



جامعة بني سويف
كلية التربية الرياضية

التربية الصحية

الفرقة الثانية

إعداد

قسم علوم الصحة الرياضية

المحتوى

الفصل الثالث... أسس التربية الصحية

- التربية الصحية ومراحل النمو
- التربية الصحية وبيئة التلاميذ
- التربية الصحية وحاجياتهم وميول التلاميذ
- التربية الصحية والمنزل والمجتمع
- التربية الصحية والعمليات العقلية العليا:

٢- الإحساس

٤- التصور

١- التذكر والنسيان

٣- الإدراك

أسس التربية الصحية

Principles Of Health Education

التربية الصحية ومراحل النمو المختلفة

لما كان العمل على تغيير اتجاهات وسلوك وعادات الأفراد لتعزيز صحتهم أحد أهداف التربية الصحية كان لزاماً أن ترتبط برامجها بمراحل النمو المختلفة حيث أن مظاهر النمو "العقلي الاجتماعي، البدني" في كل مرحلة يختلف عن غيرها من المراحل من حيث ورجته ومظهرة مع الأخذ في الاعتبار ان ممارسة العادات الصحية قد تأتي نتيجة لعملية النضج والتعلم معاً خصوصاً في مرحلة الطفولة المبكرة من ٢-٥ سنوات ومرحلة الطفولة المتأخرة من ٦-١٢ سنة حيث أن تلك المراحل يرجع إلى العوامل العضوية الداخلية مثل التطور في الجهاز العصبي والدوري والعصبي وباقى أجهزة الجسم أما التعلم فيرجع إلى العوامل البيئية الخارجية التي تؤثر في الفرد (الأسرة، المدرسة، المجتمع) بغرض تعديل سلوك الفرد نتيجة قيامه بنوع من النشاط بحيث يشترط ألا يكون هذا التغيير أو التعديل قد تم نتيجة النضج.

ونظراً لأن موضوع مراحل النمو ليس هدفنا في هذا الكتاب حيث أن هناك العديد من الكتب التي تناولته بالشرح والتحليل فسوف نكتفي بإلقاء الضوء حول أهمية تلك المراحل عند قيامنا بإعداد برامج التربية الصحية للتلاميذ في مراحل العمر المختلفة وخاصة في الأسرة التي يتلقى فيها الطفل دروسه الأولى عن الحياة مع الآخرين كما يتعلم من خلالها الطرق والوسائل الاجتماعية التي يتفاعل بها معهم، لأن الأسرة تعد الطفل وتربيته ليكون رجلاً في المستقبل ونموذج الرجولة في نظر الطفل هو والده ونموذج المرأة للفتاة هي الأم، وإذا كان الأبوان مصدرًا للحب والعطف والتعليم السلوك الصحي السليم في المنزل وتهيئة الجو النفسي المناسب فإن الطفل ينشأ باتجاهات نفسية سليمة وتكمن أهمية تلك المرحلة في أن الطفل من خلالها يتعلم الأنماط السلوكية التي تستمر معه طوال حياته قصص الكذب والصدق والحب والكراهية والنظافة والقذارة 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 ونظرة للأمور المتعلقة بالصحة والنظافة والعادات الصحية نتيجة ما يراه أو يسمعه من أفراد أسرته .

■ ونلاحظ أن الأطفال في مراحل الطفولة المبكرة والمتأخرة يزودون لديهم حب الاستطلاع مما يدفعهم إلى توجيه الأسئلة إلى الكبار للحصول على كثير من المعلومات وعلى الآباء الاستفادة من هذه الظاهرة في تزويد الأطفال بالمعلومات والحقائق التي من شأنها أن تساعد على اكتساب المعلومات الصحية والتأثير الطيب في سلوكهم وعادتهم في هذه المرحلة أيضاً بميل الأطفال إلى الاستماع للقصص بمختلف أنواعها فهي تشد انتباههم وتستحوطهم وعلينا كأباء أن ننقش بعض القصص التي ترتبط بحياتنا وبمشاكلنا الصحية والتي عن طريقها يمكننا أن نزود الأطفال بالمعلومات الصحية المفيدة، كما أن الأطفال في هذه المرحلة يستطيعون القراءة وعلينا أن نوجههم إلى قراءة القصص الهادفة 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 يساعده على الاندماج في الجماعة فتقل أنانيته ويقل لعبة الانفرادي ويسعى إلى اللعب مع الأصدقاء وهو في الغالب ميال إلى التنافس مع غيره من الأطفال والاشتراك في المناقشات مع الكبار سواء كانت مناقشات واقعية أو جدلية، وهو أيضاً شديد العناد ومعارضة الكبار وقد يكون في بعض الأحيان عنيفاً جداً أو حساساً جداً.

في هذه المرحلة يساعد في رعايته نفسياً واجتماعياً وفعالياً وتربيته بصورة متزنة وتعوده على الحاصل الحميدة والسلوك الطيب، وهذا كله يساعدنا على أن يكون هذا الطفل هو رجل المستقبل الذي يتمتع بكفاية بدنية ونفسية واجتماعية .

