



كلية التربية الرياضية
قسم: علوم الصحة الرياضية
نموذج إجابة مادة: التربية الصحية
الفرقة: الثانية (نظام قديم)
الزمن: ساعتان

الفصل الدراسي الأول
العام الجامعي ٢٠١٢ / ٢٠١٣ م
تاريخ الامتحان: ١٧ / ١ / ٢٠١٣ م
الدرجة: ٨٠ درجة

(٢٠ درجة)

إجابة السؤال الأول

١- مفهوم التربية الصحية

لا يمكن لأهداف الصحة العامة أن تتحقق في أي مجتمع دون المشاركة الإيجابية من الأفراد، ولكن تلك المشاركة من جانب الأفراد هناك مسؤوليات ومهام تقع على عاتق العاملين في مجال الصحة العامة لكي ترفع الأفراد وتحثهم على القيام بمسؤولياتهم تجاه صحتهم ، ويتم ذلك عن طريق التربية الصحية.

وعلى ذلك تعد التربية الصحية من أهم مجالات الصحة العامة الحديثة وتعتبر جزءاً أساسياً لأي برنامج للصحة العامة ، ولم تعد التربية الصحية عملية ارتجالية ، بل أصبحت عملية فنية لها أسسها ومبادئها التربوية.

وقد جرت محاولات عديدة من قبل العاملين في مجال التربية الصحية لتعريفها، ومن أهم تلك التعريفات ما يلي:-

- ١- التربية الصحية عملية تغيير أفكار وأحاسيس وسلوك الأفراد فيما يتعلق بصحتهم.
 - ٢- التربية الصحية عملية تزويد أفراد المجتمع بالخبرات اللازمة بهدف التأثير في معلوماتهم واتجاهاتهم وممارستهم فيما يتعلق بالصحة تأثيراً حميداً.
 - ٣- التربية الصحية عملية تعليم المجتمع كيفية حماية نفسه من الأمراض والمشاركة الصحية التي تظهر في المجتمع.
 - ٤- التربية الصحية عملية تربوية تسعى إلى ترجمة الحقائق الصحية المعروفة إلى أنماط سلوكية صحية سليمة على مستوى الفرد والمجتمع ، وذلك باستعمال الأساليب التربوية الحديثة.
- من كل ما تقدم من تعاريف التربية الصحية يرى بهاء الدين إبراهيم سلامة (١٩٩٧م) أن " التربية الصحية جزء هام من التربية العامة ، ولا تقتصر رسالتها على أن يعيش الفرد في بيئة تلائم الحياة الحديثة ، بل تتعدى ذلك إلى إكساب الأفراد تفهماً وتقديراً أفضل للخدمات الصحية المتاحة في المجتمع ، والاستفادة منها على أكمل وجه ، وكذلك تزويد أفراد المجتمع بالمعلومات والإرشادات الصحية المتعلقة بصحتهم بغرض التأثير الفعال على اتجاهاتهم والعمل على تعديل وتطوير سلوكهم الصحي لمساعدتهم على تحقيق السلامة والكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية"

ب- 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 ،ومستوى التعليم في هذا المجتمع ، والحالة 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 المجتمع.
- ٢- العمل على تغيير اتجاهات وسلوك وعادات الأفراد لتحسين مستوى صحة الفرد والأسرة والمجتمع بشكل عام ، وخاصة فيما يتعلق بصحة الأم الحامل والمرضعة 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 في العلاج واقتراح ما يجدونه مناسباً لتحسين أداء تلك المشروعات.
- ٤- العمل على نشر الوعي الصحي بين أفراد المجتمع والذي بدوره سوف يساعد على تفهمهم للمسؤوليات الملقاة عليهم نحو الاهتمام بصحتهم وصحة غيرهم من المواطنين.

(٢٠ درجة)

إجابة السؤال الثاني

١- علاقة التربية الصحية بالتربية البدنية

ظلت علاقة التربية الصحية بالتربية البدنية غير واضحة المعالم لفترة طويلة ،ثم أخذت تلك العلاقة تتضح شيئاً فشيئاً لدى بعض رجال التربية إلا أنها في نفس الوقت غير واضحة لدى البعض الآخر.

وما نلاحظه في مجال التربية والتعليم حالياً أن مديري كثير من المدارس يعتقدون أن برامج التربية الرياضية بالمدارس تفي باحتياجات التلاميذ الصحية من خلال ممارسة دروس التربية الرياضية وبعض الأنشطة الداخلية بالمدرسة.

إلا أن الواقع العملي في مدارسنا يؤكد على أن التربية البدنية المدرسية لم تأخذ حقها من العناية والاهتمام من قبل المسؤولين عن التربية والتعليم ، حيث نلاحظ جميعاً مدى القصور الشديد ، والذي يصل في كثير من الأحيان إلى العدم في المدارس سواء بالنسبة للمنشآت الرياضية (ملاعب - صالات) أو بالنسبة للإمكانيات المختلفة (أدوات رياضية - أجهزة رياضية) ، هذا

بالإضافة إلى أن عدد ساعات دروس التربية الرياضية في المدارس يعد قليلاً جداً ولا يمكن أن يحقق أي هدف من أهداف التدريس في المدارس.

وما نلاحظه أيضاً في الواقع العملي هو أن الكثير يعتقد أن ميدان التربية الرياضية يؤهل الفرد للعمل في مجال التربية الصحية ، ويعتقد آخرون أن التربية الرياضية والتربية الصحية برنامجان متحالفان ، لأنهما يعبران عن شيئاً واحد هو ضرورة الاهتمام بتربية الفرد.

ويمكننا القول في هذا المجال أنه في حالة الإعداد الصحيح لمدرس التربية الرياضية في الكليات المختلفة ، وفي حالة ضمان أن يعمل في مدرسة تتوفر فيها جميع الإمكانيات والمنشآت الرياضية ، وفي حالة اقتناع مدير المدرسة بأهمية رسالة التربية الرياضية في إعداد النشء.

