المـــرجـــع



الشباب والحياة الصحية

الصحة الجسدية والجنسية

يحتوي المرجع على:

- الكلمات الصعبة
- «رزمة الحياة الصحية» في العمل مع الشباب والأهل والعاملين مع الشباب
- مساهمات إعداد مواضيع، مورد المعلومات الأساسية

ورشة الموارد العربية

جميع الحقوق محفوظة لورشة الموارد العربيّة ٢٠٠٥

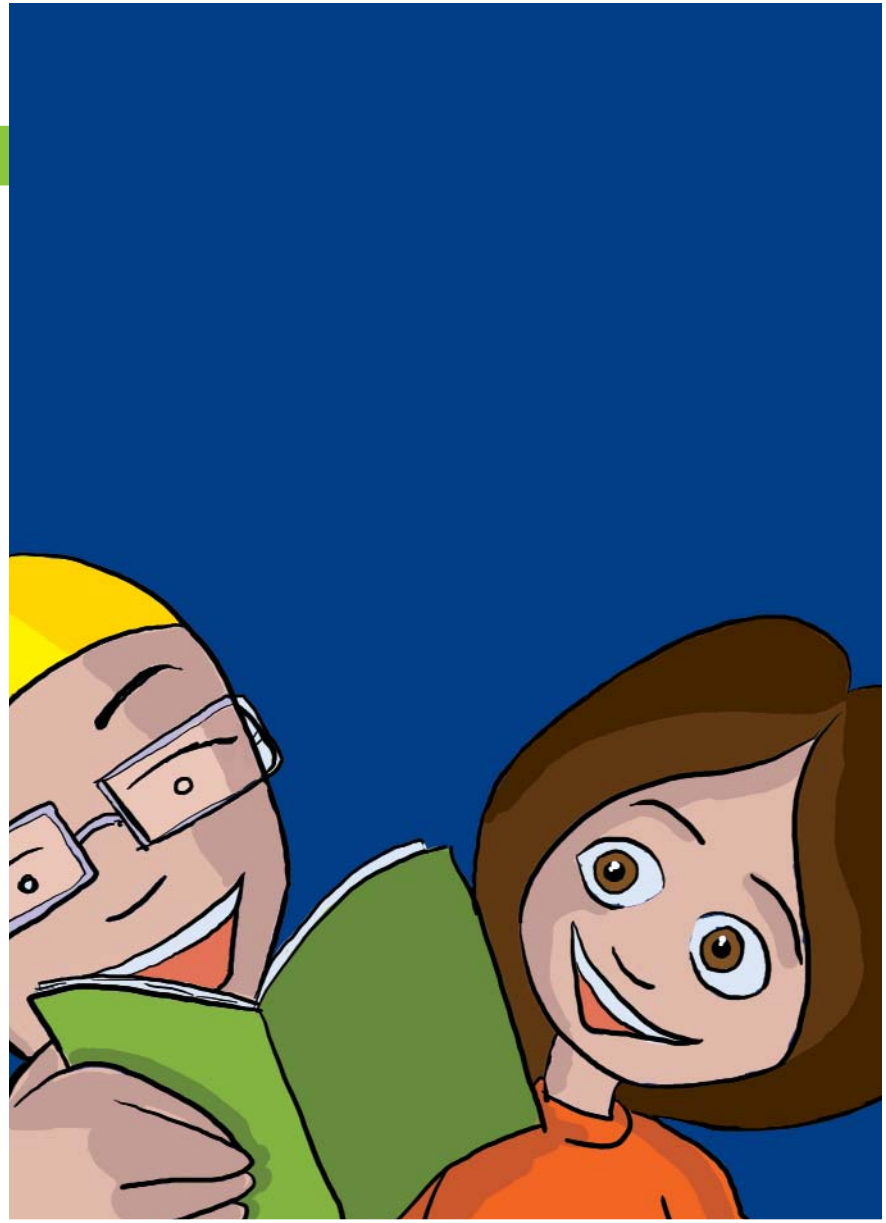
الكلمات الصعبة



00 Majus 10/24/05 1:40 PM Page 3

البلوغ لدى الفتى

* **البلوغ** هوسلسلة عمليات التحوّل التي يمر بها كل فتى وفتاة لينتقلا من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج الجسدي والعقلي والنفسي والعاطفي والجنسي، حيث تنمو وتتطور فيها وظائف الجهاز الجنسي / التناسلي كي يصبح بإمكانه القيام بوظيفته في الممارسة الجنسية والإنجاب. يحدث البلوغ تحت تأثير الهرمونات التي تفرزها الغدة النخامية الموجودة في الدماغ بحيث تقوم بتنشيط الخصيتين لدى الفتى والمبيضين لدى الفتاة وتحفزهما على إنتاج هرمونات جنسية ذكرية (تستوستيرون) أو أنثوية (أستروجين وبروجستيرون) تتسبب بإحداث تغييرات جسمانية وعقلية وجنسية ونفسية وعاطفية هي علامات النضوج الصحي.
* **الأعضاء الجنسية/التناسلية**: هي الأعضاء داخل و خارج جسم المرأة والرجل التي تساهم بوظيفة المتعة الجنسية للوصول إلى النشوة، وتقوم بوظيفة الانجاب.
* **التعرق:** عملية إفراز سائل مالح يدعى العَرَق بواسطة غدد في الجلد عبر فتحات فيه تدعى المسام، كوسيلة للحفاظ على برودة الجسم.



* **غدد (جمع غدة):** أكياس صغيرة موجودة في عدة أماكن داخل جسم الإنسان، تفرز سوائل أو مواد كيمائية منها الهرمونات.
* **الهرمونات:** مواد كيمائية تفرزها غدد في الجسم ولكل منها تأثير على أعضاء معينة.
* **العضو الذكري (القضيب):** هو عضو اسفنجي (وليس عضلة) اسطواني الشكل، غني بالأعصاب وشديد الحساسية، قابل للإمتلاء بالدم عند الإستثارة الجنسية (ينتصب فيتراوح طوله ما بين ١٢ و ١٧ سم)، وهو عضو الاتصال الجنسي عند الرجل ويحتوي على مجرى لخروج البول والسائل المنوي عند القذف.
* **الخصيتين:** هما الغدّتان التناسليتان لدى الذكر وتدعى كل منهما «خصية»، وهما معلقتان في غلاف جلدي بين الفخذين يدعى كيس الصَفَن. يتكون فيهما الهرمون الذكري التستوسترون والحيوانات المنوية.
* **الحيوانات المنوية:** أو المني هي خلايا التناسل الذكرية. يحتوي الحيوان المنوي على نصف العناصر الوراثية التي تنتقل من الأب الى الجنين عند الحمل، وتحتوي بويضة المرأة على النصف الآخر من العناصر الوراثية التي تنتقل من الأم إلى الجنين؛ عند الجماع قد يلقح حيوان منوي بويضة فينتج عن ذلك الحمل أي تكوّن الجنين واستقباله في رحم المرأة. الحيوانات المنوية هي أجسام حية صغيرة جدا توجد بالملايين في السائل المنوي ولا يمكن رؤيتها الا تحت الميكروسكوب.

