



كلية التربية الرياضية
قسم: علوم الصحة الرياضية
نموذج اجابة مادة: التربية الصحية
الفرقة: الثانية
الزمن: ساعتان

الفصل الدراسي الثاني
العام الجامعي ٢٠١٢ / ٢٠١٣ م
تاريخ الامتحان: ٢٨ / ٥ / ٢٠١٣ م
الدرجة: ٧٠ درجة

إجابة السؤال الأول (إجباري) (٣٠ درجة)

١- الأسس الصحية ومكان ممارسة النشاط الرياضي

١- الحفاظ علي التوازن الحراري للجسم

إن الإنسان وما وهبه له الله من سمات تمكنه من المحافظة علي درجة حرارة جسمه ٣٧° مئوية فهي التي تمكنه من المحافظة علي حياته حيث أنه أثناء النشاط الرياضي قد ترتفع درجة حرارة الجسم إلي ٣٩° مئوية وإذا ما وصلت درجة حرارة الرياضي إلي ٤٣° مئوية تحدث الوفاة، وأثناء أداء النشاط الرياضي يحاول الجسم التخلص من كم الحرارة الزائد عن طريق البخر والعرق والإشعاع، إلا أنه يمكن اعتبار فقد حرارة الجسم الزائدة عن طريق البخر هو أهم هذه الطرق التي يستخدمها للتخلص من الحرارة الزائدة، حيث يمكن للجسم أن يفقد حوالي ٥٨٠ سعر حراري مع تبخر لتر من العرق وفي هذه الأثناء تحدث بعض التغيرات بالجسم مثل:-

١- تمدد الأوعية الدموية بالجلد .

٢- دفع الدم الأعضاء الداخلية تجاه الجلد .

٣- زيادة نشاط الدورة الدموية،

٤- وهذا يؤدي إلى رفع درجة حرارة الجلد .

٥- فتزداد كمية الحرارة المفقودة بوسيلة الإشعاع والحمل،

٦- ويظهر العرق الذي يعمل على تبخر الماء .

٧- زيادة سرعة التنفس التي تساعد على تخلص الجسم من حرارته .

ونتيجة لذلك تظهر بعض الأعراض مثل التراخي والكسل والصداع .

ولكي يتخلص الجسم من كم الحرارة الزائد يتجه الدم إلي الشعيرات الدموية الخارجية علي سطح الجلد ونتيجة لزيادة تدفق الدم للتخلص من درجة الحرارة الزائدة يقل مستوى سريان الدم في العضلات العاملة مما يؤدي إلي انخفاض مستوى الأداء ويتم ذلك في المسابقات التي تزيد عن ١٥ دقيقة أما ما هو أقل من ذلك فلا يتأثر بدرجات الحرارة تأثراً ملحوظاً، كما أن زيادة الحرارة في الجسم تؤدي إلي لإجهاد الحرارى والتقلصات العضلية وضربه الحرارة، وتبدو علي المتسابق مظاهر الإجهاد الحرارى بسبب نقص سريان الدم الوريدي إلي القلب مما يؤدي إلي تقليل الدفع القلبي وانخفاض سريان الدم إلي المخ، وهذا ما يحدث عند التدريب في الجو الحار ثم الوقوف للراحة، حيث تتوقف العضلات عن ضخ الدم إلي القلب وتظهر علي اللاعب الزيادة في سرعة

النبض مع برودة الجلد، وفي هذه الحالة يجب علي المدرب أن يضع اللاعب في وضع الرقود في مكان بارد مع إعطائه سوائل لتعويض ما فقده من عرق.

كما أن زيادة كمية البخر قد يؤدي إلي زيادة نسبة السوائل والأملاح المفقودة وقد يؤدي ذلك إلي التقلصات العضلية، ويمكن التغلب علي هذه الحالة بإعطاء اللاعب عدة أكواب من الماء المذاب به كمية صغيرة من الملح.

وتعتبر ضربة الحرارة من أكثر إصابات الحرارة شدة وخطورة وغالباً ما تؤدي إلي الوفاة، ومن أعراضها ارتفاع درجة حرارة الجسم إلي ٤١ ° مئوية مع اختفاء العرق، لذا يجب علي المدرب وقاية المتسابقين من التعرض لمثل هذه الحالة، ولا يحاول علاجها بنفسه، بل يجب أن يلجأ للطبيب فوراً.

