ٤- المسروبات المليئة بالسكريات.
- ٥- الحفاظ على السلف و السوي في الطبق بدل الفلي.
- ٦- عدم اللجوء إلى الأدوية والعقاقير.

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

* أسباب الخاتمة :-

- ١- الحالة النفسية .
- ٢- كثرة الحركة .
- ٣- قلة الطعام .
- ٤- سوء الامتصاص بالجسم بالرّضاع .
- ٥- الامتناعية (الطبعية) .
- ٦- الاستفراغ المبكر .

* كيفية علاج نقص وزن الرّضاع :-

- ١- تشخيص أسباب نقص وزن الرّضاع .
- ٢- توعية المرأة إلى اسلوب تغذير الطعام .
- ٣- زيادة ساعات الرّاحة .
- ٤- التدرج في كمية الغذاء .
- ٥- تنوع العشاء .

* معايير نقص وزن الرّضاع :-

- ١- صغر حمامة الجسم للمرأة .
- ٢- " " " البرودة .
- ٣- التعب الشديد .
- ٤- السعال والسعير والسعدن .

السكري

* السكري :- هو حصل في عدمة البنكرياس بسبب نقص الانسولين

* أعراضه :-

١- الخامضة .

٢- العطش .

٣- السبول .

٤- ارتجاع بالأطراف .

٥- حول و خضر .

* معد السكر الطبيعي ٨٠ - ١١٥
صائم ١١٥ - ٢٠٠ مفتر

* مصنوعاته :-

١- رفع ضغط الدم .

٢- تحمل طعام .

٣- عي .

٤- عدم السمع .

٥- بتر الأذناء .

* أسباب الوراثة :-

١- الوراثة

٢- السننة

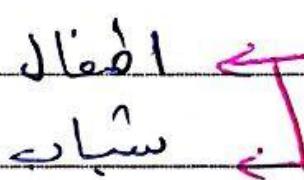
٣- الحالة العصبية

٤- البدورية

٥- الكحول

* اهم اذىية لتقليل السكر بالدم :-

- ١- السمن .
- ٢- البصل .
- ٣- التروكلي .
- ٤- الفراخة .

* انواع السكري 

* اسباب ارتفاع السكري :-

- ١- عدم الالتزام بالدواء .
- ٢- تناول كميات كبيرة من الطعام .
- ٣- تناول اذىية مرتكزة بالسكر .
- ٤- التوتر .

* اليمود اصواتاً بالجسد فقط .
المسحون اهتو بالروح فقط .
الإسلام اعمم بالعمل والجسد .

* تقييم عادة ونحوها الإسلام لا يهم بالجسد (الصلة) :-

- ١- النقاقة .
- ٢- الائتماد بالأكل والشرب .
- ٣- تحريم كل ما يفسد الجسد .

* ألم الها هنا التي دعا إليها الإسلام :-

١- المسافات ← الحيوانات مع بعضها او الإنسان مع بعضه
* عن عائشة حين سأليت النبي حسبيه وانا لم احمل لها مسكن
فتسنم حسرة اذا بدئت خرجت في بعض اسفاره فعاليه
"تقدسي اسابيكي "عندي مسكن "هذه سلسلة" .

٢- العزوفية - من حذر اي المسخن الخيل .

* انواعها - ١- ركوب فرسوسية .

٢- الرمي بالحجارة .

٣- المبارزة بالسيف .

٤- رمي بالقوس .

* ترتيب الفرسوسية بالإسلام :-

١- لا يكون هناك رهان .

٢- ان يكون هناك تناسب بالهرس بين الحيوانات .

٣- ان يكون هناك تجانس بين الحيوانات .

٤- ان يكون هناك حكم خاصين بالسيارات .

* ٤٧ الهمي - يكون بازعم او باسمهم او بالقرآن

* دكين الدعامة :-

- السرعة .
- السددة .
- الهدف .
- الدوقة .

