

الصحة والترويح



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

التربية الصحية ومفهوم الصحة
مكونات الصحة
مجالات الصحة وميادينها
واجبات الصحة الرئيسية
صحة التربية البدنية والرياضية
الواجبات الأساسية لصحة التربية البدنية
اللياقة البدنية والصحة
التثقيف الصحي والبيئي
أهداف التثقيف الصحي
وسائل التثقيف الصحي

مفهوم الصحة

- عرفت الهيئة الصحية العالمية الصحة : حالة اكتمال الناحية البدنية والنفسية والاجتماعية وليست مجرد الخلو من المرض او العاهة .
- ومن الناحية البدنية يعرف : مقدرة اعضاء واجهزة الجسم المختلفة على اداء وظائفها بشكل طبيعي ومتوافق 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 والكفاية .
- 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 ، القمامة ، الأغذية ، التهوية ، الإضاءة .
- ٣- الطب الوقائي: الصحة الشخصية ، استعمال الأدوية ، العلاج المبكر.
- ٤- الصحة الاجتماعية : طب المجتمع.

مجالات الصحة وميادينها

● أولاً: الخدمات التي تقدمها الإدارة الصحية :

- ١- المجال البيئي .
- ٢- مجال الصحة الشخصية والاجتماعية .
- ٣- مجال مكافحة الأمراض المعدية .
- ٤- المجال العام لتقوية الصحة وتطويرها .
- ٥- التغذية والتربية البدنية والصحية .
- ٦- مجال البحوث العلمية .

● ثانياً: الخدمات المساعدة للصحة العامة والاجتماعية

واجبات الصحة الرئيسية

- أولاً : دراسة تأثير العوامل الخارجية المختلفة .
- ثانيا دراسة السبل والوسائل لرفع مقاومة الجسم ودفاعاته ضد التأثيرات الخارجية .
- من اجل 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 أسس علمية للمؤثرات الصحية والطبيعية وبناء قواعد للحالة المثالية للتطوير الصحي في مجال التربية البدنية .
- التأقلم ، تغذية الرياضيين ، صحة الألبسة الرياضية ، الأدوات ، صحة التدريب ، الصحة الشخصية

التثقيف الصحي

- تثقيف 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 بمكوناتها الثلاث (البدنية ، النفسي ، الاجتماعي).
- التأثيرات البيئة (الماء ، التربية).

أهداف التثقيف الصحي

- ١- تكوين اتجاهات صحية سليمة بإتباع التوجيهات الصحية وزيادة الوعي الصحي .
- ٢- تكوين عادات وممارسات صحية ايجابية باتجاه تحسين صحة المجتمع والوقاية من الأمراض.
- ٣- ضخ وتزويد الأفراد بالمعلومات الصحية والأساسية 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 والفردى والجماعى والمشاهدة والسؤال والجواب المباشر والمناقشة وكتابة التقارير.
- ٢- تقديم الدراسات (بحالات الصحية الخاصة).
- ٣- الاتصال الغير مباشر عن طريق وسائل الإعلام (الراديو ، التلفزيون ، سينما ، الكتب ، الصحف ، المعارض ، الصور التوضيحية) أى كافة الوسائل السمعية والبصرية .
- ٤- الألعاب والأنشطة .
- ٥- الاختبارات على مستوى الطلبة .