

سلطنة عمان

وزارة التربية والتعليم

المديرية العامة للتربية والتعليم

بمحافظة الداخلية

مدرسة أم المنذر للتعليم الأساسي 5-8

: ملخص في وحدة

حياتي الصحية

إعداد الأستاذة: آمنه أمبوعلي

:أولا المفاهيم

العادة الصحية: هي كل فعل يقوم به الشخص بصورة مستمرة وبشكل منظم ومرتب

:فوائد العادات الصحية

1. الفائدة الجسدية والعقلية-

2. الشعور بالراحة والصحة العامة

3. تساعد في التقليل من الأمراض المزمنة والوقاية منها

:هناك الكثير من العادات الصحية فمنها

العادات التي تتعلق بطرق اعداد الطعام وتقديمه وتناوله

العادات التي تتعلق بالنظافة الشخصية مثل: الاستحمام وتنظيف الأسنان وتمشيط الشعر
غسل الملابس وغسل اليدين قبل تناول الطعام وبعده

العادات التي تتعلق بالسلوك العام مثل: النوم مبكرا وتجنب السهر وممارسة الرياضة

:تقسم العادات الصحية حسب المكان إلى نوعان هما

عادات صحية داخل المنزل

عادات صحية خارج المنزل

● **عادات صحية داخل المنزل:** كالنوم باكراً، والنظافة في غرف النوم والمطبخ وصالة الجلوس، والاستحمام، وتنظيف الأسنان، وغسل اليدين، والإكثار من تناول الأطعمة الصحية كالحضار والفواكه وشرب الماء بكميات كافية.

● **عادات صحية خارج المنزل:** كالتقليل من تناول الوجبات السريعة من المطاعم والمقاهي، والالتزام بإعداد الطعام في الأماكن المناسبة، ورمي المخلفات في الأماكن المخصصة لها، وتجنب الأكل من الباعة المتجولين غير المصرح لهم.

عادات صحية داخل المنزل:

- تناول جميع الوجبات الأساسية يوميًا، بما فيها وجبة الإفطار.
- ممارسة الرياضة بشكل منتظم.
- تناول أطعمة متنوعة وبكميات معتدلة.
- استخدام الأواني المناسبة لطبخ الطعام وتسخينه، مع ضرورة التأكد من نظافتها.
- النوم لساعات كافية خلال الليل.
- عدم استخدام الألواح والأجهزة الإلكترونية لفترات زمنية طويلة.

عادات صحية خارج المنزل:

| م | العادة غير الصحية | لماذا؟ |
|---|--|--|
| ١ | عدم ممارسة الرياضة بشكل منتظم. | الرياضة ضرورية لتنشيط الدورة الدموية وحرق السعرات الحرارية بالجسم، وانعدامها يؤدي إلى الخمول والسمنة ومشاكل صحية كثيرة. |
| ٢ | الاستحمام بعد تناول وجبة الغداء أو العشاء مباشرة. | يسبب عسر الهضم؛ لأن عملية الاستحمام تؤدي إلى توجه الدم إلى الأوعية الدموية بالجلد وبالتالي تكون كمية الدم في المعدة غير كافية؛ مما يؤدي إلى عدم هضم الطعام بصورة مناسبة. |
| ٣ | شرب الشاي الأحمر بعد تناول إحدى الوجبات الرئيسية مباشرة. | لاحتواء الشاي على مادة الكافيين التي تمنع امتصاص الحديد من الجسم وبالتالي عدم استفادة الجسم منه؛ مما يزيد من احتمالية |

تعريف الوباء:

هو انتشار مفاجئ وسريع في معدلات الإصابة بمرض معين داخل مجتمع محلي أو منطقة ما.

أمثلة على الوباء:

الطاعون

الكوليرا

(الأنفلونزا (الطيور / البقر / السارس

الإيدز

كوفيد 19

- طرق انتشار الأوبئة.

هناك طرق لانتشار الأوبئة حول العالم، منها:

- الانتقال عن طريق الجو (الرداذ أو الغبار في الهواء).
- الانتقال عن طريق حيوان مصاب إلى إنسان سليم.
- ملامسة إنسان مصاب لإنسان سليم.
- ملامسة أسطح الطاولات أو مقابض الأبواب أو الحنفيات التي قد توجد فيها الفيروسات المسببة للوباء.

• طرق الوقاية من الوباء:



- تجنب الأماكن المغلقة أو المزدحمة.



- الالتزام بارتداء الكمامة.



الآثار المترتبة على الوباء:

■ الآثار النفسية:

- الوحدة.
- العزلة.
- التوتر.
- القلق.
- الخوف من المجهول

- الآثار الاجتماعية:

- البعد عن أفراد الأسرة.
- البعد عن زملاء المدرسة.
- إغلاق المساجد.
- حظر التجول.
- عدم التجمع مع الأصدقاء في الحرم
- عدم الالتقاء بمعلم القرآن.

:الآثار النفسية:

.إغلاق المقاهي والمطاعم

إغلاق الأنشطة التجارية

:طرق التعامل مع الآثار الناتجة عن الوباء

| نوع الأثر | الأثر | طرق التعامل الإيجابي معه |
|-----------|--|---|
| نفسي | الوحدة والعزلة. | التواصل عن طريق شبكات التواصل الاجتماعي مع الأسرة والأصدقاء، قراءة قصة أو كتاب، ممارسة هواية أو نشاط. |
| | الخوف. | قراءة القرآن، ممارسة هواية، التحدث عن طريق وسائل التواصل الاجتماعي مع الأقرباء والأسرة. |
| | القلق. | ممارسة الرياضة، قراءة الأذكار، قراءة القرآن الكريم، التحدث مع الأسرة. |
| | التوتر. | ممارسة الرياضة، قراءة الأذكار، قراءة القرآن الكريم، التحدث مع الأسرة. |
| اجتماعي | البعد عن أفراد الأسرة. | التواصل معهم بشبكات التواصل الاجتماعي للاطمئنان عليهم والتحدث معهم. |
| | البعد عن زملاء المدرسة. | التواصل معهم عبر شبكات التواصل الاجتماعي. |
| | إغلاق المساجد. | الصلاة في البيت مع أفراد الأسرة. |
| | عدم الالتقاء بمعلم القرآن. | التواصل عبر شبكات التواصل الاجتماعي مع المعلم، قراءة القرآن عن طريق تطبيقات إلكترونية مختلفة تساعد على ذلك. |
| اقتصادي | حظر التجول. | الالتزام بالضوابط والتشريعات المفروضة من قبل الدولة للمصلحة العامة والخاصة. |
| | غلق الأنشطة التجارية المختلفة في الحي. | الاستفادة من خدمات شبكات التواصل الاجتماعي وتطبيقات وبرامج إلكترونية للتوصيل إلى المنازل. |