

الجمهورية التونسية
وزارة الصحة

النهوض بأنماط العيش السليم

"معا من أجل عيش صحي وسليم"

2017-2014

إدارة الطب المدرسي والجامعي

المقدمة

عرفت منظمة الصحة العالمية الصحة على أنها "حالة من الرفاه البدني والنفسي والعقلي والاجتماعي وليست مجرد انعدام المرض أو العجز".

حسب هذا التعريف، فإنه ينبغي التأكيد من ناحية على أن مفهوم الصحة أوسع من مجرد مكافحة الأمراض ومعالجتها والحيلولة دون حدوث الإعاقات وتتعدى ذلك لتشمل كل الممارسات اليومية للفرد والمجتمع التي تؤثر على صحة الإنسان وسلامته، ومن ناحية أخرى فإن تعزيز الصحة هو في الأساس مسؤولية الأفراد والمجتمع ويتحقق ذلك إلا عندما يتمكن الأفراد من خلق وتعزيز ظروف معيشية صحية من خلال إتباع أنماط الحياة الصحية التي ترتبط بمدى معرفة نوعية الطعام الذي نتناوله وما إذا كنا نتعاطى التدخين، والوقت الذي نقضيه في ممارسة النشاط البدني وكيف نتعامل مع الضغط والتوتر اليومي.

ومن المؤكد أن خلق عادات صحية سليمة منذ الطفولة والمراهقة أسهل وأرسخ من محاولة تغيير السلوكيات في منتصف العمر بعد أن تستفحل العادات الخاطئة والسيئة ويصعب تغييرها وبالتالي فإن للأسرة والمدرسة دورا كبيرا في زرع هذه السلوكيات السليمة لدى الأطفال منذ الصغر.

وتماشيا مع البرنامج الوطني للوقاية من الأمراض غير المنقولة، فقد تقرر تنفيذ برنامجا يمتد على ثلاث سنوات حول النهوض "بأنماط العيش السليم" الأطفال والشباب بالمؤسسات التربوية والجامعية والثقافية تنخرط فيه كل الهياكل الحكومية والمجتمع المدني التي لها علاقة بهذه الشريحة العمرية.

تعريف أنماط العيش الصحي السليم

أن نظام الحياة المدنية والتحول السريع من الحياة البسيطة إلى حياة المدن وما صاحب ذلك من تغير في النمط المعيشي للفرد والأسرة والمجتمع أدى إلى تزايد الاعتماد على التقنيات الحديثة في جميع أمور الحياة اليومية وتوفر وسائل الراحة مما جعل المجتمعات تعاني في معظم دول العالم من عدة سلبيات نتيجة التغيرات التي طرأت في الأنماط السلوكية للإنسان والتي تتمثل في قلة النشاط البدني وانتشار التدخين والكحول وإدمان المخدرات إضافة إلى سوء التغذية وانتشار الملوثات البيئية وتغير في أنماط النوم وتزايد ساعات الجلوس أمام وسائل الإعلام وخصوصا التلفاز مع استعمال المأكولات ذات القيمة الغذائية المنخفضة والسعرات الحرارية العالية جدا.

كل ذلك أدى إلى ظهور العديد من الأمراض المزمنة غير المعدية والتي تعرف بأمراض العصر مثل السمنة والسكري وارتفاع مستوى الدهون في الدم وضغط الدم وتصلب الشرايين وأنواع السرطانات المختلفة... كما أثبتت العديد من الدراسات الحديثة بأن هنالك علاقة وثيقة بين النمط المعيشي والبيئة المحيطة للشخص من جهة وبين الحالة الصحية من جهة أخرى.

وقد عرفت منظمة الصحة العالمية مفهوم النمط المعيشي الصحي بأنه عبارة عن طريقة للعيش والحياة يقوم على سلوكيات معروفة تحدد بواسطة التفاعل بين الصفات الشخصية والحالة الاجتماعية والاقتصادية والبيئية المحيطة بالشخص.

كما أن مفهوم النمط المعيشي الصحي يشمل العديد من الحالات المحيطة بالفرد منها :

- 1- التغذية السليمة وممارسة النشاط البدني بشكل مستمر والحفاظ على اللياقة العقلية والجسمية.
- 2- الابتعاد عن المواد السامة مثل التدخين والمخدرات والكحول.
- 3- التكيف الفعال مع التغيرات البيئية والاجتماعية والاقتصادية في حياة الفرد والأسرة والتي تشمل أيضا الإجهاد الفكري والتوتر العصبي من دون مخاطر سلوكية.
- 4- النشاطات الاجتماعية والتطوعية إذا أدركنا تأثير العلاقات الاجتماعية على صحة الفرد والأسرة والمجتمع.
- 5- وسائل الأمن والسلامة في المنزل والمدرسة ومكان العمل.
- 6- التعليم المستمر مدى الحياة كجزء هام من السلوك الصحي.

من أجل مدرسة معززة للصحة

عرفت منظمة الصحة العالمية المدرسة المعززة للصحة على أنها المكان الذي يعمل فيه كافة أفراد المجتمع المدرسي على تقديم خدمات وخبرات متكاملة وإيجابية لحماية وتعزيز صحة التلاميذ والعاملين في المدرسة وترتكز على دعائم المدرسة المعززة للصحة.