* الدليل على الرماية :-

قال رسول الله عليه السلام: "إن الله يدخل بالسهم الواحد ثلاثة أنفاس
صانعه المحاسب يجعله والراصي به والمحببه به ، عارضوا
حاركبوا واندرتسوا احب اي ان ترکبوا" .

* المصادرية :-

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم - "ما يخدرن الصرع فيكم؟ غالوا-
الذى لا يصرعه احد" ، قال : "لا" ولكن الذى يحصل بنفسه عند الغصن

* المساحة :-

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم - "كل شيء لا منه ذكر الله
سلمه ~~حلك~~ ولغو ولعب إلا ملائكة الرجل لزوجته وتأديبها
الجل لغرسه ومستوى بين الغرضين ونعلم الرجل المساحة" .

* الهدى :-

* حواري العجم :-

- العزاء
- الملبس
- المسليمة
- الحارة
- ويفالم الرماية

(يا ايها الذين امنوا لسلوكم الله ب شيئاً من الصيام ناله

ايمانكم وحرماكم حرام)

(حرم عليكم صيام الحرم عاد حرام حرم)

* شرط الصيام بالسلام

١- البسمة .

٢- الحيوان المسخن حمدب .

٣- اذا ديد على المريضه غير حيوانه كله لا تلته لا يدل .

٤- يجب ان تخرج حسيل حسها .

٥- المبارزة -

عن السيدة عائشة رضي الله عنها - " دعاء الرسول

عليه السلام والاحسان يلعبون بحرابهم بالمسجد

فقال لها : " يا امراه اتخبي ان تنظرى اليهم ؟ " فقلت : " نعم "

فما قاعدي وراهم مقططين منكين لانظر اليهم

* الخطوط الشرعية التي وضعتها اسلام لدراسة الراصد

١- ان لا تلهمي عن حاجد شرعي .

٢- مراعاة المقصد الحسن .

٣- وجوب سقوط العورات .

٤- عدم اشتمال الراصدة على خطر محقق .

* الاصابات ١- هي تحرّض انسجة الجسم للنّفف بسبب مؤثّرات خارجية او داخلية خلال التّدريب او المباريات بحيث تحدث تضرّرات ~~مُترجحة~~ عنيفة وعاجلة.

Neerd Al-Huson

* انواع الاصابات ١-

١- اصابات عقليّة ٢- اصابات عينيّة

* اسباب عامة للاصابة:-

١- التّدريب الخاطئ

٢- اهمال الجانبي الصّحي \rightarrow القدرة

الدخان والكحول

السّهر

٣- هوك المستلزمات الرياضيّة (الأدواء المسخّنة)

٤- مخالفت العوائين الرياحينيّة.

٥- عدم مراعاة العوامل والظروف الجوية.

٦- سوء الحالة النفسيّة لللاعب.

٧- ضعف اللياقة البدنية.

Neerd Al-Huson

* اعراض العامة للاصابة:-

١- عدم مكان للاصابة.

٢- عدم القدرة على تحريك الجزء المصابة.

٣- حرم مكان الاصابة.

٤- حدوث نسّوة في مكان الاصابة.

* الاسعافات الاولية للرهاق

- ١- وضع صاء متلاج.
- ٢- الراحة التامة.

٣- البقاء في مكان الاهاب.

٤- رفع الجزء المصابة في حالة وجود منوف.

* اهم الاهابات السليمة باكيالا منته.

Neerd Al-Huson

١) التزقق العصبي :-

هو انفصال جزئي او كلي باستثنية العضلة او الوinkel او المفصل.

- اسباب التزقق :-

١- الانقباض العصبي السريع.

٢- حركة سريعة خاطئة.

٣- عدم الاحماء الكافي.

٤- افتقار العضلة للكرونة.

٥- الاصدقاء الاصناف للعضلة.

٦- سوء التكثيف (الحركة).

Neerd Al-Huson

- اعراض التزقق :-

١- الموجات منزفة دسمى.

٢- الذهاب بالاستسقاء.

٣- عدم القدرة على الحركة.

