



التربية الصحية

رياض الأطفال: السنة الأولى





منشورات جامعة دمشق
كلية التربية

التربية الصحية

رياض الأطفال

تأليف:

أ.م.د. ديانا حميرة

أ.د. جمعة ابراهيم

الأستاذ في قسم المناهج وطرائق التدريس الأستاذ المساعد في قسم تربية الطفل

د. بشرى حمامة

المدرّس في قسم تربية الطفل

1446-1447هـ

2024-2025م

جامعة دمشق



فهرس المحتويات

الصفحة	الفقرة
9	مقدمة المؤلف.....
11	الفصل الأول: الصحة والتربية الصحية.....
13	تمهيد.....
13	أولاً: مفهوم الصحة.....
15	ثانياً: جوانب الصحة.....
17	ثالثاً: مؤشرات الصحة.....
18	رابعاً: مفهوم الصحة الجسدية.....
20	خامساً: مفهوم التربية الصحية.....
26	سادساً: أهداف التربية الصحية.....
30	سابعاً: الأسس العامة للتربية الصحية.....
34	ثامناً: طرائق التربية الصحية في رياض الأطفال.....
50	تاسعاً: العوامل المؤثرة في التربية الصحية.....
53	عاشرًا: دور معلمة الروضة في التربية الصحية.....
56	أحد عشر: مبادئ التربية الصحية.....
58	إثنا عشر: نماذج التنقيف الصحي.....
91	الفصل الثاني: الوعي الصحي.....
93	تمهيد.....
93	أولاً: مفهوم الوعي الصحي.....
96	ثانياً: أهمية نشر الوعي الصحي.....
98	ثالثاً: أهداف الوعي الصحي.....
100	رابعاً: أسس الوعي الصحي.....

103	خامساً: مجالات السلوك الصحي
132	سادساً: أبعاد الوعي الصحي
137	سابعاً: مفهوم السلوك الصحي
139	ثامناً: العوامل المؤثرة على السلوك الصحي
140	تاسعاً: النماذج المفسرة للسلوك الصحي
145	عاشراً: تعريف ومراحل عملية تغير السلوك الصحي
146	أحد عشر: المؤسسات التربوية المسؤولة عن نشر الوعي الصحي
156	ثاني عشر: دور معلمة الروضة في نشر الوعي الصحي
167	الفصل الثالث: الثقافة الغذائية
169	تمهيد
169	أولاً: مفهوم التغذية السليمة
173	ثانياً: العناصر الأساسية للغذاء المتوازن
176	ثالثاً: المشكلات الصحية والغذائية لدى الأطفال
194	رابعاً: التعريف بالغذاء المتوازن للأم الحامل والمرضع
199	خامساً: الوجبات الغذائية المتكاملة للأطفال
202	سادساً: الأطفال ذوو الاحتياجات الغذائية الخاصة ودور معلمة الروضة في رعايتهم
204	سابعاً: الهرم الغذائي
208	ثامناً: دور معلمة الروضة في تنمية الثقافة الغذائية
217	الفصل الرابع: الأمراض المعدية وغير المعدية والوقاية منها
219	تمهيد
220	أولاً: العدوى (مفهومها - أشكالها - طرق انتقالها - مراحلها - ضاعفاتها)

225	ثانياً: مفهوم الأمراض المعدية.
225	ثالثاً: أنواع الأمراض المعدية.
227	رابعاً: أسباب الأمراض المعدية.
228	خامساً: بعض الأمراض المعدية.
248	سادساً: طرائق الوقاية من الأمراض المعدية.
248	سابعاً: مفهوم الأمراض غير المعدية.
249	ثامناً: أنواع الأمراض غير المعدية.
250	تاسعاً: أسباب الأمراض غير المعدية.
250	عاشراً: بعض الأمراض غير المعدية.
267	أحد عشر: طرق الوقاية من الأمراض غير المعدية.
268	ثاني عشر: الأمراض الشائعة لدى الأطفال.
301	الفصل الخامس: التربية الوقائية.
304	تمهيد
305	أولاً: مفهوم التربية الوقائية.
306	ثانياً: أهداف التربية الوقائية.
307	ثالثاً: عناصر التربية الوقائية.
309	رابعاً: مجالات التربية الوقائية.
310	خامساً: أنماط التربية الوقائية.
312	سادساً: التربية الوقائية في رياض الأطفال.
314	سابعاً- طرائق تدريس التربية الوقائية في رياض الأطفال.
314	ثامناً- أهمية التربية الوقائية في رياض الأطفال.
314	تاسعاً- نصائح لتطبيق التربية الوقائية في رياض الأطفال.

315	عاشراً- متطلبات وآليات تنمية التربية الوقائية برياض الأطفال.....
316	أحد عشر- التربية الوقائية والتطعيم واللقاحات.....
321	اثنا عشر- التطعيمات واللقاحات لأطفال الروضة: أهميتها وحمايتها.....
323	ثلاثة عشر- مفهوم الإسعافات الأولية.....
325	أربعة عشر- أنواع الإسعافات الأولية.....
325	خمسة عشر- خطوات الإسعافات الأولية.....
328	ستة عشر- مهارات الإسعافات الأولية.....
348	سبعة عشر- الإسعافات الأولية التي تقوم بها معلمة الروضة.....
350	ثمانية عشر- طرائق تعلم الإسعافات الأولية.....
355	المصطلحات العلمية الواردة بالكتاب
361	دليل مصوّر للإسعافات الأولية.....

مقدمة المؤلف:

يتكون مقرر التربية الصحية لتخصص (رياض الأطفال) السنة الأولى من خمسة فصول:

يتناول الفصل الأول مفهوم الصحة ومؤشراتها، مفهوم الصحة الجسدية، مفهوم التربية الصحية، أهداف التربية الصحية والأسس العامة للتربية الصحية وطرائق التربية الصحية في رياض الأطفال والعوامل المؤثرة في التربية الصحية، ودور معلمة الروضة في التربية الصحية.

ويتناول الفصل الثاني مفهوم الوعي الصحي، وأهمية نشر الوعي الصحي وأهدافه، مجالات الوعي الصحي، أبعاد الوعي الصحي، ومفهوم السلوك الصحي والنماذج المفسرة للسلوك الصحي ومراحل عملية تغير السلوك الصحي والمؤسسات التربوية المسؤولة عن نشر الوعي الصحي، دور معلمة الروضة في نشر الوعي الصحي.

بينما يتناول الفصل الثالث مفهوم التغذية السليمة والعناصر الأساسية للغذاء المتوازن والمشكلات الصحية والغذائية لدى الأطفال، التعريف بالغذاء المتوازن للأم الحامل والمرضع ومواصفات الوجبات الغذائية المتكاملة للأطفال والأطفال ذوي الاحتياجات الغذائية الخاصة ودور معلمة الروضة في رعايتهم، والهرم الغذائي، دور معلمة الروضة في تنمية الثقافة الغذائية.

كما يتناول الفصل الرابع العدوى والأمراض المعدية وأنواعها وكيفية الوقاية منها، ومفهوم الأمراض غير المعدية وأنواعها وكيفية الوقاية منها.

ويتناول الفصل الخامس مفهوم التربية الوقائية وأهدافها وعناصرها وأنماطها ومفهوم الإسعافات الأولية وتطبيقاتها.

المؤلفون



الفصل الأول

الصحة والتربية الصحية

تمهيد.

أولاً: مفهوم الصحة.

ثانياً: جوانب الصحة.

ثالثاً: مؤشرات الصحة.

رابعاً: مفهوم الصحة الجسدية.

خامساً: مفهوم التربية الصحية.

سادساً: أهداف التربية الصحية.

سابعاً: الأسس العامة للتربية الصحية.

ثامناً: طرائق التربية الصحية في رياض الأطفال.

تاسعاً: العوامل المؤثرة في التربية الصحية.

عاشراً: دور معلمة الروضة في التربية الصحية.

أحد عشر: مبادئ التربية الصحية.

إثنا عشر - نماذج التنقيف الصحي.

الأهداف السلوكية: يتوقع من الطالبة في نهاية هذه الوحدة أن تكون قادرة على أن:

- تعرّف الصحة (الجسدية، النفسية، الاجتماعية).
- تميّز بين الصحة والمرض.
- تعرّف التربية الصحية.
- تحدّد أهمية التربية الصحية في الحفاظ على الصحة.
- تشارك في أنشطة التوعية الصحية.
- تضع خطة شخصية لتحسين الصحة بناءً على الأهداف المتعلقة بالتربية الصحية.
- تحدد أهم الأسس التي تقوم عليها التربية الصحية (مثل التوعية، التغيير السلوكي، المشاركة المجتمعية).
- تشارك في تصميم نشاط توعية صحية مبني على الأسس العامة للتربية الصحية.
- تحدّد بعض الطرائق المستخدمة في التربية الصحية في رياض الأطفال (مثل الألعاب، القصص، النشاطات العملية).
- تطبق بعض الطرائق التربوية في تعليم الأطفال مفاهيم صحية.
- تقترح حلولاً للتحديات التي تواجه برامج التربية الصحية.
- توضح دور المعلمة في غرس العادات الصحية لدى الأطفال.
- تقدّم اقتراحات لتحسين دور المعلمات في التربية الصحية.
- تطبق مبادئ التربية الصحية في تصميم أنشطة صحية.
- تقارن بين مختلف نماذج التنقيف الصحي.

تمهيد:

للصحة أهمية كبيرة في حياة الفرد، وهي أهم مقومات سعادته واندماجه الاجتماعي، ذلك أنّ الفرد الذي يتّمتع بصحة جيدة هو إنسان سليم عقلياً وجسدياً واجتماعياً، يمكنه أن يكون مصدر نفع وخير لنفسه ومجتمعه وأن يسهم في تنمية بلده. ولكي يتجنب الإنسان المرض عليه أن يتجنب مسبباته وهذا يحتاج إلى معارف ومعلومات واكتساب عادات صحية، أي إنه يحتاج إلى تربية صحية. كما أن سنوات الطفولة المبكرة هي بمثابة تربة خصبة تزرع فيها بذور العادات الصحية. في هذه المرحلة الحساسة، يتشكل لدى الأطفال الكثير من المفاهيم والمعتقدات حول أنفسهم وعالمهم من حولهم. لذا، فإن غرس عادات صحية سليمة في هذه المرحلة يمثل استثماراً طويلاً الأمد في صحتهم وسعادتهم.

في هذا الفصل، سنستكشف أهمية التربية الصحية في رياض الأطفال، وكيف يمكننا تحويل هذه البيئة التعليمية إلى فضاء صحي يعزز نمو الطفل الشامل. كما سنتعرف على العلاقة بين الصحة الجسدية والنفسية لدى الأطفال، وكيف يمكننا توفير بيئة تعليمية داعمة تساهم في نمو الطفل بشكل متكامل.

أولاً- مفهوم الصحة:

ورد العديد من التعاريف لمفهوم الصحة، فمنها ما ورد في وثيقة حقوق الإنسان التي أصدرتها هيئة الأمم المتحدة وهي أنّ: "الصحة لا تعني مجرد انعدام المرض والمعوقات الأخرى فحسب، بل هي التمتع بحالة الرفاهية الاجتماعية والجسمية والفكرية".

فالصحة هي "مستوى الكفاءة الوظيفية والأйضية للكائن الحي، وهي حق أساسي من حقوق الإنسان، لا غنى عنه من أجل التمتع بحقوقه الأخرى"(كماش، 2014، 12).

كما أن أحدث تعريف للصحة هو التعريف الذي قدمته منظمة الصحة العالمية في عام 2014، والذي ينص على أن الصحة هي "حالة من الرفاهية الجسدية والعقلية والاجتماعية الكاملة، وليس مجرد غياب المرض أو العجز". يتميز هذا التعريف عن التعريف السابق الذي قدمته منظمة الصحة العالمية في عام 1948، والذي عرّف الصحة بأنها "حالة من اكتمال السلامة البدنية والعقلية والاجتماعية، لا مجرد انعدام المرض أو العجز".(منظمة الصحة العالمية، 2014).

يركز التعريف الجديد للصحة على الرفاهية الشاملة للفرد، بما في ذلك الجوانب الجسدية والعقلية والاجتماعية. كما يؤكد على أن الصحة هي حالة ديناميكية تتغير مع مرور الوقت، وأنها تعتمد على مجموعة من العوامل، بما في ذلك البيئة والنظام الصحي والعوامل الاجتماعية والاقتصادية.

بالإضافة إلى التعريف الجديد للصحة الذي قدمته منظمة الصحة العالمية، هناك تعاريف أخرى للصحة تشمل جوانب أخرى، مثل الصحة البيئية والصحة العقلية والصحة الجنسية.

1- الصحة البيئية: هي حالة من الرفاهية التي تتحقق عندما يكون الإنسان في بيئة صحية خالية من التلوث والمخاطر الصحية الأخرى.

2- **الصحة العقلية:** هي حالة من الرفاهية تتميز بوجود شعور إيجابي بالقدرة على التحكم في الذات والبيئة المحيطة، والقدرة على تحقيق أهداف الفرد.

3- **الصحة الإنجابية:** هي حالة من الرفاهية الجسدية والعاطفية والاجتماعية والروحية التي ترتبط بالجهاز التناسلي والوظائف الجنسية. (عبد الحليم، 2015، 43)

أما مستويات الصحة فهي تتدرج من الصحة المثالية وهي أعلى درجات التكامل البدني والنفسي والاجتماعي إلى أدنى مستوياتها وهي حالة المرض الشديد.

ومن تعريف منظمة الصحة العالمية يتبين لنا أن للصحة جوانب متعددة هي الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية، فالشخص الذي يتمتع بالصحة في هذه المجالات يقال أنه بحالة صحية إيجابية.

ثانياً- جوانب الصحة:

حدد عبد الرحمن (2016، 51) جوانب متعددة للصحة ألا وهي:

1- الصحة الجسدية:

ويقصد بها خلو أجهزة الجسم من المرض أو العاهة، فعندما تكون أعضاء الجسم كافةً بالحجم الطبيعي وتقوم بوظائفها بصورة صحيحة يكون الجسم عند ذلك متمتعاً بكامل الصحة الجسدية نسبةً للعمر والجنس، حيث تعمل هرمونات الجسم وأنزيماته بصورة منتظمة، حيث نلاحظ زيادة طول الإنسان ووزنه بالتدرج خلال فترة الطفولة والبلوغ إلى أن يصل إلى حد معين يتوقف عندها الطول ويبقى الوزن متغيراً معتمداً على عوامل عدة منها التغذية.

2- الصحة العقلية والنفسية:

ويقصد بها قدرة الفرد على القيام بالعمليات العقلية السليمة كالتفكير والتخيل والإدراك والتقدير للمسؤولية وتحملها والقدرة على التحصيل والابتكار، فالشخص المصاب بمرض عقلي لا يستطيع القيام بالعمليات العقلية المذكورة بصورة سليمة. كما تشمل دلائل الصحة النفسية الشعور بالثقة بالنفس والراحة والانسجام والفرح، فضلاً عن السيطرة على الانفعالات النفسية، حيث يجب ألا يسيطر الخوف والغيرة والغضب والشعور بالذنب والتوتر النفسي الشديد على سلوك الفرد، وقد قيل (أن العقل السليم في الجسم السليم).

3- الصحة الاجتماعية:

ويقصد بها قدرة الفرد على التكيف السليم مع نفسه ومع أفراد المجتمع والقيام بسلوك اجتماعي صحيح مقبول من الآخرين. كما تشمل قابلية الفرد في المحافظة على علاقات ودية مع الناس الآخرين. إن الإنسان الذي يملك صحة متكاملة يستطيع أن يفكر ويندمج في المجتمع. فالصحة المتكاملة هي أحد المكونات الرئيسة للحياة الجيدة للفرد، وإن من واجب الدولة تقديم الخدمات الصحية لكل مواطن كي يكون عنصراً فاعلاً في المجتمع الذي ينتمي إليه. حيث يعدّ الطفل صورة المستقبل؛ لذا يجب أن نسعى في المحافظة على صحته وتحسينها من خلال التوعية، وتنمية شعوره بالمسؤولية نحو ذلك، وإكسابه العادات الصحية السليمة، فضلاً عن تقديم الرعاية الصحية الأولية ووقايته من الأمراض السارية وتوفير تغذية جيدة له وبيئة صحية خالية من التلوث.

ثالثاً - مؤشرات الصحة:

هي أدوات تستخدم لقياس الحالة الصحية للأفراد أو السكان. يمكن استخدامها لتقييم الوضع الصحي الحالي، أو لتحديد الاتجاهات في الصحة، أو لمقارنة الصحة بين المجموعات المختلفة، وهناك العديد من أنواع مؤشرات الصحة المختلفة، والتي يمكن تقسيمها إلى عدة فئات رئيسية حسب منظمة الصحة العالمية (2022)، منها:

1- مؤشرات الحالة الصحية: تشير إلى حالة الصحة الحالية للأفراد أو السكان. تشمل الأمثلة معدل الوفيات، ومعدل الإصابة بالأمراض، ومعدل انتشار الأمراض المزمنة.

2- مؤشرات العوامل المؤثرة على الصحة: تشير إلى العوامل التي يمكن أن تؤثر في الصحة، مثل عوامل الخطر الصحية، والعوامل الاجتماعية والاقتصادية. تشمل الأمثلة معدلات التدخين، ومعدلات السمنة، ومعدلات الفقر.

3- مؤشرات الوصول إلى الخدمات الصحية: تشير إلى مدى قدرة الأفراد على الوصول إلى الخدمات الصحية التي يحتاجونها. تشمل الأمثلة معدلات التغطية الصحية، ومعدلات استخدام الخدمات الصحية.

وتشمل مؤشرات الصحة العديد من العوامل التي تؤثر في الصحة العامة، ومن بينها:

1- العادات الغذائية.

2- النشاط البدني.

3- النوم.

4- الصحة النفسية.

5- الوضع الاقتصادي والظروف الاجتماعية.

ويمكن قياس مؤشرات الصحة من خلال جمع البيانات والمعلومات، وتحليلها لبناء تصور عام عن الوضع الصحي، ومن ثم بناء استراتيجية صحية قائمة على البيانات والمعلومات. وتشمل مؤشرات الصحة العديد من العوامل حسب الجمعية الأمريكية للصحة العامة (2022). مثل:

1- معدل الوفيات.

2- معدل الإصابات.

3- معدل الإصابات بالأمراض المزمنة.

4- معدل الإصابات بالأمراض المعدية.

5- معدل الإصابات بالأمراض النفسية.

6- معدل الإصابات بالأمراض الوراثية.

7- معدل الإصابات بالأمراض الناجمة عن العمل.

وتعدّ الجودة في الرعاية الصحية مؤشراً مهماً للصحة، حيث تشير إلى مدى زيادة احتمال تحقيق الحاصلات الصحية المرجوة عن طريق الخدمات الصحية المتاحة للأفراد والسكان واتساق هذه الخدمات مع المعارف المهنية المسندة بالبيانات.

رابعاً - مفهوم الصحة الجسدية: "هي حالة سلامة جميع أعضاء الجسم ووجود التوافق والانسجام التام بين الوظائف العضوية المختلفة، حيث يقوم كل عضو من أعضاء الجسم بأداء وظيفته على أكمل وجه". وتشمل الصحة الجسدية القدرة على

مقاومة جميع الأمراض والتغيرات، والقدرة على التكيف وفقاً للظروف التي يمرّ بها الجسم، والإحساس بالقوة والحيوية والنشاط، ومقاومة التعب والإجهاد والإرهاق، والتمتع بنظام مناعي قوي ومتين، قادر على القضاء على جميع مسببات الأمراض، وتجاوزها. ويمكن تحقيق الصحة الجسدية من خلال الحفاظ على نمط حياة صحي ومتوازن، ومن بين العوامل التي تؤثر على الصحة الجسدية مثل العادات الغذائية، والنشاط البدني، والنوم، والصحة النفسية، والخلفية الفردية والوضع الاقتصادي والظروف الاجتماعية والروحانية. (الباز، 2014، 45)

أبعاد الصحة الجسدية:

اللياقة البدنية: القدرة على أداء الأنشطة اليومية دون الشعور بالتعب، وتشمل القوة والمرونة والقدرة على التحمل.

التغذية: تناول الأطعمة الصحية المتوازنة التي توفر للجسم العناصر الغذائية اللازمة.

الراحة والنوم: الحصول على قسط كافٍ من النوم والاسترخاء لتجديد الطاقة.

النظافة الشخصية: الحفاظ على نظافة الجسم والبيئة المحيطة لتجنب الأمراض.

الحماية من الإصابات: اتخاذ الاحتياطات اللازمة لتجنب الحوادث والإصابات.

العوامل المؤثرة بالصحة الجسدية:

العوامل الوراثية: بعض الأمراض قد تكون وراثية.

نمط الحياة: التغذية، وممارسة الرياضة، وإدارة الإجهاد، والتدخين، وشرب الكحول كلها عوامل تؤثر في الصحة.

البيئة: التلوث، والتعرض للمواد الكيميائية الضارة، والضوضاء كلها عوامل بيئية تؤثر في الصحة.

ويمكن الحفاظ على الصحة الجسدية من خلال الإجراءات التالية والتي حددتها رضوان (2022، 38):

- 1- الحفاظ على نمط حياة صحي ومتوازن.
 - 2- تناول الغذاء الصحي والمتوازن.
 - 3- ممارسة التمارين الرياضية بانتظام.
 - 4- الحفاظ على النوم الجيد.
 - 5- الحفاظ على النظافة الشخصية.
 - 6- الحفاظ على الوزن المثالي.
 - 7- الحفاظ على الصحة النفسية.
- ببساطة، الصحة الجسدية تعني أن يكون جسدك يعمل بكفاءة وقوة، وأنت قادر على الاستمتاع بحياتك إلى أقصى حد.

خامساً - مفهوم التربية الصحية:

تعد التربية أساس صلاح البشرية، فهي عملية تستطيع تنمية الأفراد وصقل مواهبهم وشحذ عقولهم وأفكارهم وتدريب أجسامهم وتقويتها. أما الصحة، كما عرفت منظمة الصحة العالمية هي "حالة من المعافاة الكاملة الجسمية والنفسية والاجتماعية ، وليست مجرد انتفاء المرض أو العجز". ويمكن النظر إلى الصحة كحالة مثلى من اللياقة الشخصية ، تؤهل الفرد ليعيش حياته اليومية كفرد مثمر خلاق.

وتعد الصحة من أهم مقومات سعادة الإنسان، فالشخص السليم عقلياً وجسدياً ونفسياً يمكنه أن يكون فعالاً في عطائه وعمله وفي تفاعله مع الآخرين، بعكس الشخص المريض الذي لا ينعم بالراحة، ولا يمتلك القوة اللازمة لأداء عمله بالكفاءة المطلوبة في أغلب الأحيان ، فتؤثر حالته الصحية في عمله تأثيراً سلبياً، فضلاً عن تأثيرها على علاقته بالآخرين.

الصحة:

الصحة حسب المنظمة العالمية للصحة هي "حالة السلامة والكفاية البدنية، العقلية والاجتماعية الإيجابية وليست مجرد الخلو من المرض أو العجز". (أبو هولا وآخرون، 2006، 199).

علاقة التربية بالصحة:

علاقة التربية بالصحة هي علاقة وثيقة، إذ تؤثر كل واحدة منهما في الأخرى تأثيراً واضحاً، فمن أهم مهام التربية الأساسية تغيير سلوك الأفراد واتجاهاتهم، وإذا تعلق الأمر بالتربية الصحية فهي تؤدي إلى المحافظة على الصحة والوقاية من المرض. وهذا يعني أنّ انخفاض الوعي الصحي أساسه في الواقع أساس تربوي، لأنه يرجع إلى اكتساب الفرد السلوك الصحي السليم. (عبد الحليم، 2015، 44).

ولهذا فمفهوم التربية الصحية في تطور وتجدد مستمر حيث إن وسائلها وأشكالها تتغير بتغير الحياة والنظم الاجتماعية ومفاهيم وظروف المجتمع، وقد حظيت باهتمام العلماء لأنها تتجه أصلاً إلى فكر الإنسان وعاداته وتقاليده، حيث إنها تعمل على تخليص الناس من العادات والتقاليد القديمة غير السليمة القائمة

على أساس الجهل والتخلف الفكري والعلمي والاجتماعي، وبالتالي فهي تسعى إلى تغيير وتصويب هذه الاتجاهات الخاطئة والسلوكيات غير الصحيحة وتقييمها وخلق أفراد ذوي مستوى عال من الوعي والمعرفة بالحقائق العلمية الخاصة بالصحة (Glanz, K. Barbara , K. R. Viswanath, K, 2008, p08).

فالتربية الصحية تتحقق عن طريق ما يلي:

- 1- تزويد الفرد بالمعلومات والحقائق الصحية الوظيفية التي يستطيع أن يستفيد منها في مواجهة مشكلاته في حياته البيئية.
 - 2- تكوين العادات الصحية لمساعدة الفرد على السلوك الصحي السليم بما يحقق له الصحة الشخصية.
 - 3- اكتساب الفرد المهارات الصحية الأساسية اللازمة له ولا يمكن الاستغناء عنها في الحياة اليومية للفرد، كتعلم الإسعافات الأولية والرعاية عند المرض .
 - 4- تكوين الاتجاهات الصحية السليمة حتى يتحرر الفرد من الخرافات الشائعة في المجتمع.
 - 5- إكساب الفرد طريقة التفكير السليم التي تقوم على الملاحظة الدقيقة وعدم تقبل الآراء والأحكام قبل التأكد من صحتها. (فؤاد، 2022، 34).
- فالتربية الصحية هي "عملية تعليمية تهدف إلى تعزيز الصحة والوقاية من الأمراض والإصابات، وتشمل العديد من الموضوعات المختلفة مثل التغذية السليمة، النظافة الشخصية، النوم الجيد، النشاط البدني، والصحة النفسية". (عبد الرحمن، 2016، 31).

وتعدّ التربية الصحية: "عملية تربية تهدف إلى ترجمة المعارف والمعلومات والحقائق الصحية التي ثبتت صحتها إلى سلوك مرغوب به لدى الأفراد، مما يؤدي إلى المحافظة على صحتهم ورفع مستوى وعيهم الصحي للوصول إلى السلامة والكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية (العمرى، 2019، 23).

ويعبر عن التربية الصحية أيضاً أنها "مجموعة من الخبرات التي تعمل على إكساب الأفراد قدراً من المعلومات والعادات والاتجاهات الصحية الإيجابية، والتي ينبغي أن تكون منبثقة من تقاليد المجتمع وقيمه، ومنسجمة مع المفاهيم الصحية" (فؤاد، 2022، 27).

من التعريفات نلاحظ أن جميعها اتفق على أن التربية الصحية هي:

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

2- عملية إكساب الفرد المفاهيم الصحية السليمة.

3- عملية تزويد أفراد المجتمع بالخبرات الضرورية بهدف التأثير في معلوماتهم وممارساتهم فيما يتعلق بالصحة تأثيراً جيداً.

وحتى تصبح التربية الصحية عملية تربية لابد من توافر ثلاث حلقات رئيسة مهمة يكمل كل منها الآخر، وتكون عملية التربية الصحية محفزة لأغراضها ينبغي ألا تقتصر في اكتساب الفرد للسلوك الصحي على جانب واحد من هذه الجوانب الثلاثة، والتي هي حسب الباز (2014، 52):

1- جانب المعرفة: إذ لابد أن يقوم تكوين العادات الصحية في حياة الفرد على فهم وإدراك عقلي تام مهما كان مستوى هذا الإدراك من الناحية العملية ، فالطفل يحتاج إلى تبسيط الحقائق الصحية حتى يفهمها ويعرفها بعناية.

2- جانب الوجدان والعاطفة نحو المعرفة والسلوك: فمن الأفضل لكي يتقبل الفرد التربية الصحية أن يجعل العادات الصحية مرتبطة بوجدان الناس ومشاعرهم، فيشعرون بالراحة والطمأنينة حين يمارسونها، وبالضيق حينما يتعذر عليهم تحقيقها لأي سبب من الأسباب، فتعريف الناس بحقائق الصحة شيء له أهميته، ولكنه ليس كل شيء في التربية الصحية، لأن التربية الصحية لا تستهدف تغيير معارف الناس فقط، بل كذلك تغير اتجاهاتهم وسلوكهم وعاداتهم، وهذه الأشياء لا تملئها على الفرد معارفه، وإنما تملئها عليه حاجاته واتجاهاته ومشاعره، وما تفرضه عليه بيئته ومجتمعه من قيود وتقاليده، وهناك فارق كبير بين معرفة الشيء والإيمان به، ومن ثم إن هناك فارق كبير بين الإيمان بالشيء والعمل بما يقتضيه هذا الإيمان.

3- السلوك: ذلك أن العملية التربوية التي لا تنتهي إلى سلوك وممارسة لا يمكن الحكم عليها بأنها قد حققت أغراضها كاملة، لذلك فإن مدى نجاح التربية الصحية لا يقاس بمقدار ما استوعبه الأشخاص من معلومات ومعارف وحقائق صحية، أو بارتباط هذه المعارف بوجدانهم، إنما يقاس بمقدار ما يطبقونه من هذه المعلومات في حياتهم العملية، وطريقة تعاملهم مع المشكلة الصحية في محيطهم وسلوكهم الصحي بصفة عامة.

وهكذا أصبحت التربية الصحية علم وفن التأثير على رغبات وسلوكيات الأفراد في المجتمع من أجل إعدادهم للمحافظة على صحتهم، وذلك بإدخال تغيير إيجابي على سلوكهم العام لتفادي الأمراض، وتزويدهم بمفاهيم وقيم ومهارات جديدة باستخدام الأساليب التربوية الحديثة الهادفة إلى رفع المستوى الصحي والاجتماعي للفرد والمجتمع.

بعض الروابط الأساسية بين التربية والصحة:

- **التوعية الصحية:** تؤدي التربية دوراً حيوياً في توعية الأفراد بأهمية الصحة، وكيفية الحفاظ عليها وتحسينها، فمن خلال التعليم، يعرف الناس شيئاً عن التغذية السليمة، وممارسة الرياضة، والوقاية من الأمراض، وأهمية الفحوصات الطبية الدورية.
- **تغيير السلوك:** تساعد التربية على تغيير السلوكيات غير الصحية، مثل التدخين، والإفراط في تناول الطعام، والقلة في الحركة. من خلال التعليم، يمكن للأفراد تطوير عادات صحية جديدة والحفاظ عليها.
- **تعزيز الصحة النفسية:** تساهم التربية الجيدة في تعزيز الصحة النفسية للأفراد، من خلال تعلم مهارات مثل حل المشكلات، وإدارة العواطف، وبناء العلاقات الاجتماعية الإيجابية، بحيث يمكن للأفراد التعامل مع الضغوط والتحديات بشكل أفضل.
- **تحسين جودة الحياة:** الأشخاص الذين يتمتعون بصحة جيدة جسدياً ونفسياً هم أكثر قدرة على الاستمتاع بحياتهم، وتحقيق أهدافهم، والمشاركة في مجتمعاتهم.

أمثلة على تداخل التربية والصحة:

• في المؤسسات التعليمية: يتم تدريس مادة التربية الصحية التي تغطي موضوعات مثل التغذية، والنظافة الشخصية، والوقاية من الأمراض، والصحة النفسية.

• في المنزل: يقوم الأهل بدور حيوي في تربية أطفالهم على عادات صحية، مثل تناول وجبات غذائية متوازنة وممارسة الرياضة بانتظام.

• في المجتمع: تقوم المؤسسات الصحية والاجتماعية بتنظيم برامج توعية صحية، وتقديم خدمات طبية مجانية أو بأسعار مخفضة. التربية والصحة مرتبطتان ارتباطاً وثيقاً. فمن خلال الاستثمار في التعليم، نستثمر في صحة أفراد مجتمعاتنا، وبالتالي في مستقبل أفضل للجميع.

سادساً- أهداف التربية الصحية:

إن الهدف من التربية الصحية هو تنمية شعور الأفراد بأهمية الصحة، والاستفادة من الخدمات الوقائية والعلاجية الطبية بأقصى ما يمكن، فضلاً عن مساعدتهم في الحصول على الصحة بجهدهم وتصرفاتهم من خلال تحمل هذه المسؤولية بأنفسهم .

وعموماً فالتربية الصحية تهدف إلى إكساب الأفراد ثقافة صحية عامة، والتي هي معلومات ومعارف صحية تتعلق بأجهزة أجسامهم وكيفية عملها وبالأمراض التي يتعرضون لها وطرائق الوقاية منها، فضلاً عن إكسابهم العادات والمهارات والقيم الصحية التي تصبح جزءاً من ثقافتهم وتشكل سلوكهم اليومي(الباز، 2014، 44).

وتسعى التربية الصحية أيضاً إلى إقناع الأفراد بالمحافظة على صحتهم بكونها وسيلة للعيش، وإنها نعمة إلهية لا يشعر بها إلا المرضى وعدم تعريضها للخطر، فضلاً عن إن التربية الصحية تعمل على تدعيم الوعي الصحي والغذائي وتعزيز حس الأفراد الوقائي.

وتتمثل أهداف التربية الصحية حسب عبد الرحمن(2016، 19) بـ:

- 1- خلق ثقافة صحية عند الأفراد والمجتمعات.
- 2- التوعية بالقضايا الصحية وانعكاسها على حياة الفرد والجماعة.
- 3- زرع روح المسؤولية في صفوف الأفراد وإدماجهم في العمل التطوعي.
- 4- تحسين جودة الحياة للفرد والمجتمع.
- 5- إدراك كل فرد مسؤوليته الكاملة نحو صحته الجسدية والنفسية، ومعرفة أنه بـأن الأمراض التي يواجهها تحدث نتيجة بعض الممارسات الخاطئة.
- 6- الإسهام في النمو العقلي والجسدي والاجتماعي للأفراد باعتبار أن العقل السليم في الجسم السليم.
- 7- رفع مستوى التثقيف الصحي للأفراد وتزويدهم بالمعرفة اللازمة لاتباع الأساليب الصحية الحديثة.
- 8- تعديل سلوك الأفراد واتجاهاتهم وعاداتهم فيما يخص الجانب الصحي من حياتهم، وذلك من خلال تزويدهم بالمعلومات اللازمة لاتباع الأساليب الصحية الحديثة.

بالإضافة لما سبق تتجلى أهداف التربية الصحية بـ:

- **زيادة الوعي الصحي:** تزويد الأفراد بالمعلومات والمعرفة اللازمة حول الصحة والمرض، وأهمية العادات الصحية السليمة.
- **تغيير السلوك:** تشجيع الأفراد على تغيير سلوكياتهم غير الصحية، مثل التدخين، والإفراط في تناول الأطعمة الضارة، والقلة في الحركة، وتبني سلوكيات صحية بديلة.
- **تحسين الصحة العامة:** المساهمة في تحسين الصحة العامة للمجتمع من خلال الوقاية من الأمراض، وتقليل تكاليف الرعاية الصحية.
- **تمكين الأفراد:** تزويد الأفراد بالمهارات اللازمة لاتخاذ قرارات صحية مستقلة، والتعامل مع التحديات الصحية.

كيف يمكن تحقيق أهداف التربية الصحية؟

• التربية في رياض الأطفال:

- إدراج مادة التربية الصحية في مناهج وأنشطة رياض الأطفال.
- تنظيم برامج توعية صحية في رياض الأطفال.
- تشجيع المشاركة في الأنشطة البدنية والرياضية.

• التربية في الأسرة:

- غرس العادات الصحية الجيدة في الأطفال منذ الصغر.
- تقديم القدوة الحسنة للأطفال.
- تشجيع التواصل الصريح حول القضايا الصحية.

• برامج التوعية المجتمعية:

- تنظيم حملات توعية صحية واسعة النطاق.

- استخدام وسائل الإعلام المختلفة لنشر التوعية الصحية.
- إشراك المجتمع المحلي في التخطيط وتنفيذ البرامج الصحية.
- **الخدمات الصحية:**

- تقديم الاستشارات الصحية.
- إجراء الفحوصات الطبية الدورية.
- توفير العلاج والتأهيل للزمين.

استراتيجيات لتحقيق أهداف التربية الصحية:

- **التركيز على التعلم التفاعلي:** استخدام أساليب تدريس مبتكرة تشجع المشاركة والتفكير الناقد.
- **تخصيص الرسائل:** تصميم الرسائل الصحية لتناسب احتياجات واهتمامات الفئات المستهدفة.
- **بناء الشراكات:** التعاون مع مختلف القطاعات (الصحة، التعليم، الإعلام، المجتمع المدني) لضمان فعالية البرامج الصحية.
- **تقييم البرامج:** إجراء تقييم مستمر للبرامج الصحية لضمان تحقيق الأهداف المرجوة.

ويتم تحقيق أهداف التربية الصحية حسب رضوان (2022، 39) عن طريق:

- 1- تزويد الأفراد بالمعلومات والمفاهيم والحقائق الصحية بصورة وظيفية تسهم في مساعدتهم على مواجهة مشكلاتهم الحياتية والبيئية.
- 2- تكوين العادات الصحية التي تساعد الأفراد على السلوك الصحي السليم.

3- إكساب الأفراد المهارات الصحية اللازمة، فهناك مهارات صحية أساسية كالمهارات المتصلة بطرائق الإسعاف ورعاية المصابين ونظافة الجسم أو المكان.

4- تكوين الاتجاهات الصحية الإيجابية لدى الأفراد.

5- إكساب الأفراد طريقة التفكير السليمة التي تعتمد على الملاحظة الدقيقة وتقبل الآراء والأحكام ذات الدليل الصحيح، وتحرير أفكارهم من المعتقدات التي لها تأثير سيء في سلوكهم وصحتهم.

سابعاً- الأسس العامة للتربية الصحية:

أسس التربية الصحية "هي مجموعة من المبادئ والأفكار التي تستند إليها التربية الصحية" وتتمثل في الآتي: (الباز، 2014، 26).

1- الصحة كحق أساسي: تؤكد التربية الصحية على أن الصحة حق أساسي للإنسان، وأن كل فرد له الحق في الوصول إلى المعلومات والمهارات اللازمة لتحقيق الصحة الجيدة.

2- الصحة كمسؤولية مشتركة: تؤكد التربية الصحية على أن الصحة مسؤولية مشتركة بين الفرد والمجتمع، وأن كل فرد مسؤول عن صحة نفسه والمجتمع الذي يعيش فيه.

3- الصحة كمفهوم شامل: تنظر التربية الصحية إلى الصحة على أنها مفهوم شامل يشمل الصحة الجسدية والنفسية والعقلية والاجتماعية.

4- الصحة كحالة من التوازن: تؤكد التربية الصحية على أن الصحة حالة من التوازن بين الفرد والبيئة المحيطة به.

5- الصحة كمفهوم ديناميكي: تؤكد التربية الصحية على أن الصحة مفهوم ديناميكي يتغير مع مرور الوقت.

كما حدد عبد الحليم (2015، 38) مجموعة من الأسس العامة للتربية الصحية:

1- توفير المعلومات والتثقيف حول الصحة والوقاية من الأمراض.

2- تعزيز السلوكيات الصحية والإيجابية.

3- توفير البيئات الصحية الآمنة.

4- تحسين جودة الحياة للفرد والمجتمع.

ويمكن تحقيق هذه الأسس من خلال الحفاظ على نمط حياة صحي ومتوازن، ومن بين العوامل التي تؤثر في الصحة العامة نذكر العادات الغذائية، والنشاط البدني، والنوم، والصحة النفسية، والخلقية، بالإضافة إلى هذه الأسس، تستند التربية الصحية إلى مجموعة من القيم والمبادئ، منها:

1- القيمة الإنسانية: تؤكد التربية الصحية على قيمة الإنسان وكرامته، وضرورة احترام حقوقه الصحية.

2- القيمة الاجتماعية: تؤكد التربية الصحية على أهمية التفاعل الاجتماعي في تحقيق الصحة الجيدة، وضرورة التضامن الاجتماعي في مواجهة التحديات الصحية.

3- القيمة البيئية: تؤكد التربية الصحية على أهمية البيئة الصحية في تحقيق الصحة الجيدة، وضرورة حماية البيئة من التلوث (عبد الحليم، 2015، 49).

كما تعتمد التربية الصحية على عدة أسس رئيسة، وهي:

1. الشمولية:

- **الصحة الشاملة:** لا تقتصر التربية الصحية على الجوانب الجسدية فقط، بل تشمل الصحة النفسية والاجتماعية والعقلية.
- **جميع مراحل العمر:** يجب أن تتناسب برامج التربية الصحية مع احتياجات الفئات العمرية المختلفة، من الطفولة إلى الشيخوخة.

2. المشاركة المجتمعية:

- **التعاون بين القطاعات:** يجب أن يكون هناك تعاون وثيق بين القطاعات المختلفة مثل الصحة والتعليم والمجتمع لضمان فاعلية البرامج.
- **إشراك المجتمع:** يجب إشراك أفراد المجتمع في تخطيط وتنفيذ برامج التربية الصحية.

3. التوعية المستمرة:

- **تحديث المعلومات:** يجب تحديث المعلومات الصحية باستمرار لمواكبة التطورات العلمية.
- **استخدام وسائل متنوعة:** استخدام وسائل الإعلام المختلفة لنشر التوعية الصحية، مثل التلفزيون والراديو والإنترنت والملصقات.

4. بناء القدرات:

- **تمكين الأفراد:** تزويد الأفراد بالمهارات اللازمة لاتخاذ قرارات صحية مستنيرة.
- **تدريب الكوادر:** تدريب المعلمين والمرشدين الصحيين والكوادر الصحية على أساليب التربية الصحية الفعالة.

5. التركيز على الوقاية:

- الوقاية خير من العلاج: يجب التركيز على الوقاية من الأمراض من خلال تبني سلوكيات صحية.
- الكشف المبكر: تشجيع الفحوصات الطبية الدورية للكشف المبكر عن الأمراض وعلاجها.

6. التكيف مع الثقافة المحلية:

- مراعاة العادات والتقاليد: يجب أن تتناسب برامج التربية الصحية مع الثقافة والعادات والتقاليد المحلية.
- اللغة المستخدمة: يجب استخدام لغة بسيطة وواضحة ومناسبة للمستوى الثقافي للفئة المستهدفة.

7. التقييم المستمر:

- قياس الأثر: يجب تقييم برامج التربية الصحية بشكل دوري لمعرفة مدى فاعليتها.
- التعديل: إجراء التعديلات اللازمة على البرامج لتحسينها.
- أمثلة على مجالات التربية الصحية:
- التغذية السليمة: تشجيع تناول الأطعمة الصحية وتجنب الأطعمة الضارة.
- ممارسة الرياضة بانتظام: تشجيع النشاط البدني والحركة.
- الوقاية من الأمراض: التوعية بأمراض مثل السكري والضغط والقلب والسرطان وكيفية الوقاية منها.

- **الصحة النفسية:** تعزيز الصحة النفسية من خلال تدريب الأفراد على إدارة التوتر والقلق والاكتئاب.
- **الإسعافات الأولية:** تدريب الأفراد على تقديم الإسعافات الأولية في الحالات الطارئة.

التربية الصحية هي عملية مستمرة تهدف إلى تمكين الأفراد من اتخاذ قرارات صحية واعية، وتحسين جودة حياتهم، وبناء مجتمعات أكثر صحة وسعادة.

ثامناً - طرائق التربية الصحية في رياض الأطفال:

تعدّ رياض الأطفال مرحلة مهمة في تكوين شخصية الطفل وتعزيز صحته الجسدية والنفسية والعقلية. وتهدف التربية الصحية في رياض الأطفال إلى تنمية الوعي الصحي لدى الأطفال، وتعزيز سلوكياتهم الصحية، وحماية صحتهم من الأمراض، ويمكن استخدام مجموعة متنوعة من طرائق التربية الصحية في رياض الأطفال، منها: **حددها محمد (2022، 20-22):**

1- اللعب: يعد اللعب من أهم طرائق التعلم لدى الأطفال. ويمكن استخدام الألعاب التعليمية والتفاعلية لتعليم الأطفال مفاهيم الصحة والسلوكيات الصحية. يمكن استخدام اللعب في رياض الأطفال لتعزيز التربية الصحية بعدة طرائق، منها:

- **التعلم بالممارسة:** يتعلم الأطفال بشكل أفضل من خلال الممارسة والتجربة. يمكن استخدام اللعب لمنح الأطفال الفرصة لممارسة المهارات الصحية، مثل غسل اليدين، وتناول الطعام الصحي، وممارسة الرياضة.

-**التعلم عن طريق الاستكشاف:** يحب الأطفال الاستكشاف واكتشاف العالم من حولهم. يمكن استخدام اللعب لمنح الأطفال الفرصة لاستكشاف المفاهيم الصحية، مثل النظافة الشخصية، والنظام الغذائي الصحي، والنشاط البدني.

- **التعلم عن طريق المشاركة:** يتعلم الأطفال بشكل أفضل عندما مشاركتهم في التعلم. يمكن استخدام اللعب لمنح الأطفال الفرصة للمشاركة في الأنشطة الصحية، مثل ألعاب الطعام الصحي، وألعاب الحركة، وألعاب السلامة. فيما يلي بعض الأمثلة على كيفية استخدام اللعب لتعزيز التربية الصحية في رياض الأطفال:

- **لعبة غسل اليدين:** يمكن أن يلعب الأطفال دوراً في لعبة غسل اليدين. إذ يُعطى الأطفال صابون وماء وقطعة قماش، ثم يُطلب منهم غسل أيديهم لمدة 20 ثانية.

- **لعبة الطعام الصحي:** يمكن أن يلعب الأطفال دوراً في لعبة الطعام الصحي. إذ يعطى الأطفال فواكه وخضروات وحبوب كاملة، ثم يُطلب منهم إنشاء وجبة صحية.

- **لعبة النشاط البدني:** يمكن أن يلعب الأطفال دوراً في لعبة النشاط البدني. إذ يُطلب من الأطفال أداء مجموعة متنوعة من الأنشطة البدنية، مثل الركض والقفز واللعب.

- **لعبة السلامة:** يمكن أن يلعب الأطفال دوراً في لعبة السلامة. حيث يُطلب من الأطفال تعلم قواعد السلامة الأساسية، مثل عدم الركض في الممرات وعدم عبور الشارع من دون مساعدة.

من المهم أن تكون الأنشطة الصحية ممتعة ومثيرة لاهتمام الأطفال. إذا كان الأطفال يستمتعون باللعبة، فمن المرجح أن يتذكروا المعلومات الصحية التي تعلموها.

2- الأنشطة العملية: تُعد الأنشطة العملية طريقة جيدة لربط المعلومات الصحية بالواقع. ويمكن أن تشمل هذه الأنشطة زراعة النباتات، وممارسة الرياضة، وإعداد الوجبات الصحية.

فيما يلي بعض النصائح لتصميم أنشطة صحية مناسبة لرياض الأطفال:

- **اجعل الأنشطة مرتبطة باهتمامات الأطفال:** يهتم الأطفال بالألعاب التي تتعلق باهتماماتهم.

- **جعل الأنشطة ملموسة:** يتعلم الأطفال بشكل أفضل من خلال التجارب الملموسة.

- **اجعل الأنشطة تفاعلية:** يتعلم الأطفال بشكل أفضل عندما يشاركون في التعلم.

- **اجعل الأنشطة مناسبة لمستوى نمو الأطفال:** يجب أن تكون الأنشطة مناسبة لمستوى النمو الجسدي والعقلي للأطفال.

فيما يلي بعض الأمثلة على الأنشطة العملية في رياض الأطفال:

- **نشاط غسل اليدين:** يمكن تعليم الأطفال غسل اليدين بطريقة صحيحة من خلال تمثيل دور الطبيب أو الممرضة، أو من خلال استخدام ألعاب تعليمية.

- **نشاط الغذاء الصحي:** يمكن تعليم الأطفال أهمية الغذاء الصحي من خلال زراعة النباتات، أو من خلال إعداد وجبات صحية.

- **نشاط النظافة الشخصية:** يمكن تعليم الأطفال أهمية النظافة الشخصية من خلال قصة أو أغنية.

- **نشاط السلامة:** يمكن تعليم الأطفال قواعد السلامة من خلال تمثيل دور رجل الإطفاء أو الشرطي.

3-القصة: يمكن استخدام القصص والحكايات لتعليم الأطفال مفاهيم الصحة بطريقة جذابة.

فالقصاص هي طريقة فعالة لجذب انتباه الأطفال وإثارة اهتمامهم. يمكن استخدام القصص لتعريف الأطفال بالمفاهيم الصحية الجديدة، وتعزيز السلوك الصحي، وإلهام الأطفال لاتخاذ خيارات صحية. فيما يلي بعض النصائح لاختيار قصص صحية للأطفال في رياض الأطفال:

- اختر قصصاً ذات موضوع صحي واضح.

- اختر قصصاً مثيرة للاهتمام ومناسبة لمستوى تطور الأطفال.

- اختر قصصاً تتضمن شخصيات أطفال يمكن للأطفال التعرف عليها.

4-المناقشة: يمكن استخدام المناقشة لطرح الأسئلة ومناقشة المفاهيم الصحية مع الأطفال.

فالمناقشات هي طريقة رائعة لمساعدة الأطفال على التفكير الناقد حول المعلومات الصحية. يمكن استخدام المناقشات لتعزيز الفهم الصحي للأطفال، وتطوير مهارات حل المشكلات الصحية، وبناء الثقة بالنفس لدى الأطفال، وفيما يلي بعض النصائح لإجراء مناقشات صحية مع أطفال رياض الأطفال:

- ابدأ المناقشة بسؤال مفتوح.

- كن مستعداً للأسئلة الصعبة.

- شجع الأطفال على مشاركة أفكارهم وخبراتهم.

- كن داعماً وبناءً.

5- الزيارات الميدانية: يمكن أن تكون الزيارات الميدانية إلى المستشفيات والمراكز الصحية طريقة جيدة لتعريف الأطفال بالخدمات الصحية.

فالزيارات الميدانية هي طريقة فعالة لمساعدة الأطفال على ربط المعلومات الصحية بالواقع، حيث يمكن استخدام الزيارات الميدانية لتعريف الأطفال بممارسات الصحة العامة، وتعزيز الوعي الصحي لديهم، وبناء مهارات الملاحظة لديهم. وفيما يلي بعض النصائح لتنظيم زيارات ميدانية صحية للأطفال في رياض الأطفال:

- حدد الهدف من الزيارة.

- صمم خطة الزيارة مسبقاً.

- ناقش الزيارة مع الأطفال.

- كن مستعداً للأسئلة.

من المهم أن تُصمم طرائق التربية الصحية في رياض الأطفال بطريقة تتناسب مع خصائص هذه المرحلة العمرية. ففي هذه المرحلة، يكون الأطفال فضوليين ومتحمسين للتعلم، كما أنهم يتعلمون بشكل أفضل من خلال التجارب العملية والتفاعلية.

وحتى تكون التربية الصحية عملية فعالة فمن الواجب أن تتبع الأساليب الحديثة فيما يتعلق بطرائق اكتساب المعلومات، و تغيير الاتجاهات وتحوير

السلوك الفردي. والأصحاء هم الرصيد الاستراتيجي لأي شعب من الشعوب، ومسؤولية الحفاظ على الصحة تقع على عاتق كل فرد من أفراد المجتمع، وعليه ينبغي الاهتمام بالتربية الصحية في رفع مستواهم الحياتي، حيث إنّ إنتاج المجتمع ورفيه يتوقف على مدى اكتساب أفرادهم لمعايير ومبادئ الصحة وممارستها.

فانتشار الأمراض بأنواعها وأشكالها وتدني المستوى الصحي في أي بلد من البلدان لا يعود بالضرورة إلى نقص الخدمات الصحية الوقائية منها والعلاجية بقدر ما يعود إلى جهل أفرادهم في كيفية الحفاظ على صحتهم وعدم معرفتهم كيف يسلكون السلوك الصحي السليم الذي يجنبهم الوقوع ضحية لأمراض شتى، ويؤدي بهم إلى الوقاية من المرض والمحافظة على الصحة، وعليه يجب أن يكون الفرد مزوداً بالقدر المناسب من الثقافة الصحية التي تمكنه من إدراك ما يهدده من مخاطر صحية.

ولا يتم هذا التواصل إلا عندما ترسل رسالة وتستقبل بشكل جيد بحيث يعي المتلقي المقصود من الرسالة التي يبعثها المرسل ، والرسالة في التثقيف الصحي شيء مهم جداً، لذا تنوعت طرائق توصيلها واختلفت حتى يكون التواصل فعالاً وأهمها:

أولاً- طريقة حل المشكلات: تمثل عمليات وأنشطة حل المشكلات إحدى الاستراتيجيات الأساسية في الأنشطة المتمركزة حول الطفل ، والتي تعتمد على تفعيل أداء الأطفال من خلال تنشيط بيئتهم المعرفية، واسترجاع خبراتهم السابقة، لبناء معارف واكتساب مفاهيم جديدة؛ لذا يعد أسلوب حل المشكلات من الأساليب

الجيدة في تدريس التربية الصحية، ويطلق كثير من التربويين والمهتمين بالتربية الصحية على هذا الأسلوب الطريقة العملية للوصول إلى النتائج واقتراح الحلول، ويراعي فيها مجموعة من المبادئ الرئيسة منها:

1- التفكير: يؤكد على عمليات التوقعات، الفروض، الفحص، الاختيار، التعميم، والتأكد من رفع معقولية الحلول (الدافعية للتعلم)، وتؤكد هذه الإستراتيجية على ربط التعلم بالحياة .

2- إيجابية الطفل: حيث يعطى الطفل فرصة للتواصل من خلال دراسة المشكلة، وفحصها، وبناء التوقعات حولها، والتنبؤ بالحلول، وصياغتها، ودراستها للوصول إلى النتائج وكتابتها، ويمكن العمل في هذه الإستراتيجية بشكل فردي أو جماعي وفي كليهما، ولا بد من التأكيد على مجموعة من العمليات.

3- الاستقلالية: تتطلب إستراتيجية حل المشكلات من الطفل العمل باستقلالية، للوصول إلى حل للموقف المشكل من خلال بناء التوقعات أو فرض الفروض ودراستها.

حيث يقوم الأطفال بعمل جلسة بناء التوقعات حول المشكلة بالإضافة إلى استنتاج التعميمات المرتبطة بها.

4- تتطلب إستراتيجية حل المشكلات من الأطفال الوصول إلى نتائج، ومحاولة تعميمها للاستفادة منها في مواقف أخرى.

5- التأمل من خلال مناقشة الأطفال آرائهم وأفكارهم معاً، والنتائج التي تم التوصل إليها للاستفادة، بعضهم بعضاً. ويجب على الأطفال عرض ومناقشة ما تم تخطيطه والتوصل إليه.

ومن الضروري أن يكتب المعلمة والطفل خطة عمل ، والتي تمثل جزءاً من ملف الأداء / الإنجاز . (حسن وآخرون، 2011، 42).

وتتميز هذه الطريقة بما يلي:

- 1- تعزيز الطفل على التفكير المنظم.
 - 2- إعطاء الفرصة للطفل على العمل المستمر حول موضوع المشكلة .
 - 3- ما يتعلمه الطفل من هذه الطريقة يثبت في ذهنه لأن العمل الذي قام به كان نابعاً من رغبته ولإشباع ميوله. ولهذا تعدّ من أحسن الطرائق لأنها تساعد الطفل على التعامل مع مواقف صحيحة لها صلة بواقعه.
- ثانياً- القدوة الحسنة:** يتعلم الطفل في هذه المرحلة يتعلم عن طريق التقليد والمحاكاة،و لذلك ينبغي على المعلمة/ة أن يكون قدوة حسنة من حيث قوة الشخصية وحسن المظهر والنظافة والطموح والعمل والمثابرة والثقة بالنفس وعدم الاعتماد على الغير وحسن اللفظ حتى يقلده الأطفال ويصلون إلى مستوى عال من الصحة البدنية والنفسية (زغلول،2022، 30).
- ثالثاً- إستراتيجية القصص والحكايات:** وتعتمد على قدرة المعلمة على تحويل موضوع التعلم إلى قصة بأسلوب شيق وممتع، ويمكن الاعتماد على هذا المدخل في تنفيذ الدرس كلية، أو استخدامه في بداية الحصة لجذب انتباه الأطفال نحو موضوع التعلم. ويتطلب من المعلمة مجموعة من المهارات منها:
- 1- القدرة على تحديد الدروس التي يمكن استخدام القصص لتنفيذها.

- 2- بناء قصة حول موضوع التعلم.

3- التأكد من تحقيق الهدف الأساسي من موضوع التعلم ، فربما ينشغل المعلمة والأطفال بالقصة بعيداً عن أهداف التعلم الأساسية.

4- العرض بطريقة مشوقة للأطفال.

5- القدرة على تقويم الأطفال بشكل قصصي (حسن وشاهين، 2011، 32).

رابعاً- طريقة المشروعات:

ولقد تم تحديد خمس مراحل أساسية للمشروع وهي كما حددها (عطوة وآخرون، 2010 : ص -65 69):

1-**الهدف من المشروع:** يجب أن يكون الهدف من المشروع هو إكساب الأطفال المعرفة والمهارات والخبرة، وأن يتوقف على طبيعة المشروع وإمكانية التنفيذ والتوصل إلى الحقائق المحددة من خلال الإحساس بوجود المشكلة وتحديدها.

2- **اختيار المشروع:** تعدّ عملية اختيار المشروع من أهم خطوات أو مراحل إنجاز المشروع، لأن الاختيار الناجح للمشروع يساعد في إنجازه بينما الاختيار السيئ سيعرض المشروع للفشل.

3- **وضع الخطة (التخطيط):** يمثل التخطيط خطوة حيوية ومهمة من خطوات المشروع ؛لأنه يحدد الإطار النظري للمشروع، وعلى المعلمة/ة أن يشرك الأطفال في عملية التخطيط ،ويكون دوره بالإشراف على عملية التخطيط والتوجيه وتصحيح الأخطاء التي قد يقع فيها الأطفال.

4- **تنفيذ المشروع:** وفيها يبدأ التنفيذ الفعلي للمخطط المرسوم على الورقة ويكتسب المتعلم الخبرة في أداء الأعمال، والقدرة على تجاوز المعوقات والاعتماد على النفس.

5- **تقويم المشروع:** تقع مهمة تقييم المشروع على عاتق المعلمة/ة بشكل أساسي، وعلى المعلمة/ة أن يشرك الأطفال في عملية التقويم، حيث يقوم المعلمة/ة بالاطلاع على كل ما تم إنجازه من قبل الأطفال، مبيناً أوجه الضعف والقوة والأخطاء التي وقع فيها الأطفال في أثناء تنفيذ المشروع. وتتوقف عملية الحكم على نوع المشروع كما يلي:

- **إذا كان المشروع فردياً:** يجب أن يقوم الطفل بتقييم نفسه، وعلى المعلمة/ة أن يزوده بمعايير التقدير وكيفية استخدامها في تقدير نتائج عمله، وإذا لم يكن حكم الطفل على نفسه صالحاً فعلى المعلمة/ة أن يحكم على ذلك، لأن نقد الطفل لنفسه أكثر فائدة من النقد الذي يوجه له من الآخرين، وهذا ينمي عادة النقد الذاتي لدى الأطفال.

- **إذا كان المشروع جماعياً:** يجب أن يكون الحكم للأطفال جميعهم، فالانتقادات التي يوجهها الأطفال لبعضهم يتقبلونها أكثر من تلك التي يوجهها إليهم المعلمة/ة.

مميزات طريقة المشروع: لطريقة المشروع مميزات عديدة أهمها:

1- إمكانية تطبيقها في مختلف المراحل الدراسية.

2- إمكانية استخدامها في مختلف التخصصات الدراسية.

3- تدريب الأطفال على العمل الجماعي

4- تدريب الأطفال على مواجهة المشكلات.

سلبيات طريقة المشروع : توجه لطريقة المشروع بعض الانتقادات ومنها:

1- استغراق الوقت الطويل لتنفيذها.

2- التكلفة المادية والمالية العالية.

خامساً- أسلوب العصف الذهني: هو "تقنية جماعية لتوليد أفكار جديدة ومفيدة، تستخدم خلالها قواعد بسيطة بغرض زيادة الفرص في الابتكار، ويعتمد نتاج العصف الذهني بشكل كبير على قدرات قائد الجلسة للتخطيط، وإدارة الجلسة" (الزعبي، 2022، 29).

يهدف هذا الأسلوب إلى الحصول على عدد كبير ومتنوع من الأفكار، ويمكن استخدام هذه الطريقة لتحقيق الأهداف الآتية حسب (العمرى، 2019، 33-34):

- 1- إيجاد البدائل في عملية اتخاذ القرار واختيار الأنشطة والتمارين التي يود الفرد ممارستها.

- 2- إيجاد حلول للمشكلات أو معالجة مجموعة من الأفكار والآراء التي يمكن أن تكون مناسبة لإجراء البحوث وكتابة التقارير.

- 3- استخلاص الأفكار العامة وتدوينها حول الدرس لتكون محوراً للمناقشة.

وعند استخدام هذا الأسلوب نتبع الخطوات الآتية:

- 1- يكتب المعلمة (المتقن الصحي) عنوان الدرس على السبورة.
- 2- يعطي المعلمة تعليمات حول ما سيتم عمله في الدرس والوقت المحدد لذلك.
- 3- يدون المعلمة الأفكار التي يطرحها على السبورة.
- 4- يمكن للمعلم طرح مجموعة الأفكار عندما يسود الصمت غرفة قاعة النشاط.
- 5- على المعلمة أن يزود الأطفال بالمفردات ويشجعهم على توليد المزيد من الأفكار.

- 6- يطلب المعلمة من الأطفال عدم الاستهزاء بأفكار زملائهم.

بعد انتهاء الوقت المحدد يقوم المعلمة بمراجعة الأفكار المدونة على السبورة وقراءتها لكي يتسنى لمن يريد الاستيضاح حول الأفكار الغامضة المطروحة من قبل زملائهم أو مناقشة الأفكار وتحليلها.

وفي هذه المرحلة يستطيع المعلمة أن يوضح الآراء وقيمها وبعيد تصنيفها بعد التخلص من غير المناسب منها ،ثم ترتب بحسب الأهمية ، وبالتالي يمكن للمعلم بعد ذلك أن يستخدم الأفكار المهمة كي تكون محور النقاش في الحصة أو أن تكون محور نشاط عملي ككتابة تقرير أو زيارة ميدانية أو إعداد ملصقات.. إلخ وفيما يلي بعض الأسئلة المتعلقة بحالة العصف الذهني للتأكد من أننا في الطريق الصحيح.

- هل الحالة مفصلة وواضحة؟
 - هل هي مستعرضة بشكل كاف بحيث لا تستبعد الأفكار المفيدة؟
 - هل هي متحيزة بحيث تمنع بعض خطوط التفكير؟
 - هل يمكن التفكير بطريقة أفضل لتفصيل الحالة؟
- وحددت الزعبي(2022، 39) مجموعة من الطرائق ليتم استخدامها برياض الأطفال:

سادساً- **طريقة الدروس العملية:** يشارك الطفل فيها في إجراء التجارب المختلفة للتوصل إلى المعلومات، ومجال التربية الصحية غني بكثير من الموضوعات الصحية التي يمكن التأكد منها عملياً.

سابعاً - **الاستفادة من أوجه النشاط التربوي:** يمكن الاستفادة من أوجه النشاط التربوي المختلفة ومنها:

1- **النشاط الرياضي:** يمكن من خلاله تزويد الأطفال بالمعلومات الصحية عن أثر ممارسة التربية الرياضية وفوائدها.

2- **النشاط الثقافي والاجتماعي:** يمكن من خلاله تزويد الأطفال بالمعلومات والحقائق الصحية عن طريق التمثيليات، والمسرحيات، والرحلات، وعقد الندوات، والمحاضرات.

ثامناً- الزيارات الميدانية: من خلال زيارة الوحدات الصحية، والهيئات الصحية، ومعرفة كيفية الاتصال بها في حالات الطوارئ، وكذلك لعمل مقابلات مع الأطباء، ومحاولة الاستفادة من خبراتهم في التوعية الصحية.

تاسعاً- طريقة تمثيل الأدوار: ينقصر الطفل فيها دور شخصية ما مثل " طبيب - فرد مصاب بالانفلونزا - معلم "، ويكتسب من خلالها معلومات واتجاهات وخبرات، حيث يمثل كل طفل دوره على الرغم من تعدد الوسائل والأساليب المتاحة في التربية الصحية والمذكورة سابقاً، ويوضح أسباب المشكلة وحلّها إلا أنه بإمكان المعلمة أو المثقف الصحي تعديل الأساليب المقترحة وتطويرها في الظروف التربوية المحيطة والإمكانات التي تقتضيها وتتيحها مصادر البيئة المحلية، أو الروضة أو المدرسة، أو في ضوء قدرات الأطفال واحتياجاتهم واهتماماتهم.