1. التربية الصحية :

وهي التي لا تكتفي بإعطاء المعلومة الصحية فقط، بل تتعدى ذلك إلى تغيير التوجه وتحسين السلوك وفق المحتويات الصحية في المنهج البيداغوجي والأنشطة المدرسية ومن خلال تحقيق العناصر التالية :

- ترسيخ مفهوم المدرسة المعززة للصحة لدى التلاميذ والعاملين بالمدرسة.
- اعداد الإطارات التربوية لتطبيق برنامج المدارس المعززة للصحة من خلال التدريب المكثف.
- تفعيل الأنشطة التفاعلية لإكساب المهارات والسلوكيات الصحية للتلاميذ والعاملين بالمدرسة
- التزام العاملين بالمدرسة بالسلوك الصحي ووجود ما يدل على ذلك.

2. العناية بالبيئة المدرسية :

تحسين البيئة المدرسية لتصبح معززة لصحة كافة فئات المجتمع المدرسي وكل ما من شأنه دعم العملية التعليمية ومن خلال تحقيق العناصر التالية :

- وجود إجراءات لحماية التلاميذ من المخاطر والتأكد من سلامة البيئة المدرسية وأمنها.
- توفير الإجراءات اللازمة لسلامة وصحة المياه في المدرسة.
- توفير الظروف المثلى للتحصيل الدراسي من تهوئة وإضاءة و تكييف للهواء.
- توفر إجراءات الأمن و السلامة بالمدرسة.
- المحافظة على نظافة البيئة المدرسية.

3. إسداء الخدمات الصحية :

تشمل الخدمات الوقائية والتقصي المبكر للأمراض والإسعافات الأولية والتحويل ورعاية التلاميذ ذوي الأمراض المزمنة والاحتياجات الخاصة من خلال العناصر التالية :

- توفير الخدمات الصحية من تلاميذ واستكمال السجلات الصحية للتلاميذ.
- التدريب على برنامج الإسعافات الأولية مع توفير حقيبة مجهزة لذلك ووجود تنظيم للتعامل مع الحالات الاستعجالية.

4. برامج التغذية الصحية وسلامة الغذاء :

تشمل إجراءات السلامة الغذائية والشروط الصحية للمطاعم المدرسية بالإضافة إلى التربية الغذائية الصحية من خلال العناصر التالية :

- مراقبة المطعم المدرسي من حيث البنية والمحتوى ومراقبة صحة العاملين في تحضير الطعام وتداوله.
- مراقبة ما يتاح للتلاميذ من أطعمة داخل المدرسة (سواء التي يقومون بشرائها من المطعم المدرسي أو التي يحضرونها من بيوتهم) أو خارجها والوقاية من التسمم الغذائي.
- رفع مستوى الوعي الغذائي في المجتمع المدرسي، وتوصيل الرسائل الصحية إلى أولياء التلاميذ وأسرهم.

5. الصحة النفسية والإرشاد :

تشمل الخدمات الوقائية للمشكلات النفسية والسلوكية ذات الأولوية وتقديم خدمات التقصي المبكر والخدمات العلاجية والإحالة من خلال تحقيق العناصر التالية :

- الوقاية من المشاكل النفسية للتلاميذ والعاملين في المدرسة من خلال برامج توعوية وإرشادية.
- وجود برامج للتقصي المبكر للأمراض النفسية وكيفية التعامل معها.
- تعزيز الصحة النفسية للتلاميذ والعاملين في المدرسة بإشراك التلاميذ في اتخاذ القرارات مع إيجاد برامج ترفيهية في المناسبات.

6. العلاقة الجيدة بالأسر والمجتمع :

تشمل الخدمات والبرامج التي تنتقل الوعي الصحي إلى الأسرة والمجتمع
والعناية بالبيئة المجاورة للمدرسة من خلال تحقيق العناصر التالية :

- مساهمة المجتمع في دعم أنشطة المدرسة.
- الاستفادة من إمكانية المدرسة في إقامة المحاضرات العامة والنوادي
الصيفية.
- مشاركة المؤسسات الصحية بتقديم خدمات صحية في المدرسة.

التغذية السليمة والمتوازنة

تعتبر التغذية السليمة والمتوازنة أساس النمو البدني والذهني السليم وتؤثر إيجابيا على المردود الدراسي والصحة النفسية. لكن خلال العقدين الأخيرين ظهرت تغييرات كبيرة في السلوك الغذائي مما انعكس سلبا على الصحة خاصة لدى الأطفال والمراهقين، وتمثل السمنة في تونس أحد المشاكل الرئيسية للصحة العمومية حيث ارتفعت نسبتها من 6.3% سنة 2006 إلى 9.5% سنة 2012 لدى الأطفال دون سن الخامسة. وفي سنة 2005 بلغت نسبة السمنة 4.1% لدى المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين 15 و19 سنة. لذا من الضروري العمل على تبني سلوك غذائي سليم منذ الصغر لتأمين الحاجيات الأساسية للنمو البدني والذهني والنفسي وللوقاية من مخاطر سوء التغذية وهو ما يساهم في تأمين نمط عيش سليم.

1- تغذية الأطفال (من سن 3 إلى 10 سنة) :

للغذاء دور حيوي وأساسي في حياة هذه الفئة العمرية فهو يؤثر على نموهم البدني وبنيتهم الجسدية وقدرتهم على القيام بالمهام الذهنية. وتتصف هذه المرحلة بدرجة نمو سريع ونشاط بدني كبير.

