

# محلية التربية

برنامج رياض الأطفال تعليم مفتوح

التربية الصحية

السنة الأولى

الحاضرة

٣ + ٢ + ١

الآنسة

ملك يونس

العام الدراسي: ٢٠٢٠/٢٠١٩ م

# الفصل الأول

## المدخل إلى التربية الصحية

### مقدمة:

تشكل دراسة التربية الصحية جزءاً لا يتجزأ من دراسة التربية بصورة عامة، وتتضمن هذه الدراسة جوانب متعددة تتعلق بالمبادئ والأمراض، وما يمكن أن يستخدم من أدوات مساعدة للقيام بوظيفة التربية الصحية على أكمل وجه.

سنبدأ في هذا الفصل بتعريف التربية الصحية، وذكر الأسباب التي تدعونا

لدراستها.

### تعريف التربية الصحية:

يمكن التعبير عن التربية الصحية بعدة طرق، ويشار إليها بمصطلحات مختلفة مثل التثقيف الصحي، والتوعية الصحية. ونستطيع تعريفها انطلاقاً من التربية ذاتها التي تشير لإنشاء الأجيال، ومن ثم ربط ذلك مع تعريف الصحة، وبذلك تكون التربية الصحية عملية تعليمية، تزود الناس بمعرفة أساسية متعلقة بالصحة، تقود لإيجاد موقف معين، ويمكن أن تترجم إلى ممارسة سلوك صحي سليم. إنها مكون أساسي لأي برنامج صحي، سواء أكان للعموم أم لمجموعات خاصة، مثل العائلات والأمهات والأطفال والعمال.

كما يمكن أن نقول بأن التثقيف الصحي هو أي تركيب من خبرات التعلم المصمم لتسهيل الأفعال الإرادية المؤدية للصحة التي يستطيع الناس أن يأخذوها على عاتقهم فردياً أو جماعياً، كمواطنين يعتنون بصحتهم الخاصة، أو كصانعي قرار يعتنون بصحة الآخرين، ويعملون من أجل الخير المشترك للمجتمع.

## أسباب دراسة التربية الصحية:

إن ما يدعونا لدراسة التربية الصحية عدة أسباب هي:

- إنها أولاً عملية تعليمية، تزود الناس بالمعارف، وتعزز المواقف الإيجابية، ويمكن أن تُؤدّي إلى تكوين سلوك صحي سليم.
- وجود العلاقة الوثيقة بين السلوك والصحة وبالاتجاهين الإيجابي والسلبي حيث يمكن للسلوك أن يكون معزّزاً للصحة، أو يمكنه أن يُؤدّي بشكل مباشر أو غير مباشر للمرض.
- إن الطلاب الذين يدرسون التربية الصحية هم عبارة عن فئة مستهدفة هامة لبنى مفاهيم التربية الصحية ونقلها إلى المجتمع.
- هؤلاء الطلاب سيكونون في المستقبل على تماس مع أجيال المستقبل، وبالتالي فهم رسل لبناء السلوكيات الصحية السليمة لدى هؤلاء من الأساس.

## الفصل الثاني

### مفهوم التربية الصحية

#### مقدمة:

إن محور التربية الصحية هو السلوك الذي له علاقة بالصحة، حيث يمكن لممارسة بعض السلوكيات أن تقود لحدوث المرض، بينما يمكن لسلوكيات أخرى أن تقي من هذا المرض، والتأثير على هذه السلوكيات بتقوية الإيجابي منها وإضعاف السلبي يُشكل الأساس الذي تركز عليه دراسة التربية الصحية (WHO, 1998).

لقد نشأ السلوك الإنساني وتطور عبر مراحل مختلفة، وتأثر بأسباب متنوعة، وللتأثير عليه ننظر إلى تغيراته وكيف تحدث، وإلى استعداد الناس للتغيير وكيف يمكن مساعدتهم على ذلك، وإلى الإمكانيات المتاحة للتغلب على مقاومة التغيير.

#### تعريف الصحة:

عرفت الصحة بكثير من الصور، ولكن التعريف الذي يبدو أنه أكثر شمولية، هو التعريف الوارد في دستور منظمة الصحة العالمية، والذي يصف الصحة بأنها "حالة من المعافاة الجسمية والعقلية والاجتماعية التامة وليست مجرد غياب المرض أو العاهة" (Lucas, 1993). وبمنظرة عامة لهذا التعريف، نجد أن المتطلبات الأساسية للصحة ليست فقط اللياقة الجسمية، ولكن أيضاً المعافاة النفسية والاجتماعية التامة، ويمكن القول إن تأمين مثل هذه المتطلبات بشكل كامل مسألة تبتعد بنا عن الواقع، وتجعل تمتع الناس بالصحة أمراً نسبياً.

محددات الصحة هي الظروف المختلفة التي تتوافر لجسم الإنسان وتحدد تمتعه بمستوى معين من الصحة، وتكون الصحة بذلك الناتج المفضل للعديد من العوامل المتداخلة التي يمكن أن تصنف كما يلي:

١ - عوامل ما قبل الولادة:

- وراثية: لها علاقة بعدد وبنية الصبغيات التي تؤثر على الوراثة.
- داخل الرحم: لها علاقة مع متطلبات صحة الجنين والوقاية من الحمل عالي الخطورة ومعالجته، وتجنب العوامل البيئية الضارة داخل الرحم.
- ٢ - عوامل عند الولادة: وتعلق بالحاجة للرعاية التوليدية لمنع أو تخفيض نسبة المخاض العسير، أو الذي يتلوه مضاعفات، والحد من التعرض لأذيات الولادة ومخاطرها.

٣ - عوامل بعد الولادة: يجب استيفاء متطلبات العيش الصحي منذ الولادة وتشمل: التغذية الملائمة، نشاط وتمارين الجسم المنتظم، بيئة العيش الصحية بما فيها السكن، نمط حياة وسلوك صحي، الترفيه الاجتماعي، الوقاية من الأمراض المختلفة، والكشف المبكر ومعالجة ما يمكن أن يحدث منها لتجنب العقاقير والمضاعفات، تطور المجتمع من النواحي الاجتماعية والاقتصادية المختلفة (Khalil, 1993).

يحتاج السعي لرفع المستوى الصحي إلى مقومات لا يتم تحقيق إنجازات بدونها وهي: السلام، والمأوى، والتعليم، والدخل المناسب، ونظام بيئي متوازن، وموارد مستمرة، وعدالة اجتماعية، ومساواة.

السلوك:

هناك أسباب كثيرة تجعل الناس يتصرفون على النحو الذي نراه، وإذا أردنا استخدام التربية الصحية لتشجيع على اتباع أساليب المعيشة الصحية علينا أن نعرف

الأسباب التي تحمل الناس على اتباع السلوك الذي يسبب المرض أو يقي منه، ومن شأن هذه المعرفة أن تساعدنا في انتقاء الطرائق التعليمية الصحيحة لمعالجة المشكلة الصحية القائمة، وفيما يلي أربعة أسباب أساسية لسلوك الناس:

#### ١- الأفكار والمشاعر:

لدينا الكثير من الأفكار والمشاعر عن العالم الذي نعيش فيه، وتشكل معارفنا ومعتقداتنا ومواقفنا وقيمنا هذه الأفكار والمشاعر، وهي تساعدنا بالتالي على تحديد الطريقة التي نتصرف بها.

● **المعرفة:** تنبع المعرفة من خبرتنا، كما أننا نكتسب المعرفة أيضاً عن طريق المعلومات التي يزودنا بها المعلمون والآباء والأصدقاء والكتب، وبمكنا عادة التحقق من مدى صحة معارفنا، فإذا لم نستطع أن نتحقق مباشرة بأنفسنا، فإننا نعرف أناساً يستطيعون ذلك. فالطفل الذي يضع يده في نار الطهو يكتسب معرفة عن الحرارة والألم، وهذه المعرفة تمنعه من وضع يده في النار مرة أخرى. وربما يرى الطفل دجاجة تعبر الطريق فتصدمها سيارة، ومن هذه الخبرة يعرف الطفل أن الطريق يمكن أن يكون خطراً وقد يزداد حرصه عند عبوره الطريق بنفسه ( منظمة الصحة العالمية، ١٩٨٩ ).

● **المعتقدات:** نستمد المعتقدات عادة من آباءنا وأجدادنا وغيرهم من الناس الذين نحترمهم ونبجلهم، ونحن نقبل المعتقدات من دون محاولة إثبات صحتها، ونحوها إلى أسلوب للحياة يبين ما هو مقبول وما هو غير مقبول، وعادة تكون جذور المعتقدات عميقة بشكل يصعب من الصعب في الغالب تغييرها، ففي كثير من البلدان، على سبيل المثال، توجد معتقدات عن الأطعمة التي ينبغي أن تأكلها المرأة الحامل، أو تلك التي ينبغي لها أن تمتنع عن أكلها، فالناس يعتقدون في أحد البلدان أنه ينبغي للمرأة الحامل أن تتجنب أكل بعض أنواع اللحوم وإلا كان سلوك الطفل المولود أشبه بسلوك الحيوان الذي أكلت من لحمه ( منظمة الصحة العالمية، ١٩٨٩ ).