٢- الارتفاع والانخفاض عن مستوى سطح البحر

لا تؤثر المرتفعات المنخفضة على الكفاءة البدنية، بينما تزداد صعوبة في المرتفعات المتوسطة والعالية، وذلك بسبب انخفاض الضغط الجوي مع انخفاض ضغط الأكسجين مما يؤدي إلى قلة كميته في الدم.

ويعتبر زيادة الدين الأكسجيني أحد أسباب انخفاض الكفاءة البدنية، ويصاحب ذلك نقص كمية الأكسجين في الدم وزيادة سرعة التنفس وزيادة ضربات القلب، ومن ثم يصاحب ذلك هبوط في نشاط الأعضاء الحسية.

ويؤدي التكيف على الحياة في المرتفعات إلى زيادة عدد الكرات الحمراء في الدم من ٥ - ٦ ملايين لتصل إلى ٧ - ٨ ملايين في المليتر المكعب من الدم لتكون قادرة على حمل الأكسجين، أي تزيد سعة الدم الأكسجينية من ١٩ - ٢٠% إلى ٢٢ - ٢٥%.

مثال: ضغط مكونات الهواء عند سطح البحر يقارب ٧٦٠ مم زئبق وضغط مكونات الهواء أعلى سطح البحر يقارب ٤٠٠ مم زئبق

نسبة الأكسجين في الهواء ٢٠% = $(20 \times 760) / 100 = 152$ مم زئبق

الضغط الجزئي للأكسجين أعلى من سطح البحر = $(20 \times 400) / 100 = 80$ مم زئبق.

وهذا يؤدي إلى خفض نسبته في الدم ونقص الكفاءة البدنية.

٣- تأثير الرطوبة

الرطوبة هي زيادة نسبة بخار الماء في الهواء الجوي لأنه كلما ارتفعت درجة حرارة الجو ترتفع درجة حرارة الهواء وكلما كان ذلك في مكان قريب من مياه البحر فإن الهواء الجوي الحار يحمل معه قدرًا كبيراً من بخار الماء وأثرها يكمن في أنه كلما زادت الرطوبة قلت فرص تبخر العرق من سطح الجلد وهذا يزيد من درجة حرارة الجسم وهذا يعوق عملية التنفس لأن الهواء الجوي يكون مشبعاً ببخار الماء.

٤- الملاعب المكشوفة والمغطاة

- * الملاعب رملية التربة: تصاعد الغبار بها يؤدي إلى الإصابة ببعض أمراض الجهاز التنفسي.
- * الملاعب المزروعة الطبيعية: يجب أن تقص النجيلة بصورة منتظمة حتى لا تؤثر على مستوى أداء اللاعبين .
- * الملاعب المزروعة الصناعية: لها أضرار كثيرة بخصوص إصابات الملاعب، حيث ارتفعت نسبة إصابة اللاعبين الذين يتدربون عليها ويسير الاتجاه الحالى نحو زراعة الملاعب بالنجيل الطبيعى .
- * تخطيط الملاعب: يجب ترك مساحة كافية بين خطوط الجانب والمضمار أو المشاهدين .

* الملاعب المغطاة

- يجب أن تراعى فيها جودة التهوية الطبيعية والصناعية .
- يجب أن تراعى فيها جودة الإضافة الطبيعية والصناعية .
- يجب أن تتوافر حمامات وأدشاش كافية نظيفة .
- المخارج والمداخل فى كل الملاعب يجب أن تكون كافية ومناسبة لتدفق الجماهير أثناء الدخول والخروج .

٥- الاشتراطات الصحية فى حمامات السباحة

- انتشرت رياضة السباحة فى الفترة الأخيرة وخاصة بين تلاميذ المدارس، كل تلميذ تواقفا إلى تعلم السباحة مما جعل الإقبال يزداد على الحمامات حالياً والتي ما زالت قليلة حتى الآن ولا تتناسب مع عدد الأفراد ممن يمارسون هذه الرياضة .
- وتعتبر مياه الشواطئ التى يستعملها الكثيرون فى تعلم السباحة وممارستها، تلك المياه نقية إلى حد كبير باستثناء بعض الشواطئ التى ترتفع بها درجة التلوث إلى حد كبير نتيجة لتصريف الفضلات الأدمية إليها (المجارى) أو نتيجة من الموانئ حيث يكون مرور السفن قريباً منها .
- أما حمامات السباحة فتعتبر من المنشآت التى قد تساعد على نقل بعض الأمراض إذا لم يعتن بنظافتها بشكل مستمر، وإذا لم تراعى الاشتراطات الصحية عند تصميم مبنى الحمام .

