



كلية التربية الرياضية
قسم علوم الصحة الرياضية

نموذج اجابة امتحان مادة التربية الصحية

الفرقة الثانية (نظام قديم)

الفصل الدراسي الاول

العام الدراسي 2014/2013

الزمن : ساعتان

السؤال الاول

التعريف

التربية الصحية جزء من التربية العامة، ولا يقتصر دورها فقط على أن يتلائم الفرد مع بيئته وكذا الحياة الحديثة، بل يتعدى ذلك إلى إكساب الأفراد تفهما أفضل للخدمات الصحية المتاحة في المجتمع والإستفادة منها على أكمل وجه، وكذلك تزويد أفراد المجتمع بالمعلومات والإرشادات الصحية المتعلقة بغرض التأثير الفعال على اتجاهاتهم والعمل على تعديل وتطوير سلوكهم الصحى لمساعدتهم على تحقيق السلامة والكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية"0

أهداف التربية الصحية

1- العمل على تغيير مفاهيم الأفراد فيما يتعلق بالصحة والمرض ومحاولة أن تكون الصحة هدفا لكل منهم، ويتوقف تحقيق ذلك على عدة عوامل من بينها النظم الاجتماعية القائمة، وكذلك على مستوى التعليم فى المجتمع، كما تتوقف على الحالة الاقتصادية وعلى مدى ارتباط الأفراد بوطنهم وحبهم له، ويتضح ذلك من خلال مساعدتهم للقائمين على برامج الصحة العامة فى المجتمع ومحاولة التعاون معهم فيما يخططون له من برامج لصالح خدمة صحة المجتمع0

2- 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 فى حالات الإصابات البسيطة، وفى حالة المرض وجميع الأعمال التى يشارك فيها كل أب وأم بطريقة إيجابية من أجل رفع المستوى الصحى فى المجتمع0

- 3- العمل على تنمية وإنجاح المشروعات الصحية فى المجتمع، وذلك عن طريق تعاون الأفراد مع المسئولين وتفهمهم للأهداف التى من أجلها تم إنشاء وتجهيز تلك المشروعات، ويتضح ذلك من خلال محافظتهم عليها والاستفادة منها فى العلاج، واقتراح ما يجدونه مناسباً لتحسين أداء تلك المشروعات0
- 4- العمل على نشر الوعى الصحى بين أفراد المجتمع والذى بدوره سوف يساعد على تفهمهم للمسئوليات الملقاة عليهم نحو الاهتمام بصحتهم وصحة غيرهم من المواطنين0
- 5- تنمية وعي التلاميذ والإفراد في مواجهة المشكلات الحياتية في البيئة المدرسية والمحلية ومشاركتهم في إيجاد الحلول المناسبة لها.
- 6- تزويد الأفراد بالمهارات والخبرات التي تساعدهم على تنمية معارفهم واتجاهاتهم وسلوكهم الصحى.
- 7- قدرة الأفراد على مساعدة أنفسهم للوقاية من المرض وتعزيز الصحة.
- 8- ترجمة الحقائق الصحية المعروفة إلى أنماط سلوكية صحية.
- 9- تشجيع الاعتماد على النفس وإذكاء روح المبادرة والمشاركة بإشراك الناس في عمليات اتخاذ القرارات التي تؤدي لإنجاز البرامج الصحية من خلال التعبئة للمواد المتاحة.
- 10- تنمية مواهب الفرد ورفع كفاءته لضمان إشراك المجتمع بالتنمية الصحية والتخطيط.

السؤال الثانى

علاقة التربية الصحية بالتربية البدنية

ظلت علاقة التربية الصحية بالتربية البدنية غير واضحة المعالم لفترة طويلة، وتتضح تلك العلاقة شيئاً فشيئاً لدى بعض القائمين على التربية البدنية إلا أنها فى نفس الوقت غير واضحة لدى البعض الآخر.