• المواقف: تعكس مواقفنا في العادة ما نحب وما نكرهه، وهي كثيراً ما تستمد من خبراتنا أو من خبرات الآخرين منا، وهي إما تحببنا في بعض الأشياء وإما أن تجعلنا نخترس منها (منظمة الصحة العالمية، ١٩٨٩).

• القيم: هي المعايير والاعتبارات ذات الأهمية العظمى لدينا، ويشترك أفراد المجتمع في الكثير من القيم، فقد يريدون مثلاً أن يكون مجتمعهم مستقراً وسعيداً، وأحد السبل لتحقيق هذه القيم هو التعاون، يعني أن يعمل الناس معاً لحل المشاكل. إن ذلك يجعل الحياة أيسر، مثلاً تمثل رعاية الأطفال قيمة معينة، فالرعاية الجيدة تعود بالفائدة على الآباء: عندما يكبر الطفل وهو موفور الصحة سيتمكن من رعاية أبنائه في شيخوختهم، والقيمة المرتبطة بالأطفال قد تشجع المرأة على البقاء في المنزل لرعاية صغيرها المريض بدلاً من الخروج لزيارة صديقاتها (منظمة الصحة العالمية، ١٩٨٩).

#### ٢- الناس الذين نوليهم اهتمامنا:

السبب الثاني لسلوكنا هو تأثير الناس الذين نوليهم أهمية عظيمة، فعندما يكون شخص ما مهماً بالنسبة إلينا، فإننا غالباً ما نصغي إلى ما يقول، ونحاول أن نفعل ما يفعله. بعض هؤلاء الناس هم آباؤنا وأجدادنا وأصحاب الرأي في القرى ورجال الدين والأصدقاء الحميمون والناس الذين نعمل معهم، وأولئك الذين لديهم خبرات كثيرة ومهارات خاصة، والناس الذين يحاولون مدّ يد العون لنا وقت الحاجة (كالمعلمين والعاملين الصحيين والأخصائيين الاجتماعيين). إن للمدرسين أهمية عظيمة في نفوس تلاميذهم، فإذا رأى التلميذ أن المعلم يلتزم بقواعد النظام والنظافة في المأكل والملبس، فإنهم يقلدونه فيما يفعل (منظمة الصحة العالمية، ١٩٨٩).

#### ٣- الموارد:

السبب الثالث لسلوك الناس يعود إلى وجود موارد معينة لديهم أو انعدامها، وتشتمل الموارد على المرافق والنقود والوقت والعمالة والخدمات والمهارة والمواد، ويُعدّ مكان وجود الموارد المادية مسألة مهمة كذلك، فإذا وجدت الموارد على مسافة بعيدة

من المجتمع المحلي فقد لا تستخدم، وكثيراً ما يؤثر وجوب القيام بأعمال كثيرة في وقت قصير في سلوك الناس (منظمة الصحة العالمية، ١٩٨٩).

#### ٤- الثقافة:

إن معظم المسائل السابقة الذكر تختلف من مجتمع لآخر، والمألوف من السلوك والمعتقدات والقيم وأساليب استخدام الموارد في أي مجتمع يشكل نمطاً من أنماط الحياة، أو أسلوباً من أساليب المعيشة، وهذا هو ما يعرف بالثقافة. لقد قامت الثقافات عبر مئات أو آلاف السنين على يد أناس عاشوا معاً وتشاركوا نفس الخبرات في بيئة معينة، وتظل الثقافات في تغير مستمر تارة ببطء وتارة بسرعة نتيجة لأحداث طبيعية أو اجتماعية أو بسبب اتصال الناس بثقافات أخرى (منظمة الصحة العالمية، ١٩٨٩).

#### الممارسات المتعلقة بالصحة والمرض:

السلوكيات أو الممارسات أو التصرفات هي مجموعة الأفعال التي تصدر عن الإنسان بما يتوافق مع ما يحمل من فكر ومعرفة وعقيدة وقيم، وما يمتلك من موارد، وما يتخذ من مواقف. وتؤثر هذه السلوكيات على الصحة سلباً أو إيجاباً، حيث أنها يمكن أن تُعزز الصحة إذا كانت سلوكيات صحية سليمة، ويمكن أن تؤدي إلى المرض إذا كانت سلوكيات صحية خاطئة، وتنشأ بذلك علاقة وثيقة بين السلوك من جهة، والصحة والمرض من جهة أخرى، فكيف ننظر إلى هذه العلاقة؟

#### علاقة السلوك بالصحة والمرض:

يقيم الناس أصحاء، أو يمرضون في أكثر الأحيان نتيجة لتصرفهم أو سلوكهم، وفيما يلي بعض الأمثلة التي تبين كيف يمكن لتصرفات الناس أن تحفظ صحتهم:

• إن غسل الأيدي والصحون بالماء والصابون يقضي على بعض الجراثيم المسببة للمرض.

• إن استعمال التاموسية ورش المبيدات يساعد على إبعاد البعوض الحامل للمرض.



• إن إبقاء الكيروسين بعيداً عن متناول الأطفال يجنبهم خطر الشرب منها والتسمم.

• إن حماية مواعد الطهور بعناية من عبث الأطفال تقلل من نسبة التعرض للخطر الحروق (Khalil, 1993).

وفي نطاق التربية الصحية من الهام التعرف إلى أنواع السلوك التي تسبب مشكلة صحية أو تعالجها أو تقي منها، ويمكن لهذه المشكلة أن تكون في مجال الأمراض المعدية، أو في مجال الأمراض غير المعدية.

في مجال الأمراض المعدية، ننظر إلى مشكلة صحية شائعة لنرى أنواع السلوك التي تنطوي عليها: إن الإسهال عرض مشترك لأمراض معدية عديدة غالباً ما تنجم عن سوء الإصحاح البيئي، وهو مشكلة خطيرة لاسيما عند صغار الأطفال، وفيما يلي بعض الممارسات التي قد تسببه:

- إرضاع الأطفال بالزجاجة إذ من الصعب في الغالب المحافظة على نظافتها.
- شرب المياه من الأنهار مباشرة دون تنقيتها.
- عدم غسل الأيدي قبل الأكل.
- عدم غسل الصحون والكؤوس والملاعق أو الاكتفاء بمجرد الغسل بالماء.
- التغوط في الحلاء فالبراز الملوث بالجراثيم يلوث الأشياء التي يلتقطها صغار الأطفال ويضعونها في أفواههم.
- ترك القمامة على أرض مكشوفة مما يمكن الذباب من التكاثر عليها.
- ترك الغذاء بدون غطاء بحيث يمكن للذباب تلويثه.
- أكل الخضراوات نيئة دون غسلها.
- عدم إتمام طهو الطعام مما يسمح بقتل كل الجراثيم.
- استخدام بقايا الغذاء التي لم تسخن تسخيناً تاماً مرة أخرى أو التي تكون قد فسدت (WHO, 1987).

أما في مجال الأمراض غير المعدية، فتمتد في البيئة ملوثات لم تحدد بعد بصورة واضحة علاقتها المباشرة بالمرض، وتؤدي السلوكيات الخطاطة لتعرض الإنسان لهذه الملوثات، واحتمال نشوء أمراض غير معدية، تتضافر فيها تأثيرات عوامل خطر مختلفة، مثال ذلك: السلوكيات الخطاطة التي تعرض الإنسان للملوثات الهوائية مثل التدخين الذي يعتبر من عوامل الخطر في حدوث سرطان الرئة، والسلوكيات الخطاطة التي تعرض الإنسان للمواد الكيميائية المضافة للغذاء وما يحمله هذا التعرض من مخاطر مختلفة، والسلوكيات التغذوية الخطاطة التي قد تؤدي إلى أمراض سوء التغذية، والسلوكيات التي تتعلق بنمط الحياة التي يعيشها الإنسان والتي قد تؤدي إلى أمراض القلب بنقص التروية والداء السكري، والسلوكيات التي تؤدي للتعرض للضجيج الذي يمكن أن يؤدي إلى حدوث نقص في السمع.

#### تغيرات السلوك:

في سائر المجتمعات توجد بالفعل كثير من أنماط السلوك التي تحسن الصحة وتقي من المرض وتساعد على شفاء المرضى وتأهيلهم، ولا بد من التعرف على أنماط السلوك تلك وتشجيعها، وفي الواقع فإن النتائج الإيجابية للصحة التي تنشأ عن تلك السلوكيات هي التي تشجع الناس عادة على المداومة على ممارستها.

وهناك أيضاً أنماط سلوكية ضارة بالصحة، وبسبب النتائج غير الصحية لهذه الأنماط السلوكية غالباً ما يتخلى عنها الناس من تلقاء أنفسهم، وأحياناً يداوم الناس على السلوك غير الصحي للأسباب المذكورة سابقاً.

إن تفهم المصاعب التي يواجهها الناس عندما يحاولون تغيير حياتهم يساعد على انتقاء مناهج مناسبة للتربية الصحية.

يتغير سلوك الناس بأحد شكلين هما:

## ١- التغير الطبيعي:

إن سلوكنا يتغير على الدوام، وتطرأ بعض التغيرات نتيجة للأحداث الطبيعية، وعندما يحدث تغير في المجتمع من حولنا فإننا غالباً ما نغير من أنفسنا دون أن نفكر في ذلك تلياً، وذلك هو التغير الطبيعي.

