

نمط الحياة الصحية



الفكرة

الرئيسية

نمط الحياة الصحي، ودوره في الوقاية من الأمراض والإصابات.

أهداف

الدرس

بنهاية الدرس أستطيع أن:

1. أتعرف على بعض المفاهيم والمصطلحات المرتبطة بنمط الحياة الصحي.
2. أوضح أهم الممارسات السلوكية الموصى بها: لتحقيق نمط حياة صحي.
3. أبين خطوات تغيير أحد السلوكيات المرتبط بنمط الحياة الصحية.
4. أقدر المسؤولية الشخصية عند اتباع نمط حياة صحي.

المفاهيم

Healthy Life Style
Metabolism

نمط الحياة الصحي
التمثيل الغذائي (الأيض)

نمط الحياة الصحي:

هو نظام متكامل من الأنشطة البدنية، والعقلية، والنفسية، والعاطفية التي تسهم في حياة صحية متكاملة للأفراد. ويعتمد النمط على مجموعة من الممارسات والعادات، التي تهدف إلى تحسين مستوى صحة الأفراد والوقاية من الأمراض.

أهم ممارسات نمط الحياة الصحي:

من الممارسات الموصى بها للحصول على نمط حياة صحي، ويمكن بها تقليل نسب الإصابة بالأمراض غير المعدية إلى حوالي 80%، ما يلي:

■ التمثيل الغذائي (الأيض) (Metabolism):

عبارة عن كافة التفاعلات الكيميائية التي تحدث في الجسم لإنتاج الطاقة وحرقها.

1. **التغذية الصحية:** تعتمد أعضاء وأجهزة الجسم مثل: (القلب، والعضلات، والعظام، والجهاز المناعي) على العناصر الغذائية لتبقى قوية فاعلة، فالغذاء عنصر مهم وضروري لنمو الخلايا، وبه يحصل التمثيل الغذائي (الأيض)، ويحتاج الإنسان إلى اتباع نظام غذائي متنوع ومتوازن يمكنه من الحصول على العناصر الغذائية الأساسية.

2. **ممارسة النشاط البدني:** الغذاء ضروري لمد الجسم بالسرعات الحرارية، ولو زادت السرعات الحرارية عن احتياج الجسم تحولت دهوناً ضارة. ولمنع زيادتها ينصح بممارسة النشاط البدني؛ لحرق السرعات الزائدة. ومنع زيادة الوزن وما يتبع عنه من أمراض، مثل: أمراض (القلب، وداء السكري، والسمنة المفرطة).

3. **تقليل التوتر والإجهاد:** يستجيب الجسم للإجهاد اليومي؛ بإفراز هرمونات تهيئه للتفاعل مع مجريات الحياة، وعلى الرغم من أن بعض التوتر قد يكون مقبولاً إذا كان ضمن المعقول، إلا أن الزيادة المفرطة يمكن أن تؤدي إلى مشاكل صحية مختلفة، لا سيما إن استمر التوتر أثناء الاسترخاء، فتأثيرات الإجهاد والتوتر تتراكم، ويمكن أن تسبب آلاماً في العضلات، وصداعاً، واضطرابات في النوم، وأعراضاً أخرى كثيرة.

4. **تجنب التدخين والمؤثرات العقلية:** تمثل بعض السلوكيات الضارة أثراً سلبياً على الحالة الصحية، حيث إن تعاطي الممنوعات يؤثر بشكل مباشر على الصحة العامة.

5. **السلامة المرورية:** وتعني اتخاذ كل التدابير والاحتياطات اللازمة؛ لتجنب وقوع الحوادث والإصابات لمرتادي الطريق، سواء أكانوا من سائقي المركبات، أم من المشاة، أم من راكبي الدراجات وغيرهم.