ومن الملاحظ فى مجال التربية والتعليم حالياً أن مديرى كثير من المدارس يرى أن برامج التربية الرياضية بالمدرسة تفى باحتياجات التلاميذ الصحية من ممارسة دروس التربية الرياضية وبعض الأنشطة الداخلية بالمدرسة0

إلا أن الواقع العملى فى مدارسنا يؤكد على أن التربية البدنية المدرسية لم تأخذ بعد حقها من العناية والاهتمام من قبل المسئولين عن التربية والتعليم، حيث نتفق جميعاً على مدى هذا القصور الشديد، والذى يصل فى كثير من الأحيان إلى العدم سواء بالنسبة للمنشآت الرياضية (ملاعب - صالات) أو بالنسبة للتجهيزات المختلفة (أدوات رياضية - أجهزة رياضية)، هذا

بالإضافة إلى أن عدد دروس التربية الرياضية فى المدارس يعد قليلاً جداً ولا يمكن أن يحقق أى من أهداف التدريس فى المدارس 0

وما نلاحظه أيضاً فى الواقع العملى هو أن الكثير يعتقد أن ميدان التربية يؤهل الفرد للعمل فى مجال التربية الصحية، ويعتقد آخرون أن التربية والتربية الصحية برنامجان متحداً لأنهما يعبران عن شئ واحد هو الاهتمام بتربية الأفراد 0

ويمكننا القول فى هذا المجال أنه فى حالة الإعداد الصحيح لمدرسى التربية الرياضية فى الكليات المختلفة، وفى حالة ضمان أن يعمل فى مدرسة تتوافر فيها جميع الإمكانيات والمنشآت الرياضية، وفى حالة اقتناع مدير المدرسة بأهمية رسالة التربية الرياضية فى إعداد النشئ، فى هذه الحالة يستطيع مدرس التربية الرياضية القيام بدور هام جداً فى نشر الوعى الصحى وتعليم السلوك الصحى السليم من خلال درس التربية الرياضية والأنشطة المختلفة التى تتم فى المدرسة، وخاصة إذا كان هذا المدرس يتمتع بصحة جيدة ولديه من المهارات الحركية ما يمكنه من القيام برسالته، وكذلك إذا تمتع بسلوك صحى سليم يحرص على إتباعه أمام التلاميذ 0

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

1- يجب أن تخضع المباني المدرسية للاشتراطات الصحية فى عمليات الإنشاء، من 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 التى تخص المبنى، وأعتقد أن المدارس الحديثة التى يتم بناؤها حالياً من قبل وزارة التربية والتعليم تتبع تلك الشروط لأنها تتم من خلال هيئة خاصة تسمى هيئة الأبنية التعليمية والتى بدأت نشاطها بشكل كبير منذ عام 1992م بعد حوادث الزلزال الشهير الذى أدى إلى تدمير آلاف المدارس القديمة التى لم تكن تخضع لأى اشتراطات صحية عند إنشائها 0

2- ضرورة أن يخضع البرنامج الدراسى (الجدول الدراسى - المقررات الدراسية) للاشتراطات الصحية، بمعنى أن يراعى هذا البرنامج التوازن المطلوب بين عدد ساعات الدراسة اليومية وفترات اللعب ومزاولة النشاط البدنى وفقاً لاحتياجات ومنطلبات كل مرحلة عمرية.

السؤال الثالث

دور مدرس التربية الرياضية فى تقويم صحة التلاميذ

مدرس التربية الرياضية لا تقتصر رسالته على تدريس مادة التربية الرياضية فحسب، بل تتعداها إلى تحقيق أهداف التربية الرياضية فى المدرسة، ومن بين تلك الأهداف المساهمة فى تحسين مستوى الصحة وتنمية الكفاءة البدنية والمهارية لدى التلاميذ، حيث يقع العبئ على مدرس التربية الرياضية فى تحملة المسئولية نحو التربية الصحية والتي تشكل جزءا هاما من رسالته فى المدرسة حيث يمكنه من أن يقوم بالتالى:

- 1- يمكن لمدرس التربية الرياضية أن يشترك مع الطبيب والزائرة الصحية فى ملء الإستمارة الخاصة بالتلاميذ وتسجيل التاريخ المرضى لهم، ومن ثم يحرص على حضور عملية الفحص والإشتراك فى عملية الفحص الطبى الدورى الشامل ، كما أن الصلة الوطيدة بين مدرس التربية الرياضية وأولياء الأمور والتفاهم معهم بخصوص حالة أبنائهم تمكنه من معلومات تفيد فى عملية الفحص، كما أن هذه الصلة القوية تؤكد على مدى الترابط بين المدرسة والمنزل، ومدرس التربية الرياضية يستفيد من اشتراكه فى عملية الفحص الطبى بمعرفة أنواع الأمراض الموجودة فى المجتمع المدرسى وحصر كل منها وعمل سجلات خاصة بها، كما يستفيد أيضاً من اشتراكه فى الفحص الطبى بمعرفة أنواع الإنحرافات القوامية التى تظهر بين التلاميذ ومن ثم عليه تسجيلهم وتصنيفهم وتقسيمهم إلى فئات متجانسة ووضع البرامج والأنشطة الرياضية المناسبة لهم، كما يتعرف مدرس التربية الرياضية من خلال اشتراكه فى الفحص الطبى على الأمراض المنتشرة فى المدرسة، كذلك متابعة هذه الحالات وإرشاد وتوجيه التلاميذ إلى طرق العلاج وطرق الوقاية أيضاً0
- 2- يقوم مدرس التربية الرياضية يومياً بنظرة سريعة على التلاميذ أثناء الصباح لملاحظة مدى إهتمامهم بالنظافة الشخصية وخصوصاً على الأجزاء الظاهرة من الجسم "الشعر - الوجه - الأظافر - العينين" أيضاً الإشتراك فى الإشراف الصحى اليومى على التلاميذ وملاحظة الأمراض والأعراض الصحية المفاجئة التى قد تظهر عليهم - وتسجيل هذه الملاحظات وإبلاغها أول بأول إلى الوحدة الصحية المدرسية0
- 3- كما يقوم بالإشتراك فى الفحوص الجماعية مع الزائرة الصحية - وقد يقع عليه متابعة بعض الحالات المرضية بالمدرسة إلى أن يتم شفاؤها، وعليه أن يبدى ملاحظاته للزائرة الصحية أو الطبيب لتدوينها فى السجلات الصحية0

4- يقوم مدرس التربية الرياضية بتقويم الصحة النفسية للتلاميذ عن طريق ملاحظة سلوكهم ورصد أى إنحراف سلوكى، وعليه تسجيل هذه الملاحظات ومحاولة علاج الحالات البسيطة بالتعاون مع أولياء الأمور 0

السؤال الرابع

تناول الماء أثناء التدريب في الجو الحار

يقوم الماء بدور هام وحيوي في الجسم في كثير من الوظائف التي تؤثر تأثيرا مباشرا في القدرة علي الأداء والمنافسة، حيث لا يمكن أن تتم عمليات تحرر الطاقة اللازمة للأداء البدني ما لم يتوافر قدر معين من الماء لإحداث التفاعلات الكيميائية المطلوبة، كما أن جميع وظائف النقل في الجسم سواء نقل الأكسجين أو مخلفات الطاقة تعتمد علي ماء الجسم، والأكثر أهمية من ذلك أن معظم الحرارة التي تنتجها العضلات أثناء العمل البدني يتم التخلص منها عن طريق ماء الجسم، لذا فإن الحفاظ علي مستوي الماء في الجسم يمثل أهمية خاصة في التأثير علي مستوى أداء المتسابق، ويستطيع المتسابق التأكد من صحة مستويات الماء في جسمه عندما يتتبع وزن الجسم علي فترات قليلة خلال عملية التدريب والمنافسة حيث أن أي تغير يحدث خلال فترة قصيرة أو لمدة ساعات أو أيام قليلة جدا يكون علي حساب ماء الجسم، ويحتاج الجسم لكي يفقد رطل واحد من الدهون أن يستهلك 3500 سعر حراري وهذه الكمية من السعرات الحرارية تزيد بكثير عما يستهلكه المتسابق يوميا خلال التدريب، ولذا فإن أي نقص في وزن الجسم يتراوح ما بين 2-3 رطل في اليوم نتيجة التدريب يكون دائما علي حساب فقد الماء، ويؤدي نقص وزن الجسم 2-3% نتيجة فقد الماء إلي زيادة درجة حرارة الجسم ومعدل النبض أثناء أداء النشاط البدني.

