



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

الفصل الدراسي الثاني
العام الجامعي ٢٠١٣ / ٢٠١٤ م
تاريخ الامتحان: ٣ / ٦ / ٢٠١٤ م
الدرجة: ٧٠ درجة

(١٤ درجة)

اجابة السؤال الأول

١- اسس التربية الصحية

- الترمية 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 في 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 في 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 في سلوكه الصحي .

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

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

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

ب- ربط التربية الصحية بميول التلاميذ

١- الميل إلى تقوية الجسم والشعور بالقوة العضلية : إذا ما تفهم التلام يذ 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 بطلا 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 التي تتعلق بالصحة وبالغذاء وبطرق مكافحة الأمراض .

٤- الميل إلى الجمع وحب الإقتناء : يميل التلاميذ إلى جمع الصور أو الأشياء التي تكون لديهم دلالة أو معنى معيناً، ويمكن استغلال هذا الميل فى التربية الصحية وذلك بجمع الصور التي 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 التي تساعد المحافظة على الصحة بشكل عام .

ب- عناصر الغذاء

الكربوهيدرات - البروتينات

الدهون - الفيتامينات

الأملاح المعدنية - الماء

يقوم الطالب بشرح إحداها بالتفصيل .

إجابة السؤال الثاني

(١٤ درجات)

أ- أساليب التربية الصحية

- وسائل الإعلام
- الطريقة المباشرة
- طريقة الربط
- طريقة الوحدات
- طريقة المشكلات
- النصائح الفردية
- استغلال المناسبات
- القدوة الحسنة
- طريقة المشروعات

يقوم الطالب بشرح ثلاثة منها بالتفصيل.

ب- أهداف التربية الصحية

- ١- أن يدرك الأفراد مسئوليتهم نحو تحسين أحوالهم الصحية والاهتمام بها.
- ٢- تعديل اتجاهات وعادات وسلوكيات الأفراد إلى السلوك الصحي السليم وإكسابهم الاتجاهات الايجابية.
- ٣- إكساب الأفراد مفاهيم جديدة نحو الصحة والمرض بما يتلائم مع الاكتشافات الحديثة.
- ٤- تزويد الأفراد بأساليب وطرق تساعد في الحفاظ على صحتهم.
- ٥- المساهمة في نشر طرق الوقاية العامة.
- ٦- تبسيط المعلومات والحقائق المتعلقة بالصحة مثل جسم الإنسان ووظائف الأعضاء والاحتياجات الغذائية.

إجابة السؤال الثالث

(١٤ درجات)

أ- مجالات التربية الصحية

- الصحة الشخصية
 - التربية الصحية في محيط الأسرة
 - التربية الصحية في محيط المدرسة
 - التربية الصحية في محيط المجتمع
- يقوم الطالب بشرح اثنين منها بالتفصيل.

ب- العوامل التي تساعد على نجاح التربية الصحية

- ١- استعداد الانسان للتعلم واستعداده لتغيير افكاره واتجاهاته.
- ٢- ان يبذل الانسان مجهودا شخصيا في برنامج التربية الصحية
- ٣- ربط برامج التربية الصحية بالحاجات الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية.
- ٤- ربط برامج التربية الصحية بواقع الحياة والممارسة العملية لها.
- ٥- اتفاق برامج التربية الصحية مع رغبات الانسان الشخصية.

١- اذكر تعريف المثقف الصحي

هو الشخص المسئول عن عملية التربية الصحية ليس بمفرده ولكن تعتبر مهمة مشتركة لجميع العاملين في مجال الصحة العامة
مسئوليته

- تحليل الظروف الاجتماعية والثقافية للمجتمع
- تحليل الحاجات الصحية للمجتمع ومشكلاته
- الوقوف على رغبات الافراد الصحية
- وضع خطط للتثقيف الصحي على مستوى الوحدات الصحية
- تحديد افضل اساليب التربية الصحية وفقا لنوع البرنامج
- اعداد الندوات وحلقات النقاش