شروط خاصة بالمبنى

- يجب أن يكون جدار الحمام من مادة غير منفذة كالقيشاني، ولكى يسهل تنظيفها .
- يجب أن ترتفع جدران الحمام ٢٠ - ٢٥ سم فوق مستوى الأرض المحيطة بالحمام لحجز القاذورات .
- يجب أن يكون قاع الحمام منحدرًا بالتدرج .
- يجب تواجد حوض للأقدام بجانب الحمام وبه مادة مطهرة .

شروط خاصة بالمياه

- ١- ضرورة إضافة مادة الكلور بكمية ٠.٢ - ٠.٦ جزء فى المليون •
- ٢- تضاف سلفات النحاس بنسبة ٤ جزء فى المليون •
- ٣- أن تكون المياه فى حركة مستمرة ويتم تنقيتها أى " الفلتره " •

شروط خاصة بالأفراد

- ١- أن يمنع أى فرد مصاب بمرض جلدى من النزول فى الحمام •
- ٢- أن يأخذ كل فرد حماما قبل النزول للحوض للتخلص من العرق •
- ٣- السير فى حوض الأقدام لضمان خلو القدمين من أى تلوث •
- ٤- نظافة المايوه والمناشف التى يستخدمها الأفراد •
- ٥- الدخول للمراحيض قبل نزول الحمام •
- ٦- عدم ازدحام الحوض بالأفراد بحيث يكون نصيب الفرد ٤ م^٢ •
- ٧- عدم السماح لغير المشتركين بالنزول إلى الحمام •

طرق تلوث مياه الحمام

- ١- أجسام المستحمين وإفرازاتهم •
- ٢- استخدام مصدر مياه غير سليم •
- ٣- قاذورات من أحذية المتفرجين •
- ٤- عدم إضافة المواد المطهرة •
- ٥- المياه الجوفية الملوثة التى تتسرب مع قاع الحمام •

الأمراض التى تنتقل عن طريق الحمام

- ١- الإلتهاب الفطرى الجلدى فى القدم المسمى بالتينيا •
- ٢- بعض الإلتهابات الجلدية البكتيرية •
- ٣- إلتهاب العينين •
- ٤- إلتهاب الحلق والأذن الوسطى والجيوب الأنفية •
- ٥- بعض الأمراض والنزلات المعوية •
- ٦- بعض الأمراض مثل: " التيفود والدوسنتاريا والالتهاب الكبدى الوبائى نتيجة شرب مياه الحمام " •

- ٧- بعض حوادث الغرق وبعض الإصابات الناتجة عن القفز، ويكون سبب مثل هذه الحوادث والإصابات هو غياب الرقابة أو الإشراف على هذه الحمامات •

٦- الشروط الصحية فى المعسكرات

إن المعسكرات على اختلاف أنواعها وأغراضها أصبحت وسيلة هامة فى تربية الشباب وإعدادهم لى يصبحوا مواطنين صالحين لما توفره لهم هذه المعسكرات من اكتساب الصحة البدنية

والنفسية والاجتماعية عن طريق الحياة فى الهواء الطلق وممارسة القواعد الصحية السليمة تحت إشراف المسؤولين، ومزاولة بعض الأنشطة المحببة إلى النفس سواء كانت رياضية أو فنية أو ثقافية للمعسكرات عموماً، حيث يبتعد الفرد عن الحياة الروتينية بالمنازل وما يصاحبها من توتر وانفعال - حيث يتاح بالمعسكرات فرص كسب الصداقات والتعرف على الآخرين، إضافة إلى كل ذلك فإن المعسكرات تعلم الفرد كيفية الإعتماد على النفس والتعاون مع الغير من أجل تحقيق هدف معين للجماعة كلها، وهناك بعض الإشتراطات الصحية التى يجب أن تتوافر فى المعسكرات وهى:-