* **الميكروسكوب:** أو المجهر، جهاز يكبر صورة الأشياء الدقيقة التي يصعب رؤيتها بالعين المجردة.
* **الإنتصاب:** هو عملية غير إرادية نتيجة تدفق الدم في أنسجة القضيب الإسفنجية الغنية بالممرات فيصبح أكثر صلابة ويزداد طوله وحجمه. يحدث ذلك عند الإحساس بالإثارة الجنسية أو عند الإستيقاظ من النوم في الصباح وعند رؤية أحلام جنسية.

٢ البلوغ لدى الفتاة

* **الهرمونات:** مواد كيمائية تفرزها غدد في الجسم ولكل منها تأثير على أعضاء معينة.
* **غدة:** الغدد هي أكياس صغيرة موجودة في عدة أماكن داخل جسم الإنسان، تفرز سوائل أو مواد كيمائية منها الهرمونات.
* **الأنسجة الدهنية:** نوع من الأنسجة الموجودة في جسم الإنسان حيث يتم تخزين الوحدات الحرارية الزائدة التي يتناولها الانسان من غذائه، وظيفتها حماية بعض أعضاء الجسم الداخلية وعزلها عن تقلبات الحرارة الخارجية وهي مصدر أساسي للطاقة التي يحتاجها الجسم للقيام بوظائفه.

* **الإفرازات المهبلية:** السائل الذي تفرزه الغدد الموجودة في عنق الرحم ويخرج من المهبل وهو بالعادة شفّاف المظهر.

* **الالتهاب:** المشكلة الصحية التي تنجم عن غزو وتكاثر بكتيريا أو فيروس أو أية كائنات عضوية ضارة أخرى لجسم الانسان. قد يصيب الإلتهاب جزءا من الجسم فيسبّب تلفاً في الانسجة المصابة، أو قد يصيب كل الجسم فيسبّب حالة مرضية عامة .

* **الوسط المهبلي:** هو السائل الذي يفرزه المهبل والذي يساعده على الإحتفاظ بنظافته ويحميه من الالتهابات . إذا تغيّرت تركيبة هذا السائل بفعل الافراط في استعمال أنواع خاصة من الصابون والشامبو والمطهّرات المهبلية، تتكاثر الميكروبات وتصيب المهبل بالتهابات مؤذية.

* **الدورة الشهرية**: الفترة الزمنية بين إبتداء نزف شهري وإبتداء النزف التالي. تتراوح مدة الدورة الشهرية بين ٢٥ و ٣٥ يوما وتكوّن من ٤ مراحل:

١ ـ نضوج البويضة في أحد المبيضين: بعد حوالي اسبوعين من إبتداء كل نزف شهري يطلق أحد المبيضين لدى المرأة بويضة واحدة.

٢ ـ خروج البويضة الجاهزة كي تتلقّح بالحيوان المنوي، حيث تسلك قناة فالوب إلى الرحم.

٣ ـ تكوّن بطانة الرحم (جداره الداخلي ويسمى «العش») تحت تأثير الهرمونات، من أنسجة وأوعية دموية لاستقبال البويضة إذا تلقحت.

٤ ـ الحيض.(إذا لقّح أحد الحيوانات المنوية البويضة في قناة فالوب يحدث الحمل أي تبدأ البويضة الملَقحة بالانقسام والتكاثر فوراً حيث تتكوّن المرحلة الاولى من الجنين التي ما أن تصل إلى الرحم حتى تنغرس في البطانة المعدّة خصيصاً لاستقبالها طوال فترة الحمل، المكونة بالعادة من ٩ أشهر تنقطع خلالها الدورة الشهرية، وحتى لحظة الولادة)

* **الحيض:** له عدة تسميات منها: النزف الشهري، الدورة، العادة، الطمث، الغسلة، الميعاد، «البيريود»، «سيك تايم» و«ريغل» وغيرها. إذا لم يلقح حيوان منوي البويضة في قناة فالوب تصل البويضة غير الملقحة إلى الرحم ولا تتمكن من الانغراس في جداره فتنهار بطانته المكوَّنة من أنسجة وأوعية دموية وتسقط على شكل نزف دموي عبر عنق الرحم إلى المهبل ومن ثم إلى خارج جسم المرأة . يحدث هذا مرة كل ٢٨ يوما تقريباً ويستمر لأيام قليلة.

* **المبيض:** غدة بحجم اللوزة تتكون فيها البويضات، يوجد منها إثنتان واحدة في كل جهة من حوض المرأة.

عند ولادة المرأة يتحدد عدد البويضات غير الناضجة الموجودة في كل مبيض بحوالي ٢٢٥ بويضة.

في العادة تنضج بويضة واحدة في أحد المبيضين مرة كل شهر وتنطلق عبر قناة فالوب إلى الرحم، عندما ينتهي عدد البويضات الموجودة في المبيضين تبلغ المرأة «سن الأمان» بحيث تتوقف الدورة الشهرية نهائياً وتنتهي عندها إمكانية الحمل.

* **البويضة:** هي خلية التناسل الانثوية. تحتوي بويضة المرأة على نصف العناصر الوراثية التي تنتقل من الأم إلى الجنين عند الحمل، ويحتوي الحيوان المنوي على النصف الآخر من العناصر الوراثية التي تنتقل من الأب الى الجنين؛ عند الجماع قد يلقح حيوان منوي بويضة فينتج عن ذلك الحمل أي تكوّن الجنين واستقباله في رحم المرأة لمدّة ٩ أشهر.
* **الختان:** عند الذكور هو عملية قص الجلد الموجود حول رأس القضيب؛ أما عند الأناث فهو عملية استئصال البظر و / أو الشفرين الصغيرين من أجل حرمان الفتاة من اللذة الجنسية بيولوجياً، والهدف من هذه العملية هو الحد من الممارسة الجنسية.
* **الجراثيم:** كائنات صغيرة جدا يمكن أن تنمو وتتكاثر في الجسم وتسبب بعض الأمراض الإلتهابية.
* **البكتيريا:** نوع من الجراثيم تسبب امراضا إلتهابية عديدة ومختلفة ولا ترى إلا بالمجهر.

٣ العادة السرية

* **الأعضاء الجنسية/التناسلية:** هي الأعضاء داخل و خارج جسم المرأة والرجل التي تساهم بوظيفة المتعة الجنسية للوصول إلى النشوة، وتقوم بوظيفة الانجاب.
* **الذروة أو النشوة:** بلوغ الجسم أقصى درجات اللذة الجنسية.
* **القذف: إندفاع** السائل المنوي على دفعات من الخصيتين عبر مجرى القضيب إلى الخارج. يترافق القذف مع الوصول إلى النشوة الجنسية.
* **الرعشة:** بلوغ الذروة الجنسية عند المرأة.
* **الغدد الجنسية:** هي الغدد التي تؤثر الهرمونات التي تفرزها على أعضاء الجهاز الجنسي / التناسلي، ومنها:
  - الخصيتين عند الذكور
  - المبيضين عند الاناث
  - غدد بارثولين: وهي غدد صغيرة في جانبي فتحة المهبل تنتج سائلاً لترطيب المهبل وتسهيل الجماع.
  - غدد كاوبر: وهما غدّتان صغيرتان متصلتان بمجرى القضيب عند قاعدته، تفرزان نقاط قليلة من سائلٍ لزج عند الإثارة الجنسية لتسهيل الجماع.