كما يمكن استخدام العديد من الأساليب في التربية الصحية في رياض الأطفال، ومن بينها (رضوان، 2022، 40):

1- اللعب والأنشطة الترفيهية التي تشجع الأطفال على الحركة والنشاط البدني الصحي.

2- تنظيم الأنشطة التعليمية التي تركز على الصحة والنظافة الشخصية، وتشمل غسل اليدين والأسنان والحفاظ على النظافة الشخصية.

3- توفير الغذاء الصحي والمتوازن للأطفال، وتعليمهم عن أهمية تناول الفواكه والخضروات والحبوب المتنوعة.

4- تنظيم الأنشطة التعليمية التي تركز على الصحة النفسية، وتشمل التعرف على المشاعر والعواطف وكيفية التعامل معها.

5- توفير البيئة الصحية والأمنة للأطفال، وتعليمهم عن أهمية النوم الجيد والتخلص من العادات الخاطئة مثل التدخين وشرب الكحول.

وتهدف هذه الطرائق والأساليب إلى تعزيز الصحة والوقاية من الأمراض والإصابات، وتشجيع الأطفال على اتباع نمط حياة صحي ومتوازن. ويمكن تحقيق هذه الأهداف من خلال تنظيم الأنشطة التعليمية والترفيهية التي تركز على الصحة والنظافة الشخصية والنشاط البدني والصحة النفسية، وتوفير البيئة الصحية والأمنة للأطفال، وتعليمهم عن أهمية الغذاء الصحي والمتوازن والنوم الجيد.

ومن الأساليب التي يمكن استخدامها كما حددتها زغلول(2022، 28):

1- **أسلوب اللعب:** يعدّ اللعب من أهم أساليب التربية الصحية في رياض الأطفال، حيث يساعد الأطفال على التعلم من خلال الخبرة العملية.

2- **أسلوب القصص والحكايات:** يمكن استخدام القصص والحكايات لتنمية الوعي الصحي لدى الأطفال، حيث تساعدهم على فهم المفاهيم الصحية بطريقة ممتعة.

3- **أسلوب الأنشطة والتجارب:** يمكن استخدام الأنشطة والتجارب لتعزيز المهارات الصحية لدى الأطفال، حيث تساعدهم على اكتساب مهارات جديدة.

4- أسلوب النموذج القدوة: يتعلم الأطفال من خلال التقليد، لذلك يجب أن يكون المعلمون قدوة حسنة للأطفال في سلوكياتهم الصحية.

5- أسلوب المشاركة الأسرية: يمكن إشراك الأسرة في العملية التربوية الصحية، حيث يساعد ذلك على تعزيز سلوكيات الصحة الإيجابية لدى الأطفال.

حيث تعدّ رياض الأطفال بمثابة البيئة الأولى التي يتعلم فيها الطفل العادات الصحية السليمة، ومن خلال تطبيق طرق تربوية مبتكرة ومناسبة لعمرهم، يمكن ترسيخ هذه العادات في نفوسهم منذ الصغر.

فيما يلي بعض الطرائق الفعالة الحديثة للتربية الصحية في رياض الأطفال:

1. اللعب التعليمي:

- ألعاب تقليدية: ألعاب مثل "الطبيب والمريض" أو "الطهي الصحي" تساعد الأطفال على فهم مفاهيم بسيطة عن الصحة والنظافة.
- ألعاب لوحية: يمكن استخدام الألعاب اللوحية التي تعزز المفاهيم الصحية مثل الأكل الصحي وممارسة الرياضة.
- الدمى والألعاب الناعمة: استخدام الدمى لتمثيل المواقف الصحية وتشجيع الأطفال على محاكاة السلوكيات الصحية.

2. القصص والأنشطة الفنية:

- قصص مصورة: قصص مصورة عن شخصيات تحب العادات الصحية وتواجه تحديات صحية.
- الرسم والتلوين: تشجيع الأطفال على رسم صور تعبر عن فهمهم للنظافة الشخصية والتغذية الصحية.

- العروض المسرحية: تمثيل قصص عن الصحة باستخدام الأزياء والأقنعة.

3. الزيارات الميدانية:

- زيارة المزارع: التعرف على مصادر الغذاء الطبيعية والحيوانات.
- زيارة المستشفى: التعرف على دور الأطباء والممرضين في الحفاظ على الصحة.

- زيارة الحدائق: تشجيع اللعب في الهواء الطلق وممارسة النشاط البدني.

4. الأنشطة اليومية:

- وجبات غذائية صحية: تقديم وجبات متنوعة ومتوازنة للأطفال.
- النظافة الشخصية: تعليم الأطفال غسل الأيدي بانتظام وتنظيف الأسنان بالفرشاة والخيط.

- الراحة والنوم: توفير بيئة هادئة ومريحة للنوم.

- النشاط البدني: تنظيم ألعاب وحركات رياضية بسيطة.

5. مشاركة الأهل:

- ورش عمل للأهل: تنظيم ورش عمل للأهل حول أهمية التربية الصحية للأطفال وكيفية دعمهم في المنزل.

- نشرات إرشادية: توزيع نشرات إرشادية للأهل حول موضوعات مختلفة متعلقة بالصحة.

مبادئ أساسية للتربية الصحية في رياض الأطفال:

- اللعب والمرح: يجب أن تكون الأنشطة ممتعة ومشوقة للأطفال.

- **التكرار:** يجب تكرار المعلومات والمعارف الصحية بشكل منتظم لترسيخها في أذهان الأطفال.
- **القدوة:** يجب أن تكون المعلمات والمربون قدوة حسنة للأطفال في تطبيق العادات الصحية.
- **التشجيع والإيجابية:** يجب تشجيع الأطفال على اتباع السلوكيات الصحية وتقديم الثناء لهم.

تاسعاً – العوامل المؤثرة في التربية الصحية:

تؤثر العديد من العوامل في التربية الصحية، ومن بين هذه العوامل حسب رضوان (2022، 30):

- 1- **الوعي الصحي:** يعد الوعي الصحي من العوامل المؤثرة في التربية الصحية، حيث يساعد على تعزيز الوعي الصحي لدى الأفراد وتشجيعهم على اتباع نمط حياة صحي ومتوازن.
- 2- **البيئة المحيطة:** تؤثر البيئة المحيطة بالأفراد في صحتهم العامة، ومن ثم فإن توفير بيئة صحية وآمنة يساعد على تعزيز التربية الصحية.
- 3- **النظام الغذائي:** يعدّ النظام الغذائي الصحي من العوامل المؤثرة في التربية الصحية، حيث يساعد على تعزيز الصحة العامة والوقاية من الأمراض.
- 4- **النشاط البدني:** يعدّ النشاط البدني من العوامل المؤثرة في التربية الصحية، حيث يساعد على تعزيز الصحة البدنية والنفسية.
- 5- **النظافة الشخصية:** تعدّ النظافة الشخصية من العوامل المؤثرة في التربية الصحية، حيث تساعد على الوقاية من الأمراض والحفاظ على الصحة العامة.

فالتربية الصحية هي عملية متعددة الأوجه تتأثر بمجموعة واسعة من العوامل التي تتفاعل مع بعضها بعضاً لتشكيل بيئة التربية الصحية. ويمكن تقسيم هذه العوامل إلى فئات عدة:

1. عوامل فردية:

- **العمر:** تختلف احتياجات الفرد الصحية باختلاف عمره ومراحله النمائية.
- **الجنس:** تختلف احتياجات الرجال والنساء الصحية بسبب الفروق الفسيولوجية والاجتماعية.
- **الوضع الصحي:** وجود أمراض مزمنة أو إعاقات تؤثر في نوعية الرعاية الصحية المطلوبة.
- **المستوى التعليمي:** يؤثر المستوى التعليمي في قدرة الفرد على فهم المعلومات الصحية واتخاذ قرارات مستنيرة.
- **المعتقدات والقيم:** تؤثر المعتقدات الدينية والثقافية في الممارسات الصحية والسلوكيات.

2. عوامل اجتماعية:

- **الأسرة:** تؤدي الأسرة دوراً حيوياً في غرس العادات الصحية الجيدة في الأطفال.
- **المجتمع:** تؤثر القيم السائدة في المجتمع والممارسات الصحية الشائعة في سلوك الأفراد.
- **الأصدقاء:** تؤثر دائرة الأصدقاء في سلوكيات الفرد وتفضيلاته.

- الوسائل الإعلام: تؤدي وسائل الإعلام دوراً كبيراً في تشكيل الرأي العام حول القضايا الصحية.

3. عوامل اقتصادية:

- الدخل: يؤثر الدخل في القدرة على الوصول إلى الرعاية الصحية الجيدة والمنتجات الغذائية الصحية.
- الوضع الاقتصادي للبلد: يؤثر الوضع الاقتصادي للبلد في مستوى الخدمات الصحية المقدمة.

4. عوامل بيئية:

- البيئة المحيطة: تؤثر جودة الهواء والماء والتربة في الصحة العامة.
- التغيرات المناخية: تؤثر التغيرات المناخية في انتشار بعض الأمراض.

5. عوامل سياسية:

- السياسات الصحية: تؤثر السياسات الحكومية المتعلقة بالصحة العامة في الوصول إلى الخدمات الصحية.
- التشريعات: تؤثر القوانين واللوائح المتعلقة بالصحة العامة في سلوك الأفراد والمؤسسات.

6. عوامل ثقافية:

- العادات والتقاليد: تؤثر العادات والتقاليد في الممارسات الصحية.
- المعتقدات الدينية: تؤثر المعتقدات الدينية في الممارسات الصحية والسلوكيات.

التفاعل بين هذه العوامل:

لاتعمل هذه العوامل بشكل منفصل، بل تتفاعل مع بعضها البعض بأشكال معقدة لتشكل بيئة التربية الصحية. فعلى سبيل المثال، قد يؤثر الوضع الاقتصادي للأسرة في قدرتها على توفير غذاء صحي لأطفالها، مما يؤثر بدوره في صحة الأطفال.

أهمية فهم هذه العوامل:

يساعد فهم هذه العوامل في تصميم برامج تربية صحية أكثر فاعلية. من خلال تحديد العوامل المؤثرة في سلوك الأفراد، بحيث يمكن تطوير برامج توعية تستهدف هذه العوامل وتساعد الأفراد على اتخاذ خيارات صحية أفضل.

عاشراً- دور معلمة الروضة في التربية الصحية:

تؤدي معلمة الروضة دوراً مهماً في التربية الصحية للأطفال من خلال كونها قدوة، ومعلمة، ومرشدة، ومنظمة.

أولاً: دورها كقدوة:

• النظافة الشخصية:

1- تحرص معلمة الروضة على نظافتها الشخصية من حيث مظهرها ورائحتها ونظافة ملابسها.

2- تغسل يديها باستمرار وتُعَلِّم الأطفال أهمية غسل الأيدي.

3- تُشجّع الأطفال على تنظيف أسنانهم بشكل منتظم.

• التغذية الصحية:

1- تتناول معلمة الروضة وجبات صحية أمام الأطفال وتُشجّعهم على تناولها.

2- تُقدّم للأطفال وجبات خفيفة صحية خلال اليوم.

3- تُعلّم الأطفال أهمية تناول الفواكه والخضروات.

• النشاط البدني:

1- تُمارس معلمة الروضة الرياضة مع الأطفال وتُشجّعهم على الحركة واللعب.

2- تنظّم ألعاباً رياضية تناسب أعمار الأطفال.

3- تُعلّم الأطفال أهمية النشاط البدني للصحة.

ثانياً: دورها كمعلمة:

• تُعلّم الأطفال مفاهيم أساسية عن الصحة، مثل:

أهمية غسل الأيدي وكيفية تنظيف الأسنان، أهمية تناول الطعام الصحي ومخاطر الأكل غير الصحي وأهمية ممارسة الرياضة ومخاطر التدخين وأهمية النوم الكافي وكيفية الوقاية من الأمراض.

• تُستخدم معلمة الروضة طرائق متنوعة لتعليم الأطفال عن الصحة، مثل: الألعاب والأنشطة العملية والقصص والأغاني والصور والأفلام.

• تُشرك معلمة الروضة أولياء الأمور في عملية تعليم الأطفال عن الصحة، مثل:

1- إرسال رسائل إلى أولياء الأمور حول موضوعات صحية.

2- تنظيم فعاليات توعوية للأطفال وأولياء الأمور.

3- تشجيع أولياء الأمور على اتباع نمط حياة صحي.

ثالثاً: دورها كمرشدة:

• تُساعد معلمة الروضة الأطفال على حل مشاكلهم الصحية، مثل: الخوف من

الطبيب والخوف من الحقن ومشكلة التبول اللاإرادي والسمنة وضعف الانتباه.

- تُقدّم معلّمة الروضة الدعم النفسي للأطفال الذين يعانون من مشاكل صحية.
- تُوجّه معلّمة الروضة أولياء الأمور إلى الجهات المختصة لمساعدة أطفالهم في حل مشاكلهم الصحية.
- رابعاً: دورها كمُنظّمة:

- تُحافظ معلّمة الروضة على بيئة صحية في الروضة، مثل:
 - 1- تهوية الروضة بشكلٍ منتظم.
 - 2- تنظيف الروضة بشكلٍ دوري.
 - 3- توفير أدوات النظافة الشخصية للأطفال.
 - 4- توفير ماء الشرب النظيف.
 - 5- توفير طعام صحي للأطفال.
- تُنظّم معلّمة الروضة حملات توعوية حول الصحة، مثل: حملة غسل الأيدي - حملة التغذية الصحية - حملة النظافة الشخصية - حملة النشاط البدني. (على، 2020، 23-24)

التحديات التي تواجه المعلّمة:

- نقص الموارد: قد تواجه المعلّمة نقصاً في الموارد المادية والبشرية اللازمة لتنفيذ برامج التربية الصحية.
- اختلاف الخلفيات الثقافية: قد يكون هناك اختلاف في الخلفيات الثقافية للأطفال، مما يستدعي تكيف البرامج لتناسب جميع الأطفال.
- مشاركة الأهل: قد يصعب على المعلّمة إشراك جميع الأهالي في عملية التربية الصحية.

تؤدي معلمة الروضة دوراً حاسماً في غرس القيم الصحية في نفوس الأطفال منذ الصغر. من خلال توفير بيئة تعليمية ممتعة ومحفزة، يمكن للمعلمة أن تساعد الأطفال على بناء عادات صحية سترافقهم طوال حياتهم.

أحد عشر - مبادئ التربية الصحية:

يضمن مفهوم التربية الصحية العديد من المبادئ التي يجب اتباعها لتحقيق الأهداف المرجوة، ومن بين هذه المبادئ: (عبد الله محمد، 2022، 36)

1- تعزيز الوعي الصحي: يجب تعزيز الوعي الصحي لدى الأفراد وتوفير المعلومات اللازمة لهم لاتخاذ القرارات الصحيحة بشأن صحتهم.

2- توفير البيئة الصحية: يجب توفير بيئة صحية وآمنة للأفراد لتحقيق الصحة العامة.

3- النظام الغذائي الصحي: يجب تشجيع الأفراد على اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن لتحقيق الصحة الجيدة.

4- النشاط البدني: يجب تشجيع الأفراد على ممارسة النشاط البدني بشكل منتظم لتحقيق الصحة الجيدة.

5- النظافة الشخصية: يجب تعزيز النظافة الشخصية لدى الأفراد للوقاية من الأمراض والحفاظ على الصحة العامة.

6- التوعية بالأمراض: يجب توعية الأفراد بالأمراض المختلفة وكيفية الوقاية منها وعلاجها.

7- التوعية بالصحة النفسية: يجب توعية الأفراد بأهمية الصحة النفسية وكيفية الحفاظ عليها.

ويمكن تحقيق هذه المبادئ من خلال تنظيم الأنشطة التعليمية والترفيهية التي تركز على تعزيز الوعي الصحي لدى الأفراد وتشجيعهم على اتباع نمط حياة صحي ومتوازن. كما يمكن تحقيق ذلك من خلال توفير البيئة الصحية والأمنة للأفراد وتعزيز النظام الغذائي الصحي والنشاط البدني والنظافة الشخصية والتوعية بالأمراض والصحة النفسية.

وحددت الزغول(2022، 29) مبادئ التربية الصحية:

مبادئ التربية الصحية هي مجموعة من القواعد التي تستند إليها التربية الصحية، وتساعد على تحقيق أهدافها. تتمثل هذه المبادئ في ما يلي:

- 1- **التكامل:** يجب أن تتكامل التربية الصحية مع جميع جوانب العملية التربوية، بحيث لا تقتصر على مادة محددة أو نشاط معين.
- 2- **الشمولية:** يجب أن تغطي التربية الصحية جميع جوانب الصحة، بما في ذلك الصحة الجسدية والنفسية والاجتماعية والبيئية.
- 3- **الواقعية:** يجب أن تستند التربية الصحية إلى الاحتياجات والواقع الفعلي للأفراد والمجتمعات.
- 4- **التفاعلية:** يجب أن تعتمد التربية الصحية على التفاعل بين المعلمين والأطفال، وبين الأطفال بعضهم بعضا.
- 5- **الاستمرارية:** يجب أن تكون التربية الصحية عملية مستمرة طوال حياة الفرد.
- 6- **متمركزة حول المتعلم:** ينبغي أن تركز التربية الصحية على تلبية احتياجات المتعلمين وتوفير الفرص لهم للمشاركة النشطة في العملية التعليمية.

7- **بناء القدرات (بنّاءة):** يجب أن تهدف التربية الصحية إلى تزويد المتعلمين بالمعارف والمهارات والاتجاهات اللازمة لاتخاذ قرارات صحية سليمة.

8- **التقييم المستمر:** يجب تقييم برامج التربية الصحية بشكل مستمر لضمان تحقيق الأهداف المرجوة وإجراء التعديلات اللازمة عليها.

اثنا عشر: نماذج التثقيف الصحي:

التثقيف الصحي هو "عملية تهدف إلى زيادة المعرفة والوعي الصحي لدى الأفراد والمجتمعات، وتعزيز اتخاذ قرارات صحية سليمة. ويعتمد التثقيف الصحي على مجموعة من الأساليب والوسائل التي تهدف إلى تحقيق أهدافه، والتي تختلف حسب الفئة المستهدفة والموضوع المراد التثقيف حوله" (الزعبي، 2022، 19).

نماذج التثقيف الصحي هي "إطارات نظرية تستخدم لشرح وتفسير سلوك الأفراد فيما يتعلق بصحتهم، وتساعدنا هذه النماذج في فهم العوامل التي تؤثر في اتخاذ القرارات الصحية، وتساهم في تصميم برامج تدخلية فعالة للتغيير السلوكي".

بمعنى آخر، النماذج هي بمثابة خرائط طريق توجهنا نحو فهم أعمق لكيفية التفكير والشعور واتخاذ القرارات لدى الأفراد فيما يتعلق بصحتهم. تساعدنا هذه الخرائط في تحديد العوامل التي يجب التركيز عليها في تصميم برامج التثقيف الصحي، مما يزيد من فرص نجاح هذه البرامج.

لماذا نستخدم نماذج التثقيف الصحي؟

- **التخطيط الفعال:** تساعدنا النماذج في تحديد الأهداف وتصميم الاستراتيجيات المناسبة لبرامج التثقيف الصحي.

- **التقييم:** يمكننا استخدام النماذج لتقييم فعالية البرامج وقياس التغيير في سلوك الأفراد.
- **التركيز على العوامل المؤثرة:** تساعدنا النماذج في تحديد العوامل التي تؤثر في السلوك الصحي وتوجيه الجهود نحو تغيير هذه العوامل.
- **فهم أعمق للسلوك:** تساعدنا النماذج في فهم الدوافع والأسباب الكامنة وراء سلوك الأفراد الصحي وغير الصحي.
- **أمثلة على نماذج التثقيف الصحي:**
 - **نموذج الاعتقاد الصحي:** يركز على المعتقدات الشخصية كمحرك للسلوك الصحي.
 - **نموذج العملية الموازية الممتدة:** يركز على تقييم التهديد والفعالية الذاتية والفعالية الموصى بها في تحديد الاستجابة.
 - **نظرية السلوك المخطط:** تركز على العمليات العقلية التي تؤدي إلى اتخاذ القرارات.
 - **النظرية الاجتماعية المعرفية:** تشدد على دور التعلم الاجتماعي والبيئة في تشكيل السلوك.
 - **نظرية العزم الذاتي:** تركز على الدوافع الداخلية والاستقلالية والكفاءة والصلة.
- **أهمية دراسة نماذج التثقيف الصحي:**
 - **المهنيون في مجال الصحة:** تساعدهم في تصميم برامج تثقيف صحي فعالة.
 - **الباحثون:** تساعدهم في إجراء دراسات حول العوامل المؤثرة على السلوك الصحي.

- **صناع القرار:** تساعد في تطوير سياسات صحية فعالة.
- نماذج التثقيف الصحي هي أدوات قيمة تساعدنا على فهم السلوك الصحي وتصميم برامج تدخلية فعالة لتحسين الصحة العامة.
- أنواع نماذج التثقيف الصحي:**

تصنف نماذج التثقيف الصحي إلى عدة أنواع، منها: (عبد، 2022، 40)

1- **النموذج التعليمي:** يركز هذا النموذج على نقل المعلومات والبيانات الصحية إلى المتلقين، دون التركيز على تنمية مهارات التفكير الناقد والتحليل لديهم.

2- **النموذج السلوكي:** يركز هذا النموذج على تغيير السلوك الصحي للأفراد، من خلال تنمية مهارات اتخاذ القرار وحل المشكلات لديهم.

3- **النموذج التنموي:** يركز هذا النموذج على تعزيز قدرات الأفراد والمجتمعات على تحديد احتياجاتهم الصحية واتخاذ خطوات لتحسينها.

أمثلة لنماذج التثقيف الصحي:

فيما يلي بعض الأمثلة لنماذج التثقيف الصحي حسب الزعبي (2022، 44-45):

1- **الندوات والمحاضرات:** تعد الندوات والمحاضرات من الوسائل التقليدية للتثقيف الصحي، حيث يلقي المتثقف الصحي محاضرة أو ندوة أمام مجموعة من الأشخاص، بهدف تزويدهم بالمعلومات الصحية اللازمة.

2- البرامج التلفزيونية والإذاعية: تعد البرامج التلفزيونية والإذاعية من الوسائل الفعالة للتثقيف الصحي، حيث يمكن الوصول إلى شريحة واسعة من الجمهور من خلالها.

3- الحملات الإعلانية: تستخدم الحملات الإعلانية لنشر الوعي الصحي بين الجمهور، من خلال استخدام الدعاية والإعلان.

4- الوسائل التفاعلية: تستخدم الوسائل التفاعلية، مثل الألعاب التعليمية والتطبيقات الذكية، لزيادة مشاركة المتلقين في عملية التثقيف الصحي.

تتنوع نماذج التثقيف الصحي في الدول الأجنبية، وذلك حسب احتياجات وثقافات كل مجتمع. ومع ذلك، هناك بعض العناصر المشتركة بين هذه النماذج، ومنها:

1- التركيز على الاحتياجات الفردية والمجتمعية: يسعى التثقيف الصحي إلى تلبية احتياجات الأفراد والمجتمعات الصحية، وذلك من خلال فهم العوامل التي تؤثر في الصحة، وتحديد الاحتياجات الصحية من خلال الدراسات والبحث العلمي.

2- المشاركة المجتمعية: يركز التثقيف الصحي على إشراك أفراد المجتمع في عملية التثقيف، وذلك من خلال مشاركة المنظمات المجتمعية والأفراد في التخطيط والتنفيذ والتقييم..

3- استخدام الأساليب والوسائل المتعددة: يستخدم التثقيف الصحي مجموعة متنوعة من الأساليب والوسائل، بما في ذلك الندوات والمحاضرات والبرامج التلفزيونية والإذاعية والحملات الإعلانية والوسائل التفاعلية.

وثمة تصنيف آخر لنماذج التثقيف الصحي:

أولاً-الأنموذج الصحي الفردي: هو أول أنموذج دافع بالتثقيف الصحي. يركز هذا الأنموذج على العوامل الفردية، مثل السلوكيات والمواقف والمهارات، كعوامل تؤثر في الصحة.

يعتقد داعمو التثقيف الصحي الفردي أن الأفراد هم المسؤولون عن صحتهم، وأن تغيير سلوكياتهم ومواقفهم يمكن أن يساعد في تحسين صحتهم. يمكن استخدام مجموعة متنوعة من الأساليب والوسائل لتحقيق أهداف الأنموذج الصحي الفردي، منها(أبو زيد، 2021، 20-21):

- 1- **التعليم:** يمكن استخدام التعليم لزيادة المعرفة والوعي الصحي لدى الأفراد.
- 2- **التغيير السلوكي:** يمكن استخدام التدخلات السلوكية لمساعدة الأفراد على تغيير سلوكياتهم الصحية.
- 3- **التعزيز:** يمكن استخدام التعزيز لمكافأة الأفراد على السلوكيات الصحية.

مزايا الأنموذج الصحي الفردي: (عبد، 2022، 27)

يتمتع الأنموذج الصحي الفردي بمجموعة من المزايا، منها:

- 1- سهل الفهم والتطبيق.
- 2- يركز على العوامل التي يمكن للأفراد التحكم فيها.
- 3- يمكن أن يكون فعالاً في تغيير السلوكيات الصحية.

عيوب الأنموذج الصحي الفردي: (عبد، 2022، 28)

- يعاني الأنموذج الصحي الفردي من بعض العيوب، منها:

1- لا يأخذ في الحسبان العوامل الاجتماعية والاقتصادية والبيئية التي تؤثر في الصحة.

2- قد لا يكون فعالاً في جميع المواقف.

ثانياً- الأنموذج العقلاني بالتثقيف الصحي:

هو "أنموذج يركز على تنمية مهارات التفكير الناقد والتحليل لدى المتلقين، وذلك من خلال إتاحة الفرص لهم للمشاركة في عملية التعلم، وطرح الأسئلة، ومناقشة المعلومات الصحية". كما يستند هذا الأنموذج إلى النظرية العقلية، والتي تشير إلى أن البشر لديهم القدرة على فهم وتفسير أفكار ومشاعر الآخرين. ويعتقد داعمو التثقيف الصحي العقلاني أن تنمية مهارات التفكير الناقد والتحليل لدى المتلقين تساعد على فهم المعلومات الصحية بشكل أفضل، واتخاذ قرارات صحية سليمة. يمكن استخدام مجموعة متنوعة من الأساليب والوسائل لتحقيق أهداف الأنموذج العقلاني بالتثقيف الصحي، منها (أبو زيد، 2021، 24-25):

1- **المناقشة:** يمكن استخدام المناقشة لطرح الأسئلة ومناقشة المعلومات الصحية مع المتلقين.

2- **المشروعات البحثية:** يمكن استخدام المشروعات البحثية لتنمية مهارات التفكير الناقد والتحليل لدى المتلقين.

3- **التفكير الناقد:** يمكن استخدام أنشطة التفكير الناقد لتنمية مهارات التفكير الناقد والتحليل لدى المتلقين.

مزايا الأنموذج العقلاني بالتثقيف الصحي: (عبد، 2022، 29).

يتمتع الأنموذج العقلاني بالتثقيف الصحي بمجموعة من المزايا، منها:

1- يساعد على تنمية مهارات التفكير الناقد والتحليل لدى المتلقين.

2- يساعد المتلقين على فهم المعلومات الصحية بشكل أفضل.

3- يساعد المتلقين على اتخاذ قرارات صحية سليمة.

عيوب الأنموذج العقلاني بالتثقيف الصحي: (عبد، 2022، 30)

يعاني الأنموذج العقلاني بالتثقيف الصحي من بعض العيوب، منها:

1- يتطلب وقتاً وجهداً من المتلقين.

2- قد يكون من الصعب تطبيقه في بعض المواقف.

فالأنموذج العقلاني بالتثقيف الصحي هو أنموذج فعال لتنمية مهارات التفكير الناقد والتحليل لدى المتلقين، مما يساعدهم على فهم المعلومات الصحية بشكل أفضل، واتخاذ قرارات صحية سليمة.

ثالثاً - الأنموذج البيئي بالتثقيف الصحي:

الأنموذج البيئي بالتثقيف الصحي هو "أنموذج يركز على بيئة الفرد، بما في ذلك العوامل الاجتماعية والاقتصادية والثقافية، كعوامل تؤثر في صحته وسلوكاته الصحية".

يعتقد داعمو التثقيف الصحي البيئي أن بيئة الفرد تؤدي دوراً مهماً في تحديد سلوكياته الصحية، وأن تغيير البيئة يمكن أن يساعد في تحسين الصحة.

يمكن استخدام مجموعة متنوعة من الأساليب والوسائل لتحقيق أهداف

الأنموذج البيئي بالتثقيف الصحي، منها (الزغلول، 2022، 30-31):

1- **التدخلات المجتمعية:** يمكن استخدام التدخلات المجتمعية لتغيير البيئة

المحيطة بالأفراد، مثل: إنشاء مساحات خضراء أو تحسين جودة الهواء والماء.

2- الحملات الإعلانية: يمكن استخدام الحملات الإعلامية لتغيير المواقف والسلوكيات الصحية، مثل حملات التوعية بسرطان الثدي أو التدخين.

3- الدعم الاجتماعي: يمكن استخدام الدعم الاجتماعي لمساعدة الأفراد على اتباع سلوكيات صحية، مثل برامج الدعم لمرضى السكري أو السرطان.

مزايا الأنموذج البيئي بالتثقيف الصحي:

يتمتع الأنموذج البيئي بالتثقيف الصحي بمجموعة من المزايا، منها:

1- يأخذ في الحسبان العوامل البيئية التي تؤثر في الصحة.

2- يركز على تغيير البيئة لتحسين الصحة.

3- يمكن أن يكون فعالاً في تغيير السلوكيات الصحية.

عيوب الأنموذج البيئي بالتثقيف الصحي:

يعاني الأنموذج البيئي بالتثقيف الصحي من بعض العيوب، منها:

1- قد يكون من الصعب تغيير البيئة.

2- قد لا يكون من الممكن تطبيقه في جميع المواقف.

رابعاً- الأنموذج الاجتماعي بالتثقيف الصحي: هو أنموذج يركز على العوامل

الاجتماعية والثقافية والاقتصادية كعوامل تؤثر في الصحة وسلوكيات الأفراد.

يعتقد داعمو التثقيف الصحي الاجتماعي أن هذه العوامل تؤدي دوراً مهماً

في تحديد سلوكيات الأفراد الصحية، وأن تغيير هذه العوامل يمكن أن يساعد في

تحسين الصحة.

يمكن استخدام مجموعة متنوعة من الأساليب والوسائل لتحقيق أهداف

الأنموذج الاجتماعي بالتثقيف الصحي، منها (الزغلول، 2022، 33-35):

1- التدخلات المجتمعية: يمكن استخدام التدخلات المجتمعية لتغيير العوامل الاجتماعية والثقافية والاقتصادية التي تؤثر في الصحة، مثل برامج التوعية الصحية أو برامج دعم الشباب.

2- الحملات الإعلانية: يمكن استخدام الحملات الإعلامية لتغيير المواقف والسلوكيات الصحية، مثل حملات التوعية بسرطان الثدي أو التدخين.

3- الدعم الاجتماعي: يمكن استخدام الدعم الاجتماعي لمساعدة الأفراد على اتباع سلوكيات صحية، مثل برامج الدعم لمرضى السكري أو السرطان.

مزايا الأنموذج الاجتماعي بالتثقيف الصحي:

يتمتع الأنموذج الاجتماعي بالتثقيف الصحي بمجموعة من المزايا، منها:

1- يأخذ في الحسبان العوامل الاجتماعية والثقافية والاقتصادية التي تؤثر في الصحة.

2- يركز على تغيير هذه العوامل لتحسين الصحة.

3- يمكن أن يكون فعالاً في تغيير السلوكيات الصحية.

عيوب الأنموذج الاجتماعي بالتثقيف الصحي:

يعاني الأنموذج الاجتماعي بالتثقيف الصحي من بعض العيوب، منها:

1- قد يكون من الصعب تغيير العوامل الاجتماعية والثقافية والاقتصادية.

2- قد لا يكون من الممكن تطبيقه في جميع المواقف.

مقارنة بين نماذج التثقيف الصحي: الفردي، العقلاني، البيئي، والاجتماعي:

تهدف نماذج التثقيف الصحي إلى فهم الدوافع والسلوكيات التي تؤثر في

صحة الأفراد والمجتمعات، وتصميم برامج تدخلية فعالة لتحسين الصحة. لكل

أنموذج من النماذج التي ذكرتها تركيزه الخاص والعوامل التي يأخذها في الحسبان. دعونا نقارن بينها:

1. الأنموذج الفردي:

- التركيز: يركز هذا الأنموذج على العوامل الداخلية الفردية التي تؤثر في سلوك الفرد الصحي، مثل المعرفة، المعتقدات، المواقف، والمهارات الشخصية.
- المحددات: يفترض أن تغير المعرفة والمواقف لدى الفرد سيؤدي إلى تغيير سلوكه.
- الانتقادات: يواجه هذا الأنموذج انتقادات؛ لأنه يتجاهل دور العوامل الاجتماعية والبيئية في تحديد السلوك الصحي.

2. الأنموذج العقلاني:

- التركيز: يركز هذا الأنموذج على العمليات العقلية التي يتخذ الأفراد من خلالها القرارات المتعلقة بصحتهم، مثل تقييم الخيارات المختلفة وتوقع النتائج.
- المحددات: يفترض أن الأفراد يتخذون قراراتهم بناءً على معلومات دقيقة وعقلانية.
- الانتقادات: يواجه هذا الأنموذج انتقادات؛ لأنه يتجاهل دور العواطف والعوامل غير العقلانية في اتخاذ القرارات.

3. الأنموذج البيئي:

- التركيز: يركز هذا الأنموذج على العوامل البيئية التي تؤثر في سلوك الأفراد الصحي، مثل البيئة المادية، والبيئة الاجتماعية، والسياسات العامة.

• **المحددات:** يفترض أن تغيير البيئة المحيطة بالأفراد يمكن أن يؤدي إلى تغيير سلوكهم.

• **الانتقادات:** يواجه هذا النموذج انتقادات لأنه قد يتجاهل الدور النشط الذي يؤديه الأفراد في تغيير سلوكهم.

4. النموذج الاجتماعي:

• **التركيز:** يركز هذا النموذج على العوامل الاجتماعية التي تؤثر في سلوك الأفراد الصحي، مثل العلاقات الاجتماعية، الدور الاجتماعي، والضغط الاجتماعي.

• **المحددات:** يفترض أن التفاعلات الاجتماعية تؤثر بشكل كبير في السلوك الصحي.

• **الانتقادات:** يواجه هذا النموذج انتقادات؛ لأنه قد يتجاهل العوامل الفردية والبيئية.

الأنموذج	التركيز الرئيسي	المحددات الرئيسية	الانتقادات
الفردى	العوامل الداخلية الفردية	المعرفة، المعتقدات، المواقف	يتجاهل العوامل الاجتماعية والبيئية
العقلانى	العمليات العقلية	تقييم الخيارات، توقع النتائج	يتجاهل العواطف والعوامل غير العقلانية
البيئى	العوامل البيئية	البيئة المادية، الاجتماعية، والسياسات	يتجاهل الدور النشط للأفراد
الاجتماعى	العوامل الاجتماعية	العلاقات الاجتماعية، الدور الاجتماعى، الضغوط الاجتماعية	يتجاهل العوامل الفردية والبيئية

كل أنموذج من هذه النماذج يقدم نظرة ثاقبة لفهم السلوك الصحي، ولكن كل منها له حدوده. في الواقع، السلوك الصحي هو نتيجة تفاعل معقد بين العوامل الفردية والاجتماعية والبيئية. لذلك، فإن نهجاً متعدد التخصصات يجمع بين هذه النماذج هو الأكثر فعالية في تصميم برامج التنقيف الصحي. بالإضافة لما سبق يوجد نماذج أخرى ومنها:

1- أنموذج الاعتقاد الصحي: فهم ما يدفعنا لاتخاذ قرارات صحية:

أنموذج الاعتقاد الصحي **Health Belief Model - HBM** هو أحد أهم النماذج التي تستخدم لشرح وتفسير سلوك الأفراد فيما يتعلق بصحتهم. يهدف هذا الأنموذج إلى فهم العوامل التي تؤثر في قراراتنا بشأن تبني سلوكيات صحية أو تجنب سلوكيات ضارة.

أركان أنموذج الاعتقاد الصحي:

- إدراك الخطورة: مدى اعتقاد الفرد بأن مرضاً معيناً يشكل تهديداً حقيقياً لصحته.
- إدراك الفوائد: مدى اعتقاد الفرد بأن اتخاذ إجراء وقائي معين (مثل ممارسة الرياضة، أو التوقف عن التدخين) سيؤدي إلى فوائد صحية.
- إدراك الحواجز: مدى اعتقاد الفرد بأن هناك عوائق أو تكاليف مرتبطة بتبني سلوك صحي (مثل الوقت، المال، الجهد).
- تلميحات الدفع: العوامل التي تدفع الفرد لاتخاذ إجراء، مثل نصيحة الطبيب أو تأثير الأصدقاء والعائلة.
- تلميحات ذاتية: مدى ثقة الفرد في قدرته على تنفيذ سلوك صحي جديد.

كيف يعمل أنموذج الاعتقاد الصحي؟

يعتمد أنموذج الاعتقاد الصحي على فكرة أن الأفراد يتخذون قرارات صحية بناءً على تقييمهم للمخاطر والفوائد المرتبطة بهذه القرارات. إذا اعتقد الفرد أن خطر الإصابة بمرض ما مرتفع وأن اتخاذ إجراء وقائي سيساعده على تجنب هذا المرض، فمن المرجح أن يتبنى هذا السلوك.

مثال: شخص يدخل قد يقرر الإقلاع عن التدخين إذا كان يعتقد أن التدخين يزيد من خطر الإصابة بسرطان الرئة، وإذا كان يعتقد أن الإقلاع عن التدخين سيحسن صحته بشكل كبير.

أهمية أنموذج الاعتقاد الصحي:

- تصميم برامج التثقيف الصحي: يساعد في تصميم برامج تركز على زيادة إدراك الأفراد للمخاطر والفوائد المرتبطة بسلوكيات معينة.
- تقييم فعالية البرامج: يمكن استخدام الأنموذج لتقييم مدى نجاح برامج التثقيف الصحي في تغيير سلوك الأفراد.
- فهم الحواجز التي تواجه تغيير السلوك: يساعد في تحديد الحواجز التي تمنع الأفراد من تبني سلوكيات صحية واقتراح حلول للتغلب على هذه الحواجز.

نقاط القوة والضعف:

- نقاط القوة: يوفر إطاراً مفيداً لفهم سلوك الأفراد الصحي، ويساعد في تصميم برامج تدخلية فعالة.
- نقاط الضعف: يركز بشكل أساسي على العوامل المعرفية، ويتجاهل العوامل العاطفية والاجتماعية التي قد تؤثر في السلوك.

أنموذج الاعتقاد الصحي هو أداة قيمة لفهم كيفية اتخاذ الأفراد لقراراتهم الصحية. ومع ذلك، يجب أن ندرك أن السلوك البشري معقد ويتأثر بعوامل متعددة، ولا يمكن تفسيره بشكل كامل من خلال أنموذج واحد. يمكن تطبيق هذا الأنموذج على مجموعة واسعة من السلوكيات الصحية، مثل التغذية، وممارسة الرياضة، والوقاية من الأمراض. كما يمكن دمج هذا الأنموذج مع نماذج أخرى لتفسير السلوك الصحي بشكل أكثر شمولية.

2- أنموذج العملية الموازية الممتدة The Extended Parallel Process Model - EPPM

أنموذج العملية الموازية الممتدة: هو أحد النماذج النظرية التي تستخدم في مجال الاتصال الصحي لفهم كيفية استجابة الأفراد لرسائل الخطر، مثل تلك المتعلقة بالصحة. يهدف هذا الأنموذج إلى التنبؤ بكيفية استجابة الناس لرسائل الخطر، سواء بتبني سلوكيات وقائية أو باللجوء إلى استراتيجيات مواجهة سلبية. أساسيات الأنموذج:

يقوم أنموذج EPPM على فرضية أن الأفراد عندما يواجهون رسالة تهديد، يقومون بتقييمها من خلال تقييم:

1. **خطورة التهديد:** هل التهديد خطير؟ ما احتمالية حدوثه؟ ما عواقبه؟
2. **الفعالية الذاتية:** هل يمكنني اتخاذ إجراءات للحد من هذا التهديد؟ هل لدي القدرة على تنفيذ هذه الإجراءات؟
3. **الفعالية الموصى بها:** هل الإجراءات الموصى بها فعالة في الحد من التهديد؟

استجابات الأفراد:

بناءً على تقييمهم لهذه العوامل، قد يتخذ الأفراد أحد الاستجابات التالية:

- **الاستجابة الوقائية:** إذا اعتقد الفرد أن التهديد خطير وأن الإجراءات الموصى بها فعالة، فمن المحتمل أن يتخذ إجراءات وقائية.
- **الاستجابة للتهديد:** إذا اعتقد الفرد أن التهديد خطير ولكنه لا يعتقد أن الإجراءات الموصى بها فعالة، فقد يلجأ إلى استراتيجيات مواجهة سلبية مثل الإنكار أو التجنب.
- **عدم الاستجابة:** إذا اعتقد الفرد أن التهديد ليس خطيراً أو أن الإجراءات الموصى بها غير فعالة، فمن المحتمل أن يتجاهل الرسالة.

أهمية الأنموذج في مجال التثقيف الصحي:

- **تصميم رسائل فعالة:** يساعد الأنموذج في تصميم رسائل تخويف فعالة من خلال التركيز على خطورة التهديد وفعالية الإجراءات الوقائية.
- **تجنب الآثار السلبية:** يساعد في تجنب الآثار السلبية لرسائل التخويف، مثل الشعور بالقلق أو الاكتئاب، من خلال التأكيد على الفعالية الذاتية.
- **تقييم برامج التثقيف الصحي:** يمكن استخدام الأنموذج لتقييم فعالية برامج التثقيف الصحي من خلال قياس التغيرات في معتقدات الأفراد وسلوكياتهم.

الحدود والانتقادات:

- **تعقيد الأنموذج:** يعدّ الأنموذج معقداً ويحتوي على العديد من المتغيرات التي قد يصعب قياسها.

- **التركيز على الخوف:** يركز النموذج بشكل كبير على الخوف كمحفز للسلوك، وقد لا يكون هذا هو الدافع الوحيد للتغيير.
 - **عدم مراعاة العوامل الاجتماعية:** لا يأخذ النموذج في الحسبان بشكل كافٍ العوامل الاجتماعية والثقافية التي تؤثر على سلوك الأفراد.
- أنموذج العملية الموازية الممتدة هو أداة قيمة لفهم كيفية استجابة الأفراد لرسائل الخطر. ومع ذلك، يجب استخدامه بحذر مع الأخذ في الحسبان حدوده وتحدياته. من خلال فهم هذا النموذج، يمكن للمهنيين في مجال الصحة العامة تصميم برامج تثقيف صحي أكثر فعالية.

3-نظرية السلوك المخطط: فهم دوافعنا وأفعالنا

نظرية السلوك المخطط هي "إحدى النظريات النفسية الاجتماعية المهمة التي تسعى لفهم العلاقة بين معتقداتنا ونوايانا وسلوكنا. تعدّ هذه النظرية تطويراً لنظرية الفعل المعقول، وهي تركز بشكل أكبر على العوامل التي تؤثر في نيتنا في تنفيذ سلوك معين، وكيفية تحول هذه النية إلى سلوك فعلى".

أركان النظرية:

- **المواقف:** تعبّر عن تقييم الفرد لإيجابيات وسلبيات القيام بسلوك معين. مثلاً، قد يكون لدى شخص ما موقف إيجابي تجاه ممارسة الرياضة لأنه يعتقد أنها تحسن صحته.
- **المعايير الذاتية:** تعكس مدى شعور الفرد بالضغط الاجتماعي للقيام بسلوك معين. أي بمعنى آخر، ما الذي يتوقعه الآخرون مني؟ وما القيم والمعايير الاجتماعية التي تدفعني لاتخاذ هذا السلوك؟

- **السيطرة السلوكية المدركة:** تشير إلى مدى اعتقاد الفرد بقدرته على تنفيذ السلوك المخطط. هل يشعر الفرد بأنه يملك الموارد والمهارات اللازمة لتنفيذ هذا السلوك؟

كيف تعمل النظرية؟

- وفقاً لهذه النظرية، تتأثر نيتنا في تنفيذ سلوك معين بثلاثة عوامل رئيسية:
1. **المواقف:** إذا كانت مواقفنا إيجابية تجاه سلوك معين، فمن المرجح أن ننوي القيام به.
 2. **المعايير الذاتية:** إذا شعرنا بالضغط الاجتماعي للقيام بسلوك معين، فمن المرجح أن ننوي القيام به.
 3. **السيطرة السلوكية المدركة:** إذا اعتقدنا بقدرتنا على تنفيذ السلوك، فمن المرجح أن ننوي القيام به وأن نترجم هذه النية إلى سلوك فعلى.
- مثال:** لنفترض أننا نريد تشجيع الناس على ممارسة الرياضة بانتظام. وفقاً لنظرية السلوك المخطط، يمكننا التركيز على:
- **زيادة الموقف الإيجابي:** تسليط الضوء على فوائد ممارسة الرياضة للصحة العامة والسعادة.
 - **تعزيز المعايير الذاتية:** إظهار أن ممارسة الرياضة هي سلوك مرغوب اجتماعياً وأن معظم الناس يمارسون الرياضة بانتظام.
 - **زيادة السيطرة السلوكية المدركة:** تقديم النصائح العملية والخطط التي تساعد الناس على البدء في ممارسة الرياضة بانتظام.

أهمية النظرية:

- **التنبؤ بالسلوك:** تساعدنا النظرية في التنبؤ بالسلوك البشري، مما يجعلها أداة قيمة في مجالات مثل التسويق والصحة العامة.
- **تصميم البرامج التدخلية:** يمكن استخدام هذه النظرية لتصميم برامج تدخلية فعالة لتغيير السلوك.
- **فهم دوافعنا:** تساعدنا النظرية في فهم الدوافع الكامنة وراء سلوكنا.

نقاط القوة والضعف:

- **نقاط القوة:** نظرية شاملة تغطي العديد من العوامل التي تؤثر في السلوك، وتوفر إطاراً مفيداً لفهم السلوك البشري.
 - **نقاط الضعف:** تركز بشكل أكبر على السلوكيات المتعلقة بالمواقف والمعتقدات، وقد لا تقسّر بالكامل السلوكيات العفوية أو الانفعالية.
- تعدّ نظرية السلوك المخطط أداة قيمة لفهم كيفية اتخاذ الأفراد لقراراتهم وسلوكهم من خلال فهم العوامل التي تؤثر في نيتنا على تنفيذ سلوك معين، بحيث يمكننا تصميم برامج أكثر فعالية للتغيير السلوكي وتحسين صحة المجتمع.

4- النظرية الاجتماعية المعرفية: فهم كيف نتعلم من خلال الملاحظة والتجربة

النظرية الاجتماعية المعرفية هي نظرية نفسية تركز على كيفية تعلم الأفراد وتطوير سلوكياتهم من خلال التفاعل مع بيئتهم. طوّرت هذه النظرية عالم النفس ألبرت باندورا، وهي تجمع بين عناصر من النظرية السلوكية والنظرية المعرفية.

أركان النظرية الاجتماعية المعرفية:

1. التعلم بالنمذجة:

- **الملاحظة:** يتعلم الأفراد من خلال مراقبة سلوك الآخرين (الأنموذج).
- **الاحتفاظ:** يحفظ الأفراد المعلومات التي يكتسبونها من خلال الملاحظة.

- الإنتاج: يحاول الأفراد إعادة إنتاج السلوك الذي لاحظوه.
- التحفيز: يتم تعزيز السلوك من خلال المكافآت والعقوبات.

2. العمليات المعرفية:

- الانتباه: يركز الفرد على جوانب معينة من السلوك الذي يلاحظه.
- الذاكرة: يتم تخزين المعلومات حول السلوك في الذاكرة.
- التفكير: يفكر الفرد في كيفية تطبيق السلوك على نفسه.
- المعتقدات: تؤثر معتقدات الفرد في قدرته على أداء السلوك في قراره بتقليده.

3. التفاعل المتبادل:

- الشخص: العوامل الداخلية مثل المعتقدات والمهارات والمعرفة.
- البيئة: العوامل الخارجية مثل الأشخاص والأشياء والأحداث.
- السلوك: الأفعال التي يقوم بها الفرد.
- تتفاعل هذه العوامل الثلاثة باستمرار وتؤثر في بعضها البعض.

أهمية النظرية الاجتماعية المعرفية:

- فهم التطور السلوكي: تساعدنا النظرية في فهم كيف يتطور سلوك الأفراد على مر الزمن.
- التعليم والتدريب: تستخدم في تصميم برامج تعليمية وتدريبية فعالة.
- العلاج السلوكي: تستخدم في علاج المشكلات السلوكية والنفسية.
- التسويق: تستخدم في فهم سلوك المستهلك وتصميم حملات تسويقية فعالة.

أمثلة على تطبيقات النظرية:

- **التعلم الاجتماعي:** يتعلم الأطفال السلوكيات الاجتماعية من خلال مراقبة آبائهم ومعلميهم وأقرانهم.
 - **التعلم بالمحاكاة:** تستخدم المحاكاة في التدريب على مهارات جديدة، مثل الطيران أو الجراحة.
 - **العلاج السلوكي المعرفي:** يستخدم في علاج الفوبيا والاكتئاب وغيرها من الاضطرابات النفسية.
 - **الإعلانات:** تستخدم الإعلانات النماذج الإيجابية لتشجيع المستهلكين على شراء منتجات معينة.
- تعدّ النظرية الاجتماعية المعرفية نظرية قوية في فهم كيفية تعلم الأفراد وتطوير سلوكياتهم. من خلال فهم هذه النظرية، يمكننا تصميم برامج أكثر فعالية للتغيير السلوكي وتحسين حياة الناس.

5- نظرية العزم الذاتي:

- هي نظرية خاصة بالعلم النفسي الاجتماعي تقترح أن الدافع الداخلي يؤدي دوراً رئيساً في تنظيم السلوك بما في ذلك السلوك الصحي. تنص النظرية على أن هناك ثلاثة أنواع رئيسة من الدافع الداخلي:
- **الاستقلالية:** الشعور بالتحكم في سلوكياتنا واتخاذ قراراتنا بأنفسنا. على سبيل المثال، قد يمارس شخص الرياضة بانتظام لأنه يستمتع بالشعور بالقوة والتحكم في جسده.

• **الكفاءة:** الشعور بالقدرة على أداء مهمة ما بنجاح. على سبيل المثال، قد يواصل الشخص العمل على هدف لإنقاص وزنه لأنه يعتقد أنه يمتلك القدرة على تحقيق ذلك.

• **الصلة:** الشعور بأن أفعالنا لها مغزى وأنها مرتبطة بأهدافنا القيمية. على سبيل المثال، قد يتطوع شخص ما لمساعدة الآخرين لأنه يشعر بأن هذا العمل يتماشى مع قيمه الخاصة بالمساعدة والعطف.

وفقاً لنظرية العزم الذاتي، عندما يكون دافعنا نابعاً من هذه العوامل الداخلية، نكون أكثر عرضة للالتزام بسلوكيات صحية على المدى الطويل. على العكس من ذلك، فإن الدافع الخارجي، مثل المكافآت أو العقوبات، يمكن أن يكون له تأثير مؤقت فقط وقد يضعف الدافع الداخلي.

على سبيل المثال، قد يمارس شخص الرياضة في البداية بسبب مكافأة يتم تقديمها له، ولكن إذا لم يكن يستمتع بالرياضة حقاً (أي لم يكن لديه دافع داخلي)، فمن المرجح أن يتوقف عن ممارسة الرياضة بمجرد توقف المكافأة.

نظرية العزم الذاتي مهمة لأنها تساعدنا على فهم أهمية الدافع الداخلي في الحفاظ على السلوكيات الصحية على المدى الطويل. يمكن للمعلمين والآباء والمهنيين في مجال الصحة استخدام هذه النظرية لتشجيع الناس على تبني سلوكيات صحية من خلال دعم استقلاليتهم وكفاءتهم و صلتهم.

أهمية اختيار الأنموذج المناسب:

يعتمد اختيار الأنموذج المناسب لبرنامج التنقيف الصحي على عدة عوامل، منها:

• **الهدف من البرنامج:** ما هو السلوك الصحي الذي نريد تغييره؟

- **الفئة المستهدفة:** من هم الأشخاص الذين نستهدفهم بالبرنامج؟
- **الموارد المتاحة:** ما الموارد المتاحة لتنفيذ البرنامج؟
- **السياق الثقافي والاجتماعي:** ما العوامل الثقافية والاجتماعية التي تؤثر على سلوك الفرد؟

مقارنة بين نماذج التثقيف الصحي:

لتوضيح الفرق بين النماذج التي ذكرناها سابقاً، يمكننا مقارنتها من عدة جوانب:

1. التركيز:

- **أنموذج الاعتقاد الصحي:** يركز على المعتقدات الشخصية كمحرك للسلوك الصحي.
- **أنموذج العملية الموازية الممتدة:** يركز على تقييم التهديد والفعالية الذاتية والفعالية الموصى بها في تحديد الاستجابة.
- **نظرية السلوك المخطط:** تركز على العمليات العقلية التي تؤدي إلى اتخاذ القرارات.
- **النظرية الاجتماعية المعرفية:** تشدد على دور التعلم الاجتماعي والبيئة في تشكيل السلوك.

- **نظرية العزم الذاتي:** تركز على الدوافع الداخلية والاستقلالية والكفاءة والصلة.

2. العوامل المؤثرة في السلوك:

- **أنموذج الاعتقاد الصحي:** يركز على عوامل مثل شدة المرض، واحتمالية الإصابة، والفوائد المتوقعة من اتخاذ الإجراء.

- **أنموذج العملية الموازية الممتدة:** يركز على عوامل مثل خطورة التهديد، والفعالية الذاتية، والفعالية الموصى بها.
- **نظرية السلوك المخطط:** تشمل عوامل مثل النوايا، والمعتقدات، والضوابط السلوكية.
- **النظرية الاجتماعية المعرفية:** تشمل عوامل مثل النماذج، والتوقعات، والتعزيز.
- **نظرية العزم الذاتي:** تركز على عوامل مثل الاستقلالية، والكفاءة، والصلة.

3. الآثار التطبيقية:

- **أنموذج الاعتقاد الصحي:** يستخدم في تصميم الرسائل الصحية التي تركز على فوائد اتخاذ الإجراءات الصحية.
- **أنموذج العملية الموازية الممتدة:** يستخدم في تصميم رسائل تخويف فعالة مع التركيز على الفعالية الذاتية.
- **نظرية السلوك المخطط:** تستخدم في تطوير برامج تدخلية تهدف إلى تغيير النوايا والسلوكيات.
- **النظرية الاجتماعية المعرفية:** تستخدم في تصميم برامج تدخلية تركز على توفير نماذج إيجابية وتعزيز السلوك المطلوب.
- **نظرية العزم الذاتي:** تستخدم في تصميم برامج تدخلية تهدف إلى زيادة الدافع الداخلي وتعزيز الشعور بالاستقلالية والكفاءة.

الأنموذج	التركيز الرئيسي	العوامل المؤثرة	الآثار التطبيقية
أنموذج الاعتقاد الصحي	المعتقدات الشخصية	شدة المرض، إحصائية الإصابات، الفوائد المتوقعة	تصميم رسائل صحية تركز على الفوائد
أنموذج العملية الموازية الممتدة	تقييم التهديد والفعالية	خطورة التهديد، الفعالية الذاتية، الفعالية الموصى بها	تصميم رسائل تخويف فعالة
نظرية السلوك المخطط	العمليات العقلية المؤدية لاتخاذ القرارات	النوايا، المعتقدات، الضوابط السلوكية	تطوير برامج تدخلية لتغيير النوايا والسلوكيات
النظرية الاجتماعية المعرفية	التعلم الاجتماعي والبيئة	النماذج، التوقعات، التعزيز	تصميم برامج تدخلية تركز على توفير نماذج إيجابية
نظرية العزم الذاتي	الدوافع الداخلية والاستقلالية والكفاءة والصلة	الاستقلالية، الكفاءة، الصلة	تصميم برامج تدخلية لزيادة الدافع الداخلي

ملاحظات مهمة:

- هذه النماذج ليست متنافية، بل يمكن استخدامها بشكل متكامل لفهم السلوك الصحي بشكل أفضل.
- اختيار الأنموذج المناسب يعتمد على السياق والهدف من التدخل.
- كل أنموذج له نقاط قوة وضعف يجب أخذها في الحسبان.

الخلاصة:

من خلال ما سبق يتضح أنّ الصحة هي حالة من الرفاهية الجسدية والنفسية والاجتماعية الكاملة، وليس مجرد غياب المرض أو العجز. وهي حق أساسي للإنسان، ومسؤولية مشتركة بين الفرد والمجتمع. كما تؤدي نماذج التنقيف الصحي دوراً مهماً في تعزيز الصحة والوقاية من الأمراض. ويشمل التنقيف الصحي مجموعة من الأساليب والوسائل التي تهدف إلى تزويد الأفراد بالمعلومات والمهارات اللازمة لاتخاذ قرارات صحية سليمة. كما يعتمد نجاح التنقيف الصحي على عدد من العوامل، منها : الاختيار المناسب لأنموذج التنقيف الصحي ، واستخدام أساليب ووسائل تنقيفية فعالة والمشاركة الفعالة للأفراد المستهدفين . وفي السياق نفسه يسهم التنقيف الصحي في تحقيق أهداف التنمية الصحية، مثل خفض معدلات الإصابة بالأمراض وتحسين جودة الحياة وزيادة كفاءة النظام الصحي.

الاختبار الذاتي

مقدمة:

يهدف هذا الاختبار إلى تقييم مدى فهم الطالبات لمفهوم الصحة، وعناصرها، وأهمية التربية الصحية في تحقيقها. كما يهدف إلى تقييم معرفتهن بأهداف التربية الصحية، وطرائق تطبيقها في بيئة رياض الأطفال.

القسم الأول: الأسئلة الموضوعية:

اختاري الإجابة الصحيحة لكل سؤال:

1. المفهوم الشامل للصحة وفقاً لمنظمة الصحة العالمية هو:

- أ. غياب المرض.
- ب. حالة من الرفاهية الكاملة بدنياً وعقلياً واجتماعياً.
- ج. القدرة على أداء الأنشطة اليومية.
- د. التغذية السليمة وممارسة الرياضة.

2. يعد مؤشراً من مؤشرات الصحة الجسدية:

- أ. القدرة على التركيز.
- ب. العلاقات الاجتماعية الجيدة.
- ج. الوزن المثالي.
- د. كل ما ذكر.

3. الهدف الأساس من التربية الصحية هو:

- أ. علاج الأمراض.
- ب. الوقاية من الأمراض وتعزيز الصحة.
- ج. تطوير المهارات الحركية.
- د. زيادة المعرفة العلمية.

4. من الأسس العامة للتربية الصحية:

- أ. الشمولية.
- ب. الاستمرارية.
- ج. التكامل.
- د. كل ما ذكر.

5. دور معلمة الروضة في التربية الصحية هو:

- أ. تقديم المعلومات النظرية فقط.
- ب. توفير بيئة صحية وتعليمية آمنة.
- ج. تعليم الأطفال العادات الصحية.
- د. كل ما ذكر.

6. الأنموذج الذي يركز على تغيير سلوك الفرد من خلال تزويده بالمعلومات والمعرفة:

- أ. الأنموذج السلوكي.

○ ب. الأنموذج الاجتماعي.

○ ج. الأنموذج المعرفي.

○ د. الأنموذج البيئي.

7. الطريقة التي تعدّ فعالة في تعليم الأطفال الصغار العادات الصحية هي:

○ أ. المحاضرات النظرية.

○ ب. الألعاب والأنشطة التفاعلية.

○ ج. القراءة فقط.

○ د. مشاهدة الأفلام.

القسم الثاني: الأسئلة المقالية:

1. وضح العلاقة بين الصحة الجسدية والنفسية والاجتماعية.

2. اشرح أهمية التربية الصحية في المراحل الأولى من العمر.

3. ناقش دور الأسرة والمعلمة/ة في تنمية الوعي الصحي لدى الأطفال.

4. صمم نشاطاً تعليمياً بسيطاً لتعليم الأطفال في رياض الأطفال أهمية

غسل الأيدي.



المراجع:

- أبو هولا، مفضي؛ والبلوي، خالد. (2006). المفاهيم الصحية في مناهج العلوم للمرحلة المتوسطة في المملكة العربية السعودية. مجلة جامعة دمشق. 22، 197-240.(2).
- أبو زيد، محمد على، وآخرون. (2021). الأئموذج العقلاني بالنتقيف الصحي: مفهومه، أساليبه، وتطبيقاته. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 22(1)، 1-10.
- الباز، محمد عبد المنعم. (2014). التربية الصحية: مفهومها، أهدافها، مناهجها. دار الفجر للنشر.
- الجمعية الأمريكية للصحة العامة.(2022). الصحة العامة والمجتمعية: مبادئ الصحة العامة والمجتمعية.
- حسن، عبد الحميد وشاهين، عبد الحميد.(2011). إستراتيجيات التدريس المتقدمة وإستراتيجيات التعلم وأنماط التعلم. الإسكندرية. كلية التربية بدمنهور.
- رضوان، منى عبد الحميد.(2022). التربية الصحية المعلمة/قية. دار النهضة العربية.
- رضوان، منى عبد الحميد.(2022). الصحة العامة: أسس علم الصحة العامة. منظمة الصحة العالمية.

- الزعبي، وليد عبد الغني، وآخرون. (2022). فاعلة برنامج تثقيف صحي بيئي قائم على أنموذج التعلم النشط في تحسين سلوكيات الصحة المعلمة/ة لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، 23(2)، 1-10
- الزغلول، هاني عبد اللطيف. (2022). التثقيف الصحي البيئي: مفهومه، أساليبه، وتطبيقاته. *مجلة الصحة العامة المصرية*. 44(2)، 1-10
- الزغلول، هناء عبد اللطيف. (2022). *التربية الصحية في مصر*. دار النشر العلمي.
- الزغلول، هناء. (2022). *التربية الصحية في رياض الأطفال*. دار النشر العلمي.
- عبده، محمد أحمد. (2022). *التربية الصحية والسلوك الصحي*. القاهرة: دار الفجر للنشر والتوزيع.
- عبده، محمد أحمد، وآخرون. (2022). دور التربية الصحية في الوقاية من الأمراض المزمنة. *مجلة التربية الصحية والسلوك الصحي*، 10(1)، 1-10
- عبد الحليم، حسين. (2015). *أسس التربية الصحية: مقدمة في التربية الصحية للمجتمع المعلمة/ة*، دار الفكر العربي.
- عبد الرحمن، فتحي. (2016). *التربية الصحية للمجتمع المعلمة/ة*: مبادئها، أهدافها، مناهجها، دار الفكر العربي.

- عبد الله محمد، وآخرون.(2022). أثر برنامج تعليمي قائم على الأنشطة العملية في تنمية الوعي الغذائي لدى أطفال رياض الأطفال. *مجلة التربية الصحية والسلوك الصحي*، 10(1)، 1-10.

- العمري، وفاء الزعبي، وفاء. أبو زيد، محمد.(2019). التربية الصحية المعلمة/قية: فاعلة برنامج قائم على أنموذج التعلم النشط في تحسين سلوكيات الصحة المعلمة/قية لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*. 23(2)، 1-10

- عطوة، زاهر؛ وقباجة، زياد وعبوشي، فهمي وأبو جزر، حازم.(2010). دليل طرائق التدريس فلسطين.

- علي، ريم محمد. (2020). دور معلمات رياض الأطفال في إكساب أطفال الروضة مفاهيم الثقافة الصحية في ضوء بعض المتغيرات. رسالة ماجستير. جامعة اليرموك، الأردن.

- فؤاد، هدى.(2022). مبادئ التربية الصحية. دار النشر العلمي.

- كماش، يوسف.(2014). الصحة والتربية الصحية. دار الخليج للنشر والتوزيع.

- محمد، منى عبد الله. (2022). أثر برنامج التربية الصحية على سلوكيات الوقاية من الأمراض المزمنة لدى كبار السن. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.