## ٢- التغير المخطط:

وهو التغير الذي يتم بناؤه على مخطط نضعها لتحسين حياتنا.

## الاستعداد للتغير:

يختلف الاستعداد للتغير بين إنسان وآخر، والناس ليسوا مستعدين للتغير في نفس الوقت، فبعضهم يسارع إلى تجربة كل ما هو جديد، بينما هناك أناس آخرون يتباطئون في التغير، ويمكن مساعدة الناس على تحسين سلوكهم، والتغلب على مقاومة التغير، وذلك كما يلي:

### ١- مساعدة الناس على تحسين سلوكهم:

من الطبيعي أن يساعد الناس بعضهم بعضاً، فهذه المساعدة لها فائدتها حين يتعين على الناس حل المشكلات الصعبة، وهناك أناس تقوم وظيفتهم على مساعدة الآخرين. ومن هؤلاء الناس المعلمون والأخصائيون الاجتماعيون ورجال الشرطة والموظفون الزراعيون ورجال الدين وبالطبع العاملون الصحيون. هناك ثلاث طرائق أساسية يمكن من خلالها لأولئك الناس مساعدة الآخرين على تحسين أساليب معيشتهم:

• يمكنهم إجبار الناس على التغير أو دفعهم إليه مع التهديد بالعقاب ما لم يغيروا.

• يمكنهم أن يُقدِّموا الأفكار أو المعلومات على أمل أن يستخدمها الناس في تحسين حياتهم.

- يمكنهم مقابلة الناس لمناقشة مشكلاتهم معهم وإثارة اهتمامهم أو حملهم على المشاركة في اختيار أفضل السبل لحل مشكلاتهم الخاصة.

## ٢- التغلب على مقاومة التغيير:

- يمكن اقتراح الأساليب التالية للتعامل مع مقاومة التغيير والتغلب عليها:
- تقسم المادة بشكل جديد يكون أكثر قبولا من قبل الناس، فمثلاً إذا وجدنا أن الناس لا يأكلون اللحوم لأسباب دينية يمكن أن ننصح بحمية متوازنة تعتمد على الخضار، وتجري محاولة إشراك الحليب إذا كان ذلك مقبولا.
- مشاركة الفكرة الجديدة مع الأهداف المرغوبة، وهي الطريقة المفضلة عند المعلمين التجاريين، الذين يربطون استعمال منتجاتهم مع نواتج عالية القيمة والتقدير من قبل المجتمع، والصيغة العامة لمثل هذه الإعلانات هي:
- استعمال المنتج كذا للحصول على كذا.
- إن نفس الطريقة يمكن أن تستعمل بشكل فعال في التربية الصحية ولكن بشرط عدم إعطاء ادعاءات زائفة.
- جذب الانتباه لأمثلة ناجحة، فالأفراد والعائلات والمجتمعات يمكن أن يعطوا مثلاً مفيداً للآخرين في مجال تبني فكرة جديدة، وهناك استراتيجية مفيدة لتقديم فكرة جديدة، ألا وهي تقديمها أولاً لمجموعات نجد عندهم احتمالاً أكبر لقبولها وممارستها، وهؤلاء عندئذ يكونون أمثلة جيدة لغيرهم.
- العمل مع قادة الرأي: في كل مجتمع هناك قادة لآرائهم تأثير عظيم على مجتمعاتهم، ويمكن هؤلاء أن يكونوا رشحين لهم مراكز مرموقة كقادة سياسيين أو دينيين أو آخرين لهم مواقع هامة في منظمات محلية مثل المنتديات النسائية، أو غير رشحين ولكنهم مع ذلك مؤثرون جداً لاعتبارات خاصة. هاتان المجموعتان يمكن استقطابهما لتبني الأفكار الجديدة أولاً وقبل طرحها، وهم عندئذ سيساعدون كثيراً في العمل مع المجتمع.

• استقطاب المحدثين الذين يكونون أكثر تقبلاً للأفكار الجديدة وتشجيعهم وتوظيفهم كأدوات للتغيير ضمن مجتمعاتهم. الأطفال مثلاً هم أكثر تقبلاً من الكبار وعخصوصاً المسنين منهم ولذلك فإن التربية الصحية للصغار تعطى أولوية معينة، وخاصة عند أطفال المدارس الذين يعدون في سياق عملية تعليمهم العامة، لقبول واختبار الأفكار الجديدة، ليؤثروا بالتالي في البيت على آبائهم.

• الصبر وتجنب المواجهة: يمكن للتصادم والمواجهة أن يضررا بالعلاقات بين المجتمع والعاملين الصحيين (Felicity Savage King, 1992).

ومخلاصة القول في مفهوم التربية الصحية، إن محور التربية الصحية هو السلوك الإنساني المتعلق بالصحة، حيث نسعى لتشخيص هذا السلوك بطرق مختلفة، ولمعرفة الجوانب الخاطئة له، والتي يمكن أن تقود إلى حدوث أمراض عديدة. يمكن استخدام هذه المعرفة في تصميم رسائل التربية الصحية التي يتم توجيهها إلى الأشخاص المستهدفين، في محاولة للتأثير عليهم وتحويل سلوكياتهم الخاطئة إلى سلوكيات صحية سليمة، كما يجري التعامل مع مقاومة التغيير على أسس علمية صحيحة.

## الفصل الخامس

### أسس التربية الصحية

مقدمة:

تركز عملية التربية الصحية على مجموعة من الأسس التي تُبرز أهمية العوامل المحيطة بها، وكيف يمكن لها أن تلعب دوراً هاماً في تحديد الظروف المختلفة، التي تواجه المربي مما يفرض عليه أن يكون جاهزاً للتعامل معها، ووضعها في الحسبان أثناء قيامه بعمله، فيؤدّي هذا العمل على الوجه الأمثل، ويتجنب الثغرات التي يمكن أن تؤثر على أدائه، وتعميق نجاحه وتحقيقه لما يسعى إليه، وفيما يلي تفصيل هذه الأسس.

أولاً: بنية الطفل:

تحدد بنية الطفل نتيجة عوامل تتعلق بالوراثة والبيئة أثناء الحياة الرحمية، وكذلك بعوامل تتعلق بالولادة والبيئة التي يتعرض لها فيما بعد. ويمكن أن يكون الطفل نتيجة لهذه العوامل طبيعياً، أو يكون من ذوي الاحتياجات الخاصة، وبحسب ذلك فإنه يحتاج لإعطاء معلومات، وتعليم مهارات بطرق تتوافق مع بنيته.

ثانياً: مراحل نمو الطفل:

تختلف مظاهر النمو الجسدي والعقلي والاجتماعي في كل مرحلة من مراحل هذا النمو عن غيرها من المراحل من حيث الدرجة والمظهر، وتتلحق بممارسة العادات الصحية بمراحل النمو المختلفة، وقد تأتي نتيجة لعملية النضج والتعلم معاً خصوصاً في مرحلة الطفولة المبكرة من ٢-٥ سنوات، ومرحلة الطفولة المتأخرة من ٦-١٢ سنة، حيث أن النضج في تلك المراحل يرجع إلى العوامل العضوية الداخلية، مثل التطور في الجهاز العصبي والدوراني والعصبي وباقي أجهزة الجسم، أمّا التعلم فيرجع إلى العوامل البيئية الخارجية التي تؤثر في الفرد (الأسرة- المدرسة- المجتمع) لغرض تعديل سلوكه نتيجة قيامه بنوع من النشاط بشرط ألا يكون هذا التعديل قد تم نتيجة النضج

(سلامة، ٢٠٠١).

تبرز أهمية مراحل النمو عند قيامنا بإعداد برامج التربية الصحية للتلاميذ في مراحل العمر المختلفة، وبخاصة عند توجيهها للأسرة التي يتلقى فيها الطفل دروسه الأولى عن الحياة مع الآخرين، كما يتعلم من خلالها الطرق والوسائل الاجتماعية التي يتفاعل بها معهم، لأن الأسرة تُعدُّ الطفل وتربيته ليكون رجلاً في المستقبل، ونموذج الرجولة في نظر الطفل هو والده ونموذج المرأة للفتاة هي الأم، وإذا كان الأبوان مصدرًا للحب والعطف، وتعليم السلوك الصحي السليم في المنزل وتهئية الجو النفسي المناسب، فإن الطفل ينشأ باتجاهات نفسية سليمة، وتكمن أهمية تلك المرحلة في أن الطفل يتعلم من خلالها الأنماط السلوكية التي تستمر معه طوال حياته، فصفات الكذب والصدق والحب والكراهية والنظافة والقدارة وغيرها يتعلمها الطفل في دروسه الأولى من معاملته مع أفراد أسرته، وتعتبر تلك المرحلة من وجهة نظر التربية الصحية من أهم المراحل التي تؤثر في سلوك الطفل، ونظراته للأمور المتعلقة بالصحة والنظافة والعادات الصحية، نتيجة لما يراه أو يسمعه من أفراد أسرته.