ـ هناك غدد تؤثر هرموناتها على أعضاء الجسم عامةً بما في ذلك الأعضاء الجنسية / التناسلية، منها الغدة الدرقية وهي غدة في واجهة الحنجرة تفرز هرمونات النمو والتطور. وتحتاج هذه الغدة إلى الأيودين (اليود) كي تقوم بوظيفتها بشكل طبيعي؛ والغدة النخامية في الدماغ التي تنتج هرمونات تقوم بتنشيط عدة غدد اخرى منها الخصيتين لدى الفتى والمبيضين لدى الفتاة.

الدورة الشهرية

* **الحيض:** له عدة تسميات منها: النزف الشهري، الدورة، العادة، الطمث، الغسلة، الميعاد، «البيريود»، «سيك تايم» و«ريغل» وغيرها. إذا لم يلقح حيوان منوي البويضة في قناة فالوب تصل البويضة غير الملقحة إلى الرحم ولا تتمكن من الانغراس في جداره فتنهار بطانته المكوَّنة من أنسجة وأوعية دموية وتسقط على شكل نزف دموي عبر عنق الرحم إلى المهبل ومن ثم إلى خارج جسم المرأة . يحدث هذا مرة كل ٢٨ يوما تقريباً ويستمر لأيام قليلة.
* **الهرمونات:** مواد كيمائية تفرزها غدد في الجسم ولكل منها تأثير على أعضاء معينة.

* **الحيوانات المنوية:** أو المني هي خلايا التناسل الذكرية. يحتوي الحيوان المنوي على نصف العناصر الوراثية التي تنتقل من الأب الى الجنين عند الحمل، وتحتوي بويضة المرأة على النصف الآخر من العناصر الوراثية التي تنتقل من الأم إلى الجنين؛ عند الجماع قد يلقح حيوان منوي بويضة فينتج عن ذلك الحمل أي تكوّن الجنين واستقباله في رحم المرأة. الحيوانات المنوية هي أجسام حية صغيرة جدا توجد بالملايين في السائل المنوي ولا يمكن رؤيتها الا تحت الميكروسكوب.
* **الغثيان:** لعيان أو غممان النفس: عندما تشعر المرأة بحركة في المعدة كأنها تود أن تتقيأ (تتفوّع، تطرش). وهذا يحدث عادة للحامل في شهور الحمل الثلاثة أو الأربعة الأولى.

غشاء البكارة

* **المهبل:** مجرى عضلي، يخرج عبره دم الحيض والجنين من الرحم عند الولادة إلى الخارج، وهو نفسه الذي يستقبل قضيب الرجل عند الجماع.

* **فزيولوجيا:** علم دراسة وظائف أعضاء الجسم.
* **الجماع:** هو العلاقة الجنسية بين رجل وامرأة التي تصل إلى إدخال العضو الذكري (القضيب) في مهبل المرأة.
* **العلاقة الجنسية:** هي التقاء الأجزاء الحساسة من الجسم والاعضاء الجنسية / التناسلية لشريكين نتيجة الرغبة بالمتعة الجنسية.

٦ الحمل والولادة والعقم والإجهاض وتنظيم الأسرة

* **الجماع:** هو العلاقة الجنسية بين رجل وامرأة التي تصل إلى إدخال العضو الذكري (القضيب) في مهبل المرأة.
* **الحيوانات المنوية:** أو المني هي خلايا التناسل الذكرية. يحتوي الحيوان المنوي على نصف العناصر الوراثية التي تنتقل من الأب الى الجنين عند الحمل، وتحتوي بويضة المرأة على النصف الآخر من العناصر الوراثية التي تنتقل من الأم إلى الجنين؛ عند الجماع قد يلقح حيوان منوي بويضة فينتج عن ذلك الحمل أي تكوّن الجنين واستقباله في رحم المرأة. الحيوانات المنوية هي أجسام حية صغيرة جدا توجد بالملايين في السائل المنوي ولا يمكن رؤيتها الا تحت الميكروسكوب..

* **عنق الرحم** (باب الرحم، فم الولادة): هو الجزء السفلي من الرحم المتصل بالمهبل.
* **مخَصّبة أو ملَقّحة من تخصيب أو تلقيح:** حين يندمج الحيوان المنوي في البويضة ليبدأ تكوّن الجنين.
* **الجنين:** الطفل الذي لم يولد بعد، النامي داخل الرحم بعد الأسبوع الثامن من تلقّح البويضة بالحيوان المنوي.
* **حبل الخلاص أو الحبل السري:** هو الحبل الذي يصل الطفل من سرته بالخلاص (المشيمة).
* **الخلاص:** ويعرف أيضا بالمشيمة أو السخد أو البلاسنتا أو غشاء الجنين؛ وهو عضو اسفنجي في رحم المرأة يقدم للطفل ما يحتاجه للنمو طوال فترة الحمل. بعد ولادة الطفل يخرج الخلاص أيضا من الرحم.
* **التصوير الصوتي:** أحد طرق التأكد من الحمل بواسطة آلة طبية خاصة لذلك، ويجري عادة في عيادة الطبيب أو في المستشفى.
* **عسر الهضم أو الحموضة (حرقة المعدة):** هو شعور بالحرقة في الحلق والصدر، وهو شائع في نهاية الحمل وبعد الأكل أو عند الاستلقاء.
* **الإمساك:** حين يصعب على الإنسان إخراج فضلات جسمه (غائطه).

* **البواسير:** انتفاخ الأوردة عند حافة فتحة الشرج أو في داخلها، مما يؤدي إلى تكوّن كتل صغيرة قد تسبب حرقة أو ألم أو حكة. قد تصاب المرأة الحامل بالبواسير نظراً لضغط الجنين داخل الرحم على الأوعية الدموية في بطنها.
* **ماء الرأس:** السائل الذي يحيط بالجنين داخل الرحم.
* **الطلق** (مخاض الولادة / الوضع): هو إنقباض الجدار العضلي للرحم بوتيرة منتظمة مما يؤدي إلى تقلص حجم الرحم وتفتّح عنقه مما يدفع بالطفل عبر المهبل الى خارج الجسم.
* **الواقي الذكري** (الكوندوم، البالون، الكيس، الربلة، الكبوت، التوبس، العازل الذكري، الرفال، البرزرفاتيف). هو أحد وسائل منع الحمل، كيس صغير من المطاط الرقيق يغطي به الرجل عضوه المنتصب (القضيب) أثناء الجماع فيمنع دخول السائل المنوي للرجل إلى رحم المرأة وبذلك يمنع تلقُّح البويضة والحمل. كما يمنع إنتقال الميكروبات المسببة للأمراض المنقولة جنسياً.
* **التعقيم:** تنظيف العدة الطبية والأدوات الجراحية بطريقة معينة لقتل كل الجراثيم العالقة بها.
* **العقم** (عدم الخصوبة، ضعف الخصوبة): عندما يمارس الزوجان الجنس مراراً خلال فترة خصوبتها لسنة كاملة دون أن يتم الحمل. تعتبر مصابة بالعقم المرأة التي تحمل ولكنها

تصاب بإسقاط متكرر للجنين، كمل يعتبر مصاباً بالعقم كل رجل يشكو من ضعف أوقلّة عدد الحيوانات المنوية لديه.