في هذه الحالة يستطيع مدرس التربية الرياضية القيام بدور هام جداً في نشر الوعي الصحي وتعليم السلوك الصحي السليم من خلال درس التربية الرياضية والأنشطة المختلفة التي تتم في المدرسة ، وخاصة إذا كان هذا المدرس يتمتع بصحة جيدة ولديه من المهارات الحركية ما يمكنه من القيام برسائلته ، وكذلك إذا تمتع بسلوك صحي سليم يحرص على إتباعه أمام التلاميذ.

وإذا ما حاولنا ترجمة تلك العلاقة بين التربية الصحية والتربية البدنية بصورة صحيحة ومنطقية في مجال المدرسة ، كانت هناك بعض الاشتراطات الضرورية التي يجب أن تتوفر في المدرسة كأساس هام لبناء تلك العلاقة على أسس صحيحة ، منها على سبيل المثال ما يلي:-

١- يجب أن تخضع المباني المدرسية للاشتراطات الصحية في عمليات الإنشاء حيث اتساع حجرات الدراسة ومناسبتها لعدد التلاميذ داخل الفصل ، وأن تكون وسائل التهوية والإضاءة كافية سواء تمت بطريقة طبيعية أو صناعية ، وضرورة توافر مصادر المياه النقية وكذلك طريقة جمع القمامة وتصريف الفضلات ، وتوافر المساحات الخضراء والمظلات داخل فناء المدرسة وغيرها من الاشتراطات التي تخص المبنى ، واعتقد أن المدارس الحديثة التي يتم بناؤها حالياً من قبل وزارة التربية والتعليم تتبع تلك الشروط ، لأنها تتم من خلال هيئة خاصة تسمى هيئة الأبنية التعليمية.

٢- ضرورة أن يخضع البرنامج الدراسي "الجدول الدراسي - المقررات الدراسية" للاشتراطات الصحية ، بمعنى أن يراعى هذا البرنامج التوازن المطلوب بين عدد ساعات الدراسة اليومية وفترات اللعب ومزاولة النشاط اللاصفي وفقاً لاحتياجات كل مرحلة عمرية.

٣- يجب أن تراعى عملية توزيع المهام والأعمال الإدارية بطريقة سليمة بين العاملين بالمدرسة ليتسنى لكل منهم القيام بواجباته المهنية بطريقة فعالة ومؤثرة سواء في التدريس أو في الإشراف الصحي على التلاميذ ومتابعة حالاتهم الصحية.

ولما كانت التربية البدنية تهدف إلى تحقيق الأهداف التربوية فهي تعمل أيضاً على تحقيق الصحة بمفهومها الشامل ، وذلك من خلال الأنشطة الرياضية ، ويقع على مدرس التربية البدنية

الكثير من الواجبات والمسؤوليات التي لو نفذها بدقة فإنه سوف يسهم بشكل مؤثر جداً في تحقيق أهداف التربية الصحية ، ونذكر من هذه الواجبات والمسؤوليات ما يلي :-

أ- إمداد وتزويد التلاميذ بالمدرسة من خلال حصص التربية الرياضية والنشاط الداخلي بكل ما يمكنه من المعلومات الصحية وتنمية اتجاهاتهم الصحية وحث دوافعهم وإيقاظها حتى يتمكنوا من ممارسة السلوك الصحي في جميع الأمور التي تتعلق بصحتهم.

ب- الحرص على أن ينمى في تلاميذه إتباع العادات الصحية في حياتهم الخاصة مثل الاهتمام بالنظافة والنوم والراحة والاستذكار واللعب ، وكل ما يتعلق بصحتهم الشخصية ، وكذلك ضرورة توجيههم إلى الطريقة المثلى في تنظيم اليوم الدراسي ، وعليه أن يكون القدوة في إتباع العادات الصحية في المعيشة اليومية.

ج- الحرص على أن ينمى في تلاميذه الرغبة في أن يكونوا أصحاء من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية التي تتفق مع ميولهم ورغباتهم وأن يحرص على توفير الفرصة لكل تلاميذه لممارسة أنشطتهم المفضلة في وقت الفراغ.

د- العمل على تكوين لجنة صحية من التلاميذ تعمل مع اللجنة الرياضية التي من المفترض أن يكون قد كونها مسبقاً ، بحيث تعمل اللجنة الصحية مع اللجنة الرياضية في متابعة نظافة المدرسة بشكل عام والأطعمة التي تقدم للتلاميذ في مقصف المدرسة بوجه خاص ، وكذلك الإشراف على نظافة الوجبة المدرسية إن وجدت ، وقد يحرص المدرس الناجح على أن تنبثق من اللجنة الصحية جماعة أخرى تسمى جماعة الإسعافات الأولية.

هـ - الحرص على المشاركة في تقويم صحة التلاميذ ، وذلك من خلال الكشف الطبي الدوري الذي يتم للتلاميذ من قبل إدارة الصحة المدرسية والذي يجب أن يعقد في بداية العام الدراسي ، وكذلك تواجهه أثناء الفحوص الجماعية وعند إجراء التطعيمات المختلفة ومتابعة حالات تحويل التلاميذ إلى التأمين الصحي للعلاج ، وعليه من خلال تلك المشاركة تحديد التلاميذ المرضى أو غير القادرين على ممارسة النشاط الرياضي ، وإعداد البرامج البديلة لهم بما يتناسب مع حالات مرضهم أو عجزهم البدني أو الحسي أو غيرها.

ومما لا شك فيه أن كلاً من التربية البدنية والتربية الصحية يسعيان نحو تحقيق السلامة والكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية للإنسان ، بغرض إعداده وتربيته بما يتلاءم ويتناسب مع طموحات وآمال المجتمع الذي ينتمي إليه ، وعلى ذلك يمكن استغلال أنشطة التربية الرياضية في توجيه المعلومات والمعارف الصحية بدلاً من كونها مجرد معلومات إلى سلوك صحي ،

بالإضافة إلى أنها تسعى إلى تنمية النواحي النفسية والبدنية والاجتماعية والعقلية ، وذلك على النحو التالي:-

١- تحقق التربية الرياضية من خلال ممارسة أنشطتها السرور والسعادة بصفة عامة والرضا وإشباع الرغبات والميول بصفة خاصة ن ويتضح ذلك عندما يتعلم الفرد مهارة جديدة نافعة كتعلم السباحة أو أي مهارة أخرى كان الفرد يرغب في تعلمها أو حريصاً على ممارستها ، في هذه الحالة يشعر الفرد بالرضا والسعادة التي لا حدود لها.

