



جامعة الملك عبد العزيز

كلية: الاقتصاد منزلي

قسم: دراسات طفولة

## مخطط مقرر صحة الفرد Personal Health

مسمى المقرر: صحة الفرد Personal Health

رمز المقرر: CHS-231

الفصل الدراسي/ السنة: الفصل الثاني - ١٤٣٧/ ١٤٣٦ هـ

اسم استاذ المادة: د/نداء بنت عبد السلام جمبي

القسم/رقم المكتب/المبني: دراسات الطفولة-٢١٥- الزهراء

التحويلة: ٣١١٦.

البريد الإلكتروني وموقع الانترنت: <http://njambi.kau.edu.sanjambi@kau.edu.sa>

الساعات المكتبية: الأحد والثلاثاء والخميس من ١٠-١١، ٢-٣

ويتعاون في تقديم المادة:

اسم استاذ المادة: أ/ندى غازي الغانمي رقم المكتب/المبني: ٢١١- الزهراء البريد الإلكتروني: <a href="mailto:alghanminada@hotmail.com">alghanminada@hotmail.com</a> الساعات المكتبية: الاحد و الاثنين والخميس ٩-١١	اسم استاذ المادة: أ/دارين عابد الرايقي رقم المكتب/المبني: ٢١١- الزهراء البريد الإلكتروني: <a href="mailto:nefennour@hotmail.com">nefennour@hotmail.com</a> الساعات المكتبية: الاحد والثلاثاء والخميس ٩-١٠ الاثنين والأربعاء ٨-٩، ٣٠
--	---

الاهداف العامة للمقرر:

توضيح المفاهيم الأساسية للصحة والمرض للطالبة والعوامل المختلفة التي تؤدي إلى انتشار الأمراض ودور الفرد في التأثير من خلال رفع الوعي الصحي لديه.

اهداف خاصة بالمقرر:

أن تلم الطالبة بمفهوم الصحة والمرض ومسؤولية الفرد تجاه المحافظة على الصحة وذلك بواسطة أن:

- ١- أن تتعرف الطالبة علي مفهوم صحة المجتمع والصحة النفسية والعوامل الاجتماعية المؤثرة على الفرد
- ٢- أن تتعرف علي مستويات الرعاية الصحية المقدمة للمجتمع وأهمية الفرد كمستهلك لأنماط المختلفة من الرعاية الصحية المقدمة للفرد.

- ٣- أن تلم الطالبة بالتصرفات الصحية الواجبة الالتزام بها للرفي بمستوى الصحة مثل الوقاية من امراض القلب و الشرايين و النوم الصحى و التوازن مع الدورة الشهرية .
- ٤- أن تتعرف الطالبة على أساسيات الأمان في المنزل والطرق وأساسيات الإسعافات الأولية . .
- ٥- أن تتعرف على مصادر المعلومات الصحية المختلفة و انتقاء الأجود منها.

### المهارات المتوقعة اكتسابها للطالبة بنهاية المقرر:

- ١- كيفية الاهتمام والعناية بالصحة الشخصية والنفسية والاجتماعية السليمة للفرد.
- ٢- مكافحة الأمراض الحادة والوقاية منها وتجنب العدوى.
- ٣- مكافحة الأمراض المزمنة الشائعة مثل لقلب والسكرى والوقاية منها بممارسة العادات الصحية السليمة
- ٤- التعرف على المصطلحات الصحية الإنجليزية ذات العلاقة.
- ٥- السلامة والأمان في المنزل والطرق.
- ٦- تطبيق المبادئ الأساسية للإسعاف الأولي.

### الكتاب المقرر والمراجع ومصادر المعرفة المرتبطة بالمقرر:

الكتاب الاساسي: مبادئ في الصحة والسلامة العامة: تالاقطيشات - نهلة البياري - إبراهيم اباطة - شذي نزال - منى عبد الرحيم. دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان - طبعة الرابعة ٢٠١١-٤٣٢ م.