* **السكري** (مرض السكر): حين يرتفع معدل السكر في الدم.
* **السل** (التدن الرئوي، الدرن، تي بي، تبركولوسس): إلتهاب خطير سببه جراثيم السل عادة ما يصيب الرئتين.
* **الملاريا:** عدوى تسبب نوبات البرد والحمى، وتنتقل بواسطة البعوض. تمتص البعوض طفيليات الملاريا من دم الإنسان المصاب بالإلتهاب وتحقنها في من تلسعه.
* **الأنيميا:** فقر الدم من أسبابه نقص الحديد.
* **لين العظام** (ترقق العظام): عندما تصبح العظام ضعيفة وهشة وسريعة الإنكسار. وهوشائع عند النساء الأكبر سناً لأنهن ينتجن نسبة أقل من هرمون الأستروجين بعد بلوغهن سن الأمان.
* **الأستروجين:** هرمون انثوي.
* **سن الأمان** (توقف الدورة الشهرية، توقف الطمث، «العمر الذهبي»، محلة النضج، «سن اليأس»): حين يتوقف المبيضين عن الإباضة وبالتالي يتوقف النزف الشهري عند المرأة نهائياً.
* **إجهاض:** عندما يتم اتخاذ اجراءات طبية أو جراحية لإنهاء الحمل.
* **أسقاط:** عندما يسقط الجنين من دون قصد وبشكل طبيعي.

١ الأمراض المنقولة جنسياً

* **الجماع:** هو العلاقة الجنسية بين رجل وامرأة التي تصل إلى إدخال العضو الذكري (القضيب) في مهبل المرأة.
* **السيدا أو الإيدز:** مرض سببه فيروس «نقص المناعة البشرية المكتسبة» يضعف الجهاز المناعي فيعجز الجسم عن مكافحة الأمراض والإلتهابات الشائعة مما يؤدي إلى الوفاة. ينتقل الايدز بواسطة ممارسة الجنس أو نقل دم مصاب أو من أم مصابة إلى وليدها.
* **التهاب الكبد الوبائي الفيروسي «ب» (التهاب الكبد الفيروسي، الهيباتايتيس «ب»، الصفيرة، الريقان):** مرض خطير سببه فيروس التهاب الكبد من نوع «ب» يؤذي الكبد وهو سهل الإنتشار من شخص الى آخر بواسطة ممارسة الجنس أو نقل دم مصاب أو من أم مصابة إلى وليدها
* **التعقيبة (السيلان):** من الأمراض المنتقلة جنسيا وهو إلتهاب خطير ناتج عن الاصابة بجرثومة بكتيرية، يصيب النساء والرجال على حد سواء. يمكن الشفاء منه في حال تمت معالجته في مرحلة مبكرة.

* **الكلاميديا:** من الأمراض المنتقلة جنسيا وهو إلتهاب خطير ناتج عن الاصابة بجرثومة بكتيرية، يصيب النساء والرجال على حد سواء. يمكن الشفاء منه في حال تمت معالجته في مرحلة مبكرة.
* **الزهري (السفلس):** من الأمراض المنتقلة جنسيا وهو إلتهاب خطير ناتج عن الاصابة بجرثومة بكتيرية له تأثير عام في الجسم قد يستمر لسنوات عديدة. السفلس مرض قابل للشفاء إذا عولج باكرا وقد يسبب مرضا في القلب أو شللاً أو مرضا عقليا أو حتى الوفاة).
* **الهربس الجنسي:** من الأمراض المنتقلة جنسياً سببه فيروس يسبب تقرحا في الفم أو الأعضاء التناسلية.
* **الفطريات:** التهاب مهبلي يرافقه سيلان أبيض لزج مع حكة وحرقة. هذا النوع من الإلتهاب شائع الحصول أثناء الحمل وأثناء تناول المضادات الحيوية.
* **التهاب:** المشكلة الصحية التي تنجم عن غزو وتكاثر بكتيريا أو فيروس أو أية كائنات عضوية ضارة أخرى لجسم الانسان. قد يصيب الإلتهاب جزءا من الجسم فيسبّب تلفاً في الانسجة المصابة، أو قد يصيب كل الجسم فيسبّب حالة مرضية عامة.
* **سرطان:** (ورم خبيث، مرض خبيث): مرض خطير يؤدي الى تغيير في نمو الخلايا مما يؤدي إلى نمو غير طبيعي للاورام.

* **الواقي الذكري:** (الكوندوم، البالون، الكيس، الربلة، الكبوت، التوبس، العازل الذكري، الرفال، البرزرفاتيف). هو أحد وسائل منع الحمل، كيس صغير من المطاط الرقيق يغطي به الرجل عضوه المنتصب (القضيب) أثناء الجماع فيمنع دخول السائل المنوي للرجل إلى رحم المرأة وبذلك يمنع تلقُّح البويضة والحمل. كما يمنع إنتقال الميكروبات المسببة للأمراض المنقولة جنسياً.

٨ العناية الشخصيّة

* **رائحة فم:** إنّ رائحة الفم قد تكون مؤشراً للإصابة ببعض الإلتهابات كإلتهابات الجيوب الأنفية أو البلعوم وحتى الإصابة بأمراض في المعدة والكبد والأمعاء . وفي هذه الحالة من المهم استشارة طبيب.
* **الطفيليات:** كائنات صغيرة جدا لا يمكن أن تنمو الا على حساب كائنات أخرى تؤمن لها الغذاء والبيئة الملائمة للتكاثر في جسم الإنسان. تسبب الطفيليات أنواع معينة من الإلتهابات
* **الجراثيم:** كائنات صغيرة جدا يمكن أن تنمو وتتكاثر في الجسم وتسبب بعض الأمراض الإلتهابية.

* **الفطريات:** التهاب مهبلي يرافقه سيلان أبيض لزج مع حكة وحرقة . هذا النوع من الإلتهاب شائع الحصول أثناء الحمل وأثناء تناول المضادات الحيوية.

٩ التغذية

* **سعرة حرارية:** وحدة قياس الطاقة (أو الوقود) التي يحتاجها الجسم وهي موجودة في الأطعمة بنسَب مختلفة.
* **البروتين:** نوع من المغذيات الموجودة في الطعام وهو ضروري لبناء الجسم ونموه ومدّه بالقوة.
* **الملينات:** أدوية مضادة للأمساك لجعل الغائط (البراز) ليناً والتخلُّص من فضلات الجسم أسهل.
* **قروح:** مفردها قرحة وهي تلف في الأنسجة يؤدي إلى منطقة مفتوحة في الجلد أو في الأغشية المخاطية لأعضاء داخلية من الجسم مثل المرئ أو المعدة أو الاثني عشر.
* **تشمُّع الكبد:** مرضٌ خطير يصيب خلايا الكبد بحيث تتلف وتضمر و تقصّر عن القيام بوظائفها الضرورية في الجسم؛ من أسبابه الإصابة بفيروس إلتهاب الكبد الوبائي «ب».