- **النمو** : تقدر نسبة الزيادة في الطول بـ 5 سم تقريبا سنويا وهذا يترافق مع زيادة في الوزن بـ 2 كغ سنويا على الأقل.
- **النشاط البدني** : يعتبر الجري واللعب وغيرهما من الأنشطة البدنية من أكثر المهام التي تقوم بها هذه الفئة العمرية لذا يجب الربط بين النشاط البدني الكافي والغذاء الصحي المتوازن.

تحتاج هذه الفئة العمرية إلى العناصر الغذائية الأساسية والخاصة بالنمو والطاقة والوقاية :

المجموعة الغذائية	أهم العناصر الغذائية التي توفرها المجموعة	دور المجموعة في الجسم	ما ينصح به
البقول والحبوب والخبز والبطاطا	النشويات والبروتينات النباتية والألياف ومجموعة الفيتامين ب والأملاح المعدنية	تساهم خاصة في توفير الطاقة	يحبذ تناول أحد أغذية هذه المجموعة في كل وجبة
الخضر والفاصوليا	بعض الأملاح المعدنية والفيتامينات أ وج (A - C) والألياف	تساهم خاصة في وقاية الجسم وحمايته من الأمراض ومن الإمساك (القيض)	يحبذ تناولها على الأقل 5 حصص (portions) في اليوم مع الأخذ بعين الاعتبار اختلاف ألوانها وأنواعها
الحليب ومشتقاته	الكالسيوم والبروتينات الحيوانية والمواد الدهنية والفسفور والفيتامين أ ود	تساهم خاصة في بناء الهيكل العظمي والأسنان ولها دور هام على مستوى الجهاز العصبي والعضلي	يحبذ تناول أحد أغذية هذه المجموعة في كل وجبة وفي اللبنة
اللحوم والبيض والأسماك ومنتجات البحر	البروتينات والدهنيات الحيوانية والحديد والفسفور ومجموعة الفيتامينات ب والفيتامين أ ود	تساهم خاصة في النمو وبناء الخلايا وتجديد الأنسجة والوقاية من فقر الدم	يحبذ تناول أحد هذه الأغذية من مرة إلى مرتين في اليوم
المواد الدهنية	الفيتامينات أ، د، هـ A D E oméga 9, oméga 6 et oméga 3	توفر الطاقة وتساهم خاصة في تكوين غشاء الخلايا	الاعتدال في تناولها في الوجبات الثلاث وتفضيل الدهنيات النباتية
السكر والمرطبات	السكريات	من المستحسن التقليل من استهلاكها لأن الجسم ليس في حاجة إليها	
الماء والسوائل الأخرى	الماء وبعض الأملاح المعدنية	الماء هو السائل الوحيد الضروري للجسم	

2- التغذية لدى المراهق والشاب :

مرحلة المراهقة هي الفترة التي تبدأ بظهور علامات البلوغ إلى النضوج الكامل وهي تختلف في مدتها وتوقيتها من مراهق لآخر ويحدث خلالها تغيرات جسدية ونفسية وسلوكية تؤثر على الحالة الغذائية للمراهق.

فالنمو الجسدي السريع يتطلب زيادة في الطاقة الحرارية والعناصر الغذائية الأخرى وكذلك يتميز المراهقون بالشعور بالذات وباختيارهم ما يأكلون وبتأثرهم بالأصدقاء وإمكانية الأكل خارج المنزل والاهتمام بالمنظر والوزن.

وتزداد حاجيات المراهقين إلى أغذية الطاقة والنمو والوقاية في هذه المرحلة وخاصة احتياج مرتفع للكالسيوم والحديد وأيضا للزنك.

3- تقسيم الوجبات اليومية لـ :

تخضع وتيرة الوجبات اليومية للاحتياجات البيولوجية والعادات الاجتماعية والثقافية اعتبارا لنسق الحياة العائلية والمدرسية في تونس يستحسن تقسيم الوجبات إلى ثلاث وجبات رئيسية وواحدة تكميلية وهي لمجة بعد الظهر خاصة للذين يمارسون نشاطا بدنيا واتباع هذا النسق مع نظام غذائي متوازن ومتكامل نتجنب الأكل بين الوجبات وبالتالي الوقاية من السمنة.

أ- فطور الصباح :

فطور الصباح أساسي لأنه يوفر الطاقة لضمان النشاط البدني والذهني بالإضافة إلى المساهمة في توفير متطلبات النمو والوقاية. لذلك يجب أن يكون متوازنا ويتم في ظروف ملائمة مع أفراد الأسرة وفي متسع من الوقت.

يجب أن يكون فطور الصباح متنوعا ويتكون من :

- الحليب أو مشتقاته
- الخبز أو نوع من أنواع الحبوب أو مشتقاته (بسيصة،...)
- الخضر والغلل
- بيض أو مصدر آخر للبروتينات الحيوانية
- زيت الزيتون أو زبدة

ب- الغداء والعشاء :

هما وجبتان متكاملتان ويجب أن تكون متنوعة ومتوازنة حسب احتياجات كل فرد وتحتوي على النشويات والخضر والغلل وبروتينات.

