

واقع تطبيق التربية الصحية في الأوساط المدرسية

الأستاذ الدكتور: عبد العالي دبله، جامعة بسكرة، الجزائر

الأستاذة: فضيلة صدراتي، جامعة بسكرة، الجزائر

الملخص:

نستخلص أن للتربية الصحية أهمية كبيرة في حياة الفرد والمجتمع، ذلك أن الطفل السليم هو مواطن أكثر كفاءة في حياته وفي خدمة مجتمعه، والمجتمع السليم أقدر على تحقيق آماله وطموحاته و مواجهة مشكلاته وتحدياتها. وعليه فهي مسؤولية جميع الجهات في جميع النواحي، لذا تبقى لائحة منظمة الصحة العالمية لتحسين وتطوير الصحة هي المرجع الأول والأساسي لجميع المسؤولين والقائمين على تحسين وتطوير التربية الصحية محليا وعالميا.

Résumé :

Nous concluons que l'éducation de santé possède une grande importance dans la vie de l'individu et de la société. Ainsi, l'enfant en bonne santé est un citoyen plus efficace dans sa vie et pour sa société, et une société saine est plus en mesure de réaliser ses espoirs et aspirations, de faire face à ses problèmes et défis.

En conséquence, c'est une responsabilité de toutes les parties, à tous égards. La résolution de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) pour l'amélioration et le développement de la Santé demeure la première et principale référence pour tous les responsables et personnes engagés à l'amélioration et le développement de l'éducation de santé au niveau local et international.

تمهيد:

يتسم عصرنا بالعلم و التكنولوجيا في سائر نواحي الحياة، و نظرا للأخطار التي تهدد حياة الإنسان و صحته، فلقد أصبحت الثقافة العلمية عنصرا أساسيا في عملية الإعداد التربوي لكل مواطن، و يصعب أن نتصور قيام المواطن بدوره في المجتمع المعاصر، دون أن يكتسب حدا أدنى من هذه الثقافة، لذلك اهتم المعنيون بشأن التربية الصحية، و ما لها من أثر على الحياة و التمدرس و توازن الطفل في المستقبل، فقد تغير مفهومها من إستراتيجية لمكافحة الأمراض، و العاهات إلى استكمال و انسجام، و تفعيل للمخزون البدني و النفسي، و حتى الاجتماعي، فأصبحت تبنى على معايير أخرى سنأتي على ذكرها، كالوقاية و غرس السلوكات الصحية لدى الأفراد- خاصة تلاميذ المدارس- تضمن لهم الصحة و الانصهار بمرونة في مجتمع مطالب فيه الفرد بمجهود مستمر و دائم، حيث تعدت أنشطتها إلى السلامة الغذائية و تطهير المياه، و المحافظة على البيئة، لأنهم أدركوا أن هذه العوامل و غيرها تساهم و بدون شك في تربية صحية للناشئة.

و من خلال إمعان النظر أيضا في أنشطة النهضة التربوية و حركات التطوير التربوي، فلقد برز اهتمام واضح على الصعيد العالمي و العربي و المحلي في مجال التربية الصحية مع التركيز على تلاميذ المدارس، و هذا من خلال إدراج منهاج التربية الصحية في المقررات الدراسية. لكن التساؤل المطروح هنا: ما هي مبررات إدراج التربية لصحية في المدارس؟ وماهي أهم الدعائم التي تقوم عليها؟ و كيف يتم تطبيقها في الأوساط المدرسية؟ و من خلالها التساؤلات سنحاول إلقاء الضوء على التربية الصحية بكل آلياتها.

1. مفاهيم التربية الصحية:

قبل الدخول إلى الجانب المفاهيمي الخاص بالتربية الصحية نحب أن نستذكر بعض التعريفات الخاصة بالصحة ثم معنى التربية حتى نتمكن من إحداث المعنى التركيبي لمفهوم التربية الصحية.

