ملخص المحاضرة الخامسة و السادسة

مقرر الصحة و اللياقة

● العظام .:

- يتكون جسم الشخص البالغ من 206 عظمة وهى عامل رئيسي في حركة الجسم بالإضافة إلى أنها توفر الحماية للأجهزة الحيوية .

ماذا لو كان جسمك بغير عظام ؟

- ونظرا لصلابة العظام نتذكر أن الإنسان بعد وفاته لا يتبقى منه غير العظام.
- ومن قوة العظام أن الشخص الذي يزن 75 ك فقط عندما يمشى فان بعض أجزاء عظم الفخذ تتحمل ضغط 85 ك وعند الجري يصبح الضغط أضعاف ذلك ومع ذلك لا يشكل ثقلا في وزن الشخص البالغ 70 ك لا يزيد ثقل العظام عن 13 ك .

● المفاصل و الأربطة :

- تتكون المفاصل من التقاء عظمتين او أكثر.

• انواع المفاصل ::

- مفاصل متحركة : مثل (المرفق – الركبة – رسغ اليد – الكتف) .
- مفاصل ثابتة : مثل (الجمجمة) .
- مفاصل محدودة الحركة : مثل (العمود الفقري) .

اسأله مهمة على ما سبق ::

- س : تتكون المفاصل من التقاء عظمة مع عضلة؟ صح أم خطأ
- س : جميع مفاصل الجسم متحركة ؟ صح أم خطأ
- س : مفصل الكتف من المفاصل محدودة الحركة ؟ صح أم خطأ
- س: من أمثلة المفاصل محدودة الحركة :: (الركبة – الجمجمة – العمود الفقري) .

• العضلات ::

يحتوى الجسم على أكثر من 600 عضلة.

● أنواع العضلات ::

- عضلات هيكلية :: مثل (الذراع – الأرجل – الظهر – الكتف) وهي عضلات ارادية .
 - عضلات ناعمة :: مثل (المعدة – الشرايين – الأمعاء) وهي عضلات غير ارادية .
 - عضلة القلب وهي عضلة ذات طابع خاص (أشبه بالعضلات الهيكلية ولكنها غير ارادية) .
-

● الأعصاب ::

- هي التي تسيطر على حركة العضلات.
- وتتصل الخلايا العصبية متصلة بمجموعة من الألياف العصبية.
- المخ والحبل الشكوى هما مركز المعلومات التي يكتسبها الإنسان او يتعلمها خلال حياته.
- وحركة الإنسان وممارسة الرياضة تعمل على الربط بين الجاهزين العضلي والعصبي في انسجام وترباط.

● القلب ::

- القلب عضلة تقوى بالتدريب والحركة وتضعف بالركون إلى الراحة.
- عدد نبضات القلب 70 نبضة في الدقيقة.
- القلب يضخ الدم الموجود في الجسم كل دقيقة (حوالي 6 لتر) .

س : يهـما اقوي عضلة قلب تنبض 70 نبضة في الدقيقة ام عضلة قلب تنبض 60 نبضة في الدقيقة ؟

ج/ القلب الذي ينبض 60 نبضة في الدقيقة .

اسأله مهمة على ما سبق ::

س : عضلة الكتف من العضلات الناعمة ؟ صح ام خطأ

س: عضلة القلب عضلة إرادية ؟ صح ام خطأ

س : اذكر أنواع العضلات الموجودة في جسم الإنسان ؟

س : العضلات هي التي تسيطر على حركة الأعصاب ؟ صح ام خطأ

● الجهاز التنفسي .:

- يعيش الإنسان بالأكسجين لذا فإنه يتنفس بصورة مستمرة ليلا ونهارا لأمرين:
 - حاجته إلى الأوكسجين ليفجر الطاقة اللازمة لحيويته ونشاطه.
 - التخلص من غاز ثاني أكسيد الكربون السام عن طريق الزفير.

س/ حركة التنفس ارادية ام غير ارادية ؟

ج/ حركة التنفس تجمع بين الإرادية وغير الإرادية .