- الاسعافات الاولية للتزقق

١- ربط الجزء المصابة.

٢- استخراج الادمغة الطبية.

٣- الراحة لجزء المصابة.

٤) الکھمات ← الجمل

العصل

- هي عبارة عن حرس او صنبور الاوسمة المختلفة
نتيجة لارتفاعها مؤثر خارجي .

Neerd Al-Huson

* اسباب الکھمات :

١- احتقان المباحث بحسب حساب

٢- احتقان المباحث بين اللاعب والمنافس .

٣- السقوط على الورقة

* من اعراض الکھم

١- ترقى ساق الجلد

٢- الالم حجمه

٣- ارتفاع في درجة الحرارة

Neerd Al-Huson

٥) التشنج العصبي : هي تقلص العضلات نتيجة نقص الماء او الهراء

نقص حجمه

- اسباب التشنج :

١- اهمال الاحماء الجيد .

٢- محمد عصبي زاده .

٣- صفع مرونة العضلات

٤- نقص في الاملاح والسوائل .

٥- المات المفسيه عن اللاعب .

٦) الكسور : صعارة عن انفصال كلي او جزئي عن العظام

سبب تعرضاها لقوة اكبر من تحملها

- انواع الكسر :-

١- دوائية : مثل ١- صناعة العظام .

٢- مرضي : مثل ١- لين العظام .

٣- عام

Neerd Al-Huson

١٠-١١ - ٢٠١٥

* اشكال الكسر :-

١- شعر .

٢- مستعرض .

٣- متواضل

٤- متختن ← الاسود بين الكسور .

* اعراض الكسر -

١- دوار بالرأس .

٢- سُوْم بالجزء المصابة .

٣- عدم القررة على تحريك الجزء المصابة .

٤- إعماق في الحالة الوعي .

Neerd Al-Huson

* اسحاقات الكسر :-

١- تشخيص الكسر .

٢- عدم تحريك الجزء المصابة .

٣- تثبيت عصب المصابة .

٤- نقل المصابة إلى آخر مشبع .

٥- منع إعماق المصابة أو نومه .

* الخلع \leftarrow يكون بالمعاصل اما اكس العظام .

الخلع: هو خرطوش المفصل عن مكانه الطبيعي .

- * اعراض الخلع :-
- ١- تشوه الجزء المصابة .
 - ٢- ضعف بالحركة .
 - ٣- عدم القدرة على تحريك الجزء المصابة .

* طبيعة اسباب الخلع :-

- ١- تثبيت الجزء المصابة .
- ٢- المتابعة بالعلاج الطبيعي .

Neerd Al-Huson

* *

الجروح (من اسباب احتقان)

* ١- جروح اصابات استبة الجسم خصوصاً بانفعال وخاصه الجلد طبقاته .

* انواع الجروح :-

- ١- جرح سطحي : جرح بسيط في طبقة الجلد الخارجية .
- ٢- جرح قطحي : جرح يقطع جزء من الجلد .
- ٣- جرح دهني او القزقي : جرح تحت الجلد .
- ٤- جرح ناجذ : جرح عميق .
- ٥- جرح ناري : جرح نتيجة اطلاق النار (اسود نوع)

Neerd Al-Huson

* مظاهرات الجروح :-

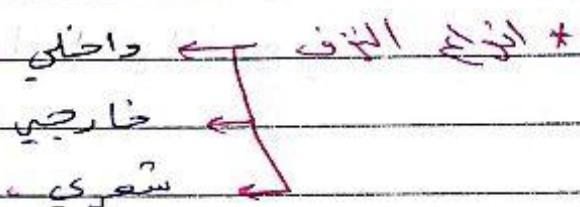
- ١- نزف الدم
- ٢- تكثف الجروح
- ٣- خفق وتففع هرمونات متعددة

* أسباب التزفج :-

- إيقاف تزفج المجرى .
- تضليل المجرى .
- تضليل المجرى .