يزداد لدى الأطفال في مراحل الطفولة المبكرة والمتأخرة حب الاستطلاع مما يدفعهم إلى توجيه الأسئلة إلى الكبار للحصول على كثير من المعلومات، وعلى المربي الاستفادة من هذه الظاهرة في تزويد الأطفال بالمعلومات والحقائق التي من شأنها أن تساعدهم في اكتساب المعلومات الصحية، والتأثير الطيب في سلوكهم وعاداتهم، وفي هذه المرحلة أيضاً يميل الأطفال إلى الاستماع للقصص بمختلف أنواعها فهي تشد انتباههم وتستهوهم وعلى المربي هنا أن ينتقي بعض القصص التي ترتبط بالمشكلات الصحية، والتي عن طريقها يمكن تزويد الأطفال بالمعلومات الصحية المفيدة، كما أن الأطفال في هذه المرحلة يستطيعون القراءة ويمكن توجيههم إلى قراءة القصص المأدبة التي تؤثر في سلوكهم بشكل إيجابي، كما نلاحظ أيضاً أن الطفل في هذه المرحلة شديد الاهتمام بنفسه ويسعى إلى التعرف على السلوك الاجتماعي الحميد الذي يساعد على الاندماج في الجماعة، فتقل أنانيته، ويقل لعبه الانفرادي، ويسعى إلى اللعب مع الأصدقاء، وهو في الغالب ميال إلى التنافس مع غيره من الأطفال، والاشتراك في المناقشات مع الكبار، سواء أكانت مناقشات واقعية أو جدلية وهو أيضاً شديد العناد والمعارضة، وقد يكون في بعض الأحيان عنيفاً جداً أو حساساً جداً للنقد، فيكفي

بسرعة في بعض المواقف، وما نودُّ الإشارة إليه، هو أنَّ فهم الطفل في هذه المرحلة يساعد في رعايته نفسياً واجتماعياً وانفعالياً، وتربيته بصورة متزنة، وتعويده على الخصال الحميدة والسلوك الطيب، وهذا كله يساعد على أن يكون هذا الطفل هو رجل المستقبل الذي يتمتع بمعاياة جسمية ونفسية واجتماعية.

ومن الناحية الجسمية نلاحظ أنَّ الطفل في هذه المرحلة (الطفولة المتأخرة)، يتعلم كثيراً من المهارات الحركية في وقت قصير نسبياً، وبمكنا ملاحظة ذلك من خلال دروس التربية الرياضية في المرحلة الابتدائية، حيث أنَّ الأطفال في هذه المرحلة، كثيراً ما يتعلمون المهارات الحركية (الجمباز - الألعاب) بصورة جيدة في وقت قصير، كما أنَّ بعضهم يتمكن من ركوب الدراجة بعد محاولات قليلة دون الحاجة إلى الكثير من المساعدة، ويؤكد (جوركن Gorkin) أنَّ طفل هذه المرحلة يصبح في مقدوره سرعة تثبيت المهارات الحركية الجديدة، وهذا ما يساعد في عملية التعلم من أول وهلة، ويفسر علماء الفيزيولوجيا ذلك بأنَّ طفل هذه المرحلة، يحدث له تطور سريع في الجهاز العصبي المركزي، وخاصة بالنسبة لقشر المخ، ويرى كثير من العلماء أهمية هذه المرحلة في اكتساب قدر كبير من الخبرات الحركية في وقت قصير، لذلك وجب علينا الاهتمام بدرس التربية الرياضية كوسيلة لإعداد هؤلاء التلاميذ، وخاصة في الأمور التي تتعلق بالمشكلات الصحية التي تواجههم، وننصح هنا أيضاً بزيادة عدد ساعات النشاط المدرسي، (رياضي - ثقافي - اجتماعي) على أن تستغل هذه الأنشطة في إمداد التلاميذ بالمعلومات والحقائق الصحية المرتبطة بصحتهم، وصحة البيئة التي يعيشون فيها وبطرق وأساليب مكافحة الأمراض المختلفة والاشتراك في المشاريع الصحية في المجتمع.

### ثالثاً: عمليات الجملة العصبية المركزية:

عمليات الجملة العصبية المركزية أو العمليات العقلية العليا هي تلك الأشياء التي يتميز بها الإنسان عن الحيوان، نتيجة أنه أرقى المخلوقات في سلم التطور، وما يتميز به عقل الإنسان من القدرة على القيام بعمليات عقلية معقدة تفرق بينه وبين الحيوان.



## ١- الإحساس:

الإحساس هو أبسط عملية نفسية لانعكاس العوامل الخارجية والداخلية التي تؤثر في الإنسان، والتي تؤثر تأثيراً مباشراً في حواسه.

ونحن نحس بكل ما يدور حولنا، ونستخدم طرقاً مختلفة للتعرف على الأشياء والإحساس بها، فقد يستخدم الإنسان العين أو الأذن أو الأنف أو اللسان أو الجلد لنقل إحساسات البصر أو السمع أو الشم أو الذوق أو اللمس أو الألم وغيرها.

وقد يحس الإنسان بأشياء تأتي إليه من خارج جسمه، أي من البيئة الخارجية، وقد يحس بأشياء أخرى تأتي من داخل جسمه، أي من البيئة الداخلية، مثل إحساسات الجوع أو امتلاء المثانة أو امتلاء الأمعاء أو الألم أو الصداع أو الحمى وغيرها، كما يستقبل الفرد مؤثرات من المفاصل والعضلات والأوتار نتيجة الحركة أو الإرهاق.

ونتيجة لذلك تكون أعضاء الحس لدى الإنسان المنافذ الرئيسية التي توصل إليه المؤثرات المختلفة وبدونها لا يتفاعل مع بيئته تفاعلاً سليماً.

وفي مجال التربية الصحية تستخدم الحواس للتعرف على كل ما يدور في البيئة الخارجية فيما يتعلق بالصحة والتربية الصحية فرؤية أو سماع شيء نحاس عن انتشار مرض ما أو وباء في المجتمع يجعل الفرد قادراً على التصرف الصحيح إزاء نفسه وإزاء مجتمعه الذي يعيش فيه للقضاء على هذا المرض.

كذلك فإن إحساس الفرد بالألم أو الصداع أو ارتفاع الحرارة أو غيرها يدعو إلى عرض نفسه على الطبيب لعمل اللازم في الوقت المناسب.

## ٢- الإدراك:

لابد أن ترتبط الخبرات الحسية بأشياء، فعندما نسمع أو نرى أو نشم لابد أن ترتبط تلك العمليات بأشياء كأن نسمع صوت سيارة أو صوت طلقة مسدس، وحينما نرى فإننا نرى كتاباً أو تلميذاً.. وهكذا، أي أننا نقوم بتفسير الأحاسيس ثم تحديد الشيء أو تفسيره.

وعملية التفسير والتحديد هذه تسمى الإدراك، فالإدراك عملية تتضمن التأثير على الأعضاء الحسية بمؤثرات معينة، ويقوم الفرد بإعطاء تفسير وتحديد لهذه المؤثرات،

ويتوقف تفسير الفرد لهذه المؤثرات على المؤثرات نفسها، ثم على الفرد نفسه، تبعاً لاحتياجات الفرد وخبراته وقيمه وذكرياته، وكذلك بناء على أفكاره وثقافته ودوافعه، وهذه كلها نتيجة تفاعل الفرد مع بيئته الاجتماعية التي عاش فيها، وتؤثر كل هذه العوامل في إدراك الفرد أو تفسيره للمؤثرات التي تقع عليه، فمثلاً يدرك الطبيب أو الفرد المتعلم والمتقف الذبابة على أنها حشرة ناقلة للأمراض المعدية، بينما يدركها آخر على أنها لا تنقل أي شيء فهي من مخلوقات الله.

وعلى ذلك فإن عملية الإدراك تمثل جانباً مهماً في مجال التربية الصحية، وكما أدرك أفراد المجتمع المشكلة الصحية التي تهددهم وخطرها على حياتهم كانوا أكثر تعاوناً وفاعلية للقضاء عليها والعكس صحيح.

### ٣- التذكر والسيان:

كثيراً أو غالباً ما يرتبط لفظ التذكر بلفظ السيان أيضاً لأن التذكر قد لا يكون تاماً وكذلك السيان قد لا يكون تاماً أيضاً، فنحن إذا تعلمنا شيئاً يمكن أن ننسى بعضاً منه ونتذكر بعضه الآخر.

يقصد بكلمة التذكر إظهار الدلالات على التأثير بشيء من الماضي، وقد يكون هذا التذكر كاملاً أو غير كامل، وفي مجال الصحة بشكل خاص، قد يتذكر الفرد أعراض مرض معين أصيب به منذ فترة، أو أصيب به أحد أفراد أسرته، وقد يتذكر أسباب الإصابة به وطرق الوقاية منه وتختلف نسبة هذا التذكر من فرد لآخر، وتختلف نسبة التذكر في الفرد نفسه طبقاً لعوامل كثيرة منها على سبيل المثال مدى تأثره بهذا الموضوع، والفترة الزمنية التي مضت عليه قبل تذكره وغيرها من العوامل (سلامة، ٢٠٠١).

وقد بينت أيضاً بعض البحوث التي أجريت في هذا المجال أنض المواد المختلفة التي يتعلمها الفرد، لا تنسى بدرجة واحدة إذ تختلف درجة السيان من مادة لأخرى، فكلما كانت المادة التي يتعلمها الفرد ذات معنى وتحتل أهمية بالنسبة له فإن سرعة نسيانها تكون أقل مما لو كانت هذه المادة مجرد مقاطع لا معنى لها.

