

**وزارة التعليم العالي والبحث العلمي**

**الجامعة المستنصرية**

**كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة**

**التربية الصحية**

ضمن متطلبات مادة الصحة والترويح

للمرحلة الأولى

المحاضرة الثالثة

2019-2020

مفهوم التربية الصحية :-

 هي عبارة عن عملية تربوية تعمل على تعليم المجتمع كيفية حماية نفسه من الامراض والمشاكل الصحية وتعمل على تزويد الافراد بالخبرات اللازمة بهدف التأثير في معلوماتهم وممارسة العادات الصحية السليمة ويرى بهاء الدين سلامة التربية الصحية بأنها جزء هام من التربية العامة ولا تقتصر رسالتها على ان يعيش الفرد في بيئة تلاءم الحياة الحديثة ،بل تتعدى ذلك الى اكساب الافراد تفهما وتقديرا افضل للخدمات الصحية المتاحة في المجتمع والاستفادة منها على اكمل وجه كذلك تزويد افراد المجتمع بالمعلومات والارشادات الصحية المتعلقة بصحبتهم بغرض التأثير الفعال على اتجاهاتهم والعمل على تعديل وتطوير سلوكهم الصحي لمساعدتهم على تحقيق السلامة والكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية .

تعريف التربية الصحية :

 هي تعديل سلوك الأفراد واتجاهاتهم فيما يتعلق بصحتهم. وذلك عن طريق تزويدهم بالمعلومات الصحية المناسبة ، ويتم ذلك بإتباع الأساليب التربوية الحديثة والمناسب كما عرفها عدد من الباحثين بأنها :

1- عملية تعليم المجتمع كيفية حماية نفسه من الأمراض والمشاكل الصحية .

2- عملية تغيير أفكار وأحاسيس وسلوك الناس فيما يتعلق بصحتهم .

3- عملية تزويد أفراد المجتمع بالخبرات اللازمة بهدف التأثير في معلوماتهم واتجاهاتهم وممارستهم فيما يتعلق بالصحة ، تأثيرا" حميدا" .

4- عملية ترجمة الحقائق الصحية المعروفة إلى أنماط سلوكية صحية سليمة على مستوى الفرد والمجتمع وذلك باستعمال الأساليب التربوية الحديثة .

اهداف التربية الصحية :

 1- أن يدرك الأفراد مسئوليتهم نحو تحسين أحوالهم الصحية والاهتمام بها.

2- تعديل اتجاهات وعادات وسلوكيات الأفراد إلى السلوك الصحي السليم وإكسابهم الاتجاهات الايجابية

3- إكساب الأفراد مفاهيم جديدة نحو الصحة والمرض بما يتلائم مع الاكتشافات الحديثة.

4- تزويد الأفراد بأساليب وطرق تساعدهم في الحفاظ على صحتهم.

5- المساهمة في نشر طرق الوقاية العامة.

6- تبسيط المعلومات والحقائق المتعلقة بالصحة مثل جسم الإنسان ووظائف الأعضاء والاحتياجات الغذائية.

العوامل المؤثرة في التربية الصحية:

1. **العوامل الوراثية**
2. **العوامل البيئية**
3. **الحالة الاقتصادية**

ميادين التربية الصحية ومجالاتها:-

**1- الصحة الشخصية** : وذلك فيما يتعلق بالنظافة والتغذية والنوم والراحة والرياضة والعناية بالعينين .

**2- المنزل** : وتتهيأ به فرص وعوامل تربوية كثيرة مثل العادات الصحية للكبار كقدوة للصغار ، وطريقة معاملة أفراد الاسرة بعضهم لبعض ، واتجاهات الاسرة نحو الصحة والإجراءات الصحية ، وميزانية الاسرة وطريقة توزيعها بين الغذاء والمسكن والملبس .

**3- المدرسة** : سواء كانت ابتدائية أو متوسطة أو إعدادية أو معاهد عليا أو كليات جامعية ، وتتهيأ فيها فرص تربوية كثيرة من صحة البيئة والمرافق الصحية ، والتربية البدنية والألعاب الرياضية ، ومشاريع خدمة المجتمع ، والسلوك الصحي للمدرسين وغيرهم كقدوة للطلاب ، والعلاقات العامة بين المدرسين والتلاميذ وغيرهم من هيئة المدرسة .

**4- المجتمع** : تتهيأ به فرص كثيرة تؤثر في السلوك الصحي للشعب منها ، الخدمات الصحية والنصائح التي يحصل عليها الأهالي من هيئات الطب والتمريض والخدمات المساعدة ، الخبرة في العمل سواء كان في الحقل أو المصنع أو المتجر.

علاقة التربية الصحية بالتربية البدنية:

 التربية البدنية نظام تربوي وأحد مجالات التربية العامة ، وهى تعمل على تربية الفرد وإعداده عن طريق النشاط البدني الذى يمارسه بتوجيه وإشراف من قبل المتخصصين ، والذى يجب أن يتناسب مع مراحل النمو المختلفة ، وذلك لاكتساب المهارات الحركية المختلفة وتنمية اللياقة البدنية وتحسين الصحة ، وبذلك فالتربية البدنية تسعى إلى تكوين المواطن تكويناً متزناً من النواحي البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية ليصبح عضواً مؤثراً في المجتمع.

 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 الذى ينتمى 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:

1- تحقق التربية الرياضية من خلال ممارسة أنشطتها السرور والسعادة بصفة عامة والرضا وإشباع الرغبات والميول بصفة خاصة 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 .

2- 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 يؤدى إلى الارتقاء بالحالة الصحية العامة وهذا بدوره يحسن من مستوى الصحة البدنية .

3- تنمى 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 الذى يتحكم في جميع الحركات اللاإرادية للفرد ، وهذا بدوره ينمى من العمليات العقلية العليا في الفرد .

4- تساعد التربية الرياضية من خلال ممارستها على اكتساب الأنماط السلوكية الحميدة والخبرات المتعددة في نواحي النظام والطاعة والالتزام ، وكذلك اكتساب الصفات الخلقية الفاضلة ، كما تنمى ممارسة الأنشطة الرياضية العلاقات الطيبة بين الجماعات والافراد 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 بأنبل 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 ، وهى 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 .