حيث يرى أو يعرف الباحث "Hurrellmann" الصحة بأنها عبارة عن: "حالة من الإحساس الذاتي و الموضوعي لدى شخص ما، و تحصل هذه الحالة حالما كانت مجالات النمو الجسدية و النفسية و الاجتماعية للشخص متناسقة مع إمكانياته و قدراته، و مع الظروف الموضوعية للحياة".

و يرى الفيلسوف "Gadamerr" الصحة: "بمثابة حالة توازنية تجانسية معرضة باستمرار للخطر، غير أن الإنسان يسعى باستمرار لتحقيقها نتيجة دافع طبيعي فيه".

أما التربية فتعرف بأنها: " وسائل إحكام الاستخدام الذكي و الصحيح للمعلومة الصحية، أي القدرة على استخدام المعلومة، و وضع قيمة و معنى لها (1)

و على ذلك تعد التربية الصحية من أهم مجالات الصحة العامة الحديثة، و تعتبر جزء أساسيا لأي برنامج للصحة العامة، و لم تعد التربية الصحية عملية ارتجالية، بل أصبحت عملية فنية لها أسسها و مبادئها التربوية⁽²⁾.

و لقد تناول الباحثون و المختصون التربية الصحية بعدة تعريفات، و بالرغم من الاختلافات في تناول تعريف التربية الصحية إلا أنهم اتفقوا على بعض منها و هي :

نبدأ أولا بما جاء في قاموس التربية حيث عرفت التربية الصحية بـ: "مقررات المناهج المرتبطة بدراسة النمو وصولا إلى الصحة الجسمية و العقلية، و تتضمن موضوعات مثل التغذية و الصحة و التدخين و المخدرات و الجنس"⁽³⁾.

أما في كتاب يوسف كماش فقد عرف التربية الصحية على أنها: عبارة عن عملية ترجمة للحقائق الصحية المعروفة إلى أنماط سلوكية صحية سليمة على مستوى الفرد و المجتمع، و ذلك باستخدام الأساليب التربوية الحديثة"⁽⁴⁾.

كما عرفها "توماسوود" ThomasWood" على أنها: "بعض الخبرات في المدرسة و في أماكن أخرى التي تكون واقعا نحو العادات و الاتجاهات و المعرفة المرغوبة المتعلقة بالفرد و المجتمع و العرف الصحي" (5).

كما يضيف لنا "خالدوليدالسبول" تعريفا للتربية الصحية خاصا بالأطفال جاء كما يلي: "التعامل مع الأطفال بسلوك و مشاعر متفقيين مع عمرهم مع مراعاة حاجاتهم و تعليمهم و كيفية حماية أنفسهم من المشاكل و الأمراض و الأخطار ضمن توفير الأدوات اللازمة للوصول إلى الراحة الجسمية و النفسية" (6).

و تتفق كل من "سلوى عثمانالصاديقي" و "السيدرمضان" في كتابهما "الصحة العامة و التربية الصحية" على أنها: "تلك العمليات التي تزود أفراد المجتمع بالمعلومات و الاتجاهات و الخبرات و الممارسات الصحية السوية، و قد تكون عملية تغيير للأفكار و السلوكيات الخاصة بالصحة، و بالتالي عملية تعليم الأفراد حماية أنفسهم من المشاكل الصحية و الأمراض" (7).

من خلال قراءتنا للتعريفات السابقة نجدها قد اتفقت جميعها على أن هناك علاقة بين التربية و الصحة، و أن الغاية الأساسية من التربية الصحية هي إكساب الفرد المعرفة الصحية الفعالة، و أن للتربية الصحية في الصغر أعمق الأثر كما أشرنا سابقا، كما تشير جل هذه التعريفات إلى الدور الأكبر للمدرسة في نشر و تحقيق أهداف التربية الصحية.