ج- اللمة المسائية :

هي وجة تكملية بين الغاء والعشاء وهي ضرورية لتوفير الطاقة لاستكمال فترة النشاط لما بعد الظهيرة ولمسايرة النسق السريع للنمو. كما ينبغي أن تكون اللمة خفيفة في تركيبها وكميتها حتى لا تمنع من تناول العشاء كاملا وفي الوقت.

النشاط البدني

إن النشاط البدني ضروري للفرد والمجموعة إذ يساعد على النمو الجسدي والنفسي والاجتماعي إضافة إلى دوره الوقائي من عدة أمراض وعادات ضارة بالصحة.

وما إدماج النشاط البدني والرياضي في البرامج التربوية كمادة رسمية إلا تجسيما ومساعدة الأطفال والمراهقين والشباب على تنمية معارفهم ومؤهلاتهم واكتساب تصرفات سليمة وإيجابية معززة للصحة.

تعريف النشاط البدني :

يعرف النشاط البدني بأنه حركة الجسم بواسطة العضلات يؤدي إلى صرف طاقة تتجاوز ما يصرف من طاقة أثناء الراحة. ويدخل ضمن هذا التعريف جميع الأنشطة البدنية الحياتية، كالقيام بالأعمال اليومية من مشي وحركة وتثقل وصعود الدرج.

فوائد النشاط البدني والرياضة

النشاط البدني والرياضة عنصران أساسيان لنمو الطفل والشباب على المستوى الجسدي والنفسي والاجتماعي وفوائد ممارستهما مؤكدة مع الأخذ بعين الاعتبار مراعاة السن والقدرات الجسدية للفرد.

1- الفوائد البدنية :

- على مستوى القلب والشرابين : يمكن النشاط البدني المنتظم وفي غياب الموانع الصحية من :
 - ° تنمية الطاقة العضلية للقلب لضخ الدم نحو الأنسجة لإنعاشها بالأكسجين.
 - ° الوقاية من بعض أمراض القلب والشرابين كارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين.

الوقاية من بعض اضطرابات الدورة الدموية في الأعضاء السفلى كالتهاب الأوردة وانسداد الشرايين.

- على مستوى الجهاز الحركي : ينمي نشاط العضلات ويزيد من قوتها وبالتالي :

° يخفف من أوجاع المفاصل (العمود الفقري، الركبتين).
° يحافظ على حرية الحركة للمفاصل ويبقي من تصلبها ومن أمراض أخرى تمسها.

° يسهل تركيز الكالسيوم على مستوى العظام مما يحد من إمكانية الإصابة بهشاشة العظام عند الكبر.

- على مستوى الجهاز التنفسي : ينمي النشاط البدني والرياضي المنتظم الطاقة التنفسية.

- على مستوى الجهاز الهضمي : ينمي النشاط البدني عضلات البطن وينشط الدورة الدموية بالأمعاء وحركيتها مما يحد من بعض الاختلالات والعوارض كالإمساك،...

- على مستويات أخرى :

° مساعدة العضلة على استقلاب السكريات وتفعيل دور الأنسولين والزيادة في استهلاك الجسم للطاقة.

° الوقاية من بعض أمراض السرطان.

° الوقاية من الأمراض الانحلالية (maladies dégénératives) وذلك بالتمديد في بقاء الخلايا وتجديد بنائها.

° الوقاية من الضغط النفسي المزمن ومن الانهيار العصبي ومن القلق.

° الوقاية من السمنة.

° مع الإشارة إلى أن ممارسة الرياضة لا تغني عن وجوب تجنب العادات الضارة كالتدخين وشرب الخمر.

- على مستوى الهيكل العامة للجسم : يعطي النشاط البدني شكلا متناسقا للجسم ويحافظ على رشاقته.

- على مستوى الجلد : يساعد النشاط البدني على إيصال الأكسجين بطريقة جيدة للجلد مما يسمح بتأخير ظهور علامات الشيخوخة.

2- الفوائد النفسية :

يمكن أن تخلق التغيرات الجسدية والفيزيولوجية التي يمر بها الشاب والمراهق لديه الحيرة والقلق ويساعد النشاط البدني على اجتياز هذه المرحلة الحرجة من خلال :

- التصالح مع الجسد الذي يتغير والتحكم فيه بطريقة تجعله يتقبل ويستوعب هذه التغيرات التي تحدث لديه.
- توجيه الفائض من الطاقات الحركية لديه يساعده على التوازن النفسي والبدني.
- توظيف دوافعه العدوانية في نشاط مهيكّل ومقنّن ومثمن اجتماعياً.
- الإحساس براحة نفسية وجسدية وتوق متواصل للمثابرة.
- توظيف أوقات فراغه وإبعاده عن متاهات بعض السلوكات المحفوفة بالمخاطر كالتدخين والإدمان والعنف.
- التدريب على التحكم في ردود الفعل لدى المندفعين والثقة بالنفس لدى المنطويين والاستقلالية لدى التبعيين وأخذ القرارات لدى المترددين.
- اكتساب لياقة بدنية وبراعة وتناسق في الحركة.
- تحسين القدرة على التأقلم واكتساب مهارات حس حركية و طاقة للتركيز لإيجاد الحلول الملائمة.
- اكتساب قدرة على ضبط النفس والثقة في الذات وقوة الإرادة ورباطة الجأش وروح المبادرة مع قبول مبدأ الفشل المؤقت والمثابرة لتداركه وتجاوزه.
- ترسيخ مفهوم الإنصاف والمسؤولية وحب العمل والتعاون المتبادل والمشاركة.