كما تزداد سعادة الفرد أكثر وأكثر عندما يحقق مستوى معيناً في هذه المهارة ، فضلاً على أن الفرد يشعر بالبهجة والفرح عندما يسجل هدفاً معيناً في مباراة أو عندما يسجل زمناً معيناً في مسابقات العدو أو الجري أو السباحة أو عندما يسجل رقماً معيناً في مسابقات الرمي والوثب وغيرها ، كل ذلك يجعل الفرد يشعر بالسعادة والسرور ، كما أن النجاح في إحدى هذه المهارات قد يعوض الفرد عن بعض مظاهر الفشل في مجالات أخرى دراسية أو مهنية أو اجتماعية تقابله في حياته ، وهذا كله يساعده على الاتزان النفسي ويحسن من الاستقرار الوجداني ويقلل من التوتر الداخلي مما يرفع ويحسن من مستوى الصحة النفسية.

٢- تسهم ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة في تنمية اللياقة البدنية العامة وتحسين الصحة بشكل عام ، وتساعد ممارسة تلك الأنشطة في تحسين وظائف أجهزة الجسم المختلفة مثل " الجهاز الدوري - التنفسي - العضلي -الهضمي - العصبي "

كذلك تساعد ممارسة الأنشطة الرياضية على اتزان الجسم واعتدال القوام والتخلص من بعض المشكلات المؤثرة على الصحة مثل : - زيادة الوزن أو نقص الوزن حيث إنها تحسن من عمليات الهضم والامتصاص وبالتالي تحسن من عمليات التمثيل الغذائي في خلايا الجسم ، كل ذلك يؤدي إلى الارتقاء بالحالة الصحية العامة وهذا بدوره يحسن من مستوى الصحة البدنية.

٣- تنمي ممارسة الأنشطة الرياضية كثيراً من المعارف والمعلومات المتصلة بنوع النشاط أو الرياضة التي يمارسها الفرد كدراسة تاريخ اللعبة ومهارتها الأساسية وطرق وخطط لعبها والقانون الخاص بها ، وهكذا كما تساعد مواقف اللعب المختلفة على تنمية القدرات العقلية للفرد وتحفيزها وخاصة عندما يواجه الفرد المنافس ويحاول فهم طريقة لعبه وكيفية مواجهته، كما أنه أثناء الممارسة يحاول الفرد التركيز بهدف الفوز أو تحقيق أفضل مستوى ممكن ، وهذا كله يعتمد على الجهاز العصبي الذي يتحكم في جميع الحركات اللاإرادية للفرد ، وهذا بدوره ينمي من العمليات العقلية العليا في الفرد.

كما تتيح الممارسة نفسها فرصاً عديدة للزيارات والرحلات التي تسهم في تنمية المعارف والمعلومات العامة ، نخلص من ذلك إلى أن الممارسة الرياضية تساعد على تنمية القدرات العقلية والقدرة على التفكير المنظم وكل ذلك ينمي النواحي العقلية للفرد.

٤- تساعد التربية الرياضية من خلال ممارستها على اكتساب الأنماط السلوكية الحميدة والخبرات المتعددة في نواحي النظام والطاعة والالتزام ، وكذلك اكتساب الصفات الخلقية الفاضلة.

كما تنمي ممارسة الأنشطة الرياضية العلاقات الطيبة بين الجماعات والأفراد مما يجعلهم أكثر قدرة على تقبل المواقف الصعبة في اللعب وخارج اللعب بصدر رحب ، كما أن الرياضيين أكثر قدرة على ضبط النفس وكبح جماح الغضب عند الضرورة والتحلي بأنبال الصفات الخلقية في أصعب المواقف ، وكل ذلك يساعد على تنمية النواحي الاجتماعية.

من كل ما تقدم يتضح أن التربية الرياضية تسعى من خلال برامجها المختلفة إلى تربية الفرد وإعداده عن طريق ما توفره له من فرص النشاط البدني ، وهي بذلك تسعى إلى تكوين المواطن تكويناً متزناً من النواحي البدنية والعقلية والاجتماعية مثلما تسعى إليه التربية الصحية ، أي أن كلاً منهما يسعى إلى ما فيه مصلحة الفرد والمجتمع.

ب- مجالات التربية الصحية

أولاً : الصحة المدرسية School Health

الصحة المدرسية هي مجموعة المفاهيم والمبادئ والأنظمة والخدمات التي تقدم لتعزيز صحة الطلاب في السن المدرسية وتعزيز صحة المجتمع من خلال المدارس.

تحتل الصحة المدرسية الصدارة ضمن برامج الصحة العامة وذلك لأسباب كثيرة أهمها :-

١- يشكل الطلاب القطاع الأكبر من السكان .

٢- إن الطلاب وخاصة في مرحلة الابتدائية والثانوية يمرون بتغيرات عقلية واجتماعية وجسمية سريعة مما يتطلب تهيئة الظروف المناسبة للنمو والتطور الكامل .

غرس العادات الصحية بين التلاميذ حيث إنهم في العمر المناسب لتقبل واكتساب السلوك الصحي السليم .

٣- إن الأطفال في السن المدرسي وقبله يعتبرون من الفئات الحساسة التي تتأثر صحتها ببعض العوامل الاجتماعية كالفقر الشديد والجهل وسوء التغذية .

في ظروف المدارس وفي السن المدرسية يكون الأطفال أكثر عرضة للإصابة بالأمراض السارية والمعدية كما أنهم أكثر عرضة للإصابات والحوادث.

