



محددات الصحة

الدرس الثاني

2

الفكرة

الرئيسية

محددات الصحة الشخصية، والطرق المبتكرة لرفع جودة الحياة لدى الأفراد والمجتمع.

أهداف
الدرس

بنهاية الدرس أستطيع أن:

1. أصف مفهوم الصحة الشخصية ومحدداتها المتنوعة بطريقة بسيطة.
2. أقدر جهود المملكة العربية السعودية ممثلة في وزارة الصحة، ودورها المهم في تعزيز الصحة.
3. أؤمن دور القانون والنظام في تعزيز الصحة.
4. أقدر العمل التعاوني مع الأقران والآخرين؛ لأجل تحسين الصحة الشخصية.
5. أقدر المسؤولية الفردية، والمسؤولية الحكومية في تعزيز الصحة على مستوى المجتمع.

المفاهيم

E

Personal Health	الصحة الشخصية
Health Determinants	محددات الصحة

مفهوم الصحة الشخصية :

هي حالة صحية متغيرة يتعايش الفرد معها طوال عمره، وتتأثر بعوامل ومحددات مختلفة.

محددات الصحة :

تُصنف المحددات الصحية في خمس مجموعات أساسية، تشمل على: المحددات الاجتماعية والبيئية، والمحددات الحيوية والوراثية، والمحددات السلوكية الشخصية، والخدمات الصحية، والأنظمة والتشريعات. وتقصيل ذلك على النحو الآتي:

1. المحددات الاجتماعية والبيئية (Social and Environmental Determinants):

تعكس المحددات الاجتماعية والبيئية للصحة الشخصية العوامل الاجتماعية والظروف المادية في البيئة التي يولد ويعيش فيها، وتؤثر على جودة الحياة لدى الأفراد.



- من أمثلة المحددات الاجتماعية للصحة: الأعراف الاجتماعية، مثل العادات الشائعة في المناسبات، الظروف الاقتصادية.
- من أمثلة المحددات البيئية للصحة: البنية التحتية في المدينة/القرية مثل الطرق، الصرف الصحي، توصيل المياه وغيرها، أو البيئة الطبيعية مثل: الغطاء النباتي، الطقس، تغير المناخ وغيرها.

الربط مع الحياة

■ برنامج جودة الحياة في رؤية المملكة 2030

برنامج جودة الحياة
QUALITY OF LIFE PROGRAM



رؤية
2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

أطلق برنامج جودة الحياة في عام 2018 م؛ لتحسين جودة حياة سكان وزوار المملكة، وذلك عبر بناء وتطوير البيئة اللازمة، واستحداث خيارات أكثر حيوية، تعزز من أنماط الحياة الإيجابية، وتزيد تقاع المواطنين والمقيمين مع المجتمع. وتمكن البرنامج من فتح آفاق جديدة لقطاعات جودة الحياة، التي تمس المواطنين بشكل مباشر، مثل: الرياضة، الثقافة، التراث، الفنون، الترفيه والترويج ونحوها.

2. المحددات الحيوية والوراثية (Biological and Genetic Determinants):

هي التي يولد الإنسان بها، ولها دور كبير في تحديد صحته، مثل: العمر والنوع وتاريخ العائلة الصحي وغيرها.

3. المحددات السلوكية الشخصية (Individual Behaviour Determinants):

هي جميع الأفعال التي يمارسها الفرد بشكل يومي، ويكون لها دور كبير في تحديد حالته الصحية، مثل: الحماية الغذائية والنشاط البدني واستخدام التبغ وتعاطي المخدرات والنظافة الشخصية.

4. الخدمات الصحية (Health Services):

هي الخدمات التي يوفرها القطاع الصحي العام والخاص لأفراد المجتمع، مثل: مراكز الصحة الأولية، المستشفيات. فسهولة الوصول إلى الخدمات الصحية مع ارتفاع جودتها سيكون له تأثير مباشر وإيجابي على صحة الفرد.

الربط مع الحياة

■ تطبيق صحي



هو تطبيق أطلقته وزارة الصحة السعودية لتقديم الخدمات الصحية للأفراد في المملكة العربية السعودية، ويوفر العديد من الخدمات مثل: فحوصات فيروس (كورونا) المستجد، وحجز المواعيد، والبحث عن الدواء، والإطلاع على قائمة الأدوية، وطلب وتوثيق الإجازات المرضية، والوصفة الإلكترونية، والوقاية ومكافحة العدوى، وخدمة التابعين، والمؤشرات الحيوية، والفحص المدرسي.

5. الأنظمة والتشريعات (Regulations):

الأنظمة والتشريعات المحلية لها دور كبير في دعم صحة الفرد والمجتمع؛ فهي تسهم في تعزيز صحة المجتمع.