- محمد عبد الله، وآخرون. (2022). أثر زيارة المستشفى في تنمية الوعي الصحي لدى أطفال رياض الأطفال. *مجلة التربية الصحية والسلوك الصحي*، 10(1)، 1-10.

- منظمة الصحة العالمية. (2014). *إطار عمل للتنمية الصحية: الصحة والرفاهية*.

- منظمة الصحة العالمية. (2022). *مؤشرات الصحة*.

-Glanz, K .Barbara , K. R. Viswanath, K.(2008). *Health Behavior and Health Education Theory, Research, and Practice*.(4. ed),USA: JosseyBass A Wiley Imprint.

الفصل الثاني

الوعي الصحي

تمهيد.

أولاً: مفهوم الوعي الصحي.

ثانياً: أهمية نشر الوعي الصحي.

ثالثاً: أهداف الوعي الصحي.

رابعاً: أسس الوعي الصحي.

خامساً: مجالات السلوك الصحي.

سادساً: أبعاد الوعي الصحي.

سابعاً: مفهوم السلوك الصحي.

ثامناً: العوامل المؤثرة على السلوك الصحي:

تاسعاً: النماذج المفسرة للسلوك الصحي.

عاشراً: تعريف ومراحل عملية تغير السلوك الصحي.

عاشراً: تعريف ومراحل عملية تغير السلوك الصحي.

أحد عشر: المؤسسات التربوية المسؤولة عن نشر الوعي الصحي.

ثاني عشر: دور معلمة الروضة في نشر الوعي الصحي.

الأهداف السلوكية: يتوقع من الطالبة بنهاية هذه الوحدة أن تكون قادرة على أن:

- تعرّف الوعي الصحي بمعنى بسيط وواضح.
- تذكر أمثلة على سلوكيات تدل على الوعي الصحي.
- تميّز بين السلوك الصحي والسلوك غير الصحي.
- تذكر ثلاثة أهداف رئيسة لنشر الوعي الصحي.
- تشرح أهمية الوعي الصحي للفرد والمجتمع.
- تقترح طريقة لنشر الوعي الصحي في مجتمعه.
- تذكر ثلاثة مجالات رئيسة للوعي الصحي (مثل التغذية، النظافة، ممارسة الرياضة).
- تذكر بعدين للوعي الصحي (مثل البعد المعرفي، البعد السلوكي).
- تذكر أمثلة على سلوكيات صحية وغير صحية في مجالات مختلفة.
- تذكر أنموذجاً واحداً لشرح السلوك الصحي (مثل أنموذج الاعتقاد الصحي).
- تستخدم الأنموذج لشرح سبب اتخاذ بعض الأشخاص لسلوكيات صحية والبعض الآخر لسلوكيات غير صحية.
- تذكر المراحل الأساسية لتغيير السلوك الصحي.
- تطبق المراحل على سلوك صحي يريد تغييره.
- تقترح طريقة لتحسين دور المؤسسة التعليمية في نشر الوعي الصحي.
- تذكر ثلاث طرق يمكن من خلالها للمعلمة نشر الوعي الصحي لدى الأطفال.
- تشارك في تصميم نشاط بسيط لنشر الوعي الصحي في الروضة.

تمهيد:

لماذا نفعل ما نفعله؟ سؤال قد يبدو بسيطاً، لكنه يحمل في طياته عمقاً كبيراً، خاصة عندما يتعلق الأمر بسلوكنا الصحي. لماذا يختار بعض الناس نمط حياة صحي، بينما يفضل بعضهم الآخر عادات غير صحية؟ وما العوامل التي تؤثر في قراراتنا الصحية؟ النظرية مهمة، ولكن التطبيق هو الأهم. فما الفائدة من معرفة النظريات التي تفسر السلوك الصحي إذا لم نتمكن من تطبيقها في حياتنا اليومية؟

الوعي الصحي هو بوصلتنا التي توجهنا نحو اتخاذ قرارات صحية سليمة. فكلما زاد وعينا بأهمية الصحة، زادت قدرتنا على اتباع سلوكيات صحية وتحسين نوعية حياتنا.

في هذا الفصل، سنتعمق في مفهوم الوعي الصحي، وسنستكشف النظريات المختلفة التي تحاول تفسير كيفية تشكل معتقداتنا وسلوكياتنا الصحية. كما سنتعرف على أبرز النماذج النظرية التي تحاول تفسير السلوك الصحي، وسنرى كيف يمكن تطبيق هذه النظريات في تصميم برامج التوعية الصحية وتغيير السلوك.

أولاً- مفهوم الوعي الصحي (Awareness Health):

يرى (بدران ومزاهرة، 2009، 11) أنَّ الوعي الصحي هو "عملية إعلامية هدفها حث الناس على تبني نمط حياة وممارسات صحية سليمة من أجل رفع المستوى الصحي للمجتمع، والحد من انتشار الأمراض بنشر المفاهيم الصحية السليمة في المجتمع، وتعريف الناس بأخطار الأمراض وإرشادهم إلى وسائل

الوقاية منها، وليدرك الإنسان الصحة الجيدة ويحافظ عليها عليه الإلمام بمعلومات أساسية عن الجسم وكيفية عمله وأدائه لوظائفه المختلفة، وبذلك يمكنه معرفة ما يضر صحته وما لا يضرها".

ويشير عبد الرحمن (2021، 34) إلى أن الوعي الصحي هو " رفع مستوى الوعي والثقافة الصحية للأفراد وتذكيرهم بأهمية الصحة وطرائق الحفاظ عليها، ويتم ذلك من خلال تعزيز المعرفة والفهم للسلوك الصحي من خلال البحث العلمي والتثقيف الصحي".

وعرفه خلفي (2013، 273) بأنه "السلوك الإيجابي والذي يؤثر إيجابياً في الصحة، والقدرة على تطبيق هذه المعلومات في الحياة اليومية، بصورة مستمرة تكسبها شكل العادة التي توجه قدرات الفرد في تحديد واجباته المنزلية التي تحافظ على صحته وحيويته وذلك في حدود إمكانياته".

فالوعي الصحي: هو " مفهوم شامل يشير إلى المعرفة والفهم والمهارات اللازمة لاتخاذ قرارات صحية سليمة" (الباز، 2023، 12).

يعدّ الوعي الصحي جزءاً أساسياً من الثقافة الصحية التي تهدف إلى تعزيز صحة الفرد والمجتمع بشكل عام.

ولهذا ينبغي أن يكون الوعي الصحي جزءاً لا يتجزأ من تعليم الإنسان، حيث تساعد المعرفة بشؤون الصحة وعادات المعيشة الصحيحة الإنسان في الحفاظ على الصحة الجيدة؛ لتحسين نوعية حياته، وهذا ينعكس على المجتمع والحكومات وتنفيذ خططها الوطنية.

ويُفرق (سلامة، 2007، ص22) بين الثقافة الصحية والوعي الصحي،

حيث يشير أن مفهوم الثقافة الصحية هو تقديم للمعلومات والبيانات والحقائق الصحية التي ترتبط بالصحة والمرض للأفراد كافة، بينما يعدّ مفهوم الوعي الصحي هو إلمام الفرد بالمعلومات والحقائق الصحية مع إحساسه بالمسؤولية نحو صحته وصحة غيره، وفي هذا الإطار يعدّ الوعي الصحي هو الممارسة عن قصد نتيجة الفهم والاقتناع وتحويل الممارسات الصحية إلى عادات تمارس لا شعورياً. فالوعي الصحي هو فهم عميق لأهمية الصحة الجيدة وكيفية الحفاظ عليها وتحسينها. ويتجاوز الوعي الصحي مجرد المعرفة بالأمراض والأعراض، بل يشمل:

- **معرفة العوامل المؤثرة على الصحة:** مثل التغذية السليمة، وممارسة الرياضة بانتظام، والحصول على قسط كاف من النوم، وتجنب العادات الضارة مثل التدخين وشرب الكحول.
 - **اتخاذ قرارات صحية مستنيرة:** القدرة على تقييم المعلومات الصحية المتاحة واتخاذ قرارات سليمة بشأن نمط الحياة والعناية بالصحة.
 - **المساهمة في صحة المجتمع:** فهم أهمية الصحة العامة والعمل على تعزيزها من خلال المشاركة في برامج الصحة المجتمعية والتوعية الصحية.
- كيف يمكن زيادة الوعي الصحي؟**
- **التعليم والتثقيف:** من خلال برامج التوعية الصحية في المدارس والجامعات ومراكز المجتمع.

- وسائل الإعلام: من خلال نشر مقالات صحية وبرامج تلفزيونية وإذاعية توعوية.
- المواقع الإلكترونية: من خلال توفير معلومات صحية موثوقة عبر الإنترنت.
- الحملات التوعوية: من خلال تنظيم حملات توعية حول قضايا صحية محددة.
- الأنموذج الشخصي: من خلال ممارسة العادات الصحية السليمة وتشجيع الآخرين على اتباعها.

ثانياً- أهمية نشر الوعي الصحي:

يؤدي الوعي الصحي دوراً مهماً في تعزيز الصحة والوقاية من الأمراض، حيث يساعد الأفراد على اتخاذ قرارات صحية سليمة، مثل:

- 1- ممارسة الرياضة بانتظام.
- 2- تناول نظام غذائي صحي.
- 3- الحصول على قسط كافٍ من النوم.
- 4- الإقلاع عن التدخين.
- 5- التحكم في وزن الجسم.
- 6- الحصول على التطعيمات اللازمة (الباز، 2019، 39).

كما يساعد الوعي الصحي على تحسين جودة الحياة، حيث يقلل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة ويعزز الرفاهية العامة. ويشكل حجر الأساس لتحقيق صحة أفضل وحياة أكثر سعادة، وهو أمر بالغ الأهمية لجميع أفراد المجتمع، وتكمن أهمية نشر الوعي الصحي فيما يلي:

- **الوقاية من الأمراض:** يساعد الوعي الصحي الأفراد على التعرف على العوامل التي تزيد من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل السكري وأمراض القلب، وبالتالي اتخاذ الإجراءات اللازمة للوقاية منها.
 - **التعامل الفعال مع الأمراض:** عندما يكون الأفراد على دراية بالأمراض وطرق علاجها، يمكنهم التعامل معها بشكل أفضل والالتزام بالخطة العلاجية الموصوفة من قبل الطبيب.
 - **تحسين نوعية الحياة:** يعزز الوعي الصحي من قدرة الأفراد على اتخاذ قرارات صحية بشأن نمط حياتهم، مثل التغذية السليمة وممارسة الرياضة بانتظام، مما يؤدي إلى تحسين نوعية حياتهم بشكل عام.
 - **تقليل الأعباء على النظام الصحي:** من خلال الوقاية من الأمراض وتشجيع السلوكيات الصحية، يمكن تقليل الضغط على النظام الصحي وتقليل التكاليف المرتبطة بالعلاج.
 - **تعزيز التنمية المجتمعية:** المجتمعات الصحية هي مجتمعات أكثر إنتاجية وإبداعاً، حيث يتمتع أفرادها بصحة جيدة ويقدرّون على المساهمة في بناء مجتمعاتهم.
- أمثلة على جوانب الوعي الصحي:**
- **الصحة البدنية:** التغذية السليمة، ممارسة الرياضة، النوم الكافي، الفحص الطبي الدوري.
 - **الصحة النفسية:** إدارة التوتر، بناء علاقات اجتماعية صحية، طلب المساعدة عند الحاجة.
 - **الصحة الاجتماعية:** المشاركة في المجتمع، التطوع، بناء علاقات إيجابية.

الوعي الصحي هو مفتاح حياة صحية وسعيدة. من خلال زيادة معرفتنا واتخاذ قرارات صحية مستنيرة، يمكننا تحسين صحتنا وصحة مجتمعنا.

ثالثاً - أهداف الوعي الصحي:

أهداف الوعي الصحي هي "مجموعة من النتائج التي نسعى لتحقيقها من خلال نشر المعلومات الصحية وتنقيف الأفراد، وتهدف هذه الأهداف إلى تحسين صحة الأفراد والمجتمعات، وتقليل العبء الصحي والاجتماعي والاقتصادي للأمراض".

أهم أهداف الوعي الصحي:

- تحسين صحة الأفراد:
 - الوقاية من الأمراض: تشجيع الأفراد على اتباع عادات صحية تقلل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة وغير المعدية.
 - الكشف المبكر عن الأمراض: تعليم الأفراد أهمية الفحوصات الطبية الدورية للكشف المبكر عن الأمراض وعلاجها.
 - التعامل الفعال مع الأمراض: تزويد الأفراد بالمعلومات اللازمة حول كيفية التعامل مع الأمراض المزمنة وإدارة الأعراض.
- تغيير السلوكيات الصحية:
 - التغذية السليمة: تشجيع تناول الأطعمة الصحية وممارسة النشاط البدني بانتظام.
 - الحد من التدخين وشرب الكحول: رفع الوعي بمخاطر التدخين وشرب الكحول وتشجيع الإقلاع عنهما.

- الوقاية من الإصابات: تعليم الأفراد كيفية الوقاية من الإصابات المنزلية والمرورية وغيرها.
 - تعزيز الصحة النفسية:
 - التعامل مع الضغوط: تزويد الأفراد بالمهارات اللازمة للتعامل مع الضغوط النفسية.
 - تعزيز الصحة العقلية: تشجيع طلب المساعدة المهنية عند الحاجة.
 - تمكين الأفراد:
 - اتخاذ قرارات صحية مستنيرة: تزويد الأفراد بالمعلومات اللازمة لاتخاذ قرارات صحية بشأن نمط حياتهم.
 - المشاركة في الرعاية الصحية: تشجيع الأفراد على المشاركة في اتخاذ القرارات المتعلقة بصحتهم.
 - تقليل الأعباء على النظام الصحي:
 - تقليل تكاليف الرعاية الصحية: الوقاية من الأمراض والتعامل المبكر معها يقلل من الحاجة إلى الرعاية الصحية المكلفة.
 - تحسين كفاءة النظام الصحي: يزيد الوعي الصحي من كفاءة النظام الصحي من خلال تقليل عدد الحالات التي تحتاج إلى علاج مكثف.
- كما يسعى الوعي الصحي إلى تحقيق مجموعة من الأهداف، منها:
- 1- توعية الأفراد بأهمية الصحة والوقاية من الأمراض.
 - 2- تزويد الأفراد بالمعلومات والمهارات اللازمة لاتخاذ قرارات صحية سليمة.
 - 3- تغيير السلوكيات الصحية الضارة.

4- تعزيز السلوكيات الصحية الإيجابية (عبد الحليم، 2022، 35).

الهدف الأساس من نشر الوعي الصحي هو تمكين الأفراد من اتخاذ قرارات صحية مستنيرة وتحسين نوعية حياتهم، وبالتالي بناء مجتمعات أكثر صحة وسعادة.

رابعاً- أسس الوعي الصحي:

يستند الوعي الصحي إلى مجموعة من الأسس، وقد حددها عبد الحليم(2022، 23) بما يأتي:

1- **الصحة كحق أساس** : يؤكد على أن الصحة حق أساس للإنسان، وأن كل فرد له الحق في الوصول إلى المعلومات والمهارات اللازمة لتحقيق الصحة الجيدة.

2- **الصحة كمسؤولية مشتركة** : يؤكد على أن الصحة مسؤولية مشتركة بين الفرد والمجتمع، وأن كل فرد مسؤول عن صحة نفسه والمجتمع الذي يعيش فيه.

3- **الصحة كمفهوم شامل** : ينظر إلى الصحة على أنها مفهوم شامل يشمل الصحة الجسدية والنفسية والعقلية والاجتماعية.

4- **الصحة كحالة من التوازن**: يؤكد على أن الصحة هي حالة من التوازن بين الفرد والبيئة المحيطة به.

5- **الصحة كمفهوم ديناميكي**: يؤكد على أن الصحة مفهوم ديناميكي يتغير مع مرور الوقت.

يُضاف لما سبق حسب (الشاعر وآخرون، 2005، 83) ما يلي:

1. المعرفة الصحية:

- **الفهم الصحيح للأمراض:** معرفة أسباب الأمراض الشائعة، وطرق انتقالها، وعوامل الخطر المرتبطة بها.
- **الأدوية والعلاجات:** فهم كيفية عمل الأدوية، والآثار الجانبية المحتملة، وأهمية الالتزام بالجرعات الموصوفة.
- **التغذية السليمة:** معرفة الأطعمة الصحية، وأهميتها للجسم، وتجنب الأطعمة الضارة.
- **النشاط البدني:** فهم فوائد ممارسة الرياضة بانتظام، وأنواع التمارين المناسبة لكل فرد.
- **الصحة النفسية:** معرفة أهمية الصحة النفسية، وطرق الحفاظ عليها، وكيفية التعامل مع الضغوط.

2. المهارات الصحية:

- **اتخاذ القرارات الصحية:** القدرة على تقييم المعلومات المتاحة واتخاذ قرارات مستنيرة بشأن الصحة.
- **حل المشكلات الصحية:** القدرة على التعامل مع المشكلات الصحية البسيطة، واتخاذ الإجراءات اللازمة للحفاظ على الصحة.
- **التواصل مع مقدمي الرعاية الصحية:** القدرة على التواصل بفعالية مع الأطباء والمرضى وغيرهم من مقدمي الرعاية الصحية.

3. المواقف الصحية الإيجابية:

- التفكير الإيجابي: التركيز على الجوانب الإيجابية للحياة، والاعتقاد بالقدرة على تحقيق الصحة الجيدة.
- التحفيز الذاتي: القدرة على تحفيز النفس على اتباع عادات صحية.
- الالتزام: الالتزام بالخطط الصحية على المدى الطويل.

4. القيم الصحية:

- أهمية الصحة: الاعتقاد بأن الصحة هي أهم ثروة للإنسان.
- المسؤولية الشخصية: الاعتقاد بأن كل فرد مسؤول عن صحته.
- التعاون: العمل مع الآخرين لتحقيق أهداف صحية مشتركة.

لماذا يعد الوعي الصحي مهماً؟

- الوقاية من الأمراض: يساعد على اتخاذ قرارات صحية تساعد في الوقاية من الأمراض.
 - تحسين نوعية الحياة: يساهم في تحسين الصحة الجسدية والنفسية، مما يؤدي إلى حياة أكثر سعادة وإنتاجية.
 - تقليل التكاليف الصحية: يساعد على تقليل الحاجة إلى الرعاية الطبية المكلفة.
 - بناء مجتمعات صحية: يساهم في بناء مجتمعات أكثر صحة وسعادة.
- الوعي الصحي هو استثمار في المستقبل، وهو أساس لبناء مجتمع صحي وسعيد، ويمكن من خلال نشر الوعي الصحي وتعزيز المهارات والمواقف الصحية الإيجابية المساهمة في بناء عالم أكثر صحة.

خامساً - مجالات الوعي الصحي:

أولاً-الوعي الصحي الشخصي Awareness Personal :

إن التوعية والإرشاد حول طرائق العناية بالجسم والمحافظة على الصحة واجب كل إنسان قادر على ذلك في المجتمع ، وتبدأ من خلال إدراك العوامل المؤثرة في السلوك ومراعاتها ودراستها من مختلف الجوانب. وتعدّ الوقاية من المبادئ الأساسية التي اهتم بها الإنسان منذ القدم ؛لأنها السبيل الوحيد الذي يستطيع به الإنسان مواجهة أي مرض وأي مؤثرات سلبية . وتبدأ الوقاية من الأمراض في منع وجود الجراثيم وتكاثرها على السطح الخارجي لجسم الإنسان، ومنعها من الدخول من خلال الفتحات الطبيعية أو من خلال الجروح، وهذا هو الذي نسميه الصحة الشخصية(health personl) وهي مجموعة الإجراءات التي يقوم بها الفرد للحفاظ على صحة أعضائه من الأمراض ورفع درجة مقاومتها للجراثيم التي قد يتعرض لها(الشاعر وآخرون، 2005، 91).

وتتعلق بتوعية الفرد بأهمية الصحة والنظافة والتغذية والنوم والعمل والراحة ومزاولة النشاط الرياضي وممارسة أوجه من النشاط الترويحي في أوقات الفراغ. فالوعي الصحي الشخصي هو "إدراك الفرد لأهمية الحفاظ على صحته الجسدية والنفسية والعقلية، واتخاذ الخطوات اللازمة لتحسينها والحفاظ عليها. يتضمن الوعي الصحي الشخصي فهم العوامل التي تؤثر في الصحة، مثل التغذية السليمة، وممارسة الرياضة بانتظام، والحصول على قسط كاف من النوم، وتجنب العادات الضارة، وكذلك القدرة على اتخاذ قرارات صحية مستنيرة بشأن نمط الحياة والعناية بالصحة". (المهجة، 2009، 282).

أهمية الوعي الصحي الشخصي:

- **الوقاية من الأمراض:** يساعد الوعي الصحي الشخصي في اكتشاف الأمراض في مراحلها المبكرة والوقاية منها.
- **تحسين نوعية الحياة:** يعزز الشعور بالصحة والحيوية والطاقة، مما يؤدي إلى تحسين نوعية الحياة بشكل عام.
- **زيادة الإنتاجية:** يؤدي إلى زيادة القدرة على العمل والإنتاجية.
- **توفير التكاليف الطبية:** يساعد في تقليل التكاليف الطبية على المدى الطويل.

كيف يمكن تطوير الوعي الصحي الشخصي؟

- **التعليم والتثقيف:** من خلال قراءة الكتب والمقالات الصحية، وحضور الندوات والورش، ومشاهدة البرامج التلفزيونية والإذاعية التوعوية.
- **الفحوصات الطبية الدورية:** إجراء الفحوصات الطبية بانتظام للكشف عن أي مشاكل صحية مبكرة.
- **اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن:** تناول الأطعمة الغنية بالفيتامينات والمعادن والألياف، والحد من تناول الأطعمة الدهنية والسكرية والمملحة.
- **ممارسة الرياضة بانتظام:** ممارسة أي نوع من النشاط البدني لمدة 30 دقيقة على الأقل معظم أيام الأسبوع.
- **الحصول على قسط كاف من النوم:** النوم لمدة 7-8 ساعات يومياً.
- **إدارة التوتر:** تعلم تقنيات إدارة التوتر مثل التأمل واليوغا والتنفس العميق.
- **بناء علاقات اجتماعية صحية:** تكوين علاقات إيجابية مع الأصدقاء والعائلة.

أمثلة على جوانب الوعي الصحي الشخصي:

• **الصحة البدنية:** التغذية السليمة، ممارسة الرياضة، النوم الكافي، الفحص الطبي الدوري.

• **الصحة النفسية:** إدارة التوتر، بناء علاقات اجتماعية صحية، طلب المساعدة عند الحاجة.

• **الصحة الاجتماعية:** المشاركة في المجتمع، التطوع، بناء علاقات إيجابية. و**النظافة الشخصية** من أهم وسائل المحافظة على الصحة، وتشمل نظافة البدن كله مرة أو مرتين على الأقل في الأسبوع، وتنظيف اليدين والفم والأنف والوجه والأذنين والشعر، وغسل اليدين قبل الطعام وبعد قضاء الحاجة وبعد ملامسة المرضى بالماء والصابون، ومن الضروري أيضاً المحافظة على تقليم الأظافر والعناية بالشعر، وعدم البصق إلا في منديل من القماش أو الورق، وتغطية الفم والأنف عند العطس أو السعال، وعدم رمي القاذورات في الأماكن العامة.

فالصحة الشخصية هي إذاً ميدان يعتمد على وقاية أو حماية الصحة والحفاظ عليها. وذلك من خلال إجراءات وقائية كالتغذية الصحية والنظافة وممارسة الأنشطة لتقوية الجسم ورفع مستوى اللياقة البدنية، وكذلك إجراء التحاليل الطبية الدورية والاستفادة من الخدمات الطبية المتوفرة في المجتمع، وتجنب المخاطر والعادات السلوكية غير الصحية مثل التدخين والمخدرات والعقاقير، وتجنب البدانة واتباع برامج لتخفيف الوزن بالأساليب العلمية (مفتاح، 2010، 51).

أهمية الصحة الشخصية:

1- مقاومة تجمع الجراثيم على السطح الخارجي للجسم وتكاثرها.

- 2- مقاومة تكاثر الجراثيم في فتحات الجسم المختلفة مثل الأذن و الأنف .
 - 3- الحد من وجود الأجسام الغريبة في مخلفات الأطعمة في الفم.
 - 4- المحافظة على قوة ونشاط الجسم.
 - 5- إعطاء الجسم ما يحتاجه من الغذاء والراحة.
 - 6- المحافظة على أعضاء الجسم سليمة باتباع الأساليب المثالية في الحركة والنشاط. (الشاعر وآخرون، 2005، 91).
- ولكي يحافظ الفرد على صحته الشخصية عليه أن يعمل في ثلاثة مجالات تكمل بعضها بعضاً، ولا غنى له عن أي منها وهي:
- 1- أن يحرص على سلامة بدنه وعقله وبيئته من خلال السلوك الصحي السليم، وأن يحافظ على علاقات طيبة مع الأفراد والمجتمع .
 - 2 - أن يتجنب كل ما يعرضه للمرض، من ممارسات وعادات خاطئة .
 - 3 - أن يبادر إلى الفحص الطبي المبكر، وأن يعمل على اكتشاف الأمراض والإسراع في علاجها.

ثانياً- الوعي الصحي الغذائي Awareness Dietary :

إن للغذاء أهمية كبيرة في حياة الإنسان، فهو المادة الأساسية في تزويده بالطاقة الضرورية في عملية النمو وعملية الاحتراق وترميم الخلايا التالفة وإعادة بنائها، وعليه تعتمد حركة الإنسان وفعاليته المختلفة، ويدخل الغذاء في تركيب بعض المركبات المهمة في جسم الإنسان مثل الإنزيمات والهرمونات وإفرازات الغدد اللعابية (المهجة، 2009، 292).

فالوعي الصحي الغذائي هو " فهم عميق لأهمية الغذاء والتغذية السليمة وعلاقتها بالصحة، وقدرة الفرد على اختيار الأطعمة التي تمد جسمه بالعناصر الغذائية اللازمة للحفاظ على صحته، والوقاية من الأمراض".

أبعاد الوعي الصحي الغذائي:

- المعرفة: فهم العناصر الغذائية الأساسية، وأهمية كل منها للجسم، وكيفية الحصول عليها من الأطعمة المختلفة.
- الاختيار: القدرة على اختيار الأطعمة الصحية والمتوازنة، وقراءة الملصقات الغذائية، وتجنب الأطعمة المصنعة والغنية بالسكر والدهون المشبعة.
- السلوك: اتباع عادات غذائية صحية، مثل تناول وجبات منتظمة، وتناول الفواكه والخضروات، وشرب الماء بانتظام.
- التطبيق: تطبيق المعرفة النظرية في الحياة اليومية، واتخاذ قرارات غذائية صحيحة في مختلف المواقف.

أهمية الوعي الصحي الغذائي:

- الوقاية من الأمراض: يساعد في الوقاية من العديد من الأمراض المزمنة، مثل السكري وأمراض القلب والسمنة.
- تحسين الصحة العامة: يعزز الطاقة والحيوية، ويحسن وظائف الجسم المختلفة.
- زيادة العمر المتوقع: يساعد في العيش حياة أطول وأكثر صحة.
- تحسين الأداء: يزيد من القدرة على التركيز والتعلم والعمل.

كيف يمكن تطوير الوعي الصحي الغذائي؟

- **التعليم والتثقيف:** من خلال قراءة الكتب والمقالات الصحية، وحضور الندوات والورش، ومشاهدة البرامج التلفزيونية والإذاعية التوعوية.
- **الاستشارة مع متخصصين:** استشارة أخصائي تغذية لوضع خطة غذائية مناسبة.
- **قراءة الملصقات الغذائية:** قراءة الملصقات الغذائية بعناية قبل شراء أي منتج غذائي.
- **التخطيط للوجبات:** تخطيط الوجبات مسبقاً لضمان الحصول على التغذية المتوازنة.
- **الطبخ في المنزل:** تحضير الطعام في المنزل باستخدام مكونات طازجة.

أمثلة على ممارسات الوعي الصحي الغذائي:

- تناول وجبات منتظمة ومتوازنة.
 - شرب كمية كافية من الماء.
 - تناول الفواكه والخضروات بانتظام.
 - الحد من تناول الأطعمة المصنعة والوجبات السريعة.
 - اختيار الحبوب الكاملة بدلاً من الخبز الأبيض.
 - اختيار اللحوم الخالية من الدهون.
 - استخدام الزيوت الصحية مثل زيت الزيتون.
- فالوعي الصحي الغذائي هو أساس حياة صحية وسعيدة. من خلال اتباع عادات غذائية صحية، يمكننا الحفاظ على صحتنا وتحسين نوعية حياتنا.

كما أنّ السلوك الغذائي يؤدي دوراً مهماً في الإصابة بالمشكلات الصحية خاصة إذا تعلق الأمر بالأمراض المزمنة التي هي نتيجة السلوك اليومي، فالسلوك الغذائي هو الطريقة التي يتبعها الشخص أو المجتمع في تناول الغذاء اليومي. ويؤثر في السلوك الغذائي: نوع الغذاء، توفر الغذاء، العادات الاجتماعية والتقاليد، الحالة الاقتصادية، المناخ والحالة الصحية.

إن السلوك الغذائي السليم هو أحد أهم روافد البناء الصحي المحكم، والغذاء الصحي طريق آمن للصحة السليمة، كما أن السلوك الغذائي غير الصحي ذو أثر كبير على الصحة حاضراً ومستقبلاً. فمن المتعارف عليه أن التغذية غير الصحية من مسببات ارتفاع ضغط الدم وظهور داء السكري والبدانة وهشاشة العظام، وزيادة نسبة الدهون في الدم وأمراض الأسنان والعديد من الأمراض الطارئة والمزمنة، كما أن لبعض الأغذية دوراً في ظهور بعض أنواع السرطانات. (الركبان، 2009، 79).

فالسلوك الغذائي هو "مجموعة العادات والتقاليد والأفعال التي يقوم بها الفرد أو المجتمع فيما يتعلق بتناول الطعام"، ويتأثر هذا السلوك بعوامل عديدة منها:

- **العوامل البيولوجية:** الجوع والعطش، والآليات الفسيولوجية التي تنظم تناول الطعام.
- **العوامل النفسية:** العواطف، والمزاج، والإجهاد، والتي تؤثر في الرغبة في تناول الطعام وأنواع الأطعمة المفضلة.
- **العوامل الاجتماعية والثقافية:** العادات والتقاليد العائلية والمجتمعية، والمناسبات الاجتماعية، والتأثيرات الثقافية.

- العوامل الاقتصادية: توفر الأطعمة، وتكاليفها، والوضع الاقتصادي للفرد أو المجتمع.

أمثلة على السلوك الغذائي:

- نوعية الأطعمة: ما الأطعمة التي يتم تناولها بشكل منتظم؟ هل هي أطعمة صحية أم غير صحية؟
- كمية الطعام: هل يتم تناول كميات كبيرة من الطعام أم معتدلة؟
- توقيت الوجبات: هل يتم تناول الوجبات في أوقات منتظمة أم غير منتظمة؟
- أسباب تناول الطعام: هل يتم تناول الطعام بسبب الجوع الحقيقي أم لأسباب عاطفية أو اجتماعية؟
- العادات المرتبطة بالطعام: هل يتم تناول الطعام في أثناء مشاهدة التلفزيون أو العمل على الكمبيوتر؟ (القدومي و كاشف، 2009، 6)

أهمية فهم السلوك الغذائي:

- تحسين الصحة: يساعد فهم السلوك الغذائي على تحديد العادات الغذائية غير الصحية وتغييرها لصحة أفضل.
 - الوقاية من الأمراض: يساعد في الوقاية من العديد من الأمراض المزمنة المرتبطة بالتغذية، مثل السمنة والسكري وأمراض القلب.
 - تحسين نوعية الحياة: يساعد على الشعور بالطاقة والحيوية وتحسين المزاج.
- #### العوامل المؤثرة على السلوك الغذائي:

- العمر: تختلف احتياجات الجسم من الغذاء باختلاف العمر.
- الجنس: تختلف احتياجات الرجال والنساء من الغذاء.

• **الحالة الصحية:** تؤثر الأمراض والحالات الصحية في الرغبة في تناول الطعام وأنواع الأطعمة المفضلة.

• **النشاط البدني:** يزيد النشاط البدني من الحاجة إلى الطاقة.

• **العوامل الوراثية:** تؤدي العوامل الوراثية دوراً في تحديد استعداد الفرد للإصابة ببعض الأمراض المرتبطة بالتغذية.

كيف يمكن تغيير السلوك الغذائي؟

• **التعرف على العادات الغذائية الحالية:** تسجيل الأطعمة التي يتم تناولها على مدار عدة أيام.

• **تحديد الأهداف:** تحديد الأهداف التي تريد تحقيقها من خلال تغيير السلوك الغذائي.

• **تخطيط الوجبات:** تخطيط الوجبات مسبقاً واختيار الأطعمة الصحية.

• **التدريجية:** إجراء تغييرات تدريجية على العادات الغذائية بدلاً من التغيير المفاجئ.

• **طلب الدعم:** طلب الدعم من العائلة والأصدقاء أو استشارة أخصائي تغذية. فالسلوك الغذائي هو عامل مهم يؤثر في صحتنا. من خلال فهم العوامل التي تؤثر على سلوكنا الغذائي، يمكننا اتخاذ خطوات لتحسين عاداتنا الغذائية وتحقيق صحة أفضل.

أما المقصود بالوعي الغذائي هو تنمية وعي أفراد المجتمع بأهمية التغذية الصحية وتفقهم مبادئها الأساسية التي تشكل وحدة متكاملة يتم بدراستها تحقيق

الأهداف العامة للتربية الغذائية، ويمكن أن تعطى كمنهج مستقلة ولاسيما في قاعة النشاطات المتقدمة من مراحل التعليم. (القُدومي وكاشف، 2009، 9).

فالوعي الغذائي هو "فهم عميق لأهمية الغذاء والتغذية السليمة وعلاقتها بالصحة، وقدرة الفرد على اختيار الأطعمة التي تمد جسمه بالعناصر الغذائية اللازمة للحفاظ على صحته، والوقاية من الأمراض".

باختصار إن الوعي الغذائي هو معرفة ما تأكله ولماذا تأكله.
ما أهميته؟

- صحة أفضل: يساعد الوعي الغذائي في الوقاية من العديد من الأمراض المزمنة مثل السكري وأمراض القلب والسمنة.
 - طاقة ونشاط: يمنحك الطاقة اللازمة لممارسة أنشطتك اليومية.
 - وزن صحي: يساعدك في الحفاظ على وزن صحي أو خسارة الوزن الزائد.
 - عمر أطول: يزيد من فرص عيش حياة أطول وأكثر صحة.
- في حين أن التربية الغذائية هي "تلك العادات والسلوكيات المرتبطة بالغذاء، والتي من شأنها أن تحسّن صحة الفرد والمجتمع وتصونه من الأمراض. كما أنها عملية تعليم الأفراد، وخاصة الأطفال والشباب، حول أهمية الغذاء الصحي والتغذية السليمة، وكيفية اختيار الأطعمة المناسبة للحفاظ على الصحة والوقاية من الأمراض".

كيف تتم التربية الغذائية؟

- في المنزل: من خلال تقديم وجبات صحية ومتوازنة للأطفال، وتعليمهم كيفية إعداد الطعام الصحي، وتشجيعهم على المشاركة في اختيار الطعام وتحضيره.

- **في المدارس:** من خلال دمج مادة التغذية في المناهج الدراسية، وتنظيم برامج توعية غذائية، وتوفير وجبات صحية في المقاصف المعلمة/تية.
 - **في المجتمع:** من خلال الحملات التوعوية، وورش العمل، والبرامج التلفزيونية والإذاعية التي تهدف إلى نشر الوعي بأهمية التغذية السليمة.
- أهمية التربية الغذائية:**
- **الوقاية خير من العلاج:** بدء العادات الغذائية الصحية في سن مبكرة يساعد على الوقاية من عددٍ من الأمراض المزمنة.
 - **تحسين الأداء الأكاديمي:** التغذية السليمة تساعد على تحسين التركيز والذاكرة والأداء الأكاديمي لدى الأطفال.
 - **زيادة الإنتاجية:** تساعد التغذية الجيدة على زيادة الطاقة والنشاط وتحسين الأداء الوظيفي لدى البالغين.
 - **تقليل التكاليف الصحية:** تساعد العادات الغذائية الصحية على تقليل تكاليف الرعاية الصحية على المدى الطويل. (الركبان، 2009، 75).
- مكونات التربية الغذائية الناجحة:**
- **المعلمة المؤهلة:** معلمة متدربة على كيفية تقديم المعلومات الغذائية بطريقة شيقة ومبسطة للأطفال.
 - **البيئة التعليمية المناسبة:** توفير بيئة تعليمية تشجع على التعلم والتجربة.
 - **المواد التعليمية المتنوعة:** استخدام مجموعة متنوعة من المواد التعليمية مثل الصور والألعاب والنشاطات العملية.

• **المشاركة الفعالة:** تشجيع الأطفال على المشاركة الفعالة في الأنشطة التعليمية.

• **التكرار:** تكرار المعلومات المهمة بشكل مستمر لضمان ترسيخها في أذهان الأطفال.

فالتربية الغذائية هي استثمار في صحة الأجيال القادمة. من خلال توفير المعلومات والمعرفة اللازمة، يمكننا مساعدة الأطفال على اتخاذ قرارات غذائية صحية طوال حياتهم.

أما **الثقافة الغذائية** فهي "مجموعة المفاهيم والمدرجات والعادات والممارسات المرتبطة بالغذاء والتغذية التي تتوافر لدى الفرد، والتي تتدخل في رسم وضعه الصحي طوال حياته". (الباز، 2019، 48). كما أنها أكثر من مجرد طعام. إنها مجموعة من العادات والتقاليد والمعتقدات التي تشكل علاقتنا بالغذاء. إنها الطريقة التي ننتج بها الطعام ونختاره ونعدّه ونستهلكه ونشاركه. إنها انعكاس لهويتنا الثقافية وتاريخنا.

أبعاد الثقافة الغذائية:

• **العادات والتقاليد:** الأطعمة التي نتناولها في المناسبات الخاصة،

والوصفات التي تنتقل من جيل إلى جيل، والطرق التقليدية لطهي الطعام.

• **المعتقدات:** الدينية والثقافية التي تحدد الأطعمة المسموح بها وغير المسموح بها.

• **القيم:** أهمية الطعام كوسيلة للتواصل الاجتماعي، والتعبير عن الحب والضيافة.

- المعرفة: معرفة مكونات الطعام، وطريقة تحضيره، وقيمته الغذائية.
- أمثلة على الثقافة الغذائية:
- المطبخ المتوسطي: يتميز بتنوع الخضروات والفواكه والبقوليات، واستخدام زيت الزيتون والتوابل الطبيعية.
- المطبخ الياباني: يركز على الأطعمة الطازجة والموسمية، ويشتهر بالأسماء والسوشي.
- المطبخ الهندي: يتميز بتنوع التوابل والنكهات، واستخدام الأرز والخضروات.
- أهمية الثقافة الغذائية: (المهجة، 2009، 263).
- الهوية الثقافية: تساعد على الحفاظ على الهوية الثقافية وتراث الأجداد.
- الصحة: يمكن أن تساهم الثقافة الغذائية في تعزيز الصحة من خلال تشجيع تناول الأطعمة الصحية والمتوازنة.
- التواصل الاجتماعي: الطعام هو وسيلة لتجمع الناس وتقوية العلاقات الاجتماعية.
- السياحة: تؤدي الثقافة الغذائية دوراً مهماً في جذب السياح وتعريفهم بثقافة بلد ما.
- التحديات التي تواجه الثقافة الغذائية:
- العولمة: انتشار الأطعمة السريعة والوجبات الجاهزة، مما يؤدي إلى تآكل التقاليد الغذائية.
- التغيرات الديموغرافية: الهجرة والتنقل بين الثقافات يؤدي إلى اختلاط الثقافات الغذائية.

- **التسويق:** تسويق الأطعمة المصنعة والأطعمة غير الصحية يؤثر على خيارات المستهلكين.

كيف نحافظ على الثقافة الغذائية؟

- **نقل المعرفة:** نقل المعرفة حول الأطعمة التقليدية والوصفات الأصيلة إلى الأجيال القادمة.

- **دعم المنتجات المحلية:** شراء المنتجات المحلية والموسمية لدعم المزارعين المحليين والحفاظ على التنوع البيولوجي.

- **المشاركة في الأحداث الثقافية:** المشاركة في المهرجانات والمناسبات التي تحتفل بالثقافة الغذائية.

- **التعليم:** توعية الناس بأهمية التغذية السليمة والحفاظ على التراث الغذائي. الأمر الذي أوضح أهمية تنمية الثقافة الغذائية لدى الجميع، فالثقافة الوحيدة التي يولد بها الإنسان هي كيف يأكل، وهي ذاتها قد تكون الثقافة الوحيدة التي لا يحرص عليها الإنسان طوال حياته، وهي واحدة من أهم معوقات التنمية في أي مجتمع. والثقافة الغذائية ضرورة حتمية للتنمية المجتمعية الشاملة، فسلوك الآباء يشكل عادات الأبناء، والعادات الغذائية في الصغر تتحول إلى نمط سلوكي في الكبر. فنتوالى سلسلة من السلوكيات والعادات من جيل لآخر لتسهم في رسم ملامح مجتمعهم، وعليه فالوعي الغذائي حاجة لمختلف الفئات على المستويات كافة.

فالثقافة الغذائية هي جزء لا يتجزأ من هويتنا. من خلال فهمها وتقديرها، يمكننا الحفاظ على تراثنا الغذائي وتعزيز صحتنا ورفاهيتنا.

ثالثاً- الأمان والإسعافات الأولية:

ويهدف إلى توعية الأفراد للعناية بأمنهم وسلامتهم الشخصية حتى يستطيعوا تجنب المخاطر والحوادث الفجائية، واتخاذ القرارات الكفيلة بتقليل نسبة الإصابات في حال وقوع الحوادث سواء في المنزل، أو المعلمة/ة أو الشارع ويشمل إسعافات النزف، الحروق، التسمم، اللدغات العضات، الحرائق، الكسور والجروح.(عبد الحليم، 2022، 30).

فالأمان والإسعافات الأولية هما مفهومان مترابطان يهدفان إلى حماية الأفراد من الأخطار والحوادث، وتقديم الإسعافات اللازمة في حالة حدوثها قبل وصول المساعدة الطبية المتخصصة.

الأمان: الوقاية خير من العلاج:

الأمان: هو حالة الخلو من الخطر أو التهديد، وهو يشمل جميع جوانب الحياة اليومية.

• أهمية الأمان: يقلل من خطر الإصابة والحوادث، ويحافظ على الصحة والسلامة.

• مجالات الأمان: يشمل الأمان في المنزل، والعمل، والمعلمة/ة، والطرق، وغيرها.

• وسائل تحقيق الأمان: اتباع قواعد السلامة، استخدام المعدات الوقائية، والتدريب على إجراءات الطوارئ.

الإسعافات الأولية: التصرف السريع في حالات الطوارئ:

الإسعافات الأولية: هي الإجراءات التي يتم اتخاذها في الحالات الطارئة قبل وصول المساعدة الطبية المتخصصة.

• أهداف الإسعافات الأولية: الحفاظ على حياة المصاب، ومنع تفاقم الإصابة، وتخفيف الألم.

• مكونات الإسعافات الأولية:

- تقييم الحالة: تحديد نوع الإصابة وحجمها.
- الإسعافات الأولية: تطبيق الإجراءات المناسبة لكل نوع من الإصابات (مثل: إيقاف النزيف، تثبيت الكسور، الإنعاش القلبي الرئوي).
- طلب المساعدة الطبية: الاتصال بالطوارئ ونقل المصاب إلى المستشفى.
- أهمية الإسعافات الأولية: زيادة فرص نجاة المصاب، وتقليل المضاعفات، وتوفير الراحة النفسية للمصاب وأسرته.

أهم المهارات في الإسعافات الأولية:

- تقييم الحالة: القدرة على تحديد نوع الإصابة وحجمها بسرعة ودقة.
- إيقاف النزيف: استخدام الضمادات والضغط المباشر لإيقاف النزيف.
- إسعاف الحروق: تبريد الحرق بالماء البارد وتغطيته بضمادة نظيفة.
- إسعاف الكسور: تثبيت الجزء المصاب لمنع الحركة.
- الإنعاش القلبي الرئوي: إجراء الإنعاش القلبي الرئوي في حالة توقف القلب أو التنفس.

نصائح مهمة:

- الحفاظ على هدوءك: الهدوء يساعدك على اتخاذ القرارات الصحيحة.
- طلب المساعدة: لا تتردد في طلب المساعدة من الآخرين أو الاتصال بالطوارئ.

- تحديث معلوماتك: حافظ على تحديث معلوماتك حول الإسعافات الأولية من خلال حضور دورات تدريبية دورية.

- تجهيز صندوق إسعافات أولية: ضع صندوق إسعافات أولية في منزلك وسيارتك واحرص على تجديد محتوياته بانتظام.

فالأمان والإسعافات الأولية هما أساسيان للحفاظ على صحتنا وسلامتنا. من خلال اتباع قواعد السلامة وتعلم مهارات الإسعافات الأولية، يمكننا حماية أنفسنا وأحبائنا في حالات الطوارئ.

رابعاً- صحة البيئة:

وتهتم بغرس المفاهيم البيئية بشأن المحافظة على صلاحية البيئة التي يعيش فيها الأفراد وباقي الكائنات الحية . وصحة البيئة هو العلم الذي يبحث في البيئة من الناحية الصحية ومدى صلاحيتها لمعيشة الفرد والكائنات الحية. وتشمل صحة البيئة الموضوعات التالية :

- 1- الماء ووقايته من التلوث وتنقيته.
- 2- الهواء والتهوية والتدفئة والإضاءة.
- 3- تصريف الفضلات، وسائل التطهير المختلفة.
- 4- الحشرات والقوارض.

5- المساكن الصحية النظيفة.

6- الضوضاء وتأثيرها على الصحة.

7- الإشعاعات المؤينة (الأيونات الكهربائية).

8- صحة الأغذية.

9- وحدات الخدمات الصحية في البيئة (مفتاح، 2010، 29).

فالصحة البيئية هي ذلك الجانب من صحة الإنسان الذي يتأثر بالعوامل البيئية المحيطة بنا، سواء كانت طبيعية أو من صنع الإنسان. تدرس الصحة البيئية العلاقة بين البيئة وصحة الإنسان، وتسعى إلى تحسين جودة الحياة عن طريق الحد من العوامل البيئية الضارة وحماية البيئة.

العوامل البيئية التي تؤثر في صحتنا:

- **تلوث الهواء:** يسبب مشاكل في الجهاز التنفسي وأمراض القلب.
- **تلوث المياه:** ينتشر الأمراض المعدية ويؤثر في صحة الجهاز الهضمي.
- **تلوث التربة:** يؤثر على المحاصيل الزراعية ويسبب التسمم الغذائي.
- **المواد الكيميائية:** استخدام المبيدات الحشرية والمواد الكيميائية الصناعية يسبب أمراضًا مزمنة.
- **الإشعاع:** التعرض للإشعاع النووي يزيد من خطر الإصابة بالسرطان.
- **التغيرات المناخية:** تؤثر في صحة الإنسان بشكل مباشر وغير مباشر من خلال زيادة انتشار الأمراض المعدية وتفاقم الظروف الجوية القاسية.

كيف نحافظ على صحتنا البيئية؟

- **الحفاظ على نظافة البيئة:** إعادة تدوير النفايات، تقليل الاستخدام المفرط للمواد البلاستيكية، والحد من استخدام المبيدات الحشرية.
 - **استخدام الطاقة النظيفة:** تشجيع استخدام مصادر الطاقة المتجددة مثل الطاقة الشمسية والرياح.
 - **الزراعة المستدامة:** استخدام أساليب زراعية صديقة للبيئة.
 - **التوعية البيئية:** نشر الوعي بأهمية حماية البيئة بين أفراد المجتمع.
 - **المشاركة في المبادرات البيئية:** دعم المبادرات التي تهدف إلى حماية البيئة.
- دور الأفراد والمجتمعات والحكومات في حماية البيئة:**

- **الأفراد:** يمكن للأفراد المساهمة في حماية البيئة من خلال تغيير عاداتنا اليومية، مثل ترشيد استهلاك المياه والطاقة، واختيار المنتجات الصديقة للبيئة.
 - **المجتمعات:** يمكن للمجتمعات تنظيم حملات التنظيف، ودعم المبادرات البيئية، والضغط على الحكومات لاتخاذ إجراءات لحماية البيئة.
 - **الحكومات:** تقع على عاتق الحكومات مسؤولية وضع التشريعات والقوانين التي تحمي البيئة، وتوفير البنية التحتية اللازمة لإدارة النفايات ومعالجة المياه.
- فالصحة البيئية هي مسؤولية مشتركة بين الأفراد والمجتمعات والحكومات. من خلال العمل معاً، يمكننا حماية كوكبنا وتحسين صحتنا وصحة الأجيال القادمة.

خامساً- الصحة العقلية والنفسية:

وتهدف إلى تحقيق الكفاءة النفسية والعقلية لدى الأفراد بغية التحكم في انفعالاتهم الداخلية والتقليل من المؤثرات الخارجية على وجدانه، وحمايته من الإصابة بالأمراض النفسية والعقلية.(عبد الرحمن، 2021، 34).

الصحة العقلية والنفسية هي "حالة من الرفاهية التي تمكن الفرد من إدراك قدراته، والتعامل مع ضغوط الحياة اليومية، والعمل بشكل إنتاجي، والإسهام في مجتمعه. هي ليست مجرد غياب المرض العقلي، بل هي قدرة الفرد على التكيف مع التغيرات والتحديات التي تواجهه في الحياة".

أهمية الصحة العقلية والنفسية:

- **جودة الحياة:** تؤثر الصحة العقلية بشكل كبير في جودة حياتنا وعلاقاتنا مع الآخرين.
- **الإنتاجية:** تساعدنا على تحقيق أهدافنا والعمل بفعالية.
- **السعادة:** تساهم في الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة.
- **الصحة الجسدية:** ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالصحة الجسدية، حيث تؤثر المشاكل النفسية على الصحة الجسدية والعكس صحيح.

العوامل المؤثرة على الصحة العقلية والنفسية:

- **العوامل الوراثية:** تؤدي الجينات دوراً في بعض الاضطرابات النفسية.
- **العوامل البيئية:** مثل الطفولة الصعبة، والفقر، والعنف، والضغوط اليومية.
- **العوامل الاجتماعية:** مثل العلاقات الاجتماعية، والدعم الاجتماعي، والوحدة.
- **العوامل النفسية:** مثل طريقة تفكيرنا وسلوكنا.

علامات وجود مشكلة في الصحة العقلية:

- التغيرات في المزاج: الشعور بالحزن الشديد أو القلق المستمر.
- صعوبة التركيز والنوم: صعوبة في التركيز على المهام اليومية، والأرق، أو النوم الزائد.
- التغيرات في السلوك: الانسحاب الاجتماعي، العزلة، زيادة أو نقصان الشهية.
- التفكير السلبي: الأفكار السلبية المتكررة، والشعور باليأس.

كيف نحافظ على صحتنا العقلية والنفسية؟

- نمط حياة صحي: ممارسة الرياضة بانتظام، تناول غذاء صحي، الحصول على قسط كافٍ من النوم.
- العلاقات الاجتماعية: بناء علاقات قوية مع العائلة والأصدقاء.
- إدارة الضغوط: تعلم طرق فعالة لإدارة الضغوط، مثل التأمل واليوغا.
- طلب المساعدة: لا تتردد في طلب المساعدة من أخصائي الصحة النفسية إذا كنت بحاجة إليها.

سادساً - الوعي الصحي البيئي:

يشمل مفهوم البيئة كل ما يحيط بالفرد من أشياء، سواء كانت جمادات كالمباني والأدوات أو حية كالإنسان والحيوان والنبات، بالإضافة إلى الجانب الاجتماعي بما فيها من العلاقات التي تنشأ بين الأفراد كالعادات والقيم والتقاليد. إن كل هذه العناصر البيئية يتأثر بها الفرد ومن ثم يؤثر فيها، ومن هنا كان ضرورياً الاهتمام بكل هذه العناصر حتى تصبح مؤثرات إيجابية على صحة الفرد والمجتمع، فالاهتمام بنظافة البيئة وحمايتها من التلوث، وإعداد المسكن

الصحي النظيف وتوفير مياه الشرب النقية والتخلص من كافة الملوثات والنفايات، ومكافحة الحشرات الضارة بصحة الأفراد كل ذلك يؤدي إلى حماية الأفراد من خطر الإصابة بالأمراض المعدية، وبالتالي الرفع من المستوى الصحي لديهم. ولا يتحقق هذا إلا بخلق الوعي الصحي البيئي ونشر الثقافة الصحية البيئية، مما ينعكس على سلوك الأفراد وعلى البيئة من خلال حمايتها وصيانتها.

الوعي الصحي البيئي هو " إدراك عميق لأهمية العلاقة بين الصحة الشخصية وصحة البيئة التي يعيش فيها الفرد. إنه فهم واضح لكيفية تأثير أفعال الأفراد على البيئة، وكيفية تأثير البيئة بدورها على الصحة والرفاهية". (الباز، 2023، 31).

مكونات الوعي الصحي البيئي:

- **فهم العلاقة بين الإنسان والبيئة:** إدراك أن صحة الإنسان مرتبطة بصحة البيئة.

- **المعرفة بالمشاكل البيئية:** فهم التحديات البيئية مثل التلوث، تغير المناخ، ونقص الموارد.

- **المسؤولية البيئية:** الشعور بالمسؤولية تجاه حماية البيئة.

- **السلوك المستدام:** اتخاذ قرارات يومية تساهم في حماية البيئة.

أمثلة على ممارسات الوعي الصحي البيئي:

- **فرز النفايات:** فصل النفايات القابلة لإعادة التدوير عن غير القابلة.

- **ترشيد استهلاك المياه:** إصلاح التسريبات، استخدام المياه بكفاءة عند الاستحمام والطهي.

- الحد من استخدام البلاستيك: استخدام أكياس القماش بدلاً من الأكياس البلاستيكية، وتجنب المنتجات البلاستيكية ذات الاستخدام الواحد.
- زراعة النباتات: زراعة نباتات في المنزل أو في الحديقة.
- المشي أو ركوب الدراجة: تقليل استخدام السيارات والاعتماد على وسائل النقل المستدامة.

أما التربية البيئية تعني تعلم كيفية إدارة وتحسين العلاقات بين الإنسان وبيئته بشمولية وتعزيز، كما تعني التربية البيئية كذلك تعلم كيفية استخدام التقنيات الحديثة وزيادة إنتاجيتها وتجنب المخاطر البيئية وإزالة العطب البيئي القائم واتخاذ القرارات البيئية العقلانية.(الباز، 2023، 33).

وعرفت التربية البيئية بأنها: " ذلك النمط من التربية الذي يهدف إلى تكوين جيل واع ومهتم بالبيئة وبالمشكلات المرتبطة بها، ولديه من المعارف والقدرات العقلية والشعور بالالتزام ما يتيح له أن يمارس فردياً وجماعياً حل المشكلات القائمة، وأن يحول بينها وبين العودة إلى الظهور " (سلامة، 2007، 34).

التربية البيئية هي "عملية تعليمية تهدف إلى زيادة وعي الأفراد بمحيطهم البيئي، وتزويدهم بالمعرفة والمهارات والقيم اللازمة لحماية البيئة وحل المشكلات البيئية. إنها تتجاوز مجرد نقل المعلومات، بل تهدف إلى تشكيل مواطن مسؤول قادر على اتخاذ قرارات مستنيرة لحماية كوكبنا".

أهداف التربية البيئية:

- زيادة الوعي البيئي: فهم العلاقات المتبادلة بين الإنسان والبيئة، وتأثير الأنشطة البشرية على البيئة.

- **تنمية المهارات:** تزويد الأفراد بالمهارات اللازمة لحل المشكلات البيئية واتخاذ القرارات المستدامة.
- **تغيير السلوك:** تشجيع الأفراد على تبني سلوكيات صديقة للبيئة في حياتهم اليومية.
- **بناء قيم بيئية:** غرس القيم البيئية مثل الاحترام والتقدير للطبيعة، والمسؤولية الاجتماعية.

أهمية التربية البيئية:

- **حماية البيئة:** تساعد التربية البيئية على حماية البيئة من التلوث والتدهور.
- **تحسين جودة الحياة:** بيئة نظيفة وصحية تعزز جودة الحياة للإنسان.
- **ضمان مستقبل مستدام:** تهدف التربية البيئية إلى بناء مستقبل مستدام للأجيال القادمة.
- **تعزيز التنمية المستدامة:** تساهم التربية البيئية في تحقيق أهداف التنمية المستدامة.

مجالات التربية البيئية:

- **في المدارس:** يتم تدريس مبادئ البيئة في المناهج الدراسية لجميع المراحل التعليمية.
- **في المجتمع:** يتم تنظيم ورش عمل وبرامج توعية بيئية للأفراد والمجتمعات.
- **في وسائل الإعلام:** تساهم وسائل الإعلام في نشر الوعي البيئي من خلال البرامج التلفزيونية والإذاعية والمقالات الصحفية.

• في المؤسسات الحكومية والخاصة: تعمل هذه المؤسسات على تطوير السياسات والبرامج البيئية وتنفيذها. (سلامة، 2007، 30).

أما الوعي البيئي فيشير إلى درجة الإدراك على المستويين الفردي والمجتمعي لأهمية المحافظة على البيئة وحمايتها والتعامل معها، دون الجور عليها لتطويعها من أجل تحقيق غايات فردية سريعة للإنسان في المدى القصير تلحق بالبيئة أضراراً على المدى الطويل. (الريامي، 2009، 45). وهو إدراك عميق لأهمية البيئة التي نعيش فيها، وفهم للعلاقة المتبادلة بين الإنسان والطبيعة، وتقدير للقيمة البيئية للموارد الطبيعية. إنه يعني أن يكون لديك معرفة بمشاكل البيئة مثل التلوث وتغير المناخ، وأن تشعر بالمسؤولية تجاه حماية البيئة، وأن تتخذ إجراءات عملية للحفاظ عليها.

مكونات الوعي البيئي:

• المعرفة: فهم القضايا البيئية المختلفة، مثل التلوث، تغير المناخ، ونقص الموارد.

• المهارات: القدرة على اتخاذ قرارات مستنيرة وحل المشكلات البيئية.

• القيم: تقدير القيمة البيئية للموارد الطبيعية والمسؤولية تجاه حمايتها.

• السلوك: تبني سلوكيات صديقة للبيئة في الحياة اليومية.

سابعاً - الوعي الصحي الوقائي:

الوعي الصحي الوقائي هو مفهوم يشير إلى المعرفة والفهم والمهارات اللازمة لاتخاذ قرارات صحية سليمة للوقاية من الأمراض. ويشمل الوعي الصحي الوقائي مجموعة من الجوانب، مثل: الفهم للمخاطر الصحية ومعرفة كيفية الوقاية

من الأمراض والقدرة على اتخاذ قرارات صحية سليمة للوقاية من الأمراض". (الباز، 2023، 40).

فالوعي الصحي الوقائي هو فهم عميق لأهمية الحفاظ على الصحة قبل ظهور المرض، واتخاذ الإجراءات اللازمة لمنع حدوثه. إنه يعني أن تكون لديك معرفة بالأسباب التي تؤدي إلى الأمراض، وأن تتبع عادات صحية تساهم في الوقاية منها.

مكونات الوعي الصحي الوقائي:

- **المعرفة:** فهم أسباب الأمراض الشائعة وكيفية الوقاية منها.
 - **السلوك:** اتباع عادات صحية مثل التغذية السليمة، ممارسة الرياضة بانتظام، والحصول على قسط كافٍ من النوم.
 - **الفحوصات الدورية:** إجراء الفحوصات الطبية الروتينية للكشف المبكر عن الأمراض.
 - **التحصين:** أخذ اللقاحات لحماية الجسم من الأمراض المعدية.
- أمثلة على ممارسات الوعي الصحي الوقائي:**
- **غسل اليدين بانتظام:** يعدّ غسل اليدين بالماء والصابون أفضل طريقة للوقاية من العديد من الأمراض المعدية.
 - **التغطية عند السعال والعطس:** يساعد على منع انتشار الجراثيم.
 - **التطعيم:** أخذ اللقاحات ضد الأمراض مثل الإنفلونزا والحصبة.
 - **فحص ضغط الدم والسكر بانتظام:** يساعد على الكشف المبكر عن أمراض القلب والسكري.

• **الفحص الدوري للثدي والبروستاتا:** يساعد على الكشف المبكر عن السرطان.

فالوعي الصحي الوقائي هو مفتاح حياة صحية وسعيدة. من خلال اتباع عادات صحية وفحوصات دورية، يمكننا الوقاية من العديد من الأمراض وتحسين نوعية حياتنا.

أما **التربية الوقائية** فهي "مدى إلمام الطالب بقدر مناسب من المعلومات والمفاهيم الصحية والاتجاهات المناسبة نحو بعض القضايا والمشكلات الصحية ومهارات التفكير العلمي اللازمة لإعداده للحياة كمواطن، قادر على التصرف الصحيح في مواجهة بعض المشكلات الصحية التي قد يتعرض لها". (الفرع، 2008، 12).

فالتربية الوقائية هي إذًا "مجموع المفاهيم والاتجاهات التي يجب أن يلم بها الطالب لتنظيم العلاقة بين الإنسان وبيئته بهدف حمايته من المخاطر الصحية والنفسية والتي تؤثر عليه وعلى الآخرين.

التربية الوقائية هي "نهج تربوي يهدف إلى توجيه الفرد وتنمية قدراته ومهاراته بطريقة تساعد على تجنب المشكلات والسلوكيات الضارة، بدلاً من معالجتها بعد وقوعها. إنها بمثابة بناء سياج حماية حول الفرد ليحافظ على نفسه من الأخطار المحتملة، سواء كانت نفسية أو اجتماعية أو صحية".

أهداف التربية الوقائية:

• **بناء شخصية قوية ومتوازنة:** تزويد الفرد بالمهارات اللازمة للتعامل مع تحديات الحياة، واتخاذ قرارات سليمة.

- غرس القيم الأخلاقية: تعزيز القيم الإيجابية مثل الصدق، الأمانة، الاحترام، والتعاون.

- تنمية الوعي: رفع مستوى وعي الفرد بالخطورة المحيطة به، وكيفية تجنبها.
- تطوير المهارات الاجتماعية: تعليم الفرد كيفية بناء علاقات صحية وتكوين صداقات إيجابية.

- منع المشكلات: الحد من انتشار المشكلات الاجتماعية مثل العنف والجريمة والإدمان.

أهمية التربية الوقائية:

- حماية الفرد والمجتمع: تقلل من معدلات الجريمة والعنف والإدمان.
- تحسين جودة الحياة: تساهم في بناء مجتمع أكثر أماناً وسعادة.
- توفير الموارد: تقلل من التكاليف التي يتكبدها المجتمع لعلاج المشكلات بعد وقوعها.

- استثمار في المستقبل: تهيئ للأجيال القادمة حياة أفضل.

أساليب التربية الوقائية:

- التعليم: تقديم المعلومات الصحيحة والهادفة حول المخاطر المحتملة وكيفية تجنبها.
- التدريب: تدريب الأفراد على المهارات الحياتية اللازمة للتعامل مع المواقف الصعبة.

- التوعية: تنظيم حملات توعية حول القضايا الاجتماعية الهامة.

- القدوة: تقديم القدوة الحسنة للأطفال والشباب.

- **التعاون:** التعاون مع المؤسسات المختلفة لتقديم برامج وقائية.

أمثلة على التربية الوقائية:

- **في الأسرة:** غرس القيم الأخلاقية، وتوفير بيئة آمنة ومحبة، والتواصل المفتوح مع الأطفال.

- **في المعلمة/ة:** برامج التوعية من المخدرات، وبرامج مكافحة العنف، وبرامج تنمية المهارات الاجتماعية.

- **في المجتمع:** تنظيم برامج الشباب، ودعم المبادرات المجتمعية الإيجابية. التربية الوقائية ليست عملية عابرة، بل هي استثمار طويل الأمد في بناء مجتمع أفضل. إنها مسؤولية مشتركة تقع على عاتق الأسرة والمعلمة/ة والمجتمع بأكمله.

أما **الوعي الوقائي** فهو القدرة على قراءة العلامات الخفية أو الضعيفة المتأنية من المحيط والذات والتي تنذر بوقوع الخطر، فالوعي الوقائي من منظور نفسي ليس كامناً في رصد الخطر إذا وقع بقدر ما يكون كامناً في رصد علامات الخطر عن بعد حتى يتهيأ المرء لمجابهتها والتعامل معها بنجاح" (صبري ومحمد، 2007، 139).