أهداف برامج الصحة المدرسية

- ١- تهيئة أسباب الحياة المدرسية الصحية اللازمة للنمو البدني والعقلي والاجتماعي .
- ٢- اكتشاف الانحرافات الصحية البدنية والنفسية والعمل على معالجتها قدر المستطاع .
- ٣- العناية الخاصة بالتلاميذ المصابين بالعاهاات وذوي المشكلات الخاصة .
- ٤- تعويد التلاميذ على العادات الصحية السليمة ورفع مستوى ثقافتهم الصحية .
- ٥- تعريف العاملين في المجال التربوي والصحي بأولويات المشكلات الصحية في السن المدرسية .
- ٦- إكساب القائمين على الصحة المدرسية مهارات التخطيط والتنفيذ والتقييم لبرامج الصحة المدرسية.
- ٧- إكساب العاملين في المجال التربوي الصحي القدرات والمهارات اللازمة للاكتشاف المبكر للمشكلات الصحية.
- ٨- التنسيق مع الجهات الصحية الأخرى في تقديم الخدمات العلاجية المتقدمة.

الخدمات الصحية المدرسية

وهي مجموعة من الإجراءات والعمليات الواجب إتباعها داخل المدرسة لرفع حالة الطالب الصحية وهذه الخدمات تشمل ما يلي :-

١- تقويم صحة التلاميذ

ويقصد به قياس المستوى الصحي للتلاميذ ومعدلات نموهم وتطورهم واكتشاف الأمراض أو المشاكل الصحية وتقع مسؤولية ذلك على المدرسين وأطباء الصحة المدرسية والأخصائيين الاجتماعيين وتتم عملية التقويم عن طريق

- الملاحظات اليومية للمدرسين والتي تكشف التغيرات التي تطرأ على سلوك ومظهر التلاميذ.
- الفحوصات الجماعية للتلاميذ من قبل الفرق الصحية.
- الفحص الشامل لصحة الأسنان .
- الاختبارات النفسية التي تهدف إلى قياس مستوى ذكاء التلاميذ وتكيفهم النفسي.

٢- متابعة صحة التلاميذ

- تشمل عملية متابعة العلاج والرعاية الصحية وتتم عملية متابعة صحة التلاميذ من خلال:-
- البطاقة المدرسية .
 - التواصل مع أولياء الأمور .
 - الخدمات العلاجية .

٣- الخدمات الوقائية

- التلقيح ضد الأمراض.
- تهيئة بيئة صحية وسليمة مثل مياه صالحة للشرب وتصريف سليم للفضلات.
- إتباع الإجراءات الصحية في حالة ظهور مرض مثل عزل الطلبة المصابين ومراقبة المخالطين الخ من إجراءات صحية .

٤- الرعاية في حالة الطوارئ والإسعافات الأولية

- وتشمل عدة إجراءات منها
- تبليغ أولياء الأمور في حالة حصول حادث أو حالة طارئة .
- نقل المصاب إلى البيت أو المشفى حسب الحالة .
- إعداد غرفة خاصة للإسعافات الأولية مع تهيئة صيدلية تحوي كافة المستلزمات الضرورية لحالات الطوارئ .

٥- رعاية المعوقين أو ذوي العاهات

- وذلك عن طريق فتح دورات خاصة أو مدارس خاصة للاستفادة من مواهبهم وعدم تركهم للانعزال والابتعاد عن المجتمع .

٦- الرعاية الصحية لأعضاء الهيئة التدريسية

- وتشمل توفير الرعاية الصحية لأعضاء الهيئة التدريسية والإداريين لان تمتعهم بالصحة الجيدة يجعلهم يقومون بأداء واجباتهم بشكل جيد.

٧- الرعاية الاجتماعية للتلاميذ

ثانيا: مجال رعاية الأسرة

- تهدف مناهج التربية الصحية في مجال رعاية الأسرة إلى تقوية وحدة الأسرة لكي تتمكن من مواجهة آثار الغير الاجتماعي السريع ويتم ذلك من خلال توفير أسباب الصحة والسلامة والتنظيف الشامل لكل أفراد الأسرة .

ثالثا: مجال صحة البيئة

- للتربية الصحية ثلاث أهداف رئيسة في صحة البيئة وهي :-
- تلقين الناس مبادئ البيئة بحيث يتكون لديهم وعي خاص باحتياجاتهم ويكتسبون عادات شخصية صحية .
- إقناع الجمهور بتقبل ما يتخذ من تدابير في المجتمع لتحسين صحة البيئة وتحفيزه على الاستمرار في المطالبة بالتحسين .
- جعل إدارة صحة البيئة تستجيب لاحتياجات الناس ورغباتهم في مجال صحة البيئة .

رابعاً: مجال صحة المجتمع

وتهدف إلى إكساب أفراد المجتمع كافة الخبرة والمعرفة بالأمر الصحي المختلفة من خلال الخدمات الصحية المقدمة للمواطن والاحتكاك بالكوادر الطبية وأصحاب المهن الصحية.

عناصر الرعاية الصحية الأولية

- ١- التعرف حول المشكلات الصحية السائدة وطرق الوقاية منها ومكافحتها.
- ٢- تعزيز التغذية وتحسين الموارد الغذائية.
- ٣- تأمين ماء صالح للشرب.
- ٤- رعاية صحة الأم الحامل والطفل بما في ذلك تنظيم الأسرة.
- ٥- التطعيم ضد الأمراض المعدية.
- ٦- الوقاية من الأمراض المتوطنة ومكافحتها.
- ٧- العلاج الملائم للأمراض والإصابات الشائعة.
- ٨- توفير الأدوية الأساسية.

(٢٠ درجة)

إجابة السؤال الثالث

١- تكلم عن الممارسات الصحية الشخصية ومسببات الأمراض؟

الممارسات الصحية الشخصية ومسببات الأمراض

أن التوعية والإرشاد حول طرق العناية بالجسم والمحافظة على الصحة واجب كل إنسان قادر على ذلك في المجتمع وهي مهمة عظيمة لكنها صعبة إذ يجب البدء فيها من خلال إدراك العوامل المؤثرة في السلوك ومراعاتها وتدارسها من مختلف الجوانب .

ثمة عوامل تؤثر على سلوك الأفراد فمكان السكن مثلا يحدد السلوك وكذلك الجيران والأهل وأفراد المجتمع وكذلك طبيعة العمل والوظيفة ونسبة دخل الفرد كلها عوامل تؤثر في إتباع السلوك الصحي ويمكن أن نعد أهم المخاطر التي تهدد صحة البشر فيما يلي:-

١- **الأمراض المعدية:** التي تسببها الكائنات الحية كالبكتيريا والفيروسات والفطريات والديدان والأميبا التي قد تدخل إلى الجسم إما باللمس أو عن طريق الفم أو عن طريق التنفس أو خلال لسع الحشرات . فكلها تؤدي إلى حدوث المرض وتهدد الصحة .