و نستنتج من خلال هذه المفاهيم أن التربية الصحية عملية تربوية لأن التربية و الصحة يسيران جنبا إلى جنب، و تعتبر صحة الفرد البدنية أساسا هاما من أسس التربية، و لها أثرها العميق في صحته النفسية و سلامته العقلية، و لا شك أن تكامل الصحة الجسمية و العقلية للفرد لا غنى عنهما لاستفادته من التعليم، فالفرد المنهوك القوى يكون أقل قوة و قدرة من استيعاب المعلومات من الفرد الذي تتكامل صحته (البدنية و العقلية).

و بالتالي فإن ما يتعلمه الفرد يمكن أن يؤثر على صحته، و يمكن أن تؤثر صحته على قدرته على التعلم و لذا فكلما تحسنت صحة الأفراد كلما تحسنت قدرتهم على التعلم.

و حيث أن الهدف من التربية الصحية ليس مجرد اختزان لبعض المعلومات بل مساعدته على أن يتصرف في سلوكه و يتحكم في بيئته التي يعيش فيها، فالفرد لا يكون مثقفا تثقيفا صحيا ملائما ما لم يترتب على ذلك تغييرا في عاداته الصحية.

2. التربية الصحية المدرسية و أهميتها :

تقوم المدرسة بدور كبير في عملية التربية الصحية، فكل طفل بلغ السادسة من عمره يلتحق بالمدرسة، و يستمر فيها لمدة ست أو خمس سنوات، و يمكن استغلال هذه السنوات بتلقين الطفل قواعد التربية الصحية السليمة، و من خلال المدرسة يتأثر الآباء بسلوك أبنائهم الصحي، كما أن الآباء يمكن أن يساعدوا المدرسة في عملية التثقيف الصحي.

إن تكوين العادات الصحية يحتاج إلى التكرار و يمكن أن يتحقق ذلك في المدرسة، و من ناحية أخرى تتوفر في المدرسة الكثير من التسهيلات التي تسمح بعملية التربية الصحية مثل توفر المدرسين، و موظفي الصحة المدرسية، و البيئة المدرسية.

و تتضمن التربية الصحية معلومات و حقائق عن النمو و التنمية، و عن الحمل و الولادة، و الأمراض، و الإضرار التي تصيب الصحة و كيفية الوقاية منها، و تعد الصحة الشخصية أحد العناصر الأساسية في التربية الصحية و سنأتي على توضيحها في مجالات التربية الصحية.

و تهدف التربية الصحية المدرسية إلى تغيير ثلاثة جوانب لدى المستهدفين – تلاميذ المدارس – هي :

1. المعلومة 2. التوجه 3. الممارسة.

إن أهمية التربية الصحية في المناهج المدرسية قد لوحظت في البرامج التي طورت كجزء من الصحة المدرسية في أوروبا، ففي إنجلترا و السويد تدرس التربية الصحية من خلال دروس العلوم الحياتية أو العلوم الاجتماعية، لذا فإن معلمي الأحياء والعلوم يؤدون الدور الأكبر في التعليم حول الصحة، و صناعة سياستها في المناهج و المدارس⁽⁸⁾.

إن من مهام مناهج العلوم و تدريسها مسؤولية تعليم كيفية التعامل مع القضايا و المشكلات الصحية بأنواعها المتعددة، إلى جانب دورها في تنمية المعارف و المعلومات، و الاتجاهات و الميول، تحقيقا لمفهوم الحماية و الوقاية سواء قبل وقوع المشكلة أم عند حدوثها، و من هنا يظهر الدور الوقائي للتربية بعامه و لمناهج العلوم بخاصة، في تزويد المتعلم بالمعلومات اللازمة، و مساعدته على اكتساب الخبرات الوظيفية بحياته و سلوكاته اليومية في المنزل و المدرسة و البيئة، مما يدرأ عنه الضرر و يعود عليه بالنفع.

