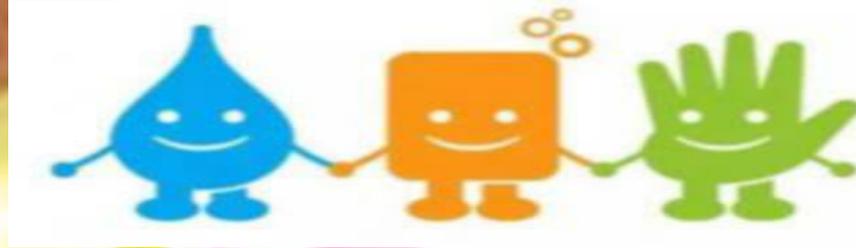




وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة بغداد
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

النظافة الصحية وتنظيم الاسرة



اعداد

أ.م.د زينب قحطان عبد المحسن

م.م. ابتهاج جاسم رشيد

قائمة المحتويات

- ✓ النظافة الصحية وتنظيم الاسرة ✓
- ✓ الطريقة الصحيحة لتنظيف اليدين بالماء والصابون ؟ ✓
- ✓ تنظيم الاسرة وما هو مفهومها ✓
- ✓ فوائد تنظيم الاسرة ✓
- ✓ . فائدة المباشرة بين الحمل والآخر ✓

النظافة الصحية وتنظيم الاسرة

من اهم القيم السلوكية قيمة النظافة وهي كما نعلم سلوك حضاري والاسلام هو القدوة لكل المجتمعات الانسانية في تعليم النظافة والمحافظة عليها قال تعالى (ان الله يحب



:- التوابين

" (ب- انها من اخلاق الانبياء عليهم السلام ففي حديث عن الامام الرضا (عليه السلام من اخلاق الانبياء التنظيف " وكذلك اعد الامام علي (عليه السلام) " نظفوا بيوتكم من حوك العنكبوت فإن تركه في البيوت يورث الفقر "

والنظافة هي ليست نظافة شخصية فقط ولكن تشمل نظافة الجسم والمدرسة والمنزل والشارع والحديقة فالبيئة المحيطة بنا خلقها الله نظيفة طاهرة ومن واجبنا ان نحافظ . على نظافتها لنستمتع بها كما خلقها الله

والنظافة عامل اساس للفرد, وذلك يجب المحافظة على النظافة البدنية والمنزلية " والمدرسية والصحية " النظافة من الايمان

: وللنظافة مجالات متعددة

اولها : النظافة البدنية وتشمل

الاستحمام اليومي , ارتداء الملابس النظيفة , وغسل الاسنان , وغيرها من " احترام الذات , احترام ↓ الابواب , فنظافة الجسد دعا اليها الاسلام باعتبارين الاخر



ثانياً: نظافة المنزل والتي تشمل

المحافظة على نظافته وتنظيمه والابتعاد عن عدم المبالاة والابتعاد عن عدم تحمل المسؤولية والبيت مسؤولية الجميع وليس شخص معين حواء الام او الاخت . بل مسؤولية مشتركة متكاملة ستبقى بأفضل صورة وهو مأوى الجميع .

ثالثاً: نظافة المدرسة او الكلية او اي مكان عمل كنا نعمل به او ندرس به , بكل جوانبه وكل مرفق من مرافقه (قاعاته , ساحاته , الصفوف , الحمامات الخ).

رابعاً: الشارع هو المكان الذي يسلكه الجميع للوصول الى عمله , اي كان عمله يجب المحافظة عليه من عدم رمي الاوساخ وبقايا الطعام والمناديل والسكائر وكل ما يمكن ان يجعله غير لائق . وغير نظيف .

خامساً: نظافة كل مكان نكون فيه حتى وان لم يكن من واجبنا تنظيفه وان نتحمل المسؤولية . عن نظافته ما دمنا في هذا المكان .

فالحفاظ على النظافة في المجالات السابقة الذكر هي مفتاح جودة الحياة والحفاظ على الصحة العامة للإنسان والوقاية من الامراض المختلفة وذلك لأهمية الصحة في حياة الانسان نفسه .

ومسار المجتمع الانساني وكما ان المرء الذي يتمتع بصحة عالية يشعر بالسعادة ويمتلك القدرة على العمل والعطاء والانجاز والنشاط .

بينما تفتك به الامراض والاسقام المزمنة يفقد غالباً القدرة على ذلك كذلك حال المجتمعات من حيث الصحة والمرض والعافية والوباء حيث تعاني المجتمعات المصابة بالأوبئة وكثرة الامراض المزمنة من تأخر في التنمية , وكساد الاقتصاد , والتأخر عن رعب التقدم والازدهار

وبالصحة والعافية يشعر الانسان بمتعة الحياة ويستمتع بجمالها ويمارس حياته بصورة طبيعية . وهي نعمة الالهية يجب ان تقابل بالشكر , ولان النعم تدوم بالشكر ونزولها الجحود

اذن لابد من المشاركة بحملات تعزيز النظافة العامة المنظمة والتشاركية سواء كانت المدينة او الريف فلا فرق فالمكان النظيف يبدو اجمل للناظر بغض النظر عن مدى رفاهيته .