6. **تنظيم النوم:** يؤدي التمثيل الغذائي اليومي إلى تجديد الأنسجة الخلوية، ويحدث الإصلاح الذاتي للجسم عندما يكون الإنسان نائماً؛ حيث يكون الجسم في راحة كاملة. ويعتبر النوم الليلي هو الأمثل لتحقيق نمط حياة صحي. أما عن عدد ساعات النوم الصحية للفرد، فتحدد الاحتياج منها غير ثابت حتى بين من ينتمون إلى نفس الفئة العمرية؛ ولكن يمكن اقتراح عدد ساعات النوم المناسبة على هذا النحو:



خطوات تغيير السلوك والممارسات المرتبطة بنمط الحياة الصحي

إن محاولة التحول إلى نمط الحياة الصحي، والتخلص من الممارسات الضارة، وتعزيز الممارسات المفيدة يُعرف بعملية تغيير السلوك. قبل البدء بتغيير سلوك ما خاطئ يؤثر سلباً على نمط حياتك، عليك التعامل معه بوصفه مشكلة تحتاج إلى حل؛ لأن وصفه بالمشكلة يجعلك تبحث عن كيفية ومكان وزمان البدء بعملية التغيير. وإليك بعض الخطوات التي تساعدك في إنجاح تغيير السلوك:

1. **تقويم تصرفاتك الحالية:** حدد الأضرار الصحية التي يمكن أن تنتج عن هذه الممارسات الصحية الخاطئة، كالتدخين والتغذية السيئة، والخمول البدني، والسهر، والتهور في قيادة السيارة. فهذه الممارسات تحتوي على مخاطر تهدد صحتك حتى لو كنت في بداية عمرك. اجمع معلومات عن نمط حياتك اليومي، وذلك من خلال الإجابة الصادقة بنفسك على مجموعة من الأسئلة، أو سؤال الوالدين والأخوة في المنزل عن رأيهم في نمط حياتك.

هذه الأسئلة تشمل التالي:

■ هل نمط حياتك صحي؟

■ هل نمط حياتك يؤثر سلباً على حالتك الصحية الحالية والمستقبلية؟

■ ما الممارسات الإيجابية التي تعزز صحتك؟

■ ما الممارسات السلبية التي تضر صحتك؟

تنبيه:

يعتقد الشاب أو الشابة أن تغيير الممارسات في نمط الحياة مرهون ببلوغه سنًا معينًا؛ حيث تبدأ الأمراض غير المعدية بالظهور، وهذا الاعتقاد خطأ، فالإصابة بهذه الأمراض مرتبط بنمط الفرد الصحي قبل بلوغه هذا العمر، فمن اعتمد منذ صغره نمطاً صحياً قل عنده بعد إذن الله - عز وجل - ظهور هذه الأمراض.

2. **اختيار هدف بسيط قابل للتغيير:** يتطلب تغيير السلوك الكثير من الجهد والعمل، لذا ابدأ باختيار هدف بسيط، قابل للتغيير بأقل

جهد. واعلم أنه كلما كان الهدف محدداً وبسيطاً زادت فرص نجاحك في التغيير. وبعد أن تتجح في إحداث التغيير البسيط ابحث عن شيء أكبر لتغييره، وابنِ على النجاحات السابقة إلى أن تصل إلى التغيير الإيجابي الكامل الذي سيكون جزءاً من نمط حياتك الصحي.

3. **التعرف على السلوك المستهدف:** بعد اختيار سلوك مستهدف بالتغيير، قم بالتعرف على هذا السلوك ومخاطره، وتأثيره على

صحتك الحالية والمستقبلية. ثم تعرف على الأضرار السلبية التي تصاحب هذا السلوك، والفوائد الصحية عند التخلص منه. أجب عن السؤال الجوهرى التالي: كيف يؤثر السلوك السلبي على مستوى الصحة البدنية والنفسية والاجتماعية والاقتصادية لدى الفرد؟

4. **طلب المساعدة والدعم من الآخرين:** طلب المساعدة جزء من عملية تغيير الممارسات، يلجأ إليه حين التعثر في بلوغ الهدف

وتغيير السلوك المراد تغييره. وأشكال المساعدة المتاحة في المجتمع كثيرة، منها: الاستشارات الطبية والاجتماعية والنفسية من قبل المختصين في القطاع التربوي كالموجه الطلابي، أو الوالدين في الأسرة، أو الكادر الطبي في مراكز الرعاية الأولية.

