**الـجـامـعـة الـهـاشـمـيـة**
**كلية العلوم/قسم العلوم الأساسية المساندة**
**الفصل الصيفي 2021/2020**

**اســم المســاق:** **ثقافة صحية وإسعافات أولية**
**رقـــم المـــادة :** **110108131** **الساعات المعتمدة : 3 ساعات**
**مواعيد و أوقات المحاضرات :**

| الشعبة | المدرس | وقت المحاضرة | الايميل | الساعات المكتبية |
|---|---|---|---|---|
| 1 | د. سامي الرواشدة | 8-9.15 /ح ن ث ر | samiy@hu.edu.jo | ح ن ر10-9.30 |
| 3 | د. حنان المدلل | 11-12.15/ح ن ث ر | | |
| 5 | د.سليم الرجوب | 2-3.15/ح ن ث ر | saleemf@hu.edu.jo | ح ن ث ر (Most the time) |
| 7 | د.منى عبدالله | 5-6.15 /ح ن ث ر | | |

**وصـف المسـاق:**
**يهدف هذا المساق إلى تعريف الطلبة بمفهوم الثقافة الصحية وعلاقة الثقافة بالصحة وذلك لما له من أثر كبير في رفع كفاءة الفرد صـحياً ونفسـياً واجتماعياً وانعكاس ذلك على المجتمع. سـوف يبرز هذا المسـاق التطور التاريخي لمفهومي الصـحة والمرض وكيفية المحافظة على الصحة من خلال السلوكيات، مثل التغذية، و تجنب التدخين و تجنب استخدام المخدرات. كما سيتم التركيز على التباين السلوكي وتأثيره سلباً أو إيجابا على الصـحة وخصـوصـاً فئة الشـباب في المجتمع الأردني. كذلك يهدف هذا المسـاق الى تعريف الطلبة بالمبادئ الرئيسـة للإسـعافات الأولية اللازمة للتعامل مع مختلف الحالات الطارئة مثل : الإنعاش، الشـرق، الجروح والنزف، الكسـور، الحروق، الصـدمة والإغماء وذلك باسـتخدام طرق حل المشـكلات والتفكير الإبداعي.**

**أهـداف المـسـاق :**
**في نهاية هذا المساق سيكون الطالب قادراً على ما يلي:**
1. **وصف المفاهيم المتعلقة بالصحة والمرض.**
2. **مناقشة أهم الأمراض المزمنة الشائعة في المجتمع الأردني وكيفية الحد منها.**
3. **إدراك تفشي وباء التدخين بين فئة الشباب من حيث أسبابه والمضاعفات الناجمة عنه وكيفية الإقلاع عنه.**
4. **التعرف على بعض الأمراض المعدية الشائعة وطرق الوقاية منها.**
5. **وصف أهمية التنوع في الغذاء ودوره في المحافظة على الصحة.**
6. **إدراك أهمية النشاط الجسدي على الفرد والمجتمع .**
7. **اكتساب المهارات اللازمة للتعامل مع الضغوط النفسية ( الإجهاد).**
8. **إدراك تأثير المخدرات على الفرد والمجتمع و طرق الوقاية منها.**
9. **التعرف على مفهوم الإسعافات الأولية وأهمية الإلمام بمبادئ الإسعاف الأولي.**
10. **فهم أدوار وواجبات المسعف الأولي**
11. **ترتيب أولويات الإسعاف الأولي .**
12. **تطبيق المبادئ الأساسية للإسعافات الأولية الطارئة لإنقاذ حياة أي مصاب.**

| طرق التـقـيـيـم : | طرق الـتـدريس : |
|---|---|

| | | |
|---|---|---|
| ▪ امتحان نصفي: موعد تقريبي 2021/8/4 الساعة 10 صباحا ومدته 35 دقيقة | **<u>30</u>%** | **1. المحاضرات ، التعليم التفاعلي** |
| ▪ واجب عدد 1: موعد التسليم 13/8/2021 الساعة 11.59 مساءا | **15%** | **2. المناقشة** |
| ▪ امتحان قصير عدد 1: الموعد 24/7/2021 الساعة 10 صباحا ومدته 15 دقيقة | **15%** | **3. وسائل تعليمية** |
| ▪ امتحان نهائي : يحدد من القبول والتسجيل ومدته 45 دقيقة | **<u>40</u>%** | **4. واجبات** |