الوعي الوقائي هو فهم عميق لأهمية تجنب المخاطر المحتملة واتخاذ الإجراءات اللازمة لحماية النفس والآخرين. إنه ليس مجرد معرفة، بل هو سلوك مستمر يهدف إلى بناء حياة أكثر أماناً وسعادة.

أمثلة على الوعي الوقائي:

- **السلامة المرورية:** احترام قوانين المرور، ارتداء حزام الأمان، عدم استخدام الهاتف في أثناء القيادة.

- **السلامة المنزلية:** تجنب مخاطر الحريق والكهرباء، استخدام الأدوات الحادة بحذر.
 - **السلامة في العمل:** اتباع إجراءات السلامة المهنية، استخدام معدات الحماية الشخصية.
 - **الوقاية من الأمراض:** غسل اليدين بانتظام، تناول غذاء صحي، ممارسة الرياضة بانتظام.
 - **الوقاية من الجرائم:** تجنب الأماكن المعزولة، عدم قبول هدايا من الغرباء.
- الاستراتيجيات الوقائية** هي مجموعة من الخطط والخطوات التي نأخذها مسبقاً لتجنب حدوث الأزمات والمخاطر المحتملة. هي بمثابة شبكة أمان تحمينا من الأضرار وتساعدنا على العيش حياة أكثر أماناً واستقراراً.
- وتشكل الإجراءات الوقائية ثلاث إستراتيجيات مختلفة:
- 1- **الوقاية الأولية:** تعمل على منع حدوث المرض والاضطرابات الصحية الأخرى، وذلك من خلال إجراءات التربية الصحية وتعديل السلوك الصحي والإجراءات الوقائية الأخرى.
 - 2- **الوقاية الثانوية:** وهي إستراتيجية وقائية تعمل على منع انتشار الأمراض والاضطرابات الصحية الأخرى من خلال التشخيص المبكر والإجراءات الوقائية والعلاجية المناسبة التي غالباً ما تستهدف المجموعات الهشة.
 - 3 - **الوقاية من الدرجة الثالثة:** وهي تعمل على تقليل المضاعفات الصحية أو العجز الناجم عن الأمراض والإعاقات التي قد تصيب الفرد، وذلك من خلال

التأهيل الفعال والخدمات الصحية والنفسية والاجتماعية المناسبة. (الباز، 2023، 41).

أنواع الاستراتيجيات الوقائية:

- كما يمكن تصنيف الاستراتيجيات الوقائية إلى عدة أنواع، منها:
- **الوقاية الصحية:** تشمل العادات الصحية السليمة، مثل التغذية المتوازنة، ممارسة الرياضة بانتظام، والفحوصات الطبية الدورية.
- **الوقاية من الحوادث:** تتضمن اتباع قواعد السلامة في المنزل والعمل والطريق، واستخدام معدات الحماية الشخصية.
- **الوقاية من الجرائم:** تجنب الأماكن المعزولة، حماية المعلومات الشخصية، وتثبيت أنظمة أمان في المنزل.
- **الوقاية من الكوارث الطبيعية:** وضع خطط طوارئ، تخزين المواد الغذائية والطبية الأساسية، والتوعية بمخاطر الكوارث.
- **الوقاية النفسية:** بناء علاقات اجتماعية صحية، إدارة التوتر، واللجوء إلى الدعم النفسي عند الحاجة. (الفرع، 2008، 32).

أهمية الاستراتيجيات الوقائية:

- **الوقاية خير من العلاج:** تعدّ الوقاية أسهل وأقل تكلفة من التعامل مع المشكلات بعد وقوعها.
- **حماية الأرواح والممتلكات:** تساعد في الحفاظ على سلامة الأفراد وممتلكاتهم.
- **تعزيز الثقة والاستقرار:** تمنح الشعور بالأمان والاستقرار النفسي.

• تحسين جودة الحياة: تساهم في بناء مجتمعات أكثر أماناً وسعادة.

أمثلة على الوعي الصحي الوقائي:

- 1- معرفة أن التدخين يسبب السرطان، وبالتالي اتخاذ قرار بالإقلاع عن التدخين.
- 2- معرفة أن السمنة تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب، وبالتالي اتخاذ قرار باتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة بانتظام.
- 3- معرفة أن التطعيمات تساعد في الوقاية من الأمراض المعدية، وبالتالي الحرص على الحصول على التطعيمات اللازمة.

سادساً- أبعاد الوعي الصحي:

يمكن تقسيم الوعي الصحي إلى ثلاثة أبعاد رئيسية، هي حسب الباز(2023)، (38-39):

أولاً- البعد المعرفي للوعي الصحي: ويشير إلى المعرفة والفهم للصحة والمرض والوقاية من الأمراض، كما يشمل البعد المعرفي للوعي الصحي مجموعة من العناصر، منها:

- 1- معرفة مكونات الصحة والمرض.
 - 2- معرفة العوامل التي تؤثر في الصحة.
 - 3- معرفة طرائق الوقاية من الأمراض.
 - 4- معرفة حقوق وواجبات الفرد في مجال الصحة.
- يساعد البعد المعرفي للوعي الصحي الأفراد على اتخاذ قرارات صحية سليمة، حيث يزودهم بالمعلومات اللازمة لفهم العلاقة بين الصحة والمرض والعوامل التي تؤثر على الصحة.

مثال: معرفة أن التدخين يسبب السرطان، وأن السمنة تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب، وأن التطعيمات تساعد في الوقاية من الأمراض المعدية:

ثانياً- البعد الوجداني للوعي الصحي: ويشير إلى المشاعر والقيم المرتبطة بالصحة والمرض كما يشمل البعد الوجداني للوعي الصحي مجموعة من المشاعر والقيم، منها:

- 1- الاهتمام بالصحة.
 - 2- الالتزام بممارسة السلوكيات الصحية.
 - 3- رفض السلوكيات الصحية الضارة.
- يساعد البعد الوجداني للوعي الصحي الأفراد على الالتزام بالسلوكيات الصحية، حيث يعزز لديهم الرغبة والدافعية لاتخاذ قرارات صحية سليمة.
- المثال: الشعور بالقلق بشأن الصحة، والعزيمة على اتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة بانتظام، والرفض التام للتدخين.

ثالثاً- البعد السلوكي للوعي الصحي: ويشير إلى السلوكيات الصحية والقرارات الصحية التي يتخذها الفرد. كما يشمل البعد السلوكي للوعي الصحي مجموعة من السلوكيات الصحية، منها:

- 1- ممارسة الرياضة بانتظام.
- 2- تناول نظام غذائي صحي.
- 3- الحصول على قسط كافٍ من النوم.
- 4- الإقلاع عن التدخين.
- 5- التحكم في وزن الجسم.

6- الحصول على التطعيمات اللازمة.

يساعد البعد السلوكي للوعي الصحي على تعزيز الصحة العامة، حيث يقلل من خطر الإصابة بالأمراض ويعزز الرفاهية العامة.

المثال: ممارسة الرياضة لمدة 30 دقيقة يومياً، واتباع نظام غذائي غني بالفواكه والخضروات، والحصول على 8 ساعات من النوم يومياً، والإقلاع عن التدخين، والحفاظ على وزن صحي، والحصول على التطعيمات اللازمة.

وقد حدد عبد الحليم (2022، 28) أبعاد الوعي الصحي حيث تشمل العديد من الجوانب المختلفة التي تؤثر على الصحة العامة للأفراد والمجتمعات. وفيما يلي أهمها:

1- **الوعي البدني:** يتعلق بفهم الأفراد لجسمهم واحتياجاته البدنية، بما في ذلك التغذية الصحية وممارسة النشاط البدني.

2- **الوعي العقلي والنفسي:** يتعلق بفهم الأفراد للعوامل النفسية والعقلية التي تؤثر في صحتهم، مثل التوتر والقلق والاكتئاب، وكيفية التعامل معها.

3- **الوعي الاجتماعي:** يتعلق بفهم الأفراد للعلاقات الاجتماعية وتأثيرها على صحتهم، بما في ذلك الدعم الاجتماعي والعناية بالعلاقات الإيجابية.

4- **الوعي البيئي:** يتعلق بفهم الأفراد لتأثير البيئة على صحتهم، بما في ذلك التلوث والتغير المناخي والحفاظ على الموارد الطبيعية.

5- **الوعي الثقافي:** يتعلق بفهم الأفراد للعوامل الثقافية التي تؤثر في صحتهم، مثل العادات الغذائية والتقاليد الطبية.

6- **الوعي التكنولوجي:** يتعلق بفهم الأفراد للتكنولوجيا وكيفية استخدامها بشكل صحيح لتحسين صحتهم، مثل استخدام تطبيقات اللياقة البدنية والموارد الصحية عبر الإنترنت.

7- **الوعي الاقتصادي:** يتعلق بفهم الأفراد للعوامل الاقتصادية التي تؤثر في صحتهم، مثل التكاليف الطبية والوصول إلى الرعاية الصحية.

8- **الوعي السياسي:** يتعلق بفهم الأفراد للعوامل السياسية التي تؤثر في صحتهم، مثل السياسات الصحية وحقوق الصحة.

سابعاً- مفهوم السلوك الصحي:

هو "السلوك الذي يتبعه الفرد للحفاظ على صحته والوقاية من الأمراض. يشمل السلوك الصحي عدة جوانب مثل: التغذية السليمة، وممارسة النشاط البدني، والنوم الجيد، وتجنب التدخين والكحول، والحفاظ على النظافة الشخصية". (عبد الحليم، 2022، 21).

وهو " أي سلوك يهدف إلى تحسين الصحة أو الحفاظ عليها أو تعزيزها، ويشمل السلوك الصحي مجموعة من الأفعال والتصرفات التي يقوم بها الفرد، والتي لها تأثير إيجابي على صحته الجسدية والنفسية والعقلية والاجتماعية" (الباز، 2023، 33).

فالسلوك الصحي هو " مجموعة من الأفعال والعادات التي يقوم بها الفرد والتي تؤثر إيجاباً في صحته الجسدية والنفسية والعقلية. وهو اختيار واعٍ لأسلوب حياة صحي، يهدف إلى الوقاية من الأمراض وتعزيز العافية والرفاهية.

أمثلة على السلوك الصحي:

- **التغذية السليمة:** تناول الأطعمة الغنية بالفيتامينات والمعادن والألياف، والحد من الأطعمة الدهنية والسكرية والمملحة.
- **ممارسة الرياضة بانتظام:** ممارسة أي نوع من النشاط البدني لمدة لا تقل عن 30 دقيقة معظم أيام الأسبوع.
- **الحصول على قسط كافٍ من النوم:** النوم لمدة 7-9 ساعات يوميًا.
- **الحد من التوتر:** ممارسة تقنيات الاسترخاء مثل التأمل واليوغا.
- **الامتناع عن التدخين وشرب الكحول:** تجنب المواد الضارة التي تزيد من خطر الإصابة بالأمراض.
- **الفحوصات الطبية الدورية:** إجراء الفحوصات الطبية الروتينية للكشف المبكر عن الأمراض.

أهمية السلوك الصحي:

- **الوقاية من الأمراض:** يساعد السلوك الصحي في الوقاية من العديد من الأمراض المزمنة مثل السكري وأمراض القلب والسرطان.
- **تحسين نوعية الحياة:** يعزز السلوك الصحي من الطاقة والنشاط والقدرة على التعامل مع التحديات اليومية.
- **زيادة العمر المتوقع:** يعيش الأشخاص الذين يتبعون نمط حياة صحي حياة أطول وأكثر صحة.
- **تقليل التكاليف الصحية:** يساعد السلوك الصحي في تقليل الحاجة إلى الرعاية الطبية المكلفة.

ثامناً - العوامل المؤثرة على السلوك الصحي:

- **العوامل البيئية:** مثل نوعية الهواء والماء، والوصول إلى الأطعمة الصحية، ووجود مرافق للرياضة.
- **العوامل الاجتماعية:** مثل الدعم الاجتماعي من العائلة والأصدقاء، والثقافة السائدة.
- **العوامل النفسية:** مثل الإجهاد والاكتئاب، والثقة بالنفس.
- **العوامل الفسيولوجية:** مثل العمر والجنس والحالة الصحية. (عبد الحليم، 2022، 24)

لماذا من المهم تغيير السلوك الصحي؟

- قد يكون تغيير السلوك الصحي أمراً صعباً، ولكنه يستحق الجهد. فوائد السلوك الصحي تفوق بكثير التحديات التي قد تواجهها. إليك بعض النصائح التي يمكن أن تساعدك على تغيير سلوكك الصحي:
- **تحديد الأهداف الواقعية:** حدد أهدافاً صغيرة وقابلة للتحقيق.
 - **التخطيط الجيد:** قم بوضع خطة تفصيلية لتحقيق أهدافك.
 - **طلب الدعم:** اطلب المساعدة من عائلتك وأصدقائك.
 - **مكافأة نفسك:** كافئ نفسك على تحقيق إنجازاتك.
 - **الاستمرار في المحاولة:** لا تستسلم إذا واجهت صعوبات، فالتغيير يحتاج إلى وقت وجهد.

تاسعاً - النماذج المفسرة للسلوك الصحي:

هناك العديد من النماذج المفسرة للسلوك الصحي، والتي تحاول تفسير الأسباب التي تؤدي إلى ممارسة الأفراد للسلوكات الصحية أو غير الصحية. ومن أبرز هذه النماذج ما يلي (الباز، 2023، 22-25):

1 - أنموذج المعتقدات الصحية (Health Belief Model):

يركز هذا الأنموذج على العوامل المعرفية التي تؤثر في السلوك الصحي، مثل إدراك الشخص لمخاطر السلوك غير الصحي، وفوائد السلوك الصحي، ومدى قدرة الفرد على السيطرة على السلوك. ويتكون أنموذج المعتقدات الصحية من أربعة عوامل رئيسية:

1- الوعي الصحي: هو مدى إدراك الفرد للمخاطر الصحية المرتبطة بسلوك معين.

2- الوزن النسبي للفائدة: هو مدى تقييم الفرد للفوائد المتوقعة من تبني سلوك صحي.

3- الوزن النسبي للخطر: هو مدى تقييم الفرد للمخاطر المتوقعة من تبني سلوك صحي.

4- الحوافز الخارجية: هي العوامل الخارجية التي قد تؤثر في سلوك الفرد، مثل ضغط الأقران أو القواعد الاجتماعية.

يعتقد داعمو أنموذج المعتقدات الصحية أن الأفراد هم أكثر عرضة لاتباع سلوكات صحية إذا كان لديهم وعي صحي بالمخاطر الصحية المرتبطة بسلوك معين، وتقييم مرتفع للفوائد المتوقعة من تبني سلوك صحي، وتقييم منخفض للمخاطر المتوقعة من تبني سلوك صحي، وفي وجود حوافز خارجية قوية.

تم استخدام أنموذج المعتقدات الصحية لدراسة مجموعة متنوعة من سلوكيات الصحة العامة، بما في ذلك: التدخين- تناول الطعام الصحي -ممارسة الرياضة -استخدام وسائل منع الحمل-الفحص الطبي. فيما يلي بعض الأمثلة على كيفية تطبيق أنموذج المعتقدات الصحية في مجال الصحة العامة:

1- **حملة توعية صحية حول مخاطر التدخين:** قد تركز هذه الحملة على زيادة الوعي الصحي بالمخاطر الصحية المرتبطة بالتدخين، مثل زيادة خطر الإصابة بالسرطان وأمراض القلب والأوعية الدموية.

2- **برنامج تعليمي حول التغذية الصحية:** قد يركز هذا البرنامج على تعزيز التقييم الإيجابي للفوائد المتوقعة من تناول الطعام الصحي، مثل فقدان الوزن وتحسين الصحة العامة.

3- **حملة تشجيع على ممارسة الرياضة :** قد تركز هذه الحملة على تقليل التقييم السلبي للمخاطر المتوقعة من ممارسة الرياضة، مثل التعب والإصابات (عبده، 2015، 30).

2- نظرية السلوك المخطط (Theory of Planned Behavior):

يركز هذا الأنموذج على العوامل المعرفية والسلوكية والعاطفية التي تؤثر في السلوك الصحي، مثل المواقف، والنوايا، والعوامل الاجتماعية. كما تستند نظرية السلوك المخطط إلى فرضية أن السلوك هو نتاج للنوايا، وأن النوايا هي نتاج للمواقف والعوامل الشخصية.

أ- **المواقف:** تشير المواقف إلى المشاعر والتقييمات التي يمتلكها الفرد تجاه سلوك معين. تتكون المواقف من ثلاثة مكونات:

- **المعتقدات السلوكية:** هي المعتقدات حول النتائج المحتملة للسلوك.
- **الأهمية السلوكية:** هي أهمية هذه النتائج بالنسبة للفرد.
- **المعتقدات المعيارية:** هي المعتقدات حول ما يعتقد أنه يفعل الآخرون حول الفرد.

ب- **العوامل الشخصية:** تشمل العوامل الشخصية التي قد تؤثر في السلوك ما يلي:

- **السيطرة المعرفية:** هي الثقة في أن الفرد قادر على أداء السلوك.
- **السيطرة السلوكية:** هي توافر الموارد والإمكانات اللازمة لأداء السلوك.
- ج- **السلوك :** هو التصرف أو الفعل الذي يقوم به الفرد.
- د- **التنبؤ بالسلوك.** (جمعة، 2012، 29).

تطبيق نظرية السلوك المخطط: يمكن تطبيق نظرية السلوك المخطط لفهم وتغيير السلوك. على سبيل المثال، يمكن للمهنيين الصحيين استخدام نظرية السلوك المخطط لتصميم حملات توعية صحية فعالة.

فيما يلي بعض الأمثلة على كيفية تفسير نظرية السلوك المخطط للسلوك:

- **يقرر الفرد الإقلاع عن التدخين:** وفقاً لنظرية السلوك المخطط، ستكون النوايا للإقلاع عن التدخين قوية إذا كان الفرد يعتقد أن التدخين سيضر بصحته (معتقدات سلوكية) ويعتقد أن الإقلاع عن التدخين سيكون أمراً جيداً (معتقدات ذاتية). بالإضافة إلى ذلك، يجب أن يشعر الفرد بالثقة في قدرته على الإقلاع عن التدخين (السيطرة المعرفية) وأن يكون لديه الموارد والإمكانات اللازمة للإقلاع عن التدخين (السيطرة السلوكية).

- يقرر الفرد تناول نظام غذائي صحي: وفقاً لنظرية السلوك المخطط، ستكون النوايا تناول نظام غذائي صحي قوية إذا كان الفرد يعتقد أن اتباع نظام غذائي صحي سيحسن صحته (معتقدات سلوكية) ويعتقد أن اتباع نظام غذائي صحي هو أمر مهم (معتقدات ذاتية). بالإضافة إلى ذلك، يجب أن يشعر الفرد بالثقة في قدرته على اتباع نظام غذائي صحي (السيطرة المعرفية) وأن يكون لديه الموارد والإمكانات اللازمة لاتباع نظام غذائي صحي (السيطرة السلوكية).

3- نظرية التحكم الذاتي (Self-Control Theory):

يركز هذا النموذج على قدرة الفرد على ضبط سلوكه، ويوضح أن الأشخاص الذين لديهم تحكم ذاتي جيد أكثر عرضة لممارسة السلوكيات الصحية. كما تستند نظرية التحكم الذاتي إلى فرضية أن الأفراد لديهم موارد محدودة للتحكم الذاتي. عندما يستخدم الأفراد هذه الموارد، فإنهم يصبحون أكثر عرضة للاستسلام للطلبات القصيرة المدى.

كما تشير الموارد إلى الطاقة النفسية اللازمة للتحكم في السلوك. تتضمن الموارد ما يلي:

- أ- الوعي الذاتي: هو القدرة على إدراك وفهم مشاعر الفرد وسلوكه.
 - ب- التحكم في الانفعالات: هو القدرة على تنظيم المشاعر والعواطف.
 - ج- التركيز: هو القدرة على التركيز على مهمة معينة.
 - د- المثابرة: هو القدرة على الاستمرار في مهمة ما على الرغم من التحديات.
- يشير التحكم الذاتي إلى القدرة على التغلب على الرغبات القصيرة المدى لصالح الأهداف طويلة المدى. (عبد، 2015، 34).

4- أنموذج مراحل التغيير (Stages of Change Model):

يركز هذا الأنموذج على مراحل التغيير التي يمر بها الفرد عند بدء ممارسة سلوك صحي جديد، مثل مرحلة الوعي، ومرحلة الاستعداد، ومرحلة التنفيذ، ومرحلة الصيانة.

يتكون أنموذج مراحل التغيير من خمس مراحل، هي:

- 1- **مرحلة الوعي:** يدرك الفرد وجود مشكلة صحية، ولكنه لا يشعر بالدافع لتغيير سلوكه. قد يشعر الفرد بالإنكار أو عدم الاهتمام بالموضوع.
 - 2- **مرحلة الاستعداد:** يقرر الفرد البدء في تغيير سلوكه. يبدأ الفرد في البحث عن المعلومات وتقييم الخيارات المتاحة.
 - 3- **مرحلة التنفيذ:** يبدأ الفرد في ممارسة السلوك الصحي الجديد. قد يواجه الفرد بعض الصعوبات في البداية، ولكنه يستمر في المحاولة.
 - 4- **مرحلة الصيانة:** يستمر الفرد في ممارسة السلوك الصحي الجديد. قد يواجه الفرد بعض التحديات، ولكنه يتعلم كيفية التعامل معها.
 - 5- **مرحلة الانتكاس:** يعود الفرد إلى السلوك غير الصحي القديم. قد يحدث الانتكاس بسبب مجموعة متنوعة من العوامل، مثل التوتر أو المرض.
- يوفر أنموذج مراحل التغيير فهماً أفضل لكيفية تغيير السلوك البشري. يمكن استخدام هذا الأنموذج لتصميم برامج وتدخلات صحية أكثر فعالية. على سبيل المثال، يمكن استخدام هذا الأنموذج لتحديد المرحلة التي يمر بها الفرد، ثم تصميم برنامج أو تدخل يناسب هذه المرحلة.

على سبيل المثال: إذا كان الفرد في مرحلة الوعي، فقد يكون من المناسب تقديم معلومات عن المشكلة الصحية وفوائد التغيير. إذا كان الفرد في مرحلة الاستعداد، فقد يكون من المناسب تقديم الدعم والتوجيه. إذا كان الفرد في مرحلة التنفيذ، فقد يكون من المناسب توفير الموارد والأدوات اللازمة للنجاح. (جمعة، 2012، 49-50).

عاشراً- تعريف ومراحل عملية تغيير السلوك الصحي:

- تعديل السلوك حسب معجم علم النفس هو: استخدام مختلف التقنيات السلوكية (النفسية) للتعلم لتغيير السلوك المنحرف أو غير المرغوب فيه.
- وتمر عملية تغيير السلوك الصحي عند الأفراد بعدة مراحل هي:
- 1- **مرحلة الوعي:** وهي الاستجابة المبدئية للرسالة بالأساليب التعليمية المتبعة ومقدرة الشخص على الاستيعاب وفي هذه المرحلة يتعرف الشخص على الأفكار والسلوك الجيد بصورة عامة ويعرف قليلاً عن فوائده ومدى إمكانية تحقيقه والعقبات التي تعترض سبيله.
 - 2- **الاهتمام:** وهي المرحلة التي يبحث فيها الفرد عن تفاصيل المعلومات ويكون مرحباً بالاستمتاع أو القراءة أو التعليم عن الموضوع .
 - 3- **التقييم:** وفي أثناء هذه المرحلة يوازن الفرد بين الإيجابيات والسلبيات لهذا السلوك ويقوم بتقييم فائدتها له ولأسرته ومثل هذا التقييم هو نشاط ذهني ينتج عنه اتخاذ القرار بمحاولة اتباع السلوك المقترح أو رفضه.
 - 4- **المحاولة:** وهي المرحلة التي يتم فيها تنفيذ القرار عملياً ويحتاج الفرد لمعلومات إضافية ومساعدة في أثناء هذه المرحلة للتغلب على المشاكل التي تعترض طريق التطبيق.

5- **الاتباع:** وفي هذه المرحلة يكون الفرد مقتنعاً ويقرر صحة السلوك الجديد واتباعه، وهذه المراحل ليست أجزاء مستقلة حرفياً عن بعضها حيث تتداخل مع بعضها في أثناء تنفيذها ويمكن للأشخاص المختلفين الذين تعرضوا للمعلومات نفسها أن يمروا بمرحلة مختلفة من عملية الاتباع، وهو ما يمكن تشجيعه بالسلوك الجماعي الإيجابي حيث يكون بطيئاً في البداية ويزداد كلما اتبعه عدد أكبر من الأفراد. (صبري ومحمد، 2007، 28).

أحد عشر - المؤسسات المسؤولة عن نشر الوعي الصحي:

مع تزايد المشكلات الصحية وزيادة انتشار الأمراض خاصة المزمنة منها، برزت الحاجة إلى تعميق مفهوم الوعي الصحي، فاهتمَّ عددٌ من المؤسسات به، لما له من أهمية بارزة ودور هام في إنشاء جيل يتمتع بالمعرفة الصحية التي من خلالها يستطيع أن يرتقي بنفسه وبمجتمعه إلى الأفضل. وأكد عددٌ من الباحثين في هذا المجال والمجالات ذات الصلة الوثيقة به كالطب، علم النفس، الطب السلوكي، التربية والتعليم... إلخ أهمية الوعي الصحي وضرورة تكاتف كل المؤسسات من أجل نشره والرقى به؛ لأنه ليس مجرد معلومات يحفظها الأطفال فحسب ، بل سلوكاً ينبغي ممارسته ليكون جزءاً من حياتهم اليومية، أي إكسابهم ذلك الوعي لتنمية عددٍ من العادات ومن ثم ممارستها لأن المعرفة وحدها لا تؤدي إلى ممارسة السلوك الصحي ومن أهم المؤسسات المسؤولة عن نشر الوعي الصحي نجد:

أولاً: الأسرة: تعد الأسرة الخلية التربوية الأساسية لعملية التنشئة الاجتماعية، فمن خلالها تتبلور شخصية الطفل بجوانبها العقلية والاجتماعية والجسمية والانفعالية.

فمثلاً عندما يولد الطفل فإنه يتلقى الرعاية الصحية الأساسية خلال أيام ولادته الأولى، ثم ينتقل إلى المنزل حيث يقوم الأبوان بتقديم الرعاية الصحية اللازمة له حتى ينمو في بيئة سليمة، وهنا يكون للقوة المنزلية تأثيراً فعالاً في حياة الطفل خلال المرحلة الأولى من حياته، حيث يبدأ بتقليد والديه في كل ما يسمع ويرى، فينشأ متمرساً على العادات الصحية السليمة، لذلك كان ضرورياً أن يكون المناخ الأسري سليماً ومعداً إعداداً جيداً لتنفيذ ذلك الهدف (بدح وآخرون، 2009، 17-16).

وترى شيلي تايلور أن هناك عدة أسباب تجعلنا نركز عن الأسرة كمصدر للمعلومات الصحية والارتقاء بالصحة:

- 1- يتعلم الأطفال عاداتهم الصحية من آبائهم، لذلك فإن التأكد من التزام الأسرة بنمط حياة صحي يعطي الأطفال الفرصة الأفضل للبدء بحياة صحية منذ البداية .
- 2- الأسر التي فيها أطفال، وراشد واحد يعمل أو أكثر، يكون لديها نمط حياة أكثر تنظيماً واتساقاً من أولئك الأشخاص الذين يعيشون وحدهم، وبذلك فإن حياة هذه الأسر تتميز باتباع سلوكيات صحية، مثل: المحافظة على تناول ثلاث وجبات يومياً، والحصول على ثماني ساعات من النوم، وتنظيف الأسنان باستخدام الفرشاة واستخدام أحزمة الأمان. إن مظاهر الحفاظ على الصحة تكون أكثر وضوحاً في حياة الأسرة، وذلك استناداً إلى حقيقة منشؤها أن الرجال المتزوجين لديهم عادات صحية أكثر بكثير من الذين يعيشون وحدهم. ويرجع ذلك جزئياً إلى الدور الذي تقوم به المرأة في إدارة الأمور بطريقة تساعد على بناء العادات الصحية.

3- تأثر أفراد الأسرة المختلفين بعادات أي فرد فيها. ومن الأمثلة الواضحة على ذلك التدخين من الدرجة الثانية، فالتدخين لا يسبب الأذى للمدخن فحسب، ولكنه- أيضاً- يؤدي أولئك المحيطين به. (شيلي، 2008، 183-182).

ولذلك فإن دور الأسرة في غرس السلوك الصحي لدى أفرادها يعدّ من أولى الوظائف التي يجب أن تقوم بها الأسرة، وعليه نستطيع القول أن من أبرز أدوار الأسرة في نشر الوعي الصحي بين أفرادها هو :

1- **توفير حياة عائلية سليمة:** إن الحياة العائلية المستقرة التي يسودها السعادة والهدوء والعطف تؤثر بشكل إيجابي في صحة الأطفال النفسية، كما أن الطفل الذي ينشأ في أسرة تنتشر بها الأمراض يكون عرضة للإصابة بها عن طريق الاختلاط، أما الطفل الذي ينشأ في أسرة تتمتع بالصحة الكاملة، فإن هذه الأسرة تكون قادرة على العمل لوقايته من الأمراض، والقيام بمهمة التربية الصحية له.

2- **تهيئة الفرص التي عن طريقها يتعود الطفل على ممارسة العادات الصحية المختلفة** نتيجة لما يراه من الوالدين أو إخوته الكبار، فالأسرة تغرس عاداتها وقيمها في الطفل وتكسبه ذوقه في المأكل والمشرب، والعادات الصحية التي يمارسونها في المنزل ذات أثر كبير في تربية الطفل، ولهذا يمكن للوالدين غرس العادات الصحية في الطفل منذ نعومة أظافره.

3- **توفير الوسائل والظروف المعينة على تثقيف أفراد الأسرة** من خلال توفير الكتب المتخصصة، والمجلات الصحية، والقيام بالرحلات مما يساعد على تزويدهم بالمعلومات الصحية المتنوعة.

4- قيام الوالدين بالإجابة على تساؤلات الأبناء الصحية، خاصة ما يتعلق بالأمور الجنسية، بصراحة ووضوح، وتقديمها بأسلوب مقنع للابن، لأن إخفاء الحقيقة عنه يؤدي إلى تزعزع الثقة بهم، فيعرض ويلجأ إلى الآخرين من الأصدقاء، وغيرهم للحصول على الإجابة.

5- تبني العادات الغذائية الصحية السليمة التي تتلاءم مع النمو الطبيعي للأبناء، وتعويدهم عليها، وتنبيههم على العادات الغذائية الضارة، وحثهم على الابتعاد عنها.

ومن الواجب أن تقوم الأسرة بتنمية العادات الصحية في الطفل، فالعادة مطلوبة قبل أن تكون المعلومة محكمة. فالتدريب على سلوك يتسم بالثقافة الصحية يبدأ في المنزل ويكتمل في المعلمة/ة ومع نمو الطفل توضح الأسرة بالتدرج المعلومة التي تبني بها العادة الصحية مع ملائمة المعلومات لميول وقدرات الطفل.(زرزور، 2008، 39).

فالحياة الأسرية تشكل مصدر تعزيز للصحة وللسلوكيات الصحية السليمة؛ لذا نرى أن هناك تزايداً مستمراً في توجيه إجراءات التدخل في الأسر بدلاً من الأفراد، لضمان حدوث قدر أعظم من التغير في السلوك.

ثانياً- الروضة: تعد الروضة مؤسسة اجتماعية أنشأها المجتمع بقصد تحقيق أهدافه، وهي إحدى المؤسسات المسؤولة عن التوجيه الصحي، فهي تكمل عمل الأسرة وتؤكد على العادات الصحية، لذا يمكنها العمل على تحقيق ونشر الوعي الصحي للأطفال. فالروضة مؤسسة تعليمية تؤدي دوراً مهماً في تكوين الأطفال من الناحية التعليمية والثقافية، كما أنها ترعى الأطفال من الناحية الصحية عن

طريق توفير الرعاية الصحية السليمة وإكسابهم السلوك الصحي السليم، وهذا يؤدي في النهاية إلى النهوض بمستوى الصحة العامة للمجتمع.

ولذلك فإن للروضة دوراً لا يستهان به في نشر الوعي الصحي، ورفع مستواه لدى الأطفال. وذلك عن طريق المناهج، والأنشطة التعليمية المختلفة، التي تعمل على تزويد الأطفال بكثير من المعارف والحقائق الصحية، وتكسيهم العادات والسلوك الصحي السليم.

ويظهر دور الروضة في نشر الوعي الصحي من خلال ما يأتي:

1- تزويد الأطفال بالمعرفة الصحية الفردية عن الأمراض المختلفة التي تصيب جسم الإنسان.

2- تزويد الأطفال بالقواعد الصحية الضرورية للوقاية من الأخطار والأمراض.

3- إكساب الأطفال بعض الاتجاهات الصحية السليمة، التي تمكنهم من التعامل بنجاح مع المشكلات الصحية، التي يتعرضون لها أو يتعرض لها أحد أفراد أسرهم .

4- المساهمة في تكوين بعض العادات الصحية السليمة في المجالات المختلفة، كالغذاء الصحي، والنظافة، وتناول الطعام ، واللعب، والاستذكار وغيرها .

5- توفير الرعاية الصحية الممكنة للأطفال، من خلال الكشف الدوري، وعزل الحالات المرضية.

6- إلقاء المحاضرات، ونشر الكتيبات، والقيام بمسرحيات تساعد في نشر الوعي الصحي بين الأطفال، وأولياء أمورهم.

7- رعاية الصحة النفسية للأطفال، وتحريرهم من الخوف والقلق، ومناقشتهم في مشكلاتهم الانفعالية والوجدانية، لوقايتهم من الأمراض النفسية.

ويمثل المنهاج التعليمي الأداة الأساسية التي تستخدمها الجهات المسؤولة عن العملية التربوية في نقل المضامين التربوية إلى الأطفال ،لذا يجب أن تعد المناهج إعداداً يتماشى وحاجات وقدرات الأطفال، كما يجب أن تستثمر هذه المناهج لتنشيت معرفة الأطفال وتدعيم سلوكهم. فالمنهاج هو الوسيلة لتحقيق أهداف تربوية وغايات المجتمع في تعليم الأطفال ، ومن أهم عناصر تعزيز المفاهيم الصحية والتثقيف الصحي وتغيير السلوكيات الصحية الخاطئة والاتجاهات السلبية، وبالتالي تغيير العادات الشخصية وأنماط السلوك لتصبح أنماط حياة، مثل التغذية المناسبة، وزيادة النشاط البدني، والاتصال المستمر والمتواصل، والتركيز على البرامج الوقائية في تعزيز الصحة وتقوية التثقيف الصحي وربط الاستراتيجيات العلاجية والوقائية من أجل التأكيد على فوائد الوقاية وأهميتها .(طلافحه وأبو حسان، 2007، 103).

إنّ الروضة عموماً والمناهج التعليمية خصوصاً يجب أن تهتم بنشر الوعي الصحي لدى أفرادها حسب المرحلة النمائية التي يكونون فيها ؛لأنها تعدّ المصدر الأكثر أهمية بعد الأسرة في تنمية الصحة ،ولأن الطفل يقضي وقتاً طويلاً بها . وبهذا تمكنه الروضة من اكتساب معارف ومعلومات صحية تسمح له باتخاذ قرارات سليمة تجاه صحتهم وصحة غيرهم ،وبالتالي إكسابه السلوكيات الصحية منذ الصغر ونقلها من الروضة إلى البيت والمجتمع.

ثالثاً: وسائل الإعلام:

تؤدي وسائل الإعلام دوراً مهماً في تنمية الوعي الصحي لدى كل أفراد المجتمع في شتى المجالات، بما في ذلك تزويد المجتمع بالمعلومات الصحية عن القضايا والمواقف المختلفة ، وتعزيز المعرفة لدى أفراد كافة من خلال إقامة حملات صحية توعوية، تهدف إلى زيادة إدراك المواطنين بكافة الفئات العمرية والمستويات التعليمية للمشكلات المختلفة، والتي تساعد على اتخاذ دور فعال في التعامل مع كثير من القضايا الصحية البارزة. والمعلومة الصحية التي تقدمها وسائل الإعلام على نوعين:

أولاً: معلومات صحية متخصصة تقدم ضمن البرامج الصحية للتوعية التي قصد بها إمداد الأفراد بالمعلومات والتجارب والخبرات للمساهمة في حل مشكلاتهم الصحية ومن أمثلة هذا النوع البرامج أو قاعة النشاطات الصحية المتخصصة سواء في الصحافة أو الإذاعة والتلفزيون مثل برنامج الطب والحياة وسلامتك وغيرها من البرامج الصحية.

ثانياً: المعلومات الصحية التي تقدمها وسائل الإعلام فهي المعلومات التي تقدم في ثنايا البرامج غير المتخصصة، وفي هذه البرامج تقدم معلومات صحية حول أحدث المكتشفات الطبية وحول بعض الأمراض وكيفية الوقاية منها، ويكون مصدرها عادة وكالات الأنباء والصحف والمجلات.

كما تشكل الشبكة العنكبوتية اليوم أحد أهم المصادر للمعلومات الصحية على مستوى العالم. ويستند إليها كثير من الأشخاص للبحث عن معلومات صحية أو طبية، وشبكة المعلومات الدولية اليوم مليئة بالمواقع التي اهتمت بتقديم محتوى

متخصص حول "التثقيف الطبي" أو "التوعية الصحية"، حتى إن هناك مواقع تخصصت في التثقيف بأحد فروع الطب منها: طب الفم والأسنان، الأمراض الجلدية، الطب النفسي، الإسعافات الأولية، اضطرابات النوم، الأمراض الوراثية، والسمنة... وغيرها، بل أن بعض المواقع تقدم خدمات طبية أخرى كتقديم استشارات طبية عبر الويب مع أطباء متخصصين لإجابة المريض عما يشكو منه وتقديم مقترحات للعلاج وهو في منزله، وبعضهم الآخر يقدم دليلاً للأطباء في مختلف التخصصات في مختلف الدول العربية حتى يسهل عليك الوصول لأفضل طبيب في تخصص ما ويكون قريباً من سكنك.

فاستخدام وسائل الإعلام الإلكترونية في تعزيز الصحة من الأمور الجذابة، ولذلك يتزايد استخدامها في مجال الرعاية الصحية. (الباز، 2019، 44-45).

ويرى (عبد الحليم، 2022، 50-52) أن وسائل الإعلام تؤدي دوراً مهماً في نشر الوعي الصحي، حيث يمكنها الوصول إلى شرائح واسعة من الجمهور وتزويدهم بالمعلومات والمهارات اللازمة لاتخاذ قرارات صحية سليمة.

مزايا استخدام وسائل الإعلام في التثقيف الصحي:

1- الوصول إلى شرائح واسعة من الجمهور: يمكن لوسائل الإعلام الوصول إلى شرائح واسعة من الجمهور، بما في ذلك الأشخاص الذين لا يحصلون على تعليم صحي كافٍ.

2- التنوع في المحتوى: يمكن لوسائل الإعلام تقديم محتوى متنوع يناسب اهتمامات واحتياجات مختلف الفئات العمرية والثقافية.

3- القدرة على التأثير على السلوك: يمكن لوسائل الإعلام أن تؤثر في السلوك البشري من خلال تغيير المواقف والقيم والسلوكيات.

أنواع وسائل الإعلام التي يمكن استخدامها في التثقيف الصحي:

1- التلفزيون: يمكن استخدام التلفزيون لبث البرامج التعليمية والمعلوماتية حول الصحة

2- الراديو: يمكن استخدام الراديو لبث البرامج التعليمية والمعلوماتية حول الصحة

3- الصحافة المكتوبة: يمكن استخدام الصحف والمجلات لنشر المقالات والتقارير حول الصحة.

4- الإنترنت: يمكن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وقاعة النشاطات الإلكترونية لنشر المعلومات الصحية.

كيفية استخدام وسائل الإعلام في التثقيف الصحي:

1- إنشاء محتوى جذاب وممتع : يجب أن يكون المحتوى الصحي جذاباً وممتعاً للمشاهدين أو المستمعين أو القراء حتى يتمكنوا من تذكره وتطبيقه.

2- استخدام لغة بسيطة وواضحة: يجب استخدام لغة بسيطة وواضحة في المحتوى الصحي حتى يتمكن الجميع من فهمه.

3- تجنب المبالغة أو التشاؤم: يجب تجنب المبالغة أو التشاؤم في المحتوى الصحي حتى لا يفقد الجمهور الثقة فيه.

4- التأكيد على أهمية التغيير التدريجي: يجب التأكيد على أهمية التغيير التدريجي في السلوك الصحي حتى لا يشعر الجمهور بالإحباط.

التحديات التي تواجه استخدام وسائل الإعلام في التثقيف الصحي:

1- التنافس على انتباه الجمهور: تواجه وسائل الإعلام منافسة شديدة من وسائل الترفيه الأخرى على انتباه الجمهور.

2- عدم دقة المعلومات الصحية: قد تحتوي بعض وسائل الإعلام على معلومات صحية غير دقيقة أو مضللة.

3- عدم قدرة الجمهور على التمييز بين المعلومات الصحية والإعلامية: قد لا يتمكن الجمهور من التمييز بين المعلومات الصحية والإعلامية، مما قد يؤدي إلى اتخاذ قرارات صحية غير سليمة.

رابعاً: المساجد ودور العبادة:

تؤدي المؤسسات الدينية دوراً مؤثراً في نشر الوعي الصحي بين أفراد المجتمع، خاصة الأميين منهم، وأغلبهم من كبار السن ممن فاتهم قطار التعليم، وعلى رأس هذه المؤسسات الدينية المساجد، والتي تعدّ من أفضل المواقع لنشر الوعي الصحي، خاصة وأن ارتيادها يحدث يومياً. والأدوار التي تقوم بها المؤسسات الدينية في نشر الوعي الصحي تتمثل في:

1- الخطب، والمواعظ، والدروس التي تقام في المساجد ودور العبادة، والتي لها أثر فعال في تعريف الناس بالعادات، والممارسات الصحية، التي حثت الشرائع الإسلامية عليها، كالاغتناء بالنظافة الشخصية، ونظافة المنزل والطرق، وآداب الأكل، والشراب، إلى غير ذلك .

2- نشر الكتب والمقالات التي تتناول وجهة نظر الشرائع الإسلامية في بعض القضايا، والمشكلات الصحية مثل التدخين، تناول الخمر، المسكرات، المخدرات والأمراض الجنسية. (بدح، 2009، 61).

ثاني عشر - دور معلمة الروضة في نشر الوعي الصحي:

يعدّ دور معلمة الروضة أمراً حيوياً في نشر الوعي الصحي بين الأطفال في هذه المرحلة الحיוية من حياتهم. وفقاً للريامي (2009، 39)، يمكن تحقيق ذلك من خلال:

1- تعزيز الوعي الصحي العام: يمكن لمعلمة الروضة تعزيز الوعي الصحي العام بين الأطفال من خلال تعليمهم عن النظافة الشخصية والغذاء الصحي والنشاط البدني.

2- تنظيم فترات الوجبات الصحية: يمكن لمعلمة الروضة أن تؤدي دوراً مهماً في تنظيم فترات الوجبات الصحية للأطفال وتشجيعهم على تناول الأطعمة الصحية والمتوازنة.

3- تنمية الوعي البيئي: يمكن لمعلمة الروضة تعزيز الوعي البيئي بين الأطفال من خلال الأنشطة الفنية التي تركز على الموضوعات البيئية مثل إعادة التدوير والحفاظ على الموارد الطبيعية.

4- التعاون مع الأهل: يمكن لمعلمة الروضة أن تعزز الوعي الصحي بالتعاون مع أولياء الأمور من خلال توفير المعلومات والنصائح الصحية وتنظيم ورش العمل المشتركة.

5- تنمية الوعي النفسي والاجتماعي: يمكن لمعلمة الروضة أن تساعد الأطفال في تنمية الوعي النفسي والاجتماعي من خلال تعزيز الصحة العقلية والتعاطف والتعاون بين الأطفال.

ومن أدوار معلمة الروضة في نشر الوعي الصحي حسب الباز (2023، 41):

1- تزويد الأطفال بالمعلومات الصحية الأساسية: مثل أهمية تناول الطعام الصحي، وممارسة الرياضة، والنظافة الشخصية، والنوم الكافي.

2- تشجيع الأطفال على ممارسة السلوكيات الصحية: مثل غسل اليدين جيداً، وتناول الفواكه والخضروات، وممارسة الرياضة بانتظام.

3- خلق بيئة صحية في الروضة: مثل توفير بيئة نظيفة وصحية، وتعزيز عادات النظافة الشخصية.

بالإضافة للأدوار التالية:

1. أنموذج يحتذى به:

• السلوك الصحي: تعدّ المعلمة قدوة للأطفال، فعندما يرى الطفل معلمته تهتم بنظافتها الشخصية، تتناول طعاماً صحياً، وتمارس الرياضة، فإنه يميل إلى تقليدها.

• الاهتمام بالصحة: عندما تُظهر المعلمة اهتماماً بصحتها ورفاهيتها، فإنها تعزز لدى الأطفال قيمة الصحة وتشجعهم على الاهتمام بها.

2. التعليم المباشر:

- قصص وأنشطة توعوية: يمكن للمعلمة استخدام القصص والألعاب والأنشطة التفاعلية لشرح مفاهيم الصحة للأطفال بطريقة ممتعة وسهلة الفهم.
- النظافة الشخصية: تعليم الأطفال أهمية غسل الأيدي، تنظيف الأسنان، وتغطية الفم عند العطس أو السعال.
- التغذية الصحية: تعريف الأطفال بالأطعمة الصحية وغير الصحية، وتشجيعهم على اختيار الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية.
- الأمان: تعليم الأطفال كيفية الحفاظ على سلامتهم في المنزل والمعلمة/ة والطريق.

3. تهيئة بيئة صحية:

- قاعة النشاط الصحي: الحرص على نظافة قاعة النشاط، وتوفير بيئة آمنة ومحفزة للنشاط البدني.
- الوجبات الصحية: التعاون مع إدارة الروضة لتوفير وجبات صحية ومتوازنة للأطفال.
- الأنشطة البدنية: تنظيم أنشطة بدنية منتظمة مثل الألعاب الرياضية والرقص.

4. التعاون مع الأهل:

- **توعية الأهل:** تنظيم ورش عمل للأهل حول أهمية التغذية الصحية، والنوم الكافي، والنشاط البدني للأطفال.
- **تبادل المعلومات:** التواصل مع الأهل حول سلوكيات أطفالهم الصحية، وتقديم النصائح والإرشادات اللازمة.

5. بناء عادات صحية مستدامة:

- **التكرار والتدريب:** تكرار المعلومات الصحية بشكل مستمر حتى تصبح جزءاً من سلوك الأطفال اليومي.
- **التشجيع والإيجابية:** تشجيع الأطفال على اتباع العادات الصحية والثناء عليهم عند القيام بذلك.

أهمية دور معلمة الروضة في نشر الوعي الصحي:

- **البداية المبكرة:** الطفولة المبكرة هي الفترة المثالية لتكوين العادات الصحية.
- **التأثير طويل الأمد:** العادات الصحية التي يتم اكتسابها في مرحلة الطفولة المبكرة تميل إلى الاستمرار طوال الحياة.
- **دور في المجتمع:** المعلمة هم صناع المستقبل، وبالتالي فإن دورهم في نشر الوعي الصحي له تأثير كبير على المجتمع ككل.

- **المساهمة في تكوين سلوكيات صحية لدى الأطفال:** حيث إن السلوكيات الصحية التي يكتسبها الأطفال في سنّ مبكرة تستمر معهم طوال حياتهم.
 - **المساعدة في الوقاية من الأمراض:** حيث إن السلوكيات الصحية تساعد على الوقاية من الأمراض المزمنة، مثل أمراض القلب والسكري والسرطان.
 - **المساهمة في تحسين جودة حياة الأطفال:** حيث إن الأطفال الأصحاء يتمتعون بصحة جيدة ونشاط وحيوية. (المرجع السابق، 42).
- ويتطلب تطوير السلوك الصحي في مؤسسات التربية استخدام مجموعة متنوعة من الأدوات والممارسات. فيما يلي بعض الأدوات المتاحة لتحقيق هذا الهدف:
- 1- **التعليم الصحي:** توفير معلومات صحية شاملة ومحدثة للطلاب والمعلمين حول النظام الغذائي الصحي، وأهمية ممارسة النشاط البدني، والنوم الجيد، والنظافة الشخصية، وغيرها من السلوكيات الصحية.
 - 2- **التشجيع والتحفيز:** استخدام التشجيع والتحفيز لتعزيز السلوك الصحي، مثل تقديم الجوائز والمكافآت للطلاب الذين يتبعون سلوكاً صحياً.
 - 3- **التدريب العملي:** توفير فرص للطلاب لممارسة السلوك الصحي في بيئة التعلم، مثل تنظيم فصول رياضية وأنشطة خارجية تشجع على الحركة البدنية.

4- المشاركة المجتمعية: تعزيز المشاركة المجتمعية في تطوير السلوك الصحي، مثل تنظيم حملات توعية صحية بالتعاون مع المجتمع المحلي والمؤسسات الصحية.

5- استخدام التكنولوجيا: استخدام التكنولوجيا في تعزيز السلوك الصحي، مثل تطبيقات الهواتف الذكية والأجهزة القابلة للارتداء لمتابعة النشاط البدني والنظام الغذائي.

6- التقييم والمراقبة: تقييم ومراقبة السلوك الصحي للطلاب والمعلمين لتحديد المجالات التي تحتاج إلى تحسين وتوجيه الجهود بشكل فعال. (المرجع السابق، 43).

أمثلة على الأنشطة التي يمكن للمعلمة القيام بها:

- رسم لوحات تُعبّر عن الأطعمة الصحية وغير الصحية.
- صنع وجبات خفيفة صحية مع الأطفال.
- تنظيم مسابقات حول المعرفة الصحية.
- قراءة قصص عن الشخصيات التي تهتم بصحتها.
- ممارسة تمارين رياضية بسيطة في الروضة.

حيث تتجلى أهداف نشر الوعي الصحي في مرحلة الروضة فيما يلي:

- تكوين عادات صحية منذ الصغر.

- زيادة الوعي بأهمية الصحة الجسدية والنفسية.
 - تشجيع الأطفال على اتخاذ قرارات صحية مستنيرة.
 - تحسين الصحة العامة للأطفال.
- دور معلمة الروضة في نشر الوعي الصحي لا يقتصر على نقل المعلومات، بل يتعداه إلى غرس القيم الصحية في نفوس الأطفال وتشجيعهم على اتباع عادات صحية مدى الحياة.

الخلاصة:

يؤدي الوعي الصحي دوراً مهماً في تعزيز الصحة والوقاية من الأمراض. حيث يساعد الأفراد على اتخاذ قرارات صحية سليمة، ويحسن جودة الحياة، ويساهم في بناء مجتمع صحي. ومعلمة الروضة هي أنموذج يحتذى به للأطفال، لذلك من المهم أن تكون على دراية بالمعلومات الصحية الأساسية وأن تساهم في نشر الوعي الصحي بين الأطفال.

الاختبار الذاتي

القسم الأول: الأسئلة الموضوعية:

اختاري الإجابة الصحيحة لكل سؤال:

1. الوعي الصحي هو:

- أ. معرفة الأمراض الشائعة.
- ب. الاهتمام بالمظهر الخارجي.
- ج. مجموعة من المعارف والممارسات التي تساعد على الحفاظ على الصحة والعافية.
- د. زيارة الطبيب بانتظام.

2. من أهداف نشر الوعي الصحي كلُّ مما يلي عدا:

- أ. الوقاية من الأمراض.
- ب. تحسين نوعية الحياة.
- ج. زيادة الأرباح للمؤسسات الصحية.
- د. تعزيز الصحة النفسية.

3. البعد السلوكي للوعي الصحي هو:

- أ. معرفة الحقائق العلمية المتعلقة بالصحة.
- ب. تطبيق السلوكيات الصحية في الحياة اليومية.
- ج. القلق بشأن الصحة.
- د. البحث عن معلومات صحية على الإنترنت.

4. النموذج الذي يفسر سبب اتخاذ الأفراد لسلوكيات صحية معينة:

- أ. نموذج التعلم الاجتماعي.
- ب. نموذج الاعتقاد الصحي.
- ج. نموذج التطور.

- د. أنموذج السلوك الكلاسيكي.
- 5. المرحلة الأولى في عملية تغيير السلوك الصحي:

- أ. الإنكار.
- ب. التحضير للتغيير.
- ج. اتخاذ القرار.
- د. الإدراك بوجود مشكلة.

أكمل الفراغات التالية:

- 6. أحد مجالات الوعي الصحي المهمة هو
- 7. المؤسسة التربوية الرئيسة المسؤولة عن نشر الوعي الصحي في المراحل المبكرة هي

القسم الثاني: الأسئلة المقالية:

1. اشرح أهمية نشر الوعي الصحي في المجتمع.
2. قارني بين البعد المعرفي والبعد السلوكي للوعي الصحي، وأوضحي أهمية كل منهما.
3. صممي نشاطاً تعليمياً يمكن أن تقوم به معلمة روضة لنشر الوعي الصحي حول أهمية غسل الأيدي بين الأطفال.
4. ناقشي دور وسائل الإعلام في نشر الوعي الصحي، مع ذكر أمثلة على برامج أو حملات توعية ناجحة.
5. اقترحي طريقة مبتكرة لنشر الوعي الصحي حول أهمية ممارسة الرياضة بين أقرانك في الروضة.

المراجع:

- الباز، محمد.(2023). الوعي الصحي: مفهومه، أهدافه، أساليبه. دار الفجر للنشر.
- الباز، محمد عبد المنعم.(2019). الصحة في عصر التكنولوجيا. دار الفجر للنشر.
- الباز، محمد عبد المنعم.(2023). الوعي الصحي البيئي: مفهومه، أهدافه، أساليبه. دار الفجر للنشر.
- بدح، احمد ومزاهرة، أيمن وبدران، سليمان. (2009). الثقافة الصحية. (ط1). الأردن : دار المسيرة.
- بدران، زين أيمن مزاهرة.(2009). الرعاية الصحية الأولى. عمان: الأردن. دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- جمعة،محمد عبد الرحمن.(2012). السلوك الصحي: النظرية والتطبيق. القاهرة. دار النشر للجامعات.
- خلفي، عبد الحليم.(2013). أثر الضبط الصحي على مستوى الوعي الصحي لدى طلبة المركز الجامعي بتمنغست.مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية .(13)، 269-284.
- الركبان، محمد.(2009). البدانة الداء والدواء .السعودية: مدينة الملك عبد العزيز للعلوم والتقنية.
- الريامي، أحمد .(2009). إعداد المعلمين في سلطنة عمان (تحديات العولمة والتربية السياسية والبيئية). (ط 1). الأردن، عالم الكتب الحديث.
- زرزور، محمود. (2008). دور التربية في تنمية الثقافة الصحية (دراسة تحليلية). بحث مقدم إلى المؤتمر العلمي العربي الثالث التعليم وقضايا المجتمع المعاصر، جامعة سوهاج. -20 21 افريل.
- سلامة، بهاء الدين.(2007). الصحة والتربية الصحية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

- الشاعر، عبد المجيد وآخرون.(2005). الصحة والسلامة العامة.(ط1). عمان. دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.
- شيلي ،تايلور.(2008). علم النفس الصحي (وسام درويش بريك و فوزي شاكر طعمية داود، مترجم). الأردن: دار الحامد عمان.
- صبري، ماهر ومحمد، أسامة. (2007). الوعي الوقائي لدى طلاب المدارس الثانوية الصناعية وعلاقته بممارستهم لبعض السلوكيات الخطرة. سلسلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، 1(3)، -134 159 .
- طلافحة، حامد؛ وأبو حسان، سائدة.(2007). المفاهيم الصحية في كتب التربية الوطنية والمدنية للصفوف الثلاثة العليا من مرحلة التعليم الأساسي في الأردن. مجلة كلية التربية. 101 - 136. (24).
- عبد الحليم، حسين.(2022). التنقيف الصحي: نظريات وتطبيقات. دار الفكر العربي.
- عبد الرحمن، محمد.(2021). الصحة النفسية والعقلية: دليل للعاملين في المجال الصحي. دار الفجر للنشر.
- عبد، أحمد كمال الدين.(2015). السلوك الصحي: المفاهيم والتطبيقات. القاهرة. دار الفكر العربي.
- الفرع ، صلاح الدين.(2008). برنامج محوسب ودوره في تنمية مفاهيم التربية الوقائية في التكنولوجيا لدى طلبة قاعة النشاط التاسع الأساسي. رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية ، غزة.
- مفتاح، عبد العزيز. (2010). مقدمة في علم نفس الصحة. ط 1، عمان. دار وائل للنشر.
- القدومي، عبد الناصر؛ وكاشف زايد. (2009). مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وجامعة السلطان قابوس.
- المهجة، نبال.(2009). العادات الغذائية لدى طلبة كلية التربية. جامعة القادسية. مجلة القادسية للعلوم الإنسانية. 12(2)309-291 .

الفصل الثالث

الثقافة الغذائية

تمهيد.

أولاً: مفهوم التغذية السليمة.

ثانياً: العناصر الأساسية للغذاء المتوازن.

ثالثاً: المشكلات الصحية والغذائية لدى الأطفال.

رابعاً: التعريف بالغذاء المتوازن للأم الحامل والمرضع.

خامساً: الوجبات الغذائية المتكاملة للأطفال.

سادساً: الأطفال ذوو الاحتياجات الغذائية الخاصة ودور معلمة الروضة في رعايتهم.

سابعاً: الهرم الغذائي.

ثامناً: دور معلمة الروضة في تنمية الثقافة الغذائية.

- الأهداف السلوكية:** يتوقع من الطالبة بنهاية هذه الوحدة أن تكون قادرة على أن:
- تعرّف التغذية السليمة بلغة مبسطة تناسب الأطفال.
 - تفسّر أهمية التغذية السليمة للنمو الصحي.
 - تذكر أمثلة على أطعمة صحية وغير صحية.
 - تحدّد العناصر الغذائية الأساسية (البروتينات، الكربوهيدرات، الدهون، الفيتامينات، المعادن).
 - تشرح دور كل عنصر في نمو الطفل.
 - تربط كل عنصر غذائي بأطعمة معينة.
 - تحدّد المشكلات الصحية الشائعة المرتبطة بالتغذية غير السليمة لدى الأطفال (مثل السمنة، النحافة، الأنيميا).
 - تشرح أسباب هذه المشكلات وعواقبها.
 - تقترح طرقاً للوقاية من هذه المشكلات.
 - تشرح أهمية التغذية السليمة للأم الحامل والمرضع.
 - تحدد الأطعمة التي يجب على الأم الحامل والمرضع تناولها والأطعمة التي يجب تجنبها.
 - تحدّد الوجبات الغذائية المتكاملة للأطفال
 - تضع خطة لوجبة غذائية متكاملة ومتوازنة لطفل في عمر الروضة.
 - تشرح مفهوم الهرم الغذائي.
 - تستخدم الهرم الغذائي لتخطيط وجبات صحية للأطفال.
 - تحدّد الطرق الفعالة لتوعية أولياء الأمور بأهمية التغذية السليمة.

تمهيد:

الثقافة الغذائية ليست مجرد عادات غذائية، بل هي جزء لا يتجزأ من هويتنا وثقافتنا. ما نأكله يؤثر في صحتنا الجسدية والنفسية، وعلى أدائنا في الروضة والعمل.

"ما الذي يوضع في طبق أطفالنا؟" سؤال بسيط يحمل في طياته كثيراً من المعاني والآثار. فما نضعه في أطباق أطفالنا اليوم ليس مجرد طعام، بل هو استثمار في صحتهم ومستقبلهم. فهل نقدم لهم وجبات مغذية ومتوازنة، أم نوقعهم في فخ الأطعمة المصنعة والوجبات السريعة؟

حيث تواجه عدد من دول العالم اليوم أزمة صحية متمثلة في زيادة انتشار السمنة وأمراض غير معدية بين الأطفال. هذه الأزمة ليست وليدة اللحظة، بل هي نتيجة لتغيرات عميقة في أنماط حياتنا وعاداتنا الغذائية.

في هذا الفصل، سنتعمق في عالم الثقافة الغذائية للأطفال، وسنستكشف العوامل التي تؤثر في عاداتهم الغذائية، وكيف يمكننا بناء أجيال صحية من خلال تغذية سليمة ومتوازنة. كما سنتعرف على العلاقة بين الثقافة الغذائية والصحة العامة، وكيف يمكننا تطوير الثقافة الغذائية الصحية لدى الأطفال وأسره.

أولاً: مفهوم التغذية السليمة:

التغذية السليمة هي تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة التي توفر جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم للحفاظ على الصحة ومقاومة الأمراض.

عرّفتها منظمة الصحة العالمية: "التغذية السليمة هي تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة التي توفر جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم للحفاظ على الصحة ومقاومة الأمراض. كما أنها تشير إلى تناول الأطعمة بطريقة صحية، بما في ذلك تناول كميات كافية من الماء وممارسة النشاط البدني." (منظمة الصحة العالمية)

بينما عرّفتها وزارة الصحة السعودية: "التغذية السليمة هي تناول الأطعمة التي تلبي احتياجات الجسم من العناصر الغذائية الأساسية، وهي الكربوهيدرات والبروتينات والدهون والفيتامينات والمعادن والألياف، وذلك بكميات ونسب مناسبة."

وعرّفتها الجمعية الأمريكية للتغذية: "التغذية السليمة هي تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة الصحية التي توفر جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم للحفاظ على الصحة ومقاومة الأمراض."

أهمية التغذية السليمة:

- الحفاظ على الصحة: تساعد التغذية السليمة في الوقاية من عددٍ من الأمراض المزمنة مثل السكري وأمراض القلب والسمنة.
- تعزيز الطاقة والنشاط: توفر الأطعمة الصحية الطاقة اللازمة لأداء الأنشطة اليومية.
- الحفاظ على الوزن المثالي: يساعد اتباع نظام غذائي صحي في الحفاظ على وزن صحي ومنع زيادة الوزن.
- الوقاية من الأمراض: تساعد التغذية السليمة في الوقاية من عددٍ من الأمراض المزمنة مثل السكري وأمراض القلب والسمنة والسرطان.

مبادئ التغذية السليمة:

- **التنوع:** تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة للحصول على جميع العناصر الغذائية اللازمة.
- **التوازن:** تحقيق التوازن بين المجموعات الغذائية المختلفة (الكربوهيدرات، البروتينات، الدهون، الفيتامينات، والمعادن).
- **الاعتدال:** تجنب الإفراط في تناول أي نوع من الأطعمة.
- **الانتظام:** تناول وجبات منتظمة على مدار اليوم.
- **شرب الماء بانتظام:** الماء ضروري لجميع وظائف الجسم.

أركان التغذية الصحية:

- **الفواكه والخضروات:** مصدر غني بالفيتامينات والمعادن والألياف.
- **الحبوب الكاملة:** تحتوي على الألياف والفيتامينات والمعادن.
- **البروتينات:** ضرورية لبناء وإصلاح الأنسجة.
- **الدهون الصحية:** موجودة في الزيوت النباتية والأفوكادو والمكسرات.
- **منتجات الألبان قليلة الدسم:** مصدر جيد للكالسيوم والبروتين.

خصائص التغذية السليمة:

- 1- **التوازن:** تتضمن التغذية السليمة تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة من جميع المجموعات الغذائية الرئيسية بشكل متوازٍ، بما في ذلك الفواكه والخضروات والحبوب المتنوعة والبروتين الخالي من الدهون والدهون الصحية.

2- الاكتفاء: يجب أن تكون كمية الطعام التي يتم تناولها كافية لتلبية احتياجات الجسم من الطاقة والعناصر الغذائية.

3- النظافة: يجب أن يكون الطعام الذي يتم تناوله نظيفاً وخالياً من الملوثات.

4- التنوع: يُنصح بتناول مجموعة متنوعة من الأطعمة من جميع المجموعات الغذائية الرئيسية لضمان الحصول على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم.

5- التحكم في الوزن: يجب أن يكون الوزن الصحي جزءاً من التغذية السليمة.

6- الوعي: يجب أن يكون الشخص على دراية باحتياجات جسمه الغذائية وكيفية اختيار الأطعمة الصحية.

التغذية السليمة هي أساس صحة جيدة وطويلة الأمد. من خلال اختيار الأطعمة الصحية وتناولها بانتظام، يمكنك تحسين نوعية حياتك بشكل كبير.