6-1 النشاط: العيادة الصحية: تحليل السلوك غير الصحي، وأضراره، وفوائده تغييره

6-1

نشاط



حدد الآثار الضارة المتوقعة والناجمة عن إحدى الممارسات غير الصحية، وكتبها في الشكل الموضح أدناه، ثم حدد الفوائد الصحية الناجمة عن تغيير هذا السلوك. قارن إجابتك مع إجابات زملائك في الصف، ثم حدد أوجه الشبه والاختلاف.



الشكل (5-1) تحليل الأضرار والفوائد للممارسات غير الصحية .



ماذا تعلمت؟



- استنتج خمس ممارسات موصى بها لنمط حياة صحي؛ يمكن أن تقلل حوالي 80% من خطر الإصابة بالأمراض غير المعدية.
- صف أهم ممارسات نمط الحياة الصحي لدى الفرد.
- لخص خطوات تغيير السلوك والممارسات المرتبطة بنمط الحياة الصحي.

- مفهوم نمط الحياة الصحي يعتمد على مجموعة من الممارسات والعادات التي تهدف إلى تحسين مستوى صحة الأفراد، والوقاية من الأمراض؛ مما يؤدي في النهاية إلى الارتقاء بمستوى الحياة بشكل عام.
- من أهم الممارسات الصحية: التغذية المتوازنة، ممارسة الرياضة والنشاط البدني، تنظيم النوم، تقليل التوتر والإجهاد، تجنب التدخين والمؤثرات العقلية، السلامة المرورية.

إثراء

- قراءة متعمقة (نبذة مختصرة عن النوم):

المصدر: وزارة الصحة (2018) الصحة العامة- النوم، متوافر على الرابط التالي:



تفكير ناقد



- لماذا يصعب على البعض ترك بعض الممارسات الضارة، والتحول إلى نمط الحياة الصحي؟

استنتج خمس ممارسات موصى بها لنمط حياة صحي؛ يمكن أن تقلل حوالي 80 % من خطر الإصابة بالأمراض غير المعدية .
هناك خمس ممارسات موصى بها لنمط حياة صحية يمكن أن تقلل بنسبة حوالي 80 % من خطر الإصابة بالأمراض غير المعدية
مثل أمراض القلب والسرطان وداء السكري، هي كالتالي:

- احصل على 30 دقيقة على الأقل من التمارين البدنية اليومية المعتدلة الشدة.
- لا تدخن أبداً.
- اتباع نظام غذائي صحي (فيه وفرة من الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة)
- حافظ على مؤشر كتلة الجسم أقل من 30
- قلل مقدار الوقت الذي تقضيه جالساً كل يوم.

صف أهم ممارسات نمط الحياة الصحي لدى الفرد

1. التغذية الصحية. .
2. ممارسة النشاط البدني. .
3. تقليل التوتر والإجهاد. .
4. تجنب التدخين والمؤثرات العقلية. .
5. السلامة المرورية. .
6. تنظيم النوم. .

لخص خطوات تغيير السلوك والممارسات المرتبطة بنمط الحياة الصحي .

1. تقويم تصرفاتك الحالية .
2. اختيار هدف بسيط قابل للتغير .
3. التعرف على السلوك المستهدف.
4. طلب المساعدة والدعم من الآخرين

تفكير ناقد

لماذا يصعب على البعض ترك بعض الممارسات الضارة؟ والتحول إلى نمط الحياة الصحي؟

قد يكون بسبب وضع أهداف غير عملية وصعبة التحقيق مثلاً (خسارة 5 كيلو في أسبوع .) أو وضع نظام غذائي قائم على الحرمان بحيث يصعب الالتزام به مدة طويلة .وفي الحقيقة نمط الحياة الصحي هو نظام أو نهج حياة يمكن تطبيقه بخطوات بسيطة تضمن لك حياة صحية خالية من الأمراض بإذن الله.