- ١- قرب موقع المعسكر من مورد مائي مضمون النقاء من حيث المصدر والتخزين .
 - ٢- صلاحية بقعة المعسكر من حيث الأتساع لاستيعاب جميع الخيام دون تزاخم بحيث لا تقل المساحة عن ٢م^٢ لكل فرد .
 - ٣- أن تكون التهوية كافية "إذا كان المعسكر يقام فى مباني" .
 - ٤- أن يكون المعسكر قريباً من مراكز الخدمات الصحية بالمدينة .
 - ٥- أن يكون تصريف الفضلات بالمعسكر بالطريقة الطبيعية - أى موصلة بالمجارى - وإذا تعذر ذلك تستخدم طريقة الخندق ٣ × ٢ قدم .
 - ٦- أن تتوافر بالمعسكر أدوات النظافة الكافية وكذلك أدوات الإسعافات الأولية .
 - ٧- الاهتمام بنظافة المطبخ وأدواته .
 - ٨- أن تكون المسافة بين السراير أو الأفراد من ٣-٥ أقدام .
 - ٩- الاهتمام بالتغذية .
 - ١٠- التطعيم إذا لزم الأمر .
- ب- أساليب التربية الصحية
- | | |
|---------------------|--------------------|
| - وسائل الإعلام | - الطريقة المباشرة |
| - طريقة الربط | - طريقة الوحدات |
| - طريقة المشكلات | - النصائح الفردية |
| - استغلال المناسبات | - القدوة الحسنة |
| - طريقة المشروعات | |

اجب عن أربعة أسئلة فقط مما يلي:-

إجابة السؤال الثاني

(١٠ درجات)

١- عرف كلا من

المصطلح	التعريف
الصحة	هي حالة مثالية من التمتع بالعافية وهي مفهوم يصل لأبعد من مجرد الشفاء من المرض وإنما الوصول وتحقيق الصحة السليمة الخالية من الأمراض.
الوعي الصحي	إلمام المواطنين بالمعلومات والحقائق الصحية وأيضاً إحساسهم بالمسئولية نحو صحتهم وصحة غيرهم
الثقافة الصحية	تعنى تقديم المعلومات والبيانات والحقائق الصحية التي ترتبط بالصحة والمرضى لكافة المواطنين
التربية الصحية	جزء من التربية العامة ولا يقتصر دورها فقط على أن يتلاءم الفرد مع بيئته وكذا الحياة الحديثة بل يتعدى ذلك إلى إكساب الأفراد تفهماً أفضل للخدمات الصحية المتاحة في المجتمع والاستفادة منها على أكمل وجه وكذلك تزويد أفراد المجتمع بالمعلومات والإرشادات الصحية المتعلقة بغرض التأثير الفعال على اتجاهاتهم والعمل على تعديل وتطوير سلوكهم الصحي لمساعدتهم على تحقيق السلامة والكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية"

- الأسس الصحية والفرد الممارس

- ١- ضرورة توقيف الكشف الطبي الدوري على اللاعبين "الممارسين" قبل النشاط، وذلك بغرض التعرف على حالة وسلامة أجهزة الجسم المختلفة (الدوري-التنفيسي-العضلي-العظمى-العصبي) وفي مجال التدريب الرياضي المتخصص يستعان حالياً بالأجهزة التي تقيس عمل القلب واستهلاك الأكسجين وغيرها - مثل جهاز التردميل الكهربائي والدراجة الأرجومترية الكهربائية والديناموميتر الإلكتروني الذي يقيس قوة عضلات الجسم المختلفة، ويمكن أن تتم مثل هذه القياسات في حالة الراحة وحالة المجهود.
- ٢- تحليل البول والبراز بهدف التعرف على الأمراض الطفيلية.
- ٣- تحليل الدم بغرض التعرف على الأنيميا.
- ٤- الكشف بالأشعة على الصدر.
- ٥- قياس النظر بالطريقة العادية ثم بالكشف على قاع العين للتأكد من النظر والتعرف على العيوب المختلفة (قصر النظر - طول النظر - عمى الألوان).
- ٦- قياس حدة السمع باستخدام الاختبارات العادية وبالأجهزة الطبية.
- ٧- الامتناع عن التدخين وعدم تناول المشروبات الكحولية.