3- الفوائد الاجتماعية :

يمنح النشاط البدني :

- سهولة في التعامل مع الآخرين.
- التفتح على العالم الخارجي.
- تنمية مفهوم العمل للغير ومعه.
- تمتين اللحمة الاجتماعية.

4- الجانب الترفيهي للنشاط البدني :

يسمح النشاط البدني بـ :

- الترويح والترفيه عن النفس.
- التخفيف من ضغوطات النسق الدراسي والحياة اليومية.
- الانفتاح واكتشاف الآخرين من خلال الاندماج في المجموعة.

النشاط البدني والأمراض المزمنة :

لا تشكل الأمراض المزمنة عائقا لممارسة النشاط البدني والرياضي إذا ما احترمنا بعض القواعد الأساسية لممارستها بل بالعكس تساعد على الإدماج الاجتماعي وتعزز الثقة بالنفس وترفعه عن الطفل والشباب الحامل لمرض ما :

1- الربو :

- يجب أن يكون النشاط البدني :
 - ° مسبقا بحصة تسخين كافية.
 - ° في فضاء مناسب.
- أن لا يقع السهو عن تناول الدواء قبل وبعد التمارين.
- أن يكون الدواء في المتناول حتى أثناء النشاط أو المباراة.

2- السكري :

- التأكد من استقرار الحالة الصحية (استقرار نسبة السكر في الدم).
- المواظبة على الدواء وتعديله حسب النشاط.
- تعديل النظام الغذائي حسب النشاط البدني.
- حسن اختيار نوع الرياضة مع تجنب الرياضات العنيفة أو المرهقة.
- الممارسة في إطار جماعي حتى يمكن القيام بالإسعاف عند الحاجة.

3- الصرع :

- التأكد من استقرار الحالة الصحية (غياب النوبات) والمواظبة على الدواء ووضعه تحت الطلب.
- تجنب الرياضات العنيفة والتي يمكن أن تشكل خطرا (الملاكمة، السباحة، الغوص،...).
- الممارسة في إطار جماعي حتى يمكن القيام بالإسعاف عند الحاجة.

حفظ صحة الجسم عند الرياضي :

- **نظافة الجسم :** من الضروري الاستحمام بعد القيام بالتمارين الرياضية وتجفيف كامل الجسم جيدا إثر الاستحمام وخاصة الأماكن الغائرة.

1- نظافة الهندام :

- ارتداء زي رياضي يختلف عن اللباس العادي يكون لينا ومرنا حتى لا يعيق حركة الأعضاء والمفاصل.

- تجنب اللباس المصنوع من "النيلون" والبوليستر والجلد الصناعي لتمكين العرق من التبخر عند التدريب.
- ارتداء حذاء رياضي يمكن من المحافظة على سلامة الشكل الطبيعي للقدم وراحته أثناء النشاط ويمنع من حدوث رضوض بالأعضاء السفلية.

2- التغذية :

- اعتماد تغذية متوازنة توفر حاجيات النمو والنشاط وتوفر العناصر الغذائية الأساسية (الزلاليات، الدهون، السكريات، الأملاح المعدنية والفيتامينات والماء).
- المواظبة على تناول فطور الصباح.
- تناول كمية إضافية من الغذاء تشمل خاصة النشويات لتوفير الحريات التي يتطلبها النشاط البدني.
- تجنب القيام بنشاط بدني في فترة الهضم (3 ساعات بعد الأكل).
- استهلاك كمية من الماء أثناء الحصة الرياضية وإثرها شرط أن تكون متوسطة الحرارة وبعد فترة من الراحة يستحسن شرب كمية من الحليب للتخلص من السموم بالجسم.
- في حالة وجوب اتباع نظام غذائي معين لتعديل الوزن في بعض الرياضات، من الضروري أن يستجيب ذلك لقواعد علمية تجنب كل ضرر.

3- النوم : هام جدا لاسترجاع الراحة الجسدية والذهنية.

4- نظام التمارين :

- التسخين (l'échauffement): قبل التمرين يجب القيام بالتسخين مع التدرج في مضاعفة المجهود ويمكن ذلك من تهيئة الدورة الدموية والجهاز التنفسي والعضلات لمسابقة هذا المجهود ولحماية الجسم من عديد المخاطر والحوادث.

- الاسترجاع (la récupération): تختلف سرعته حسب البنية الجسمية وحسب مدة وشدة التمارين وتؤمن إعادة التوازن الجسدي بعد المجهود.

5- المتابعة الطبية : تمكن من :

- مراقبة مؤشرات أساسية جسدية وبيولوجية ونفسية وغذائية حسب نوعية النشاط.
- تحسين المؤهلات والتقضي المبكر لبعض الإصابات.

6- المنشطات : هي مواد تتناول بهدف تحسين أو تطوير بصفة

اصطناعية القدرات الجسدية. حتى خارج كل المباريات. يجب تجنب تناول أي مادة خاصة تلك التي تنمي العضلات بصفة سريعة إذ أن تناولها يضر بالصحة وهو ممنوع في المباريات الرسمية كما لها انعكاسات نهائية على الخصوبة خاصة لدى الرجال وكذلك على الملامح الخارجية عند الجنسين (ملاحم أنوثة لدى الرجال وملاحم ذكورة لدى الإناث).