* *

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



* مصادر النزف :- ١- هُوَ يَنْفِي ← من القلب إلى باقي الجسم (الدم أحمر مائي)
٢- وَدِيَّي ← من الجسم إلى القلب (الدم سائل)

*

* اخطار التزيف :- ١- كثرة نزف زاد الخطورة .

٢- مكان اسرع كان اخطر .

٣- حوة ضيق القلب .

٤- مقدار وحجم المجرى .

* *

* الطريقة للاسعاف من النزف :-

١- رفع البطانة إلى أعلى .

٢- تحديد مكان النزف .

٣- نقل المصاب إلى المستشفى .

• الاختناقات •

15/11/2015

* الاختناق ١- حيلة وصول الأكسجين إلى الدماغ.

Neerd Al-Huson

* اسباب الاختناق :-

- ١) عدم الاحتياط من المواد التي تنتج CO₂.
- ٢) الضرب على العنق.
- ٣) انهاي بعض الآotropic على الاشخاص.
- ٤) الاختناقات بالماء.
- ٥) استنشاق بعض المواد الكيميائية.

* طرق اسعاف الاختناق :-

- ١) ابعاد الشخص المعاشر عن مكان الاختناق.
- ٢) فتح النوافذ لتهوية.
- ٣) إلقاء صدر الاختناق.

Neerd Al-Huson

* الحروق *

* الحروق: هو ما يصيب الجسم من يضره او ينقصه او الاراء من تعرض مباشرة للحرارة سواد ماء او لصب او مواد كيميائية او احتكاك.

- ١) اولى: جلد الخارج ، اهل انواع الحروق ضخمة !!
- ٢) ثانية: يصل الطبيعة المصحون
- ٣) ثالثة: اخطر انواع

Neerd Al-Huson

* اسباب الحروق المعاشرة :-

- ١) التعرض المباشر للصب او النار.
- ٢) التعرض المباشر لأشعة الشمس.
- ٣) " " " لمواد الحفظ او الكيميائية.

* طريقة علاج الحرقعه :-

د رجه اولى: 1) اذا كان درجة اولى سكب صاء باره

2) تقويمته للصوام الباره.

د رجه ثانية: اذا كان درجة ثانية نزع الشاب.

د رجه ثالث: اعطاء صوام متبوعه طبع الغضوبه او التجلط.

2) اعطاء لسيمه Tetanus لعدم تلور الحرقعه.

3) التحقيق عن المصايب.

* *

الادعاء

* الادعاء - خفهان الوعي لفترة زمانية بسيطة

* اسباب الادعاء:-

1) الصراح السديد او الحزن الشديد.

2) الازدحام السديد.

3) رؤيه حداث او منظر مؤشر.

4) ضبط حاد لفترة زمانية قصيرة في العقل او العقل.

5) ولأم السديدة

* طرق اسهام الادعاء:-

1) وضع الاضراف الى اعلى.

2) يجب حل الاربطة والابدية المعنوية.

3) رش صاء باره او استنشاق يحصل او شادر او ملود.

4) وضع المصايب في مكان جيد التهوية.

جريدة المتنبي

17-11-2015

* صریحہ الشیخ :- ہو تعریض اس شخص نے شعہہ الشیخ میں صاف شریفہ

* اعراض صریحہ الشیخ :-

- ١- سُحُوب بالوجه
- ٢- دوران خیال الرُّؤْسِ
- ٣- نزدیک بالبصر
- ٤- اختناصن بوجہ حملہ جسم

* علاج صریحہ الشیخ :-

١- نقل المعاشر ای دکان ضلیل

٢- رزع ملائیں المعب

٣- سُقُن عاء باردة

٤- تدلیل الاطران

٥- انفاس المعاشر اکبر کیتے من الماء

هشاشة العظام

23-11-2015

* هشاشة العظام :-

هي تغير غير طبيعي في كثافة العظام وتتغير نوافذه مع تقدم العمر .

Neerd Al-Huson

* الاسباب - ١) عدم التعرض للشمس .

٢) نقص فيتامين د .

٣) التقدم بالعمر .