إجابة السؤال الثالث

(١٠ درجات)

أ- عناصر الغذاء

- الكربوهيدرات

- الدهون

- الأملاح المعدنية

- الماء

يقوم الطالب بشرح إحداها بالتفصيل.

ب- الاشتراطات الصحية في برنامج التربية الرياضية

تطلق كلمة برنامج التربية الرياضية على مجموعة من أوجه نشاط صبغة معينة، ويسعى لتحقيق هدف واحد، وقد يكون هذا البرنامج قصيراً- كبرنامج تعليمي أو تدريبي أو برنامج حفل رياضي أو سباحة مثلاً، وتظهر أهمية وضع هذا البرنامج لأنه الوسيلة الوحيدة التي تساعدنا على تحقيق هدف معين بعيداً عن الارتجال أو العشوائية، حيث يتم تقسيم البرنامج إلى مراحل وخطوات، وعن طريقها نصل إلى النتيجة المرجوة- وعند وضع برنامج التربية الرياضية يجب أن نتبع الخطوات العلمية التي تحقق لنا فيما بعد نجاح هذا البرنامج، وهذه الخطوات هي:

أ- دراسة خصائص التلاميذ من حيث: "عمرهم- ميولهم- قدراتهم- احتياجاتهم".

ب- دراسة التسهيلات والإمكانات المتوافرة من حيث: "الملاعب- الأجهزة- الأدوات- الصالات- المشرفون- المدربون- التمويل".

ج- إعداد البرنامج وتنفيذه.

د- تقييم البرنامج.

هـ- تعديل البرنامج.

(١٠ درجات)

إجابة السؤال الرابع

أ- الخصائص التي يجب مراعاتها عند وضع برنامج التربية الرياضية

هناك بعض الخصائص التي يجب مراعاتها عند وضع البرنامج الرياضي لكي تكون فرصة النجاح مواتية لهذا البرنامج وهذه الخصائص هي:

١- توازن البرنامج: نعنى بالتوازن أن يشمل البرنامج أنواعاً من النشاط متباينة، فإذا كانت التربية الرياضية في مظاهرها المختلفة مقسمة إلى ألعاب: "كرة قدم- كرة سلة- كرة يد- كرة طائرة- هوكي- ألعاب مضرب" وألعاب قوى "جرى- وثب رمى" ومنازلات "سباحة- مصارعة- ملاكمة- سلاح- جودو- رفع أثقال- كاراتيه" وجمباز "عقلة- متوازي- حصان- حصان حلق- حلق- حركات أرضية" إلى جانب التمرينات السويدية والتعبيرية والعروض- فإن البرنامج الرياضي لكي يكون متوازياً يجب ألا ينصب على نوع واحد منها- بل يجب أن يشتمل على أوجه نشاط من أكثر من نوع.

٢- **تنوع البرنامج:** ونعنى بذلك أن يشمل البرنامج عدة أوجه من النشاط تسمح للمشارك أن يختار منها حسب هواه، حيث إن إمكانية الاختيار بالنسبة للمشارك توفر لنا عاملاً مهماً من عوامل نجاح أي برنامج وهو عمل التشويق، فاشترك التلميذ بشوق ورغبة في البرنامج هو العنصر الأول لنجاح هذا البرنامج.

٣- **مرونة البرنامج:** يجب أن يوضع البرنامج بحيث يسمح بالإضافة أو التعديل أو التبديل أو الحذف، فقد يبدو عند تطبيق البرنامج أن بعض بنوده تحتاج إلى تغيير، لذلك يحسن أن يكون البرنامج الموضوع من المرونة بحيث إذا حذف أو أضيف أي جزء منه لا يؤثر على البرنامج كله ويتضح من ذلك أن توافر هذه الاشتراطات في برامج النشاط الرياضي تساعد التلاميذ على إشباع رغباتهم وميولهم عند الاشتراك فيها، وكذلك تساعد على نموهم الشامل المتزن نفسياً واجتماعياً وبدنياً.