نصائح عامة لممارسة النشاط البدني والرياضة :

- استغلال كل فرصة لممارسة نشاط بدني (استعمال المدارج عوض المصعد، النزول من الحافلة محطة قبل المكان المقصود،...).
- ممارسة الرياضات متوسطة القوة والممتدة في الزمن أفضل من الرياضات شديدة القوة وقصيرة المدة.
- تعديل النشاط البدني حسب تركيبية الجسم.
- بالنسبة للفتيات ممارسة الرياضة داخل المؤسسة التربوية أو خارجها لا تمثل خطرا على غشاء البكارة كما أن فترة الحيض (مرحلة فيزيولوجية طبيعية) تتماشى تماما مع ممارسة الفتاة لنشاطها الرياضي.

- ممارسة الرياضة ممكنة في البيت.
- اجتناب القاعات المغطاة في حالة الحساسية للغبار أو القراديات (acarions) والتمارين في الهواء الطلق في حالة الحساسية للقاح (pollen).

يعتبر النشاط البدني مدرسة لتكوين حس المواطنة وتنمية الثقة في النفس والإرادة لدى الأطفال والشباب ويهيئه لمواجهة واقتحام الميدان العملي والاجتماعي هذا إلى جانب مزاياه وفوائده على الصحة ولتحقيق هذه الفوائد يتوجب بدء ممارسة النشاط البدني والرياضي منذ الصغر.

الصحة النفسية

تعتبر الصحة النفسية أساس النضج والتوافق الاجتماعي والنفسي، فهي تحدد كيفية شعور الفرد تجاه نفسه والآخرين وكيفية مواجهته للحياة وتوفير حدا من الرفاه النفسي والشعور بإرضاء حاجيات الجسد والذهن في مستوى العلاقات وتقدير الذات، ونماء الشخصية والعاطفة للأطفال والشباب والأسرة بصفة عامة.

- **الرفاه في المجال الذهني** لا يتحقق إلا بالابتعاد عن التسمم الجسدي من خلال التدخين والكحول والمخدرات التي تسري داخل الجهاز الدموي للفرد والذي يكون شعور يصبح عبدا من عبيدها مما يؤثر على التعاملات مع الآخرين ويؤدي إلى سوء التوافق الأسري، وأمراض الطفل النفسية والاضطرابات السلوكية مع ما يتبعه من خرق للقوانين الاجتماعية.

- **الرفاه في المجال العاطفي** إن سرعة نمط الحياة وتشنت نواة الأسرة والميل إلى استعمالات التكنولوجيات الحديثة بصفة مدمنة جعلت اختصار المسافات والمبالغة فيه حتى في التهاني في المناسبات مقتصرة على مكالمات أو مراسلة هاتفية، تحت مسمى الاستقلال بالسكن تقلصت نواة الأسرة الشيء الذي أدى إلى تفكك التقارب بين الأسر والجيران وصلة الرحم.

- **الرفاه في المجال الجسدي** : المفهوم العام حسب المقولة الشهيرة "الجسم السليم في العقل السليم" طغى عليها التقاعس عن الحركية وقلة النشاط البدني الراجع إلى عدم ممارسة الرياضة وخلو السلوك من الحركة خلال الأنشطة المهنية والمنزلية إضافة إلى استخدام وسائل النقل "اللافاعلة" قد ترافقت مع انخفاض في مستوى حركية البدن كما أدى التحضر إلى ظهور عوامل بيئية تثبط المشاركة في النشاط البدني (العنف، حركة المرور الكثيفة، تلوث الهواء، نقص الحدائق والأرصدة والمرفق الرياضية

الترفيهية) وقضاء أغلب الوقت أمام التلفاز أو أمام وسائل التكنولوجيا الحديثة واعتماد الوجبات السريعة الغنية بالسكريات الحرارية والمحتوية على الدهون والسكريات أدى لإنخفاض في لياقة القلب وانتشار البدانة وتأثير هذه المعطيات الكبير في انتشار الأمراض الغير سارية (منظمة الصحة العالمية).

المخاطر :

- تراجع في الأداء المدرسي، في العمل، في العلاقات مع الآخرين وكذلك في المجال العاطفي
- فشل وعدم الاستقرار داخل الأسر حيث تصبح الحياة الاجتماعية عبئاً ثقيلاً يصعب التكيف معه.
- ظهور حالات توتر أو الانهيار أو أمراض نفسية جسدية.

ما الذي ينبغي مراقبته :

ليس ثمة سبب وحيد ولكن بعض الأمور قد تساهم في ذلك وتشمل: التمييز والابتعاد عن المؤسسة التربوية والعنف والإيذاء الجسدي ومشاكل التوافق الأسري.