٤) عدم ممارسة الرياضة .

* العوامل التي تزيد من الإصابة بهشاشة العظام :-

١) عوامل متعلقة بالجينات (عاملوراثي)

٢) عوامل تتعلق ببيئة الحياة (مثل خلة تناول الأدوية)

٣) عوامل مترتبة (مثل اعراض الجهاز الهضمي وسوء التغذية وفشل كلوي ونقص نشاط العظام الرحمية)

٤) نقص هرمون الاستروجين عند النساء .

الاستروجين يساعد على دمج الكالسيوم مع العظام .

* أنواع الهشاشة :-

١) المتأخرة (التي تصيب الإنسان فوق الأربعين)

٢) المبكر (عديلوثي)

Neerd Al-Huson

* اعراض من حساسة العظام :-

- ١- اخفاض كثافة العظام ببطء وشعور بالألم تدريجي.
- ٢- لم يحصل بالظهور في حالة المحسنة بالفترات.
- ٣- هنود فورات الفصوص المضيضة فينما.
- ٤- حدوث التهابات بالمنطقة المحيطة خبر لها.
- ٥- حدوث تآكل قواصي خصوصاً بين الفقرات.

* كيفية الوقاية من حساسة العظام :-

- ١- تناول كمية مناسبة من الكالسيوم.
- ٢- تردد اللحين وعدم شرب الكحوليات.
- ٣- صراحتة الممارسين الرياضيين.
- ٤- تناول فيتامين د.

* * *

Neerd Al-Huson

لين العظام

* لين العظام :- هو خلل في كثافة مادة العظام انتشار نورها.

* السبب الرئيسي للين العظام :-

نقص التغذية بعمران دال

* كيفية الوقاية :-

- ١- تعرقين الجسم للجسم صاحبة.
- ٢- التغذية السليمة المعززة بفيتامين د (أسماء زبدة و الحار الحليب).
- ٣- اخذ الكريطة من خلاد العقاقير والأدوية.

Neerd Al-Huson

* اعراجه لين الخطام عن الأطهال :-

Neerd Al-Huson

- Neerd Al-Huson**

 - ١- ازدياد حجم المolars.
 - ٢- تأخير ظهور الأسنان.
 - ٣- صدور نسوان باختلال.
 - ٤- بروز علام المرض الأذلي.
 - ٥- وجود اختيارات في العظام الفقرى.
 - ٦- تلامس الركيتين.
 - ٧- التأخير سراحى العمون (فعدم حبي وعواف مسمى).

الحكم العظيم

24-11-2015

* الشكل العام للجسم :- هو الشكل الذي يعطي الشكل والسماء وأسرة .

٢٠٦٣ ميلادي حسم الإنسان .

* هو الذي يعطي الجسم التسلل والدعاية.

* يكون من ثلاثة أجزاء ← رأس : هو المرجع الرئيس للجسم (22 عظم)
 جمع : يكون (العاون الفقري والفقري العصري)
 أطراف : الفئتين العصبية والعصبية (33 عضلة)

* عاصم عقري ← ٣٣ منة ← ٧ أجهزة .

- 23 - 12

• قضايا 5

• مختارات ٥

Exercise 4

* القفص ال��………………… 24 صناعي → في الأجهزة…………

* مظينة………………… العظام…………

- ① يعطي الجسم التشكيل والرئافة.
- ② يساعد بالمعنى ما هو موضعه.
- ③ تعلم على تخزينه الأحلاح.
- ④ صبغ نخاع العظام.

* اثر النشاط الرياضي على الجهاز العظمي :-

- ① تقوية العظام وزيادة صلابتها.
- ② زيادة سهل الفضلات.
- ③ زيادة قوة الأوتار.
- ④ زيادة عدد الأنساف العظمية.
- ⑤ زيادة سنتة الأحلاح.