- التربية الصحية والعمليات العقلية العليا

يتناول الطالب شرح علاقة التربية الصحية بالعمليات العقلية العليا من خلال العناصر التالية:-

- التذكر والنسيان - أسباب النسيان

- الإحساس - الانتباه

- الإدراك - التخيل

السؤال الخامس (١٠ درجات)

١- أهداف التربية الصحية

١- العمل على تغيير مفاهيم الأفراد فيما يتعلق بالصحة والمرض ومحاولة أن تكون الصحة هدفاً لكل منهم، ويتوقف تحقيق ذلك على عدة عوامل من بينها النظم الاجتماعية القائمة، وكذلك على مستوى التعليم في المجتمع، كما تتوقف على الحالة الاقتصادية وعلى مدى ارتباط الأفراد بوطنهم وحبهم له، ويتضح ذلك من خلال مساعدتهم للقائمين على برامج الصحة العامة في المجتمع ومحاولة التعاون معهم فيما يخططون له من برامج لصالح خدمة صحة المجتمع.

٢- العمل على تغيير اتجاهات وسلوك وعادات الأفراد لتحسين مستوى صحة الفرد والأسرة والمجتمع بشكل عام، وخاصة فيما يتعلق بصحة الأم الحامل وصحة الطفل، وصحة المنزل والعناية بالتغذية السليمة، وطرق التصرف في حالات الإصابات البسيطة، وفي حالة المرض وجميع الأعمال التي يشارك فيها كل أب وأم بطريقة إيجابية من أجل رفع المستوى الصحي في المجتمع.

٣- العمل على تنمية وإنجاح المشروعات الصحية في المجتمع، وذلك عن طريق تعاون الأفراد مع المسؤولين وتفهمهم للأهداف التي من أجلها تم إنشاء وتجهيز تلك المشروعات، ويتضح

ذلك من خلال محافظتهم عليها والاستفادة منها فى العلاج، واقتراح ما يجدونه مناسباً لتحسين أداء تلك المشروعات .

٤- العمل على نشر الوعي الصحي بين أفراد المجتمع والذي بدوره سوف يساعد على تفهمهم للمسئوليات الملقاة عليهم نحو الاهتمام بصحتهم وصحة غيرهم من المواطنين .

ب- مجالات التربية الصحية

- الصحة الشخصية

- التربية الصحية في محيط الأسرة

- التربية الصحية في محيط المدرسة

- التربية الصحية في محيط المجتمع

(١٠ درجات)

إجابة السؤال السادس

١- اذكر اسس التربية الصحية ؟مع شرح التربية الصحية وحاجات وميول التلاميذ؟

- التربية الصحية وبيئة التلاميذ

- التربية الصحية ومراحل النمو

- التربية الصحية وحاجات وميول التلاميذ

- التربية الصحية والمنزل والمجتمع

- التربية الصحية والعمليات العقلية العليا

التربية الصحية وحاجات وميول التلاميذ

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

أ- ربط التربية الصحية بحاجات التلاميذ

١- الحاجة إلى العطف وحسن المعاملة: فالمدرس الناجح فى عمله والمتفهم لتلاميذه يكون أقدر من غيره على تحقيق برامج التربية الصحية، وتصبح الفرصة أكبر لدى التلاميذ للإقبال على هذه البرامج واستيعابها، وهم مستعدون لتلبية جميع طلبات المدرس فيما يتعلق ببرامج التربية الصحية .

٢- الحاجة إلى النجاح: إن التلاميذ بصفة خاصة محتاجون إلى الخبرات التي تدفعهم وتشجعهم على استمرار القيام بالأعمال المختلفة، كما أن فرص النجاح تولد النجاح .

٣- الحاجة إلى حسن المظهر: يحرص التلاميذ في سن المراهقة بالإهتمام بمظهرهم العام سواء من ناحية الملابس أو النظافة أو غيرها، والمراهق فى هذه المرحلة يتقبل المعلومات التي ترتبط بمظهره وصحته والإهتمام بغذائه، وعلينا أن نستغل مثل هذه الفرصة لتزويده بالمعلومات الصحية والثقافة الصحية التي من شأنها أن تؤثر فى سلوكه الصحى .

٤- الحاجة إلى الإنتماء: التلميذ يعيش داخل جماعة "الفصل" لذا يجب أن يتبع أسلوب العمل الجماعى فى برامج التربية الصحية.

٥- الحاجة إلى إكتساب رضاء الآخرين: التلاميذ الذين لا يهتمون بنظافتهم ولا يتبعون السلوك الصحى يكون غير مرغوب فيهم من قبل زملائهم وعلى هؤلاء أن يعدلوا من سلوكهم بغية إرضاء وتقدير الآخرين.