وفي مجال التربية الصحية كلما كانت الفرصة مهيأة لتكرار ممارسة العادات الصحية، قلت عملية السيان، وزاد تذكرها، وكلما تهيأت الفرص تلو الفرص للتعرف

على المشاكل الصحية والأمراض المعدية وأعراضها وطرق مكافحتها، كلما ساعد ذلك على تذكرها، ويتم ذلك عن طريق زيادة نشر الوعي الصحي، وإمداد الأفراد بالمعلومات الصحية التي تساعدكم على تذكرها.

ويمكن تلخيص أسباب النسيان في النقاط التالية:

- النسيان لعدم الاستعمال.
- النسيان بالكف المضاد الذي يتولد نتيجة التعب أو الألم الذي يلحق بالجسم.
- النسيان لوجود دافع.

#### ٤- التصور:

التصور عبارة عن انعكاس الأشياء التي سبق للفرد إدراكها، والتي تؤثر عليه لحظة تصورهما، وعادة يكون التصور أقل في درجة الوضوح عن الإدراك، كما أن التصور يتميز بعدم الثبات وكذلك بالتغير من وقت لآخر.

ويلعب التصور دوراً مهماً في حياة الأفراد إذ بدونهُ يصبح الفرد مرتبطاً بالأشياء المدركة فقط.

هناك تصور بصري، وتصور سمعي، وتصور لمسي، وتصور حركي، كما أنه في بعض الأحيان يكون هناك تصور لأكثر من نوع (مركب) ولكن تكون هناك سيادة لنوع واحد يعرف التصور باسمه.

وفي مجال التربية الصحية، يمكن للفرد أن يتصور كيف تكون الحياة إذا ما انتشرت الأوبئة والأمراض المعدية بشكل يهدد الحياة، وكيف أن الذباب وبعض الحشرات هي من عوامل انتقال الأمراض، ولذلك يجب مكافحتها والقضاء عليها، وهذا التصور يفيد في برامج التربية الصحية من خلال أن الفرد يصبح أكثر تحمساً وتقبلاً لبرامج التربية الصحية ومشروعاتها في المجتمع، مما يجعله أكثر تعاوناً وإيجابية، وأكثر التزاماً بينه وبين نفسه، بممارسة السلوك الصحي والحفاظ على صحة مجتمعه.

#### رابعاً: الحاجات والميول:

إن حاجات التلاميذ وميولهم هي السبيل المباشر إلى عقولهم، وعن طريقها نستطيع أن نحقق الكثير في ميادين التربية الصحية، وكلما ارتبطت برامج التربية

الصحية بمحاجات التلاميذ وميولهم، كان إقبالهم عليها أشد، وكانت فرصة نجاحها أكبر.

#### ٩- ربط التربية الصحية بمحاجات التلاميذ:

• الحاجة إلى العطف وحسن المعاملة: فالمعلم الناجح في عمله وفي علاقاته مع تلاميذه، يكون أقدر من غيره على تحقيق غايات برامج التربية الصحية، وتكون هناك فرصة أكبر لدى التلاميذ للإقبال على هذه البرامج واستيعابها وهم مستعدون لتنفيذ جميع طلبات ذلك المعلم الناجح، فيما يتعلق ببرامج التربية الصحية.

• الحاجة إلى النجاح: إن التلاميذ بصفة خاصة محتاجون إلى خبرات النجاح التي تدفعهم وتشجعهم على استمرار القيام بالأعمال المختلفة، كما أن توفير فرص النجاح يولد النجاح.

• الحاجة إلى حسن المظهر: إن التلاميذ في سن المراهقة يكونون حريصين على مظهرهم العام سواء أكان ذلك من ناحية الملابس أم النظافة أم غيرها، والمراهق في هذه المرحلة يتقبل المعلومات التي ترتبط بمظهره وصحته والاهتمام بغذائه، وعلينا أن نستغل مثل هذه الفرصة لتزويده بالمعلومات الصحية والثقافة الصحية التي من شأنها أن تؤثر في سلوكه الصحي.

• الحاجة إلى الانتماء: يعيش التلميذ داخل جماعة، ولذلك يجب أن يتبع أسلوب العمل الجماعي في برامج التربية الصحية كالمشروعات مثلاً.

• الحاجة إلى كسب رضا الآخرين: التلاميذ الذين لا يهتمون بنظافتهم، ولا يتبعون السلوك الصحي، يكونون غير مرغوب فيهم من قبل زملائهم وعلى هؤلاء أن يعدلوا من سلوكهم بغية إرضاء الآخرين وتقديرهم.

• الشعور بالقيمة الشخصية: كل تلميذ يفضل أن يقوم بعمل معين بهدف إثبات ذاته والاعتزاز بها، وعلينا الاهتمام ببعض الأعمال الفردية التي تحقق هذه الحاجة في إطار العمل الجماعي.

## ٢- ربط التربية الصحية بميول التلاميذ:

• الميل إلى تقوية الجسم والشعور بالقوة العضلية: لو فهم التلاميذ أن التغذية السليمة والعادات الصحية والنوم والراحة وممارسة بعض أنواع النشاط الرياضي كلها عوامل تساعد على تقوية الجسم لأقبلوا على اتباعها.

• الميول المهنية: غالباً ما يتطلع التلاميذ إلى بعض المهن منذ الصغر، فبعضهم يميل إلى أن يكون ضابطاً أو طبيباً أو مهندساً أو بطلاً رياضياً، ويجب ربط التربية الصحية بهذه الميول عن طريق توعيتهم بضرورة الاهتمام بالصحة، وممارسة الرياضة والمحافظة على القوام وتناول أنواع الأطعمة المناسبة والاهتمام بالنظافة الشخصية وغير ذلك.

• الميل إلى القراءة والاطلاع: يجب استغلال هذا الميل في تزويد التلاميذ بالقصص التي تتعلق بالصحة والغذاء وبطرق مكافحة الأمراض.

• الميل إلى الجمع وحب الاقتناء: يميل التلاميذ إلى جمع الصور أو الأشياء التي تمثل لديهم معنى معيناً، ويمكن استغلال هذا الميل في التربية الصحية وذلك بجمع الصور التي تتعلق بالصحة والمرض وغير ذلك.

• الميل إلى الرسم والنحت: يمكن أن يستغل عن طريق القيام ببعض الأعمال الصحية.

• الميل إلى المعرفة وحب الاستطلاع: يستغل في إمداد التلاميذ بالمعلومات والعادات الصحية السليمة.

• الميل إلى المحاكاة والتقليد: يستغل في تقليد المعلم أو الأب في عاداته الصحية كالشاي والأكل والجلوس الصحية وغيرها من العادات التي تساعد على المحافظة على الصحة بشكل عام.

## خامساً: البيئة:

تتم التربية الصحية ببيئة التلاميذ وبالمشكلات الصحية الموجودة في تلك البيئة، وهي تعمل علىحث التلاميذ للتفكير والمشاركة في الحلول المناسبة والاشتراك في

مختلف المشروعات الصحية التي من شأنها أن ترفع المستوى الصحي في البيئة وذلك على النحو التالي:

- استغلال المواقف المختلفة لتنوعية التلاميذ وتبصيرهم بكيفية مكافحة الأمراض في البيئة التي يعيشون فيها، وعلى سبيل المثال إذا انتشر في المدرسة أي مرض بين التلاميذ، يجب أن تعمل إدارة المدرسة على تزويد التلاميذ بالمعلومات الضرورية حول هذا المرض (أعراضه - الوقاية منه - طرق علاجه) على أن يشترك التلاميذ كلما سنحت الفرصة في مكافحة هذا المرض.
- التربية الصحية مشتقة من بيئة التلاميذ ومتصلة بواقع حياتهم، مما يزيد من تأثيرها على عواطفهم ومشاعرهم وبذلك يسهل تقبلهم واستجابتهم لها.
- عند تزويد التلاميذ بالمعلومات الصحية يجب على المعلمين ألا يغفلوا عامل البيئة التي يعيشون فيها، والظروف المترتبة للأطفال، فلا يطلبون منهم ما لا تمكنهم إمكانياتهم المترتبة من تنفيذه أو الاستجابة له.
- استغلال البيئة الصحية في عملية التعلم وزيادة الوعي الصحي ومناقشة التلاميذ في مختلف المشروعات الصحية بالبيئة التي يعيشون فيها.

سادساً: المنزل والمجتمع:

يجب أن توضع احتياجات المنزل والمجتمع في الاعتبار عند تنظيم برامج التربية الصحية المدرسية، وعند اختيار محتويات هذه البرامج على النحو التالي:

٩ - احتياجات صحية في المنزل:

- توفير حياة عائلية سليمة: إن الحياة العائلية المستقرة التي يسودها السعادة والهدوء والعطف، تؤثر بشكل إيجابي في صحة الأطفال النفسية.
- مراعاة النواحي النفسية في معاملة الأطفال: وتتمثل في عدم المفاضلة الواضحة بين الأخوة والأخوات، وعدم التدليل الزائد، وعدم القسوة التي تؤدي إلى الإضرار بهم، والتي تولد العقد النفسية لديهم.