١٠ حَبّ الشباب



* قد يساعد التعرّض الخفيف والصحّي للشمس (أي قبل الساعة الحادية عشر صباحاً وبعد الساعة الرابعة من بعد الظهر وبشكل غير مباشر) على التخفيف من تكاثر البكتيريا على الجلد و تخلّص الجسم من الجلد الميت والتخفيف من الافرازات الدهنية.
* **الهرمونات:** مواد كيمائية تفرزها غدد في الجسم ولكل منها تأثير على أعضاء معينة.

١١ التدخين



* **النيكوتين:** المادة المخدرة الموجودة في التبغ.
* **امفزيما:** إنتفاخ الأكياس الهوائية الموجودة في الرئة، وهومرض رئوي خطير.
* هنالك أيضاً تأثيرات صحية خطيرة أُخرى: زيادة تجاعيد الوجه وخَفض نسبة الهرمونات الأنثوية كلما توقفنا باكراً كلما كانت فرص الإقلاع عن التدخين أقوى.

١٢ الرياضة



* **الخلايا الحمراء:** هي أحد أنواع خلايا الدم، تحتوي على مادة حمراء وظيفتها نقل الاوكسيجين إلى جميع أنسجة الجسم.
* **الأوكسجين:** هو أحد الغازات الموجودة في الهواء وهو الغاز الأساسي الذي تحتاجه أنسجة الجسم جميعها كي تعيش وتقوم بوظائفها بشكل طبيعي؛ يستنشقه الجسم عبر الأنف إلى الرئتين ومنها إلى الدم حيث تنقله كريات الدم الحمراء إلى جميع أنسجة الجسم. بدون توفّرُ الاوكسيجين تتعطل كافة وظائف أنسجة وأعضاء الجسم فيختنق الإنسان ويموت وهو ما يحدث عند الغرق.
* **سعرة حرارية:** وحدة قياس الطاقة (أو الوقود) التي يحتاجها الجسم وهي موجودة في الأطعمة بنسَب مختلفة.
* **ذوو الحاجات الخاصة:** أو أصحاب «القدرات المختلفة» الذين كان يطلق عليهم إسم «المعوقون»، وهم الأشخاص الذين تتغير قدراتهم الحسية أو العقلية، مثل القدرات السمعية أو البصرية أو الحركية أو العقلية، عن العمل كالعادة بنتيجة تغيُّر في عمل وظائف أعضاء الجسم، مثل فقدان النظر نتيجة خلل في عمل العيون، أو تغيّر في القدرات العقلية للطفل نتيجة خلل خلقي أو إصابة في الدماغ خلال الولادة.

* **خلل خُلُقي:** مشكلة في عمل عضو أو أكثر من أعضاء الجسم، موجودة منذ الولادة.
* **الأدوية:** هناك نوعان من الأدوية

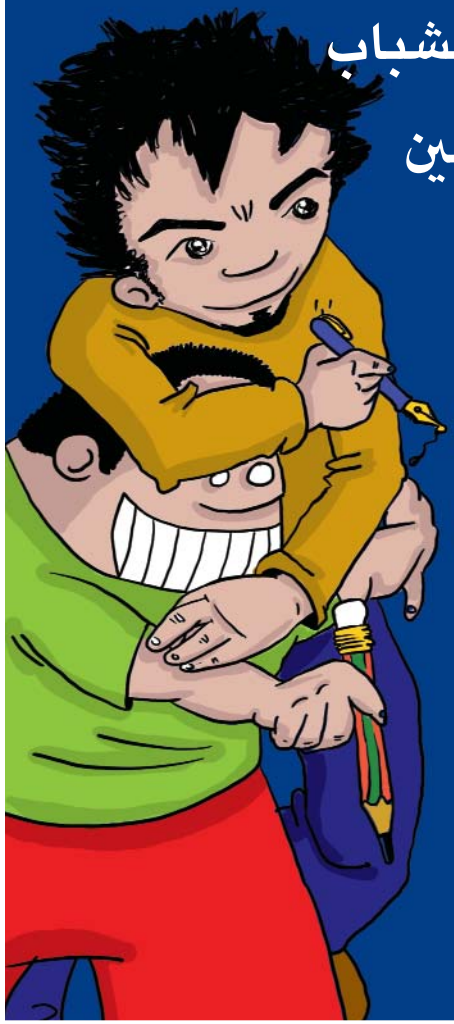
الأدوية التي تُصرف بوصفة من الطبيب والأدوية التي يمكن شراؤها من الصيدلية بلا وصفة طبّية وهي خطرة إذا لم يتم تناولها طبقاً للتعليمات المكتوبة على العبوة.

هناك نوع آخر من الأدوية التي يزداد استعمالها بدواعي كمال الأجسام وهي منشطات، الAnabolic وهي هرمونات مُصنعة تُساعد على بناء العضلات. إلا أن هذا النوع من «الأدوية» يؤدي إلى اختلال في توازن هرمونات الجسم، فقد ينبت ثديان للفتى الذي يأخذ مثل هذه المنشطات، أمّا الفتاة فقد ينبت لها شعر في أماكن جديدة كالوجه مثلاً، وقد يتغير صوتها ليُصبح خشناً.

كما أن هذه المنشطات تؤدي إلى ظهور حب الشباب وتساقط الشعر، وأيضاً إلى توقف النمو الجسدي. والأخطر من ذلك، فقد يؤذي المقدرة على الإنجاب.

* **الكحول:** إنّ الخمر المغشوش أو المصنوع في البيت خطر بشكل خاص إذ قد يُحدث تناوله فقدان النظر أو تدهور مفاجئ في الدورة الدموية، يليه هبوط في القلب والوفاة.