ب- **الأمراض غير المعدية:** كالضغط والسكري وأمراض القلب.

ج- **قلة النشاط الجسدي.**

د- **الكائنات غير الحية:** إن تناول أو ملامسة أو استنشاق المواد كالكاز أو السموم المعدة خصيصا لمكافحة حشرات النباتات أو الغاز والسماد والرصاص أو الأحماض كلها تتلف جسم الإنسان وتدمره. كذلك تناول المشروبات الكحولية والإدمان على العقاقير لأسباب غير طبية

حتى الأدوية (إذا أخذت بطريقة غير صحيحة) كل هذا قد يسبب الاعتلال النفسي والعقلي والجسدي .

هـ- الكوارث الطبيعية: كالطوفان والهزات الأرضية والعواصف كلها تسبب إصابات ووفيات .
و- العوامل البيئية التي من صنع الإنسان: كإشعال الحرائق وازدحام المنازل والبيوت والأفنية المفتوحة والنفايات المتراكمة والشوارع الضيقة المزدحمة والأبنية غير الصحية. كل ذلك يؤدي إلى الحوادث وحدوث أمراض وإصابات علاوة على الضغط الاجتماعي في العمل وفي العائلة مما يؤدي إلى الاعتلال النفسي والجسدي.

ز- الوراثة: بعض الأمراض الوراثية مثل فقر الدم المنجلي السكري وبعض أنواع الإعاقة العقلية يمكن توارثها بين الأجيال من الأم أو الأب أو معا إلى الأولاد والأحفاد.
كل هذه المخاطر التي تم ذكرها تهدد الصحة وعلى الأفراد جميعا إذا أرادوا المحافظة على صحتهم وصحة أسرهم وبالتالي صحة مجتمعاتهم أن يتعرفوا على كيفية التعامل مع هذه المخاطر وكيفية تفادي تلك المشكلات.

ب- السلوك الصحي والسلوك غير الصحي

يصاب الإنسان بالاعتلال والمرض أو قد يتمتع بالصحة التامة نتيجة سلوكه الفردي وتصرفاته الشخصية وفيما يلي بعض الأمثلة حول كيفية المحافظة على صحتنا نتيجة إتباع السلوك الصحي السليم

- غسل اليدين بالماء والصابون يقتل البكتيريا المسببة للمرض.
- غسل الخضروات والفواكه والأطعمة جيدا يقينا من الإصابة بالأمراض ذات الصلة بهذه الأطعمة.
- المحافظة على أواني الطهي يجنبنا الإصابة بكثير من الأمراض.
- استعمال مبيدات الذباب والحشرات يساعد على إبعاد الأمراض التي تنتشر بواسطتها.
- التخلص الجيد من النفايات باستعمال الأكياس ونقلها إلى مكبات خاصة لها يساعد على عدم إيجاد أماكن لتوالد الذباب والفئران وبالتالي يقلل من نسبة الأمراض التي تنتشر عن طريقها .
- وضع المواد السامة أو مشتقات البترول بعيدا عن متناول الأطفال يبعد خطر تناولها والتسمم بها.
- ممارسة الألعاب الرياضية بتحقيق شروط السلامة من خلالها يجنبنا الإصابة المباشرة وغير المباشرة بعاهاات تؤثر على صحتنا.
- التزامنا بقواعد السير يجنبنا الوقوع في الحوادث التي قد تفقدنا صحتنا .
- التزامنا بقواعد سليمة وصحيحة لاستخدام الحاسوب يجنبنا أمراض تصيب العين والظهر.
- قلة نشاطنا الجسدي يسبب لنا أمراض لم تكن بالحسبان .

- فالوعي والمعرفة بهذه الأمور يشكل الدرع الواقي من هذه المخاطر والأمراض التي تهدد صحة الناس .

فهم السلوك الصحي

هناك أسباب كثيرة تؤدي إلى أنماط معينة في السلوك وإذا كان علينا تشجيع السلوك الصحي السليم فيجب علينا فهم الأسباب الكامنة وراء تلك التصرفات التي تؤدي إلى المرض والاعتلال فالمعرفة بتلك الأسباب والدوافع يسهل علينا مهمة اختيار الأسلوب الأمثل التي نستخدمه في تعزيز وتشجيع السلوك السليم أما عن هذه الأسباب التي تتحكم بالممارسات الفردية فهي:

- المفاهيم والأحاسيس وتشمل المعرفة والمعتقد والاتجاهات والقيم.

- التأثير ببعض الأفراد في المجتمعات المحيطة بالفرد.

- الموارد المتوافرة.

- الثقافة والتراث.

تغيير السلوك الصحي

في كل المجتمعات نرى الكثير من الممارسات التي تحسن الصحة وتحافظ عليها وغيرها تساعد على الشفاء وتمنع المرض وعادة النتائج الايجابية الأخرى الأخيرة لسلوك معين فقط يشجع على الاستمرار في ممارسته بين الناس وأحيانا لا تظهر النتائج الايجابية لسلوك غير صحي فيستمر الناس في ممارسته ولا يقلعون عنه فعند البدء بأية محاولة لتعديل أو تغيير في السلوك الصحي فيجب علينا فهم وإدراك الصعوبات التي تواجه الأفراد لدى محاولتهم إدخال تعديل أو تطوير أو تحسين الممارسات الصحية على حياتهم فمعرفة تلك الصعوبات يساعد القائمين بمهمة تحسين السلوك أسهل من حيث اختيار الأسلوب الأفضل والأمثل في تنفيذ برنامج تعديل الممارسات الشخصية نحو صحة مثلى.

(٢٠ درجة)

إجابة السؤال الرابع

١- المتطلبات الصحية للملابس الرياضية

١- الوزن

يجب أن تكون الملابس خفيفة لكي لا تعوق الأداء المتعلق بالسرعة، الحركة المفاجئة، والاستهلاك العالي للطاقة، وتتوفر هذه المتطلبات كاملة في معظم الحالات إلا أنه تستخدم في بعض الأنشطة الرياضية (مثل المبارزة، الهوكي، مصارعة السامبو، وغيرها) ملابس ليست خفيفة تماماً نظراً لخصائص أداء هذه الأنشطة .