ومن الناحية البدنية نلاحظ أن الطفل في هذه المرحلة (الطفولة المتأخرة) يتعلم كثيراً من المهارات الحركية في وقت قصير نسبياً، ويمكننا ملاحظة ذلك من خلال دروس التربية الرياضية في المرحلة الابتدائية حيث أطفال هذه المرحلة كثيراً ما يتعلمون المهارات الحركية (الجمباز، الألعاب) بصورة جيدة في وقت قليل، كما أن بعضهم يتمكن من ركوب الدراجة بعد محاولات قليلة دون الحاجة إلى كثير من المساعدة، ويؤكد " جوركن Gorkin " بأن طفل هذه المرحلة يصبح في مقدوره سرعة تثبيت المهارات الحركية الجديدة وهذا مما يساعد في عملية التعلم من أول وهلة، ويفسر علماء الفسيولوجيا ذلك بأن طفل هذه المرحلة يحدث له تطور سريع في الجهاز العصبي المركزي وخاصة بالنسبة لقشرة المخ، ويرى كثير من علماء الفسيولوجيا أهمية هذه المرحلة في اكتساب قدر كبير من الخبرات الحركية في وقت قصير، لذلك كان لزاماً الاهتمام بدرس التربية الرياضية كوسيلة لإعداد هؤلاء التلاميذ

وخاصة في الأمور التي تتعلق بالمشكلات الصحية التي تواجههم، ونصح هنا أيضاً بزيادة عدد ساعات تصفحهم وانشاط المدرسي (رياضي، ثقافي، اجتماعي) على أن تستغل هذه الأنشطة في إمداد التلاميذ بالمعلومات والتحلق بالصحة المرتبطة وصحة البيئة التي يعيشون فيها وبطرق وأساليب مكافحة الأمراض المختلفة والاشتراك في المشاريع الصحية في المجتمع.

التربية الصحية وبيئة التلاميذ

Health Education And Environment

التربية الصحية بمفهومها الحديث تهتم ببيئة التلاميذ وبالمشكلات الصحية الموجودة في تلك البيئة وهي تعمل على حث هؤلاء التلاميذ على التفكير والمشاركة في الحلول المناسبة والاشتراك في مختلف المشروعات الصحية التي من شأنها أن ترفع المستوى الصحي في البيئة وذلك على النحو التالي:

- 1- استغلال المواقف المختلفة لتوعية 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.
- 2- التربية الصحية مشتقة من بيئة التلاميذ ومتصلة بواقع حياتهم مما يزيد من تأثيرها على عواطفهم ومشاعرهم وبذلك يسهل تقبلهم واستجابتهم لها.

٣- عند تزويد التلاميذ بمعلومات صحية يجب على المدرسين ألا يغفلوا عامل البيئة التي يعيشون فيها وظروف المنزلية للأطفال فلا يطلبون

٤- استغلال البيئة الصحية في عملية التعلم وزيادة الوعي الصحي ومناقشة التلاميذ في مختلف المشروعات الصحية بالبيئة التي يعيشون فيها.

التربية الصحية وحاجات وميول التلاميذ

Health Education And Pupils Needs

■ إن حاجيات وميول التلاميذ هي السبيل المباشر إلى عقولهم وعن طريقها نستطيع أن نحقق الكثير في ميدان التربية الصحية، وكلما ارتبطت برامج التربية الصحية بحاجيات وميول التلاميذ كلما كانت فرصة نجاحها كبيرة وإقبال التلاميذ عليها كبير.

أرربط التربية الصحية بحاجيات التلاميذ :

١- الحاجة إلى العطف وحسن المعاملة،

٢- الحاجة إلى النجاح

٣- الحاجة إلى حسن المظهر

٤- الحاجة إلى الانتماء

٥- الحاجة إلى اكتساب رضا الآخرين

٦- الشعور بالقيمة الشخصية

ب - ربط التربية الصحية بميول التلاميذ :

- ١- الميول في تقوية الجسم و الشعور بالقوة العضلية
- ٢- الميول المهنية
- ٣- الميول في القراءة والإطلاع
- ٤- الميول في الجمع وحب الأفتناء
- ٥- الميول في الرسم أو النحت
- ٦- الميول في المعرفة وحب الاستطلاع
- ٧- الميول في المحاكاة و التقليد

التربية الصحية والمنزل و المجتمع

Health Education And Home And Society

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

أ- احتياجات صحة منزلية :

- ١- توفير حياة عائلية سليمة
- ٢- مراعاة النواحي النفسية في معاملة الأولاد
- ٣- توفير الاشتراطات الصحية بالمنزل

ب- احتياجات صحية للمجتمع:

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

- 1- 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 الاشتراطات .
- 2- صحة الأغذية والكشف عليها - يجب أن يدرك التلاميذ أهمية سلامة الطعام والشراب ونظافته كطريقة للوقاية من الأمراض وخاصة تلك التي تنتقل عن طريق الطعام والشراب .
- 3- الأمن والسلامة والوقاية من الحوادث - ضرورة تبصير التلاميذ بمدى وأهمية ضخامة مشكلة الحوادث في المجتمع ومسبباتها وما يجب إتباعه للإقبال ثم الوقاية منها .
- 4- الغازان والآترة وأثرها على صحة الإنسان - (أنظر مجالات التربية الصحية - الفصل الرابع) .
- 5- توفير الإمكانيات اللازمة لممارسة بعض ألوان النشاط الترويحي - الترويج الرياضي، الترويج الحلوي، الترويج الثقافي الخ، وإظهار أهمية ذلك في مساعدة الأفراد على تحسين صحتهم وشغل أوقات فراغهم بما يعود عليهم وعلى المجتمع بالنفع والفائدة .

التربية الصحية و العمليات العقلية العليا

Health Education And Higher Mental Functions

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

١- التذكر والنسيان Remembring And Forgetting

٢- الإحساس The Senses

٣- الإدراك Realizing

٤- التصور Imagination