**<u>الواجب : يمكن للطالب اختيار واحد من الواجبين التاليين:</u>**

1. **<u>مطوية (بروشور) تثقيفية:</u>** على الطلبة عمل مطوية /نشرة/بروشور تثقيفي عن أحد المواضيع الصحية المتعلقة بالفرد أو العائلة أو المجتمع (غير المشاكل التي يتم شرحها في المساق) و بالمواصفات التالية علما بان العمل هو عمل جماعي (3 طلاب كحد اقصى):

| بند التقييم | العلامة |
|---|---|
| أن يكون الواجب على صفحتين بشكل عرضي و كل صفحة تحتوي على (3) أعمدة. | 1 |
| العنوان يجب ان يكون صحيح وباللغة العربية (في العمود الاول) | 0.5 |
| أن يحتوي البروشور على اسم الطلبة المشاركين بنهاية المطوية (في العمود الاخير) | 0.5 |
| ثلاثة مراجع على الاقل حديثة (2016 فما فوق) مكتوبة بطريقة صحيحة (اسم العمل، المؤلف او الباحث، دار النشر، السنة، العدد، الطبعة .....) و ان تكون المراجع من مؤسسات و منظمات عالمية أو دولية, من كتب, أو من أبحاث و أوراق علمية. (لا تقبل المراجع التي تنتهي ب com. | 0.5 |
| المعلومات صحيحة وحديثة وشاملة تغطي كافة جوانب الموضوع وباللغة العربية | 6 |
| أن يحتوي البروشور معلومات بلغة واضحة مفهومه لعامة الناس في المجتمع | 2 |
| استخدام الصور او الرسومات التوضيحية المناسبة. | 0.5 |
| تسليم الواجب على شكل ملف ب د اف او ميكروسوفت ببليشر او وورد | 1 |
| الأصالة والابداع (من عمل الطلاب وليس نسخ ولصق من مواقع اخرى او من مطويات سابقة) | 2 |
| التنسيق (الشكل، اللون والخط مناسبين ومريحين للقراءة ) | 1 |
| **المجموع** | **15** |

**2. <u>فيديو تثقيفي:</u>** يطرح أو يركز على أحد المواضيع الصحية من اختيار الطلبة والتي تهم الفرد او الأسرة أو المجتمع و بالمواصفات التالية علما بان عمل الفيديو هو عمل جماعي (3 طلاب كحد اقصى):

| بند التقييم | العلامة |
|---|---|
| يظهر الطلبة المشاركين في الفيديو او صوتهم و ان يعرف كل عن نفسة و انه طالب في الجامعة الهاشمية | **1** |
| مدة الفيديو لا تقل عن 3 دقائق و لا تزيد عن 5 دقائق | **2** |
| الابداع والتشويق: يمكن استخدام صور...رسوم .... سلايدات...أصوات.... تمثيل... حوار او أي وسيلة أخرى لعمل الفيديو | **3** |
| المحتوى: أن يحتوي على معلومات صحيحة وحديثة وليس فقط قراءة كلام مأخوذ من المواقع الاخرى | **4** |
| المحتوى: أن يحتوي على معلومات شاملة وواضحة ليستفيد منها عامة الناس في المجتمع | **3** |
| الأصالة والابداع (من عمل الطلاب) | **2** |

**<u>تعليمات المساق:</u>**

**1.مسؤولية الطالب قراءة دليل الطالب للإلمام بتعليمات الجامعة الهاشمية مثل التغيب عن الامتحان سواء كان فصلي أو نهائي. لن يتم قبول الأعذار الطبية ألا إذا كانت حسب الأصول ومن الجهات المعتمدة.**
**2. الشرح و بث المحاضرات يكون عن طريق منصة ميكروسوفت تيمز.**
**3. يتم تنزيل المحاضرات (pdf) و تسليم الواجب (البروشور) أو الفيديو عن طريق الميكروسوفت تيمز .**
**5. يتم خصم علامتين (2 علامة) عن كل يوم تأخير في تسليم الواجبات و بحد أقصى ثلاثة (3) أيام من الموعد المحدد للتسليم هذا و سيتم اغلاق استقبال الواجبات المتأخرة الكترونيا عن طريق النظام.**

**6. يمكن للطالب تسليم الواجبات قبل المواعيد المحددة اذا رغب بذلك**
**7. على الطلبة متابعة الاعلانات الصادرة من مدرسيهم على المنصات المتفق عليها ( المودل و/أو ميكروسوفت تيمز و/أو بوابة و ايميل الطالب) حيث انها الوسائل الرسمية المتفق للإعلان عليها.**
**8. يتم ضبط الحضور و الغياب للطلبة يوميا و حسب التعليمات.**