أما في الولايات المتحدة فإن التربية الصحية تدرس كمادة مستقلة اختيارية مثلها مثل الرياضيات و العلوم و العلوم الاجتماعية و غيرها، حيث تقول 'كوري' إننا نعرض العقول الصغيرة إلى الرياضيات و العلوم و الآداب و الدراسات الاجتماعية و المواد الأخرى، ليتمكن الخريجون من امتلاكها بعد اثني عشرة عاما من الدراسة، حيث يحصلون على ثقافة معرفية نافعة، بالإضافة إلى اتجاهات إيجابية تمكنهم من الانخراط بالمجتمع كأعضاء فاعلين، و كما أن التلاميذ يتلقون الأساسيات بالرياضيات و الآداب و العلوم، فلا بد أن يكونوا عارفين بالصحة، و إذا توقعنا أن ينتج لدينا أفراد أصحاء و حيويون و نشيطون و منتجون، فلا بد أن تستمر التربية الصحية طوال سنوات المدرسة، و بغير ذلك فلن تكون لديهم الفرصة لامتلاكها بما يخص صحتهم أو صحة أبنائهم بعد ذلك.

و يدعم 'كولب' "kolbe" أهمية برامج التربية الصحية التي تقدمها المدرسة لتلاميذها كوسيلة فعالة لإمدادهم بالمعلومات والمهارات اللازمة لمنع السلوكيات الضارة بالصحة، و موضحا أن السلوكيات والاتجاهات الصحية التي لدى الفرد في مرحلة الطفولة هي المسؤولة عن حدوث حالات المرض والعجز والوفاة.

3. مجالات وميادين التربية الصحية:

من أجل تحقيق أهداف و غايات التربية الصحية، و خلق وعي و إدراك لدى المواطنين بمسؤولياتهم من أجل المساهمة الفعالة في عملية تحسين، و توفير الشروط الصحية الايجابية، فإنه ينبغي العمل في جميع المجالات المختلفة المحيطة بالإنسان، و في جميع أدوار و مراحل تطوره، و مختلف جوانب شخصيته الحياتية و التربوية و الاجتماعية و المهنية.

من هنا تتعدد مجالات التربية الصحية نظرا لتعدد المراحل التي يمر بها الفرد في حياته، و اختلاف طبيعة كل منها عن الأخرى، و لما كان من الضروري المحافظة على صحة الفرد في كل مرحلة من هذه المراحل، و تهيئة الظروف المناسبة لنموه الصحي، و رعايته الصحية، لذلك لزم أن تكون هذه المجالات شاملة و متكاملة شمول حياة الفرد و تكاملها، و أن تترابط جميعا في حلقات متشابكة تقوم كل واحدة منها على الأخرى و يمكن إجمال هذه المجالات في الجوانب التالية:

أ. الصحة الشخصية: و تتعلق بتوعية الفرد بأهمية الصحة و النظافة و التغذية و النوم و العمل و الراحة و مزاولة النشاط الرياضي، و ممارسة أوجه النشاط الترويحي في أوقات الفراغ⁽⁹⁾.

و يجب أن يحرص الفرد على نظافته باستمرار، و يجب العناية بنظافة اليدين قبل و بعد تناول الطعام، و كذلك نظافة الشعر و غسله مرتين على الأقل في الأسبوع، كما يجب الحرص على نظافة الجلد و غسله.

ب. التربية الصحية في محيط المنزل والأسرة : وذلك فيما يتعلق بالعوادات الصحية للكبار كقدوة للصغار و طريقة معاملة أفراد الأسرة بعضهم البعض، و اتجاهات الأسرة نحو الصحة و الإجراءات الصحية، و صحة بيئة المنزل من فضلات، و مياه و حشرات، و طريقة حفظ الأطعمة، و التهوية، و وسائل الترويح و اللعب و قضاء وقت الفراغ ... الخ.