«رزمة الحياة الصحية» في العمل مع الشباب والأهل والعاملين مع الشباب



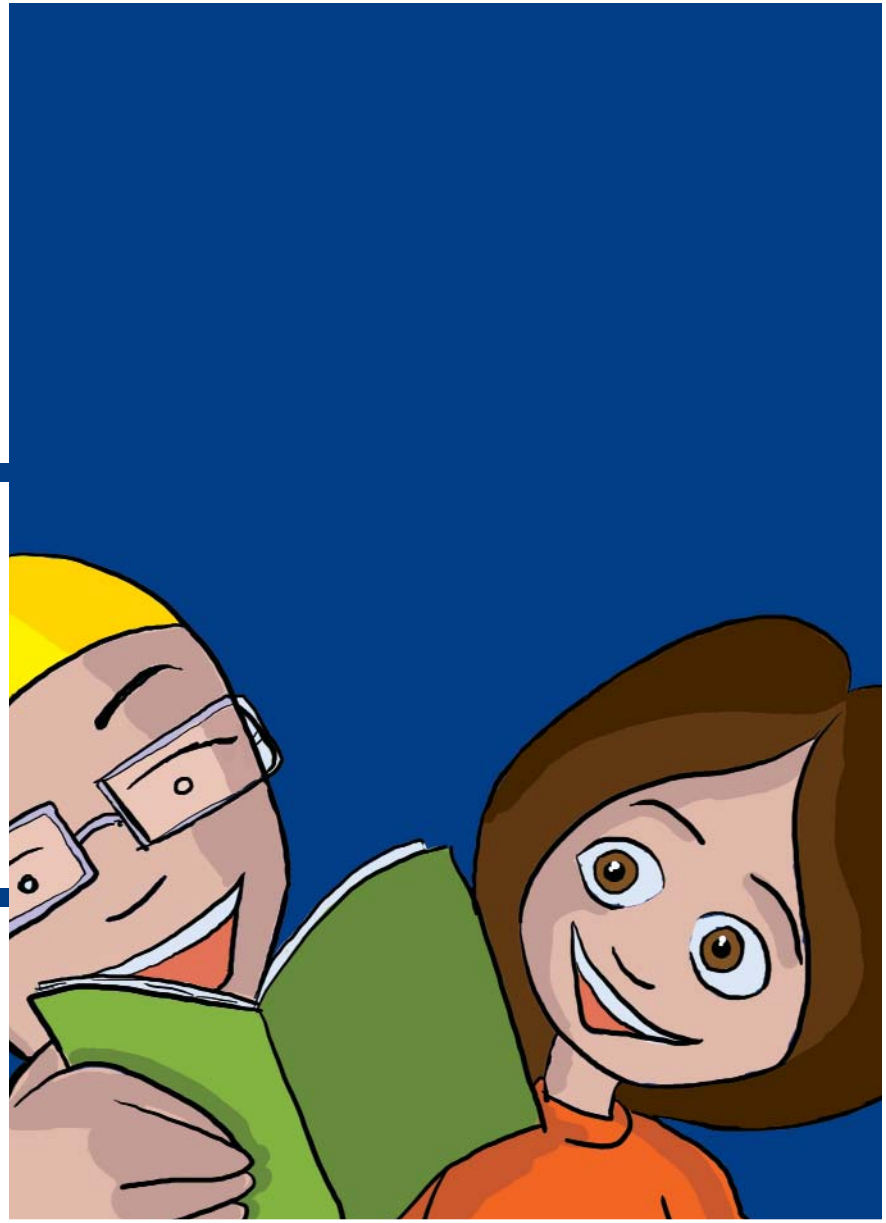
«رزمة الشباب» هي أحد منتجات برنامج «لشباب والحياة الصحية» الإقليمي الذي تقوم ورشة الموارد العربية بتنفيذه ، غايته العمل مع الشركاء المحليين والإقليميين على مشاريع تتعلق بحياة الشباب ومع الشباب أنفسهم الذين يسعى البرنامج إلى تمكينهم، بالإضافة إلى تمكين الأهل والعاملين معهم، من المعارف والمهارات المساعدة على تصميم وتنفيذ تلك المشاريع والنشاطات وتقييمها.

منتجات البرنامج:

١ ـ «مورد المعلومات الأساسية» للشباب من ١٣ـ١٩ سنة
٢ ـ مورد الأهل والعاملين مع وسائل الاعلام
٣ ـ المستشار الالكتروني (قرص مدمّج وموقِع على الإنترنت)
٤ ـ قاعدة بيانات حول الموارد البشرية والمادية ذات العلاقة
٥ ـ دراسات واستطلاعات حول المواقف الصحية لدى الشباب
٦ ـ بيبليوغرافيا الشباب
٧ ـ تقارير مختلفة

تتألف الرزمة من ٤ موارد هي:

١ ـ «مورد المعلومات الاساسية للحياة الصحية» ويتألف من قسمين رئيسيين هما قسم الصحة الجسدية والجنسية، وقسم الصحة الاجتماعية.



٢ ـ القرص المدمج للمعلومات الأساسية للحياة الصحية الجسدية والجنسية للشباب.

٣ ـ الموقع الالكتروني للحياة الصحية للشباب على الشبكة العالمية (الانترنت).

٤ ـ المورد المساعد للأهل والعاملين مع الشباب.

١. مورد المعلومات الاساسية

يتوجه «مورد المعلومات الاساسية» (المورد الرئيسي في الرزمة) الى الشاب / ة الفرد من ١٣ ـ ١٩ عاماً، (بناء الفرد المستقل / الذات) عبر البرامج التي تعمل معها مؤسسات، مع الأخذ بعين الاعتبار الفروقات والحساسية التي تتطلبها فئتا الاعمار ١٣ ـ ١٥ و١٦ ـ ١٩ ضمن المجموعة المستهدفة والتركيز على الأنشطة والفعاليات المحفزة للتعلم الذاتي والجماعي والتي تؤدي الى اكتساب عادات تعليمية.

لماذا الشباب من ١٣ ـ ١٩ عاماً؟

a. لأن مرحلة المراهقة تشكل منعطفاً اساسياً في حياة الفرد، حيث تبدأ جذور الهوية الذاتية بالتبلور، ويتطور السلوك النفسي الاجتماعي،

b. يشكل شباب هذه الفئة نسبة كبيرة من عدد سكان دول الشرق الاوسط وافريقيا. أما في المنطقة العربية فتبلغ النسبة حوالي١٨ ـ ٥٢ ٪ من السكان. (مثال: تبلغ النسبة في لبنان خُمْس السكان، أما في مصر فقد بلغ عددهم ١٣ مليوناً).

c. تواجه هذه الفئة العمرية من الشباب تحديات عديدة تهدد نموهم وتعيق تطورهم وتمنعهم من مماسة حقوقهم. ومن أهمها:

* أزمة الهوية،
* أزمة في العلاقة مع المجتمع وضعف المشاركة
* أنماط التربية السائدة حالياً بما فيها من محرمات وممنوعات غير مبررة عقلانياً وإنسانياً في معظمها،
* قلة الخدمات المتوفرة حالياً لهم، خاصة فيما يتعلق بالارشاد والتوعية حول طبيعة تغيرات المرحلة النفسية والجسدية والاجتماعية،
* زيادة إمكانية تعرضهم لأمراض ذات خطورة عليهم وعلى المجتمع بسبب ضعف الارشاد والتوعية والمشاركة.

منطلقات مورد المعلومات الأساسية:

I ـ المساواة يجب ان تطال نوعية الحياة وليس البقاء على قيد الحياة فقط،

II ـ حق الشباب الناشئ في الحياة الصحية بمفهومها الشامل، وحقهم في الحماية والنماء وحقهم في المعرفة والمشاركة بما يناسب أولويتهم في المجتمعات العربية،

III ـ المعرفة والمشاركة حقوق وليست امتيازات،

IV ـ الصحة ليست بضاعة في سوق العرض والطلب،

أهداف مورد المعلومات الأساسية :

I ـ تمكين الشباب والاهل والعاملين مع الشباب من المعارف والمهارات المساندة لضمان حق الشباب في حياة صحية،

II ـ تعزيز الجهود المساعدة على احداث تأثير ايجابي على مستوى سلوكيات ومواقف الشباب فيما يتعلق بحياتهم الصحية، كما على مستوى الاهل والعاملين مع الشباب في ما يتعلق بطرق تعاطيهم مع قضايا الشباب الصحية،

٢. يتوجه المورد المساعد للأهل والعاملين مع الشباب ليقدم لهم أدوات ومبادىء أساسية في التعاطي الإيجابي مع قضايا الشباب الصحية (بمعناها الشمولي، أي الصحة الجسدية والجنسية والنفسية والاجتماعية ...)، ويركز المورد المساعد على تقديم معلومات وخبرات متعددة من خلال عرض شهادات مكتوبة وأخرى سمعية بصرية، كما ومن خلال عرض لخبرات عاشها الآخرون.