* * *

* الجهاز العضلي :-

* اثر العضلات :-

- عضلة إرادية
- عضلة دوارة (مثل: القلب)

* اثر النشاط الرياضي على العضلات

- زيادة حجم العضلات
- يحوال ابريقه والأوتار
- تخزين صادة الكلايكوجين

* الحصان العلبي (المرئي) :- هو الحصان الذي يفتح الرم في الجسم

* يفتح اربعة لتر بالرقيقة .

* النبض الطبيعي (60 - 70) ينضب بالرقيقة ، (للرياضي)
(المسنان العاري) " " (80 - 70)

* مظاهرات العلبي :-

١- تحربيح الرم في الجسم محل بالأوركسجين .

٢- يخفف من رضيل السفراينة .

٣- يقلل من البلاطات الدمعية .

* كما حلت نصائح العلبي كأداة زادت القيادة .

Neerd Al-Huson

مجد العجلوني

٢٠١٥

٢٠١٥-١٢-٨

الألعاب الرسمية

Neerd

Al-Huson

* بذلت جنوب إفريقيا ٦٧٦ قدم.

* أول أولمبية صيفية ١٨٩٦ م.

* سعى الأمير خصخص رئيس لجنة الأولمبياد في إنجلترا.

* أول من حدد الألعاب الأولمبية بوروند كوربيان.

* أسرع أقوى اعصار، سمار الأرجواني.

* عالم أبيض عليه جنس حلقات علم الأولمبيات.

وهي رسم لمعارك أسد ↓ أفرود.

أحضر ← أسرالية

أحضر ← أسلمة

آخر ← أمريكا

المرفاء ← أوروبا.

* سُمِّيَ الألعاب الأولمبية باسم المدينة التي تقام بها وتقام كل أربع سنوات.

* يصنف المترفين إلا بالألعاب الجامعية.

* " " أحد باسم دولة لا يحمل جنسية لها.

* المباريات بين الأفراد، أما الألعاب الجماعية باسم الفريق.

* في بولندا أقيمت أول ستة دواجن سنة ٣٧.

(١٩١٢)

٣٠

* المنشآت الريحانية :- هي مواد من المكالات الخزائنية.

* نوع من أنواع العصائر

* يجب أن تكون من إنتاج خبيرة

* *

* المهبطان :- هي أسلئام مواد صناعية لـ زراعة
كوسيلة لرفع الكفاءة الدينية والنفسية للرياحنة
حال الشريء أو المباريات بهذه العز العز من نوع.

* أضرارها من ناحية محتوية :-

- ١- الخروج عن المقادير السامية
- ٢- فقدان الصدور الحرة.

* أضرارها من ناحية اجتماعية :-

- ١- تأثيرها على حالة النفسية والشخصية.
- ٢- تؤدي إلى تفكك عائلتي.

* أضرارها من الناحية الصحية :-

- ١- يذهب العمل
- ٢- له أضرار على القلب
- ٣- اضطراب عصبية

Neerd AL-HUSON

* اسباب تؤدي الى احتشاء خارج المخ

١- علاجي (عفن عيادة بدوره)

٢- المتهيج

٣- منظمات حسنة من اجل زيارة الكفالة
المباحثة

* *

13-12-2015

* انواع المنشطة \leftrightarrow مثبت (مهنات)
منشط (منبه)

١- المنصات

العقاقير القوية \rightarrow تسبب الجهاز العصبي و عدم الاستمرار
بادئ

* انفيتامين كوكائين

٢- المهدئات

العقاقير الطيبة \rightarrow تركيز و تهدئة الدماغ و عدم التغير بالرغم

* المورفين و مولترين و هيروين و فالبوم

٣- عقاقير تعمل على رفع كفاءة الت逮ين والقلب

* تعمل على ضخ القلب بكم اكبر من الدم

* اسبرو

٤- الهرمونات

* تعمل على حسب نوعها

٥- سترون \rightarrow تثير حجم العرقانة

٦- كرترون \rightarrow السمنة و انتفاخ و احمرار الوجه

هـ- نقل الدم (من اخذهما)