٦- الشعور بالقيمة الشخصية: كل تلميذ يفضل أن يقوم بعمل معين بهدف إثبات ذاته والإعتزاز بها، وعلينا الإهتمام ببعض الأعمال الفردية التى تحقق هذه الحاجة فى إطار العمل الجماعى.

ب- ربط التربية الصحية بميول التلاميذ

١- الميل إلى تقوية الجسم والشعور بالقوة العضلية: إذا ما تفهم التلاميذ أن التغذية السليمة والعادات الصحية والنوم والراحة وممارسة بعض أنواع النشاط الرياضى كلها عوامل تساعد على تقوية الجسم لأقبل التلاميذ على إتباعها.

٢- الميول المهنية: غالبا ما يتطلع التلاميذ إلى بعض المهن أو المناصب منذ الصغر، فبعضهم يميل إلى أن يكون ضابطا أو طبيبا أو مهندسا أو بطلاً رياضياً، لذا يجب ربط التربية الصحية بهذه الميول عن طريق توعيتهم بضرورة الإهتمام بالصحة وممارسة الرياضة والمحافظة على القوام وتناول أنواع الأطعمة المناسبة والإهتمام بالنظافة.

٣- الميل إلى القراءة والإطلاع: يجب استغلال هذا الميل فى تزويد التلاميذ بالقصص التى تتعلق بالصحة وبالغذاء وبطرق مكافحة الأمراض.

٤- الميل إلى الجمع وحب الإقتناء: يميل التلاميذ إلى جمع الصور أو الأشياء التى تكون لديهم دلالة أو معنى معيناً، ويمكن استغلال هذا الميل فى التربية الصحية وذلك بجمع الصور التى تتعلق بالصحة والمرض.

٥- الميل إلى الرسم والنحت: ويمكن أن تستغل عن طريق القيام ببعض الأعمال الصحية.

٦- الميل إلى المعرفة وحب الإستطلاع: استغلال هذا الميل فى إمداد التلاميذ بالعادات الصحية السليمة.

٧- الميل إلى المحاكاة والتقليد: استغلال هذا الميل فى تقليد المدرس أو الأب فى عاداته الصحية كطريقة المشي والأكل والجلسة الصحية وغيرها من العادات التى تساعد المحافظة على الصحة بشكل عام.

ب- الاحتياجات الصحية للمنزل والمجتمع

1- الاحتياجات الصحية للمنزل

1- توفير حياة عائلية سليمة

2- مراعاة النواحي النفسية في معاملة الأطفال

3- توفير الاشتراطات الصحية بالمنزل

- الاحتياجات الصحية للمجتمع

1- توفير المياه النقية والتخلص من القمامة والفضلات بالطرق السليمة

2- صحة الأغذية والكشف عليها

3- الأمن والسلامة والوقاية من الحوادث

4- الغازات والأتربة وأثرها على صحة الإنسان

5- توفير الإمكانيات اللازمة لممارسة بعض ألوان النشاط الترويحي.

(١٠ درجات)

السؤال السابع

1- دور مدرس التربية الرياضية في تقويم صحة التلاميذ

1- يجب أن تنظم برامج التربية الرياضية في المدارس بحيث تحقق الأهداف التربوية والصحية كما سبق أن ذكرنا .

2- على مدرس التربية الرياضية أن يراعى الملاحظات التي يبديها الطبيب في الكشف الطبى الدورى الشامل بخصوص تحديد نوع النشاط لبعض التلاميذ، وأن يدرس بعناية السجلات الصحية للتلاميذ الذين تظهر لديهم نواحي عجز أو قصور بدنى، وعندما يقوم المدرس بتقييم الحالة البدنية للتلاميذ يجب أن يأخذ فى الاعتبار درجة النمو العصبى والعضلى والتوافق الحركى وكذلك الحالة الصحية العامة، وكل ذلك يساعد المدرس على تكيف النشاط الرياضى بما يتناسب وحالة التلاميذ .