٣. يقدم القرص المدمّجُ للشباب معارف ومواد وخبرات علمية وعملية في مواضيع الصحة التي يغطيها. ويختلف هذا المورد (أي القرص المدمج) عن مورد المعلومات الأساسية في أنه يقدمها بشكل مفصل أكثر، مع رسومات توضيحية أكثر، وبشكل تفاعلي (أسئلة وأجوبة وألعاب متعددة).

٤. يتوجه الموقع الالكتروني للفئات الثلاث ويتميز بكونه تفاعلياً بشكل كبير. فهو يحتوي على منبر يستطيع المستهدَفون من خلاله التواصل فيما بينهم أو مع خبراء أو أشخاص آخرين لديهم ما يقدمونه في مجال تبادل المعرفة والخبرات والأدوات. وهو أيضاً قابل للتطور من حيث تحديث المعلومات الواردة فيه بشكل دوري ومن حيث قدرته على التشبيك المباشر مع أي مصادر معرفية أخرى.

إصدار القسم الأول من الرزمة

تحتوي الرزمة في إصدارها الأول (كانون الأول / ديسمبر ٢٠٠٤) على الموارد التالية:

* القرص المدمج للمعلومات الأساسية للحياة الصحية الجسدية والجنسية للشباب،
* الموقع الالكتروني على الشبكة العالمية (الانترنت) للحياة الصحية للشباب،

* قسم الصحة الجسدية والجنسية من مورد المعلومات الأساسية ويتألف من ١٣ كتيباً.
* القسم الثاني من الرزمة و سوف يحتوي على قسم الصحة الاجتماعية ويتألف من ٢١ موضوعاً مختلفاً.

قسم الصحة الجسدية والجنسية، قسم الصحة الاجتماعية

١. البلوغ لدى الفتيان، ٢. البلوغ لدى الفتيات، ٣. العادة السرية، ٤. الدورة الشهرية، ٥. غشاء البكارة، ٦. الحمل والولادة، ٧. الأمراض المنتقلة جنسياً، ٨. العناية الشخصية، ٩. حب الشباب، ١٠. التغذية، ١١. التدخين، ١٢. الرياضة، ١٣. الإدمان على المخدرات والكحول.

الذات والآخر

١. الوالدان، ٢. الأخوة والأخوات، ٣. العائلة، ٤. الأقران أو الأتراب،

الجنس الآخر (نظرة كل جنس للآخر كمقدمة)

٥. الحب والخطوبة والزواج، ٦. زواج الأقارب، ٧. التزويج المبكّر، ٨. زيجات أخرى، ٩. العلاقات الجنسية (الحميمة)، ١٠. العنف بين الجنسين، ١١. التمييز بين الجنسين،

مؤسسات المجتمع

١٢. المدرسة، ١٣. المؤسسات الدينية، ١٤. المؤسسات الاقتصادية، ١٥. المؤسسات السياسية،

المعرفة والثقافة والترفيه

١٦. وسائل الإعلام والاتصال، ١٧. الترفيه والهوايات، ١٨. مصادر الثقافة،

البيئة

١٩. الشارع أو الحي، ٢٠. الطبيعة، ٢١. التلوّث.

شركاء البرنامج الرئيسيون الذين ساهموا في إنتاج الرزمة:

لبنان: مركز الاطفال والفتوة، مخيّم شاتيلا، النجدة الشعبية اللبنانية، جمعية العناية الصحية، مركز أجيال، نادي اللقاء، الحركة الاجتماعية، جمعية بيروت للتنمية.

مصر: كاريتاس، مؤسسة سلامة موسى، جمعية الصعيد للتربية والتنمية، جمعية التنمية الصحية والبيئية، الهيئة القبطية الانجيلية للخدمات الاجتماعية (CEOSS).

اليمن: المنظمة السويدية لرعاية الاطفال، نادي الميناء الرياضي الثقافي، جمعية من طفل الى طفل.

الاردن: مركز هيا الثقافي، اتحاد غوث الاولاد (الاميركي).

فلسطين: نساء ضد العنف، مؤسسة تامر، معهد كنعان التربوي الانمائي، اتحاد لجان الاغاثة الفلسطينية الطبية، اتحاد الشباب الفلسطيني، مركز المرأة للارشاد القانوني والاجتماعي، المركز الفلسطيني للارشاد.

دوليين: مركز جونز هوبكنز للاتصال ـ جامعة جونز هوبكنز، مؤسسة فورد ـ مكتب القاهرة، منظمة الامم المتحددة للطفولة ـ يونيسف، منظمة الصحة العالمية ـ مكتب بيروت، المنظمة السويدية لرعاية الاطفال (ردا بارنن)

ورش العمل التشاركية:

أ. ورشة عمل تشاورية إقليمية، أيار / مايو ٢٠٠١، قبرص. ١٩ منظمة، ٢٩ مشاركاً (١٢ إناث و١٧ ذكور). ـ

ب. ورشة عمل للفريق الاستشاري الاقليمي، آب / أغسطس ٢٠٠١، قبرص. ٦ منظمات، ١٠ مشاركين (٢ إناث و٨ ذكور).

ج. ورشة عمل تشاورية اقليمية، تشرين الثاني / نوفمبر ٢٠٠١، لبنان. ٩ منظمات، ١٥ مشاركاً (١١ إناث و٤ ذكور).

د. ورشة عمل للفريق الاستشاري الاقليمي، شباط / فبراير ٢٠٠٢، قبرص. ٨ منظمات، ١٣ مشاركاً (٤ إناث و٩ ذكور).

هـ. ورشة عمل تشاورية اقليمية، تموز / يوليو ٢٠٠٣، لبنان. ١٤ منظمة، ٢٤ مشاركاً (١٠ إناث و١٤ ذكور).

و. ١٦ ورشة عمل مع الشباب، ٢٠٠١ ـ ٢٠٠٣، لبنان والاردن وفلسطين ومصر. ١٠ منظمات، ٤٢٠ مشاركاً (٢٢٧ إناث و١٩٣ ذكور).

المجموع العام: ٢١ ورشة عمل اقليمية وطنية بمشاركة ٣٣ جمعية غير حكومية، ٢٦٦ من الإناث و٢٤٥ من الذكور أي ما مجموعه ٥١١ شخصاً من الشباب والاستشاريين والشركاء والخبراء وفريق العمل.