دليل صحة الاسرة - كلية طب هارفارد - مكتبة جرير ٢٠٠٢ يوجد في مكتبة القسم.

الهلال الأحمر اصدار جمعية الهلال الأحمر السعودي.

Harvard medical school < family health guide .editor Anthony L. Komarroff. Simon&Shuter, 1999, Arabic language translation copyright. 2002 by Jarir Book store.

### مواقع النت المرجعية:

<http://www.nlm.gov> والمكتبة القومية الطبية <http://www.cdc.gov> الرابط [www.who.org](http://www.who.org)

### طرق التدريس:

الشرح - المناقشة الجماعية - الاستنباط والاستنتاج - التعلم والبحث الذاتي - السبورة - الصور والمجسمات - ترجمة المقالات العلمية - البحث في النت بعض التطبيقات العملية.

### تكنولوجيا التعلم المستخدمة في التدريس والانشطة العلمية:

استخدام جهاز عرض الفيديو - جهاز الكومبيوتر الشخصي وجهاز العرض الخاص. البحث في النت وترجمة المواقع العلمية الصحية المهمة.

## أداء الطالبة ومسؤولياتها المتوقعة:

الالتزام بالحضور- العمل بجد والتعامل بروح الفريق مع المجموعة- ضرورة الاطلاع على مخطط المقرر ومناقشته مع الاستاذة والطالبات -المشاركة في النقاش الجماعي والمحاضرات-الاستنتاج- التواصل مع الأستاذ للاستفسار وتوضيح المسائل المهمة الالتزام بإتمام بالواجبات والانشطة في الزمن المحدد.

## تكاليف المادة:

### **تكليف تعريف الصحة ( ٥ درجات)**

التدريب امتداد لتعريف هيئة الصحة العالمية للصحة. تقوم الطالبات بتطبيق الثلاثة مظلات الأساسية على فئة معينة في المجتمع كما دربت في الفصل الدراسي. و يقيم على اساس المعايير التالية (٣ درجات عند ذكر مستويات ضعيفة و متوسطة و مرتفعة لكل من المظلات الثلاثة و ٢ درجة لكتابة تعريف هيئة الصحة العالمية)

### **تكليف العادات الحياتية للوقاية من امراض القلب و الشرايين ( ٥ درجات)**

التدريب يحتاج ان تقوم الطالبة الفيديو الذى سجلته بأسلوب التعلم عن بعد من خلال موقعى الجامعى. ثم تقوم بكتابة تقرير عن اهم العادات الحياتية اللازمة للوقاية. و يقيم التكليف على اساس المعايير التالية: (٢ درجة لذكر قائمة للعادات الغذائية، ٢ درجة لذكر قائمة للعادات الرياضية، ١ درجة لذكر عادات حياتية اخرى)

### **تكليف تثقيف المجتمع لمرحل الدورة الشهرية و التوازن اللازم معها ( ٥ درجات)**

التدريب امتداد لمحاضرة الدورة الشهرية و تعطى الطالبة الكترونيا قائمة بالمواضيع التى يجب نقاشها مع خمسة من معارفها. ثم تقوم بكتابة تقرير يشرح اوجه التثقيف التى تحتاج الى دعم. يقيم التكليف على اساس المعايير التالية(١ درجة لوجود اسئلة من المجتمع عن المراحل، ٢ درجة لوجود اسئلة عن الغذاء اللازم لكل مرحلة، ١ درجة لوجود اسئلة عن متلازمة ما قبل الدورة، ١ درجة لوجود اسئلة عن دورة الغدد المختلفة المرتبطة بالدورة)

### **الإسعافات الاولية ( ٥ درجات)**

يقدم التدريب بعد اتمام الشرح الازم لطوارئ (الحروق، الجروح و الكسور، النزيف و الأنعاش ، امراض مفاجئة، و التسمم) يقدم الكترونيا من خلال البلاك بورد حيث يختار نظام التقييم حالتين من بنك حالات الطوارئ المذكورة اعلاه و تقوم الطالبة بكتابة مراحل الإسعاف اللازمة.