وفيما يلي بعض الإشارات حول الإصابات الناتجة عن ما سبق ذكره إذا دامت لأكثر من بضعة أسابيع :

- عدم القدرة على التعامل مع الآخرين
- تراجع ملحوظ في أداء الواجبات المدرسية
- زيادة أو نقصان ملحوظ في الوزن
- تغييرات في أنماط النوم والأكل المعتادة
- خوف
- فقدان الطاقة أو الحماس
- سرعة الانفعال
- قلق وتامل وعدم قدرة على التركيز على المصاعب

- تمرد أو عدوانية
- بكاء حاد
- قضاء وقت أقل مع الأصدقاء أو تجنبهم
- الشعور باليأس أو بعدم القيمة
- الامتناع عن ارتياد المؤسسات التربوية أو المشاركة في النشاطات المعتادة
- فرط التدخين أو تناول الكحول و/أو المخدرات
- أفكار إيذاء النفس أو الرغبة بالموت
- حماية الأطفال من تأثير التلفزيون السلبي
- مواجهة الكذب عند الأطفال

طرق المساعدة :

غالباً ما يكون الأهل وأفراد العائلة أول من يلاحظ التغييرات ولكن قد يجدون صعوبة في التحدث عنها وقد يشعرون بالحرج أيضاً من طلب المساعدة أو عدم معرفة المكان الذي يجب أن يقصدوه لطلب المساعدة وبدلاً من ذلك قد يقررون الانتظار على أمل أن تحل المشاكل وحلها. لذا وجب طلب المساعدة في وقت مبكر لمعظم المشاكل النفسية حتى يكون حلها أفضل.

التوجه لمن ؟

في خطوة أولية ينصح التحدث إلى أحد يمكنك الوثوق به مثل :

- الطبيب المدرسي
- خلية الإحاطة بالتلميذ
- الأخصائي النفسي
- المرشد الاجتماعي
- المربي/المنشط

طرق المساعدة المباشرة :

1. تعلم فن الاسترخاء والبعد عن الضوضاء من خلال عدم التفكير في أمور مثيرة للتوتر أو باعثة على القلق واحرص على التمتع بكل فرصة للاسترخاء والراحة البدنية. وتجدر الإشارة هنا إلى أن الاسترخاء يتضمن إعطاء النفس الوقت والمجال للتعافي جسدياً وعقلياً من المواقف التي تسبب التوتر والقلق سواء في محيط العمل أو الأسرة.
2. المواظبة على رياضة التنفس بعمق فهي تسهم في التقليل من مشاعر القلق والتوتر وتلغي مشاعر الغضب و الاستياء، فقد أثبتت الدراسات النفسية الحديثة أن التنفس الهادئ وبايقاع منتظم يؤدي إلى هدوء الأعصاب والاستمتاع بحالة من الاتزان الانفعالي نتيجة التوازن في الحصول على الأوكسجين وطرده ثاني أكسيد الكربون من الجسم.
3. تدوين أعمال اليوم والغد ووضع خطط لتنفيذها بحيث لا تزيد فيها أعباء اليومية الأمر الذي قد يسبب التوتر. كما يجب مكافأة النفس باستمرار ومنحها ما تحب لرفع المعنويات بشكل عام وتدعيم قوة الذات على تجاوز الصعاب.
4. المحافظة على غرفة النوم مرتبة فهي ملاذ للراحة والهدوء بعيداً عن الضوضاء وزحام الحياة اليومية الأمر الذي يبعث على الشعور بالراحة والاسترخاء والرغبة في النوم لفترات متواصلة.
5. تخفيف الإضاءة في حجرة المعيشة وغرفة النوم بقدر الإمكان فذلك يخلق أجواء من الهدوء والراحة ويبعث على الاسترخاء ويساعد على النوم بعمق دون تقطع، كما يُنصح بالتوقف عن التفكير في أي أمر يشغل البال ويعكر صفو الحياة أثناء فترات الراحة والاسترخاء.
6. استخدام العلاج العطري في القضاء على القلق حيث أثبت علماء النفس قدرة الزيوت العطرية على تحسين المعنويات وبعث الشعور بالاسترخاء خاصة إذا تم استخدامها في التدليك أو أحواض الاستحمام أو الشموع التي تسمح للعطر أن ينتشر في أرجاء المكان

بحرية. ويضاف على ذلك تأثير اللافندر الايجابي على صفاء الذهن والتمتع بحالة مزاجية رائعة.

7. الإكثار من تناول العصائر الطبيعية الطازجة ومنقوع الأعشاب الذي يخفف من التوتر لما له من تأثير مريح ومهدئ يساعد على الاسترخاء مثل منقوع زهور اللافندر التي تخفف من الصداع الناتج عن التوتر أو أوراق النعناع التي تهدئ المعدة وتقلل من الشعور بالغثيان، أو عصائر الفراولة والكيوي الطازجة التي ترفع معدل السكر الجيد في الدم وتحسن من الحالة المزاجية.

8. استبدال الأفكار السلبية بأخرى إيجابية فقد أوضحت الدراسات السيكلوجية أن التفكير الايجابي يساعد في تقليل التوتر وتحسين الصحة العامة وذلك من خلال التفكير في جعل المهام الجديدة فرصة جيدة لتعلم مهارات جديدة تنمي من الشخصية وتطور من القدرات.

9. اختيار النوعيات الجيدة من الطعام التي تزيد من الشعور بالسعادة والراحة النفسية والتي منها: البقول أو الشكولاتة بشرط أن يتم تناولها بكميات معتدلة، وأنواع الفاكهة السكرية كالتين والخوخ والمشمش والعنب والأسماك لما تحتويه من أوميغا المعزز للحالة المزاجية الجيدة، بالإضافة إلى المكسرات غير المملحة. ومن جهة أخرى يُنصح بالتقليل من استهلاك القهوة والشاي والمشروبات الغازية لتأثيرها السلبي على النوم المتواصل فهي تبعث على القلق وتخلق أجواء جديدة من التوتر.