• توفير الشروط الصحية بالمنزل: من حيث النظافة والاتساع والإضاءة ودخول الشمس والتخلص من القمامة والفضلات وغيرها مما يساعد على إكساب التلاميذ العادات الصحية.

#### ٢- احتياجات صحية في المجتمع:

يجب أن تشير البرامج الصحية المدرسية إلى احتياجات المجتمع ومشاكله الصحية التي نلخصها فيما يلي:

• توفير المياه النقية والتخلص من القمامة والفضلات بالطرق السليمة، ويجب أن تهتم البرامج المدرسية بإيضاح أهمية هذه الاحتياجات والأخطار التي تنشأ نتيجة الإهمال في هذه الشروط.

• صحة الأغذية وفحصها: يجب أن يدرك التلاميذ أهمية سلامة الطعام والشراب ونظافته كطريقة للوقاية من الأمراض، وخاصة تلك التي تنتقل عن طريق الطعام والشراب.

• الأمن والسلامة والوقاية من الحوادث: من الضروري تبصير التلاميذ بمدى وأهمية مشكلة الحوادث في المجتمع ومسبباتها وما يجب اتباعه للحد والوقاية منها.

• الغازات والأبخرة والأغبرة وأثرها على صحة الإنسان.

• توفير الإمكانيات اللازمة لممارسة بعض ألوان النشاط الترويحي: الترويح الرياضي، الترويح الخلوي، الترويح الثقافي... إلخ وإظهار أهمية ذلك في مساعدة الأفراد على تحسين صحتهم وشغل أوقات فراغهم بما يعود عليهم وعلى المجتمع بالنفع والفائدة.

## الفصل السادس

### مبادئ التربية الصحية

مقدمة:

يدور البحث في هذا الفصل حول أغراض التربية الصحية ومكوناتها ، وتصميم الرسالة المتعلقة بها، وعناصرها ومجالاتها ، ومسؤوليتها.

أولاً: أغراض التربية الصحية:

تسمى التربية الصحية لتحقيق مجموعة من الأهداف التي تتدرج من مجرد إيصال المعرفة، لتصل إلى تغيير السلوك، ويراعى أخذ تفاصيلها بالحسبان عند التخطيط للبرامج التنفيذية. ويمكن أن يكون لبرنامج التربية الصحية هدف واحد من هذه الأهداف، أو مجموعة منها حسب درجة أهمية السلوكيات التي يتعامل معها، وعلاقتها المباشرة بالأمراض والإمكانات المتاحة. ويمكن أيضاً أن تكون الأهداف مرحلية، ولكنها تتصف بأن لها هدفاً مشتركاً نهائياً واحداً وهو التعديل المناسب للسلوك.

فما هي إذاً أغراض التربية الصحية؟

يمكن حصر أغراض التربية الصحية في ألها تسعى إلى:

أ — إثارة اهتمام الناس بالصحة وجعلهم يقدرونها كشيء ثمين يستحق ذلك، وإعطائهم معرفة واضحة وبسيطة لمحدداتها ومتطلباتها. فكلما قدر الناس الصحة بشكل أفضل، كلما كانوا أكثر رغبة بتخصيص الموارد المناسبة للارتقاء بها وحمايتها. فعلى المستوى الشخصي سيعمل الأفراد على بذل المزيد من الجهود، لتنفيذ نشاطات تتعلق بالتمرين، نظافة المنزل، التغذية، والامتناع عن النشاطات والممارسات التي تضر بالصحة. كذلك فإن المجتمع سيعتد الظروف المناسبة من أجل تخصيص الموارد لتحسين الإصحاح البيئي، وتقديم الخدمات الصحية ذات الأولوية.



ب — جعل الناس يشعرون:

• بمشكلات صحة المجتمع والعوامل المساعدة على نشوئها وكيف يجري تدبيرها،

• وبحاجات صحة المجتمع وكيف يمكن إشباعها.

ج — جعل الناس يفهمون مشكلات صحة المجتمع والحاجات والمتطلبات المتعلقة بها، ويدركونها، ويتم بالنهاية إشراكهم بشكل فعال في شؤون المجتمع الصحية، والتعاون معهم بمختلف قطاعاتهم.

د — خلق وعي صحي لدى العموم يكون ضرورياً من أجل:

• تغيير المواقف

• تغيير الممارسات التقليدية الخاطئة فيما يتعلق بالصحة.

هـ — إيجاد الحافز لدى الناس لاتباع سلوك صحي سليم وممارسته.

و — تعليم الناس ماذا يستطيعون أن يفعلوا كأفراد وأسر ومجتمعات لتحسين صحتهم.

وما هي صفات هذه الأغراض؟

تتصف الأغراض التي يجري وضعها في نطاق التخطيط لبرامج التربية الصحية بشكل عام بمجموعة من المزايا التي تجعلها واقعية لا تستعصي على التحقيق، ويمكن الوصول إليها بالإمكانات المتاحة، فيجب أن تكون محددة بعبارة واضحة ومفهومة، لا لبس فيها، ومرتبطة بشكل وثيق بالمشكلة التي توضع من أجل التعامل معها، وقابلة للقياس، ومرتبطة بالزمن، ويتم بسهولة ويسر تقييم مسيرة التقدم على طريق تحقيقها.

ثانياً: مكونات التربية الصحية:

مكونات التربية الصحية هي الأطراف المعنية بعملها وبرامجها، والأجزاء التي تكون لحمة نظامها، ويحتاج تصميم نظام للتربية الصحية لوجود مكونات مختلفة، وللتعامل مع هذه المكونات بشكل علمي مدروس.

## للتربية الصحية ثلاثة مكونات رئيسية هي:

- ١- المربي (المُرسل) وهو المسؤول عن إعطاء الرسالة التربوية للمتلقين.
  - ٢- المتلقي وهو المستهدف من العملية التربوية، ويمكن أن يكون فرداً أو مجموعة.
  - ٣- الرسالة: وهي المواد المستخدمة في العملية التربوية.
- وباعتبار أن عملية التربية الصحية تعتمد على التواصل، فيمكن إضافة مكونين آخرين هما: الارتجاع والطريقة.
- وفيما يلي توضيح للعناصر الرئيسية الثلاثة، ويجري توضيح الطرائق وأهمية الارتجاع في الفصل التالي:

### ١- المربي:

شخص معين (طبيب ومساعد طبي وعامل صحي ومعلم) يُعد لأداء مهام التربية الصحية إعداداً خاصاً، إذ أن التربية الصحية في الوقت الحاضر ليست وظيفة قائمة بذاتها، ولكنها مهمة مدججة ضمن النشاطات الوظيفية المختلفة لمهن متنوعة، فهي مثلاً إحدى مهام العاملين في مجال الخدمات الصحية، وخاصة أعضاء الفريق الصحي للرعاية الصحية الأولية الذي يتألف من:

- العاملين الطبيين: الأطباء سواء أكانوا ممارسين عامين أم أخصائيين.
- المساعدين الطبيين: الممرضات والقابلات والزائرين الصحيين الذين يعملون في الحقل في مجال الرعاية الصحية الأولية، أو بالخدمات السريرية.
- العاملين في مجالات ذات صلة بالصحة: مثل العاملين الاجتماعيين.

كذلك فإن التربية الصحية يمكن أن تكون إحدى مهام الفئات التالية:

- طلاب الطب والتمريض والعمل الاجتماعي، الذين يمكن أن يقوموا بالتربية الصحية أثناء ممارسة التدريب الحقل في صحة المجتمع.
- العاملين في المدارس: المعلمين، الممرضة، العامل الاجتماعي، والعاملين الآخرين: الذين يستطيعون القيام بمهام التربية الصحية ضمن النشاطات

المدرسية، فهم يقتربون من التلاميذ والعائلات والمتعاملين مع الغذاء اقتراباً لصيقاً، ويستطيعون التواصل معهم بصورة مباشرة ونقل الرسالة الصحية لهم دون عناء كبير، والمعلم هنا هو الأكثر أهمية.

• قادة المجتمع والأشخاص المؤثرين خصوصاً في المناطق الريفية.

متطلبات المربي:

• الكفاءة: يجب أن يعد المربي ويدرب من أجل العمل، ومهما كانت مؤهلاته وعمله المهني، فيجب أن يكون لديه الخلفية المعرفية والسلوكية الأساسية في صحة المجتمع والأسرة، العلوم النفسية والسلوكية وعلم المجتمع.

• الشخصية: يجب أن يكون المربي محبوباً ومؤثراً ومهتماً بعمله بمعنى أن يكون له موقف إيجابي منه.

• السلوك الصحي: يجب أن يتمتع المربي سلوكاً صحيحاً، ويؤدي مثلاً جيداً على التعليمات والنصائح التي يعطيها، فمثلاً الذي يناقش مخاطر التدخين ويطلب الإقلاع عنه يجب أن يكون غير مدخن.

٢- المتلقي:

المتلقون هم المستهدفون من العملية التربوية الصحية ويمكن أن يكونوا:

• الأفراد: مثلاً صاحب حالة مرضية يستشير طبيباً، أو أم تزور مركزاً لرعاية الأمومة والطفولة من أجل الرعاية قبل الولادة أو الفحص الصحي للطفل.