الربط مع الحياة

تفرض (هيئة الزكاة والضريبة والجمارك في المملكة العربية السعودية) الضريبة الانتقائية على السلع التي لها آثار سلبية على الصحة العامة أو على الصحة البيئية بنسب متفاوتة، وتشمل: المشروبات الغازية، ومشروبات الطاقة، والمشروبات المحلاة، وأجهزة وأدوات التدخين الإلكترونية، والسوائل المستخدمة في تلك الأجهزة الإلكترونية وما يماثلها، والتبغ ومشقاته. وقد قامت حكومة المملكة العربية السعودية بفرض ضريبة بنسبة 100% على منتجات التبغ في عام 2017 م (1438 هـ)؛ مما أدى إلى ارتفاع أسعار منتجات التبغ، وتحقيق انخفاض ملموس في معدلات استهلاك التبغ بين أفراد المجتمع.

تأمل فيما قرأت

3-1

نشاط



طور أفكارًا تساعد في تقليل استهلاك المواد المضرة بصحة الإنسان.

ماذا تعلمت؟



- مفهوم الصحة الشخصية: الحالة الصحية المتغيرة التي يتعايش الفرد معها طوال عمره، وتتأثر بعوامل ومحددات مختلفة، بعضها يمكن التحكم بها، وأخرى لا يمكن التحكم فيها.
- تصنف المحددات الصحية إلى خمس مجموعات أساسية، تشمل: المحددات الاجتماعية والبيئية، المحددات الحيوية والوراثية، المحددات السلوكية الشخصية، الخدمات الصحية، والأنظمة والتشريعات.

■ صف باختصار معنى الصحة الشخصية؟

■ لخص محدّدات الصحة مع إعطاء أمثلة عليها؟

■ يبين دور بعض الجهات الحكومية في تعزيز الصحة الشخصية لدى الفرد والمجتمع؟

■ اذكر بعض الطرق للتغلب على أحد المحددات التي تضر بالصحة؟



تفكير ناقد



- ما دورك في تعزيز صحتك الشخصية؟ وما
- المحددات الصحية التي قد تؤثر على صحتك؟
- أعط أمثلة على إجاباتك من الدرس.

إثراء

• قراءة إثرائية:

لزيد من المعلومات حول السلع الخاضعة لضريبة السلع الانتقائية، يرجى زيارة موقع هيئة الزكاة والضريبة والجمارك على الرابط التالي:



السؤال الأول: صف باختصار معنى الصحة الشخصية.

هي حالة صحية متغيرة يتعايش الفرد معها طوال عمره، وتتأثر بعوامل ومحددات مختلفة.

السؤال الثاني: لخص محددات الصحة مع إعطاء أمثلة عليها.

تُصنف المحددات الصحية في خمس مجموعات أساسية، تشتمل على:

• المحددات الاجتماعية (مثل /الأعراف الاجتماعية) والبيئية (مثل /تغير المناخ)

• المحددات الحيوية والوراثية (مثل /العمر)

• المحددات السلوكية للفرد (مثل /النشاط البدني)

• الخدمات الصحية (مثل /توفر مراكز الصحة الأولية)

• الأنظمة والتشريعات (مثل /الأنظمة المرورية)

السؤال الثالث: يبين دور بعض الجهات الحكومية في تعزيز الصحة الشخصية لدى الفرد والمجتمع؟

الإدارة العامة للمرور بوزارة الداخلية لها دور مهم في تشريع الأنظمة المرورية في المجتمع (مثل نظام الراسد الإلكتروني)،

وهذه التشريعات لها دور مهم في تعزيز الصحة الشخصية لدى الفرد والمجتمع من خلال تقليل الإصابات الناتجة من الحوادث

المرورية في المجتمع.

السؤال الرابع: اذكر بعض الطرق للتغلب على إحدى المحددات التي تضر بالصحة؟

التغلب على السلوكيات غير الصحية مثل التدخين، أو التغذية غير الصحية، أو قلة النشاط البدني لها دور كبير في تعزيز الصحة

تفكير ناقد

ما دورك في تعزيز صحتك الشخصية؟

لكي تعزز صحتك الشخصية ينبغي عليك ممارسة السلوكيات الصحية الإيجابية (مثل /النشاط البدني والتغذية الصحية) وتجنب

الممارسات المضرة (مثل /التدخين والتهور في القيادة).

وما المحددات الصحية التي قد تؤثر على صحتك؟

جميع المحددات الصحية قد تؤثر على صحتك بطريقة مباشرة أو غير مباشرة. (مثال /العمر للفرد يعتبر من المحددات الصحية

الحيوية التي قد تؤثر على صحته، فكبار السن معرضون لأن يكونوا في صحة أقل من المراهقين بسبب الآثار الجسدية للشيخوخة) .