3- عند عودة أى تلميذ من إجازة مرضية بسبب مرض أو حادث، وقبل أن يقوم التلميذ بأى نشاط رياضى يجب أن يقدم إلى المدرس شهادة معتمدة من طبيب الوحدة الصحية تشير إلى مقدرته واستعداده لمزاولة النشاط الرياضى المدرسى، بالإضافة إلى ذلك فإن من واجب مدرس التربية الرياضية أن يراقب التلميذ ويلاحظه أثناء تأديته للنشاط الرياضى مع بقية زملائه، وعليه أن يمنعه من اللعب فى حالة ظهور أى أعراض للتعب أو الإرهاق غير الطبيعى - مع ملاحظة أنه يجب إعطاء نشاط رياضى خفيف للتلاميذ الناقهين .

4- يجب أن يعمل مدرس التربية الرياضية على إشراك جميع التلاميذ فى حصص التربية الرياضية، على أن يخصص نشاط رياضى نوعى مناسب لمن لا يتمكنون من مزاولة النشاط الرياضى الذى يقوم به باقى التلاميذ، وذلك بسبب عجزهم أو مرضهم مع وجوب عدم تأثير

ذلك على درجاتهم فى نهاية العام الدراسى، وذلك حتى يستفيدوا من حصة التربية الرياضية مثل غيرهم دون حدوث تأثير سئى على صحتهم النفسية.

٥- يجب أن يتعاون مدرس التربية الرياضية مع طبيب الوحدة الصحية على تدعيم برامج التربية الرياضية الخاصة لعلاج أو إصلاح العيوب القوامية التى يشكو منها بعض التلاميذ، سواء كان ذلك عن طريق إمداد المدرسة ببعض الأدوات والأجهزة اللازمة أو بتخصيص وقت معين بالوحدة الصحية لهؤلاء التلاميذ لكى يتمكنوا من ممارسة التمرينات العلاجية اللازمة لكل منهم.

٦- يفضل أن تخصص فى كل يوم دراسى فترات معينة لمزاولة ألوان من النشاط الرياضى الحر للعب والانطلاق تحت ملاحظة المدرسين، وذلك لاحتياج التلاميذ لمثل هذا النشاط لما له من أثر حسن على صحتهم ونموهم، وخاصة أن فترة الدراسة "سواء كانت ابتدائية أو إعدادية أو ثانوية" هى من أهم مراحل النمو التى يجب العناية بها فى حياة الفرد- ونوصى بأن تهتم إدارة المدرسة كلما سحت الفرصة بالقيام بالرحلات والزيارات الخارجية فى المجتمع حتى تتاح الفرصة للتلاميذ للتعرف على معالم المجتمع المحيط بالمدرسة.

ب- الأسس الصحية والمسئولون عن مزاولة النشاط الرياضى

١- على القائمين على النشاط الرياضى مراعاة الملاحظات التى يبديها الطبيب بعد إجراء الكشف الطبى.

٢- عند عودة أى لاعب من إجازة مرضية بسبب مرض أو إصابة، وقبل أن ينتظم فى تدريبات فريقه يجب تقديم شهادة من الطبيب أو أخصائى العلاج الطبيعى والتى من خلالها يتضح مقدرته ومدى استعداده الحالى لمزاولة النشاط، وهل تتطلب عودة إلى تدريب خاص أم سينتظم مع تدريبات الفريق.

٣- إتاحة الفرصة للفرق الرياضية المختلفة للقيام بنشاط رياضى حر من فترة لأخرى لما له من آثار نفسية هامة وفوائد متعددة تساعد على التقدم بمستوى اللاعب.

٤- يجب تخصيص جزء من وقت المدرب أو المشرف ليقوم فيه بعملية التوجيه والإرشاد للاعبين بطريقة المقابلة، وأن يتعرف على المشاكل والصعاب التى تواجه بعضهم ويعمل على حلها.

٥- يجب عقد بعض الندوات الصحية التى يقوم فيها أحد المعنيين بشرح وعرض بعض الأمور التى تساهم فى رفع مستوى الثقافة الصحية والوعى الصحى للاعبين.

٦- التأكد من أن الكشف الطبى الدورى الشامل يتم فى مواعيده المحددة.

٧- أن يرافق الفرق الرياضية أثناء التدريبات وكذلك المنافسات طبيب متفرغ ليقوم بعمل الإسعافات الأولية للإصابات الرياضية التى تلحق ببعض اللاعبين.