فالأسرة هي البيئة الأولى التي تتعهد الطفل بالتربية منذ ولادته، و عليها يقع العبء الأكبر في عملية التنشئة الاجتماعية، كما أن الأسرة تشكل تفكير الطفل، و نظراته للأمور الصحية و تغرس عاداته و قيمه و مفاهيمه، و يتمكن الوالدين من غرس العادات الصحية في الطفل منذ نعومة أظافره و جعلها مرتبطة بوجوده و مشاعره، فلا يشعر بالراحة و الطمأنينة إلا حين يمارسها.

ج. التربية الصحية في الوسط المدرسي : التربية الصحية المدرسية هي ذلك الجزء من التربية الصحية الذي يتم في المؤسسات المدرسية أو خارجها، و لكن بتوجيه منها نتيجة للجهود التي تبذلها هيئة المدرسة، و من يعاونهم من الأطباء، و الأخصائيين الاجتماعيين و النفسانيين ... الخ، و ذلك في إطار خدمات الصحة المدرسية مثل الكشف الدوري الشامل، و السجلات الصحية، و طرق مواجهة الحوادث و الطوارئ المرضية.

و التربية الصحية في المجال المدرسي لا يقتصر مفهومها على تزويد التلاميذ بالقدر المناسب من الحقائق الصحية فحسب، بل تهتم بشخصية التلميذ، و ما يتكون لديه من ميول و عادات و اتجاهات و قيم صحية، و بكل ما له تأثير على التلميذ في جميع مراحل تعليمه بالبيئة الطبيعية كالمباني المدرسية، و مستوى النظافة بها، و بالتغذية المدرسية، و بالتربية الرياضية، و كذلك بمحتويات منهج الصحة و طرق تدريسه، و السلوك الصحي للمدرس و العلاقات الإنسانية في المجتمع المدرسي، و الخبرة التي يحصل عليها من الخدمة الصحية المدرسية و بالأنشطة الجماعية⁽¹⁰⁾.

د. التربية الصحية في محيط المجتمع: تهيئ المجتمعات المتقدمة فرصا كثيرة للتربية الصحية لأفرادها، و من هذه الفرص النصائح و الإرشادات التي يقدمها القائمون على الخدمات الصحية بالمجتمع، و البرامج الصحية التي تنظمها الهيئات المسؤولة عن توجيه الأفراد مثل وسائل الإعلام، و ذلك لتوفير الفرص التي تحقق للشعب الاشتراك و المساهمة في المشاريع الصحية التي تقوم بها الجهات الصحية المسؤولة في المجتمع .

4. التربية الصحية و بيئة التلاميذ : التربية الصحية بمفهومها الحديث تهتم ببيئة التلاميذ و بالمشكلات الصحية الموجودة في تلك البيئة، و هي تعمل على حث هؤلاء التلاميذ على التفكير و المشاركة في الحلول المناسبة و الاشتراك في مختلف المشروعات الصحية التي من شأنها أن ترفع المستوى الصحي في البيئة، و ذلك على النحو التالي :

أ. استغلال المواقف المختلفة لتوعية التلاميذ و تبصيرهم بكيفية مكافحة الأمراض في البيئة التي يعيشون فيها، و على سبيل المثال إذا انتشر في المدرسة أي مرض بين التلاميذ يجب أن تعمل إدارة المدرسة على تزويد التلاميذ بالمعلومات الضرورية حول هذا المرض (أعراضه، الوقاية منه، طرق علاجه) على أن يشترك التلاميذ كلما سنحت الفرصة في مكافحة هذا المرض.

ب. التربية الصحية مشتقة من بيئة التلاميذ و متصلة بواقع حياتهم مما يزيد من تأثيرها على عواطفهم و مشاعرهم، و بذلك يسهل تقبلهم و استجابتهم لها.

ج. عند تزويد التلاميذ بالمعلومات الصحية يجب على المدرسين ألا يغفلوا عامل البيئة التي يعيشون فيها، و الظروف المنزلية للأطفال، فلا يطلبون منهم مالا تمكنهم إمكانياتهم المنزلية من تنفيذها أو الاستجابة لها.