لذا ينصح أن يقوم المتسابق بوزن جسمه قبل وبعد التدريب، ويتم ذلك أيضا عدة مرات عند الإشتراك في أكثر من مسابقة خلال اليوم الواحد، ويجب تعويض الفاقد من الماء عن طريق تناوله علي فترات، ويعتبر الماء البارد هو الأفضل للمتسابق الذي يفقد كميته كبيرة منه عن طريق العرق.

هذا ويفقد المتسابقون بعض الأملاح مع العرق لذا يحاول البعض أن يعوض ذلك عن طريق تناول الأملاح في شكل أقراص أو بودرة أو المشروبات الرياضية أو بعض المواد الغذائية، وتناول مثل هذه الأشياء يعتبر عديم الجدوى للصحة والتغذية الجيدة للرياضي، وسوف تزيد فقط نسبه تركيز الأملاح في سوائل خارج الخلية لهذا المتسابق الذي يعاني نقص الماء، كما أن

شعور المتسابق بالحاجة إلى الماء قد يعاق نتيجة إحساسه بالمذاق الغريب للأملح وتأثيرها علي الشبع، ويجب أن نعلم أن العرق يعتبر سائل قليل الملح، كما أن العرق لدى المتسابقين المدربين يتميز بقله تركيزه، حيث يحتوى عرق الرياضيين علي كمية أكبر من الماء بالمقارنة بالأملح بعكس سوائل الجسم، وتكفي الوجبة الغذائية اللازمة للرياضي لتعويضه عن أى أملح يفقدها أثناء أداء التدريبات الصعبة.

وفي دراسة تم فيها قياس نقص الصوديوم والبوتاسيوم والكلوريد فى العرق لدى 10 من متسابقى المسافات الطويلة عند أدائهم في جو دافئ جدا، حيث قاموا بالجرى لمسافة تكفي لفقد 3% من وزن الجسم علي شكل ماء كل يوم لمدة خمس أيام متواصلة، وتم قياس الأملاح في الغذاء الخاص بهم وقد لوحظ أن هناك توازن إيجابي لكل من الأملاح الثلاثة التي تم قياسها، وتحت ظروف هذه الدراسة كان هناك زيادة في الصوديوم والكلور والبوتاسيوم في الوجبة الغذائية المقدمة لتعويض كل ما يفقد مع العرق، حيث أن الوجبة المتزنة والوظائف العادية للكلى سوف توفر كل ما يحتاجه الجسم لتعويض الأملاح حتى خلال ممارسة الأنشطة العنيفة، ولا يجب استخدام مخاليط الأملاح أو الأقراص أو الأملاح بصفة خاصة حيث أنها قد تشكل خطرا على المتسابقين.

ولا يحتاج المتسابق إلى تناول الماء عند أداء سباقات المسافات القصيرة والتي يستطيع خلالها الجسم المحافظة علي درجة حرارته فى الحدود الطبيعية، ولكن بزيادة زمن الأداء في سباقات المسافات الطويلة التي يزيد زمن أدائها عن 30 دقيقة أو أكثر مثل (10 آلاف متر أو الماراثون والمشى) خاصة في البيئات الحارة أتضح أن تناول المتسابق الماء قبل الإشتراك في المنافسة يزيد من شعور المتسابق بالراحة عند الأداء لفترة طويلة ولا يوجد دليل علي أن تناول المتسابق القليل من الماء قبل المنافسات يؤدي إلي حدوث أضرار، ويحتاج الشخص إلي حوالى من 24 ساعة إلى 26 ساعة لتعويض ما يفقده الجسم من ماء يعادل من 4% إلى 7.5% من وزن الجسم، كما أن تناول الماء خلال السباقات لتعويض المفقود له نتائج إيجابية، حيث يؤدي إلي المحافظة علي درجة حرارة الجسم عند زيادتها وحتى يمكن ضبط ذلك بتناول المتسابق 200 مليلتر من السوائل الباردة كل 15 دقيقة تقريبا لضمان الأداء بأعلى مستوى وتجنب إصابات الحرارة.