٢- الملابس الخارجية

ينبغي أن لا تكون ضيقة تعوق الحركة، ولا تعوق التنفس، أو الدورة الدموية أو عملية الهضم، وهذه مواصفات مطلوبة أيضاً في الملابس العادية حيث تؤدي الملابس الضيقة إلى احتكاك أيضاً وتهيج الجلد، وإعاقة تدفق الدم والسائل الليمفاوي والضغط على جذوع الأعصاب، والضغط على الأحشاء والحوض (لدى النساء) وتحديد حركة القفص الصدري وأيضاً الحركات الطبيعية للأعضاء بالإضافة إلى ذلك يؤدي ارتداء الملابس الضيقة إلى سوء التهوية البدنية وتعوق تبخر العرق مما يساعد على صعوبة التخلص من درجة الحرارة الزائدة أثناء أداء التدريبات البدنية في حين تساعد الملابس الخارجية الواسعة على ذلك بشكل كبير أثناء أداء التدريبات البدنية، وبصفة خاصة في ظروف الطقس الحار .

ويجب انتقاء الملابس الرياضية بالمقاييس المناسبة بحيث لا تقل أو تزيد حتى لا تكون سبباً في إعاقة الأداء أو التسبب في حدوث إصابات كما لا يجب أن تحاك بشكل غير متقن لتحاكي حدوث الاحتكاك بالجلد وحدث تسليخات به كما يجب ارتداء بدله تدريب من النوع المفتوح أثناء التدريب داخل الصالات أو الملاعب الخارجية صيفا حيث يساعد هذا النوع من الملابس على سهولة التخلص من درجات حرارة الجسم المرتفعة أثناء الأداء وما ينطبق على بدله التدريب ينطبق بالمثل على الفانلة والسرورال (الشورت) أما في فصل الشتاء فيجب أن تكون الملابس محكمة وتوفر الدفء .

٣- خامات الملابس وخصائصها الطبيعية

تتوقف حماية الجسم ضد التأثيرات غير المناسبة للبيئة المحيطة إلى حد كبير على خامات الملابس المستخدمة بحيث تتوفر فيها الشروط الصحية الأساسية التالية توصيل الحرارة، تسمح بفاذ الهواء (التهوية) تمتص الرطوبة، وأيضاً طريقة الصناعة وتستخدم مختلف الخامات من أصل حيواني أو نباتي لاستخدامها وغيرها... وكذلك من الألياف الصناعية من مادة الفيسكوز الخشبي أو المستخرج من الفحم الحجري النفط (المنتجات البترولية) أو الغازية (نسيج الكبرون، النيلون، اللفسان... وغيرها) .

٤- التوصيل الحراري

ويشترط أن يكون النسيج مسامي كلما كان النسيج أكثر سمكاً ورخاوة كلما احتوى كمية أكبر من الهواء وكلما قلت خاصية التوصيل الحراري فيه وتعتبر المواد من الأصل الحيواني أكثرها دفناً وتتمثل النسبة المئوية للمسام في المتوسط لبعض الأنسجة في الآتي:
الفراء ٩٦-٩٨%، الصوف والفانلا حتى ٩٢%، الجلد حتى ٩٥% وفي الأنسجة من الأصل النباتي الرقيقة منها والغليظة (السميكة) لا تزيد عن ٣٧-٤٠% ومن الأنسجة الصناعية تتصف الملابس المصنوعة من اللفسان بخاصية الاحتفاظ بالدفء اللفسان يشبه في مظهره الخارجي

الصوف الرقيق ويشترك مع اللفسان الألياف المصنوعة من النيترون والبوليفينيل كلورايد ومن الأنسب خلط الألياف الصناعية والطبيعية معاً في صناعة الملابس الشتوية كما أن ذلك يقلل من وزنها ٣٠-٤٠%.

ترتفع خاصية الاحتفاظ بالدفء إذا ما تكونت الملابس من عدة طبقات، تحتوى بينها هواء وأيضاً محكمة على الجسم في منطقة الوسط ومن أكثر الملابس الداخلية دفئاً المصنوعة من التريكو الصوفي والحريير الطبيعي وكذلك المصنوعة من ألياف الكلورين الصناعية ويلبها في ذلك المصنوعات من الكابرون والنايلون والحريير الصناعي وكذلك الألياف النباتية.

٥- قابلية نفاذ الهواء

تتوقف أيضاً على نسبة المسام وهى ذات أهمية كبيرة في الملابس الرياضية ويجب أن تكون عالية حيث تزداد كمية إفراز العرق أثناء أداء التمرينات البدنية مما يتطلب توفير ظروف مناسبة لتبخر العرق حتى يمكن التخلص من الكمية الزائدة من حرارة الجسم وتساعد عملية التهوية للملابس الداخلية على التخلص من ثاني أكسيد الكربون والغازات الأخرى أثناء إفراز العرق والتي تعكر الشعور الذاتي (المزاج).

وتعتبر الأنسجة الصوفية الرخوة أعلاها قابلية لنفاذ الهواء كما تعتبر الأنسجة القطنية الناعمة السمكية أقلها وبصفة خاصة المصنوعة من الكابرون والمواد الصناعية الأخرى فيما عدا المصنوعة من اللفسان والبوليفينيل كلورايد التي تسمح بمستوى من قابلية نفاذ الهواء أما الملابس عديمة المسام مثل الأنسجة المعاملة بالمطاط (المشمعة) أو الأنسجة المختلفة التي تعزل الماء عن الجسم تمنع تماماً تبادل الهواء في الفراغ بين الملابس الداخلية والجسم مع الهواء الخارجي وفي هذا المجال تتميز هذه الملابس بشدة احتفاظها بدفء الجسم وينبغي استخدامها للحماية من المطر والهواء فقط.

والقابلية العالية لنفاذ الهواء ضرورية بصفة خاصة في الملابس الداخلية والقمصان الخارجية أما في حالة المعاطف ومعاطف الفراء فيجب أن لا تكون عالية حتى لا تتسبب في برودة الجسم وتفضل الملابس المصنوعة من الأنسجة الطبيعية للملابس الرياضية.