● أهمية الرياضة لكل عمر .:

- الرياضة وسيلة ضرورية لاكتساب الصحة والعافية لكل إنسان من المهد إلى اللحد .
- مفاهيم المجتمع الخاطئة عن الرياضة (الرياضة لهو ولعب) .
- اعتماد الإنسان على الأجهزة و المعدات الالكترونية يجعلنا ننظر نظرة جوهريّة إلى أهمية ممارسة الرياضة اليومية
- لكل عمر جهد معين في ممارسة الرياضة حتى يتم الحفاظ على قوته البدنية وسلامة أجهزته الحيوية.
- ممارسة الرياضة وفق ظروف الحياة مع مراعاة عادات وتقاليد المجتمع.

■ الرياضة للأطفال .:

- اللعب هو حياة الطفل يكسبه العديد من المعارف والمدارك والخبرات .
- مع قلة المساحات الخضراء وتكدس السكان جعل الأطفال يقضون اغلب أوقاتهم في المنزل . مما جعلهم عرضة لأمراض .
- السمنة بين الأطفال .
- الرياضة وأهميتها بالنسبة لنمو الأطفال .

س/ هل الأطفال عرضة للإصابة بأمراض القلب ؟

ج/ نعم بالتأكيد .

● الرياضة للمراهقين .:

- النمو السريع وطفرة النمو (تنمو الأطراف بمعدل أسرع من العضلات) .
- تبدأ طفرة النمو بين سن 11 سنة إلى 17 سنة .
- مزاوله الرياضة للمراهقين أمر في غاية الأهمية لتوجيه طاقاتهم نحو عمل صحي مفيد.
- هذه المرحلة هي أفضل مرحلة للانتقاء والتوجيه المبكر للأبطال شرط الممارسة السابقة.

● الرياضة للشباب .:

- الشباب من يبدأ من سن 18 سنة تقريبا.
- المفاهيم الخاطئة في مجتمعنا نحو ممارسة الشباب للرياضة.
- الشباب يعنى القوة والرياضة هي أفضل الوسائل لإبراز هذه القوة.
- الشباب يعنى الإنتاج .
- تقليد الغرب في النواحي الايجابية.

● الرياضة للبالغين ::

- يقصد بالبالغين من هم بين سن 30 إلى 60 سنة.
- يبلغ النمو الفسيولوجي والبيولوجي أقصى مداه في حوالي العشرين من العمر ويكون في حالة مستقرة حتى الثلاثين ثم يبدأ بعدها الانخفاض التدريجي لوظائف أجهزته الحيوية.

■ العوامل المؤثرة في انخفاضه :

- ✓ الوراثة.
- ✓ التغذية.
- ✓ طبيعة العمل.
- ✓ الأمراض.
- ✓ أسلوب الحياة اليومية.
- ✓ التدخين.
- ✓ ممارسة النشاط الرياضي من عدمه.

❖ الرياضة للطلاب ::

- أخطاء شائعة حول ممارسة الطلاب للرياضة وتأثيرها على المستوى الدراسي للطلاب.
- اتجاه المدارس إلى إلغاء حصص التربية البدنية وتقليص مساحة ملاعب المدرسة.
- عدم ممارسة الرياضة يؤثر بالسلب على التحصيل العلمي.
- انخفاض معدل أداء الدورة الدموية والخمول والإحساس بالصداع الدائم.

❖ الرياضة لكبار السن .:

- لكل منا عمران (عمر زمني وعمر فسيولوجي) والعمر الفسيولوجي هو الأهم بالطبع.
- من أهم أهداف الرياضة لكبار السن 60 (سنة فما فوق) المحافظة على حالة الأجهزة الداخلية وحيويتها.
- الرياضة لكبار السن تحمي من العديد من الأمراض (تصلب الشرايين , القلب , السكر , الضغط. الخ) .

❖ الرياضة لموظفي المكاتب .:

- الجلوس لساعات طويلة ومدى ضرره على شكل الجسم وأجهزة الجسم المختلفة
- الموظفين أحوج إلى ممارسة الرياضة والخروج لممارسة بعض التدريبات الخفيفة أثناء العمل.