يقيم التكليف على اساس المعايير التالية: ( ٢درجة لذكر خطوات التقييم الأولى السريع، ٢ درجة لذكر خطوات الأسعاف الصحيح، ١ درجة ذكر مايجب عمله لحين وصول الطبيب).

### تكليف الذكاء العاطفي (٥ درجات)

التدريب امتداد لمدخل الصحة النفسية في المنهج وتعرف الفرد على ذاته يعتبر من المركبات الأساسية للذكاء العاطفي. ويقيم التكليف على اساس المعايير التالية: ( ١درجة تعريف الذكاء العاطفي، ١درجة ذكر عناصر الذكاء العاطفي، ٢درجة دور الذكاء العاطفي في تعزيز النظرة الإيجابية للذات، ١درجة خطوات تنمية الذكاء العاطفي).

### اساليب تقويم الطالبة وتوزيع الدرجات (١٠٠) درجة:

الدرجات	موعد التقديم	شرح المحتوى اللازم في	الفصل الدراسي الثاني
٥	آخر موعد ٤-٢٥	الأسبوع الثاني	تعريف الصحة
٥	آخر موعد ٥-١١	الأسبوع الرابع	عادات الوقاية من امراض القلب
٥	آخر موعد ٦-١٥	الأسبوع السابع	قائمة تثقيف المجتمع عن الدورة الشهرية والتوازن الغذائي معها
٣٥	-	الأسبوع السادس	الاختبار النصفى
٥	آخر موعد ٦-١٥	الأسبوع السابع	الإسعافات الأولية
٥	آخر موعد ٧-١٩	الاسبوع الثاني عشر	الذكاء العاطفي وتعزيز النظرة الإيجابية للذات
٥	تسلم النماذج لأستاذ المادة	الاسبوع الثالث عشر	مهارات الصحة (قراءة ميزان الحرارة وفهم ارقام الضغط، قياس الوزن وفهم الرسم البياني وفهم تطبيق الطبقي الصحي للغذاء المتوازن)
٣٥	٨-٧	نهاية الفصل	الاختبار النهائي

### السياسات والإجراءات :

- الالتزام بحضور المحاضرات حيث أن الغياب بنسبة ٢٠% سوف يعرضك للحرمان من المادة.
- الالتزام بموعد المحاضرة ، ويحسب كل ثلاث تأخيرات بغياب يوم كامل.
- الالتزام بمواعيد تسليم التكاليف حسب ما هو متفق عليه، وتأخير كل أسبوع عن موعد التسليم ينقص درجة.
- الالتزام بالهدوء ووضع الجوال على الصامت اثناء المحاضرات .
- الالتزام بحضور الاختبارات النصفية والنهائية.