وهنا سوف اتطرق الى اكثر شيء في جسدنا يحتاج الى تنظيف عدة مرات وبشكل متكرر خلال



تخليل الماء في المراحيض



تنظيف الأسنان



الاستحمام في اليوم



غسل اليدين بالماء والصابون

فلنعرف متى يجب ان انظف يدي
بالماء والصابون ؟

1. بعد قضاء الحاجة والخروج من
المرحاض
2. قبل الاكل او اعداد الطعام
3. اذا بدت يدي متسخة
4. اذا كنت مصاباً بعدوى بجراثيم او
فايروس
5. بعد القيء او السعال
6. بعد مسك اداة او اي غرض كان



والطريقة الصحيحة لتنظيف اليدين بالماء والصابون ؟

1. بلل يدك بالماء الدافئ استخدم الصابون السائل ان امكن ضع كمية كافية من الصابون على اليدين .
2. افرك يدك معاً الى ان تتكون رغوة افركها على ظهر يدك وما بين اصابعك وما حول اطراف الاصابع (الانامل)
3. واصل فرك اليدين لمدة 20 ثانية على الاقل
4. اشطف يدك جيداً تحت الماء الجاري
5. جفف يدك بمنديل ورقي
6. استخدم المناديل الورقية لأغلاق الصنبور وفتح باب الحمام في حالة اذا كان الحمام عام في استخدام الجميع

تنظيم الاسرة

-: ما هو مفهومها

هو سلوك حضاري يوفر للزوجين الخيار المناسب للتحكم بموعد البدء بأنجاب الاطفال , وعددهم , والفترة الفاصلة بين الواحد والاخر , ومتى يجب التوقف عن الانجاب , كل حسب ظروفه ومقدرته وبموافقة الزوجين معاً, وضمن الاطار الصحي الذي يركز



فوائد تنظيم الاسرة

كيف ينعكس تنظيم الاسرة ايجابياً على صحة الام , حيث تبين الدراسات ان احتمال التعرض لخطر المرض او الوفاة يزداد في اربع انواع من الحمل :

الحمل قبل سن الثامنة عشر-1-

المشكلة الكبرى للام (دون سن 18) هي نقص نموها فحوض الام الفتية صغير نسبياً ومضاعفات اثناء الحمل اكثر شيوعاً

: الحمل بعد سن 40 سنة-2-

- ان الحوامل المسنت هن اكثر تعرضاً للمضاعفات من النساء الشابات وخاصةً

- تسمم الحمل

- عسر المخاض وتزداد الحاجة الى تدخل جراحي

-: الحمل بعد اربع ولادات-3-

عند كثرة الولادات يحتوي الحمل على عدة مضاعفات كالنزف وغيرها .

1. الحمل قبل مضي عامين عن اخر ولادة

- وتسهم الولادات المتقاربة في احداث سوء تغذية لكلا الجنسين الام والجنين .



1. خفض معدلات وفيات الاطفال
2. تجنب بعض الحالات المرضية عند الاطفال
 - نقص الوزن / حيث يشكل نقص الوزن مشاكل . تؤثر على بقاءه على قيد الحياة
 - سوء التغذية / واسعة الانتشار وخاصة في الدول النامية والاسر الكبيرة ذو الدخل المحدود
 - الامراض الانتقالية والوراثية / تزداد بالانتشار كلما زاد عدد الاطفال
 - درجة الذكاء / دراسات تثبت الفرق بين كل طفل واخر يزيد معدلات الذكاء عندهم التشوهات الخلقية / حيث تزداد التشوهات بارتفاع عمر الام وخاصة متلازمة داون



: فائدة المباشرة بين الحمل والآخر

1. لو كانت الفترة بين الولادات سنة على الاقل تلاقي 1/5 وفيات الرضع

2. المباشرة الكافية بين الولادات تخفض نسبة النساء بفقر الدم وسوء التغذية

3. المباشرة تحد من الصعوبات الاقتصادية مما ينعكس ايجاباً على وضع الاسرة الاجتماعي

4. المباشرة تساعد الام على الابتعاد عن اخطار الولادة .% وتخفض نسبة الوفيات 30

تعتبر خدمات تنظيم الاسرة مهمة وتقدم في جميع المراكز الصحية من قبل اخصائيين اكفاء ذو خبرة في هذا المجال فلا بد المشورة للحصول على المعلومة الصحية ..



تشكرا لحسن
الاصفاء