فوائد التغذية السليمة:

1- الصحة العامة: تساعد التغذية السليمة على الحفاظ على الصحة العامة ومقاومة الأمراض.

2- الوزن الصحي: تساعد التغذية السليمة على الحفاظ على الوزن الصحي ومنع السمنة وأمراض القلب ومرض السكري من النوع 2.

3- الطاقة: تساعد التغذية السليمة على توفير الطاقة اللازمة للقيام بالأنشطة اليومية.

4- **النمو والتطور:** تساعد التغذية السليمة على نمو وتطور الأطفال والمراهقين بشكل صحي.

5- **الرضاعة الطبيعية:** تساعد التغذية السليمة على تعزيز الرضاعة الطبيعية. (أحمد، 2023، 39).

6- **الوقاية من الأمراض المزمنة:** تساعد التغذية السليمة على الوقاية من عددٍ من الأمراض المزمنة مثل السكري وأمراض القلب والسمنة والسرطان.

7- **زيادة الطاقة والنشاط:** توفر التغذية السليمة للجسم الطاقة اللازمة لممارسة الأنشطة اليومية.

8- **تحسين المزاج:** تؤثر التغذية بشكل كبير على المزاج، حيث إن نقص بعض العناصر الغذائية قد يؤدي إلى الشعور بالإرهاق والاكتئاب.

9- **تعزيز صحة الجلد والشعر والأظافر:** يساهم الغذاء الصحي في الحصول على بشرة نضرة وشعر قوي وأظافر صحية.

10- **تقوية جهاز المناعة:** يساعد النظام الغذائي المتوازن في تقوية جهاز المناعة وحماية الجسم من الأمراض والعدوى.

ثانياً: العناصر الأساسية للغذاء المتوازن:

يتكون الغذاء المتوازن من مجموعة متنوعة من الأطعمة التي توفر جميع العناصر الغذائية الأساسية التي يحتاجها الجسم للبقاء بصحة جيدة. وتتمثل هذه العناصر الأساسية في:

- 1- الكربوهيدرات: هي مصدر الطاقة الرئيس للجسم، وتوجد في الأطعمة مثل الخبز والمعكرونة والأرز والحبوب المتنوعة والفواكه والخضروات النشوية.
- 2- البروتينات: هي ضرورية لبناء وإصلاح أنسجة الجسم، وتوجد في الأطعمة مثل اللحوم والأسماك والدواجن والبقوليات والمكسرات والبذور.
- 3- الدهون: هي ضرورية لبعض الوظائف المهمة في الجسم، مثل امتصاص الفيتامينات وإنتاج الهرمونات، وتوجد في الأطعمة مثل الزيوت النباتية والأسماك الدهنية والمكسرات والبذور.
- 4- الفيتامينات: هي ضرورية للعديد من الوظائف في الجسم، مثل النمو والتطور والجهاز المناعي، وتوجد في مجموعة متنوعة من الأطعمة، بما في ذلك الفواكه والخضروات والحبوب المتنوعة واللحوم والأسماك.
- 5- المعادن: هي ضرورية للعديد من الوظائف في الجسم، مثل بناء العظام والعضلات ونقل الأكسجين، وتوجد في مجموعة متنوعة من الأطعمة، بما في ذلك الفواكه والخضروات والحبوب المتنوعة واللحوم والأسماك.
- 6- الماء: هو مكون أساس للخلايا، وينظم درجة حرارة الجسم، كما يسهل عملية الهضم وينظم وظائف الكلى.

طبق الأكل الصحي



نصائح لاتباع نظام غذائي صحي:

- قراءة الملصقات الغذائية: قبل شراء أي منتج غذائي، اقرأ الملصق الغذائي لمعرفة محتواه من السكر والدهون والصوديوم.
- طهي الطعام في المنزل: الطهي في المنزل يمنحك التحكم الكامل في مكونات الطعام.
- تناول وجبات خفيفة صحية: بدلاً من الوجبات السريعة غير الصحية، اختر الفواكه والخضروات والمكسرات كوجبات خفيفة.
- الحد من السكريات المضافة والدهون المشبعة: هذه العناصر الغذائية تساهم في زيادة الوزن وزيادة خطر الإصابة بالأمراض.
- شرب الماء بانتظام: الماء يساعد على الهضم وتحسين وظائف الجسم.

ثالثاً: المشكلات الصحية والغذائية لدى الأطفال:

يعاني الأطفال من مجموعة متنوعة من المشكلات الصحية والغذائية، والتي يمكن أن تؤثر في نموهم وتطورهم. وتشمل هذه المشكلات:

1- **سوء التغذية:** يمكن أن يحدث سوء التغذية بسبب عدم تناول ما يكفي من الطعام أو عدم تناول الأطعمة المغذية. يمكن أن يؤدي سوء التغذية إلى مجموعة متنوعة من المشاكل الصحية، بما في ذلك النمو والتطور البطيء، وضعف المناعة، وزيادة خطر الإصابة بالأمراض.

سوء التغذية لدى الأطفال: هو حالة صحية خطيرة تنشأ عن نقص أو زيادة في العناصر الغذائية الأساسية التي يحتاجها الجسم للنمو والتطور بشكل طبيعي. وهي تشكل تهديداً كبيراً لصحة الأطفال ونموهم البدني والعقلي.

أسباب سوء التغذية لدى الأطفال:

- **نقص الغذاء:** قد يكون بسبب الفقر، أو عدم توفر الأغذية الصحية، أو سوء التوزيع الغذائي.
- **الأمراض:** الأمراض المعدية مثل الإسهال والمalaria يمكن أن تؤدي إلى فقدان الشهية وسوء امتصاص العناصر الغذائية.
- **اضطرابات الأكل:** مثل فقدان الشهية أو الشره المرضي.
- **الحالات الطبية:** بعض الحالات الطبية مثل الحساسية الغذائية أو الأمراض المزمنة يمكن أن تؤثر في التغذية.

- العادات الغذائية غير الصحية: الاعتماد على الأطعمة المصنعة والوجبات السريعة، وقلة تناول الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة.

أنواع سوء التغذية:

- نقص التغذية: يحدث عندما لا يحصل الطفل على ما يكفي من العناصر الغذائية، مما يؤدي إلى النحافة، وتأخر النمو، وضعف الجهاز المناعي.
- فرط التغذية: يحدث عندما يتناول الطفل كميات كبيرة من الأطعمة عالية السعرات الحرارية والدهون، مما يؤدي إلى السمنة وأمراض أخرى مثل السكري من النوع الثاني وأمراض القلب.

آثار سوء التغذية على الأطفال:

- تأخر النمو: سواء كان ذلك في الطول أو الوزن أو التطور الحركي والعقلي.
- ضعف الجهاز المناعي: مما يزيد من خطر الإصابة بالأمراض.
- تدهور الصحة العامة: يؤثر في القلب، الكلى، والعظام.
- تأخر في التعلم: يؤثر في القدرة على التركيز والتعلم.
- زيادة خطر الوفاة: خاصة في الحالات الشديدة.

الوقاية من سوء التغذية:

- توفير غذاء صحي ومتوازن: يجب أن يتضمن نظام غذاء الطفل مجموعة متنوعة من الأطعمة، بما في ذلك الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والبروتينات ومنتجات الألبان.

- **الرضاعة الطبيعية:** هي أفضل غذاء للرضع، وتوفر لهم جميع العناصر الغذائية التي يحتاجونها.
- **متابعة نمو الطفل:** يجب وزن الطفل وقياس طوله بانتظام للتأكد من نموه بشكل طبيعي.
- **العلاج الفوري للأمراض:** يجب علاج الأمراض التي تؤثر في التغذية، مثل الإسهال والملاريا.
- **التثقيف الصحي:** يجب توعية الأمهات والآباء بأهمية التغذية السليمة وكيفية إعداد وجبات صحية لأطفالهن.

2- السمنة: تشير السمنة إلى تراكم غير صحي للدهون في الجسم. يمكن أن تؤدي السمنة إلى مجموعة متنوعة من المشاكل الصحية، بما في ذلك أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم ومرض السكري من النوع 2 وبعض أنواع السرطان. **السمنة لدى الأطفال** هي مشكلة صحية خطيرة تزداد انتشاراً في جميع أنحاء العالم. وهي تتمثل في تراكم كمية كبيرة من الدهون في الجسم، مما يؤثر سلباً في صحة الطفل ونموه.

أسباب السمنة لدى الأطفال:

- **العادات الغذائية غير الصحية:** الإفراط في تناول الأطعمة الغنية بالدهون والسكر، وتناول الوجبات السريعة، وقلة تناول الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة.

- **قلة النشاط البدني:** قضاء وقت طويل أمام الشاشات (التلفزيون، الكمبيوتر، الأجهزة المحمولة)، وقلة ممارسة الأنشطة البدنية.
- **العوامل الوراثية:** تؤدي الجينات دوراً في تحديد قابلية الشخص للإصابة بالسمنة.
- **العوامل البيئية:** مثل عدم توافر الأطعمة الصحية بأسعار معقولة، والضغط النفسية، وقلة المساحات الخضراء للعب.

مخاطر السمنة على الأطفال:

- **مشاكل صحية مزمنة:** مثل السكري من النوع الثاني، وارتفاع ضغط الدم، وارتفاع الكوليسترول، وأمراض القلب.
- **مشاكل نفسية واجتماعية:** مثل الاكتئاب، وانخفاض تقدير الذات، والتئمر.
- **مشاكل في الجهاز الهضمي:** مثل مرض الجزر المعدي المريئي.
- **مشاكل في الجهاز التنفسي:** مثل الربو.
- **مشاكل في المفاصل والعظام:** بسبب زيادة الوزن.

الوقاية من السمنة لدى الأطفال:

- **توفير نظام غذائي صحي ومتوازن:** تشجيع الأطفال على تناول الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة، والحد من الأطعمة المصنعة والمشروبات السكرية.
- **تشجيع النشاط البدني:** تخصيص وقت يومي للعب والأنشطة البدنية، والحد من الوقت الذي يقضيه الأطفال أمام الشاشات.

- **النموذج الإيجابي:** أن يكون الوالدان قدوة لأطفالهم في اتباع عادات غذائية صحية وممارسة النشاط البدني.
- **التعاون مع المعلمة/ة:** العمل مع المعلمة/ة لتوفير بيئة صحية تشجع على التغذية السليمة والنشاط البدني.
- **الفحوصات الطبية المنتظمة:** متابعة نمو الطفل ووزنه، والكشف المبكر عن أي مشاكل صحية.

علاج السمنة لدى الأطفال:

- علاج السمنة لدى الأطفال يتطلب نهجاً متعددًا يشمل:
- **تعديل النظام الغذائي:** تحت إشراف أخصائي تغذية.
- **زيادة النشاط البدني:** من خلال ممارسة الرياضة بانتظام.
- **التغييرات السلوكية:** مثل إدارة الوقت وتجنب الإغراءات الغذائية.
- **العلاج الدوائي:** في بعض الحالات الشديدة، قد يصف الطبيب أدوية تساعد على فقدان الوزن.
- **الجراحة:** في حالات نادرة جداً، قد يلجأ الطبيب إلى الجراحة كحل أخير.

3- **نقص الوزن:** يشير نقص الوزن إلى فقدان الوزن غير الصحي. يمكن أن يكون نقص الوزن علامة على حالة صحية أساسية، مثل مرض الاضطرابات الهضمية أو اضطرابات الأكل.

نقص الوزن لدى الأطفال، أو ما يعرف أحياناً بالانحافة المفرطة، هو حالة صحية تنتج عن عدم حصول الطفل على الكمية الكافية من العناصر الغذائية اللازمة

لنموه وتطوره بشكل طبيعي. على الرغم من أن السمنة تعدّ مشكلة صحية كبيرة في عالمنا المعاصر، إلا أن نقص الوزن يمكن أن يكون له آثار صحية خطيرة أيضاً.

أسباب نقص الوزن لدى الأطفال:

- أسباب طبية:
 - اضطرابات هضمية: مثل سوء امتصاص الطعام، أو الإسهال المزمن، أو الالتهابات المعوية.
 - أمراض مزمنة: مثل مرض السكري، أو الأمراض الكلوية، أو أمراض القلب الخلقية.
 - اضطرابات الغدد الصماء: مثل فرط نشاط الغدة الدرقية.
 - الأمراض الوراثية: بعض الأمراض الوراثية قد تؤثر في نمو الطفل ووزنه.
- أسباب غذائية:
 - نقص الشهية: قد يكون بسبب مشاكل نفسية أو اضطرابات الأكل.
 - الحساسية الغذائية: قد يتجنب الطفل بعض الأطعمة بسبب الحساسية، مما يؤدي إلى نقص بعض العناصر الغذائية.
- أسباب اجتماعية:
 - الفقر: قد يؤدي إلى عدم توافر الغذاء الكافي والمتنوع.
 - الإهمال: قد يتعرض الطفل للإهمال وعدم الاهتمام بغذائه.

آثار نقص الوزن على الأطفال:

- تأخر النمو: سواء كان ذلك في الطول أو الوزن أو التطور الحركي والعقلي.
- ضعف الجهاز المناعي: مما يزيد من خطر الإصابة بالأمراض.
- تدهور الصحة العامة: يؤثر على القلب، الكلى، والعظام.
- تأخر في التعلم: يؤثر في القدرة على التركيز والتعلم.
- مشاكل نفسية: قد يؤدي إلى انخفاض الثقة بالنفس والشعور بالعزلة.

تشخيص نقص الوزن:

يتم تشخيص نقص الوزن عادة عن طريق مقارنة وزن الطفل وطوله بالعمر والجنس باستخدام جداول النمو القياسية. قد يحتاج الطبيب أيضاً إلى إجراء بعض الفحوصات الأخرى مثل تحاليل الدم والبول لتحديد السبب الكامن وراء نقص الوزن.

علاج نقص الوزن:

- يعتمد علاج نقص الوزن على تحديد السبب الأساس. قد يشمل العلاج:
- معالجة الحالة الطبية الأساسية: إذا كان هناك مرض كامن، يجب علاجه أولاً.
 - تعديل النظام الغذائي: زيادة السعرات الحرارية في الوجبات، وتوفير الأطعمة الغنية بالطاقة والعناصر الغذائية.
 - مكملات غذائية: في بعض الحالات، قد يصف الطبيب مكملات غذائية لتوفير العناصر الغذائية التي يفتقر إليها الطفل.

- **متابعة منتظمة:** يجب متابعة وزن الطفل ونموه بانتظام للتأكد من فعالية العلاج.

الوقاية من نقص الوزن:

- **توفير غذاء صحي ومتوازن:** يجب أن يتضمن نظام الطفل الغذائي مجموعة متنوعة من الأطعمة، بما في ذلك الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والبروتينات ومنتجات الألبان.
- **تشجيع الطفل على تناول الطعام:** خلق بيئة مريحة في أثناء الوجبات وتجنب إجبار الطفل على تناول الطعام.
- **الرضاعة الطبيعية:** هي أفضل غذاء للرضع، وتوفر لهم جميع العناصر الغذائية التي يحتاجونها.
- **متابعة نمو الطفل:** يجب وزن الطفل وقياس طوله بانتظام للتأكد من نموه بشكل طبيعي.
- **العلاج الفوري للأمراض:** يجب علاج الأمراض التي تؤثر في التغذية، مثل الإسهال والملاريا.

4-اضطرابات الأكل: تشير اضطرابات الأكل إلى اضطرابات خطيرة في تناول الطعام يمكن أن تؤثر في الصحة الجسدية والعقلية. تشمل اضطرابات الأكل الشائعة فقدان الشهية العصبي والنهم العصبي والشره العصبي.

اضطرابات الأكل لدى الأطفال: هي مشكلة صحية ونفسية خطيرة يتراد انتشارها، وتتمثل في سلوكيات غذائية غير طبيعية تؤثر بشكل كبير في نمو الطفل وصحته

النفسية والجسدية. على الرغم من أن هذه الاضطرابات ترتبط عادة بالمرهقين والبالغين، إلا أنها قد تبدأ في الطفولة المبكرة.

الأسباب المحتملة لاضطرابات الأكل عند الأطفال:

- **العوامل البيولوجية:** قد تؤدي الجينات دوراً، وكذلك اختلالات في بعض المواد الكيميائية في الدماغ.
- **العوامل النفسية:** مثل الاكتئاب، القلق، وانخفاض تقدير الذات.
- **العوامل الاجتماعية:** الضغط الأكاديمي أو الاجتماعي، التمر، ومشاكل الأسرة.
- **العوامل الثقافية:** معايير الجمال غير الواقعية التي تروج لها وسائل الإعلام والمجتمع.

أنواع اضطرابات الأكل الشائعة عند الأطفال:

- **فقدان الشهية العصبي:** يتميز برغبة شديدة في فقدان الوزن، وتشويه صورة الجسم، وتقييد شديد في تناول الطعام.
- **الشراه المرضي العصبي:** يتميز بدورات متكررة من الإفراط في تناول الطعام، متبوعة بسلوكيات تعويضية مثل التقيؤ أو الإفراط في ممارسة الرياضة.
- **اضطراب النهم العاطفي:** يتميز بالإفراط المتكرر في تناول الطعام دون وجود سلوكيات تعويضية.
- **اضطراب تجنب/تقييد تناول الطعام:** يتميز بتجنب أو تقييد مجموعة واسعة من الأطعمة، مما يؤدي إلى نقص الوزن.

علامات التحذير التي تدل على وجود اضطراب في الأكل عند الأطفال:

- فقدان الوزن بشكل كبير وغير مسوغ.
- الانشغال المفرط بالوزن والشكل.
- تجنب الأطعمة أو الوجبات.
- الإفراط في ممارسة الرياضة.
- التقيؤ المتعمد أو استخدام المسهلات.
- الشعور بالذنب أو الخجل بشأن تناول الطعام.
- تقلب المزاج والانسحاب الاجتماعي.
- تغيرات في عادات النوم.

آثار اضطرابات الأكل على الأطفال:

- المضاعفات الجسدية: فقدان الوزن الشديد، سوء التغذية، ضعف العظام، مشاكل القلب، اضطرابات الدورة الشهرية، وتلف الأعضاء الداخلية.
- المضاعفات النفسية: الاكتئاب، القلق، اضطرابات النوم، العزلة الاجتماعية، ومحاولات الانتحار.
- تأثير على النمو والتطور: تأخر النمو البدني والعقلي، وتدهور الأداء الأكاديمي.

العلاج:

علاج اضطرابات الأكل لدى الأطفال يتطلب نهجاً متعدد التخصصات، وقد يشمل:

• العلاج النفسي: مثل العلاج السلوكي المعرفي، لمساعدة الطفل على تغيير أنماطه السلبية.

• العلاج الدوائي: لعلاج الأعراض المصاحبة مثل الاكتئاب والقلق.

• التغذية: لتوفير التغذية المناسبة واستعادة الوزن الصحي.

• العلاج العائلي: لمساعدة الأسرة على فهم الاضطراب ودعم الطفل.

الوقاية:

• توفير بيئة عائلية داعمة: حيث يشعر الطفل بالحب والقبول.

• التغذية الصحية: تشجيع الطفل على تناول الأطعمة الصحية المتوازنة.

• النشاط البدني المنتظم: تشجيع الطفل على ممارسة الأنشطة البدنية.

• التحدث بصراحة عن صورة الجسم: تعليم الطفل تقدير جسده بغض النظر عن حجمه أو شكله.

• التدخل المبكر: إذا لاحظت أية علامات تدل على وجود اضطراب في الأكل، فاستشر الطبيب أو أخصائي الصحة النفسية على الفور.

5- حساسية الطعام: تشير حساسية الطعام إلى رد فعل غير طبيعي للجهاز المناعي تجاه الطعام. يمكن أن تسبب حساسية الطعام مجموعة متنوعة من الأعراض، بما في ذلك الحساسية المفرطة ومشاكل الجهاز الهضمي.

حساسية الطعام لدى الأطفال: هي رد فعل مناعي غير طبيعي يحدث عندما يتعرض الطفل لطعام معين أو مادة موجودة في الطعام، فيقوم جهاز المناعة بتعريفه على أنه تهديد ويطلق استجابة مناعية مبالغ فيها. هذه الاستجابة يمكن

أن تسبب مجموعة متنوعة من الأعراض التي تتراوح من الطفيفة إلى الشديدة، وقد تكون مهددة للحياة في بعض الحالات.

أسباب حساسية الطعام عند الأطفال:

- **الجينات:** تؤدي الوراثة دوراً مهماً في تطوير حساسية الطعام، فإذا كان أحد الوالدين أو أحد أفراد العائلة يعاني من حساسية، فمن المحتمل أن يصاب الطفل بها أيضاً.
- **الجهاز المناعي:** يعتقد أن خلل في جهاز المناعة لدى بعض الأطفال يجعلهم أكثر عرضة لتطوير الحساسية.
- **العوامل البيئية:** قد تؤدي العوامل البيئية مثل التلوث، والتغيرات في النظام الغذائي، واستخدام المضادات الحيوية دوراً في زيادة خطر الإصابة بحساسية الطعام.

الأطعمة الأكثر شيوعاً التي تسبب الحساسية لدى الأطفال:

- **الحليب:** خاصة بروتين الحليب.
- **البيض:** خاصة بياض البيض.
- **الفول السوداني:** وهو أحد أكثر مسببات الحساسية الغذائية شيوعاً لدى الأطفال.
- **المكسرات:** مثل اللوز والجوز والكاجو.
- **السّمك والقشريات:** مثل الروبيان والجمبري.
- **القمح:** وهو أحد مكونات القمح.

- **الصويا:** وهو بروتين موجود في فول الصويا.

أعراض حساسية الطعام عند الأطفال:

أعراض حساسية الطعام يمكن أن تظهر مباشرة بعد تناول الطعام أو بعد عدة ساعات، وتختلف شدتها من طفل لآخر. بعض الأعراض الشائعة تشمل:

- **مشاكل في الجهاز الهضمي:** مثل الغثيان، القيء، الإسهال، وتشنجات البطن.

- **مشاكل في الجلد:** مثل الطفح الجلدي، الشرى، والحكة.

- **مشاكل في الجهاز التنفسي:** مثل سيلان الأنف، العطاس، ضيق التنفس، والسعال.

- **أعراض أخرى:** مثل تورم الشفتين واللسان والحلق، الدوار، والدوخة.

التأقّ: Anaphylaxis في الحالات الشديدة، قد يتعرض الطفل إلى صدمة حساسية (التأق)، وهي حالة طبية طارئة تهدد الحياة وتتطلب تدخلاً طبياً فورياً. أعراض التأق تشمل:

- صعوبة في التنفس.
- تورم الحلق والوجه.
- انخفاض ضغط الدم.
- فقدان الوعي.

تشخيص حساسية الطعام عند الأطفال:

تشخيص حساسية الطعام يتطلب تقييماً شاملاً من قبل طبيب الأطفال، وقد يشمل:

- تاريخ طبي مفصل: يسأل الطبيب عن الأعراض التي تظهر بعد تناول أطعمة معينة.
- الفحوصات الجلدية: يتم فيها وضع كميات صغيرة من المواد المسببة للحساسية على الجلد لمعرفة إذا كان هناك أي رد فعل.
- فحوصات الدم: لقياس مستوى الأجسام المضادة IgE (الغلوبولينات المناعية E) في الدم.
- الحمية الاستبعادية: يتم فيها إزالة الأطعمة المشتبه بها من النظام الغذائي لمعرفة إذا تحسنت الأعراض.

إدارة كيفية التعامل مع حساسية الطعام عند الأطفال:

- لا يوجد علاج شافٍ لحساسية الطعام، ولكن يمكن التحكم في الأعراض من خلال تجنب الأطعمة المسببة للحساسية. بعض النصائح المهمة:
- قراءة الملصقات الغذائية بعناية: للتأكد من خلو الطعام من المكونات التي تسبب الحساسية.
- حمل أدوية طوارئ: مثل حقن الأدرينالين (الإبينفرين) في حالة حدوث تفاعل تحسسي شديد.
- ارتداء سوار طبي: يوضح الحساسية الغذائية في حالة الطوارئ.

• التعرف على الأعراض المبكرة: لمراقبة أية تفاعلات تحسسية مبكرة واتخاذ الإجراءات اللازمة.

• استشارة أخصائي الحساسية: للحصول على خطة إدارة شاملة للحساسية.

6- عدم تحمل الطعام: يشير عدم تحمل الطعام إلى عدم القدرة على هضم الطعام بشكل صحيح. يمكن أن يسبب عدم تحمل الطعام مجموعة متنوعة من الأعراض، بما في ذلك الغازات والانتفاخ والإسهال.

عدم تحمل الطعام هو حالة صحية شائعة تسبب ردود فعل غير مرغوب فيها في الجسم عند تناول أطعمة معينة، وعلى عكس حساسية الطعام، التي تتضمن استجابة مناعية، فإن عدم تحمل الطعام لا ينطوي على تدخل جهاز المناعة بشكل مباشر، ولكنه يتعلق بمشكلة في هضم الطعام أو امتصاصه.

أسباب عدم تحمل الطعام عند الأطفال:

• نقص الإنزيمات: قد يفتقر بعض الأطفال إلى الإنزيمات اللازمة لهضم بعض الأطعمة، مثل اللاكتوز (سكر الحليب) أو الجلوتين (بروتين موجود في القمح والشعير والجاودار).

• مشاكل في الجهاز الهضمي: قد تؤدي بعض الحالات الطبية مثل متلازمة القولون العصبي أو التهاب الأمعاء إلى عدم تحمل بعض الأطعمة.

• حساسية تجاه المواد المضافة: قد يتحسس بعض الأطفال تجاه المواد المضافة إلى الأطعمة، مثل الألوان الصناعية أو النكهات.

أعراض عدم تحمل الطعام عند الأطفال:

أعراض عدم تحمل الطعام يمكن أن تختلف من طفل لآخر، وتعتمد على نوع الطعام المسبب للحساسية وشدةها. بعض الأعراض الشائعة تشمل:

- مشاكل في الجهاز الهضمي: مثل الغازات، الانتفاخ، الإمساك، الإسهال، وألم البطن.
- أعراض جلدية: مثل الطفح الجلدي، الشرى، والحكة.
- أعراض أخرى: مثل الصداع، التعب، والتهيج.

تشخيص عدم تحمل الطعام عند الأطفال

تشخيص عدم تحمل الطعام يمكن أن يكون صعباً، حيث إن الأعراض قد تشبه أعراض عددٍ من الحالات الصحية الأخرى. قد يستخدم الطبيب مجموعة من الاختبارات لتشخيص الحالة، بما في ذلك:

- فحص التاريخ الطبي: يسأل الطبيب عن الأعراض التي تظهر بعد تناول أطعمة معينة.
- الحمية الاستبعادية: يتم فيها إزالة الأطعمة المشتبه بها من النظام الغذائي لمعرفة إذا تحسنت الأعراض.
- اختبارات الدم: قد تساعد في تحديد بعض أنواع عدم تحمل الطعام.
- اختبارات التنفس: تستخدم لقياس كمية الهيدروجين في الزفير، مما قد يشير إلى وجود مشكلة في هضم اللاكتوز.

إدارة كيفية التعامل مع عدم تحمل الطعام عند الأطفال:

العلاج الأساس لعدم تحمل الطعام هو تجنب الأطعمة المسببة للمشكلة، ويمكن للطبيب أو أخصائي التغذية مساعدة الأسرة على وضع خطة غذائية مناسبة للطفل. قد تتضمن الخطة:

- تجنب الأطعمة المسببة للمشكلة: يجب تجنب الأطعمة التي تسبب رد فعل تحسسي لدى الطفل تماماً.
- تبديل الأطعمة: يمكن استبدال الأطعمة المسببة للمشكلة بأطعمة أخرى توفر العناصر الغذائية نفسها.
- مكملات غذائية: في بعض الحالات، قد يوصي الطبيب بتناول مكملات غذائية لضمان حصول الطفل على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها.

الفرق بين حساسية الطعام وعدم تحمل الطعام:

الميزة	حساسية الطعام	عدم تحمل الطعام
السبب	استجابة مناعية مبالغ فيها	مشكلة في هضم الطعام أو امتصاصه
الشدة	قد تكون شديدة ومهددة للحياة (التأق)	عادة ما تكون أقل شدة
الأعراض	متنوعة، قد تشمل مشاكل جلدية وتنفسية وهضمية	في الغالب تقتصر على مشاكل هضمية
الوقت الذي تستغرقه الأعراض في الظهور	عادة ما تكون سريعة (دقائق إلى ساعات)	قد تستغرق ساعات أو حتى أيام

العوامل التي تساهم في المشكلات الصحية والغذائية لدى الأطفال:

هناك عدد من العوامل قد تساهم في المشكلات الصحية والغذائية لدى الأطفال، بما في ذلك:

- 1- **العوامل الوراثية:** يمكن أن تؤثر العوامل الوراثية في مخاطر الإصابة ببعض المشكلات الصحية والغذائية، مثل السمنة واضطرابات الأكل.
- 2- **العوامل البيئية:** يمكن أن تؤثر العوامل البيئية، مثل التعرض للتلوث أو التدخين في مخاطر الإصابة ببعض المشكلات الصحية والغذائية.
- 3- **العوامل الاجتماعية والاقتصادية:** يمكن أن تؤثر العوامل الاجتماعية والاقتصادية، مثل الفقر أو عدم المساواة في مخاطر الإصابة ببعض المشكلات الصحية والغذائية.
- 4- **العوامل السلوكية:** يمكن أن تؤثر العوامل السلوكية، مثل عادات الأكل غير الصحية في مخاطر الإصابة ببعض المشكلات الصحية والغذائية.

الوقاية من المشكلات الصحية والغذائية لدى الأطفال:

هناك عدد من الأشياء التي يمكن القيام بها للوقاية من المشكلات الصحية والغذائية لدى الأطفال، بما في ذلك:

- **الرضاعة الطبيعية:** تُعد الرضاعة الطبيعية طريقة رائعة لتوفير التغذية الصحية للأطفال الرضع.
- **التغذية السليمة:** يجب أن يتناول الأطفال مجموعة متنوعة من الأطعمة الصحية من جميع المجموعات الغذائية الرئيسية.

- **ممارسة النشاط البدني:** يساعد النشاط البدني على الحفاظ على وزن صحي وتعزيز الصحة العامة.

- **المراقبة الصحية المنتظمة:** يجب فحص الأطفال بانتظام من قبل الطبيب للكشف عن أية مشاكل صحية أو اضطرابات في الأكل (أحمد، 2023، 34).

العلاج للمشكلات الصحية والغذائية لدى الأطفال: يعتمد علاج المشكلات الصحية والغذائية لدى الأطفال على نوع المشكلة. قد يشمل العلاج تغييرات في النظام الغذائي أو ممارسة الرياضة أو الأدوية. في بعض الحالات، قد يلزم العلاج الطبي.

يمكن أن تؤثر المشكلات الصحية والغذائية سلباً في نمو وتطور الأطفال، ومن المهم أن تكون على دراية بهذه المشكلات وأن تأخذ خطوات للوقاية منها أو علاجها.

رابعاً: التعريف بالغذاء المتوازن للأم الحامل والمرضع:

الحمل والرضاعة من المراحل الحرجة في حياة المرأة، وتتطلب تغييرات في النظام الغذائي لتلبية احتياجات الأم والجنين أو الرضيع، وإليك بعض النصائح لتناول غذاء متوازن خلال هذه الفترة:

فالتغذية السليمة هي تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة التي توفر جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم للحفاظ على الصحة ومقاومة الأمراض. وبالنسبة للأم الحامل والمرضع، فإن التغذية السليمة مهمة لصحة الأم والجنين أو الطفل الرضيع.

أهمية التغذية المتوازنة في أثناء الحمل والرضاعة:

- نمو الجنين: يعتمد نمو الجنين بشكل كبير على التغذية التي تحصل عليها الأم.

- إنتاج الحليب: يحتاج إنتاج الحليب إلى كمية كافية من العناصر الغذائية.
- صحة الأم: يساعد الغذاء المتوازن في الحفاظ على صحة الأم ومنع حدوث مضاعفات في أثناء الحمل وبعد الولادة.

العناصر الأساسية للغذاء المتوازن للأم الحامل والمرضع:

العناصر الغذائية الأساسية:

- البروتينات: لبناء أنسجة الجسم الجديدة، مثل عضلات الجنين وزيادة حجم الدم لدى الأم.
 - مصادر البروتين: اللحوم الخالية من الدهون، الدواجن، الأسماك، البيض، البقوليات، المكسرات والبذور.
- الحديد: لتكوين خلايا الدم الحمر ونقل الأكسجين إلى الجنين.
 - مصادر الحديد: اللحوم الحمراء، الدواجن، الأسماك، الخضروات الورقية الداكنة، الحبوب الكاملة، البقوليات.
- الكالسيوم: لبناء عظام وأسنان الجنين وتقوية عظام الأم.
 - مصادر الكالسيوم: الحليب ومنتجات الألبان، الخضروات الورقية الداكنة، اللوز، التوفو.
- حمض الفوليك: ضروري لنمو الدماغ والنخاع الشوكي للجنين.

○ **مصادر حمض الفوليك:** الخضروات الورقية الداكنة، الحمضيات، الحبوب الكاملة، البقوليات.

• **فيتامين د:** يساعد في امتصاص الكالسيوم.

○ **مصادر فيتامين د:** أشعة الشمس، الأسماك الدهنية، حليب مدعم بفيتامين د.

• **أوميغا 3:** مهمة لنمو دماغ الجنين وعينه.

○ **مصادر أوميغا 3:** السلمون، السردين، الماكريل، بذور الكتان، الجوز.

مكملات غذائية:

• **حمض الفوليك:** يجب تناول مكملات حمض الفوليك قبل الحمل وبشكل

خاص في الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل.

• **فيتامينات ومعادن أخرى:** قد يصف الطبيب مكملات غذائية أخرى حسب الحاجة.

نصائح لتناول غذاء متوازن للأم الحامل والمرضع:

فيما يلي بعض النصائح لتناول غذاء جيد للأم الحامل والمرضع:

• تناول وجبات صغيرة ومتكررة: لتجنب الشعور بالغثيان والحرقة.

• شرب كمية كافية من الماء: للحفاظ على رطوبة الجسم.

• تجنب الأطعمة المصنعة والمشروبات الغازية: تحتوي على نسبة عالية من

السكر والملح والدهون غير الصحية.

• **الحد من تناول الكافيين:** قد يسبب الأرق وقلق.

- **طهي الطعام جيداً:** لتجنب التسمم الغذائي.
- **تناول الفواكه والخضروات الطازجة:** غنية بالفيتامينات والمعادن والألياف.
- **الاستشارة الطبية:** استشير طبيبك أو أخصائي التغذية لوضع خطة غذائية تناسب احتياجاتك.

فوائد تناول غذاء متوازن للأم الحامل والمرضع:

يوفر تناول غذاء متوازن عدداً من الفوائد الصحية للأم الحامل والمرضع، بما في ذلك:

- 1- **نمو وتطور الجنين أو الطفل الرضيع:** يساعد تناول غذاء متوازن على ضمان نمو الجنين وتطوره أو الطفل الرضيع بشكل صحي.
- 2- **تقليل خطر الإصابة بمضاعفات الحمل:** يساعد الغذاء الصحي في الوقاية من عددٍ من المضاعفات الشائعة للحمل، مثل سكري الحمل، تسمم الحمل، والولادة المبكرة.
- 3- **تعزيز صحة الأم:** يساعد الغذاء المتوازن في الحفاظ على صحة الأم، وتقوية جهاز المناعة لديها، ومساعدتها على التعافي بشكل أسرع بعد الولادة.
- 4- **الوقاية من نقص التغذية:** يضمن الغذاء المتوازن حصول الأم والجنين على جميع الفيتامينات والمعادن اللازمة، مما يقلل من خطر الإصابة بنقص التغذية.
- 5- **تحسين المزاج والطاقة:** يساعد الغذاء الصحي في تحسين المزاج والطاقة لدى الأم، مما يساهم في تحسين جودة حياتها.

6- تعزيز إنتاج الحليب: يوفر الغذاء المتوازن العناصر الغذائية اللازمة لإنتاج حليب الأم بكميات كافية وجودة عالية.

أمثلة على الأطعمة الصحية للأم الحامل والمرضع:

فيما يلي بعض الأمثلة على الأطعمة الصحية للأم الحامل والمرضع:

1- **الفواكه والخضروات:** جميع الفواكه والخضروات صحية، ولكن من المهم اختيار مجموعة متنوعة من الألوان والأنواع للحصول على مجموعة كاملة من العناصر الغذائية.

2- **الحبوب المتنوعة:** تعد الحبوب المتنوعة مصدراً جيداً للكربوهيدرات والألياف.

3- **البروتينات الخالية من الدهون:** تعد اللحوم والأسماك والدواجن والبقوليات والمكسرات والبذور مصادر جيدة للبروتين الخالي من الدهون.

4- **الدهون الصحية:** تشمل الدهون الصحية الزيوت النباتية والأسماك الدهنية والمكسرات والبذور.

5- **منتجات الألبان:** تعد منتجات الألبان مصدراً جيداً للكالسيوم والبروتين.

طبق الطعام الصحي



خامساً: الوجبات الغذائية المتكاملة للأطفال:

تُعد الوجبات الغذائية المتكاملة للأطفال من أهم العوامل التي تؤثر على نموهم وتطورهم. يجب أن تحتوي هذه الوجبات على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها الأطفال للحفاظ على صحتهم وطاقاتهم.

العناصر الغذائية الأساسية التي يجب أن تحتوي عليها الوجبات الغذائية المتكاملة للأطفال:

- 1- **الكربوهيدرات:** هي مصدر الطاقة الرئيسي للجسم، وتوجد في الأطعمة مثل الخبز والمعكرونة والأرز والحبوب المتنوعة والفواكه والخضروات النشوية.

2- البروتينات: هي ضرورية لبناء وإصلاح أنسجة الجسم، وتوجد في الأطعمة مثل اللحوم والأسماك والدواجن والبقوليات والمكسرات والبذور.

3- الدهون: هي ضرورية لبعض الوظائف المهمة في الجسم، مثل امتصاص الفيتامينات وإنتاج الهرمونات، وتوجد في الأطعمة مثل الزيوت النباتية والأسماك الدهنية والمكسرات والبذور.

4- الفيتامينات: هي ضرورية للعديد من الوظائف في الجسم، مثل النمو والتطور والجهاز المناعي، وتوجد في مجموعة متنوعة من الأطعمة، بما في ذلك الفواكه والخضروات والحبوب المتنوعة واللحوم والأسماك.

5- المعادن: هي ضرورية للعديد من الوظائف في الجسم، مثل بناء العظام والعضلات ونقل الأكسجين، وتوجد في مجموعة متنوعة من الأطعمة، بما في ذلك الفواكه والخضروات والحبوب المتنوعة واللحوم والأسماك.



مواصفات الوجبات الغذائية المتكاملة للأطفال:

- 1- يجب أن تحتوي على مجموعة متنوعة من الأطعمة من جميع المجموعات الغذائية الرئيسية.
- 2- يجب أن تكون مناسبة لعمر الطفل واحتياجاته الغذائية.
- 3- يجب أن تكون متوازنة من حيث العناصر الغذائية.
- 4- يجب أن تكون جذابة للأطفال وسهلة الهضم. (أحمد، 2023، 33)

عناصر غذائية	فوائد
بروتينات	لبناء ونمو الجسم
كاربوهيدرات	لتوفير الطاقة للجسم
دهونات صحية	للنمو ولإمداد الجسم بالطاقة
فيتامينات ومعادن	لتعزيز الصحة العامة وتقوية المناعة

أمثلة على الوجبات الغذائية المتكاملة للأطفال:

- الفطور: حبوب الإفطار الكاملة مع الحليب والفواكه أو البيض أو اللبن.
- الغداء: شطيرة من الحبوب المتنوعة مع البروتين والخضار أو طبق من المعكرونة مع صلصة الطماطم والخضروات أو الحساء.
- العشاء: طبق من البروتين مع الحبوب المتنوعة والخضروات أو طبق من الأرز مع الدجاج أو السمك والخضروات.
- الوجبات الخفيفة: الفواكه والخضروات والمكسرات والبذور.

نصائح خاصة بالوجبات الغذائية المتكاملة للأطفال:

- ابدأ بتقديم الأطعمة الصحية للأطفال في سن مبكرة.
- شجّع أطفالك على تجربة مجموعة متنوعة من الأطعمة.
- اجعل الوجبات الغذائية متوازنة وممتعة.
- قدم الأطعمة الصحية في المنزل وفي المعلمة/ة.

سادساً: الأطفال ذوو الاحتياجات الغذائية الخاصة ودور معلمة الروضة في رعايتهم:

يحتاج الأطفال ذوو الاحتياجات الغذائية الخاصة إلى رعاية خاصة في مجال التغذية، وذلك لضمان حصولهم على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجونها للنمو والتطور بشكل صحي. وتؤدي معلمة الروضة دوراً مهماً في رعاية هؤلاء الأطفال، من خلال القيام بالأمور الآتية:

- التعرف على احتياجات الأطفال الغذائية الخاصة: من خلال التواصل مع الوالدين أو مقدمي الرعاية الآخرين، يمكن لمعلمة الروضة التعرف على احتياجات الأطفال الغذائية الخاصة، مثل الحساسية الغذائية أو عدم تحمل اللاكتوز أو اضطرابات الأكل.
- تقديم وجبات ووجبات خفيفة مناسبة: يجب أن تكون الوجبات والوجبات الخفيفة المقدمة للأطفال ذوي الاحتياجات الغذائية الخاصة مناسبة لاحتياجاتهم، وذلك من حيث المكونات والحجم والشكل.

- **تشجيع الأطفال على تناول الطعام:** قد يواجه الأطفال ذوو الاحتياجات الغذائية الخاصة صعوبة في تناول الطعام، لذلك يجب على معلمة الروضة تشجيع هؤلاء الأطفال على تجربة مجموعة متنوعة من الأطعمة وتناول كميات كافية منها.
- **التعاون مع الوالدين ومقدمي الرعاية الآخرين:** من المهم أن تتعاون معلمة الروضة مع الوالدين ومقدمي الرعاية الآخرين لضمان حصول الأطفال ذوي الاحتياجات الغذائية الخاصة على التغذية المناسبة.
- فيما يلي بعض النصائح لمعلمة الروضة لرعاية الأطفال ذوي الاحتياجات الغذائية الخاصة:**
 - تحدثي إلى الوالدين أو مقدمي الرعاية الآخرين حول احتياجات طفلك الغذائية الخاصة.
 - قدمي وجبات ووجبات خفيفة مناسبة للأطفال ذوي الاحتياجات الغذائية الخاصة.
 - شجعي الأطفال على تجربة مجموعة متنوعة من الأطعمة.
 - قدمي وجبات في جو مريح وممتع.
 - تعاوني مع الوالدين ومقدمي الرعاية الآخرين.
- يحتاج الأطفال ذوو الاحتياجات الغذائية الخاصة إلى رعاية خاصة في مجال التغذية، وذلك لضمان حصولهم على العناصر الغذائية جميعها التي يحتاجها الجسم للنمو والتطور بشكل صحي. وتؤدي معلمة الروضة دوراً مهماً في رعاية هؤلاء الأطفال، من خلال القيام بالأمر المذكورة أعلاه.

سابعاً: الهرم الغذائي:

الهرم الغذائي هو "دليل مرئي يوضح مجموعة متنوعة من الأطعمة التي يجب تناولها للحصول على نظام غذائي صحي ومتوازن". يتكون الهرم الغذائي من مجموعات غذائية رئيسية، مرتبة من أعلى إلى أسفل حسب الكمية الموصى بها. يُعد الهرم الغذائي أداة إرشادية تستخدم لمساعدة الناس على اختيار نظام غذائي صحي. يقسم الهرم الغذائي الأطعمة إلى مجموعات غذائية، ويوصي بتناول كميات مختلفة من كل مجموعة..



مجموعات الهرم الغذائي:



- **الحبوب المتنوعة:** تُعد الحبوب المتنوعة مصدراً جيداً للكربوهيدرات والألياف. يجب تناول 6-8 حصص من الحبوب المتنوعة يومياً.



- **الفواكه والخضروات:** تعد الفواكه والخضروات مصدراً جيداً للفيتامينات والمعادن والألياف. يجب تناول 5-9 حصص من الفواكه والخضروات يومياً.



- **منتجات الألبان:** تعد منتجات الألبان مصدراً جيداً للكالسيوم والبروتين. يجب تناول 2-3 حصص من منتجات الألبان يومياً.



- **البروتينات الخالية من الدهون:** تعد البروتينات الخالية من الدهون مصدراً جيداً للبروتين. يجب تناول 2-3 حصص من البروتينات الخالية من الدهون يومياً.
- **الدهون الصحية:** تعد الدهون الصحية ضرورية لبعض

الوظائف المهمة في الجسم. يجب تناول 2-3 حصص من الدهون الصحية يومياً.



- **السكريات المضافة والدهون المشبعة والصوديوم:** يجب الحد من تناول السكريات المضافة والدهون المشبعة والصوديوم.

فوائد الهرم الغذائي:

يوفر الهرم الغذائي إرشادات بسيطة حول كيفية تناول نظام غذائي صحي ومتوازن. يمكن أن يساعد الهرم الغذائي الأشخاص على:

1- الحصول على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجونها للحفاظ على صحتهم وطاقاتهم.

2- تقليل خطر الإصابة بأمراض مزمنة، مثل أمراض القلب والسكري والسرطان.

3- فقدان الوزن أو الحفاظ على الوزن الصحي.

يُعد الهرم الغذائي أداة مفيدة لمساعدة الناس على تناول نظام غذائي صحي ومتوازن. من خلال اتباع إرشادات الهرم الغذائي، يمكن للناس تحسين صحتهم

العامة وخفض خطر الإصابة بأمراض مزمنة. (علي وعمر، 2022، 4)

نصائح لتطبيق الهرم الغذائي:

- التنوع: حاول تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة من كل مجموعة غذائية.
- الاعتدال: لا تفرط في تناول أي نوع من الأطعمة.
- الطهي في المنزل: حاول طهي وجباتك في المنزل باستخدام مكونات طازجة.
- شرب الماء بانتظام: الماء ضروري لجميع وظائف الجسم.

دور معلمة الروضة في تنمية الثقافة الغذائية:

تؤدي الأسرة دوراً أساسياً في تكوين العادات الغذائية للطفل، حيث تحرص على تقديم الأطعمة الصحية له منذ الصغر. ومع ذلك، قد لا تكون الأسر على دراية كافية بأهمية التغذية السليمة وكيفية تطبيقها في المنزل. في هذا الصدد، تؤدي معلمة الروضة دوراً مهماً في توعية الأسر غذائياً، حيث إنها تتعامل مع الأطفال بشكل يومي ويمكنها التأثير على سلوكهم الغذائي بشكل إيجابي.

أهمية التغذية السليمة للأطفال:

تؤدي التغذية السليمة دوراً أساسياً في نمو وتطور الطفل، حيث إنها توفر له العناصر الغذائية اللازمة لنموه الجسدي والعقلي والعاطفي. كما أنها تساعد على الوقاية من الأمراض المزمنة في مرحلة البلوغ، مثل السمنة وأمراض القلب والسرطان.

أهداف تنمية الثقافة الغذائية:

تهدف تنمية الثقافة الغذائية إلى تحقيق الأهداف الآتية:

- 1- تزويد الأسر بالمعلومات اللازمة حول التغذية السليمة.
- 2- مساعدة الأسر على فهم أهمية التغذية السليمة وكيفية تطبيقها في المنزل.
- 3- تعزيز العادات الغذائية الصحية لدى الأطفال.

أما أهداف نشر الوعي الغذائي في مرحلة رياض الأطفال فهي:

- تكوين عادات غذائية صحية منذ الصغر.
- زيادة الوعي بأهمية التغذية السليمة.
- تشجيع الأطفال على اتخاذ قرارات غذائية صحيحة.
- تحسين الصحة العامة للأطفال.

ثامناً: دور معلمة الروضة في تنمية الثقافة الغذائية:

تؤدي معلمة الروضة دوراً حاسماً في غرس عادات غذائية صحية لدى الأطفال منذ سن مبكرة، حيث تشكل هذه السنوات الأساس لتكوين عادات غذائية مستقبلية. حيث تقوم معلمة الروضة ببعض الأدوار الرئيسية في هذا الصدد:

1. القدوة الحسنة:

- الممارسة العملية: أن تكون المعلمة قدوة للأطفال في اختيار الأطعمة الصحية وتناولها بانتظام.
- الحديث الإيجابي عن الطعام: التحدث بإيجابية عن الأطعمة الصحية وتشجيع الأطفال على تجربتها.

2. التعليم المرح:

- الألعاب والأنشطة التفاعلية: استخدام الألعاب والأنشطة الممتعة لتعليم الأطفال عن مختلف المجموعات الغذائية وأهميتها.
- القصص والحكايات: سرد قصص عن الأطعمة الصحية وشخصيات تحب تناولها.
- الرحلات التعليمية: تنظيم زيارات إلى المزارع أو الحدائق لتعريف الأطفال بأنواع مختلفة من الفواكه والخضروات.

3. التعاون مع الأهل:

- تبادل المعلومات: التواصل مع أولياء الأمور حول أهمية التغذية السليمة وتقديم النصائح والإرشادات.
- تنظيم ورش عمل: عقد ورش عمل للأهل حول إعداد وجبات صحية للأطفال.

4. خلق بيئة صحية في الروضة:

- توفير وجبات غذائية صحية ومتوازنة: تقديم وجبات تحتوي على جميع المجموعات الغذائية.
- تشجيع الأطفال على المشاركة في إعداد الطعام: إشراك الأطفال في تحضير وجبات خفيفة بسيطة.

5. التأكيد على أهمية النظافة:

- غسل الأيدي: تعليم الأطفال أهمية غسل الأيدي قبل تناول الطعام وبعده .

- النظافة الشخصية: تشجيع الأطفال على الحفاظ على نظافة أجسامهم وملابسهم.

6. التحدث عن المشاعر:

- ربط الطعام بالمشاعر: مساعدة الأطفال على فهم العلاقة بين الطعام ومشاعرهم.
- التعامل مع المشكلات الغذائية: التعامل مع أية مشاكل غذائية قد يواجهها الأطفال بطريقة إيجابية.

7-التعريف بالأطعمة المختلفة:

- تنوع الأطعمة: تقديم أطعمة متنوعة من مختلف المجموعات الغذائية (خضروات، فواكه، حبوب، بروتينات، ألبان) لتعريف الأطفال بأنواع الطعام المختلفة.
- ألوان الطعام وأشكاله : استخدام الألعاب والأنشطة التي تربط بين ألوان الطعام وأشكاله وحواسه المختلفة (الشم، الطعم، اللمس).
- قصص وأغاني عن الطعام: سرد قصص وأغاني ممتعة عن الطعام لجعل التعلم ممتعاً.

8. تشجيع الاستكشاف والتذوق:

- المشاركة في تحضير الطعام: إشراك الأطفال في تحضير بعض الأطعمة البسيطة مثل السلطات والسندويشات.
- تذوق الأطعمة الجديدة: تشجيع الأطفال على تذوق أطعمة جديدة بطريقة ممتعة وخالية من الضغط.

- ربط الطعام بالطبيعة: زيارة المزارع والبساتين لتعريف الأطفال بمصادر الطعام الطبيعية.

9. غرس عادات غذائية صحية:

- الوجبات المتوازنة: تقديم وجبات متوازنة تحتوي على جميع العناصر الغذائية اللازمة.
 - شرب الماء: تشجيع الأطفال على شرب الماء بانتظام.
 - الحد من الأطعمة السكرية والدهنية: تقليل تقديم الأطعمة المصنعة والغنية بالسكر والدهون.
 - الوجبات الخفيفة الصحية: تقديم وجبات خفيفة صحية مثل الفواكه والخضروات.
- كما تتعدد الطرائق التي يمكن من خلالها لمعلمة الروضة توعية الأسر غذائياً، ومنها:

1- تقديم محاضرات وورش عمل للآباء والأمهات حول التغذية السليمة.

2- تصميم أنشطة تعليمية حول التغذية السليمة للأطفال.

3- التعاون مع الأسر لإعداد وجبات صحية للأطفال في المنزل.

بعض الأفكار لأنشطة تنمية الثقافة الغذائية:

فيما يلي بعض الأفكار لأنشطة تنمية الثقافة الغذائية التي يمكن لمعلمة الروضة تنفيذها:

1- تنظيم مسابقة لإعداد وجبة صحية للأطفال.

2- إنشاء ركن صحي في الروضة يحتوي على معلومات حول التغذية السليمة.

3- إصدار نشرة دورية حول التغذية السليمة ترسل إلى الأسر.

أهمية دور المعلمة في تنمية الثقافة الغذائية:

- تكوين عادات صحية منذ الصغر: تساعد العادات الغذائية الصحية التي يتعلمها الطفل في مرحلة الطفولة المبكرة على الحفاظ على صحته طوال حياته.
 - الوقاية من الأمراض: تساعد التغذية السليمة في الوقاية من عددٍ من الأمراض المزمنة مثل السمنة والسكري وأمراض القلب.
 - تحسين الأداء الأكاديمي: التغذية الجيدة تحسن قدرة الطفل على التركيز والتعلم. تؤدي معلمة الروضة دوراً مهماً في توعية الأسر غذائياً، حيث يمكنها من خلال الوسائل المختلفة أن تساهم في تحسين العادات الغذائية للأطفال وتعزيز صحتهم.
- كما تؤدي دوراً محورياً في غرس القيم الغذائية الصحية لدى الأطفال. من خلال توفير بيئة تعليمية ممتعة وتفاعلية، يمكن للمعلمة أن تساعد الأطفال على تطوير عادات غذائية صحية سترافقهم طوال حياتهم.

الخلاصة:

التغذية السليمة مهمة للأم الحامل والمرضع للحفاظ على صحة الأم والجنين أو الطفل الرضيع. من خلال تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة الصحية، يمكن للأم الحامل والمرضع توفير جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم للحفاظ على الصحة ومقاومة الأمراض.

كما تُعد الوجبات الغذائية المتكاملة للأطفال من أهم العوامل التي تؤثر في نموهم وتطورهم. يجب أن تحتوي هذه الوجبات على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها الأطفال للحفاظ على صحتهم وطاقتهم. من خلال تقديم مجموعة متنوعة من الأطعمة الصحية للأطفال في سن مبكرة، يمكن للوالدين مساعدة أطفالهم على النمو والتطور بشكل صحي.

الاختبار الذاتي

مقدمة:

يهدف هذا الاختبار إلى تقييم مدى فهم الطالبات لمفاهيم التغذية السليمة وأهميتها في نمو الأطفال، وقدرتهن على تطبيق هذه المفاهيم في عملهن اليومي. يتكون الاختبار من قسمين: قسم للأسئلة الموضوعية (اختيار من متعدد)، وقسم للأسئلة المقالية.

القسم الأول: الأسئلة الموضوعية:

اختاري الإجابة الصحيحة لكل سؤال:

1. العنصر الغذائي الأساسي الذي يوفر الطاقة للجسم:

○ أ. الفيتامينات.

○ ب. المعادن.

○ ج. الكربوهيدرات.

○ د. البروتينات.

2. تعدّ مشكلة من المشكلات الصحية التي ترتبط بشكل مباشر بالتغذية غير

السليمة لدى الأطفال:

○ أ. السمنة.

○ ب. الأنيميا.

○ ج. سوء التغذية.

○ د. كل ما ذكر.

3. الغذاء الأكثر أهمية للأم الحامل والمرضع:

○ أ. اللحوم الحمراء.

- ب. الحليب ومنتجات الألبان.
- ج. الفواكه والخضروات.
- د. جميع ما ذكر.

4. الهدف الرئيس من الهرم الغذائي:

- أ. تحديد كمية الطعام التي يجب تناولها.
- ب. توضيح أهمية كل مجموعة غذائية.
- ج. تحديد الأطعمة الممنوعة.
- د. كل ما ذكر.

5. دور معلمة الروضة في توعية الأسرة غذائياً هو:

- أ. إعداد وجبات صحية للأطفال فقط.
- ب. تقديم النصائح والإرشادات لأولياء الأمور.
- ج. تنظيم ورش عمل حول التغذية.
- د. كل ما ذكر.

القسم الثاني: الأسئلة المقالية:

1. اشرحي أهمية التغذية السليمة في المراحل الأولى من عمر الطفل.
2. ناقشي المشكلات التي تواجه المعلمة في توفير وجبات غذائية صحية ومتوازنة للأطفال في الروضة، واقترحي حلولاً لها.
3. صممي قائمة طعام متوازنة لطفل في عمر الروضة لمدة يوم واحد، مع مراعاة جميع المجموعات الغذائية.
4. وضح كيف يمكن للمعلمة أن تساعد الأطفال على فهم مفهوم الهرم الغذائي بطريقة ممتعة وسهلة.

المراجع:

- أحمد، محمد. (2023). *التغذية السليمة للأطفال*. (ط:1). الرياض: دار النشر.

- علي، عبد الله، وعمر، خالد. (2022). تأثير الهرم الغذائي على صحة الأطفال. *مجلة التغذية العربية*، 30(1)، 1-10.

- الجمعية الأمريكية للتغذية. (2023). *التغذية السليمة للأطفال*.
<https://www.eatright.org/>

- الجمعية الأمريكية للتغذية: <https://www.eatright.org>

- منظمة الصحة العالمية: <https://www.who.int/topics/nutrition/en/>
- المعهد الوطني للصحة:

<https://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/wecan>
- منظمة الصحة العالمية:

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- وزارة الصحة السعودية:

<https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/EducationalContent/Food-and-Nutrition>

-American Academy of Pediatrics. (2021). Feeding and nutrition for infants, children, and adolescents.

<https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/Pages/default.aspx>

-American College of Obstetricians and Gynecologists. (2022). Nutrition during pregnancy.

<https://www.acog.org/womens-health/faqs/nutrition-during-pregnancy>

-Dietary Guidelines for Americans 2020-2025. (2020).
<https://www.dietaryguidelines.gov/>



الفصل الرابع

الأمراض المعدية وغير المعدية وكيفية الوقاية منها

أولاً: العدوى (مفهومها - أشكالها - طرق انتقالها - مراحلها - مضاعفاتها).

ثانياً: مفهوم الأمراض المعدية.

ثالثاً: أنواع الأمراض المعدية.

رابعاً: أسباب الأمراض المعدية.

خامساً: بعض الأمراض المعدية.

سادساً: طرق الوقاية من الأمراض المعدية.

سابعاً: مفهوم الأمراض غير المعدية.

ثامناً: أنواع الأمراض غير المعدية.

تاسعاً: أسباب الأمراض غير المعدية.

عاشراً: بعض الأمراض غير المعدية.

أحد عشر: طرق الوقاية من الأمراض غير المعدية.

ثاني عشر: الأمراض الشائعة لدى الأطفال.

الأهداف السلوكية: يتوقع من الطالبة بنهاية هذه الوحدة أن تكون قادرة على أن:

- تعرّف الأمراض المعدية بلغة مبسطة.
- تذكر أمثلة على الأمراض المعدية الشائعة.
- توضّح كيف تنتقل الأمراض المعدية من شخص لآخر.
- تذكر أنواع الأمراض المعدية المختلفة (فيروسية، بكتيرية، فطرية، طفيلية).
- تربط بين كل نوع من الأمراض والمسبب المرضي له.
- تذكر أمثلة على أمراض تنتمي لكل نوع.
- تذكر طرق الوقاية من الأمراض المعدية (التطعيم، النظافة الشخصية، غسل الأيدي، تجنب مصادر العدوى).
- تطبّق ممارسات صحية للوقاية من الأمراض المعدية في حياته اليومية.
- تميّز بين الأمراض المعدية وغير المعدية.
- تذكر أمثلة على الأمراض غير المعدية الشائعة (السكري، أمراض القلب، السرطان).
- تذكر أنواع الأمراض غير المعدية المختلفة (أمراض القلب والأوعية الدموية، السرطان، أمراض الجهاز التنفسي المزمنة، السكري).
- تربط بين كل نوع من الأمراض وعوامل الخطر المرتبطة به.
- تذكر طرق الوقاية من الأمراض غير المعدية (التغذية الصحية، ممارسة الرياضة بانتظام، تجنب التدخين، الفحص الدوري).
- تطبّق ممارسات صحية للوقاية من الأمراض غير المعدية في حياته اليومية.

تمهيد:

لطالما شكل المرض هاجساً للإنسان منذ القدم. وقد شهد التاريخ البشري عدداً من الأوبئة والأمراض التي أودت بحياة الملايين. ومع تطور المعرفة البشرية، تغيرت نظرتنا للأمراض وأسبابها، وتطورت أساليب الوقاية والعلاج. حيث يشكل المرض تحدياً صحياً واجتماعياً واقتصادياً عالمياً. وعلى الرغم من التقدم الكبير في مجال الطب، لا تزال الأمراض تشكل تهديداً كبيراً لصحة الإنسان. يمكن تصنيف الأمراض بشكل عام إلى نوعين رئيسيين: الأمراض المعدية وغير المعدية. فالمرض ليس مجرد حالة بيولوجية، بل هو تجربة معقدة تتأثر بعددٍ من العوامل، بما في ذلك العوامل البيئية والاجتماعية والنفسية. علاوةً على ذلك، فإن الأمراض المعدية وغير المعدية لا تقتصر آثارها على الفرد المصاب، بل تمتد لتؤثر في المجتمع ككل.

في هذا الفصل، سنتعمق في دراسة الأمراض المعدية وغير المعدية، وسنستكشف أسبابها وعوامل خطرها وطرق انتقالها وطرق الوقاية منها والعلاج. سنناقش أيضاً التحديات التي تواجه المجتمع الدولي في مكافحة هذه الأمراض، ودور العوامل البيئية والاجتماعية والاقتصادية في انتشارها. كما، سنتناول المرض من منظور شامل، وسنستكشف العلاقة بين الأمراض والعوامل البيئية والاجتماعية والاقتصادية.

أولاً: العدوى (مفهومها - أشكالها - طرق انتقالها - مراحلها - مضاعفاتها).

العدوى هي "عبارة عن غزو الجسم بواسطة كائنات دقيقة ضارة، مثل البكتيريا والفيروسات والفطريات والطفيليات، وتكاثرها داخل أنسجة الجسم مما يؤدي إلى ظهور أعراض مرضية".

كما أنها عبارة عن "عملية بيولوجية تحدث عندما تدخل كائنات دقيقة، مثل البكتيريا والفيروسات والفطريات والطفيليات، إلى جسم الكائن الحي (الإنسان أو الحيوان) وتتكاثر فيه، مما يؤدي إلى حدوث خلل في وظائف الأعضاء والأنسجة، وظهور أعراض مرضية مختلفة".

العوامل المؤثرة في حدوث العدوى:

- **نوع الميكروب:** يختلف تأثير الميكروب على الجسم باختلاف نوعه وقدرته على التكاثر وإنتاج السموم.
- **عدد الميكروبات:** كلما زاد عدد الميكروبات الدخيلة إلى الجسم، زادت فرص حدوث العدوى وشدها.
- **مكان الدخول:** يختلف تأثير الميكروب حسب مكان دخوله إلى الجسم، فمثلاً، دخول البكتيريا إلى مجرى الدم يختلف عن دخولها إلى الجهاز التنفسي.
- **مقاومة الجسم:** يعتمد حدوث العدوى وشدها على قوة جهاز المناعة لدى الشخص المصاب.

طرق انتقال العدوى:

تنتقل العدوى بعدة طرق، منها:

- **الانتقال المباشر:** يحدث عند انتقال الميكروب مباشرة من شخص مصاب إلى شخص سليم عن طريق الاتصال المباشر بالسوائل الجسدية مثل الدم واللعاب والعطاس والسعال.
 - **الانتقال غير المباشر:** يحدث عن طريق انتقال الميكروب من شخص مصاب إلى شخص سليم عبر وسيط، مثل الأسطح الملوثة أو الأطعمة أو الماء الملوث أو الحشرات.
 - **الانتقال عن طريق الهواء:** تنتقل بعض الميكروبات عن طريق الهواء عند السعال أو العطاس أو التحدث.
 - **الانتقال عن طريق الدم:** يحدث عند انتقال الميكروب عن طريق الدم الملوث، مثل نقل الدم الملوث أو استخدام إبر ملوثة.
- بالإضافة إلى الطرق المذكورة سابقاً، هناك طرق أخرى لانتقال العدوى، مثل:
- **الانتقال عن طريق الأغذية المخاطية:** مثل العدوى المنقولة جنسياً.
 - **الانتقال عن طريق الحشرات:** مثل لدغة البعوض الناقل للملاريا.
 - **الانتقال الرأسي:** من الأم إلى الجنين في أثناء الحمل أو الولادة.