نقل دم معزز بفيتامينات و مقويات عن ايتها

و دراسة البول

يعلم على تنزيل السوائل من الجسم و بذلك
لتقليل الوزن المؤذن لبعض صفات اضطرابنا:

٤- النبض الدهرياني

تنبيه العقلة كهربياً لتكبر حجمها بشكل غير ضيق

* * *

* الأذناء العاشرة للنظام :-

١- اذناء نفسية
توتر و ملتفة

٢- اذناء حسنية

سمكة او حذل و توصلاته و سوط الشعر و كبد الفك

٣- اذناء مادية

هد العال

* * *

* خرق الكشت عن المنيعات :-

١- العليل الصنوبي للبول اذا كانت المادة متداولة بالفم.

٢- تحليل الدم

٣- تحليل اللعاب

٤- تحليل بصلة الشعر



Neerd AL-HUSON

امتحان الفاينل ٢٥ دائرة
على كل دائرة علامتين
المادة كاملة مطلوبة

د. جمیع ماذکر

ج. الوقوف والمشي

14. الهريل للحفلات، وخطى الجسم
بـ (الشلل والذئبة) بـ القوة

س. نهن نترة

33

(3 خبر)

15. فقرات الهريل العظمي: المور والمنعرس
بـ 25 نمرة

لـ 25 نمرة

7

(7)

6 5

4 3

د. الماء

(الكريون)

17. ولادة لم يتم من مكونات الدم:
أ. الفضلات بـ الهواء

د. خلطة الدم

ج. الأملاة

بـ عدم الشدة

(الاجهاد)

(لا شيء ماذکر)

ج. ترجمة

بـ عدم الشدة

19. من أركان الرملة:
أ. جرح القرصنة

20. ينطلي الآخرين المتقطف:
أ. لرفع سقف الشعور بالتعب

21. من العوامل التي تؤثر على المثلث قبل الولادة:
بـ الرياضة

كـ ا. بـ

(كـ ا. بـ)

دـ الام

Neerd Al-
Huson

17. a

19. c

18. b

20. a

11. d

9. e

45. f

9. g

(جميع ما ذكر)

ج. البيادة

24. من العوامل المؤثرة في الغذاء:
أ. العسر بـ الجنس

د. جمیع ما ذکر

ج. ثبات الانسولين

(نقص الانسولين)

25. من أسباب السكري:
أ. زيادة الأنسولين

طبع دارسة حول الأجهزة المصنوعة:

١. عن قوائد الدليل في الجمود:

٢. ينظام الحرارة

٣. عن قوائد البورة:

٤. تحكم الحرارة

٥. عن تأثير الغمام الجيد:

٦. القوام

٧. أسباب التساقط

٨. الوقوف طويلاً

٩. عن درجة الضمود:

١٠ حدة الحرارة

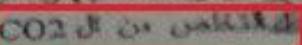
١١. من المطر الماء:

١٢. العبريات

 حمل الدم

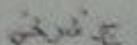
١٣. عن درجة الجو والجفون العادي:

١٤. التخلص من الـ CO₂

 التخلص من الـ CO₂

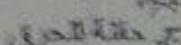
١٥. من أنواع التصور:

١٦. منتشر

 شرخ

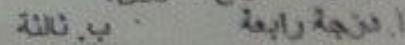
١٧. كويرلان: المدرس الذي أسس الكلية العلمية

١٨. حلة الورم

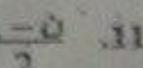
 حلة الحق

 ثانية

١٩. درجة رابعة

 ثالثة

٢٠. ١-٢ تعني:

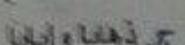
 ٢

 دورى عام

٢١. أولئك المرضى:

 الحالات المرضية

٢٢. حدد المباريات ذهباً

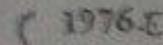
 ذهباً وإلها

٢٣. في الآتي في اليونان

 الحالات المرضية

٢٤. أقيمت أول العاب أولمبية حديثة سنة:

 1896

 1976

٢٥. 1776 ق

Neerd Al-Huson

1896