

# الصحة والترويح



محاضرة من إعداد  
أ.م.د عبير داخل حاتم  
المحاضرة الأولى

التربية الصحية ومفهوم الصحة  
مكونات الصحة  
مجالات الصحة و Miyadinya  
واجبات الصحة الرئيسية  
صحة التربية البدنية والرياضية  
الواجبات الأساسية لصحة التربية البدنية  
اليقة البدنية والصحة  
التنقيف الصحي والبيئي  
أهداف التنقيف الصحي  
وسائل التنقيف الصحي

## مفهوم الصحة

- عرفت الهيئة الصحية العالمية الصحة : حالة اكتمال الناحية البدنية والنفسية والاجتماعية وليس مجرد الخلو من المرض او العاهة .
- ومن الناحية البدنية يعرف : مقدرة اعضاء واجهزة الجسم المختلفة على اداء وظائفها بشكل طبيعي ومتواافق يعني اكتمال العقل والتوازن النفسي واكتمال الناحية الاجتماعية قدرة الانسان على التكيف مع المحيط الخارجي
- واهم تعريف للصحة العامة وصفة العالم وينسلو : هي علم وفن تحقيق الوقاية من الامراض واطالة العمر وترقة الصحة والكافية .
- ومن اجل الوصول اليها عن طريق : ( صحة البيئة ، مكافحة الامراض المعدية ، الصحة الفردية الشخصية ، تطوير الحياة الاجتماعية والمعيشية ، التشخيص المبكر للامراض )

# مكونات الصحة

- ١- الصحة النفسية : تغذية ، نظافة ، نوم ، راحة ، رياضة ، عناية شخصية .
- ٢- صحة البيئة : مياه الشرب ، تصريف الفضلات ، القمامات ، الأغذية ، التهوية ، الإضاءة .
- ٣- الطب الوقائي: الصحة الشخصية ، استعمال الأدوية ، العلاج المبكر.
- ٤- الصحة الاجتماعية : طب المجتمع.

## مجالات الصحة وميادينها

- أولاً: الخدمات التي تقدمها الادارة الصحية :
  - ١ - المجال البيئي .
  - ٢ - مجال الصحة الشخصية والاجتماعية .
  - ٣ - مجال مكافحة الامراض المعدية .
  - ٤ - المجال العام لتنمية الصحة وتطويرها .
  - ٥ - التغذية والتربيه البدنيه والصحيه .
  - ٦ - مجال البحوث العلميه .
- ثانياً: الخدمات المساعدة للصحة العامة والاجتماعية

# واجبات الصحة الرئيسية

- أولاً : دراسة تأثير العوامل الخارجية المختلفة .
- ثانياً دراسة السبل والوسائل لرفع مقاومة الجسم ودفاعاته ضد التأثيرات الخارجية .
- من أجل تنفيذ هذه الواجبات يجب إتباع الآتي :
  - ١- المطبوعات الخاصة بالجانب الوقائي .
  - ٢- النظريات التجريبية .

# صحة التربية البدنية

- الواجبات الأساسية لصحة التربية البدنية :
- ١- دراسة تأثير مختلف عوامل وحالات البيئة الخارجية على الوضع الصحي والقابلية الوظيفية لممارسي التربية البدنية .
- ٢- العمل على وضع أساس علمية للمؤثرات الصحية والطبيعية وبناء قواعد للحالة المثالبة للتطویر الصحي في مجال التربية البدنية .
- التأقلم ، تغذية الرياضيين ، صحة الألبسة الرياضية ، الأدوات ، صحة التدريب ، الصحة الشخصية

# التنقيف الصحي

- تنقيف الأفراد لغرض تغير سلوكهم وعاداتهم في انتشار الأمراض داخل المجتمع وغرس العادات والتقاليد الاجتماعية التي من شأنها تدعيم الجانب الصحي وتطوره مثل ( ممارسة الرياضة والتغذية الصحية ).
- مسألة الوعي والنجاح في تكوينها لدى الأفراد له علاقة بتشكيل جانب مهم من جوانب شخصية الفرد ( هي حالة اكتمال الإنسان من الناحية البدنية والنفسية والاجتماعية ).
- الصحة وحدة متكاملة بمقوماتها الثلاث ( البدنية ، النفسي ، الاجتماعي ).
- التأثيرات البيئية (الماء ، التربية ) .

# أهداف التثقيف الصحي

- ١- تكوين اتجاهات صحية سليمة باتباع التوجيهات الصحية وزيادة الوعي الصحي .
- ٢- تكوين عادات وممارسات صحية إيجابية باتجاه تحسين صحة المجتمع والوقاية من الأمراض.
- ٣- ضخ وتزويد الأفراد بالمعلومات الصحية الأساسية حسب المستوى التعليمي باتجاه الإدراك العقلي بالصحة البدنية والنفسية والاجتماعية والواجبات المناطة بالفرد بهذا الاتجاه .

# وسائل التثقيف الصحي

- من وسائل التثقيف الصحي :
- ١- المحاضرات والاتصال المباشر والفردي والجماعي والمشاهدة والسؤال والجواب المباشر والمناقشة وكتابة التقارير.
- ٢- تقديم الدراسات ( حالات الصحية الخاصة ).
- ٣- الاتصال الغير مباشر عن طريق وسائل الإعلام ( الراديو ، التلفزيون ، سينما ، الكتب ، الصحف ، المعارض ، الصور التوضيحية ) أي كافة الوسائل السمعية والبصرية .
- ٤- الألعاب والأنشطة .
- ٥- الاختبارات على مستوى الطلبة .