أشكال العدوى:

تتنوع أشكال العدوى حسب نوع الميكروب المسبب لها ومكان الإصابة في الجسم، ومن أهمها:

- **العدوى البكتيرية:** تسببها البكتيريا، مثل التهاب الحلق، والتهاب الرئة، والسل.
- **العدوى الفيروسية:** تسببها الفيروسات، مثل الإنفلونزا، والحصبة، وحمى الضنك، والإيدز.

- **العدوى الفطرية:** تسببها الفطريات، مثل قدم الرياضي، والتهابات المهبل.

- **العدوى الطفيلية:** تسببها الطفيليات، مثل الملاريا، والجيارديا.

ويمكن تصنيف العدوى بناءً على عدة معايير:

- **حسب العامل المسبب:** بكتيرية، فيروسية، فطرية، طفيلية.
- **حسب مكان الإصابة:** عدوى جلدية، عدوى تنفسية، عدوى بولية، عدوى معوية، إلخ.
- **حسب مدتها:** حادة (قصيرة المدة)، مزمنة (طويلة المدة)، كامنة (لا تظهر أعراض).
- **حسب طريقة اكتسابها:** مجتمعية (مكتسبة من المجتمع)، مستشفى (مكتسبة من المستشفى).

مراحل العدوى:

تمر العدوى بعدة مراحل:

1. مرحلة التعرض: دخول الميكروب إلى الجسم.
2. مرحلة الالتصاق: التصاق الميكروب بسطح الخلية.
3. مرحلة الغزو: دخول الميكروب إلى الخلية وتكاثره.
4. مرحلة المرض: ظهور الأعراض المرضية.
5. مرحلة الشفاء: تعافي الجسم من العدوى.

مضاعفات العدوى:

يمكن أن تؤدي العدوى إلى مضاعفات خطيرة، مثل:

- التهاب السحايا: التهاب الأغشية المحيطة بالدماغ والنخاع الشوكي.
- الالتهاب الرئوي: التهاب أنسجة الرئة.
- التهاب الكلى: التهاب الكلى.
- تسمم الدم: انتشار العدوى في جميع أنحاء الجسم.

عوامل خطر الإصابة بالعدوى:

تزيد بعض العوامل من خطر الإصابة بالعدوى، مثل:

- ضعف الجهاز المناعي: الأشخاص الذين يعانون من ضعف في جهاز المناعة، مثل مرضى السرطان أو المصابين بفيروس نقص المناعة المكتسب (الإيدز)، هم أكثر عرضة للإصابة بالعدوى.

- التعرض للميكروبات: التعرض للميكروبات في الأماكن المزدحمة أو غير النظيفة يزيد من خطر الإصابة بالعدوى.
- الإجراءات الطبية: بعض الإجراءات الطبية، مثل العمليات الجراحية، قد تزيد من خطر الإصابة بالعدوى.
- الأمراض المزمنة: الأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة، مثل السكري والربو، هم أكثر عرضة للإصابة بالعدوى.

الوقاية من العدوى:

يمكن الوقاية من العدوى باتباع الإجراءات التالية:

- الغسل المتكرر بالماء والصابون: يساعد على إزالة الجراثيم من اليدين.
- تغطية الفم والأنف عند السعال أو العطاس: يمنع انتشار الجراثيم في الهواء.
- طهي الطعام جيداً: يقتل الجراثيم الموجودة في الطعام.
- تجنب مشاركة الأدوات الشخصية: مثل فرشاة الأسنان وشفرات الحلاقة.
- التطعيم: يحمي من العديد من الأمراض المعدية.
- الحفاظ على نظافة البيئة: تنظيف الأسطح والأرضيات بانتظام.

العلاج:

- يعتمد علاج العدوى على نوع الميكروب المسبب ونوع العدوى وشدها، وقد يشمل:
- المضادات الحيوية: لعلاج العدوى البكتيرية.
 - مضادات الفيروسات: لعلاج العدوى الفيروسية.
 - مضادات الفطريات: لعلاج العدوى الفطرية.
 - الأدوية المضادة للطفيليات: لعلاج العدوى الطفيلية. (محمود، 2020، 4).

ثانياً - مفهوم الأمراض المعدية:

الأمراض المعدية هي "الأمراض التي تنتقل من كائن حي مصاب إلى كائن حي سليم، إما مباشرة أو بصورة غير مباشرة. يمكن أن تنتقل الأمراض المعدية من خلال الاتصال الجسدي، أو عن طريق الهواء، أو من خلال الطعام أو الماء الملوّث، أو من خلال الحشرات أو الحيوانات الأخرى".

عرّفتها منظمة الصحة العالمية بأنها "اضطرابات يمكن أن تنتقل من كائن حي مصاب إلى كائن حي سليم". (منظمة الصحة العالمية، 2023).

بينما عرفتھا الأكاديمية الأمريكية لطب الأسرة بأنها "أمراض تسببها الكائنات الدقيقة، مثل البكتيريا والفيروسات والفطريات والطفيليات". (الأكاديمية الأمريكية، 2023)

ثالثاً - أنواع الأمراض المعدية:

يمكن تصنيف الأمراض المعدية إلى عدة أنواع، بناءً على نوع المسبب للمرض، أو طريقة الانتقال، أو الأعراض.

1 - حسب نوع المسبب للمرض:

الأمراض البكتيرية: تسببها البكتيريا، مثل السل والدرن والإنفلونزا والتهابات الجهاز التنفسي وبعض الالتهابات الجلدية وبعض الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي.

الأمراض الفيروسية: تسببها الفيروسات، مثل نزلات البرد والإنفلونزا والتهاب الكبد والالتهاب الرئوي.

الأمراض الفطرية: تسببها الفطريات، مثل السعفة والتهاب المسالك البولية.

الأمراض الطفيلية: تسببها الطفيليات، مثل الملاريا والبلهارسيا وداء الدودة الشريطية(محمود، 2020، 11).

2- حسب طريقة الانتقال:

الأمراض التي تنتقل عن طريق الاتصال المباشر: 1- تنتقل من خلال التماس الجسدي الوثيق مثل السعفة والهريس والتهابات الأذن.

2- الأمراض التي تنتقل عن طريق الهواء: تنتقل من خلال استنشاق الهواء الملوث بالقطرات المفزة من قبل الأشخاص المصابين، مثل نزلات البرد والإنفلونزا والتهابات الجهاز التنفسي.

3- الأمراض التي تنتقل عن طريق الطعام أو الماء الملوث : تنتقل من خلال تناول الطعام أو الماء الملوث بالميكروبات، مثل التسمم الغذائي.

4- الأمراض التي تنتقل عن طريق الحشرات أو الحيوانات الأخرى : تنتقل من خلال لدغات الحشرات أو الحيوانات المصابة، مثل الملاريا والطاعون.(أبو بكر، 2021، 11).

3- حسب الأعراض:

1- الأمراض الحادة: تظهر أعراضها فجأة وتخفي في غضون وقت قصير، مثل نزلات البرد والإنفلونزا.

2- الأمراض المزمنة: تظهر أعراضها تدريجياً وتستمر لمدة طويلة، مثل السل والتهاب الكبد.(إسماعيل، 2022، 10).

رابعاً - أسباب الأمراض المعدية:

تتسبب الأمراض المعدية في حدوثها مجموعة متنوعة من العوامل، بما في ذلك:

- 1- **التعرض للمسببات المرضية:** من خلال الاتصال الجسدي، أو عن طريق استنشاق الهواء، أو عن طريق تناول الطعام أو الماء الملوث، أو عن طريق لدغات الحشرات أو الحيوانات المصابة. وذلك عبر:
 - **الاتصال الجسدي المباشر:** مثل الاتصال الجنسي أو مشاركة الأدوات الشخصية.
 - **الاتصال غير المباشر:** مثل لمس الأسطح الملوثة أو تناول الطعام أو الماء الملوث.
 - **الانتقال عبر الهواء:** مثل استنشاق قطرات الجهاز التنفسي التي يفرزها الأشخاص المصابون.
 - **الانتقال عبر الحشرات أو الحيوانات الأخرى:** مثل لدغات الحشرات أو تناول اللحوم النيئة أو غير المطبوخة جيداً.
- 2- **ضعف جهاز المناعة:** يجعل الشخص أكثر عرضة للإصابة بالأمراض المعدية.
- 3- **الظروف البيئية:** مثل تلوث الهواء والماء، يمكن أن تساهم في انتشار الأمراض المعدية.

خامساً - بعض الأمراض المعدية:

وفيما يلي عرض لبعض الأمراض المعدية:

أولاً - أمراض الجهاز الهضمي:

1 - مرض الكوليرا:

طبيعة المرض: يعدّ مرض الكوليرا من أمراض الجهاز الهضمي المعدية الخطيرة.

أعراض المرض:

- تعرض المصاب لإسهال شديد مفاجئ دون آلام في البطن يتبعه قيء .
- فقدان الجسم لكميات كبيرة من الماء والأملاح، وإذا لم تعوض تلك الكميات المفقودة في الوقت المناسب أدى ذلك لصدمة تكون نهايتها الوفاة.

الميكروب المسبب للمرض: بكتيريا ضمّات الكوليرا (بكتريم فيبريو كوليرا)
(Cholera Vibrio Bacterium)

مصدر عدوى المرض: الشخص المصاب أو الحامل للميكروب.

طرائق انتشار العدوى:

- تلوث مياه الشرب بالفضلات الآدمية التي تحتوي على الميكروب.
- دخول الميكروب بطريقة مباشرة عبر الفم باستعمال أدوات ملوثة أو من خلال تناول أطعمة ملوثة.

الوقاية من عدوى المرض:

- التطعيم بالمصل المضاد للكوليرا في المناطق الموبوءة.
- الاهتمام بنظافة البيئة.
- توفير مياه شرب نقية مع زيادة نسبة الكلور فيها.

- حفظ الاطعمة من التلوث.
- العزل الفوري للمريض المصاب.
- علاج مرض الكوليرا: تعويض الفاقد من السوائل إما عن طريق محلول معالجة الجفاف أو تحضير محلول من الماء والملح والسكر أو عن طريق محاليل الوريد في الحالات شديدة الخطورة. (العقيل، 2022، 28).

2- مرض الحمى المالطية:

طبيعة المرض: الحمى المالطية من الأمراض البكتيرية المشتركة. ويصيب هذا المرض المواشي بشكل خاص، فيصيب الجاموس والجمال والماعز والغنم وتنتقل عدواه للبشر بعدة طرائق، من أهمها الجهاز الهضمي من خلال شرب اللبن الملوث وأكل لحم الحيوانات المصابة نيئاً أو غير مطهو جيداً.

أعراض المرض:

- ارتفاع درجة الحرارة مع تعرق شديد وخصوصاً في الليل.
- آلام الظهر والمفاصل.
- إرهاق. صداع. تعب عام وخمول.
- نقصان الوزن.
- تضخم الكبد والطحال والغدد الليمفاوية.
- الجرثومة المسببة للمرض:** بكتيريا (البروسيلة) وهذا النوع من البكتيريا يعيش لفترات طويلة داخل الأنسجة المصابة والمجمدة على الرغم من سهولة القضاء عليه بواسطة الغلي أو البسترة أو التعريض لأشعة الشمس.

• فصائل البكتيريا المسببة هما:

- البروسيلا المالطية أو الغنمية (*Brucella Melitensis*) وتنتقل عن طريق الأغنام والماعز والجمال.

- البروسيلا المجهضة (*abortus /-ruC*) وتنتقل عن طريق الأبقار.

النوع الأول أكثر انتشاراً من النوع الثاني.

فترة حضانة المرض: بين أسبوع وثلاثة أسابيع وربما تمتد لمدة أطول من ذلك.

الوقاية من عدوى المرض:

- غلي الحليب أو بسترتة قبل شربه.

- ذبح الحيوانات المصابة في المجازر المخصصة بعد أن يقوم الطبيب البيطري بإجراء الكشف عليها واختبارها.

- تجنب أكل اللحم أو الكبد النيء أو غير المطهو جيداً. (العقيل، 2022، 30).

3- مرض الحمى المعوية (التيفوئيد) ونظير التيفوئيد

مرض بكتيري معدٍ من أمراض الجهاز الهضمي يصيب الأمعاء الدقيقة في الإنسان ويؤثر في الجسم كله. تنتقل عدوى الحمى المعوية بنوعها عن طريق الفم من خلال تناول المأكولات والمشروبات الملوثة بالبكتيريا المسببة للمرض.

العامل المسبب للمرض: بكتيريا سالمونيلا تايبي.

أعراض المرض: ارتفاع درجة الحرارة لعدة أيام - صداع مع ألم في العضلات. ألم في البطن - إمساك - قيء - إسهال.

طرائق انتشار العدوى: التيفوئيد - نظير التيفوئيد.

طرائق ومصدر انتشار العدوى : المصدر الرئيس للعدوى هو المصاب أو الحامل للمرض.

وانتشار العدوى عن طريق تناول الأطعمة والمشروبات الملوثة ببراز ملوث ببكتيريا التيفوئيد.

فترة الحضانة: من 10- 20 يوماً من دخول البكتيريا المسببة للجسم .

مضاعفات المرض: النزيف المعوي - ثقب الامعاء - الصدمة التسممية - التهاب الدماغ ومرض السحايا- التهاب القلب والتهاب الرئة -خلل في عمل الكبد.

الوقاية من المرض:

- التلقيح ضد المرض للعاملين في المطاعم والمخالطين للمريض والمسافرين للمناطق الموبوءة

- التخلص من الحشرات الناقلة مثل الذباب.

- التأكد من نظافة الماء والطعام.

- غسل الخضار والفواكه جيداً.

- عزل المرضى المصابين.

ثانياً- أمراض الجهاز التنفسي المعدية:

1-مرض الإلتهاب الرئوي:

طبيعة المرض: يقصد به التهاب الرئة البكتيري أو الفيروسي أو الفطري، وهو من أمراض الجهاز التنفسي المعدية الشائعة الأكثر انتشاراً بين الناس.

الجرثومة المسببة للمرض:

- 1- تحدث الإصابة بالالتهاب الرئوي البكتيري bacterial pneumonia وهو الأكثر شيوعاً وانتشاراً بسبب بعض أنواع البكتيريا مثل: نيموكوكس وتافيلوكوكسي
 - 2- أما الالتهاب الرئوي الفيروسي viral pneumonia الذي يزداد ظهوره عند الأطفال فتسببه الفيروسات. وهناك أنواع من الالتهابات الرئوية الفيروسية التي تكون شديدة الانتشار وأكثر خطورة مثل الالتهاب الرئوي اللانمطي (سارس).
 - 3- الالتهاب الرئوي الفطري fungal pneumonia الذي تسببه الفطريات K وهو نادر الحدوث وقد يظهر عند المرضى ضعيفي المناعة مثل مرضى الإيدز.
- أعراض المرض:** ارتفاع درجة الحرارة ، صعوبة في التنفس، السعال قد يكون جافاً أو رطباً يصاحبه نوع من البلغم لونه أصفر أو مائل للاخضرار، ألم في الصدر يزداد مع أخذ المريض لشهيق عميق.
- مصدر العدوى:** شخص مصاب بالمرض واستنشاق الرذاذ المحمل ببصاقهم أو البلغم في أثناء العطاس أو السعال.
- الوقاية من عدوى المرض:** عزل المريض وعدم اختلاطه بالآخرين وتجنب الأماكن المزدحمة.
- والامتناع عن التدخين والاهتمام بصحة الجسم وغذائه وممارسة الرياضة
- العامل المسبب للمرض:** فيروس يدعى كورونا فيروس coronavirus
- فترة الحضانة:** 7-10 أيام.
- أعراض المرض:** حمى، سعال جاف (دون بلغم)، صعوبة في التنفس ، مضاعفات شديدة يمكن أن تنتهي بالموت. (أبو بكر ، 2021 ، 33).

2-مرض سارس (SARS)

متلازمة الالتهاب التنفسي الحاد (SARS) هو مرض تنفسي حاد وخطير ناتج عن فيروس كورونا. ظهر هذا المرض لأول مرة في الصين في عام 2002 وانتشر في عددٍ من الدول حول العالم. لحسن الحظ، تمكنت الجهود العالمية من السيطرة على تفشي المرض بشكل كبير، ولم يتم تسجيل حالات جديدة منه منذ عدة سنوات.

أسباب مرض السارس:

يُسبب مرض السارس فيروس كورونا من نوع خاص، وهو نفسه النوع الذي يسبب مرض كوفيد-19. ينتشر الفيروس من شخص لآخر عن طريق قطرات الرذاذ التي تنتج عن السعال أو العطس.

أعراض مرض السارس:

تبدأ أعراض السارس عادةً بشكل مفاجئ وتشبه أعراض الإنفلونزا، ولكنها تتطور بشكل أسرع وأشد خطورة. تشمل هذه الأعراض:

- الحمى: ارتفاع حرارة الجسم بشكل ملحوظ.
- السعال الجاف: قد يتطور السعال إلى سعال مخاطي مع مرور الوقت.
- آلام العضلات: الشعور بألم وتعب في العضلات والمفاصل.
- الصداع: آلام شديدة في الرأس.
- قشعريرة: الشعور بالبرد الشديد رغم ارتفاع درجة الحرارة.
- الإسهال: في بعض الحالات.

تطور الأعراض:

مع تطور المرض، قد تظهر أعراض أكثر خطورة مثل:

- ضيق التنفس: صعوبة في التنفس.
- التهاب الرئة: يؤدي إلى تلف في أنسجة الرئة.
- فشل أعضاء الجسم: في الحالات الشديدة، قد يؤدي المرض إلى فشل في أعضاء الجسم الحيوية مثل القلب والكلى.

العلاج:

لا يوجد علاج محدد لمرض السارس، ولكن يتم التركيز على تخفيف الأعراض وعلاج المضاعفات. قد يتضمن العلاج:

- العزل: عزل المريض المصاب لمنع انتشار الفيروس.
- الأدوية: استخدام الأدوية لتخفيف الأعراض مثل خافضات الحرارة ومسكنات الألم.
- الدعم التنفسي: في الحالات الشديدة، قد يحتاج المريض إلى جهاز تنفس صناعي.

الوقاية:

أفضل طريقة للوقاية من مرض السارس هي اتباع الإجراءات الوقائية العامة مثل:

- غسل الأيدي بانتظام: باستخدام الماء والصابون.
- تغطية الفم والأنف عند السعال أو العطاس: باستخدام منديل ورقي أو الكوع.
- تجنب لمس الوجه: خاصة العينين والأنف والفم.

- الحفاظ على مسافة آمنة: عن الأشخاص المرضى.
- التطعيم: تلقي التطعيمات ضد الأمراض التنفسية الأخرى.
- مصدر عدوى المرض: الشخص المصاب أو الحامل للمرض.
- طرائق انتشار عدوى المرض: من خلال استنشاق الرذاذ المحمل ببصاق أو البلغم المصاب أو الحامل للمرض في أثناء العطاس أو السعال، ينتشر بوجه عام خلال الهواء. (محمود، 2020، 19).

3- مرض كوفيد-19:

كوفيد-19 هو مرض تنفسي معدٍ يسببه فيروس كورونا المستجد -SARS-CoV-2. ظهر هذا الفيروس لأول مرة في مدينة ووهان الصينية في أواخر عام 2019 وانتشر بسرعة ليشكل جائحة عالمية.

أصول الفيروس وانتشاره:

- المنشأ: يُعتقد أن فيروس كورونا المستجد نشأ في حيوانات برية وانتقل إلى البشر في سوق ووهان للحيوانات البحرية في الصين أواخر عام 2019.
- الانتشار العالمي: انتشر الفيروس بسرعة كبيرة حول العالم عبر السفر الجوي والتفاعلات الاجتماعية، مما أدى إلى إعلان منظمة الصحة العالمية حالة الطوارئ الصحية العالمية في يناير 2020 ثم جائحة عالمية في مارس 2020.

سلالات الفيروس:

- التحورات: طرأ العديد من التحورات على فيروس كورونا المستجد منذ ظهوره، مما أدى إلى ظهور سلالات جديدة مثل ألفا، بيتا، جاما، دلتا، وأوميكرون.
- تأثير التحورات: تختلف هذه السلالات في قابلية الانتقال وشدة الأعراض ومقاومة اللقاحات.

الأسباب:

السبب الرئيس لمرض كوفيد-19 هو الإصابة بفيروس كورونا المستجد. ينتقل هذا الفيروس بسهولة من شخص لآخر، خاصة عن طريق الرذاذ الناتج عن السعال والعطاس، أو عن طريق ملامسة الأسطح الملوثة بالفيروس ثم لمس الوجه.

الأعراض:

تتنوع أعراض كوفيد-19 من شخص لآخر وقد تكون خفيفة أو شديدة. وتشمل الأعراض الشائعة:

- أعراض شبيهة بالإنفلونزا: الحمى، السعال الجاف، التعب.
- أعراض تنفسية: ضيق التنفس، صعوبة في التنفس.
- أعراض أخرى: فقدان حاسة الشم أو التذوق، آلام العضلات، صداع، فقدان الشهية، طفح جلدي، إسهال.

في بعض الحالات، قد لا تظهر أية أعراض على المصاب بالفيروس (حامل الفيروس دون أعراض).

بالإضافة للأعراض الشائعة التي ذكرناها سابقاً، قد يعاني بعض المصابين من أعراض أخرى أقل شيوعاً مثل:

• أعراض عصبية: صداع، فقدان حاسة الشم والتذوق، الدوخة، الضباب الدماغي.

• أعراض جلدية: طفح جلدي، احمرار الأصابع، تغيرات لون الجلد.

• أعراض قلبية: ألم في الصدر، تسارع ضربات القلب.

• أعراض كلوية: مشاكل في الكلى.

المضاعفات:

يمكن أن يؤدي كوفيد-19 إلى مضاعفات خطيرة، خاصة لدى الأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة أو كبار السن، وتشمل:

• الالتهاب الرئوي الحاد: قد يتطلب دخول المستشفى والتنفس الصناعي.

• جلطات الدم: يمكن أن تؤثر على الرئتين والقلب والدماغ.

• متلازمة الالتهاب التعددية العضوية: حالة التهابية شديدة تؤثر على أعضاء متعددة في الجسم.

التأثير على الصحة النفسية:

• الاكتئاب والقلق: يعاني الكثير من المصابين بـ كوفيد-19 من اضطرابات نفسية مثل الاكتئاب والقلق.

• الوحدة والعزلة الاجتماعية: فرضت الإجراءات الاحترازية للحد من انتشار الفيروس قيوداً على الحركة والتفاعلات الاجتماعية، مما أدى إلى زيادة الشعور بالوحدة والعزلة.

كوفيد-19 والأطفال:

• الأطفال بشكل عام أقل عرضة للإصابة بأعراض شديدة: ولكن يمكنهم الإصابة بالفيروس ونقله للآخرين.

• متلازمة كوفيد متعددة الأنظمة الالتهابية لدى الأطفال: MIS-C وهي حالة نادرة ولكنها خطيرة تصيب الأطفال بعد الإصابة بفيروس كورونا.

العلاجات:

لا يوجد حتى الآن علاج محدد لفيروس كورونا المستجد. ومع ذلك، تركز العلاجات على تخفيف الأعراض ودعم وظائف الجسم، وتشمل:

• العلاج الداعم: الراحة، شرب السوائل بكثرة، تناول الأدوية لتخفيف الحمى وآلام الجسم.

• العلاج بالأكسجين: في الحالات الشديدة، قد يحتاج المريض إلى الأكسجين المساعد للتنفس.

• الأدوية المضادة للفيروسات: يجري حالياً اختبار العديد من الأدوية المضادة للفيروسات لعلاج كوفيد-19.

• العلاج بالأجسام المضادة أحادية النسيلة: يتم تطوير هذه العلاجات لتعزيز جهاز المناعة في مكافحة الفيروس.

الوقاية:

أفضل طريقة للوقاية من الإصابة بفيروس كورونا المستجد هي اتباع الإجراءات الوقائية التالية:

• الالتزام بالتباعد الاجتماعي: الحفاظ على مسافة آمنة بينك وبين الآخرين.

• ارتداء الكمامة: خاصة في الأماكن المزدحمة أو عند التعامل مع الأشخاص الآخرين.

• غسل الأيدي بانتظام: باستخدام الماء والصابون أو المعقم الكحولي.

- تجنب لمس الوجه والعينين والفم.
- التطعيم: تلقي لقاح كوفيد-19 هو أفضل وسيلة للوقاية من المرض وتقليل شدته.

الفرق بين كورونا (كوفيد-19) وسارس:

كلا الفيروسين، كورونا (كوفيد-19) وسارس، ينتميان إلى عائلة الفيروسات التاجية (كورونا)، ولكن هناك اختلافات مهمة بينهما:

أوجه التشابه:

- الانتماء لعائلة واحدة: كلاهما ينتمي إلى عائلة الفيروسات التاجية، مما يجعلهما يشتركان في بعض الخصائص الأساسية.
- الأعراض: هناك تشابه في بعض الأعراض الأولية مثل الحمى والسعال وضيق التنفس.
- الانتقال: ينتقل كلا الفيروسين بشكل رئيس عن طريق قطرات الرذاذ الناتجة عن السعال أو العطاس.

أوجه الاختلاف:

- نوع الفيروس:
- سارس: SARS-CoV يسببه فيروس كورونا المرتبط بالمتلازمة التنفسية الحادة الشديدة.
- كوفيد-19: SARS-CoV-2 يسببه فيروس كورونا المرتبط بالمتلازمة التنفسية الحادة الشديدة النوع 2، وهو فيروس مختلف عن فيروس السارس.

• شدة المرض:

- سارس: كان أكثر عدوى وأشد خطورة من كوفيد-19، حيث تسبب في معدلات وفيات أعلى.
- كوفيد-19: على الرغم من قدرته على الانتشار بسرعة، إلا أن شدة المرض تختلف من شخص لآخر، وقد تكون أعراضه خفيفة أو معتدلة لدى كثيرين.

• الانتشار:

- سارس: كان تفشيه محدوداً نسبياً مقارنة بكوفيد-19.
- كوفيد-19: انتشر على نطاق واسع وأدى إلى جائحة عالمية.
-

• الوقت بين الإصابة وظهور الأعراض:

- سارس: فترة الحضانة أقصر.
- كوفيد-19: فترة الحضانة أطول قليلاً.

• التطورات العلمية:

- سارس: تم تطوير لقاحات وعلاجات تجريبية، ولكن لم يتم استخدامها على نطاق واسع.
- كوفيد-19: تم تطوير لقاحات فعالة وعلاجات مختلفة في وقت قياسي.

4-مرض الالتهاب السحائي:

هو عبارة عن التهاب يصيب السحايا أي الأغشية الثلاثة التي تغلف وتحمي الدماغ والنخاع الشوكي. والالتهاب السحائي ينشأ عن عدوى بفيروس موجود بالجهاز التنفسي. الالتهاب الفيروسي هو النوع الأكثر شيوعاً وهو الأخف وطأة فيصيب الأطفال بصفة أساسية.

أما الالتهاب السحائي البكتيري فيعد من حالات الطوارئ الطبية ، حيث يسبب تلفاً حاداً للدماغ وينتهي بوفاة المريض وقد يؤدي إلى الشلل والصمم وضعف العضلات والتخلف العقلي والعمى.

العامل المسبب للمرض: ميكروب اسمه المكور الثنائي السحائي ويوجد هذا الميكروب في البلعوم الأنفي للأصحاء بنسبة تختلف من % 20 - 5 وتزيد هذه النسبة حين حدوث الوباء إلى 60-80%.

مصدر عدوى المرض: الشخص المصاب هو المصدر الرئيس.

تنتقل العدوى مباشرة من شخص إلى آخر نتيجة للرذاذ من أنف حامل الميكروب وإفرازات حلقه الذي لا يظهر عليه أية أعراض ، حيث يصل الميكروب من البلعوم الأنفي إلى الدم ومنه إلى السحايا.

أعراض المرض: أعراض الالتهاب السحائي البكتيري أكثر حدة من الالتهاب الفيروسي وتشمل:

الحمى وارتفاع درجة الحرارة، والغثيان والقيء وفقدان الشهية ، والنعاس ، والتشنجات وارتعاش الأطراف ، والصداع ، وآلام الظهر والعضلات ، وحساسية العين للضوء ، وتصلب العنق.

ومن المضاعفات الخطيرة للمرض: شلل أعصاب العين والوجه- شلل نصفي - التهاب صديدي بالمفاصل -التهاب بعضلات القلب -الغيبوبة والوفاة

الوقاية من المرض: التطعيم.

ثالثاً- أمراض معدية تنتقل عن طريق الدم:

1-مرض الإيدز AIDS

يطلق على هذا المرض اسم متلازمة نقص المناعة المكتسبة والذي يعرف اختصاراً باسم إيدز AIDS، وهو مرض يصيب جهاز المناعة فيفقد قدرته على مقاومة أي ميكروب أو عدوى. هو مرض فيروسي خطير جداً ينتقل عن طريق الدم.

الجرثومة المسببة للمرض: فيروس اسمه يسمى "فيروس نقص المناعة البشري" HUMAN IMMUNE-DEFICIENCY VIRUS ويشار إليه اختصاراً HIV

كيف تنتقل العدوى بفيروس الإيدز:

- نقل الدم الملوث أو استخدام إبر وحقن ملوثة.
- الاتصال الجنسي غير الشرعي (يوجد الفيروس في جميع سوائل الجسم).
- انتقال العدوى من الأم للابن (المشيمة، الرضاعة، فترة ما قبل الولادة).
- زرع أعضاء أو أنسجة تم الحصول عليها من متبرع مصاب بالفيروس.
- فترة الحضانة:** فترة الحضانة غير معروفة على وجه الدقة، فهي تتراوح بين 6 أشهر وعدة سنوات. وتكون في المتوسط سنة عند الأطفال وخمس سنوات في البالغين.

أعراض المرض: بعد (4 - 3 أسابيع) من دخول الفيروس للجسم يعاني (50-70%) من المصابين من توعك وخمول، ألم في الحلق، اعتلال العقد الليمفاوية، آلام عضلية، تعب وصداع، طفح بقعي على الجذع.

يدخل المريض بعدها في طور الكمون الذي يستمر من شهور إلى عدة سنوات يتكاثر خلالها الفيروس ويصيب أكبر عدد ممكن من خلايا الجهاز المناعي.

تظهر الأعراض على % 25 من المرضى بعد مرور 5 سنوات على الإصابة، وعلى % 50 من المرضى بعد عشر سنوات، وبعض المرضى لا تظهر عليهم الأعراض أبداً.

الوقاية من عدوى المرض: تجنب نقل الدم الملوّث -تجنب العلاقات الجنسية مع شريك محتمل إصابته بالفيروس -تجنب استخدام حقن غير معقمة أو مشتركة مع آخرين(محمود، 2020، 23).

رابعاً- أمراض معدية تنتقل عن طريق التماس الجلدي

1-مرض التينيا: مرض جلدي معدٍ يسببه نوع من الفطريات التي تنمو في المواقع الدافئة والرطبة من الجسم وأكثر المناطق الشائعة للإصابة بالفطريات الجلدية هي الثنايا، مثل منطقة بين الفخذ والبطن أو منطقة تحت الثديين عند النساء البدينات وتحت الإبطين.

أعراض المرض: حكة واحمرار بالجلد وتكوين قشور أو بثور في الجلد أحياناً ولا يمثل المرض خطورة على حياة الانسان.

طرائق عدوى المرض: عن طريق لمس الجلد المصاب أو استخدام أدوات المصاب الشخصية.

الوقاية من عدوى المرض: غسل القدم المصاب جيداً بالماء والصابون ثم تجفيفه جيداً-الاهتمام بتهوية القدم معظم الوقت للتخلص من الرطوبة بين الأصابع- ارتداء الجوارب القطنية لأنها تمتص الرطوبة وتساعد على تهوية القدم-الاهتمام بالعادات الصحية السليمة كغسل اليدين بعد لمس المنطقة المصابة.(أبو بكر، 2021، 21).

خامساً- أمراض تنتقل عن طريق الجنس:

1- مرض السيلان أكثر الأمراض المنتقلة جنسياً شيوعاً وهو مرض معدٍ يسببه نوع من البكتيريا ، وينتقل عن طريق الاتصال الجنسي المهبلي والقموي والشرجي. تظهر أعراض المرض بعد يوم أو اثنين من الإصابة وتكون أحياناً عبارة عن إفرازات مهبلية والشعور بحكة في أثناء التبول.

مضاعفات المرض:

1- عند النساء: التهابات حوضية ينتج عنها حمل خارج الرحم أو آلام حوضية مزمنة.

2- عند الرجال: الإصابة بالعقم.

3- عند النساء والرجال: احتمال إصابة المفاصل وصمامات القلب والدماغ.

الوقاية من عدوى المرض: الامتناع من الاتصال الجنسي مع شريك مريض

2- مرض الهريس: من الأمراض الشائعة المنتقلة جنسياً وهو مرض فيروسي

معدٍ يسببه فيروس هريس (2) - HSV2 (HERPES SIMPLEX VIRUS)

(2)، وينتقل عن طريق الاحتكاك الجلدي المباشر خلال الاتصال الجنسي.

وهناك نوع آخر من الهريس اللاجنسي الذي تنتقل عدواه من خلال التلامس الجلدي دون الاتصال الجنسي ويسبب هذا النوع فيروس هريس (HSV1 - 1) ومن أعراض المرض :حكة وحرقان في منطقة الأعضاء التناسلية وتقرحات مؤلمة فيها.

مضاعفات المرض: يزيد احتمالات الإصابة بفيروس نقص المناعة المكتسبة الإيدز. (إسماعيل، 2022، 43).

سادساً- أمراض تنتقل عن طريق الحشرات:

1-مرض الملاريا: هو مرض طفيلي التهابي معدٍ خطير ينتقل بواسطة أنثى بعوضة أنوفيلس التي تحمل طفيلي البلازموديوم المسبب للمرض، حيث يدخل هذا الطفيلي لكريات الدم الحمر بالجسم فيدمرها. (العقيل، 2022، 32).

هناك أربعة أنواع من الطفيليات التي تسبب الملاريا في البشر:

الوبالية البيضوية النشيطة المنجلية، النشيطة هي الأكثر شيوعاً، المنجلية هي الأكثر فتكاً. ينتشر مرض الملاريا في قارة أفريقيا وآسيا وأمريكا الجنوبية.

فترة الحضانة: بين أسبوع وعدة أشهر تختلف وفقاً لنوع الطفيلي.

أعراض المرض: الحمى، فقر الدم، تضخم الطحال،الرعدة، العرق والصداع والغثيان والقيء،آلام في العضلات ، يرقان ، تشنجات وإغماءات.

لبعض أنواع الملاريا مضاعفات شديدة الخطورة مثل: الغيبوبة خاصة حالة الملاريا المخية، والفشل الكلوي، والفشل الكبدي، وتمزق الطحال.

الوقاية من عدوى المرض:

- مكافحة ناقلات العدوى هو السبيل الرئيس للحدّ من انتقال الملاريا على مستوى المجتمع المحلي.

- بالنسبة للأفراد الحماية الشخصية ضد لدغات البعوض تمثل خط الدفاع الأول للوقاية من الملاريا.

- لا يوجد حالياً لقاحات ضد الملاريا مرخصة. ولكن يوجد لقاح ضد الملاريا المنجلية ويُعطى في سبع دول إفريقية.

2-مرض داء الفيل(الفيلايريا): هو مرض معدٍ يصيب الأشخاص عن طريق ديدان الفيلايريا الطفيلية التي تعيش في أوعية الجهاز الليمفاوي بجسم الإنسان وتدور مع الدم في المناطق الطرفية وينقلها البعوض من شخص لآخر. تصيب أعداد كبيرة من البشر في المناطق الحارة بالعالم ولاسيما فيما وراء الصحراء الإفريقية ومصر وجنوب آسيا. وتسبب الدودة الذكر ارتخاء الأوعية الليمفاوية وتورمها بالساق والقضيب والساعد والثدي.

وتظهر على المصاب أعراض الحمى والعطاس والسعال نتيجة لرد فعل وجود هذه الدودة الصغيرة في الشعيرات الدموية بالرئة.

الوقاية من المرض: تجنب لدغات البعوض الناقل للعدوى، حيث لا يوجد لقاح ضد المرض.

3- مرض حمى الضنك: تعرف باسم حمى العظم المكسور.

وهي مرض فيروسي معدٍ تسببه مجموعة من الفيروسات تسمى فيروسات الضنك، والتي تنتقل عن طريق نوع من البعوض يسمى **ايديس ايجبتاي**، حيث يتكاثر هذا البعوض في المياه المخزونة لأغراض الشرب أو السباحة أو مياه الأمطار

المحجوزة للزراعة أو المتجمعة في الشوارع أو المياه الراكدة. ينتشر في عددٍ من البلدان وفي بعض مناطق المملكة العربية السعودية. (العقيل، 2022، 33).

تظهر أعراض حمى الضنك على الشخص المصاب في أحد الشكلين:

1- الشكل البسيط الذي يبدأ بارتفاع في درجة الحرارة مصحوب بصداع ثم تظهر أعراض أخرى فيما بعد مثل: آلام الظهر والمفاصل والعضلات، وفقدان الشهية، وفقدان الذوق والغثيان والقيء والكسل العام، والطفح الجلدي، وتضخم العقد اللمفاوية وبطء ضربات القلب.

2- أما الشكل الآخر فهو الشكل النزفي، وهو خطير ربما ينتهي بالموت لا تحدث في الإصابة الأولى بالفيروس بل يحدث عند الإصابة الثانية بالفيروس نفسه.

الوقاية من عدوى المرض: إزالة أماكن توالد البعوض الناقل، تأمين أبواب ونوافذ المنزل لمنع دخول البعوض الناقل للمرض، استخدام طارد البعوض أو المبيدات المناسبة، تبليغ الجهات المسؤولة عن أي حالة إصابة.

4- **مرض التيفوس:** هو مرض معدٍ ينشأ عن ميكروبات خاصة ينقلها القمل إلى الإنسان عندما تلدغ القملة الشخص المريض فتمتص الميكروب من دمه، فإذا انتقلت لتلدغ شخصاً سليماً نقلت إليه الميكروب المسبب للمرض. (العقيل، 2022، 34).

أعراض المرض: ارتفاع درجة الحرارة مع رعشة مصحوبة بصداع-آلام في الظهر والأطراف.

-شعور بالصمم وهلوسة -هيجان عصبي شديد -جفاف اللسان وتشقق سطحه - ظهور نقط حمراء على بطن المريض وذراعه قد تسبب التهاباً رئوياً أحياناً.

الوقاية من عدوى التيفوس من خلال: العناية بنظافة الجسم -تعرض المفروشات للشمس -مكافحة حشرات الفراش خصوصاً القمل بقتلها -عدم الحك عند الإحساس بلدغة -عزل المريض والتحصين بالتطعيم الواقي متى كان متوافراً.

سادساً- طرائق الوقاية من الأمراض المعدية:

هناك عدد من الطرائق التي يمكن من خلالها الوقاية من الأمراض المعدية، بما في ذلك:

-النظافة الشخصية : غسل اليدين بانتظام، وتنظيف الجروح، واستخدام الواقي الذكري.

- التطعيم : التطعيم هو أفضل طريقة للوقاية من عددٍ من الأمراض المعدية.

- تجنب الاتصال المباشر مع الأشخاص المصابين.

- تناول نظام غذائي صحي.

سابعاً- مفهوم الأمراض غير المعدية: الأمراض غير المعدية هي

"الأمراض التي لا تنتقل من شخص إلى آخر. ولا تسببها مسببات الأمراض، مثل

البكتيريا والفيروسات والفطريات والطفيليات. وهي تشمل مجموعة واسعة من

الأمراض، مثل أمراض القلب والسكري والسرطان والسمنة".

ثامناً - أنواع الأمراض غير المعدية:

تصنف الأمراض غير المعدية إلى عدة أنواع، بناءً على سببها أو طريقة تأثيرها على الجسم، أو الأعراض التي تسببها.

1- حسب العضو المصاب:

- أمراض القلب والأوعية الدموية: مثل أمراض القلب التاجية والسكتة الدماغية.
- السرطان: مثل سرطان الثدي وسرطان القولون والمستقيم.
- الأمراض المزمنة التنفسية: مثل مرض الانسداد الرئوي المزمن (COPD) والربو.
- السكري: مثل النوع الأول والنوع الثاني من السكري.
- أمراض الجهاز الهضمي: مثل مرض التهاب الأمعاء (IBD) وقرحة المعدة.
- أمراض الكلى: مثل الفشل الكلوي.
- أمراض الدم: مثل فقر الدم وسرطان الدم.
- أمراض الغدد الصماء: مثل مرض السكري من النوع الثاني ومرض الغدة الدرقية.
- أمراض المناعة الذاتية: مثل التهاب المفاصل الرثياني ومرض التصلب المتعدد.

2- حسب طريقة تأثيرها على الجسم:

- أمراض مزمنة: وهي الأمراض التي تستمر مدة طويلة ، مثل أمراض القلب والسكري والسرطان.
- أمراض حادة: وهي الأمراض التي تظهر فجأة وتختفي في غضون فترة زمنية قصيرة، مثل النوبة القلبية والسكتة الدماغية.

3-حسب الأعراض التي تسببها:

- أمراض جسدية: وهي الأمراض التي تسبب أعراضاً جسدية، مثل الألم والتعب وتغيرات الوزن.

- أمراض عقلية: وهي الأمراض التي تسبب أعراضاً عقلية، مثل الاكتئاب والقلق.

سابعاً- أسباب الأمراض غير المعدية:

تتسبب الأمراض غير المعدية في حدوثها مجموعة متنوعة من العوامل، بما في ذلك:

- العوامل الوراثية: تزيد بعض الجينات من خطر الإصابة بأمراض معينة، مثل أمراض القلب والسكري والسرطان.
- العوامل البيئية: مثل التلوث والتدخين والنظام الغذائي غير الصحي.
- العوامل السلوكية: مثل السمنة وقلة النشاط البدني والإفراط في تناول الكحول.

تاسعاً- بعض الأمراض غير المعدية:

وفيما يلي عرض لبعض الأمراض غير المعدية:

1- أمراض القلب والسكري والسرطان:

أمراض القلب والسكري والسرطان هي ثلاثة من أكثر الأمراض المزمنة شيوعاً في العالم. تتسبب هذه الأمراض في ملايين الوفيات كل عام، وتكلف الاقتصاد العالمي المليارات.

أمراض القلب: أمراض القلب هي مجموعة من الحالات التي تؤثر في القلب. وهي السبب الرئيس للوفاة في العالم، حيث تسبب حوالي 17.9 مليون حالة وفاة

في عام 2020. تشمل أمراض القلب أمراض الشريان التاجي، وهي حالة تتسبب في انسداد الشرايين التي تزود القلب بالدم، وأمراض القلب الخلقية، وهي حالة تتسبب في وجود تشوهات في القلب منذ الولادة.

تشمل أمراض القلب مجموعة واسعة من الحالات التي تؤثر في بنية القلب أو وظيفته، مما يضعف قدرته على ضخ الدم إلى جميع أنحاء الجسم.

أنواع أمراض القلب:

- **أمراض الشرايين التاجية:** وهي أكثر أنواع أمراض القلب شيوعاً، وتحدث عندما تتراكم اللويحات الدهنية داخل الشرايين التاجية التي تزود القلب بالدم.
- **أمراض صمامات القلب:** تحدث عندما لا تعمل صمامات القلب بشكل صحيح، مما يؤثر على تدفق الدم.
- **اعتلال عضلة القلب:** هو ضعف في عضلة القلب، مما يؤثر على قدرتها على الانقباض والاسترخاء.
- **عيوب القلب الخلقية:** هي عيوب موجودة منذ الولادة في بنية القلب.

أسباب أمراض القلب:

- **العوامل الوراثية:** تؤدي الجينات دوراً مهماً في بعض أنواع أمراض القلب.
- **نمط الحياة غير الصحي:** التدخين، النظام الغذائي غير المتوازن، قلة النشاط البدني، السمنة، وارتفاع ضغط الدم.
- **أمراض أخرى:** السكري، ارتفاع الكوليسترول، أمراض الغدة الدرقية، والتهابات.

أعراض أمراض القلب:

- ألم في الصدر.
- ضيق في التنفس.
- دوخة وإغماء.
- تورم في الساقين والقدمين.
- خفقان.
- تعب وإرهاق.

تشخيص أمراض القلب:

- فحوصات الدم: لقياس مستوى الكوليسترول والإنزيمات القلبية.
- تخطيط القلب الكهربائي: ECG لقياس النشاط الكهربائي للقلب.
- اختبار الإجهاد: لقياس أداء القلب في أثناء ممارسة التمارين الرياضية.
- تصوير الأوعية التاجية: لرؤية الشرايين التاجية وتقييم انسدادها.

علاج أمراض القلب:

- تغيير نمط الحياة: اتباع نظام غذائي صحي، ممارسة الرياضة بانتظام، الإقلاع عن التدخين، والحفاظ على وزن صحي.
- الأدوية: خافض ضغط الدم، أدوية خفض الكوليسترول، أدوية تخفيف الألم، ومضادات التخثر.
- الإجراءات الطبية: قثطرة القلب، زراعة الدعامات، جراحة القلب.

السكري: السكري هو حالة تتسبب في ارتفاع مستويات السكر في الدم. وهو السبب الرئيس للعمى، والفشل الكلوي، والنوبات القلبية، والسكتات الدماغية. هناك نوعان رئيسان من مرض السكري: النوع الأول، وهو حالة مناعية ذاتية تؤدي إلى تدمير خلايا البنكرياس التي تنتج الأنسولين، والنوع الثاني، وهو حالة تنتج فيها خلايا الجسم مقاومة للأنسولين.

كما أنّ السكري مرض مزمن يحدث عندما يعجز الجسم عن إنتاج كمية كافية من الأنسولين أو لا يستطيع استخدامه بشكل صحيح، مما يؤدي إلى ارتفاع مستوى السكر في الدم.

أنواع السكري:

- **النوع الأول:** يحدث عندما يهاجم الجهاز المناعي الخلايا المنتجة للأنسولين في البنكرياس.
- **النوع الثاني:** يحدث عندما يصبح الجسم مقاوماً للأنسولين أو لا ينتج كمية كافية منه.
- **سكري الحمل:** يحدث في أثناء الحمل ويختفي عادة بعد الولادة.

أسباب السكري:

- **الوراثة:** تؤدي الجينات دوراً مهماً في الإصابة بالسكري.
- **السمنة:** زيادة الوزن تزيد من مقاومة الأنسولين.
- **قلة النشاط البدني:** يقلل من حساسية الجسم للأنسولين.
- **العمر:** يزداد خطر الإصابة بالسكري مع تقدم العمر.

أعراض السكري:

- العطش الشديد.
- التبول المتكرر.
- فقدان الوزن غير المسوغ.
- التعب والإرهاق.
- التئام الجروح ببطء.
- الرؤية الضبابية.
- وخز أو تنميل في الأطراف.

تشخيص السكري:

- فحص السكر العشوائي: قياس مستوى السكر في الدم في أي وقت.
- فحص سكر الصيام: قياس مستوى السكر في الدم بعد الصيام لمدة 8 ساعات.
- اختبار تحمل الجلوكوز عن طريق الفم: قياس مستوى السكر في الدم بعد شرب محلول سكر.

علاج السكري:

- مراقبة مستوى السكر في الدم: بشكل منتظم باستخدام جهاز قياس السكر.
- الأدوية: الأنسولين وأدوية خفض السكر عن طريق الفم.
- تغيير نمط الحياة: اتباع نظام غذائي صحي، ممارسة الرياضة بانتظام، والحفاظ على وزن صحي.

السرطان: السرطان هو مجموعة من الأمراض التي تتسبب في نمو خلايا غير طبيعية في الجسم. وهو السبب الرئيس الثاني للوفاة في العالم، حيث تسبب حوالي 9.5 مليون حالة وفاة في عام 2020. وهناك أكثر من 200 نوع مختلف من السرطان، ولكل منها أسبابه وأعراضه الخاصة. كما أنه مرض يحدث عندما تنقسم الخلايا بشكل غير طبيعي وتتشكل كتلة من الخلايا تسمى الورم.

الأسباب:

- **الطفرات الجينية:** تغييرات تحدث في الحمض النووي للخلايا.
- **العوامل البيئية:** التدخين، التعرض للمواد الكيميائية، الإشعاع، وغيرها.
- **العوامل الوراثية:** بعض أنواع السرطان تكون وراثية.

أنواع السرطان:

- **سرطان الجلد:** أكثر أنواع السرطان شيوعاً.
- **سرطان الثدي:** أكثر أنواع السرطان شيوعاً لدى النساء.
- **سرطان البروستاتا:** أكثر أنواع السرطان شيوعاً لدى الرجال.
- **سرطان الرئة:** يرتبط بشكل كبير بالتدخين.
- **سرطان القولون والمستقيم:** يرتبط بنظام غذائي غير صحي وقلة النشاط البدني.

أعراض السرطان:

تختلف الأعراض باختلاف نوع السرطان وموقعه، ولكنها قد تشمل:

- فقدان الوزن غير المسوغ.
- التعب والإرهاق.
- الحمى.
- آلام مستمرة.
- تغييرات في العادات المعوية.
- ظهور كتلة أو تورم.
- نزيف غير طبيعي.

تشخيص السرطان:

- الفحوصات الطبية: مثل الفحص البدني، التصوير الشعاعي، التصوير الطبقي المحوري، والرنين المغناطيسي.
- الخزعة: أخذ عينة من الأنسجة لدراستها تحت المجهر.

علاج السرطان:

- الجراحة: لإزالة الورم.
- العلاج الكيميائي: لاستهداف الخلايا السرطانية بالأدوية.
- العلاج الإشعاعي: لاستخدام الإشعاع لقتل الخلايا السرطانية.
- العلاج المناعي: لتعزيز قدرة الجهاز المناعي على محاربة السرطان.

الصلة بين أمراض القلب والسكري والسرطان:

هناك ارتباط بين أمراض القلب والسكري والسرطان. فالأشخاص المصابون بالسكري هم أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب وبعض أنواع السرطان، مثل سرطان البنكرياس وسرطان القولون والمستقيم. الأشخاص المصابون بأمراض القلب هم أيضاً أكثر عرضة للإصابة ببعض أنواع السرطان، مثل سرطان الرئة وسرطان الثدي.

أسباب أمراض القلب والسكري والسرطان:

هناك عدد من العوامل التي يمكن أن تساهم في الإصابة بأمراض القلب والسكري والسرطان، بما في ذلك:

- العوامل الوراثية:** يمكن أن تزيد بعض الجينات من خطر الإصابة بهذه الأمراض.
- العوامل البيئية:** يمكن أن تزيد بعض العوامل البيئية، مثل التدخين والنظام الغذائي غير الصحي وقلة النشاط البدني، من خطر الإصابة بهذه الأمراض.
- العوامل الصحية:** يمكن أن تزيد بعض الحالات الصحية، مثل ارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول وزيادة الوزن، من خطر الإصابة بهذه الأمراض.

الوقاية من أمراض القلب والسكري والسرطان:

هناك عدد من الأشياء التي يمكن القيام بها للوقاية من أمراض القلب والسكري والسرطان، بما في ذلك:

- 1- اتباع نظام غذائي صحي:** تناول كثير من الفواكه والخضروات والحبوب المتنوعة والبروتينات الخالية من الدهون.

2- ممارسة الرياضة بانتظام: ممارسة 30 دقيقة على الأقل من النشاط البدني المعتدل معظم أيام الأسبوع.

3- الإقلاع عن التدخين: التدخين هو أحد أكثر عوامل الخطر شيوعاً للإصابة بأمراض القلب.

4- التحكم في وزن الجسم : الحفاظ على وزن صحي يمكن أن يساعد في تقليل خطر الإصابة بعددٍ من الأمراض، بما في ذلك أمراض القلب والسكري والسرطان.

5- إجراء فحوصات منتظمة : يمكن أن تساعد الفحوصات المنتظمة في اكتشاف الأمراض في مراحلها المبكرة، عندما يكون العلاج أكثر فعالية.

علاج أمراض القلب والسكري والسرطان يعتمد علاج أمراض القلب والسكري والسرطان على نوع الحالة ومدى شدتها. قد تشمل العلاجات الأدوية والجراحة والعلاج الإشعاعي والعلاج الكيميائي. (منظمة الصحة العالمية، 2023).

2- بعض أمراض الجهاز الهضمي المزمنة:

داء الأمعاء الالتهابي: (IBD) هو مصطلح يشير إلى مجموعة من الحالات المزمنة التي تسبب التهاباً في الجهاز الهضمي. هناك نوعان رئيسان من داء الأمعاء الالتهابي: التهاب القولون التقرحي وداء كرون.

أعراض داء الأمعاء الالتهابي: تشمل أعراض داء الأمعاء الالتهابي ما يلي: الإسهال - آلام البطن - البراز الدموي أو المخاط - فقدان الوزن - التعب - الحمى - ارتفاع عدد قاعة النشاطات الدموية - فقر الدم.

أسباب داء الأمعاء الالتهابي: لا تزال أسباب داء الأمعاء الالتهابي غير مفهومة تماماً، ولكن يعتقد العلماء أن هناك مزيجاً من العوامل الوراثية والبيئية التي تساهم في تطور المرض.

تشخيص داء الأمعاء الالتهابي: يتم تشخيص داء الأمعاء الالتهابي بناءً على الأعراض والفحص البدني والاختبارات التشخيصية، مثل تنظير القولون والتنظير الداخلي.

علاج داء الأمعاء الالتهابي: يعتمد علاج داء الأمعاء الالتهابي على شدة المرض. قد تشمل العلاجات ما يلي: الأدوية المضادة للالتهابات - الأدوية المثبطة للمناعة - الجراحة.

التهاب القولون التقرحي: التهاب القولون التقرحي هو حالة تتسبب في حدوث التهاب وتقرحات في بطانة القولون والمستقيم. يصيب التهاب القولون التقرحي عادةً الجزء السفلي من الأمعاء الغليظة، ولكنه يمكن أن يؤثر في أي جزء من القولون.

داء كرون: داء كرون هو حالة تتسبب في حدوث التهاب وتورم في أي جزء من الجهاز الهضمي، من الفم إلى المستقيم ولكنه يصيب عادةً الأمعاء الدقيقة. أعراض داء كرون يمكن أن تختلف من شخص لآخر وقد تظهر تدريجياً أو فجأة. إليك بعض الأعراض الشائعة:

الأعراض الهضمية لداء كرون:

• آلام وتقلصات في البطن: غالباً ما تكون شديدة ومستمرة.

• الإسهال المزمن: قد يكون مصحوباً بالدم أو المخاط.

• الشعور بعدم القدرة على تفريغ الأمعاء بالكامل.

• الإمساك: قد يتناوب مع الإسهال.

• النزف الدموي عند التبرز.

• الشقوق والبواسير الشرجية.

• فقدان الوزن غير المسوغ.

• نقص الشهية.

الأعراض غير الهضمية لداء كرون:

• التعب والإرهاق الشديد.

• الحمى.

• آلام المفاصل والعينين والجلد.

• التهاب المفاصل.

• فقر الدم.

• التعرق الليلي.

• تأخر أو انقطاع الدورة الشهرية لدى النساء.

ملاحظات مهمة:

• تختلف شدة الأعراض: قد تكون خفيفة لدى بعض الأشخاص وشديدة لدى

بعضهم الآخر.

• الأعراض قد تأتي وتذهب: قد تمر فترات من الهدوء تليها فترات من تفاقم الأعراض.

• تشخيص داء كرون: يتطلب إجراء العديد من الفحوصات الطبية مثل:

- فحوصات الدم: للكشف عن الالتهاب وفقر الدم.
- فحص البراز: للكشف عن وجود دم أو ميكروبات.
- التنظير: لفحص الأمعاء وأخذ عينات من الأنسجة.
- الأشعة المقطعية والرنين المغناطيسي: للحصول على صور مفصلة للأمعاء.

قرحة المعدة: قرحة المعدة هي حالة تتسبب في حدوث تقرحات في بطانة المعدة. يمكن أن تتشكل القرحة المعدية في أي مكان في المعدة، ولكنها أكثر شيوعًا في الجزء العلوي من المعدة.

أسباب قرحة المعدة : هناك عدد من الأسباب المحتملة لقرحة المعدة، بما في ذلك:

1- عدوى البكتيريا الملوية البوابية: البكتيريا الملوية البوابية هي السبب الأكثر شيوعًا لقرحة المعدة.

2- استخدام الأدوية المضادة للالتهاب غير الستيرويدية (NSAIDs) يمكن أن تسبب الأدوية المضادة للالتهاب غير الستيرويدية، مثل الإيبوبروفين والأسيتامينوفين، قرحة المعدة.

3- التدخين: التدخين يزيد من خطر الإصابة بقرحة المعدة.

4- الإجهاد: يمكن أن يؤدي الإجهاد إلى تفاقم قرحة المعدة الموجودة.

5- الحمل: يمكن أن تزيد هرمونات الحمل من خطر الإصابة بقرحة المعدة.

أعراض قرحة المعدة: تشمل أعراض قرحة المعدة ما يلي: ألم حارق في المعدة - ألم في الصدر - عسر الهضم - الغثيان - القيء - فقدان الشهية - فقدان الوزن. **تشخيص قرحة المعدة:** يتم تشخيص قرحة المعدة بناءً على الأعراض والفحص البدني والاختبارات التشخيصية، مثل تنظير المعدة.

علاج قرحة المعدة: يعتمد علاج قرحة المعدة على السبب الكامن وراء القرحة. قد تشمل العلاجات ما يأتي:

1- المضادات الحيوية: تستخدم المضادات الحيوية لعلاج عدوى البكتيريا الملوية البوابية.

2- أدوية حاصرات مضخة البروتون (PPIs): تساعد أدوية حاصرات مضخة البروتون في تقليل إنتاج حمض المعدة.

3- جراحات الربط: يمكن أن تساعد جراحات الربط في تقليل كمية حمض المعدة التي تعود إلى المريء.

الوقاية من قرحة المعدة يمكن أن تساعد الإجراءات التالية في الوقاية من قرحة المعدة:

- تجنب التدخين.

- تجنب استخدام الأدوية المضادة للالتهاب غير الستيرويدية NSAIDs دون وصفة طبية.

-علاج عدوى البكتيريا الملوية البوابية

3-الفشل الكلوي: الفشل الكلوي هو حالة تتسبب في فقدان الكلى لقدرتها على تصفية الفضلات والسوائل الزائدة من الدم. عندما يحدث ذلك، يمكن أن تتراكم الفضلات والسوائل في الجسم، مما يؤدي إلى مجموعة متنوعة من المشاكل الصحية.

أنواع الفشل الكلوي: هناك نوعان رئيسيان من الفشل الكلوي:

1- الفشل الكلوي الحاد: هو حالة تتطور بسرعة، عادةً في غضون أيام أو أسابيع. يمكن أن يكون سببها عدد من الحالات، بما في ذلك: انسداد مجرى البول - إصابات الكلى - أمراض الكلى المزمنة - أمراض الكبد - بعض الأدوية.

2- الفشل الكلوي المزمن: هو حالة تتطور ببطء، عادةً على مدار سنوات. يمكن أن يكون سببها عدداً من الحالات، بما في ذلك: ارتفاع ضغط الدم - مرض السكري - أمراض الكلى الوراثية - بعض الأدوية

أعراض الفشل الكلوي: تشمل أعراض الفشل الكلوي ما يلي: التورم، خاصةً في الساقين والكاحلين والقدمين - التعب - ضيق التنفس - غثيان - قيء - فقدان الشهية - دم في البول - حكة.

تشخيص الفشل الكلوي: يتم تشخيص الفشل الكلوي بناءً على الأعراض والفحص البدني والاختبارات التشخيصية، مثل:

1- اختبارات الدم: يمكن أن تكشف اختبارات الدم عن ارتفاع مستويات الكرياتينين والبولية في الدم، وهي علامات على الفشل الكلوي.

2- اختبارات البول: يمكن أن تكشف اختبارات البول عن وجود دم أو بروتين في البول، وهي علامات على الفشل الكلوي.

3- تصوير الكلى: يمكن أن تساعد صور الكلى، مثل الأشعة السينية أو الموجات فوق الصوتية، في تقييم صحة الكلى.

علاج الفشل الكلوي: يعتمد علاج الفشل الكلوي على نوع ومدى شدة الحالة. قد تشمل العلاجات ما يلي:

1- العلاج الدوائي: يمكن استخدام الأدوية لمساعدة الكلى على العمل بشكل أفضل، أو لمنع تلف الكلى.

2- غسيل الكلى: هي عملية تزيل الفضلات والسوائل الزائدة من الدم عندما لا تستطيع الكلى القيام بذلك.

3- زراعة الكلى: هي عملية جراحية يتم فيها استبدال الكلى غير العاملة بكلى سليمة من متبرع حي أو متوفى.

الوقاية من الفشل الكلوي: يمكن أن تساعد الإجراءات التالية في الوقاية من الفشل الكلوي:

- الحفاظ على ضغط الدم تحت السيطرة.

- التحكم في مستويات السكر في الدم.

- تجنب تناول الأدوية التي يمكن أن تضر الكلى.

- شرب الكثير من السوائل.

- تناول نظام غذائي صحي.

4- التصلب اللويحي (التصلب المتعدد):

التصلب اللويحي (MS) هو مرض مناعي ذاتي يهاجم الجهاز العصبي المركزي، مما يؤدي إلى تلف الغشاء المحيط بالخلايا العصبية (غمد النخاعين). يؤدي تلف الميالين إلى إرسال إشارات عصبية غير صحيحة أو بطيئة، مما قد يؤدي إلى مجموعة متنوعة من الأعراض، بما في ذلك:

- مشاكل في الرؤية، مثل ازدواج الرؤية أو فقدان الرؤية.
- مشاكل في التوازن.
- مشاكل في الحركة، مثل الوخز أو التتميل أو الضعف في العضلات.
- مشاكل في الكلام.
- مشاكل في التفكير.
- مشاكل عاطفية.

أنواع التصلب اللويحي:

هناك ثلاثة أنواع رئيسة من التصلب اللويحي:

- 1- التصلب اللويحي الانتكاسي السكوني (RRMS) هو النوع الأكثر شيوعاً من التصلب اللويحي. يحدث في شكل انتكاسات تليها فترات من الراحة.
- 2- التصلب اللويحي التقدمي الأولي (PPMS) يحدث هذا النوع من التصلب اللويحي تدريجياً، دون انتكاسات.
- 3- التصلب اللويحي التقدمي الثانوي (SPMS) يحدث هذا النوع من التصلب اللويحي بعد فترة من التصلب اللويحي الانتكاسي السكوني.

أسباب التصلب اللويحي:

لا تزال أسباب التصلب اللويحي غير مفهومة تماماً، ولكن يعتقد العلماء أن هناك مزيجاً من العوامل الوراثية والبيئية التي تساهم في تطور المرض.

تشخيص التصلب اللويحي: يتم تشخيص التصلب اللويحي بناءً على الأعراض والفحص البدني والاختبارات التشخيصية، مثل:

1- **اختبارات الدم :** يمكن أن تساعد اختبارات الدم في استبعاد الحالات الأخرى التي قد تسبب أعراضاً مشابهة للتصلب اللويحي.

2- **تصوير الدماغ:** يمكن أن تساعد صور الدماغ، مثل التصوير بالرنين المغناطيسي (MRI)، في تحديد تلف النخاعين في الجهاز العصبي المركزي.

3- **اختبارات السائل النخاعي :** يمكن أن تساعد اختبارات السائل النخاعي في الكشف عن علامات الإصابة بالتصلب اللويحي.

علاج التصلب اللويحي: لا يوجد علاج نهائي للتصلب اللويحي، ولكن هناك علاجات يمكن أن تساعد في إبطاء تطور المرض وتحسين الأعراض. قد تشمل العلاجات ما يلي:

1- **الأدوية المضادة للمناعة:** تساعد هذه الأدوية في تقليل هجوم جهاز المناعة على الجهاز العصبي المركزي.

2- **العلاج الطبيعي:** يمكن أن يساعد العلاج الطبيعي في تحسين الحركة والتوازن والوظائف اليومية.

3- **العلاج المهني:** يمكن أن يساعد العلاج المهني في تحسين الأنشطة اليومية، مثل ارتداء الملابس أو تناول الطعام.

4- العلاج السلوكي المعرفي: يمكن أن يساعد العلاج السلوكي المعرفي في إدارة الأعراض العاطفية للتصلب اللويحي.