• المجموعات: مثل العمال في الصناعة وتلاميذ المدارس.

• العائلات: خلال الزيارات المنزلية.

• المجتمع بشكل عام.

من أجل أن تكون الطريقة ناجحة يجب على المربي أن يعرف المزايا التالية عن

المتلقين:

• المهنة، التعليم، ظروف الحياة، الثقافة، العادات والتقاليد.

• الخوافز، المواقف، والسلوك المتعلق بالرسالة التعليمية مثلاً تنظيم الأسرة وتحديد النسل.

تساعد معرفة هذه المزايا عند مواجهة حالة سلوك خاطئ أو غير مفضل مما يتطلب عملية التغيير، ولأن السلوك هو ناتج تفاعل الخوافز المثيرة والمواقف غير المواتية، فإن التغيير يتطلب التعامل مع هذه الخوافز والمواقف وتدريبها بواسطة الرعاية والتربية الصحية للمجتمع، وإحداث التجديد الذي يعتبر عملية إقناع الناس بتغيير السلوك غير المفضل إلى سلوك صحي سليم.

### ٣- الرسالة:

الرسالة هي مادة التربية الصحية التي يجري نقلها لتصل إلى المستهدفين الأفراد والجماعات.

متطلبات الرسالة: تتطلب الرسالة توافر العناصر التالية:

- يجب أن تكون البيانات المعطاة صحيحة ودقيقة.
- يجب أن تكون هذه البيانات واضحة ومفهومة.
- يجب أن تكون الرسالة مناسبة للعمر والمستوى التعليمي والقدرات العقلية والبيئة الاجتماعية للمتلقين.
- يجب أن تكون متوافقة مع حاجات المتلقين وهكذا فإنها تجذب انتباههم وحساسهم.
- يجب أن تكون الرسالة مقبولة (لا تتناقض مع تقاليد وأخلاقيات وثقافة المجتمع).
- يجب أن يجري فيها التركيز على وقائع الحالة الموضوعية والجوانب الساطعة للسلوك الصحي السليم، بينما تقدم علامات السلوك الخاطئ دون تضخيم ودون حقائق غير مؤكدة، وذلك لتجنب العوائق والارتباك والآثار المخيفة.

## الفصل الثامن

### طرائق وأساليب التربية الصحية

مقدمة:

طرائق التربية الصحية هي تلك الوسائل التي يجري بواسطتها إيصال الرسالة الصحية إلى المتلقين. وتنقل رسالة التربية الصحية للمتلقين من خلال طريقتين أساسيتين وطريقة تطبيقية (Khalil, 1994). الطريقتان الأساسيتان هما الطريقة الشخصية، وطريقة وسائل الإعلام، والطريقة التطبيقية هي مشاركة منظمات المجتمع المختلفة. أولاً: الطريقة الشخصية (وجهاً لوجه، من خلال الكلمة):

يتواجد المربي والمتلقي كلاهما معاً وجهاً لوجه في نفس المكان، وذلك من أجل الكلام والمناقشات الحرة.

مناسبات الطريقة الشخصية:

١- التواصل مع الأفراد:

يلتقي المربي مع فرد واحد (المتلقي) فقط في أوقات الفحص الطبي، وخلال الزيارات المنزلية.

● الفحص الصحي:

○ الخدمة السريرية أو العلاجية: عندما يأتي المريض إلى الطبيب من أجل الاستشارة الطبية، في العيادات الخارجية الخاصة وغيرها، لا يقوم الطبيب فقط بتقديم الرعاية الطبية، ولكنه أيضاً يعطي النصيحة والتعليمات ويجب عن التساؤلات.

○ الفحص الطبي الدوري:

■ مقارنة الأم عند زيارتها لمركز رعاية الأمومة والطفولة من أجل رعاية ما قبل الولادة ومن أجل رعاية الطفل، والتي تتضمن الفحص الطبي والتربية الصحية.

■ الفحص الطبي لتلاميذ المدارس عند دخولهم المدرسة ودورياً بعد ذلك. يجب حضور الآباء لهذه الفحوص من أجل راحة الطفل النفسية، وإعطاء البيانات الاجتماعية، وبيانات التاريخ الطبي، وللإصغاء للتوجيهات والنصائح.

■ الفحص قبل الاستخدام (قبل تعيين العمال الصناعيين)، الفحص قبل الزواج، والأشكال الأخرى للفحص الطبي.

● الزيارات المنزلية التي تتم من قبل الممرضة، الزائر أو الزائرة الصحية، والعاملين الاجتماعيين في العديد من البرامج الصحية:

○ خلال الحمل، حيث تتم زيارة الأم في المنزل مرة أو أكثر وذلك من أجل: الدراسة الاجتماعية، الإعداد من أجل الولادة المنزلية، استقصاء اللواقي لم يحضرن الزيارة الدورية في عيادة رعاية ما قبل الولادة، وإعطاء رسائل التربية الصحية.

○ خدمة تنظيم الأسرة وتحديد النسل: تتم زيارة الأمهات المستهدفات في المنزل من أجل الدراسة الاجتماعية ودراسة الخصوبة، ومناقشة مزايا طرق تحديد النسل وفوائد تنظيم حجم الأسرة بشكل سري.

○ العلاج المنزلي لحالات التدرن الرئوي: المسؤول عن ذلك هو مركز مكافحة السل التابع مباشرة لوزارة الصحة. بالإضافة لإعطاء الأدوية واتخاذ التدابير اللازمة من أجل التطهير تتم زيارة الحالات في المنزل من أجل المراقبة والمتابعة والتربية الصحية.

## ٢- التواصل مع المجموعات:

• المحاضرات: تجري مقارنة الطلاب خلال جميع مراحل ودرجات تعليمهم، وتجري التربية الصحية من خلال المحاضرات المنتظمة (محاضرات صحة العموم وصحة الأسرة أو صحة المجتمع). ويمكن التخطيط لمحاضرات بمواضيع مدرسية مختلفة بالتعاون مع السلطات الصحية لتكون ذات قيمة تربوية صحية.

• الندوات: يحضرها مجموعات معينة من المجتمع تحت إشراف المربي أو الفريق التربوي لمناقشة مشكلة صحية أو موضوع صحي خاص.

مزايا الندوات: عندما تبرز مشكلة صحية ذات اهتمام عام فإن الندوات تسمح بمناقشة هذه المشكلة بمشاركة فعالة من قبل المتلقين وإجابة عن تساؤلاتهم. إنها أيضاً تثير اهتمام المتلقين الذين يستطيعون اقتراح توصيات لحل المشكلة وترقية الصحة.

## • الممارسة لاكتساب الخبرة:

○ يحتاج الأطفال في المنازل وفي دور الحضانة والمدارس الابتدائية لأن يُعلّموا من خلال التدريب (وليس محاضرات منتظمة)، لاكتساب المعرفة والخبرة. يمكن هنا أن يجري إرشادهم والإشراف عليهم من أجل إنجاز النشاطات اليومية وتكوين العادات السليمة مثل غسل اليدين والأسنان وقص الأظافر.

○ التدريب الحقلّي للطلاب والعاملين الذين يستعدون لتقديم الخدمات الصحية للأسر والمجتمع: الطيبة ونظيرة الطيبة والاجتماعية. إنهم لا يتعلمون ويكتسبون الخبرة من المقاربة المباشرة للناس ضمن المجتمع فقط، وإنما يقومون أيضاً بالتربية الصحية.

## ثانياً: طريقة وسائل الإعلام:

يجري نقل الرسالة التربوية الصحية في هذه الطريقة عبر وسائل الإعلام المختلفة.

## متطلبات المادة الإعلامية:

أ- الإعداد: من البيانات العلمية، بالتعاون مع أشخاص متخصصين وتحت إشرافهم.

ب- التقسيم: دقيق وواضح، مثير للاهتمام، جذاب وشديد الحساسية.

ت- التقسيم: بواسطة دراسة المعارف، والمواقف، والممارسات للمتلقين قبل وبعد التعرض لرسالة خاصة.

## أشكال الإعلام:

- البث الإذاعي والمرئي.

○ البث الإذاعي: الوسيلة الإعلامية الأكثر شعبية والتي تصل بشكل ثابت لملايين الناس في كل مكان.

○ البث المرئي: أكثر جاذبية وفعالية من الإذاعة ولكنه يصل لعدد أقل من الناس ولساعات أقل.

يقوم البث الإذاعي والمرئي بالتربية الصحية من خلال:

■ البرامج التعليمية الكلاسيكية والعلمية والصحية.

■ دمج المادة الصحية ضمن البرامج المنتظمة الأخرى خصوصاً المتعلقة بالأمهات والأطفال.

- الكلمة المكتوبة:

○ المطبوعات: الصحف والمجلات، وهي وسيلة إعلامية واسعة الانتشار يمكن أن

تقدم بشكل منتظم مادة صحية قيمة بشكل معلومات عامة ومعارف،

مناقشة المشكلات الموجودة وإعطاء التوجيهات والتعليمات.

○ الكتيبات والنشرات والدوريات: يمكن أن ترسل بشكل منتظم بواسطة

المراسلين وغير البريد بوسائله المختلفة القديمة منها والحديثة للمجموعات

المستهدفة من أجل التعليم المستمر وتحديث المعلومات والمعارف.