٦- تشرب الماء والاحتفاظ به

تكثيف خاصية بخار الماء من الهواء وامتصاص العرق والبلل (الرطوبة) والذي يفرزه الجلد ولهاتين الخاصيتان وظيفتان متكاملتان في مجال تأثيرهما على ترطيب الملابس من جهة ومن جهة أخرى التمثيل الحراري والإحساس الذاتي العام.

وعند تشرب الملابس بالماء تمتلئ مسام النسيج ويزاح منها الهواء ويصبح النسيج أكثر قابلية للتوصيل الحراري وأقل نفاذية للهواء وتزداد سرعة تبخر الماء من الأنسجة القطنية كثيراً عنها في

الأنسجة الصوفية كذلك فهي تؤدي إلى برودة شديدة للجسم ويفضل نسيج التريكو على جميع هذه الأنسجة في صناعة الملابس الرياضية .

ولاحتفاظ بالتمثيل الحراري الطبيعي من المهم أن يمتص النسيج جيداً البلل (الرطوبة) من الفراغ بين الملابس الداخلية والجسم، وإبعادها للخارج (التخلص منها) عن طريق التبخر ويلاحظ غزارة إفراز العرق أثناء أداء التمرينات البدنية في بعض الأحيان وعندما لا يتبخر بسرعة من سطح الجلد ويسيل في شكل قطرات هنا تكتسب خاصية تكثيف النسيج لبخار الماء من الهواء أهمية خاصة .

ومن المناسب ارتداء الأنسجة القطنية أثناء الطقس الحار (فانلات بها فتحات) حيث تنتشر العرق وتوجد فراغات بين القميص والجلد تسهل تبخر العرق وليس لأكثر الألياف الصناعية هذه الخاصية وارتداء الملابس الداخلية والقمصان المصنوعة منها بصفة خاصة صيفاً يؤدي إلى إحساس غير مريح ويزيد من إفراز العرق وتتصف بقابلية رديئة لنفاذ الهواء وتعوض التخلص من الحرارة الزائدة.

٧- المطاطية

كلما اتصف النسيج بالمطاطية كلما قلت احتمالات إثارة الجلد بسبب الاحتكاك وما يترتب على ذلك من مضايقة وحدوث تسلخات وفي مجال الأداء الرياضي للرياضات التي يمثل فيها الأداء ضغطاً كبيراً على الجسم أو وزن الجسم نفسه في أوضاع مختلفة في هذه الحالات يقتضى الأمر الأخذ في الاعتبار مطاطية النسيج نظراً لما لها من أهمية كبيرة في سهولة الأداء وتحمل التأثير الميكانيكي دون حدوث أضرار بأدمة الجلد وتتمثل المتطلبات المتزايدة في هذا المجال بالنسبة للملابس الخارجية والداخلية في التصاقها بالجسم مباشرة وتعتبر الأنسجة الصوفية اللينة والقطنية أكثر الأنسجة الطبيعية مطاطية .

٨- الشحنة الكهربائية

وتتصف بها الأنسجة ذات الألياف الصناعية فقط حيث تولد باحتكاكها على سطح الجلد شحنة كهربائية تسبب إحساساً بالمضايقة وأحياناً إحساساً بالألم وتختلف الأنسجة ذات الألياف الصناعية في درجة الشحنة الكهربائية بها حيث توجد أكثر في مصنوعات الكلورين واللفسان وتوجد بدرجة أقل في مصنوعات الكبرون إلا أن شدة تأثير الشحنة الكهربائية المتولدة عنها أشد تأثيراً سلبياً من الناحية الصحية وتستعمل مصنوعات الكلورين الداخلية ذات الشحنة الكهربائية السلبية في بعض الأحيان لأهداف علاجية لأمراض الأعصاب والمفاصل.

٩- خاصية اللون والمتانة

تلعب ألوان الملابس دوراً هاماً في فصل الصيف خصوصاً في المناخ الحار حيث يجب أن تكون بيضاء أو فاتحة اللون لتعكس أشعة الشمس .
وللمتانة أهمية اقتصادية كبيرة وتمثل الأنسجة المصنوعة من الألياف الصناعية محل الصدارة في هذه الصفة علاوة على ظهورها بمظهر جمالي وذوق رفيع ومن ناحية التقييم الصحي للأنسجة ذات الألياف الصناعية ينبغي الأخذ في الاعتبار نباتاتها من الناحية الكيميائية حتى لا تفرز المواد الكيميائية الضارة .

العناية بالملابس والأحذية الرياضية

تبلى الملابس والأحذية نتيجة لاستخدامها لفترة طويلة نتيجة للضغط المستمر والاحتكاك والتمدد بالإضافة إلى الاتساخ المستمر من الداخل والخارج بسبب التراب والأوحال السوائل وغيرها من المؤثرات البيئية الداخلية والخارجية المختلفة حيث ينعكس اتساخ الملابس سلباً على الخصائص الطبيعية لمادتها في قلة عدد المسام بها ورداءة التهوية ويندرج تحت الاتساخ الميكانيكي للملابس النشاط البكتيري الذي يساعد بطريقة غير مباشرة على انتشار الأمراض المعدية في حالة وجود بيئة مناسبة للميكروبات والتي يؤدي تنشيطها إلى احتفاظها بقدرتها على البقاء بأنسجة الملابس لمدة زمنية طويلة (الدفترية العضوية، التيفود، الميكروبات الكروية بالرئة) تصل إلى ٣-٤ شهور دون أن تفقد فاعليتها السامة ويساعد على بقاء الميكروبات حية بلل (رطوبة) الأنسجة وعدم تعرضها المباشر للضوء حيث تتعفن الأجزاء العضوية من الأوساخ بالملابس بفعل البكتريا وأوكسجين الهواء ويصدر عنها رائحة غازية كريهة وعندما تلامس الجلد وبصفة خاصة تحت تأثير الضغط على الجلد في حالة وجود أي خلل (جروح، إصابات، ... إلخ) على سطح الجلد يؤدي ذلك إلى حدوث العدوى .