الوقاية من التصلب اللويحي: لا يوجد دليل علمي يدعم وجود طريقة للوقاية من التصلب اللويحي. ومع ذلك، هناك بعض الأشياء التي يمكن للأشخاص القيام بها لتحسين صحتهم العامة، والتي قد تساعد في تقليل خطر الإصابة بالتصلب اللويحي، مثل:

الحفاظ على وزن صحي - ممارسة الرياضة بانتظام - تناول نظام غذائي صحي - الامتناع عن التدخين.

أحد عشر - طرائق الوقاية من الأمراض غير المعدية:

هناك عدد من الطرائق التي يمكن من خلالها الوقاية من الأمراض غير المعدية، بما في ذلك:

- اتباع نظام غذائي صحي: يشمل كثيراً من الفواكه والخضروات والحبوب المتنوعة والبروتينات الخالية من الدهون.
- ممارسة الرياضة بانتظام: لمدة 30 دقيقة على الأقل معظم أيام الأسبوع.
- التحكم في الوزن: يحافظ على مؤشر كتلة الجسم (BMI) بين 18.5 و 24.9.
- عدم التدخين: يجنب التدخين ومنتجات التبغ الأخرى.
- تجنب تناول الكحول.
- تلقي التطعيمات: يحمي التطعيم من العديد من الأمراض المعدية التي يمكن أن تؤدي إلى أمراض غير معدية.

- **التحكم في عوامل الخطر:** يتحكم في عوامل الخطر للأمراض غير المعدية، مثل ارتفاع ضغط الدم والكوليسترول ومستويات السكر في الدم.

ثاني عشر - الأمراض الشائعة لدى الأطفال:

تعد الأمراض التنفسية والعدوى الفيروسية هي الأكثر شيوعاً بين الأطفال، ويرجع ذلك إلى ضعف جهاز المناعة لديهم مقارنة بالبالغين وتعرضهم المتكرر للمؤثرات الخارجية.

وتشمل الأمراض الأكثر شيوعاً لدى الأطفال:

- **نزلات البرد:** هي أكثر الأمراض شيوعاً وتسببها الفيروسات. تظهر أعراضها في شكل سيلان الأنف، والسعال، واحتقان الحلق، والحمى الخفيفة.
- **التهاب الحلق:** غالباً ما يكون مصاحباً لنزلات البرد، ويسبب ألماً وصعوبة في البلع.
- **التهاب الأذن الوسطى:** عدوى بكتيرية تصيب الأذن الوسطى وتسبب ألماً شديداً.
- **الالتهاب الرئوي:** التهاب في أنسجة الرئة، وقد يكون ناجماً عن البكتيريا أو الفيروسات.
- **الحصبة:** مرض فيروسي شديد العدوى يصاحبه طفح جلدي وحمى وسعال.
- **النكاف:** مرض فيروسي يسبب تورم الغدد اللعابية.
- **الحصبة الألمانية:** مرض فيروسي يسبب طفح جلدي خفيف وحمى.

- **جدري الماء:** مرض فيروسي يسبب ظهور بثور حمراء وحكة في جميع أنحاء الجسم.

- **الإسهال:** يمكن أن يكون ناجماً عن عدوى بكتيرية أو فيروسية أو طفيليات.
- **التهاب المعدة والأمعاء:** التهاب في بطانة المعدة والأمعاء، ويسبب القيء والإسهال وآلام في البطن.

العوامل التي تزيد من خطر إصابة الأطفال بالأمراض:

- **ضعف جهاز المناعة:** الأطفال حديثي الولادة والأطفال الذين يعانون من نقص المناعة هم أكثر عرضة للإصابة بالأمراض.
- **التعرض للمؤثرات الخارجية:** مثل التلوث، والتدخين، والتعرض للمواد الكيميائية.
- **التلامس الوثيق مع الآخرين:** في المدارس والحضانات، مما يسهل انتقال العدوى.

كيفية الوقاية من الأمراض:

- **التطعيم:** هو أفضل وسيلة للوقاية من عددٍ من الأمراض، مثل الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية والجدري الماء.
- **النظام الغذائي الصحي:** يساعد على تقوية جهاز المناعة.
- **النظافة الشخصية:** غسل الأيدي بانتظام، وتغطية الفم والأنف عند السعال أو العطس.
- **تهوية المنزل:** للحفاظ على جودة الهواء.

• تجنب التلامس مع الأشخاص المصابين قدر الإمكان.

وفيما يلي شرح لأكثر الأمراض انتشاراً لدى الأطفال:

1- الحصبة:

الحصبة، أو ما تعرف أيضاً بالحميراء، هي مرض فيروسي شديد العدوى يصيب الأطفال بشكل خاص، ولكن يمكن أن يصيب أي شخص لم يتلقَ التطعيم المناسب. رغم أنها كانت مرضاً شائعاً في الماضي، إلا أن التطعيم أدى إلى انخفاض كبير في حالات الإصابة.

أسباب الحصبة:

تنتج الحصبة عن الإصابة بفيروس الحصبة، وهو فيروس ينتقل بسهولة عن طريق الرذاذ الناتج عن السعال أو العطاس للشخص المصاب.

أعراض الحصبة:

تبدأ أعراض الحصبة عادةً بعد حوالي 10-14 يوماً من التعرض للفيروس وتشمل:

- الحمى: ارتفاع في درجة الحرارة. قد تصل إلى 40 درجة مئوية أو أكثر.
- السعال: جاف ومزعج. قد يستمر لعدة أيام.
- سيلان الأنف: التهاب الأغشية المخاطية للأنف.
- الاحمرار والتهيج في العينين: التهاب الملتحمة.
- بقع كوبليك: بقع بيضاء صغيرة تظهر داخل الفم قبل ظهور الطفح الجلدي.

- **الطفح الجلدي:** يظهر على شكل بقع حمراء تبدأ خلف الأذنين ثم تنتشر إلى الوجه والجذع والأطراف.



مضاعفات الحصبة:

قد تؤدي الحصبة إلى مضاعفات خطيرة، خاصة عند الأطفال الصغار أو الأشخاص الذين يعانون من ضعف في جهاز المناعة، مثل:

- **التهاب الأذن الوسطى:** عدوى بكتيرية تصيب الأذن الوسطى.
- **الالتهاب الرئوي:** التهاب في أنسجة الرئة.
- **التهاب الدماغ:** التهاب في الدماغ يمكن أن يؤدي إلى تلف دماغي دائم أو الوفاة.
- **التهاب الحلق:** التهاب شديد في الحلق قد يصعب البلع.

التشخيص:

يتم تشخيص الحصبة بناءً على الأعراض السريرية والفحص البدني، وقد يتم إجراء بعض الفحوصات المخبرية لتأكيد التشخيص.

العلاج:

لا يوجد علاج خاص لفيروس الحصبة، ولكن يتم التركيز على تخفيف الأعراض وتقديم الرعاية الداعمة للمريض، مثل:

- الراحة: للحفاظ على طاقة الجسم لمحاربة العدوى.
- شرب الكثير من السوائل: للوقاية من الجفاف.
- الأدوية لتخفيف الحمى وآلام الجسم: مثل الباراسيتامول أو الإيبوبروفين.

الوقاية من الحصبة:

أفضل طريقة للوقاية من الحصبة هي التطعيم. يتوفر لقاح الحصبة ضمن لقاح الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية MMR، وهو لقاح آمن وفعال.

أهمية التطعيم ضد الحصبة:

• الحماية الفردية: يوفر التطعيم حماية فردية ضد الإصابة بالمرض ومضاعفاته الخطيرة.

• الحماية المجتمعية: عندما يتم تطعيم نسبة كبيرة من السكان، يتكون ما يسمى بـ "المناعة المجتمعية"، مما يجعل من الصعب على الفيروس الانتشار.

لماذا عادت الحصبة؟ رغم نجاح حملات التطعيم في القضاء على الحصبة في عددٍ من البلدان، إلا أن هناك عدة أسباب لعودة ظهور حالات الإصابة في بعض المناطق:

• تردد بعض الأشخاص عن أخذ التطعيمات: بسبب مخاوف غير صحيحة حول سلامة اللقاحات.

- سوء التغطية التطعيمية: عدم حصول جميع الأطفال على جرعات التطعيم اللازمة.

- انتقال الفيروس من مناطق ذات تغطية تطعيمية منخفضة إلى مناطق أخرى.

الوقاية خير من العلاج: إن أفضل وسيلة لمكافحة الحصبة هي التطعيم. يجب على جميع الأطفال الحصول على جرعات التطعيم الموصى بها وفقاً للجدول الزمني المحدد من قبل وزارة الصحة.

2-النكاف: مرض فيروسي شائع:

النكاف هو مرض فيروسي معدٍ يسببه فيروس النكاف. يصيب هذا الفيروس عادة الغدد اللعابية، خاصة الغدد النكفية الموجودة أمام وأسفل الأذنين، مما يؤدي إلى تورمها وألمها.

مما يؤدي إلى ظهور انتفاخ واضح في الخدين. سُمي هذا المرض بالنكاف نسبةً إلى الغدد النكفية التي هي أكثر الغدد اللعابية تضرراً بهذا الفيروس. كلمة "نكف" تعني انتفاخ أو تورم، وهو الوصف الدقيق لما يحدث لهذه الغدد عند الإصابة بالمرض.

أسباب النكاف:

- العدوى الفيروسية: ينتقل فيروس النكاف من شخص لآخر عن طريق الرذاذ الناتج عن السعال أو العطاس أو مشاركة الأغراض الشخصية مثل الأواني وأدوات المائدة.

- **الفترة الحاضنة:** عادة ما تظهر أعراض النكاف بعد حوالي 14-25 يوماً من الإصابة بالفيروس.

أعراض النكاف:

- **تورم الغدد النكفية:** تعدّ هذه العَرَض الأكثر شيوعاً، حيث تتضخم الغدد النكفية على أحد جانبي الوجه أو كليهما، مما يسبب انتفاخ الخدين وألماً عند المضغ.
- **الحمى:** ارتفاع طفيف في درجة الحرارة.
- **الصداع:** ألم في الرأس.
- **آلام العضلات:** خاصة في منطقة الرقبة والفك.
- **فقدان الشهية:** عدم الرغبة في تناول الطعام.
- **أعراض أخرى:** قد يشعر بعض الأشخاص بأعراض أخرى مثل التعب العام وآلام المفاصل.



مضاعفات النكاف:

في معظم الحالات، يشفى الأشخاص المصابون بالنكاف تماماً دون أية مضاعفات خطيرة. ومع ذلك، قد تحدث بعض المضاعفات في حالات نادرة، خاصة عند الذكور البالغين، وتشمل:

- التهاب الخصيتين: قد يؤدي إلى العقم في بعض الحالات النادرة.
- التهاب السحايا: التهاب الأغشية المحيطة بالدماغ والنخاع الشوكي.
- التهاب البنكرياس: التهاب الغدة التي تنتج إنزيمات هضم الطعام.
- التهاب الدماغ.

التشخيص:

يتم تشخيص النكاف عادةً بناءً على الأعراض السريرية، خاصة تورم الغدد النكفية. قد يتم إجراء بعض الفحوصات المخبرية لتأكيد التشخيص، مثل فحص الدم للكشف عن وجود أجسام مضادة للفيروس.

العلاج:

لا يوجد علاج خاص لفيروس النكاف. يركز العلاج على تخفيف الأعراض وتقديم الرعاية الداعمة للمريض، مثل:

- الراحة: للحفاظ على طاقة الجسم لمحاربة العدوى.
- شرب الكثير من السوائل: للوقاية من الجفاف.
- الأدوية لتخفيف الحمى وآلام الجسم: مثل الباراسيتامول أو الإيبوبروفين.

الوقاية:

التلقيح ضد النكاف هو وسيلة فعالة للغاية للوقاية من هذا المرض ومضاعفاته. يتم إعطاء لقاح النكاف ضمن لقاح الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية. MMR يوفر هذا اللقاح حماية قوية ودائمة ضد هذه الأمراض الثلاثة.

لماذا يجب أن نهتم بالنكاف؟

- المضاعفات المحتملة: على الرغم من أن النكاف عادة ما يكون مرضاً خفيفاً، إلا أنه قد يسبب مضاعفات خطيرة في بعض الحالات، خاصة عند الذكور البالغين.
- انتشار العدوى: ينتقل فيروس النكاف بسهولة من شخص لآخر، مما يجعل من الصعب السيطرة على تفشي المرض في المجتمعات التي لا يتم فيها التطعيم بانتظام.
- الحماية المجتمعية: عندما يتم تطعيم نسبة كبيرة من السكان، يتكون ما يسمى بـ "المناعة المجتمعية"، مما يجعل من الصعب على الفيروس الانتشار. يجب على جميع الأطفال الحصول على جرعات التطعيم الموصى بها وفقاً للجدول الزمني المحدد من قبل وزارة الصحة.

3- السعال الديكي لدى الأطفال:

السعال الديكي، أو ما يُعرف أيضاً بالشاهوق، هو مرض تنفسي شديد العدوى يسببه نوع من البكتيريا يسمى "البورديتيلا الشاهوقية". يتميز هذا المرض

بنوبات سعال قوية ومستمرة، وبخاصة عند الأطفال الصغار، والتي قد تنتهي بصوت عال يشبه صياح الديك، ومن هنا جاء اسمه.

أعراض السعال الديكي:

يمر مرض السعال الديكي بثلاث مراحل رئيسية:

1. **المرحلة النزلية:** تبدأ بأعراض تشبه نزلة البرد، مثل سيلان الأنف، والعطاس، والحمى الخفيفة، والسعال الخفيف. تستمر هذه المرحلة حوالي أسبوع إلى أسبوعين.
2. **مرحلة السعال الشديد:** تبدأ نوبات السعال القوية والمميزة للسعال الديكي. قد تستمر هذه النوبات لعدة دقائق وتنتهي بصوت عال يشبه صياح الديك.
3. **مرحلة الشفاء:** يبدأ السعال بالتناقص تدريجياً، ولكن قد يستمر لعدة أسابيع أو حتى أشهر.

مضاعفات السعال الديكي:

قد يؤدي السعال الديكي إلى مضاعفات خطيرة، خاصة عند الرضع والأطفال الصغار، مثل:

- **التهاب الأذن الوسطى:** عدوى بكتيرية تصيب الأذن الوسطى.
- **الالتهاب الرئوي:** التهاب في أنسجة الرئة.
- **الإغماء:** نتيجة لنقص الأكسجين في الدم.
- **تشنجات:** نوبات صرع.

تشخيص السعال الديكي:

يتم تشخيص السعال الديكي بناءً على الأعراض السريرية، خاصة نوبات السعال المميزة. قد يتم إجراء بعض الفحوصات المخبرية لتأكيد التشخيص، مثل فحص مسحة من الأنف والحلق.

علاج السعال الديكي:

يعتمد علاج السعال الديكي على المضادات الحيوية، ولكن يجب البدء في العلاج في أقرب وقت ممكن ليكون فعالاً. بالإضافة إلى ذلك، يتم التركيز على تخفيف الأعراض وتقديم الرعاية الداعمة للمريض، مثل:

- الأدوية لتخفيف السعال: يجب استشارة الطبيب قبل إعطاء أي دواء للسعال للأطفال.
- الراحة: للحفاظ على طاقة الجسم لمحاربة العدوى.
- شرب الكثير من السوائل: للوقاية من الجفاف.

الوقاية من السعال الديكي:

أفضل طريقة للوقاية من السعال الديكي هي التلقيح. يتوافر لقاح السعال الديكي ضمن لقاحات الأطفال الروتينية، ويجب إعطاء الجرعات كاملة وفقاً للجدول الزمني الموصى به من قبل وزارة الصحة.

نصائح هامة للوقاية من السعال الديكي:

- التلقيح: تأكد من حصول طفلك على جميع جرعات لقاح السعال الديكي في الوقت المحدد.

- **النظافة الشخصية:** غسل الأيدي بانتظام، وتغطية الفم والأنف عند السعال أو العطاس.
- **تجنب الاتصال المباشر:** تجنب الاتصال المباشر بالأشخاص المصابين بالسعال الديكي.

4- جدري الماء: مرض طفولي شائع:

- جدري الماء هو مرض فيروسي معدٍ شائع، خاصة بين الأطفال، يسببه الفيروس النطاقي الحماقي. يتميز هذا المرض بظهور طفح جلدي حاك يحتوي على بثور صغيرة مملوءة بسائل.
- أسباب جدري الماء:**

- **العدوى الفيروسية:** ينتقل الفيروس من شخص لآخر عن طريق الاتصال المباشر مع السوائل التي تخرج من البثور، أو عن طريق الهواء عند السعال أو العطس.
- **الفترة الحاضنة:** تستغرق الفترة بين الإصابة بالفيروس وظهور الأعراض حوالي 10-21 يوماً.

أعراض جدري الماء:



- **الطفح الجلدي:** هو العرض الرئيس، ويبدأ عادة على الوجه والجذع ثم ينتشر إلى باقي الجسم. يمر الطفح بعدة مراحل: بقع حمراء، ثم بثور صغيرة مملوءة بسائل، ثم قشور.
- **الحمى:** ارتفاع طفيف في درجة الحرارة.

- الشعور بالتعب: والإرهاق العام.
- فقدان الشهية: عدم الرغبة في تناول الطعام.
- الحكة الشديدة: وهي من أكثر الأعراض إزعاجاً للأطفال.

علاج جدري الماء:

- لا يوجد علاج خاص للفيروس: يركز العلاج على تخفيف الأعراض وتقديم الرعاية الداعمة للمريض، مثل:
 - الأدوية لتخفيف الحكة: مثل مضادات الهيستامين أو الكريمات الموضعية.
 - الباراسيتامول: لتخفيف الحمى وآلام الجسم.
 - الحمامات الدافئة: بماء الشوفان لتخفيف الحكة.
 - قص الأظافر: لمنع خدش البثور وتقليل خطر العدوى.
- الوقاية من المضاعفات: يجب مراقبة الطفل عن كثب وتقديم الرعاية الطبية اللازمة في حالة ظهور أي مضاعفات مثل العدوى البكتيرية أو الالتهاب الرئوي.
- مضاعفات جدري الماء:
 - العدوى البكتيرية: قد تحدث عدوى بكتيرية في البثور المفتوحة، خاصة إذا تم خدشها.
 - الالتهاب الرئوي: قد يحدث عند الأشخاص الذين يعانون من ضعف في جهاز المناعة.

- التهاب الدماغ: وهو مضاعفة نادرة ولكن خطيرة.

الوقاية من جدري الماء:

- التطعيم: هو الطريقة الأكثر فعالية للوقاية من الجدري الماء. يوصى بإعطاء لقاح الجدري الماء للأطفال في عمر السنة، ثم جرعة معززة في عمر 4-6 سنوات.
- العزل: يجب عزل الطفل المصاب عن الأطفال الآخرين حتى تختفي البثور تماماً لمنع انتشار العدوى.

نصائح مهمة:

- الحفاظ على نظافة الجلد: يجب غسل البثور بالماء الدافئ والصابون برفق وتجفيفها بلطف.
- تجنب حك البثور: لمنع انتشار العدوى وتقليل خطر ترك ندبات.
- ارتداء ملابس قطنية فضفاضة: لتجنب تهيج الجلد.
- شرب الكثير من السوائل: لمنع التجفاف.
- ملاحظة: يجب استشارة الطبيب في حالة ظهور أي من الأعراض التالية:
- ارتفاع شديد في درجة الحرارة.
- صعوبة في التنفس.
- تورم في الوجه أو الرقبة.
- صداع شديد.
- تشوش ذهني.

جدري الماء مرض يمكن الوقاية منه بسهولة عن طريق التطعيم، ويجب على جميع الآباء التأكد من حصول أطفالهم على الجرعات اللازمة من اللقاح.

5- التهاب الأذن الوسطى:

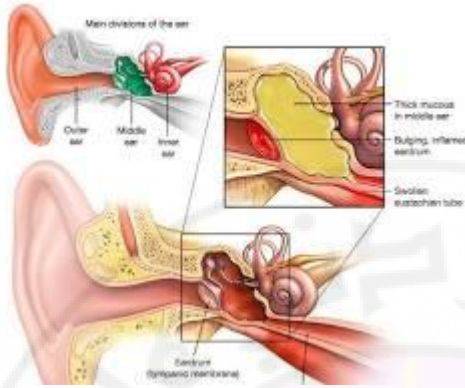
هو عبارة عن عدوى تصيب الجزء الأوسط من الأذن، وهي المنطقة الموجودة خلف طبلة الأذن. هذه المنطقة تحتوي على هواء وسوائل تساعدنا على السمع. عندما تصاب هذه المنطقة بالعدوى، تتراكم السوائل وتسبب الضغط والألم وبخاصة عند الأطفال.

أسباب التهاب الأذن الوسطى:

- العدوى البكتيرية أو الفيروسية: عادة ما تكون نتيجة لعدوى الجهاز التنفسي العلوي، مثل نزلات البرد أو الإنفلونزا.
- انسداد قناة استاكيوس (نفير أستايش): هذه القناة تربط الأذن الوسطى بالأنف والحلق، وعندما تسد تمنع تصريف السوائل من الأذن.
- التحسس: قد تسبب الحساسية تورم الأغشية المبطننة لقناة استاكيوس، مما يؤدي إلى انسدادها.
- ضعف الجهاز المناعي: الأطفال حديثو الولادة والأطفال الذين يعانون من ضعف في جهاز المناعة هم أكثر عرضة للإصابة بالتهاب الأذن الوسطى.

أعراض التهاب الأذن الوسطى:

- ألم في الأذن: يكون الألم شديداً خاصة عند الاستلقاء.



• صعوبة في النوم: بسبب

الألم وعدم الراحة.

• سحب الأذن: يحاول الطفل

سحب أذنه للتخفيف من

الألم.

• الحمى: قد ترتفع درجة

حرارة الطفل.

• فقدان الشهية: بسبب الألم وعدم الراحة.

• صعوبة في السمع: قد يلاحظ الوالدان أن الطفل لا يستجيب لندائهم.

• إفرازات من الأذن: في بعض الحالات، قد يخرج سائل من الأذن.

علاج التهاب الأذن الوسطى:

• المضادات الحيوية: في حالة العدوى البكتيرية، يصف الطبيب المضادات

الحيوية المناسبة.

• مسكنات الألم: لتخفيف الألم مثل الباراسيتامول أو الإيبوبروفين.

• قطرات الأذن: قد يصف الطبيب قطرات أذن تحتوي على مواد مخففة للألم.

• الانتظار والمراقبة: في بعض الحالات، قد يختفي الالتهاب من تلقاء نفسه

دون الحاجة إلى العلاج بالمضادات الحيوية.

الوقاية من التهاب الأذن الوسطى:

• التطعيم: تلقي الطفل للتطعيمات الروتينية يحمي من بعض الفيروسات التي

تسبب التهاب الأذن الوسطى.

- **الرضاعة الطبيعية:** تحمي الرضاعة الطبيعية الأطفال من العديد من الالتهابات بما فيها التهاب الأذن الوسطى.
- **تجنب التدخين:** التدخين يزيد من خطر الإصابة بالتهاب الأذن الوسطى.
- **الحفاظ على نظافة الطفل:** غسل الأيدي بانتظام وتغطية الفم عند السعال أو العطس.

متى يجب استشارة الطبيب؟

يجب استشارة الطبيب إذا كان طفلك يعاني من أي من الأعراض التالية:

- ألم شديد في الأذن.
- ارتفاع في درجة الحرارة.
- إفرازات من الأذن.
- صعوبة في السمع.
- إذا لم تتحسن الأعراض بعد يومين من العلاج.

6- التهاب الرئوي عند الأطفال:

الالتهاب الرئوي هو عدوى تصيب الرئتين، مما يؤدي إلى التهاب الأكياس الهوائية الصغيرة (الحويصلات الهوائية) التي تمكننا من التنفس. وعندما تصاب هذه الحويصلات بالعدوى، تمتلئ بالسوائل أو القيح، مما يجعل التنفس صعباً ومؤلماً.

أسباب التهاب الرئوي عند الأطفال:

- **الفيروسات:** مثل فيروس الإنفلونزا، فيروس RSV (الفيروس المخلوي التنفسي)، والفيروسات الأخرى التي تسبب نزلات البرد.

- البكتيريا: مثل البكتيريا النيمو، والمستدمة النزلية.
- الفطريات: أقل شيوعاً، ولكن يمكن أن تسبب الالتهاب الرئوي، خاصة عند الأطفال الذين يعانون من ضعف في جهاز المناعة.

أعراض الالتهاب الرئوي عند الأطفال:

- تختلف الأعراض باختلاف عمر الطفل وشدة العدوى، ولكنها قد تشمل:
- صعوبة في التنفس: قد يلاحظ الوالدان أن الطفل يتنفس بسرعة أو بصعوبة، أو قد يصدر صوت صفير في أثناء التنفس.
- السعال: قد يكون السعال جافاً أو مصحوباً ببلغم.
- الحمى: قد تكون عالية أو منخفضة، أو قد لا تكون موجودة في بعض الحالات.
- التعرق: قد يلاحظ الوالدان أن الطفل يتعرق بشكل مفرط.
- فقدان الشهية: قد يفقد الطفل الرغبة في تناول الطعام.
- التعب والخمول: قد يشعر الطفل بالتعب والإرهاق.
- ألم في الصدر: قد يشعر الطفل بألم في الصدر عند السعال أو التنفس بعمق.
- التقيؤ والإسهال: في بعض الحالات.

علاج الالتهاب الرئوي عند الأطفال:

- المضادات الحيوية: إذا كانت العدوى بكتيرية، سيصف الطبيب المضادات الحيوية المناسبة.

- **الدواء لتخفيف الحمى:** مثل الباراسيتامول أو الإيبوبروفين.
- **الأكسجين:** في الحالات الشديدة، قد يحتاج الطفل إلى الأكسجين المساعد على التنفس.
- **السوائل:** من المهم أن يحصل الطفل على كمية كافية من السوائل لمنع التجفاف.
- **الراحة:** يحتاج الطفل إلى الراحة الكافية للشفاء.

متى يجب استشارة الطبيب؟

يجب عليك استشارة الطبيب فوراً إذا لاحظت أيّاً من الأعراض التالية عند طفلك:

- صعوبة في التنفس.
- ازرقاق الشفتين أو الأصابع.
- ارتفاع شديد في درجة الحرارة.
- عدم الرغبة في الشرب أو الأكل.
- التعب الشديد.
- السعال المستمر.

الوقاية من الالتهاب الرئوي:

- **التطعيم:** تلقي الطفل للتطعيمات الروتينية يحمي من بعض الفيروسات التي تسبب الالتهاب الرئوي، مثل فيروس الأنفلونزا وفيروس الـ RSV.
- **الرضاعة الطبيعية:** تحمي الرضاعة الطبيعية الأطفال من العديد من الالتهابات بما فيها الالتهاب الرئوي.

• الحفاظ على نظافة الطفل: غسل الأيدي بانتظام وتغطية الفم عند السعال أو العطاس.

• تجنب التدخين: التدخين يزيد من خطر الإصابة بالتهاب الرئوي.

7- الإسهال عند الأطفال: أسبابه وعلاجه:

الإسهال هو حالة طبية تتسم بإخراج براز رخو أو مائي بشكل متكرر. قد يكون الإسهال حاداً (يستمر لبضعة أيام) أو مزمنًا (يستمر لأكثر من أسبوعين).

أسباب الإسهال عند الأطفال:

• العدوى الفيروسية: هي السبب الأكثر شيوعاً للإسهال عند الأطفال، وتشمل فيروسات الروتا والعديد من الفيروسات الأخرى التي تسبب نزلات البرد.

• العدوى البكتيرية: مثل السالمونيلا والإشريكية القولونية.

• العدوى الطفيلية: مثل الجيارديا.

• الحساسية الغذائية: قد يسبب بعض الأطعمة مثل الحليب أو الغلوتين إسهالاً لدى بعض الأطفال.

• الأدوية: قد تسبب بعض الأدوية الإسهال كأثر جانبي.

• الالتهابات المعوية: مثل التهاب المعدة والأمعاء.

أعراض الإسهال:

• براز رخو أو مائي.

• زيادة في عدد مرات التبرز.

• غازات.

• آلام في البطن.

• فقدان الشهية.

• الجفاف (خاصة عند الرضع والأطفال الصغار).

علاج الإسهال:

• علاج الجفاف: أهم شيء هو تعويض السوائل والأملاح المفقودة بسبب

الإسهال. يمكن استخدام محلول الجلوكوز والملح المتوافر في الصيدليات.

• الراحة: يجب على الطفل الحصول على قسط كاف من الراحة.

• تجنب الأطعمة الصلبة: يمكن البدء بتناول الأطعمة الخفيفة والسهلة الهضم

مثل الموز والأرز والتفاح.

• الأدوية: في بعض الحالات، قد يصف الطبيب أدوية لعلاج السبب الأساسي

للإسهال، مثل المضادات الحيوية في حالة العدوى البكتيرية.

متى يجب استشارة الطبيب؟

يجب استشارة الطبيب في الحالات التالية:

• إذا كان الطفل يعاني من جفاف شديد (قلة البول، جفاف الفم، العينان

الغائرتان).

• إذا كان الإسهال مصحوباً بدم أو مخاط.

• إذا كان الطفل يعاني من حمى عالية أو قيء مستمر.

• إذا لم يتحسن الإسهال بعد بضعة أيام.

الوقاية من الإسهال:

- غسل الأيدي بانتظام: خاصة بعد استخدام الحمام وتغيير الحفاضات وقبل تحضير الطعام.
- طهي الطعام جيداً: خاصة اللحوم والدواجن.
- تجنب شرب الماء غير المفلتر: خاصة عند السفر.
- التطعيم ضد فيروس الروتا: هذا التطعيم يساعد على الوقاية من الإسهال الناجم عن هذا الفيروس.

8- نزلات البرد لدى الأطفال:

نزلات البرد هي عدوى فيروسية شائعة تصيب الجهاز التنفسي العلوي، وتؤثر بشكل خاص في الأنف والحلق. وهي حالة مؤقتة عادة ما تختفي من تلقاء نفسها خلال أسبوع إلى عشرة أيام.

أسباب نزلات البرد: تسبب الفيروسات المختلفة نزلات البرد، وهي تنتقل بسهولة من شخص لآخر عن طريق:

- اللمس المباشر للأشخاص المصابين.
- مشاركة الأدوات الشخصية.
- استنشاق قطرات الهواء التي تحتوي على الفيروس عند السعال أو العطاس.

أعراض نزلات البرد عند الأطفال:

- سيلان الأنف واحتقانه.

• العطاس المتكرر.

• الحمى الخفيفة.

• السعال.

• ألم في الحلق.

• فقدان الشهية.

• التعب والحمول.

علاج نزلات البرد: لا يوجد علاج محدد لنزلات البرد، حيث إن الفيروسات هي المسؤولة عنها، والمضادات الحيوية لا تؤثر في الفيروسات. ومع ذلك، يمكن اتباع بعض النصائح لتخفيف الأعراض ومساعدة الطفل على الشفاء بشكل أسرع:

• **الراحة:** يحتاج الطفل إلى الراحة الكافية للسماح لجسده بمقاومة العدوى.

• **السوائل:** يجب تشجيع الطفل على شرب الكثير من السوائل الدافئة مثل الشورية أو العصائر.

• **ترطيب الهواء:** يمكن استخدام جهاز مرطب الهواء لزيادة الرطوبة في الغرفة وتسهيل التنفس.

• **المسكنات:** يمكن استخدام أدوية مثل الباراسيتامول أو الإيبوبروفين لتخفيف الحمى وآلام الجسم، ولكن يجب استشارة الطبيب قبل إعطائها للأطفال الرضع.

• **قطرات الأنف المالحة:** تساعد على تخفيف احتقان الأنف.

- **شفط المخاط:** يمكن استخدام جهاز شفط المخاط لإزالة المخاط من أنف الرضيع.

متى يجب استشارة الطبيب؟ يجب استشارة الطبيب في الحالات التالية:

- إذا كانت الحمى مرتفعة جداً أو استمرت لأكثر من ثلاثة أيام.
- إذا كان الطفل يعاني من صعوبة في التنفس.
- إذا كان هناك إفرازات صفراء أو خضراء من الأنف.
- إذا كان الطفل يعاني من ألم شديد في الأذن.
- إذا كان الطفل يرفض شرب السوائل أو الطعام.

الوقاية من نزلات البرد:

- **الغسيل المتكرر للأيدي:** بالماء والصابون.
- **تغطية الفم والأنف عند السعال أو العطاس.**
- **تجنب ملامسة الأشخاص المصابين.**
- **التطعيم ضد الإنفلونزا:** يمكن أن يساعد في تقليل خطر الإصابة بنزلات البرد والإنفلونزا.

9- التهاب الحلق لدى الأطفال: أسبابه وعلاجه:

التهاب الحلق هو حالة شائعة تصيب الأطفال، وتتمثل في احمرار وتورم في الجزء الخلفي من الحلق، مما يسبب ألماً عند البلع.

أسباب التهاب الحلق عند الأطفال:

- العدوى الفيروسية: هي السبب الأكثر شيوعاً، وتشمل فيروسات البرد والإنفلونزا.
- العدوى البكتيرية: مثل العقديّة المقيحة، وهي تسبب التهاب الحلق العقدي.
- الحساسية: قد تسبب الحساسية تجاه بعض المواد تهيج الحلق.
- الهواء الجاف: الهواء الجاف يمكن أن يسبب جفاف الحلق وتهيجه.
- الارتجاع الحمضي: يحدث عندما يعود حمض المعدة إلى المريء والحلق.

أعراض التهاب الحلق:

- ألم في الحلق عند البلع
- صعوبة في البلع.
- حمى.
- سعال.
- التهاب اللوزتين.
- تورم الغدد الليمفاوية في الرقبة.
- بحة في الصوت.
- فقدان الشهية.
- الصداع.

علاج التهاب الحلق:

- الراحة: يحتاج الطفل إلى الراحة الكافية للسماح لجسده بمقاومة العدوى.

- **السوائل:** يجب تشجيع الطفل على شرب الكثير من السوائل الدافئة مثل الشورية أو العصائر.
- **المسكنات:** يمكن استخدام أدوية مثل الباراسيتامول أو الإيبوبروفين لتخفيف الألم والحمى، ولكن يجب استشارة الطبيب قبل إعطائها للأطفال الرضع.
- **المضمضة:** يمكن استخدام محلول المضمضة الدافئ بالماء والملح لتخفيف الألم.
- **الأدوية:** إذا كان السبب هو عدوى بكتيرية، سيصف الطبيب المضادات الحيوية المناسبة.

متى يجب استشارة الطبيب؟

يجب استشارة الطبيب في الحالات التالية:

- إذا كان الألم شديداً ويصعب على الطفل البلع.
- إذا كانت الحمى مرتفعة جداً أو استمرت لأكثر من ثلاثة أيام.
- إذا كان هناك تورم في الرقبة أو صعوبة في التنفس.
- إذا كان هناك بقع بيضاء على اللوزتين.
- إذا كان هناك دم في البلغم.

الوقاية من التهاب الحلق:

- غسل الأيدي بانتظام: بالماء والصابون.
- تغطية الفم والأنف عند السعال أو العطاس.

- تجنب ملامسة الأشخاص المصابين.
- التطعيم ضد الإنفلونزا: يمكن أن يساعد في تقليل خطر الإصابة بالتهاب الحلق.

10-التهاب المعدة والأمعاء عند الأطفال:

التهاب المعدة والأمعاء هو عبارة عن التهاب يصيب المعدة والأمعاء، مما يؤدي إلى مجموعة من الأعراض المزعجة مثل الإسهال والقيء وآلام البطن. غالبًا ما يشار إليه بـ "إنفلونزا المعدة"، على الرغم من أنه لا يسببه نفس الفيروس الذي يسبب الإنفلونزا.

أسباب التهاب المعدة والأمعاء عند الأطفال:

- العدوى الفيروسية: هي السبب الأكثر شيوعاً، وتشمل الفيروسات الروتا والعديد من الفيروسات الأخرى التي تسبب نزلات البرد.
- العدوى البكتيرية: مثل السالمونيلا والإشريكية القولونية.
- العدوى الطفيلية: مثل الجيارديا.
- الحساسية الغذائية: قد يسبب بعض الأطعمة مثل الحليب أو الغلوتين إسهالاً لدى بعض الأطفال.
- الأدوية: بعض الأدوية قد تسبب الإسهال كأثر جانبي.
- التهاب الزائدة الدودية: في بعض الحالات النادرة، قد يكون التهاب الزائدة الدودية سبباً لأعراض تشبه التهاب المعدة والأمعاء.

أعراض التهاب المعدة والأمعاء:

- الإسهال (قد يكون مائياً أو يحتوي على دم).
- القيء.
- آلام البطن وتشنجات.
- فقدان الشهية.
- الحمى.
- الغازات.

علاج التهاب المعدة والأمعاء:

- الهدف الرئيس للعلاج هو منع التجفاف:
 - قدمي لطفلك الكثير من السوائل، مثل محلول الجلوكوز والملح المتوفر في الصيدليات.
 - تجنبني العصائر الغازية والمشروبات التي تحتوي على الكافيين.
- الراحة: امنحي طفلك قسطاً كافياً من الراحة.
- تجنب الأطعمة الصلبة: في البداية، قدمي لطفلك أطعمة خفيفة وسهلة الهضم مثل الموز والأرز والتفاح.
- الأدوية: قد يصف الطبيب في بعض الحالات أدوية لعلاج السبب الأساسي للإسهال، مثل المضادات الحيوية في حالة العدوى البكتيرية.

متى يجب استشارة الطبيب؟

يجب عليك استشارة الطبيب في الحالات التالية:

• إذا كان الطفل يعاني من جفاف شديد (قلة البول، جفاف الفم، العينان الغائرتان).

• إذا كان الإسهال مصحوباً بدم أو مخاط.

• إذا كان الطفل يعاني من حمى عالية أو قيء مستمر.

• إذا استمر الإسهال لأكثر من يومين أو ثلاثة أيام.

• إذا كان الطفل رضيعاً أو لديه نظام مناعي ضعيف.

الوقاية من التهاب المعدة والأمعاء:

• غسل الأيدي بانتظام: خاصة بعد استخدام الحمام وتغيير الحفاضات وقبل تحضير الطعام.

• طهي الطعام جيداً: خاصة اللحوم والدواجن.

• تجنب شرب الماء غير المفلتر: خاصة عند السفر.

• التطعيم ضد فيروس الروتا: هذا التطعيم يساعد على الوقاية من الإسهال الناجم عن هذا الفيروس.

الاختبار الذاتي

مقدمة:

يهدف هذا الاختبار إلى تقييم مدى فهم الطالبات لمفاهيم الأمراض المعدية وغير المعدية وكيفية الوقاية منها. يتكون الاختبار من قسمين: قسم للأسئلة الموضوعية (اختيار من متعدد)، وقسم للأسئلة المقالية.

القسم الأول: الأسئلة الموضوعية:

اختاري الإجابة الصحيحة لكل سؤال:

1. الأمراض المعدية هي:

- أ. الأمراض التي تنتقل من شخص لآخر عبر مسببات مرضية.
- ب. الأمراض التي تنتج عن خلل في وظائف الجسم.
- ج. الأمراض التي تسببها العوامل الوراثية.
- د. الأمراض التي تنتج عن التعرض للمواد الكيميائية.

2. من طرائق الوقاية من الأمراض المعدية كلاً مما يلي عدا:

- أ. التطعيم.
- ب. غسل الأيدي.
- ج. تناول الأدوية المضادة للالتهابات.
- د. تجنب مصادر العدوى.

3. الفرق بين الأمراض المعدية وغير المعدية هو:

- أ. لا يوجد فرق بينهما.
- ب. الأمراض المعدية تنتقل من شخص لآخر، بينما الأمراض غير المعدية لا تنتقل.

- ج. الأمراض المعدية تسببها الفيروسات فقط، بينما الأمراض غير المعدية تسببها البكتيريا.
- د. الأمراض المعدية أخطر من الأمراض غير المعدية.
- 4. يعد مرضاً غير معدٍ:
 - أ. الإنفلونزا.
 - ب. السكري.
 - ج. الحصبة.
 - د. التيفوئيد.
- 5. العامل الرئيس الذي يؤدي إلى الإصابة بالأمراض غير المعدية:
 - أ. الوراثة فقط.
 - ب. نمط الحياة فقط.
 - ج. العوامل البيئية فقط.
 - د. مجموعة من العوامل مجتمعة.

القسم الثاني: الأسئلة المقالية

1. وضح الفرق بين الأمراض المعدية وغير المعدية مع ذكر أمثلة لكل نوع.
2. اشرح أهمية التطعيم في الوقاية من الأمراض المعدية.
3. ناقش دور نمط الحياة الصحي في الوقاية من الأمراض غير المعدية.
4. صمم حملة توعية بسيطة لتشجيع زملائك على اتباع عادات صحية للوقاية من الأمراض.

المراجع:

- الاتحاد الدولي لأمراض الجهاز الهضمي:
<https://www.worldgastroenterology.org/>
الأمراض المعدية، دار النهضة العربية..-إسماعيل، محمد عبد الحميد.(2022)
مدخل إلى الأمراض المعدية، ، دار النشر للجامعات المصرية..-أبو بكر، محمد
عبد المنعم.(2021).
- محمود، أحمد عبد العزيز.(2020). الأمراض المعدية: مسبباتها وأعراضها
وطرائق الوقاية منها، دار النشر للجامعات المصرية.
- الجمعية الأمريكية لأمراض الجهاز الهضمي: <https://gi.org/>
- الجمعية الأمريكية للقلب: <https://www.heart.org/en/>
- الجمعية الأمريكية للسكري: <https://www.diabetes.org/>
- الدليل الطبي للفشل الكلوي، من تأليف جمعية أمراض الكلى الأمريكية
(2023).
- الدليل الطبي للأمراض المعدية، من تأليف الجمعية الأمريكية للأمراض المعدية
(2023).
- الدليل الطبي للتصلب اللويحي، من تأليف الجمعية الأمريكية للتصلب اللويحي
(2023).
- العقيل، ديماء.(2022). الأمراض المعدية. جامعة الأميرة نورة عبد الرحمن.
- المعهد الوطني للأمراض الهضمية والكبدية والبولية:

<https://www.niddk.nih.gov/health-information/digestive-diseases/>

- المعهد الوطني للسرطان: <https://www.cancer.gov/>

- المراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها: <https://www.cdc.gov/>

- المعهد الوطني للصحة: <https://www.nih.gov/>

- موقع الويب لمؤسسة الكلى الوطنية (National Kidney Foundation)
- <https://www.kidney.org>

- منظمة الصحة العالمية: <https://www.who.int/>

- موقع الويب لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC):
<https://www.cdc.gov/>

-موقع الويب لمؤسسة التصلب اللويحي الوطنية (National Multiple Sclerosis Society): <https://www.nationalmssociety.org/>

-National Institutes of Health (NIH). (2023). <https://www.nih.gov>

-AAFP.org. 2023

-World Health Organization (WHO). (2023). <https://www.who.int/>

Mayo Clinic: -

<https://www.mayoclinic.org/ar/diseases-conditions/infectious-diseases/in-depth/germs/art-20045289>

-www.verywellhealth.com

-my.clevelandclinic.org

<https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/EducationalContent/Diseases/Endocrinology/Pages/Mumps.aspx>

-kidshealth.org

الفصل الخامس

التربية الوقائية

تمهيد.

أولاً: مفهوم التربية الوقائية.

ثانياً: أهداف التربية الوقائية.

ثالثاً: عناصر التربية الوقائية.

رابعاً: مجالات التربية الوقائية.

خامساً: أنماط التربية الوقائية.

سادساً: التربية الوقائية في رياض الأطفال.

سابعاً - طرائق تدريس التربية الوقائية في رياض الأطفال.

ثامناً - أهمية التربية الوقائية في رياض الأطفال.

تاسعاً - نصائح لتطبيق التربية الوقائية في رياض الأطفال.

عاشراً - متطلبات وآليات تنمية التربية الوقائية برياض الأطفال.

أحد عشر - التربية الوقائية والتطعيم واللقاحات.

اثنا عشر - التطعيمات واللقاحات لأطفال الروضة: أهميتها وحمايتها.

ثلاثة عشر - مفهوم الإسعافات الأولية.

أربعة عشر - أنواع الإسعافات الأولية.

خمس عشر - خطوات الإسعافات الأولية.

ستة عشر - مهارات الإسعافات الأولية.

سبعة عشر - الإسعافات الأولية التي تقوم بها معلمة الروضة.

ثمانية عشر - طرائق تعلم الإسعافات الأولية.



- الأهداف السلوكية:** يتوقع من الطالبة بنهاية هذه الوحدة أن تكون قادرة على أن:
- تعرّف التربية الوقائية بلغة مبسطة.
 - تذكر أهمية التربية الوقائية في الحفاظ على الصحة والسلامة.
 - تميّز بين التربية الوقائية والتربية العلاجية.
 - تذكر الأهداف الرئيسة للتربية الوقائية (الحفاظ على الصحة، الوقاية من الحوادث، تطوير المهارات الحياتية).
 - تشرح كيف تساهم التربية الوقائية في تحقيق هذه الأهداف.
 - تذكر العناصر الأساسية للتربية الوقائية (المعرفة، المهارات، السلوك).
 - تشرح أهمية كل عنصر من هذه العناصر.
 - تربط بين العناصر المختلفة للتربية الوقائية.
 - تذكر أنواع التربية الوقائية المختلفة (التربية الصحية، التربية المرورية، التربية البيئية).
 - توضح أهمية كل نوع من أنواع التربية الوقائية.
 - تذكر أمثلة على تطبيقات كل نوع من أنواع التربية الوقائية في الحياة اليومية.
 - تعرّف الإسعافات الأولية.
 - تذكر أهمية الإسعافات الأولية في حالات الطوارئ.
 - تذكر بعض الإجراءات الإسعافية الأولية البسيطة (مثل الإسعافات الأولية لحالات الاختناق، الحروق، الجروح).
 - تطبق بعض الإجراءات الإسعافية الأولية بشكل عملي.

تمهيد:

تخيلي لحظة سقوط طفل صغير، أو تعرضه لحروق بسيطة، أو حتى اختناقه بقطعة صغيرة من الطعام. كيف ستتصرفين في هذه اللحظة؟ هل ستكونين مستعدة لتقديم الإسعافات الأولية اللازمة؟ الإجابة على هذه الأسئلة تحمل أهمية كبيرة، خاصة عندما يتعلق الأمر بأطفالنا الصغار.

فالحوادث لا تنتظر، والأطفال هم أكثر الفئات عرضة للإصابات والحوادث البسيطة. لذلك، فإن تجهيز معلمات رياض الأطفال بمهارات الإسعافات الأولية يعد أمراً بالغ الأهمية لحماية سلامة الأطفال وتوفير الرعاية الفورية لهم في حالة حدوث أي طارئ.

التربية الوقائية والإسعافات الأولية ليست مجرد مهارات، بل هي جزء لا يتجزأ من التنمية الشاملة للطفل. فمن خلال تعليم الأطفال كيفية الحفاظ على سلامتهم، وتدريبهم للتعامل مع المواقف الطارئة، نساعدهم على بناء ثقة بأنفسهم وتحسين مهاراتهم الحياتية.

في هذا الفصل، سنتعمق في عالم التربية الوقائية والإسعافات الأولية في رياض الأطفال. كما سنتعرف على أهمية هذه المهارات لمعلمات الروضة، وكيف يمكنهن حماية الأطفال من الأخطار المحتملة وتقديم الرعاية الأولية في حالات الطوارئ. سنستعرض أيضاً أهم الإسعافات الأولية التي يجب على المعلمة معرفتها وكيفية تطبيقها بشكل صحيح.

أولاً- مفهوم التربية الوقائية:

هي "مجموعة الوسائل والأساليب المتخذة للوقاية من الأمراض والمشكلات الصحية، وتستهدف جميع أفراد المجتمع من مختلف الأعمار والمستويات الاجتماعية والثقافية" (سلامة، 2004، 71).

وقد عرفتھا وزارة التربية والتعليم السعودية (2023) بأنها: "العملية التربوية التي تستهدف إعداد الفرد للتعامل مع المخاطر والكوارث وكيفية مواجهتها، وذلك من خلال تزويده بالمعارف والمهارات اللازمة لاتخاذ الإجراءات الوقائية المناسبة". بينما عرّفھا منظمة الصحة العالمية (2023) بأنها: "العملية التي تهدف إلى مساعدة الأفراد والمجتمعات على فهم المخاطر وكيفية مواجهتها، وذلك من خلال تزويدهم بالمعارف والمهارات اللازمة لاتخاذ القرارات السليمة والسلوكيات الإيجابية".

وعرفتھا جمعية علم النفس الأمريكية (2023) بأنها: " العملية التي تهدف إلى تقليل المخاطر وتعزيز القدرات من خلال توفير المعلومات والمهارات والدعم للأفراد والمجتمعات".

كما حددتها جمعية علم الاجتماع الأمريكية بأنها: "العملية التي تهدف إلى الحد من المشكلات الاجتماعية والنفسية من خلال معالجة العوامل التي تساهم في حدوثها".

وبشكل عام، يمكن تعريف التربية الوقائية بأنها العملية التي تهدف إلى حماية الأفراد والمجتمعات من المخاطر والكوارث، وذلك من خلال تزويدهم بالمعارف والمهارات اللازمة للتعامل مع هذه المخاطر.

ثانياً - أهداف التربية الوقائية:

حدد الفرع (2008، 26) مجموعة من أهداف التربية الوقائية:

- 1- توعية المجتمع بأهمية الصحة والوقاية من الأمراض.
- 2- تزويد المجتمع بالمعلومات والمهارات اللازمة لاتخاذ قرارات صحية سليمة.
- 3- تغيير السلوكيات غير الصحية إلى سلوكيات صحية.
- 4- تعزيز الصحة العامة وتحسين جودة الحياة.
- 5- خفض معدلات الإصابة بالأمراض والمشكلات الصحية.
- 6- تحسين جودة الحياة.
- 7- توفير الرعاية الصحية للأفراد.
- 8- تقليل العبء الاقتصادي للأمراض.

أ- أهداف التربية الوقائية الفردية:

- 1- وقاية الفرد جسدياً :تجنب العادات والأمراض المعدية وبناء العقل السليم في الجسم السليم.
- 2- وقاية الفرد مهنيّاً :تجنب الحوادث والأخطار المهنية وتصحيح سلوكه.
- 3- وقاية الفرد أسريّاً : تجنب المشاكل الأسرية والوقوع فيها.
- 4- وقاية الفرد أخلاقياً :تجنب الرذائل والفواحش والأخلاق السيئة المذمومة.
- 5- وقاية الفرد عقليّاً: حمايته من الوقوع في الخرافات والأفكار الهدامة والغزو الفكري.

6- وقاية الفرد جنسياً: حمايته من العلاقات غير الشرعية والعادات الجنسية المضرة.

7- وقاية الفرد إجتماعياً: حمايته من السلوكيات المنحرفة وحفظ العقيدة من التلوث الفكري.

8- وقاية الفرد نفسياً: حمايته من المشكلات والاضطرابات والأمراض النفسية.(سلامة، 2004، 44).

ب- أهداف التربية الوقائية المجتمعية:

1- حماية المجتمع من الغزو ، التأثير الفكري داخلياً وخارجياً.

2- حماية المجتمع من التفكك الأسري والانحيار الأخلاقي.

3- حماية المجتمع من العدوانية والظلم.

4- حماية المجتمع من التناقض الطبقي للمجتمع.

5- حماية المجتمع من انتشار الجرائم والفواحش.(المرجع السابق، 45).

ثالثاً- عناصر التربية الوقائية:

تتكون التربية الوقائية من مجموعة من العناصر الأساسية، من أهمها ما يلي:

1- التوعية: وهي عملية إكساب الأفراد المعلومات والمهارات اللازمة للتعرف على المخاطر والمشكلات التي قد يتعرضون لها، وكيفية التعامل معها بشكل آمن وفعال.

2- التدريب: وهو عملية تطبيق ما تم تعلمه من معلومات ومهارات في مواقف واقعية.

3- **التعزيز:** وهو مكافأة الأفراد على السلوكيات الإيجابية التي تساهم في الوقاية من المخاطر والمشكلات. (Bond,2016,22).

وترتكز التربية الوقائية على مجموعة من العناصر الأساسية، وهي:

أولاً- الوعي الصحي: وهو المعرفة بالمعلومات الصحية الأساسية، وفهم أهمية الصحة والوقاية من الأمراض. وهو الخطوة الأولى في التربية الوقائية، وهو يشمل المعرفة بالمعلومات الصحية الأساسية، مثل:

1- أسباب الأمراض والمشكلات الصحية.

2- طرائق الوقاية من الأمراض والمشكلات الصحية.

3- السلوكيات الصحية التي تساهم في الحفاظ على الصحة.

ثانياً- السلوك الصحي: وهو مجموعة التصرفات والأفعال التي يقوم بها الفرد لحماية صحته. مثل:

1- ممارسة الرياضة بانتظام.

2- تناول الطعام الصحي.

3- النوم الكافي.

4- المحافظة على النظافة الشخصية.

5- تجنب التدخين وتعاطي المخدرات والكحول.

ثالثاً- البيئة الصحية: وهي الظروف المحيطة بالفرد التي تؤثر على صحته. مثل:

1- النظافة العامة.

2- جودة الهواء والماء.

3- الظروف السكنية.

4- العوامل الاجتماعية والاقتصادية. (Anglin, 2011, 25)

وفيما يلي بعض الأمثلة على تطبيقات التربية الوقائية في الحياة اليومية:

1- تعليم الأطفال كيفية عبور الطريق بأمان.

2- توعية الأشخاص بمخاطر التدخين.

3- تدريب العاملين في المصانع على إجراءات السلامة والصحة المهنية.

4- نشر التوعية حول مخاطر الكوارث الطبيعية.

رابعاً - مجالات التربية الوقائية:

1- الصحة العامة: مثل التطعيمات والوقاية من الأمراض المعدية.

2- التغذية الصحية: مثل تناول الأطعمة الصحية والغنية بالعناصر الغذائية.

3- النظافة الشخصية: مثل غسل اليدين والعناية بالفم والأسنان.

4- ممارسة الرياضة: مثل ممارسة الرياضة بانتظام للحفاظ على اللياقة البدنية.

5- الصحة النفسية: مثل تعزيز الصحة النفسية ومنع الأمراض النفسية. (هاشم،

2010، 23).

أما وسائل التربية الوقائية فهي:

1- التثقيف الصحي: الذي يهدف إلى تزويد الأفراد بالمعلومات والمهارات

اللازمة لاتخاذ قرارات صحية سليمة.

2- البرامج والتدخلات الصحية: التي يمكن أن تساعد الأفراد على تغيير سلوكياتهم غير الصحية.

3- البيئة الصحية: مثل توفير بيئة نظيفة وصحية للأفراد. (Creswell et al, 2012, 33)

خامساً- أنماط التربية الوقائية:

تتنوع أنماط التربية الوقائية تبعاً للطرائق المستخدمة في الوقاية، ومن أهمها:
(Liang et al, 2009, 23)

أولاً- التوعية: وهي تزويد الأفراد بالمعلومات والمهارات اللازمة لاتخاذ قرارات صحية سليمة. ويمكن أن تتم التوعية من خلال مجموعة من الأساليب، مثل:

1- البرامج التعليمية: مثل البرامج المعلمة/تية والبرامج التثقيفية العامة.

2- وسائل الإعلام: مثل التلفزيون والراديو والصحافة.

3- المواقع الإلكترونية ووسائل التواصل الاجتماعي.

ثانياً- البرامج والتدخلات الصحية: وهي مجموعة من الإجراءات التي تهدف إلى تغيير السلوكيات غير الصحية إلى سلوكيات صحية. ويمكن أن تتضمن هذه البرامج والتدخلات:

1- برامج الإقلاع عن التدخين.

2- برامج التغذية الصحية.

3- برامج ممارسة الرياضة.

4- برامج الصحة النفسية.

ثالثاً- **البيئة الصحية:** وهي الظروف المحيطة بالفرد التي تؤثر في صحته. ويمكن أن يتم تحسين البيئة الصحية من خلال مجموعة من الإجراءات، مثل:

1- توفير المياه النظيفة والصرف الصحي.

2- تحسين النظافة العامة.

3- توفير بيئة آمنة خالية من المخاطر.

أمثلة على أنماط التربية الوقائية:

- **برنامج التربية الصحية الوقائية للطلاب:** يهدف هذا البرنامج إلى تزويد الأطفال بالمعلومات والمهارات اللازمة لاتخاذ قرارات صحية سليمة. ويتضمن البرنامج مجموعة من الأنشطة التعليمية، مثل: دروس التربية الصحية في المدارس، المسابقات والفعاليات الصحية، الزيارات الميدانية إلى المؤسسات الصحية.

- **برنامج التطعيم ضد الأمراض المعدية:** يهدف هذا البرنامج إلى حماية الأفراد من الأمراض المعدية عن طريق التطعيم.

- **برنامج التحكم في تلوث الهواء:** يهدف هذا البرنامج إلى الحد من تلوث الهواء، الذي يؤثر سلباً في الصحة.

كما تنقسم التربية الوقائية إلى عدة أنماط، تبعاً للطرائق المستخدمة في الوقاية، ومن أهم هذه الأنماط ما يلي:

1- **الوقاية من خلال التوعية:** وهي عملية إكساب الأفراد المعلومات والمهارات اللازمة للتعرف على المخاطر والمشكلات التي قد يتعرضون لها، وكيفية التعامل

معها بشكل آمن وفعال. وتشمل التوعية مجموعة من الأساليب، مثل: الندوات والمحاضرات، المطبوعات والكتيبات، الوسائل السمعية والبصرية، التعليم الإلكتروني.

2- **الوقاية من خلال التدريب:** وهي عملية تطبيق ما تم تعلمه من معلومات ومهارات في مواقف واقعية. وتشمل التدريب مجموعة من الأساليب، مثل: التدريب الميداني، الألعاب التعليمية، السيناريوهات التدريبية.

3- **الوقاية من خلال التعزيز:** وهي مكافأة الأفراد على السلوكيات الإيجابية التي تساهم في الوقاية من المخاطر والمشكلات. وتشمل التعزيز مجموعة من الأساليب، مثل: الثناء والتقدير، الحوافز المادية، الجوائز والمكافآت.

وفيما يلي بعض الأمثلة على تطبيقات هذه الأنماط في التربية الوقائية:

1- **الوقاية من خلال التوعية:** مثل نشر التوعية حول مخاطر التدخين، ومخاطر المخدرات، ومخاطر الكوارث الطبيعية.

2- **الوقاية من خلال التدريب:** مثل تدريب الأطفال على الإسعافات الأولية

3- **الوقاية من خلال التعزيز:** مثل مكافأة الأطفال على سلوكياتهم الإيجابية، مثل الالتزام (Creswell,2012,81) بقواعد السلامة في الروضة.

سادساً- التربية الوقائية في رياض الأطفال:

هي "عملية إكساب الأطفال المفاهيم والمهارات اللازمة للتعرف على المخاطر والمشكلات التي قد يتعرضون لها في حياتهم اليومية، وكيفية التعامل معها بشكل آمن وفعال". (عبد الكريم، 2012، 20).

وتؤدي التربية الوقائية في رياض الأطفال دوراً مهماً في حماية الأطفال من الإصابات والأمراض، وتعزيز سلامة وصحة الأطفال.

أهداف التربية الوقائية في رياض الأطفال:

تهدف التربية الوقائية في رياض الأطفال إلى تحقيق مجموعة من الأهداف، منها:

- 1- حماية الأطفال من الإصابات والأمراض.
- 2- تعزيز سلامة وصحة الأطفال.
- 3- تقليل الخسائر البشرية والمادية التي قد تنجم عن الإصابات والأمراض.
- 4- بناء جيل واعٍ بالمخاطر والمشكلات التي قد يتعرض لها. (عبد الكريم، 2012، 21)

مجالات التربية الوقائية في رياض الأطفال:

تشمل التربية الوقائية في رياض الأطفال مجموعة واسعة من المجالات، منها:

- 1- **التربية الصحية:** التي تهدف إلى حماية الأطفال من الأمراض والإصابات، مثل تعليم الأطفال كيفية غسل اليدين بشكل صحيح، وتناول الأطعمة الصحية، والابتعاد عن مصادر العدوى.
- 2- **التربية البيئية:** التي تهدف إلى حماية الأطفال من التلوث والتغيرات المناخية، مثل تعليم الأطفال كيفية الحفاظ على البيئة، وإعادة تدوير النفايات.
- 3- **التربية الأمنية:** التي تهدف إلى حماية الأطفال من الجريمة والعنف، مثل تعليم الأطفال كيفية التصرف في حالة التعرض للخطر، وكيفية التواصل مع الآخرين للحصول على المساعدة. (عبد الله، 2013، 20).

سابعاً - طرائق تدريس التربية الوقائية في رياض الأطفال:

يمكن تدريس التربية الوقائية في رياض الأطفال باستخدام مجموعة من الطرائق، منها:

- 1- الألعاب التعليمية: مثل ألعاب تعليم السلامة المرورية، وألعاب تعليم الإسعافات الأولية.
- 2- الحكايات والقصائد: مثل قصص تعليم الأطفال كيفية التعامل مع الحيوانات، وقصائد تعليم الأطفال كيفية عبور الطريق بأمان..
- 3- التجارب العملية: مثل تجربة تعليم الأطفال كيفية غسل اليدين بشكل صحيح، وتجربة تعليم الأطفال كيفية إعادة تدوير النفايات. (عبد الكريم، 2012، 22).

ثامناً - أهمية التربية الوقائية في رياض الأطفال:

تؤدي التربية الوقائية في رياض الأطفال دوراً مهماً في حماية الأطفال من الإصابات والأمراض، وتعزيز سلامة وصحة الأطفال. وتتجلى أهمية التربية الوقائية في رياض الأطفال بما يلي: (عبد الله، 2013، 30).

- 1- تساعد في حماية الأطفال من الإصابات والأمراض.
- 2- تعزز سلامة وصحة الأطفال.
- 3- تساعد في بناء جيل واعٍ بالمخاطر والمشكلات التي قد يتعرض لها.
- 4- تساعد في تقليل الخسائر البشرية والمادية التي قد تنتج عن الإصابات والأمراض.

تاسعاً - نصائح لتطبيق التربية الوقائية في رياض الأطفال

فيما يلي بعض النصائح لتطبيق التربية الوقائية في رياض الأطفال: (عبد الكريم، 2012، 23)

1- يجب أن تكون التربية الوقائية جزءاً أساسياً من المناهج الدراسية في رياض الأطفال.

2- يجب أن تتم عملية تدريس التربية الوقائية بطريقة تفاعلية وتشويقية، لتجذب انتباه الأطفال.

3- يجب أن يتم تدريب المعلمين على كيفية تدريس التربية الوقائية بشكل فعال.

4- يجب أن تتعاون الأسرة مع الروضة في تطبيق التربية الوقائية.

عاشراً- متطلبات وآليات تنمية التربية الوقائية برياض الأطفال:

حدد عبد الله (2023، 61) المتطلبات والآليات لتنمية التربية الوقائية برياض الأطفال كما يلي:

1- توعية المعلمة بخطورة العادات الصحية الخطأ وما يترتب عليها من أضرار بالفرد والمجتمع والدولة.

2- قيام المعلمة باستخدام أنظمة التعزيز المناسبة، وفي التوقيت المناسب لتقويم السلوك الصحي للطفل. مع تخصيص أوقات معينة للجلوس مع أطفالهن للقيام بدورهن في التوجيه وتصحيح المفاهيم الصحية الخطأ باستخدام الأساليب المناسبة في الإقناع.

3- تنظيم ورش عمل للمعلمات وأولياء الأمور للتوعية بطرائق وأساليب التربية الوقائية، وآليات توعية الطفل بالسلوكيات والعادات الغذائية والصحية المفيدة.

4- تأكيد الدور الحيوي والفعال للتعليم والمعلمة/ة بوسائلها المتعددة في غرس العادات والسلوكيات الصحية الطيبة، وفتح المجال أمام الطفل للممارسة التطبيقية لها في أثناء وجوده بالروضة.

5- حث صناع القرار ومخططي البرامج الإعلامية على ضرورة فتح قنوات اتصال مع وزارة التربية والتعليم، لمراعاة البعد التربوي والقيمي فيما تقدمه من إعلانات وقائية وصحية ترويجية.

أحد عشر - التربية الوقائية والتطعيم واللقاحات:

تُعَدُّ التربية الوقائية واللقاحات والتطعيم ركائز أساسية في الحفاظ على صحة المجتمعات، وتشكّل معاً منظومة متكاملة لحماية الأفراد من الأمراض المعدية. حيث تؤدي التربية الوقائية دوراً حيوياً في تعزيز الوعي بأهمية الصحة والوقاية من الأمراض. من خلال توفير المعلومات الدقيقة والموثوقة حول الأمراض المعدية وطرق انتقالها، تساعد التربية الوقائية الأفراد على اتخاذ قرارات مدروسة بشأن صحتهم، بما في ذلك أهمية التطعيم.