**المراجع العربية:**


**1. تعزيز الصحة و الثقافة الصحية**
**2. مواقع على الشبكة الإلكترونية: http://www.jahe.org.jo للثقافة الصحية المنتدى الأردني**


**محتوى المساق :**

| الرقم | الوحدة | الوقت | الرقم | الوحدة | الوقت |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | **تعزيز الصحة: مفهومها وأهدافها**<br>- نبذة تاريخية عن تطور مفهوم الصحة و المرض<br>- مفاهيم: الصحة، تعزيز الصحة، الثقافة الصحية<br>- مؤشرات الصحة<br>- مفهوم المرض و أسبابه<br>- تصنيف الأمراض<br>اجراءات تعزيز الصحة و الوقاية من الامراض | الأسبوع (2+1) | **2** | **التغذية والصحة**<br>- مفاهيم: علم التغذية، الغذاء<br>- العناصر الغذائية<br>- الصحن الغذائي الصحي<br>- النظام الغذائي الصحي<br>- زيادة الوزن و السمنة | الأسبوع (2+3) |
| **3** | **النشاط البدني و الصحة**<br>- حقائق رئيسية حول النشاط البدني<br>- مفاهيم: النشاط البدني، اللياقة البدنية<br>- تصنيف النشاط البدني حسب الطاقة المصروفة<br>- فوائد النشاط البدني المنتظم على الصحة<br>- رياضة كمال الأجسام وبناء العضلات | الأسبوع (3) | **4** | **الإدمان ومخاطره**<br>- مفاهيم الادمان<br>- أسباب الادمان<br>- علامات الادمان<br>- أنواع المخدرات<br>- مخاطر الادمان<br>- الادمان في الأردن<br>- الادمان على الألعاب الإلكترونية | الأسبوع (4) |
| **الامتحان النصفي**<br>**(يحدد في الفترة المخصصة لإجراء الامتحانات حسب التقويم الجامعي و حسب التعليمات التي ترد فيما يعنى بالوضع الوبائي و سيتم الاعلان عنه في حينه و على المنصات المعتمدة في الجامعة)** | | | | | |
| **5** | **الأمراض المزمنة**<br>- السكري<br>- ضغط الدم<br>- أمراض القلب و الشرايين | الأسبوع (5) | **6** | **السرطانات**<br>- سرطان الرئة<br>- سرطان الثدي<br>-سرطان القولون<br>-سرطان عنق الرحم<br>-سرطان البروستات | الأسبوع (5+6) |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 7 | **الصحة النفسية**<br>- مفاهيم: الصحة النفسية، الضغط النفسي<br>- مراحل الاستجابة للضغط النفسي<br>- الاكتئاب<br>- القلق<br>- ادارة الضغط النفسي<br>- تنظيم الوقت | الأسبوع (2) | **8** | **الإسعافات الأولية**<br>- مفاهيم الاسعاف الأولي.<br>- الانعاش "القلبي الرئوي" الاساسي<br>- الجروح و النزف<br>- عضات الحيوانات<br>- حالات الصدمة<br>- الاغماء<br>الاختناق<br>- الشرق<br>-الغرق<br>- الاصابات الكهربائية<br>- استنشاق الدخان<br>استنشاق أول أكسيد الكربون<br>- الكسور<br>- الحروق | الأسبوع (6+7) |
| **الامتحان النهائي (يحدد من وحدة القبول و التسجيل حسب برنامج الجامعة)** | | | | | |

**<u>ملاحظـــــة هـــاااامة:</u>** امتحانات المادة تعقد الكترونية و تكون اختيار من متعدد ، في حال التغيب عن الامتحان لأي عذر يتم عمل امتحان تكميلي موحد لجميع الطلبة المتغيبين في كل الشعب و يكون الامتحان كتابي (مقالي). قبول العذر عن التغيب عن الامتحان النصفي يكون من قبل المدرس (الاعذار المقبولة: دخول مستشفى (وليس مراجعة مستشفى)، وفاة درجة اولى (اب، اخ،....) لا قدر الله، وامتحان متزامن بعد فشل محاولات التأجيل بالاتفاق مع مدرسي المادتين). قبول العذر عن الامتحان النهائي يكون عن طريق الأستاذ الدكتور عميد كلية العلوم وليس المدرس.