## الجدول التفصيلي لمحتويات المقرر:

الاسبوع	التاريخ	الموضوعات التفصيلية	القراءة المطلوبة	عدد الساعات
١	١٤-٤	ترحيب بالطالبات، وتعريف بالمقرر وطرق التقييم والاختبار والانشطة والواجبات والبدء بالمواضيع الاتية: - مفهوم الصحة ومستوياتها. - العوامل المؤدية الى حدوث المرض، ومستويات الرعاية الصحية.	مخطط المقرر الكتاب الاساسي ١٥-٢٤	٣ ساعات
٢	٢١-٤	- الرعاية الصحية للفئات الخاصة والمدارس. - أمور الصحة الشخصية والعناية بمنظومة تغليف الجسم (جلد، بشرة، اظافر)، والاسعاف الاولي للحروق. _ العناية بأجزاء الجسم (الفم، الاسنان، الانف، الاذن، العين)	الكتاب الاساسي ٢٥ - ٤٦ كتاب جمعية الهلال الاحمر	٣ ساعات
٣	٢٨-٤	- التعقيم والتنظيف والتطهير. - مسببات الوفاة في المملكة وتتضمن امراض القلب والشرايين (الذبحة والسكتة) والاسعاف اللازم لها. - العوامل المؤدية لتلف الشرايين مثل السمنة والضغط والتدخين والسكري، والاسعاف اللازم لنوبات السكري.	الكتاب الأساسي ٤٧-٥١ محاضرة خارجية كتاب جمعية الهلال الاحمر	٣ ساعات
٤	٦-٥	-العوامل المؤدية لتلف الشرايين مثل السمنة والضغط والتدخين والسكري. - دورات النوم والمقدار الصحي وشروط المكان.	الكتاب الأساسي ٤٥-٥٥ محاضرة خارجية	٣ ساعات
٥	١٣-٥	-مراحل الدورة الشهرية، واهمية الغدد الصماء المؤثرة عليها(الغدة الدرقية والبنكرياس والهايبوثلاميس والبيبتوتيري)، والاشكالات الصحية الشائعة للتأقلم الغذائي والاجتماعي مع التغيرات	محاضره خارجيه	٣ ساعات
٦	٢٠-٥	-الإسعاف الاولي لأمراض القلب والشرايين (الذبحة والسكتة والانعاش القلبي الرئوي). -اسعاف نوبات السكري. الاختبار النصفي.	محاضره خارجيه و الفصل الثالث كتاب جمعية الهلال الاحمر	٣ ساعات
اجازة منتصف الفصل الدراسي الثاني				

٣ ساعات	الفصل الرابع ٧٥-١٠٦	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أنواع البيئة والاسرة كبيئة مجتمعية.</li> <li>- وصف التلوث البيئي، وعرض ما يخص صحة المياه، وازافة إشكالية مخزون المياه.</li> <li>- عرض ما يخص صحة الهواء، والتركيز على ارتفاع الحرارة وتدفئة الكرة الارضية.</li> </ul>	٦-١١	٧
٣ ساعات	الفصل الرابع ٧٥-١٠٠ كتاب جمعية الهلال الاحمر	<ul style="list-style-type: none"> <li>- صحة الأغذية والتخلص من الفضلات، ومكافحة الحشرات والقوارض.</li> <li>- اسعافات التسمم والطوارئ البيئية.</li> </ul>	٦-١٨	٨
٣ ساعات	الفصل الخامس ١٠٩-١٤٢	<ul style="list-style-type: none"> <li>- العدوى والمناعة (الامصال والمطاعيم).</li> <li>- الصحة الوقائية والامراض المرتبطة بالبيئة (المالريا، البلهارسيا-الديدان المعوية)</li> </ul>	٦-٢٥	٩
٣ ساعات	الفصل الخامس ١٠٩-١٤٢ محاضرة خارجية الفصل السادس ١٤٥-١٦٢	<ul style="list-style-type: none"> <li>- امثلة للامراض مزمنة (السل، الايدز)، وامثلة لامراض وبائية (الضنك، الكورونا، والايبولا).</li> <li>- عناصر الرعاية المنزلية والمراقبة اليومية.</li> </ul>	٧-٣	١٠
٣ ساعات	كتاب جمعية الهلال الاحمر	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التدابير المنزلية البسيطة (الحرارة، الإمساك، الاسهال)، والاسعاف اللازم لفقدان السوائل (الاسهال، والنزيف).</li> <li>- التدابير المنزلية لأمراض الجهاز التنفسي العلوي(الرشح،التهاب اللوزتين،الإسعاف اللازم لحالات الاختناق).</li> </ul>	٧-١٠	١١
٣ ساعات	كتاب جمعية الهلال الاحمر	<ul style="list-style-type: none"> <li>أنواع الصرع والاسعاف اللازم، واسعافات الجروح والكسور.</li> <li>اسعافات الجهاز التنفسي-الأختناق والتنفس الصناعي- والحروق.</li> </ul>	٧-١٧	١٢