ب- مستويات مراكز الرعاية الصحية

المستوى الاول

مراكز الخدمة في هذا المستوى تقوم على خدمة عدد سكان يتراوح بين ١٠٠٠٠ : ٥٠٠٠٠ وغالبا ما يكون في القرى والمناطق النائية ويتوفر فيها طبيب ومجموعة فنيين بغرض علاج الامراض
المستوى الثاني

مراكز الخدمة في هذا المستوى تقوم على خدمة عدد سكان يتراوح بين ٥٠٠٠٠ : ١٠٠٠٠٠ وغالبا ما يكون في القرى الكبيرة ويتوفر فيها طبيبين على الاقل ومجموعة فنيين بغرض علاج
الامراض

المستوى الثالث

مراكز الخدمة في هذا المستوى تقوم على خدمة عدد سكان يتراوح بين ١٠٠٠٠٠ : ٢٠٠٠٠٠ وغالبا ما يكون في المدن الصغيرة ويتوفر فيها ثلاثة اطباء على الاقل ومجموعة فنيين بغرض
علاج الامراض

المستوى الرابع

مراكز الخدمة في هذا المستوى تقوم على خدمة عدد سكان قد يصل الى ٤٠٠٠٠٠ وحتى الفريق الطبي على ستة اطباء على الاقل او يزيد ومجموعة فنيين بغرض علاج الامراض ومركز
صحي.

١- اذكر مكونات برنامج الصحة المدرسية؟ مع شرح احداها؟

اولا:- الرعاية الصحية للتلاميذ

١- تقويم صحة التلاميذ.

٢- متابعة صحة التلاميذ.

٣- الوقاي من الأمراض المعدية ومكافحتها .

٤- إجراءات الطوارئ والإسعافات الأولية.

٥- رعاية التلاميذ المعوقين.

٦- خدمات الصحة العقلية

٧- الاشراف اليومي

٨- العناية بالاسنان

ب- البيئة الصحية المدرسية :

١- البيئة الطبيعية.

٢- البيئة الاجتماعية.

٣- التغذية المدرسية.

٤- الوقاية من الحوادث.

٥- المواصلات المدرسية.

ج- التربية الصحية المدرسية

١- التربية الصحية للتلاميذ.

٢- التربية الصحية للآباء.

٣- التربية الصحية لهيئة المدرسة.

يقوم الطالب بشرح احدى المكونات الرئيسية بالتفصيل

١- ضع مثال لكيفية غرس مبادئ التربية الصحية للنقاط التالية؟

- التربية الصحية ومراحل النمو

عند استخدام مبادئ التربية الصحية يجب مراعاة مراحل النمو بحيث يتم تقسيم المعلومات وفقا لعمر التلاميذ مثال في المرحلة الابتدائية يقتصر دور التربية الصحية على صحة الغذاء والنظافة الشخصية ومع التقدم في العمر يمكن اضافة معلومات عن الامراض والاعراض وكيفية الوقاية منها.

- التربية الصحية وبيئة التلاميذ

يجب ان تتناسب المعلومات الصحية مع البيئة التي توجد بها المدرسة او المناسبة لطبيعة
التلاميذ المتلقين للمعلومات الصحية فمثلا في القرى يمكن ان نحذر من الترع والمصارف ودورها
في نقل البلهارسيا اما المدن فيمكن التحذير من عوادم السيارات.

- التربية الصحية واستغلال اوجه النشاط

جعل التلاميذ يرتبطون بمبادئ التربية الصحية لارضاء المدرس او للاشتراك في الانشطة
المدرسية مما يجعلها سمة مميزة في سلوك التلاميذ.

- التربية الصحية وحاجات التلاميذ

يمكن استخدام ذلك عن طريق استغلال رغبة التلاميذ في القدوة الحسنة وحب الاستطلاع عن
طريق تقليد الاباء او المدرسين في سلوكيات النظافة الشخصية او الملابس الجيدة او بعض
الابطال الوهميين مثل سوبر مان بالنسبة لمرحلة التخيل لاطفال الروضة وبدايات المرحلة
الابتدائية.