د. استغلال البيئة الصحية في عملية التعلم، و زيادة الوعي الصحي و مناقشة التلاميذ في مختلف المشروعات الصحية بالبيئة التي يعيشون فيها.

من هذا المنطلق و نحن نعلم خصوصية السن المدرسية من سعة الاستيعاب، و سهولة التأثير بما حوله في هذه البيئة، فالتلميذ من خلال هذه الفترة العمرية تكون المدرسة بالنسبة له المجتمع و البيئة الصغيرة التي يعيش فيها، و يتأثر و يؤثر فيها، لذلك لا بد من ضرورة إيصال الرسالة الصحية ذات الأولوية و المبنية على أساس علمي و صادق، و أن تقدم في الزمن المناسب و السن المناسبة⁽¹¹⁾.

5. خصائص التربية الصحية في البيئات المدرسية: تلعب المدرسة دورا هاما في تكوين عادات صحية و قيم و مفاهيم لدى التلاميذ و هناك فرص متنوعة في المدرسة يمكن أن تتوافر من خلالها بيئة مدرسية صحية سليمة.

و من خصائص التربية الصحية في البيئات المدرسية:

1. الصحة سلوك سوي يقوم به التلميذ و ليس مجرد معلومات متفرقة تحفظ و تنسى بعد الامتحانات.
2. اكتساب العادات الصحية السوية هدف أساسي داخل البيئة المدرسية السليمة.
3. ضرورة تزويد التلاميذ بألوان المعرفة الصحية ذات الصلة الوثيقة بحياتهم لحل مشكلاتهم البيئية المختلفة.
4. ضرورة تنمية ميول التلاميذ الصحية بطرق سليمة و تدعيم ما هو سوي و علاج الضار منها.
5. مراعاة أن التربية الصحية عملية تعليمية تراعى فيها شروط التعليم و قوانينه(كالنضج و الممارسة و الدافعية).
6. ضرورة ربط دوافع المتعلم بالسلوك الصحي و دراسة حاجات المتعلمين و تحريك حوافزهم و تحديد هذا السلوك الصحي السوي لإشباع هذه الحاجات.

7. القدوة و النموذج الحسن و الممارسة من الطرق الهامة في مجال التربية الصحية داخل البيئة المدرسية.

8. ضرورة ملائمة برامج التعليم لحاجات التلاميذ الجسمية و النفسية و الاجتماعية.

9. الاهتمام بالجوانب الايجابية و علاج السلبيات في السلوك الصحي مما يسهم في تدعيم الآثار الايجابية للتربية الصحية.

10. الجماعة بعامة و جماعة الرفاق بخاصة ذات تأثير في سلوك التلميذ فيجب الاستفادة منها في إعداد برامج التربية الصحية داخل المدرسة (كجماعات النشاط - الإذاعة- الرحلات... الخ).

11. التربية الصحية داخل المدرسة يمكن أن نحققها من خلال الأنشطة و البرامج المختلفة و ليس وقت الدرس فحسب.

6. أسس التربية الصحية: جاء في كتاب إبراهيم وجيه محمود أن أسس التربية الصحية بصفة عامة هي كالتالي:

أولاً: ايجابية التعليم: عملية التعليم تعني عملية تغيير في فكر الإنسان و مفهومه واتجاهاته و خبراته، و لا يتم هذا التغيير إلا ببذل مجهود ينبع منه شخصياً. لذلك كانت عملية التعليم عملية ايجابية ضعيفة الأثر إذا كان المتعلم سلبياً. فإلقاء المعلومات الصحية للتلاميذ على اعتبار أنهم آنية فارغة تصب فيها المعلومات المفيدة قليل الجدوى بالنسبة لما نرمي إليه من التأثير في الميول و الاتجاهات، ربما يتمكن التلاميذ من حفظ ما يلقي عليهم للإجابة على أسئلة الامتحان.

و لقد طور منهج الصحة في مختلف مراحل التعليم و طورت طرق تدريسه بما يحقق الأهداف المرجوة.