والأميون على كل حال لا يستطيعون الاستفادة من الكلمة المكتوبة وخاصة في المناطق الأقل تطوراً من الدول النامية.

- السينما والمسرح.

- الوسائل التعليمية المساعدة: مثل الشفافيات وشرائح الصور وأشرطة الصور والأفلام العلمية.

- الملصقات: الملصق هو توضيح مصور لفكرة معينة (الرسالة) تعلق على الحائط في مكان العمل أو الأمكنة التي تتواجد فيها المجموعات المستهدفة مثل المعامل وغرف الصف والمراكز والوحدات الصحية.

مع أن الملصق يحتوي عادة على ملاحظة توضيحية قصيرة فإن الفكرة المعطاة يجب أن تكون واضحة ومؤثرة لدرجة أن المتلقي يستطيع أن يلتقطها ويفهمها من نظرة خاطفة بدون قراءة العبارة المكتوبة، وهكذا يستطيع الأميون أيضاً أن يستفيدوا من هذه الملصقات.

يجب اختبار الملصقات على عينة من المجموعات المستهدفة قبل الاستخدام الفعلي، وذلك لإثبات أن الأفراد المعرضين يعبرون عن فكرة الملصق بالشكل الصحيح، وإلا فإنه لا يسمح باستخدام هذا الملصق ويتم رفضه.

ينصح أيضاً بإعداد عدد من الملصقات التوضيحية لكل فكرة للسماح بتغيير الملصق بشكل متكرر.

تصنيف وسائل الإعلام:

وسائل الإعلام فعالة من خلال الرؤية و/ أو السمع ولذلك تصنف إلى:

- الوسائل البصرية: مثل الملصقات والكلمة المكتوبة.
- الوسائل السمعية: مثل الراديو.
- الوسائل السمعية البصرية: مثل التلفزيون والسينما، وهي الوسائل الأكثر جاذبية وفعالية.

مقارنة بين الطريقتين الأساسيتين للتربية الصحية:

لكلّ طريقة مزاياها: الطريقة الشخصية أكثر فعالية وتأثيراً، بينما وسائل الإعلام أكثر انتشاراً.

قيمة الطريقة الشخصية:

تعتبر الطريقة الشخصية أكثر فعالية وتأثيراً حيث يواجه المربي بشكل مباشر المتلقين الذين يتدخلون في العملية التربوية من خلال إثارة التساؤلات والمشاركة بالناقشة، وتتميز بما يلي:

— يمكن أن يصاغ المحتوى بصورة محددة ليطابق حاجات الأفراد الموجودين.

— هناك أيضاً فرصة المناقشة، حيث يمكن توضيح النقاط الغامضة ورفع الاعتراضات والتعبير عن الشك.

— يمكن للعامل الصحي أن يستغل الفرصة للتعلم أكثر عن العادات والمعتقدات المحلية.

— هناك أيضاً فرصة لمراجعة الطرائق البديلة لحلّ مشكلات محددة. وبذلك فإنّ الأفراد والمجتمع يستطيعون تقرير ما هو الأفضل في تطبيق الدروس الجديدة التي يتعلمونها حسب ظروفهم الخاصة.

— إن الطريقة الشخصية ذات قيمة بشكل خاص عندما تناقش مشكلة سرية ويحتاج الموضوع إلى الكتمان والخصوصية مثل استشارة الزواج في رعاية ما قبل الزواج، أو التعليم والإرشاد من أجل تنظيم الأسرة وتحديد النسل، حيث تكون الزيارات المنزلية الطريقة الأكثر مناسبة.

— وهكذا فإنّ الطريقة الشخصية تؤثر على المعرفة والموقف والممارسة وسلوك الأفراد والمجموعات المستهدفين.

من مشكلات الطريقة الشخصية على كلّ حال أنّها تغطي فرداً واحداً أو أسرة أو عدداً محدوداً أو مجموعة من الأفراد.

## قيمة وسائل الإعلام المختلفة:

تميز وسائل الإعلام بأنها يمكن أن تصل للملايين الناس في كل مكان وفي أي وقت، ويمكن إعادة الرسائل بشكل متكرر. وهكذا فهي مناسبة من أجل إعطاء المعلومات، ومناقشة مشكلات صحية وطنية، مثل سوء التغذية وأمراض الإسهال عند الأطفال، أو المشكلات التي تحدث بشكل عارض، أو تهدد بالحدوث مثل مشكلة الإدمان، ومشكلة مرض الكوليرا. وفي بعض المجتمعات تحمل المادة التي تقرأ في الصحف، أو تسمع من الراديو، سلطة أكبر من المعلومات التي ترد عن طريق مصادر محلية.

ومن مشكلاتها على كل حال أنها تعطي المعرفة والتعليمات فقط، ولكنها لا تؤثر بالضرورة على تغير الموقف والممارسة وسلوك المجموعات المستهدفة. وبالإضافة لذلك فإن مثل هذه الرسائل يمكن أن لا تفهم، أو أن يساء فهمها، والإعادة المتكررة مع عدم إتاحة فرصة التساؤل، تضعف من تأثيرها. كذلك فإن الأفراد قد يجدون صعوبة في إيجاد الصلة بين الرسالة وظروفهم الخاصة. ويمكن التغلب على بعض مشكلات المادة الإعلامية بواسطة الاختبار القبلي للرسالة على مجموعة صغيرة قبل نشرها بشكل واسع وبذلك يمكن أن تعدل لتصبح أكثر مناسبة.

لقد ساهم التطور الحديث لوسائل الإعلام والاتصالات بتطوير أساليب خاصة تعتمد على دمج مفاهيم الطريقتين، الشخصية والإعلامية، من أجل الاستفادة القصوى من مزايا كل منهما، فكانت ندوات الحوار عبر الشبكات الفضائية التي يمكن أن يساهم المتلقي فيها مساهمة فعالة.

## ثالثاً: مشاركة وإشراك المجتمع:

كانت عملية التربية الصحية في الماضي مسألة تتم باتجاه واحد، من المربي إلى المتلقين. بهذه الطريقة كان لدينا مجموعة من الأفكار الجاهزة والخطط المرتكزة على الأمور المسلم بها سابقاً، ومثل هذه البرامج لا تأخذ عادة في الحسبان المعتقدات والممارسات التقليدية في المجتمعات المحلية، ولا تستفيد من حكمة الموروث والخبرة

المتراكمة. هذا وقد أكدت التوجهات الحديثة على حقوق الأفراد والمجتمعات ومسؤولياتهم في التخطيط للرعاية الصحية، وتنفيذ برامجها.

يمكن لمنظمات المجتمع وقادته والأشخاص المؤثرين فيه أن يشاركوا في التربية الصحية، وأن يدعموا برامجها، سواء أكانت بالطريقة الشخصية، أم عن طريق وسائل الإعلام.

منظمات المجتمع: وهي مؤلفة عادةً من مجتمع أو قادة مجموعات وممثلين يتم اختيارهم عادةً بالانتخاب، وهم يعملون لمصلحة المجموعة أو المجتمع.

تشارك المنظمات بالبرامج الصحية بما فيها التربية الصحية من خلال:

- إثارة اهتمام الناس بأوجه الحياة الصحية.
- جعل الناس يشعرون بمشكلاتهم الصحية الخاصة وحاجاتهم.
- حفز الناس لقبول الخدمات الصحية المتاحة والانتفاع بها.

تقدم منظمات المجتمع التربية الصحية بواسطة الطريقة الشخصية لمجموعة من الناس (خاصة الندوات المنتظمة من أجل مناقشة مشاكل المجتمع الصحية وحاجاته)، وعبر وسائل الإعلام المحلية.

قادة المجتمع: يشاركون بتخطيط الخدمات الصحية للمجتمع وتنظيمها، وتنفيذها بما فيها التربية الصحية للعضوم.

لذلك يجب مقارنة قادة المجتمع :

- لإقناعهم ببرامج صحة المجتمع المنفذة، والحصول منهم على موقف إيجابي داعم، مع مشاركة فاعلة وفعالة.

- لتجنب المواقف السلبية أو المعارضة غير الداعمة.

الشخصيات المؤثرة في المجتمع: يمارس بعض الأشخاص غير المؤهلين طبيًا في المناطق الريفية والمجتمعات الحضرية التقليدية، وخصوصاً في الدول النامية، النشاطات الطبية،

مثل الدائيات البلديات والحلاقون. إئهم شعبون ومؤثرون ولهذا كانت الاتجاهات مؤخرأ لقاربتهم وليس مهاجرتهم:

- لإعداد برامج تدريبية مناسبة لهم وإعطائهم المعرفة والإرشاد والممارسة.
  - لتزويدهم بالمعدات والمواد المعقمة والتسهيلات الأخرى من أجل إنجاز أعمالهم بشكل صحيح.
  - لوضعهم تحت المراقبة المستمرة لتقييم أعمالهم.
- وهكذا فإن الشخصيات المؤثرة في المجتمع يمكن أن تكون مفيدة في إيصال الخدمات الصحية بما في ذلك إيصال الرسائل الصحية بواسطة الطريقة الشخصية للتربية الصحية.