النتائج التي تحققت في فترة نيسان/أبريل ٢٠٠١ ـ كانون الأول/ديسمبر ٢٠٠٣

١ ـ تقرير توثيقي للبرنامج في عامه الأول، «توثيق برنامج الشباب والحياة الصحية»، اصدارين،

٢ ـ «بيبليوغرافيا الشباب والصحة»، قائمة موارد بيبليوغرافية، ٣ اصدارات،

٣ ـ ٥ ورش عمل تشاورية اقليمية مع شركاء البرنامج وفريقه الاستشاري الاقليمي، جمعت حوالي ١٠٢ شخصاً من الجنسين ومن ٣٣ جمعية غير حكومية.

٤ ـ اصدار عددين من نشرة «معاً»،

٥ ـ انتاج واصدار أداة عمل للبرمجة مع الشباب بشكل ملصق،

٦ ـ إنجاز ١٣ كتيباً من المورد الأساسي تعالج ١٥ موضوعا في الصحة الجسدية والجنسية

٧ ـ إنجاز الصفحة الالكترونية للبرنامج على الشبكة الالكترونية (الانترنت)،

٨ ـ إنجاز قرص مدمج (CD ROM) يعالج مواضيع الكتيبات الثلاثة عشر بشكل تفاعلي وموسّع مع مزيد من الشروحات والمعلومات الاضافية،

٩ ـ ١٦ ورشة عمل مع الشباب في كل من مصر ولبنان والأردن وفلسطين شملت ٤٢٠ شاباً وشابة من الفئة العمرية ١٣ ـ ٢٢ عاماً موزعين على الشكل التالي:

أ. ٥ ورش عمل مع الشباب في مصر، (في مدن المنيا وبورسعيد والاسكندرية وصدفة وكوم أبو حجر)،

ب. ورشتا عمل مع الشباب في مينتي عمّان والزرقاء في الأردن،

ت. ورشتا عمل مع الشباب في مدينتي القدس ونابلس في فلسطين

ث. ٩ ورش عمل مع الشباب في لبنان في مدينتي بيروت وصيدا ومخيمي برج البراجنة وشاتيلا للاجئين الفلسطينيين.

١٠ ـ انجاز تصميم استمارة المسح لسلوكيات الشباب الصحية،

إنجاز دراسة أولية عن وضع الشباب الحالي فيما يتعلق بمواضيع صحية أساسية في ٣ بلدان عربية هي مصر، الأردن وفلسطين

وثائق مرجعية

* إتفاقية حقوق الطفل
* ورشة «بناة المستقبل» الأولى (ورشة الموارد العربية)١٩٩٥
* ورشة بناة المستقبل الثانية (ورشة الموارد العربية)١٩٩٧
* المواثيق ذات الصلة بحقوق الأطفال والمراهقين والشباب
* نتائج ورش العمل التشاورية الإقليمية التي ينظمها البرنامج وورشة الموارد العربية
* نتائج أعمال المؤتمرات والدراسات وورش العمل الإقليمية المختلفة حول الشباب
* إعلان لشبونة حول السياسات والبرامج الخاصة بالشباب ـ لشبونة ـ آب / أغسطس ١٩٩٨
* خطة عمل براغا ـ براغا، البرتغال ـ آب / أغسطس١٩٩٨
* نداء العمل الصادر عن المنتدى الإقليمي للشباب: ملتقى الشباب حول قضايا القرن الجديد ـ عمّان ـ الأردن ـ ٢٠٠٠،

* «عالم جدير بالأطفال» قمة الأمم المتحدة الخاصة بالطفولة، ٢٠٠١ ـ ٢٠٠٢

* أفاق تربوية ـ دراسة تقييمية لبرنامج صحة المراهقة ـ نيسان / أبريل ٢٠٠١ (مركز المرأة للإرشاد القانوني والاجتماعي ـ فلسطين)

* توصيات ورشة العمل حول الشباب والسياسات الشبابية في لبنان ـ اليونسكو و اتحاد غوث الأولاد (الأميركي) آذار / مارس ٢٠٠١

* توصيات المنتدى العربي الإقليمي للمجتمع المدني حول الطفولة ـ الرباط ـ المغرب ـ شباط / فبراير ٢٠٠١

مواقع ذات صلة

www.focusas.com
www.fhi.org
www.codep.org.uk
www.who.int
www.ihe.org.uk
www.childcareexchange.com
http://db.jhuccp.org
www.youth2002jeunesse.unac.org
www.puberty101.com

١ ـ ساهم في إعداد مواضيع مورد المعلومات الأساسية ـ القسم الأول

الإعداد والتنسيق: نزار رمّال

إعداد وتحرير المادة العلمية ومراجعتها: د.غسّان عيسى، د.مجدي حلمي، زينب غصن، نزار رمّال، د.عبد الحميد كابش، د.مالك قطّينة ،شذى عودة، د.منى خالدي ولبنى عزالدين.

تحرير نهائي: غانم بيبي ود.غسان عيسى ونزار رمال

فريق التصميم الفنّي: دانيال قطّار ووسيم معوّض وتالين سلّوم

رأي استشاري (وضع أهداف وتصويب الرسائل الاساسية): غانم بيبي، د.غسّان عيسى، نزار رمّال، رانية الساحلي، ايلينا ناصيف، زينة علّوش، منى خالدي، ندى الأغر، ريما معوّض، شذى عودة، علياء بشناق وعماد ثروت.

مساهمات الشباب عبر المؤسسات:

لبنان: أجيال ومركز الأطفال والفتوة، والنجدة الشعبية وبيروت للتنمية الاجتماعية.

الاردن: غوث الاطفال الاميركي.

مصر: جمعية الصعيد، كاريتاس وسلامة موسى.

فريق عمل برنامج الشباب والحياة الصحية:

فريق ورشة الموارد العربية: نزار رمّال، المنسق الاقليمي للبرنامج ود. غسّان عيسى، منسق قسم الصحة والمشرف على البرنامج، وغانم بيبي، المنسق العام ويوسف حجاّر، منسق العلاقات الخارجية والمالية ورانية الساحلي، منسقة برامج الطفولة في ورشة الموارد العربية.

الفريق الاستشاري الاقليمي للبرنامج: من مصر، د.مجدي حلمي، ود.عبد الحميد كابش، وعماد ثروت. من الاردن، علياء بشناق وسعاد نبهان. من فلسطين، د. مالك قطّينة وشذى عودة. من لبنان، ايلي الاعرج، ومنى حسّونة، ومحمود عبّاس ووليد فتوني. وبشرى جبر من جامعة جونز هوبكنز.

فريق إعداد مورد المعلومات الأساسية: من مصر، د. مجدي حلمي، ود. عبد الحميد كابش، وعماد ثروت. من الاردن، علياء بشناق. من فلسطين، د. مالك قطّينة وشذى عودة. من لبنان، نزار رمّال، ود.غسّان عيسى، وغانم بيبي، وزينب غصن، ود.منى خالدي ولبنى عزّ الدين.

فريق المراجعة العلمية: من لبنان، د.غسّان عيسى ونزار رمّال وغانم بيبي وزينب غصن ورانية الساحلي وندى الأغر وريما معوض. من مصر، د.مجدي حلمي ود.عبد الحميد كابش. من فلسطين، د.مالك قطّينة وشذى عودة.