ثانياً: الإثارة: لقد وجد أنه لتغيير سلوك الفرد أو الجماعة أو إكسابهم عادة صحية يلزم أن يشعروا بحاجة أو رغبة و أن يتعرفوا على المعلومات التي توصلهم إلى

تحقيق هذه الرغبة، مما يدعوهم للسلوك الصحي المطلوب، هذه الإثارة مهمة للاستفادة بالمعلومات التي تلقى عليهم في تغيير السلوك (رغبة، معلومات، عمل) هذه الاحتياجات أو الدوافع إما أن تكون حيوية كالرغبة في النوم و الأكل و الراحة و النشاط و الخلو من الألم و غير ذلك من دوافع اجتماعية و عاطفية، كالرغبة في أن يكون التلميذ محبوبا و مرغوبا فيه بين جماعته و له أصدقاء و زملاء من مدرسين و تلاميذ يهتمون بمشاكله، و أن يكون آمنا مطمئنا على حياته و أن يحرز نجاحا في النواحي التي يعتقد أنها مهمة و له الرغبة في التوفيق و الكسب كذلك الرغبة في الزواج و إنجاب الأطفال تعتبر من الاحتياجات الاجتماعية و غير ذلك. لذلك يجب على المدرس أو المثقف الصحي دراسة هذه الميول في المراحل المختلفة للتعليم، و كذلك الظروف البيئية للتلاميذ للتعرف على أهم الدوافع التي قد تؤثر في تفاعلات التلاميذ و تكون دافعا في السلوك الصحي المرغوب فيه⁽¹²⁾.

و عندما تتولد الرغبة أو الميل يسلك الفرد السلوك الذي يوصله إلى هدفه و هذا السلوك غير ثابت يحتاج إلى الإثارة المتكررة بطرق مختلفة لا بطريقة واحدة، و في النهاية نجد أن العادة تصبح كعمل منعكس لا دخل للتفكير فيها، فكثير من عاداتنا الصحية و غير الصحية تصبح تلقائية بعد وقت من ممارستها.

ثالثا: الاهتمام بما يجب أن يسلكه التلاميذ لا ما لا يجب أن يتبعوه بتصرفاتهم بهذا يمكن إحلال العادة الصحية مكان العادة غير الصحية، فإذا نصحنا التلاميذ بالتغذية الصحية يجب أن نبين لهم ما يجب أن يتناولوه من الأطعمة المفيدة لا ما لا يجب أن يتناولوه.

رابعا: يجب أن يشجع التلاميذ على تصرفاتهم الصحية و يقلل من لومهم على أخطائهم أو عيوبهم، فلكل تلميذ نواحي جيدة يمكن تشجيعها يساعد كثيرا على الإثارة لتحقيق قسط أكبر و أوسع من النجاح، و لا يجوز أن نلوم تلميذ على أمر

لا يد له فيه بل يجب أن يلم المدرس بالنواحي الاجتماعية لكل تلميذ و يطلب منه ما يمكنه تنفيذه فقط.

خامسا: القدوة الحسنة: إن التلاميذ يقلدون من يحبونه و يطيعونه و يعتبرونه مثلهم الأعلى، و كذلك فإتباع المدرس بكل العادات الصحية أمر ضروري و كذلك الطبيب. كما يقلد الصغار زملاءهم الكبار، و هذا له أهمية أيضا.

سادسا: الاستفادة من سلوك الجماعة: عادة بإتباع الاتجاه الذي تسلكه الجماعة التي ينتمي إليها كعائلته أو تلاميذ فصله أو الفريق الرياضي أو غيره، و اقتناع الجماعة و موافقتها على اتجاهات معينة لها قيمة كبيرة في تغيير سلوك أفرادها.

سابعا: استغلال الفرص: هناك مواقف كثيرة يكون التلميذ فيها مستعدا لتقبل العمل بما يلقي عليه كزيارة تلميذ مريض للوحدة الصحية بمحض الإرادة و بدافع من نفسه و عائلته للشفاء من المرض فيسأل و يناقش و يعمل بما يرشد إليه و ترك هذه الزيارة أثرا باقيا في نفسه.