فالتطعيم هو "عملية إعطاء لقاح لشخص ما لحمايته من مرض معين. أما اللقاح فهو عبارة عن مادة تحفز جهاز المناعة في الجسم لإنتاج أجسام مضادة تحارب مسببات الأمراض مثل البكتيريا والفيروسات. بمعنى آخر، اللقاحات "تعلم" الجسم كيفية التعرف على المرض ومقاومته قبل أن يصاب به فعلاً".

مفهوم اللقاحات:

اللقاحات هي "عبارة عن مواد بيولوجية تحفز جهاز المناعة لإنتاج أجسام مضادة تحمي الجسم من الأمراض المعدية". تؤدي اللقاحات دوراً حاسماً في الوقاية من العديد من الأمراض الخطيرة، مثل الحصبة، النكاف، الحمى الشوكية، وشلل الأطفال.

آلية عمل اللقاحات:

- **تحفيز المناعة:** عندما يأخذ الشخص لقاحاً، يستجيب جهاز المناعة بإنتاج أجسام مضادة خاصة بالمرض الذي يحميه اللقاح منه.
- **الحماية المستقبلية:** إذا تعرض الشخص المطعم للمرض في المستقبل، فإن هذه الأجسام المضادة ستتعرف على المرض وتهاجمه بسرعة، مما يمنع حدوث المرض أو يخفف من شدته.

كيف تعمل اللقاحات؟

عندما يتم إعطاء لقاح، يستجيب جهاز المناعة في الجسم عن طريق إنتاج أجسام مضادة خاصة بالمرض الذي يحميه اللقاح منه. إذا تعرض الشخص المطعم للمرض في المستقبل، فإن هذه الأجسام المضادة ستتعرف على المرض وتهاجمه بسرعة، مما يمنع حدوث المرض أو يخفف من شدته.

أنواع اللقاحات: درع الحماية المتعددة:

تتنوع أنواع اللقاحات المستخدمة لحماية الأفراد من الأمراض المعدية، ولكل نوع آلية عمل خاصة به. وإليك نبذة مختصرة عن أهم أنواع اللقاحات:

1. اللقاحات الحية الموهنة:

تحتوي على نسخة ضعيفة (موهنة) من الفيروس أو البكتيريا المسببة للمرض. تعمل عند إعطاء هذا النوع من اللقاح، يدخل الفيروس الموهن إلى الجسم ويستثير الجهاز المناعي لإنتاج أجسام مضادة، ولكن دون التسبب في المرض. أمثلة: لقاح الحصبة، النكاف، الحمى الألمانية MMR، لقاح شلل الأطفال الفموي.

2. اللقاحات القتيلة:

تحتوي على نسخة ميتة من الفيروس أو البكتيريا المسببة للمرض. آلية عملها : يعرض الجسم على الجهاز المناعي أجزاءً من الفيروس أو البكتيريا الميتة، مما يحفز لإنتاج أجسام مضادة. أمثلة: لقاح الإنفلونزا، لقاح التهاب الكبد A.

3. اللقاحات المكونة من مكونات فيروسية:

تحتوي على أجزاء محددة من الفيروس أو البكتيريا، مثل الكبسولة أو السموم. آلية عملها: يتم تحفيز الجهاز المناعي لإنتاج أجسام مضادة ضد هذه الأجزاء المحددة. أمثلة: لقاح المكورات الرئوية، لقاح السعال الديكي.

4. لقاحات الحمض الريبي النووي الرسول: mRNA

تحتوي على شفرة وراثية mRNA تصنع بروتيناً معيناً من الفيروس. آلية عملها: تحفز الخلايا على إنتاج هذا البروتين، مما يثير استجابة مناعية. أمثلة: لقاحات كوفيد-19 الحديثة.

5. لقاحات ناقل الفيروس:

تستخدم فيروساً ضعيفاً (غير ضار) لحمل جزء من الفيروس المسبب للمرض. آلية عملها: عندما يدخل الفيروس الناقل الجسم، يحمل معه الجزء المستهدف من الفيروس المسبب للمرض، مما يحفز الجهاز المناعي. أمثلة: بعض لقاحات كوفيد-19.

ملاحظة: اختيار نوع اللقاح يعتمد على عدة عوامل، بما في ذلك نوع المرض، عمر الشخص، حالته الصحية، وفعالية اللقاح.

لماذا تختلف أنواع اللقاحات؟

تختلف أنواع اللقاحات بسبب الاختلاف في طبيعة مسببات الأمراض وطريقة عمل الجهاز المناعي. فكل نوع من اللقاحات مصمم لتوفير الحماية الأمثل ضد مرض معين.

هل اللقاحات آمنة؟

نعم، اللقاحات آمنة للغاية. تخضع اللقاحات إلى اختبارات صارمة للتأكد من سلامتها وفعاليتها قبل الموافقة على استخدامها، وتكون الآثار الجانبية الناتجة عن اللقاحات خفيفة ومؤقتة، مثل الحمى أو الاحمرار في مكان الحقن.

هل هناك أي أسباب تمنع من أخذ اللقاح؟

في بعض الحالات، قد يمنع الطبيب الشخص من أخذ لقاح معين، مثل الأشخاص الذين يعانون من حساسية شديدة من أحد مكونات اللقاح أو الأشخاص الذين يعانون من ضعف في جهاز المناعة.

أين يمكن الحصول على اللقاحات؟

يمكن الحصول على اللقاحات من مراكز الرعاية الصحية الأولية، المستشفيات، والصيدليات.

مفهوم التطعيم: تطبيق عملي للوقاية

التطعيم هو "عملية إعطاء اللقاحات للأفراد لحمايتهم من الأمراض المعدية." يعدّ التطعيم أحد أهم التدخلات الصحية العامة، حيث يساهم في الحد من انتشار الأمراض وتقليل العبء على الأنظمة الصحية.

أهمية التطعيم:

• **الحماية الفردية:** يحمي التطعيم الأفراد من الإصابة بالأمراض المعدية الخطيرة.

• **الحماية المجتمعية:** عندما يتم تطعيم نسبة كبيرة من المجتمع، يتشكل ما يسمى بـ"المناعة المجتمعية"، مما يجعل من الصعب على الأمراض الانتشار. فالتربية الوقائية تؤدي دوراً حاسماً في تشجيع الناس على تلقي اللقاحات. من خلال توفير المعلومات الدقيقة والموثوقة حول فوائد التطعيم وآثاره الجانبية، ويمكن للتربية الوقائية أن تساعد في تبديد المخاوف والتردد بشأن التطعيم.

مثال:

- **التربية الوقائية:** تنظيم حملات توعية حول أهمية التطعيم ضد فيروس كورونا، وشرح آلية عمل اللقاحات، وفوائدها في الحماية من المرض.
- **اللقاحات:** تطوير لقاحات فعالة وآمنة ضد فيروس كورونا.
- **التطعيم:** إطلاق حملات واسعة النطاق لتطعيم الأفراد ضد فيروس كورونا.

لماذا نحتاج إلى التطعيمات؟

- **الحماية من الأمراض الخطيرة:** التطعيمات تحمي من عددٍ من الأمراض الخطيرة التي يمكن أن تسبب مضاعفات صحية خطيرة أو حتى الوفاة، مثل الحصبة، النكاف، الحمى الشوكية، وشلل الأطفال.

• **الحد من انتشار الأمراض:** عندما يتم تطعيم نسبة كبيرة من الناس، يصبح من الصعب على الأمراض الانتشار، مما يحمي الأشخاص الذين لا يستطيعون تلقي اللقاح لأسباب طبية.

• **حماية المجتمع:** التطعيم هو مسؤولية اجتماعية، فهو يحمي ليس فقط الشخص المطعم بل المجتمع بأكمله.

أهمية التطعيم للأطفال:

جهاز المناعة لدى الأطفال يكون ضعيفاً مقارنة بالبالغين، لذلك هم أكثر عرضة للإصابة بالأمراض المعدية. فالتطعيم في مرحلة الطفولة يحمي الأطفال من عددٍ من الأمراض الخطيرة ويعزز مناعتهم بشكل عام.

اثنا عشر - التطعيمات واللقاحات لأطفال الروضة: أهميتها وحمايتها

لماذا تعد التطعيمات ضرورية لأطفال الروضة؟

أطفال الروضة هم في مرحلة نمو سريع وتفاعلهم الاجتماعي مرتفع، مما يجعلهم أكثر عرضة للإصابة بالأمراض المعدية. تؤدي التطعيمات دوراً حيوياً في حماية هؤلاء الأطفال من عددٍ من الأمراض الخطيرة، مثل الحصبة، النكاف، وشلل الأطفال.

فوائد التطعيم للأطفال في هذا العمر:

• **الحماية من الأمراض الخطيرة:** التطعيم يمنع الإصابة بأمراض قد تؤدي إلى مضاعفات خطيرة، مثل الالتهاب السحائي أو التهاب الدماغ.

- **منع انتشار الأمراض:** يساهم التطعيم في بناء مناعة مجتمعية، مما يقلل من فرص انتشار الأمراض بين الأطفال وفي المجتمع ككل.
- **تقليل العبء على النظام الصحي:** يقلل التطعيم من عدد الحالات التي تحتاج إلى الرعاية الطبية، مما يوفر على النظام الصحي كثيراً من التكاليف والموارد.

التطعيمات الروتينية للأطفال الروضة:

تختلف قائمة التطعيمات الروتينية من بلد لآخر، ولكن بشكل عام، تشمل التطعيمات التالية:

- **لقاح الحصبة، النكاف، الحمى الألمانية: MMR** يحمي من هذه الأمراض الثلاثة التي يمكن أن تسبب مضاعفات خطيرة.
- **لقاح شلل الأطفال:** يحمي من شلل الأطفال، وهو مرض عصبي يمكن أن يؤدي إلى الإعاقة الدائمة.
- **لقاح جدري الماء:** يحمي من الجدري المائي، وهو مرض جلدي معدي.
- **لقاح النزلات البوردكتيرية: Hib** يحمي من العديد من الالتهابات البكتيرية الخطيرة، مثل التهاب السحايا والتهاب الأذن الوسطى.
- **لقاح الفيروس الروتاوي:** يحمي من التهاب المعدة والأمعاء الناتج عن الفيروس الروتاوي.

الآثار الجانبية للتطعيم:

معظم التطعيمات آمنة جداً، والآثار الجانبية عادة ما تكون خفيفة ومؤقتة، مثل:

• احمرار وتورم في مكان الحقن.

• حمى خفيفة.

• الشعور بالتعب.

هل هناك أي مخاطر مرتبطة بالتطعيم؟ مخاطر التطعيم نادرة جداً، وتتضمن

عادةً ردود فعل تحسسية شديدة، والتي يمكن علاجها بسرعة في حالة حدوثها.

أهمية دور الأسرة في التطعيم:

تؤدي الأسرة دوراً حاسماً في حماية أطفالها من خلال التأكد من حصولهم على جميع التطعيمات اللازمة في الوقت المناسب. يمكن للآباء والأمهات القيام بالآتي:

• التحدث مع الطبيب: طرح أية أسئلة أو مخاوف حول التطعيم.

• التأكد من حصول الطفل على جميع الجرعات اللازمة: متابعة جدول التطعيمات بانتظام.

• تشجيع الطفل على تلقي اللقاح: شرح أهمية التطعيم بطريقة بسيطة ومناسبة لعمر الطفل.

ثلاثة عشر - مفهوم الإسعافات الأولية:

الإسعافات الأولية: هي "العناية الفورية والمؤقتة التي تقدم إلى شخص مريض أو مصاب أو فاقد الوعي حتى وصول المساعدة الطبية المتخصصة. وهي في العادة عبارة عن مجموعة خطوات طبية بسيطة ولكنها في العادة تؤدي إلى إنقاذ حياة

المصاب، حيث إن تقديم الإسعافات الأولية في الوقت المناسب يمكن أن يمنع حدوث مضاعفات خطيرة أو الموت". (American Red Cross, 2023).

وهي "عناية طبية فورية ومؤقتة تقدم لإنسان أو حيوان مصاب أو مريض، بغرض محاولة الوصول به إلى أفضل وضع صحي ممكن بأدوات أو مهارات علاجية بسيطة إلى وقت وصول المساعدة الطبية الكامل". (Auerbach, 2023, 44)

وهي "تقديم الخدمات الطبية الأولية من قبل المسعف إلى الشخص المصاب بحادث طارئ أو مرض لغرض تخفيف الإصابة أو إنقاذ حياة المصاب وتأمين وصوله إلى المستشفى، وتشمل حالات الإسعاف: الجروح، النزف، الكسور، الحروق، الاختناق، الإغماء، الصدمة، التسمم". (الطالب، 2020، 1).

يمكن أن يكون تعلم الإسعافات الأولية مهارة أساسية لأي شخص، حيث يمكن أن تساعد في إنقاذ حياة شخص ما في حالة الطوارئ. كما تهدف الإسعافات الأولية إلى: إنقاذ حياة المصاب، تخفيف الألم والمعاناة، منع حدوث مضاعفات.

أهمية الإسعافات الأولية:

تساهم الإسعافات الأولية في تحقيق مجموعة من الأهداف، منها:

- 1- إنقاذ حياة المصاب.
- 2- منع حدوث مضاعفات خطيرة.
- 3- تخفيف الألم والمعاناة.

4- تحسين فرص الشفاء.

أربعة عشر - أنواع الإسعافات الأولية:

تتنوع أنواع الإسعافات الأولية تبعاً للحالة الصحية للمصاب، ومن أهمها (Bond,2016,28)

1- الإسعافات الأولية للإصابات: مثل الإسعافات الأولية للحروق والنزوف والكسور والاختناق.

2- الإسعافات الأولية للحالات الطبية: مثل الإسعافات الأولية للأزمة القلبية والسكتة الدماغية والاختناق.

3- الإسعافات الأولية للحالات النفسية: مثل الإسعافات الأولية للصدمات النفسية.

خمس عشر - خطوات الإسعافات الأولية هي:

1- التأكد من سلامة المسعف: قبل تقديم الإسعافات الأولية، يجب التأكد من سلامة المسعف نفسه، وذلك من خلال التأكد من عدم وجود أي خطر على حياته أو صحته.

2- تقييم حالة المصاب: بعد التأكد من سلامة المسعف، يجب تقييم حالة المصاب، وذلك للتعرف على نوع الإصابة أو المرض، ومدى خطورتها.

3- طلب المساعدة الطبية بعد تقييم حالة المصاب، يجب طلب المساعدة الطبية في أسرع وقت ممكن، وذلك من خلال الاتصال برقم الطوارئ أو نقل المصاب إلى المستشفى.

4- تقديم الإسعافات الأولية اللازمة : بعد طلب المساعدة الطبية، يجب تقديم الإسعافات الأولية اللازمة للمصاب، وذلك حسب نوع الإصابة أو المرض.

5- مراقبة المصاب: بعد تقديم الإسعافات الأولية، يجب مراقبة المصاب حتى وصول المساعدة الطبية، وذلك للتأكد من حالته الصحية.

فيما يلي خطوات الإسعافات الأولية لبعض حالات الطوارئ الشائعة:

1- الجروح: تنظيف المنطقة المصابة بالماء والصابون، أو محلول مطهر، ثم تغطية المنطقة المصابة بضمادة نظيفة.

2- الصدمة: وضع المصاب في وضعية الاستلقاء، ورفع الساقين قليلاً، وتوفير الدفء للجسم، ومراقبة المصاب. (American Red Cross, 2023).

واجبات المسعف: حددها الطالب (2020، 3):

1- تقرير حالة المصاب الصحية لغرض تقديم الإسعافات اللازمة له.

2- تقرير نوع المعالجة اللازمة ومقدار استعمالها.

3- ملاحظة أعراض المصاب كالحروق والنزف بأنواعه وارتفاع درجات الحرارة وبرودة الجسم والألم والورم والتقيؤ وغير ذلك من الأعراض.

إذا كان المريض فاقداً للوعي، على المسعف مراعاة الحالات التالية:

أ. التنفس: وجوده أو عدمه، سرعته أو حالته.

ب. النزيف: ملاحظة وجوده في مكان ما من الجسم، درجته ونوعه: داخلي أو خارجي، شرياني أو وريدي.

ج. الحس: وجوده أو عدم وجوده ويشمل حدة المنعكسات العصبية.

د. لون الوجه: شاحب أو طبيعي.

هـ. فحص الجسم وكذلك العينين والأنف والأذن وهل يوجد كسر أو أي شيء آخر.

الأدوات التي تستخدم بالإسعافات الأولية:

الضماد: هو غطاء من القماش ويستعمل لتغطية الجروح أو الجزء المصاب من الجسم والغرض منه وقاية الجروح من التلوث ومنع العدوى من المصاب والسيطرة على الجسم وتخفيف الآلام، والضمادات إما أن تكون جافة أو رطبة باردة تخفف من حرارة الجسم وتقلل الألم، أو ضمادات حارة لتسهل جريان الدم وتقلل الاحتقان أو لتسكين الآلام كما في الكمادات.

أنواع الضماد: 1- الضمادات اللاصقة:

1- نزيل الغلاف الخارجي ونمسك الضماد من الشريطين الحافظين على أن يكون اتجاه الشاش إلى أسفل.

2- نسحب الشريطين الحافظين إلى الوراء ونضع الرقعة على الجرح.

2- الضمادات المعقمة:

1- نزيل الغلاف الخارجي ثم الداخلي.

2- نمسك الضماد المطوي والعصابة الملفوفة بيد واحدة ثم نبسط النهاية القصيرة للعصابة باليد الثانية.

3- نمسك بنهايتي العصابة ثم نفتح الضماد باليد الثانية.

4- نلف النهاية القصيرة من العصابة حول الطرف والضماد مرة واحدة و ذلك لتثبيتته.

3- ضمادات الشاش:

1- ننزع الغلاف الخارجي ثم نمسك بالضماد من أطرافه فوق الجرح و نضعه في مكانه.

2- نغطي الشاش بواسطة طبقة أو طبقتين من القطن.

3- نثبت الرفادة بواسطة عصابة أو شريط لاصق.

اللفائف أو الأربطة: وهي تصنع من القماش والغرض من استعمالها هي السيطرة على النزيف والمساعدة على حركة المريض، وتكون مربعة وتطوى على شكل مثلث أو بأشكال أخرى، وعند استعمالها على المسعف أن يقف خلف المصاب. ويقوم باللف من الأسفل إلى الأعلى وكل لفة تغطي ثلثي اللفة التي قبلها وبشكل متوازٍ، ويجب أن لا يكون الضغط قوياً على المنطقة المصابة. (طالب، 2020، 5).

سنة عشر - مهارات الإسعافات الأولية:

يحتاج الشخص الذي يرغب في تقديم الإسعافات الأولية إلى تعلم مجموعة من المهارات الأساسية، مثل: (Auerbach, 2023, 22-26)

1- تقييم الحالة الصحية للمصاب:

وهي الخطوة الأولى في تقديم الإسعافات الأولية، حيث يتم فيها تحديد الحالة الصحية للمصاب ومدى خطورتها. ويتم ذلك من خلال ملاحظة المصاب وسؤاله عن أعراضه.

2- توفير الراحة والسلامة للمصاب:

وهي الخطوة الثانية في تقديم الإسعافات الأولية، حيث يتم فيها توفير الراحة والسلامة للمصاب من خلال وضعه في وضعية آمنة وتجنب أي مخاطر قد تزيد من حالته سوءاً.

3- التعامل مع النزيف:

النزيف: هو خروج الدم من الأوعية الدموية (الشرابين أو الأوردة)

أنواع النزيف: قد يكون خارجي (ظاهر)، داخلي (داخل الجسم):

1- **النزف الشرياني:** وهو خروج الدم من الشريان بصورة متقطعة وبغزارة، وصفاته: يكون لون الدم أحمر فاتح.

ويُسعف المصاب بأن يوضع شاش معقم على موضع النزف ويضغط عليه بالأصابع ويرفع العضو النازف إلى أعلى وتربط المنطقة فوق الجرح.

2- **النزف الوريدي:** وهو خروج الدم من الوريد وصفاته: يكون لون الدم أحمر قاتم ويسيل ببطء ولا يتدفق، ويُسعف المصاب بوضع شاش معقم على موضع الجرح وربط المنطقة تحت الجرح.

3- **النزف الشعيري:** هو خروج الدم من الشعيرات الدموية ويكون خروجه نضحاً، ويمكن السيطرة عليه بالضغط على موضع النزف بواسطة قطعة معقمة من القماش كالرعايف.

إن النزف قد يكون خارجياً أو داخلياً، مثل النزف في الرئتين أو الأمعاء، أو النزف الداخلي غير الظاهر أو الخفي مثل نزف المخ أو الطحال أو الكبد.

يمكن أن يكون النزيف خطيراً إذا لم يتم التعامل معه بشكل صحيح. ويتم التعامل مع النزيف من خلال تطبيق ضغط مباشر على مكان النزيف باستخدام ضمادة نظيفة أو شاش معقم.

• الإسعافات الأولية:

○ **الضغط المباشر:** استخدم قطعة قماش نظيفة واضغط عليها بقوة على مكان النزيف.

- رفع الجزء المصاب: إذا أمكن، قم برفع الجزء المصاب فوق مستوى القلب.
- النقاط الضغطية: في حالة عدم توقف النزيف بالضغط المباشر، يمكن الضغط على النقاط الضغطية.
- طلب المساعدة الطبية: يجب طلب المساعدة الطبية على الفور، خاصة في حالة النزيف الشديد أو المستمر. (طالب، 2020، 4)

4- التعامل مع الحروق:

الحروق: هي تخریب بأنسجة الجسم وبخاصة الجلد نتيجة التعرض إلى درجات حرارة عالية أو سوائل أو أبخرة حارة أو التعرض لتيار كهربائي أو التماس مع الحوامض أو القلويات. وإذا كانت المساحة المحروقة تشكل 1 / 3 من مساحة الجسم. فإن حياة المصاب تكون في خطر.

درجات الحروق: تنقسم الحروق إلى أربع درجات، ولكل درجة إجراءات معينة.

- **الحروق من الدرجة الأولى:** تؤثر على الطبقة الخارجية من الجلد وتسبب احمراراً وألماً. أي يكون الحرق لا يتعدى طبقات الجلد السطحية (احمرار)
- **الحروق من الدرجة الثانية:** تؤثر على الطبقة الخارجية والطبقة الداخلية من الجلد وتسبب احمراراً وتقرحات وبثور. أي لا يتعدى الحرق طبقات الجلد القاعدية، وتظهر عليه فقاعات مائية وهي مؤلمة.
- **الحروق من الدرجة الثالثة:** تدمر جميع طبقات الجلد والأنسجة تحت الجلد وقد تصل إلى العظام. إذا امتد الحرق إلى طبقات الجلد والأنسجة التي تحتها.

- الحروق من الدرجة الرابعة: تؤدي لاحتراق العضلات وتفتحها حتى العظم.

أعراض الحروق:

- 1-الألم شديد إذا كانت درجة الحرق من الدرجة الأولى
- 2-احمرار الجلد المحروق مع تكون فقاعات
- 3-تلف الأنسجة، إذا كان الحرق أحمر فهو من الدرجة الأولى، وإذا كان أحمر مع فقاعات فهو من الدرجة الثانية. وإذا كان الحرق أبيض فهو من الدرجة الثالثة.
- 4-الصدمة.
- 5-التقيح في الجلد، أي إفراز القيح (الجراحة) في المنطقة المحروقة من الجلد.

• الإسعافات الأولية:

- تبريد المنطقة: استخدم ماء بارد جارٍ لمدة 15-20 دقيقة.
- تغطية الحرق: استخدم ضمادة نظيفة وجافة غير لاصقة.
- تخفيف الألم: يمكن استخدام مسكنات الألم التي لا تحتاج إلى وصفة طبية مثل الأسيتامينوفين أو الإيبوبروفين.



- طلب المساعدة الطبية: خاصة في حالة الحروق الشديدة أو الحروق التي تصيب الوجه أو الأيدي أو الأقدام أو المناطق الحساسة.

طريقة إجراء الإسعافات الأولية للحروق:

- 1- يجب أن تكون يد المسعف نظيفة
- 2- لا تفتح الفقاعات إلا في المستشفى ويزال الجلد التالف
- 3- إعطاء المصاب مسكنات
- 4- تغطي المنطقة المصابة (المحروقة) بضماد معقم كالشاش فيه مادة الفازلين، بينما المناطق التي فيها فقاعات تترك دون وضع شاش عليها.
- 5- يدثر المصاب ويغطي
- 6- إعطاء المصاب سوائل لكي تعوض الجسم عما فقده
- 7- إذا كان الحرق من الدرجة الأولى نضع الجزء المحروق في الماء البارد لخفض درجة حرارته.
- 8- إذا احترقت ملابس شخص وجب إطفاء النار بلف الشخص ببطانية أو شرشف. (طالب، 2020، 7)

5-التعامل مع الكسور:

الكسور: وهي تمزق في اتصال الأنسجة العظمية (الأنسجة الرابطة العظمية) نتيجة التعرض لصدمة خارجية. وهو كسر العظم وتشققه.

أسباب الكسور:

- 1- سبب مباشر: مثالها كسر العظم في منطقة عزم القوة
- 2- سبب غير مباشر: يحدث بعيداً عن منطقة عزم القوة مثل عظم العضد
- 3- سبب تقلص العضلات: كما يحدث في الرياضة العنيفة أو في حالة مرض الكزاز.

أنواع الكسور:

- 1- الكسور البسيطة: كسر غير مصحوب بجرح.
- 2- كسر الجمجمة.
- 3- الكسور المركبة: كسر مصحوب بالجرح.
- 4- الكسور المضاعفة: تلف الأنسجة مع الكسر.
- 5- الكسور المهشمة: أجزاء العظم متداخلة مع بعضها بعضاً.
- 6- الكسور الهشة: تكون نسبة الكالسيوم في الأطفال أقل من الكبار فيحصل الانحناء. (طالب، 2020، 6).

ويوجد تصنيف آخر لأنواع الكسور: مفتوحة (مع وجود جرح)، مغلقة (دون جرح)، بسيطة (كسر في عظمة واحدة)، مركبة (كسر في عظام متعددة).
يمكن أن تسبب الكسور ألماً شديداً وقد تؤدي إلى إعاقة إذا لم يتم التعامل معها بشكل صحيح. ويتم التعامل مع الكسور من خلال:

الإسعافات الأولية:

- **التثبيت:** استخدم جبيرة أو أي مادة متاحة لتثبيت الجزء المصاب لمنع الحركة.
 - **التبريد:** ضع كمادات باردة (وليس ثلجاً مباشراً) لتقليل التورم والألم.
 - **رفع الجزء المصاب:** إذا أمكن، قم برفع الجزء المصاب فوق مستوى القلب لتقليل التورم.
 - **تخفيف الألم:** يمكن استخدام مسكنات الألم التي لا تحتاج إلى وصفة طبية.
 - **طلب المساعدة الطبية:** يجب طلب المساعدة الطبية على الفور.
- أما تفاصيل طريقة إسعاف الكسور فتتم بخطوتين رئيسيتين هما:

الخطوة الأولى: قبل القيام بالإسعاف

يجب معرفة ما أعراض الكسور من خلال الكشف عن:

- 1- وجود ألم في موضع الكسر.
- 2- حدوث كدمة أو ورم حول موضع الكسر.
- 3- وجود الصدمة بدرجة معينة، فالكسر يؤدي إلى حدوث نزف وشحوب اللون.



4- تشوه في شكل العضو المصاب، وعدم التمكن من تحريك العضو المكسور.

5- سماع صوت العظام المكسورة (الخرخشة) عند الفحص.

الخطوة الثانية: كيفية إسعاف الكسور من خلال:

1- عدم نقل المصاب إلا بعد تثبيت الطرف المكسور جيداً

2- عندما يكون الكسر مصحوباً بنزف، يوقف النزف أولاً وبعد ذلك يسعف الكسر.

3- إرجاع العظم المكسور إلى مكانه قدر الإمكان مع ملاحظة عدم استعمال الشدة.

4- تخفيف الآلام والصدمة العصبية بإعطاء المصاب مواد مهدئة، مثل إعطاء المصاب حبتين (أسبرين اذا لم يكن يعاني المصاب من حالة نزف) أو باراسيتمول.

5- إن إسعاف الكسر لا يعني تصحيح الكسر مطلقاً وإنما القصد هو تثبيت العضو المصاب المكسور بجبائر مناسبة من الخشب أو المعدن ليربط عليه الطرف المكسور فيمنعه من الحركة، تساعد الجبيرة على التئام الكسر أو تعمل الجبائر من الجبس. (طالب، 2020، 7).

6- التعامل مع الاختناق:

يمكن أن يؤدي الاختناق إلى توقف التنفس والوفاة إذا لم يتم التعامل معه بشكل صحيح. ويتم التعامل مع الاختناق من خلال:

الحالة الأولى - إذا كان الشخص قادراً على السعال:

مناورة هيمليك، أو ضغطات البطن، هي إجراء إسعافات أولية يُستخدم لعلاج انسداد مجرى الهواء العلوي (أو الاختناق) بواسطة أجسام غريبة. سُميت على اسم مخترعها (هنري هيمليك).

مناورة هيمليك هي طريقة آمنة وفعالة لإزالة الأجسام الغريبة من مجرى الهواء للشخص الذي يختنق. من المهم ملاحظة أن مناورة هيمليك لا ينصح بها للنساء الحوامل أو الأشخاص الذين يعانون من حالات طبية معينة.

فيما يلي بعض النصائح الإضافية لأداء مناورة هيمليك:

- 1- تأكد من وقوفك خلف الشخص وأن يكون لديك قبضة جيدة حول خصره.
 - 2- استخدم وزن جسمك لمساعدتك على توليد القوة عندما تدفع للأعلى.
 - 3- كن حذراً من عدم الدفع بقوة، حيث قد يتسبب ذلك في إصابة الشخص.
- إذا كان الشخص فاقداً للوعي، استمر في أداء مناورة هيمليك حتى يصل المساعدة

الحالة الثانية: إذا كان الشخص فاقداً للوعي يتم إجراء الإنعاش القلبي الرئوي.

لإنعاش القلبي الرئوي (CPR):

هو إجراء إسعافات أولية يستخدم للحفاظ على تدفق الدم والأكسجين إلى الدماغ والأعضاء الحيوية الأخرى في حالة توقف القلب أو التنفس. ويتكون الإنعاش القلبي الرئوي من ضغطات الصدر والتنفس الاصطناعي.

1- ضغطات الصدر:

تساعد ضغطات الصدر على ضخ الدم من القلب إلى الدماغ والأعضاء الحيوية الأخرى. ويتم إجراء ضغطات الصدر عن طريق وضع راحة اليدين فوق بعضها بعضاً على منتصف الصدر، مباشرة أسفل عظم القص. ثم يتم الضغط على الصدر بمعدل 100 مرة في الدقيقة، مع الحفاظ على عمق الضغط بين 2.5 و 5 سم.

2- التنفس الاصطناعي:

يساعد التنفس الاصطناعي على توفير الأكسجين للدماغ والأعضاء الحيوية الأخرى. ويتم إجراء التنفس الاصطناعي عن طريق وضع شفطي المسعف فوق فم المصاب وسد فتحتي الأنف. ثم يتم نفخ الهواء في فم المصاب ببطء وثبات، مع التأكد من أن الصدر يرتفع. يجب تكرار التنفس الاصطناعي كل 5 دقائق، أو كل 3 دقائق إذا كان المسعف يقوم أيضاً بإجراء ضغطات الصدر.

يتم إجراء الإنعاش القلبي الرئوي في حالة توقف القلب أو التنفس. ويمكن التعرف على توقف القلب من خلال عدم وجود نبضات أو تنفس. ويمكن التعرف على توقف التنفس من خلال عدم وجود حركة أو صوت من المصاب.

خطوات إجراء الإنعاش القلبي الرئوي:

1- اتصل بالرقم 911

2- تأكد من أن الشخص فاقد الوعي وغير قادر على التنفس.

3- ضع المصاب على سطح صلب.

4- ضع راحة يدك اليمنى فوق راحة يدك اليسرى على منتصف الصدر، مباشرة أسفل عظم القص.

5- اضغط على الصدر بمعدل 100 مرة في الدقيقة، مع الحفاظ على عمق الضغط بين 2.5 و 5 سم.

6- بعد كل 30 ضغطة صدر، امنح المصاب 2 نفس اصطناعي.

7- استمر في إجراء الإنعاش القلبي الرئوي حتى وصول المساعدة الطبية.

يمكن أن يساعد الإنعاش القلبي الرئوي في إنقاذ حياة الشخص المصاب بتوقف القلب أو التنفس. كما يمكن أن يساعد في الحفاظ على تدفق الدم والأكسجين إلى الدماغ والأعضاء الحيوية الأخرى، مما يمنح المسعف الوقت للوصول إلى المساعدة الطبية. (شرف الدين، 2012، 43).

7- التعامل مع حالات الطوارئ الطبية: هناك مجموعة من الحالات الطبية التي يمكن أن تتطلب الإسعافات الأولية، مثل الأزمة القلبية والسكتة الدماغية والاختناق. ويتم التعامل مع هذه الحالات من خلال إتاحة الراحة والسلامة للمصاب وطلب المساعدة الطبية.

8- التعامل مع اللدغات والحساسية:

اللدغات والحساسية من الحشرات يمكن أن تسبب أعراضاً مزعجة وخطيرة في بعض الأحيان. و إليك بعض الإسعافات الأولية التي يمكنك اتباعها:

في حالة اللدغات الخفيفة:

- انتقل إلى مكان آمن: ابتعد عن مصدر اللدغات لتجنب المزيد.

• **أزل الإبرة:** إذا كانت الإبرة لا تزال في الجلد، أزلها بعناية مستخدماً ملاقط معقمة.

• **نظف المنطقة:** اغسل المنطقة المصابة بالماء والصابون.

• **ضع كمادات باردة:** استخدم كمادات باردة لتقليل التورم والحكة.

• **استخدم كريمات مضادة للحكة:** يمكن استخدام كريمات مثل الهيدروكورتيزون لتخفيف الحكة.

• **تناول مسكنات للألم:** إذا كان الألم شديداً، يمكنك تناول مسكنات مثل الباراسيتامول أو الإيبوبروفين.

مراقبة الأعراض: إذا ظهرت أعراض الحساسية الشديدة (صعوبة في التنفس، تورم الوجه والشفيتين، طفح جلدي واسع)، يجب استخدام حقنة الأدرينالين الأوتوماتيكية (إذا كانت متوفرة) وطلب المساعدة الطبية على الفور.

في حالة الحساسية الشديدة (الأنفلكسيس):

الأنفلكسيس هو حالة طبية طارئة تتطلب طلب

المساعدة الطبية الفورية.

الأعراض تشمل:

- صعوبة في التنفس.
- تورم في الوجه والشفيتين واللسان والحلق.
- طفح جلدي واسع النطاق
- دوام ودوخة



• انخفاض ضغط الدم.

• فقدان الوعي.

الإسعافات الأولية في حالة الأنفلكسيس:

• اتصل بالطوارئ على الفور.

• إذا كان الشخص يحمل حقنة الأدرينالين (إبينفرين)، قم بإعطائها له وفقاً للتعليمات.

• ضع الشخص في وضعية مريحة مع رفع الأرجل.

• فك أي ملابس ضيقة قد تعيق التنفس. (شرف الدين، 2012، 4).

9- التعامل مع الصدمة:

الصدمة هي حالة طبية طارئة تحدث عندما لا يصل الدم الكافي إلى أعضاء الجسم. يمكن أن تحدث الصدمة لأسباب عديدة، مثل فقدان الدم الشديد، الحروق الشديدة، الإصابات الشديدة، والحساسية الشديدة.

أعراض الصدمة:

• الشعور بالدوار والدوخة.

• البشرة الباردة والرطبة والصلبة.

• الشعور بالضعف والتعب الشديد.

• تسارع ضربات القلب.

• صعوبة في التنفس.

• الشعور بالعطش الشديد.

• التقيؤ أو الإسهال.

• فقدان الوعي.

الإسعافات الأولية للصدمة:

1. اتصل بالطوارئ على الفور: هذا هو أهم شيء يجب فعله.
 2. أبقِ الشخص المصاب مستلقياً: اجعله يستلقي على ظهره مع رفع الساقين قليلاً، إلا إذا كان ذلك يسبب له ألماً.
 3. تحقق من التنفس والنبض: إذا توقف التنفس أو النبض، قم بإجراء الإنعاش القلبي الرئوي.
 4. فك الملابس الضيقة: قد تساعد الملابس الفضفاضة في تحسين الدورة الدموية.
 5. حافظ على دفء الشخص: استخدم بطانية أو أي غطاء متوافر لتدفئة الشخص المصاب.
 6. لا تعطِ الشخص أي طعام أو شراب: قد يزيد ذلك من خطر الاختناق.
 7. راقب الشخص المصاب عن كثب: حتى وصول المساعدة الطبية.
- ملاحظات مهمة:

- الصدمة هي حالة طبية خطيرة: يجب طلب المساعدة الطبية على الفور.
- كل ثانية مهمة: كلما تم التعامل مع الصدمة بشكل أسرع، زادت فرص النجاة.

- لا تحرك الشخص المصاب إلا إذا كان هناك خطر مباشر عليه: قد يؤدي تحريك الشخص المصاب إلى تفاقم حالته.
- إذا كنت غير متأكد من كيفية التعامل مع الموقف، اتصل بالطوارئ للحصول على الإرشادات.

أسباب الصدمة:

- فقدان الدم: بسبب الجروح أو النزيف الداخلي.
- الحروق الشديدة: تؤدي إلى فقدان السوائل والبروتينات.
- الإصابات الشديدة: مثل كسور العظام أو إصابات الرأس.
- الحساسية الشديدة: مثل لدغات الحشرات أو الأدوية.
- العدوى الشديدة: تؤدي إلى انخفاض ضغط الدم.
- نوبة قلبية أو سكتة دماغية: تؤثر في قدرة القلب على ضخ الدم.

الوقاية من الصدمة:

- الحصول على الرعاية الطبية اللازمة للإصابات والمرض.
- ارتداء حزام الأمان عند القيادة.
- اتباع إرشادات السلامة عند ممارسة الرياضة أو الأنشطة الأخرى.
- تجنب المخاطر غير الضرورية.
- الحصول على اللقاحات اللازمة. (شرف الدين، 2012، 6).

10- التعامل مع الجروح:

الجروح: هي تمزق الأنسجة وخروج الدم منها وقد تسبب تلوث هذه الأنسجة بالجراثيم وفي هذه الحالة يتوجب على المسعف ما يأتي:

1- إيقاف النزيف.

2- المحافظة على نظافة الجروح من التلوث.

أنواع الجروح حسب شكلها:

أ. **الخدوش:** وعلاجها يتم بوضع قماش فوقها بعد غسلها بمحلول معقم

ب. **الجروح القاطعة:** تكون حافة الجروح حادة نتيجة استعمال أدوات قاطعة كالسكين.

ج. **الجروح المهشمة:** تكون حافتها غير منتظمة والنزيف اقل من الجروح القاطعة

ح. **الجروح الرضية:** حافتها غير منتظمة ويحدث نزيف تحت الجلد كالضرب بالعصا.

خ. **الجروح الوخزية:** وتكون ذات ثقوب صغيرة مع احتمال وجود ضرر في الأحشاء.

د. **الجروح النافذة (النارية):** مثل إطلاق ناري..

هـ. **الجروح الخاصة:** مثل جروح العين والبطن.

الإسعافات الأولية للجروح:

قد تختلف الجروح في شدتها من خدوش سطحية إلى جروح عميقة. وتتطلب الإسعافات الأولية السريعة والفعالة لمنع العدوى والحد من النزيف.

خطوات الإسعافات الأولية للجروح:

1. وقف النزيف:

- **الضغط المباشر:** استخدم قطعة قماش نظيفة وضغط عليها على الجرح مباشرة وبقوة لوقف النزيف.
- **رفع الجزء المصاب:** إذا كان ذلك ممكناً، ارفع الجزء المصاب فوق مستوى القلب لتقليل تدفق الدم إلى الجرح.
- لا تزيل أي شيء عالق في الجرح: قد يساعد في وقف النزيف.

2. تنظيف الجرح:

- **اغسل يديك جيداً:** قبل وبعد التعامل مع الجرح.
- **نظف الجرح بالماء والصابون:** استخدم ماء نظيف وجريان وصابون لطيف لتنظيف الجرح برفق.
- **لا تستخدم المطهرات:** إلا إذا أوصى الطبيب بذلك، لأن بعض المطهرات قد تسبب تهيجاً.

3. تغطية الجرح:

- **استخدم ضمادة نظيفة:** قم بتغطية الجرح بضمادة نظيفة وجافة لمنع العدوى والحفاظ على الرطوبة.

○ غير الضمادة بانتظام: أو إذا أصبحت مبللة أو متسخة.

4. راقب علامات العدوى:

○ احمرار: حول الجرح أو زيادة في حجم الاحمرار.

○ تورم: في المنطقة المصابة.

○ حرارة: في المنطقة المصابة.

○ ألم: متزايد في المنطقة المصابة.

○ صُدِيد: إفرازات صفراء أو خضراء من الجرح.

○ حمى: ارتفاع في درجة حرارة الجسم.

متى يجب طلب المساعدة الطبية؟

• إذا كان النزيف شديداً ولا يتوقف بالضغط المباشر.

• إذا كان الجرح عميقاً أو طويلاً أو يقطع عظاماً أو وترًا.

• إذا كان هناك جسم غريب عالق في الجرح ولا يمكنك إزالته.

• إذا كان الجرح في الوجه أو الرأس أو بالقرب من المفصل.

• إذا كنت تعاني من مرض السكري أو لديك جهاز مناعي ضعيف.

• إذا ظهرت علامات العدوى. (شرف الدين، 2012، 33).

11- التعامل مع دخول بعض الأجسام الغريبة داخل العين:

تدخل العين أحياناً ذرات الرمل أو التراب أو تلتصق أجسام غريبة بكرة

العين أو تحت الأجفان أو تدخل حوامض أو قلويات أو أجسام صلبة في العين

تسبب ألماً شديداً.

الإسعاف الأولي:

1- إذا دخلت العين بعض الحوامض أو القلوبات، يطلب من المصاب أن يحرك جفنيه في الماء أو أن يغمر عينيه في ماء غزير.

2- في حالة دخول جسم غريب في العين يمنع المصاب من ذلك عينيه ويجلس أمام ضوء قوي ويجذب الجفن إلى الأسفل ويطلب من المصاب أن ينظر إلى الأعلى إذا كان الجسم الغريب ظاهراً وينظف بقماش ناعم مبلل بالماء، وبالعكس للجفن العلوي.

3- إذا انغرز جسم غريب في العين، ضع وسادة قطنية على الجفن واربطها برباط وأرسل المصاب إلى الطبيب.

4- تقطر في العين المصابة قطرتان من زيت الخروع ثم تضمد العين. (طالب، 2020، 11).

12- التعامل مع الصرع:

الصرع هو حالة سقوط المصاب فجأة نتيجة حدوث نوبات تشنجية تدوم بضع دقائق وهو مرض عصبي وراثي يصيب الجهاز العصبي

أعراض الصرع:

- 1- يصاب الشخص بالإغماء مع تشنجات في العضلات.
- 2- احمرار الوجه ودوران عينيه نحو الأعلى أو الأسفل مع خروج الرّيد من فمه.
- 3- احتقان الوجه وصك الأسنان وتعرض لسانه للعض.
- 4- قد يجرح الشخص المصاب نتيجة السقوط.

إسعاف المصاب بالصرع:

- 1- يوضع بين الأسنان (الفكين) ما يمنع انطباقهما مثل لفافة من الشاش.
- 2- ينقل المصاب إلى مكان هادئ، بعيداً عن الازدحام.
- 3- لا يجوز إعطاء سوائل منبهة أو الكولونيا لأنها تزيد التشنجات.

13- التعامل مع الغرق:

الغرق هو دخول الماء إلى المجاري التنفسية بدل الهواء فيحدث الاختناق وعدم وصول الأوكسجين إلى الرئتين.

إسعاف الغريق:

- 1- إفراغ المجاري التنفسية من الماء وذلك برفع الجسم فوق مستوى الرأس
- 2- تخلية المجاري التنفسية من الأجسام الغريبة (أعشاب أو طين)
- 3- محاولة إعادة التنفس إلى الحالة الطبيعية من خلال عملية التنفس الاصطناعي
- 4- التأكد من وجود نبض للمصاب ومحاولة إعادة عمل القلب بعمل مساج للقلب.
- 5- المحافظة على درجة حرارة الجسم وتدفئته.
- 6- نقل المصاب إلى أقرب مستشفى. (طالب، 2020، 9).

سبعة عشر - الإسعافات الأولية التي تقوم بها معلمة الروضة:

تعدّ معلمات الروضة من أهم الشخصيات التي تتفاعل مع الأطفال بشكل يومي، لذا من الضروري أن تكون مجهزة ببعض أساسيات الإسعافات الأولية للتعامل مع أي طارئ قد يحدث خلال اليوم الدراسي.

أهم الإسعافات الأولية التي يجب على معلمة الروضة معرفتها:

1. الحروق:

البسيطة: تبريد المنطقة المصابة بالماء البارد لمدة 15-20 دقيقة. تجنب فقع البثور.

العميقة: تغطية الحرق بضمادة نظيفة رطبة، والاتصال بالطبيب فوراً.

2. الجروح:

السطحية: تنظيف الجرح بالماء والصابون، وتغطيته بضمادة نظيفة.

العميقة: الضغط على الجرح لإيقاف النزيف، وتغطيته بضمادة نظيفة، والاتصال بالطبيب فوراً.

3. النزيف:

-الضغط على مكان النزيف بقطعة قماش نظيفة حتى يتوقف.

- رفع الجزء المصاب إذا أمكن.

- عدم إزالة أي جسم غريب عالق في الجرح.

4. الكسور:

- تثبيت الجزء المصاب وعدم تحريكه.

- وضع كمادات باردة لتخفيف الألم.

- الاتصال بالطبيب فوراً.

5. الاختناق:

- إذا كان الطفل يعاني من صعوبة في التنفس، اطلب المساعدة فوراً.

- إذا كنت متأكدة من وجود جسم غريب، حاولي إزالته بلطف إذا كنت مدربة على ذلك.

6. الحساسية:

- إذا كان الطفل يعاني من حساسية تجاه شيء ما، أعطه الدواء المناسب إذا كان لديه وصفة طبية بذلك.

- إذا كانت الحساسية شديدة، اتصل بالطوارئ فوراً.

7. الصداع والغثيان:

- قومي بتوفير مكان هادئ ومظلم للطفل.

- امنحيه سوائل باردة للشرب.

- إذا كانت الأعراض شديدة، اتصلي بالوالدين.

نصائح مهمة:

• الحفاظ على الهدوء: الهدوء يساعدك على اتخاذ القرارات الصحيحة.

• تقييم الموقف: حددي نوع الإصابة وحجمها قبل اتخاذ أي إجراء.

• الاتصال بالوالدين: أبلغني والدي الطفل فوراً بأي حادث يحدث.

- الحصول على التدريب: احصلي على تدريب في الإسعافات الأولية لتكوني مستعدة لأي طارئ.
- تجهيز علبة إسعافات أولية: ضعي في علبة الإسعافات الأولية الضمادات، المطهرات، المسكنات، وغيرها من الأدوات الضرورية. (عبد الكريم، 2012، 68).

ثمانية عشر - طرائق تعلم الإسعافات الأولية:

- يمكن تعلم الإسعافات الأولية من خلال مجموعة من الطرائق، مثل:
- 1- حضور دورات الإسعافات الأولية.
 - 2- قراءة الكتب والمراجع عن الإسعافات الأولية.
 - 3- مشاهدة مقاطع الفيديو التعليمية عن الإسعافات الأولية. (شرف الدين، 2012، 9).

الخلاصة:

التربية الوقائية هي منظومة تعليمية وتربوية تسعى إلى حماية الفرد والمجتمع من المخاطر والمشكلات التي قد تتعرض لها، وذلك من خلال تزويدهم بالمعارف والمهارات والسلوكيات اللازمة للتعامل مع هذه المخاطر والمشكلات بشكل آمن وفعال. وهي عملية مستمرة تهدف إلى تعزيز الصحة العامة وتحسين جودة الحياة. وتعتمد هذه العملية على مجموعة من العناصر الأساسية، وهي: الوعي الصحي، والسلوك الصحي، والبيئة الصحية.

الاختبار الذاتي:

مقدمة:

يهدف هذا الاختبار إلى تقييم مدى فهم الطالبات لمفهوم التربية الوقائية وأهدافها وعناصرها وأنواعها، بالإضافة إلى معرفتهنّ بالإسعافات الأولية. يتكون الاختبار من قسمين: قسم للأسئلة الموضوعية (اختيار من متعدد)، وقسم للأسئلة المقالية.

القسم الأول: الأسئلة الموضوعية:

اختاري الإجابة الصحيحة لكل سؤال:

1. الهدف الأساس من التربية الوقائية:

- أ. علاج الأمراض.
- ب. الحفاظ على الصحة والسلامة.
- ج. تطوير المهارات الحركية.
- د. زيادة المعرفة العلمية.

2. من عناصر التربية الوقائية كلاً مما يلي عدا:

- أ. المعرفة.
- ب. المهارات.
- ج. السلوك.
- د. القوة البدنية.

3. نوع التربية الوقائية التي تركز على سلامة المرور:

- أ. التربية الصحية.
- ب. التربية البيئية.

○ ج. التربية المرورية.

○ د. التربية الاجتماعية.

4. الإسعافات الأولية هي:

○ أ. الإجراءات الطبية المعقدة.

○ ب. المساعدة الطبية المتخصصة.

○ ج. الإجراءات الأولية التي تقدم للمصاب قبل وصول المساعدة الطبية.

○ د. نقل المصاب إلى المستشفى.

5. الإجراءات الإسعافية الأولية لحالات الحروق كلاً مما يلي عدا:

○ أ. تبريد المنطقة المحروقة بالماء البارد.

○ ب. تغطية المنطقة المحروقة بقطعة قماش نظيفة.

○ ج. فرك المنطقة المحروقة بالصابون.

○ د. عدم تفجير البثور.

القسم الثاني: الأسئلة المقالية:

1. وضح أهمية التربية الوقائية في حياة الفرد والمجتمع.

2. اشرح العلاقة بين المعرفة والمهارات والسلوك في تحقيق أهداف التربية الوقائية.

3. ناقش دور الأسرة والمعلمة/ة في تنمية الوعي بالتربية الوقائية لدى الأطفال.

4. اشرح الإجراءات الإسعافية الأولية التي يجب اتباعها في حالة حدوث حادث اختناق.

المراجع:

- سلامة، كمال.(2004). *التربية الصحية الوقائية: مبادئها وتطبيقاتها*. دار النهضة العربية.
- شرف الدين، نبوية.(2012). *الإسعافات الأولية*. جامعة طنطا، كلية الصيدلة. وحدة الازمات والكوارث.
- طالب، ليث.(2020) *الإسعافات الأولية*.
<https://www.researchgate.net/publication/342846205>
- عبد الله، محمد.(2023). أثر التربية الوقائية على سلوكيات السلامة لدى أطفال الروضة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الملك سعود، الرياض، المملكة العربية السعودية.
- عبد الله، هالة مصطفى.(2013). *تربية الطفل في رياض الأطفال*. القاهرة. دار الفكر العربي.
- عبد الكريم، هبة.(2012). *التربية الوقائية للأطفال*. بيروت. دار الكتب العلمية.
- الفرع، صلاح الدين.(2008). *برنامج محوسب ودوره في تنمية مفاهيم التربية الوقائية في التكنولوجيا لدى طلبة قاعة النشاط التاسع الأساسي*. رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة.
- منظمة الصحة العالمية. (2023). *التربية الوقائية*. جنيف، سويسرا: منظمة الصحة العالمية.

- هاشم، إبراهيم أسعد. (2010). برنامج مقترح لتنمية مفاهيم التربية الوقائية بالعلوم لدى طلاب قاعة النشاط التاسع الأساسي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الجامعة الإسلامية بغزة.

- وزارة التربية والتعليم السعودية. (2023). الدليل الإرشادي للتربية الوقائية. الرياض، المملكة العربية السعودية: وزارة التربية والتعليم السعودية.

-American Psychological Association. (2023). *Prevention science*. Washington, DC: American Psychological Association.

-American Red Cross. (2023). *The American Red Cross First Aid and CPR Textbook*. New York, NY: American Red Cross.

-Auerbach, D. (2023). *First Aid: The Ultimate Emergency Guide*. New York, NY: Basic Books.

-Anglin, M. D., Huizinga, D. R., & White, J. L. (2011). *Prevention: A practical guide to social intervention*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

-Bond, B. W., Compton, J. W., & Boruch, R. J. (2016). *Prevention science: Theory, practice, and politics*. New York, NY: Springer Publishing Company.

-Creswell, D. S., Liang, K. W., & Small, R. J. (Eds.). (2012). *The handbook of prevention science*. New York, NY: Sage Publications.

Liang, K. W., & Small, R. J. (2009). *Prevention science: Theory, practice, and policy*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

المصطلحات العلمية الواردة بالكتاب

المصطلح باللغة العربية	المصطلح باللغة الأجنبية (الإنكليزية)
الصحة العامة	Public health
الوقاية	Prevention
الصحة البيئية	Environmental health
الصحة المهنية	Occupational health
الصحة المجتمعية	Community health
التلقيح	Vaccination
التوعية الصحية	Health awareness
التربية الصحية	Health education
السلوك الصحي	Health behavior
الوقاية والسيطرة على الأمراض	Disease Prevention and Control
التغذية والصحة	Nutrition and Health
الصحة النفسية	Mental Health)
الصحة الجنسية والإنجابية	Sexual and Reproductive Health
العوامل الاجتماعية	Social determinants of health
المرض	Disease
العدوى	Infection
الوباء	Epidemic
الجائحة	Pandemic
الأمراض المزمنة	Chronic diseases
الأمراض المعدية	Infectious diseases

Non-communicable diseases	الأمراض غير المعدية
Genetic diseases	الأمراض الوراثية
Primary prevention	الوقاية الأولية
Secondary prevention	الوقاية الثانوية
Tertiary prevention	الوقاية الثالثة
Early detection	الفحص المبكر
Treatment	العلاج
Rehabilitation	إعادة التأهيل
Nutrition	التغذية
Malnutrition	سوء التغذية
Obesity	السمنة
Underweight	النحافة
Vitamins	الفيتامينات
Minerals	المعادن
Balanced diet	النظام الغذائي المتوازن
Mental health	الصحة النفسية
Mental disorders	الاضطرابات النفسية
Depression	الاكتئاب
Anxiety	القلق
Stress	الإجهاد
Sexual health	الصحة الجنسية
Reproductive health	الصحة الإنجابية
Family planning	التخطيط الأسري

Safe motherhood	الأمومة الآمنة
Comprehensive health	الصحة الشاملة
Quality of life	جودة الحياة
Risk factors	عوامل الخطر
Protective factors	عوامل الحماية
Healthy lifestyle	نمط الحياة الصحي
Infectious Diseases	الأمراض المعدية
Influenza (Flu)	الأنفلونزا
Common cold	نزلات البرد
Measles	الحصبة
Mumps	النكاف
Rubella	الحُمى الشوكية
Typhoid fever	الحُمى التيفية
Cholera	الكوليرا
Syphilis	الزهري
Gonorrhea	السيلان
Diphtheria	الدفتيريا
Whooping cough	السعال الديكي
Tuberculosis	السل
AIDS	الإيدز
Non-communicable Diseases	الأمراض غير المعدية
Cardiovascular diseases	أمراض القلب والشرابيين

Diabetes	السكري
Cancer	السرطان
Hypertension	ارتفاع ضغط الدم
Obesity	السمنة
Asthma	الربو
Osteoporosis	هشاشة العظام
Scarlet fever	الحمى القرمزية
German measles (Rubella)	الحصبة الألمانية
Otitis media	التهاب الأذن الوسطى
Bronchitis	التهاب الشعب الهوائية
Migraine	الصداع النصفي
Headache	الصداع
Allergy	الحساسية
Diarrhea	الإسهال
Constipation	الإمساك
Cardiopulmonary resuscitation (CPR)	الإنعاش القلبي الرئوي
Poisoning	السموم
Choking	الاختناق
Wounds	الجروح
Burns	الحروق
Bruises	الرضوض
Sprains	الالتواء

Fractures	الكسور
Shock	الصدمة
Bleeding	النزيف
Degree of burn	درجة الحروق
Superficial burns	حروق سطحية
Deep burns	حروق عميقة
Burned skin	الجلد المحروق
Bleeding wound	الجرح النازف
Infected wound	الجرح المصاب بالعدوى
Paramedic	الإسعافي
Emergency	الطوارئ
First Aid	الإسعافات الأولية
Ambulance	الإسعاف
Bandage	الضمادة
Antiseptics	المطهرات
Pain relievers	المسكنات
Global food security	الأمن الغذائي العالمي
Food allergy	الحساسية الغذائية
Food culture	الثقافة الغذائية
Dietary habits	العادات الغذائية
Diet	النظام الغذائي
Calories	السعرات الحرارية



دليل مصوّر للإسعافات الأولية



إزالة ما في مجرى
الهواء



1- التحقق من التنفس

مددي ولدك على ظهره فوق سطح ثابت، وقضي أو اركعي بقربه، ثم ضعي إحدى يديك على جبهته واضغطي برفق لتميل رأسه قليلاً نحو الخلف ثم افتحِي فمه.



إنعاش الطفل

2- قربي أذنك من فمه وأنفه وأنتِ تنظرين إلى قدميه، وأصغِ محاولة سماع صوت تنفسه، وتحققِي مما إذا كنتِ قادرةً على تحسس أنفاسه بأذنك، ورأبِي صدره لتترين ما إذا كان يتحرك إبان تنفس ولدك أم لا.



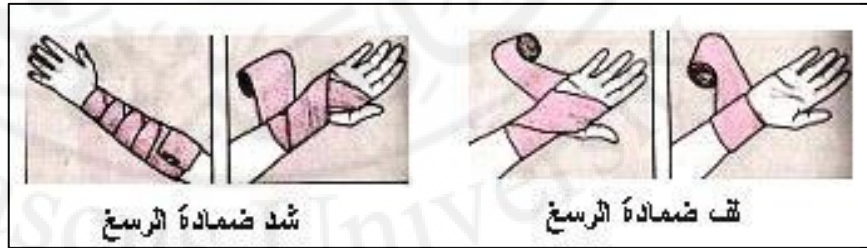
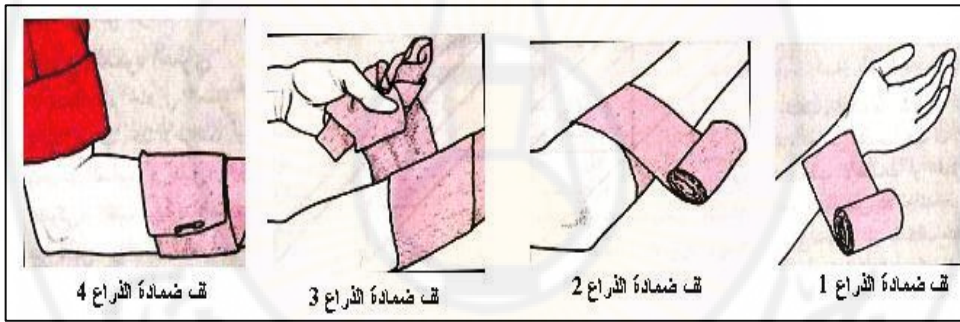
إنعاش الطفل



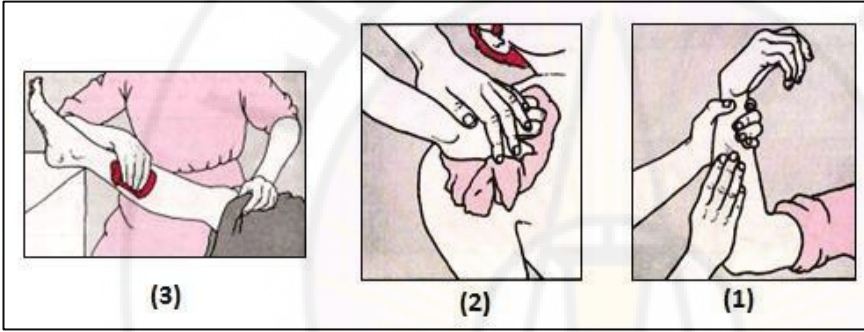
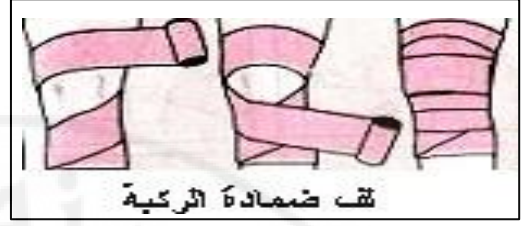
الإسعافات الأولية للأطفال بحالة فقدان الوعي



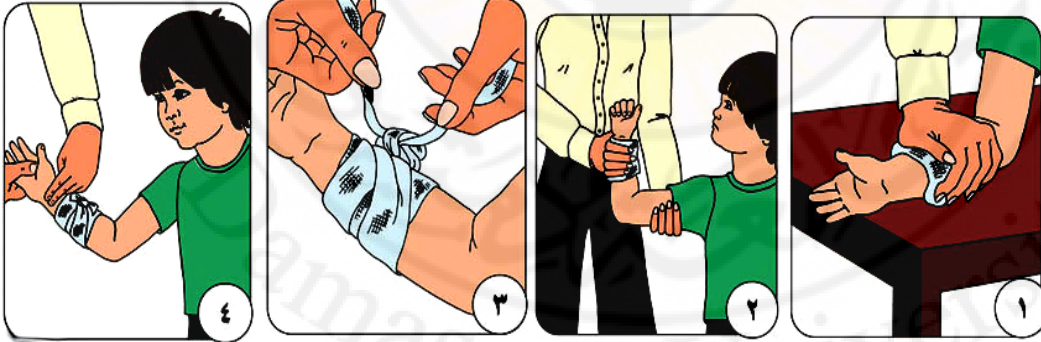
التعامل مع الرعاف ورضوض الأنف



ضمادات القدم والرسغ



التعامل مع الجروح أو حالات
النزف



الكدمات والجروح



انسداد مجرى التنفس

الرضع 0 - 1 عام

الطفل واع ويتنفس ويسعل ويتحدث

دع الطفل يواصل سعاله وتأكد باستمرار من تنفسه



الطفل واع ولكنه لا يستطيع التنفس/السعال/التحدث

5 ضربات على الظهر، 5 ضغطات على الصدر



ما دام الطفل بوعيه: يُدَلّ بين الضربات على الظهر والضغطات على الصدر إلى أن يبدأ الطفل في التنفس الطبيعي مرة أخرى. انظر دائماً انظر داخل فمه بعد كل جولة إجراءات للتأكد من أن الشيء العالق قد خرج.

فاقد الوعي 0 - 18 عام

الطفل فاقد الوعي ولا يتنفس

ابدأ بخمس لفحات، ثم يُدَلّ بين 15 ضفطة تتلوها لفحتان. ملاحظة: انظر داخل فمه قبل النفخ. اتصل برقم الطوارئ 112 بعد مرور دقيقة دقيقة واحدة، واستخدم خاصية مكر الصوت.



الأطفال فوق سن العام وللبالغين

الشخص واع ويتنفس ويسعل ويتحدث

حث الشخص على السعال وتأكد من تنفسه، لا تتركه بمفرده



الشخص واع ولكنه لا يستطيع التنفس/السعال/التحدث

5 ضربات على الظهر بين اللوحين الكتفين تليها 5 ضغطات على البطن



ما دام الشخص بوعيه: يُدَلّ بين الضربات على الظهر والضغطات على البطن إلى أن يبدأ الشخص في التنفس الطبيعي

فاقد الوعي - بالغين

الشخص فاقد الوعي ولا يتنفس

اتصل برقم الطوارئ 112، استخدم خاصية مكر الصوت. ثم يُدَلّ بين 30 ضفطة تتلوها لفحتان دون النقطاع. انظر داخل فمه قبل النفخ





اللجنة العلمية:

1- أ. د. سلوى مرتضى

2- أ. د. مصطفى بصل

3- أ. د. يحيى العمارين

المدقق اللغوي: د. سكيئة موعد

حقوق الطبع والترجمة والنشر محفوظة

لمديرية الكتب والموضوعات الجامعية