وللحفاظ على شكل (فورمه) والحالة الصحية المناسبة للأحذية الرياضية من الضروري العناية التامة بها وتعهدها بالنظافة والتجفيف والحفظ في أماكن جيدة التهوية وفي درجة حرارة الغرفة ولا يوصى تجفيفها على المدفأة أو بالقرب من مصادر النار . وذلك لعدم تعريضها للتلف والتجعد... إلخ ويلي تجفيف الأحذية دهانها للحفاظ على مرونتها ومطاطيتها وتقليل نسبة نفاذيتها للماء والبلل وخصوصاً ما يستخدم منها في الرياضات الشتوية فيجب الاهتمام والعناية بها بالطرق المذكورة سابقاً علاوة على تطهيرها بالمطهرات اللازمة دورياً لتحاىي مختلف مسببات الأمراض الجلدية وبالمثل يجب العناية بالجوارب وتكرار غسلها وعدم رتقها بشكل غير مناسب حتى لا يؤدي ذلك إلى حدوث تقرنات وتسليخات تسبب الإصابات بأمراض الجلد المختلفة .

ب- المتطلبات الصحية للأحذية الرياضية

تعتبر المتطلبات المتعلقة بالأحذية تكراراً للمتطلبات الخاصة بالملابس إلى حد كبير إلى أنها تزيد بعض الشيء عن مثيلاتها بالنسبة للملابس وفي المكان الأول ما يتعلق بشكل (تصميم) الحذاء وقدرته على حماية القدمين من الإصابات الميكانيكية والبرد والبلل والتلوث وفيما يتعلق بالحذاء الرياضي ينبغي أن يكون خفيفاً مريحاً ومناسباً لمقاييس القدمين دون زيادة لا يمثل ضغطاً يعوق تدفق الدورة الدموية تهوية الجلد ولا يسبب تشوهات القدمين وينبغي أن يصنع الحذاء من مادة متينة رخوة نسبياً رديئة التوصيل الحراري (للأحذية الشتوية) جيدة التهوية (للأحذية الصيفية) تحمي من الرطوبة (البلل) تحمي القدمين من التأثيرات الميكانيكية •

حيث تتسبب الأحذية الضيقة نسبياً في الضغط على الأوعية الدموية وتعوق سريان الدورة الدموية في القدمين مما يترتب عليه برودة القدمين وزيادة العرق وظهور التقرّات والتسلخات وقبل كل شيء تشوه الأصابع بتحديد حركة الأصابع وعدم انتظام أوضاعها مما ينعكس سلباً على حركة القدم كما يؤدي استمرار الضغط على ظهر القدم إلى الإصابة بتسطح القدمين الذي ينعكس سلباً على ممارسة الأنشطة الرياضية انخفاض مستوى مرونة المشي وظهور آلام أثناء المشي والعدو بسبب الضغط على العصب الأخرى كما يؤدي ارتداء حذاء ضيق إلى التهاب مفاصل القدمين لذلك يراعى اختيار القياس المناسب للأحذية وارتدائه في وضع الوقوف والسير بعض خطوات حيث يزيد حجم القدم في الطول والعرض تحت تأثير وزن الجسم عنه في وضع الجلوس •

كما يؤدي ارتداء الأحذية ذات الكعب العالي إلى تغيير مركز ثقل الجسم وتحركه إلى الأمام حيث تقع نقطة تأثيره على أضعف أجزاء مشط القدم مما يسبب تشوهاً وحدوث إصابات بها وخصوصاً عندما يكون الحذاء ضيقاً أيضاً كما يساعد تحرك مركز ثقل الجسم إلى الأمام على حدوث تسطح القدمين وحدوث عيوب في حركة المشي ويتمثل التأثير الضار للكعب المرتفع لدى المرأة إلى ضيق في الحوض وظهور تشوهات أخرى كما أنه من الضروري أن يكون الكعب متسع بارتفاع ٢-٣ سنتيمتر ويساعد ذلك على ثبات (الاتزان) القدمين ويوفر الفرصة لثني مشط القدم الكعب مرن (ذو مطاطية) ليقفل من تأثير رد فعل الأرض الصلبة على العمود الفقري والجسم ككل •

ويلعب شكل وتصميم الحذاء دوراً مباشراً بالنسبة للرياضي ويتسبب استمرار ارتداء الحذاء الرياضي في بعض الأضرار تصعب الوظائف الطبيعية للقدمين بعد ممارسة التمرينات البدنية لذلك ينبغي تبديل الحذاء بعد التدريب حيث تؤدي الأحذية المبللة (الرطبة) إلى الإصابة بالأنفلونزا •

ويستخدم الجلد في صناعة الأحذية وأشهر هذه الجلود الفراء المطاط والأنسجة الجلدية السمكية (الطبيعية والصناعية) وبالطبع تتفوق الطبيعية منها وتتصف باحتفاظها بشكل ومقاس الحذاء طول مدة استخدامه كما نحفظ بمرورتها مدة طويلة وتوفر درجة مناسبة من التهوية . ويجب أن تتوفر في الحذاء الرياضي جميع المتطلبات الصحية العامة وأن يكون مناسباً للتدريبات المختلفة وفقاً لنوع النشاط الرياضي الممارس وتتمثل المتطلبات العامة للحذاء الرياضي في:

١- متانة الحذاء

٢- المرونة

٣- يناسب فصول السنة ومختلف ظروف ممارسة التدريب

٤- يوفر الحماية الكاملة للقدمين ضد المؤثرات الميكانيكية أثناء الجرى ، والوثب، والقفز وغيرها.

٥- سهولة الاستخدام.

٦- سهولة أداء النشاط الرياضي.

٧- لا يساعد على الانزلاق.

في نفس الوقت يسبب ارتداء الأحذية غير المناسبة الالتهابات البرودة (وأحياناً التجمد) وهبوط مستوى النتائج الرياضية ويجب على ممثلي بعض الرياضات التي تؤدي خارج الملاعب مثل اختراق الضاحية والمشي الرياضي والماراتون أن يضعون طبقة (فرش) من الأسفنج أسفل الكعب داخل الحذاء لتحاكى الإصابات المختلفة في الكعب وإجهاد وإصابة العمود الفقري .