10. مشاركة أفراد العائلة رياضة المشي والجري ، فللرياضة أثرها الايجابي على الحالة النفسية ألا أن ممارستها مع المجموعة يزيد من فعاليتها في تقوية العلاقات العائلية وخلق أجواء المرح بينهم.

11. البحث عن آليات إيجابية للتصرف في الضغط النفسي(التفريغ الانفعالي).

12. التشجيع على التواصل مع الآخرين

13. العلاج بالتعبير المسرحي/العلاج بالموسيقى

بعض أنواع السلوكيات المحفوفة بالمخاطر

- التدخين :

ينساق عادة الشباب وراء التدخين بدافع حب الاطلاع والتجربة أو بتأثير من أقرانه أو لمحاكاة الكبر لذلك من الضروري الامتناع عن تجربة التدخين الأولى.

- المشروبات الكحولية :

يبحث الشباب عادة من خلال استهلاك هذه المشروبات على الاندماج في مجموعة الأقران ومحاكاتهم وتبني سلوكياتهم للإحساس بالدعم والانتماء، أو لمقاومة الملل. كما يمكن أن يمثل استهلاكها رد فعل يترجم رفض الشاب أو قلقه من التحول إلى عالم الكبار.

- الإدمان :

هو تبعية فيزيولوجية و/أو نفسية تظهر إثر استعمال مادة معينة بصفة دورية و/أو مستمرة، ينساق وراءها الشباب بتأثير من الأقران. ويمكن أن تكون ذلك من باب حب الإطلاع والتجربة والتحدي أو لإتباع الموضة أو رغبة في محاكاة النجوم في ميادين مختلفة أو تعبيراً عن رفض للقيم التقليدية والبحث عن استبدال تبعية الآباء بأخرى أو للهروب من الإحساس بمصاعب الحياة والقلق عن المستقبل.

- السلوكيات الغذائية غير السليمة :

يمكن أن تتزامن المراهقة مع ظهور السمنة لدى العديد من الشباب نتيجة إتباع سلوكيات غير سليمة في حياتهم اليومية كالجلوس أمام التلفزة أو وسائل الاتصال الحديثة لساعات طويلة وعادات غذائية سيئة كتناول

مأكولات غنية بالدهنيات واستهلاك المشروبات الغازية والإفراط في أكل الحلويات. بينما تتبع فئة أخرى من الشباب سلوكات غذائية تركز على حميات غير ملائمة قصد تخفيض الوزن بحثا عن مظهر مثالي شبيه بكبار نجوم الفن والرياضة مما قد يربك توازنهم الغذائي ويؤدي بهم إلى القهم العصبي (Anorexie mentale).

- العلاقات الجنسية غير المحمية :

تواكب المراهقة تغيرات فيزيولوجية وجسدية يكتشف من خلالها الشاب هويته الجنسية وبالتالي العلاقات الجنسية مما قد يجعله أحيانا عرضة لعدد المخاطر خاصة إذا كانت هذه العلاقات عشوائية وغير محمية (الأمراض المنقولة جنسيا والسيدا والحمل غير المرغوب فيه وخارج إطار الزواج...).

- سلوكات الانحراف :

تصدر عادة عن شباب يبحث عن التفهم وإعادة تقدير وتثمين الذات والرغبة في التحدي والتوق إلى حياة مثالية، وذلك بتركيز قيم خاصة به تترجم أحيانا عدم الرضا على المحيط المعيشي العائلي والدراسي والمهني...

الخاتمة

إن اتباع نمط عيش سليم يرتكز على قواعد أساسية يجب اعتمادها :

- التغذية السليمة والمتوازنة،
- ممارسة نشاط بدني منتظم،
- الامتناع عن تعاطي التدخين والكحول والمخدرات،
- التعامل الإيجابي مع الضغوطات اليومية،
- الابتعاد عن اجترار الأفكار السلبية التسلح بالتفكير الإيجابي.

كل هذه القواعد تعزز الصحة وتقي من الأمراض وتساعد على تنمية نمط عيش صحي وسليم خاصة منذ الصغر وخلال السنوات الأولى من المراهقة. ومن هنا يعتبر الحفاظ على الصحة مجهودا مشتركا ومتواصلا لا مجرد أنشطة تحسيسية مما يستوجب انخراط الأسرة والمدرسة ومكونات المجتمع المدني من جمعيات وغيرها في ترشيد السلوك ونشر الوعي.

أعدت هذا الكتيب اللجنة الوطنية الخاصة بإعداد الأسبوع الوطني للصحة المدرسية والجامعية لسنة 2014-2015

• قام بتحريره فريق إدارة الطب المدرسي والجامعي.

• قام بمراجعته :

- د. حبيبة التريكي بن عمر : مديرة الطب المدرسي والجامعي
- د. ليلى علوان : معهد التغذية
- الأنسة ثريا بالضيافي : وحدة التثقيف الصحي
- السيدة حميدة الجامي : وحدة التثقيف الصحي
- السيدة محبوبة الحناشي : وحدة التثقيف الصحي
- د. عنايات قبي : وحدة التكوين المستمر
- د. حذامي دويهش : وحدة ما قبل الدراسة
- السيد جلال الدين شرقية : وحدة الصحة النفسية

• الكتابة :

- السيدة فوزية الأحول الأكل
- الأنسة ربعة النفيسي