ثامنا: أحيانا يعتنى الناس بصحتهم بدافع الخوف من نتيجة الإهمال، و لكن الرعب ينقلب إلى العكس بمحاولتهم نسيان الأفكار المؤلمة و الهروب من المخاوف بالتواكل و الإهمال، لذلك يجب ألا نثير الخجل و الكراهية في نفوس النشء بل نطمئنهم و نعطيهم الأمل و نشجعهم و نزودهم بالمعلومات الحقيقية التي تزيل المخاوف الأصلية عندهم.

أي أن المدرس و من يراعي مساعدة التلاميذ على جعل الهدف الأساسي للسلوك الصحي هو النمو و الإنتاج و السعادة في الحياة، كما يراعي الفروق الفردية بين التلاميذ من حيث ذكائهم و ظروفهم الاجتماعية، و حين معاملته لتلاميذه لكسب حبههم و ثقتهم و صداقتهم و احترامهم و إشعارهم بكيانهم و إشراكهم في بحث مشاكلهم الصحية يعتبر الأساس الأول في الوصول إلى الأهداف المرجوة.

تاسعا: التربية الصحية تتوقف على عوامل وراثية و عوامل مكتسبة فالعوامل المكتسبة تكون من البيئة، و بالتالي سلامة البيئة و صحتها له الأثر الايجابي في توجيههم الصحيح في حياتهم⁽¹³⁾.

7. أركان التثقيف الصحي (التربية الصحية):

تتكون أركان التثقيف الصحي مما يلي :

1. الفئات المستهدفة: و هي جميع فئات المجتمع بجميع مستوياته الاجتماعية لأنها مع كونها تسعى لتغيير سلوك صحي فهي أيضا وسيلة للتذكير.

2. المثقف الصحي: و هو القائم بعملية التثقيف الصحي و هو الذي يقوم بتوجيه الرسالة التثقيفية لشخص أو مجموعة من الأشخاص من فريق الرعاية الصحية الأولية. يساعدهم في ذلك أفراد المجتمع أو أي فرد من المجتمع يستطيع أن يوصل الرسالة كرجال الدعاية و الإعلام و رجال الدين و المدرسين، و المثقف الصحي يكون مسؤولا عن التثقيف الصحي في المؤسسات الصحية.

فهو يقوم بالأعمال التالية :

1. المشاركة في تحديد و قياس الحاجة الصحية للمجتمع و تحليل العوامل النفسية و الثقافية المؤثرة في رغبات الناس.

2. تقوية و تنسيق النشاط التثقيفي للوحدات الصحية و وضع خطة متكاملة للتثقيف الصحي تسير أهداف البرنامج الصحي.

3. المثقف الصحي يعمل كمستشار في لباقي أعضاء الفريق الصحي فيما يتعلق بطرق التثقيف الصحي للناس.

4. استخدام وسائل الإعلام و استغلالها كطريقة و أسلوب للتثقيف الصحي.

5. الإعداد للندوات و الحلقات و المعارض في مجال التثقيف الصحي.

6. التعاون مع الهيئات الحكومية في مجال التثقيف الصحي كالمدارس و دور العبادة.

7. تدريب و توجيه الفئات المختلفة العاملة في مجالات الصحة العامة و تعليم المتصلين بالجماهير فيما يتعلق بالتثقيف الصحي و مجالاته و أساليبه.

8. دعائم التربية الصحية في الوسط المدرسي :

1. الثقافة و الوعي الصحي: المراد بالثقافة الصحية إنما هو تقديم المعلومات و البيانات و الحقائق الصحية لكافة المتعلمين، بهدف الوصول إلى الوضع الذي يجعل كل فرد على استعداد نفسي و عاطفي للتجاوب مع الإرشادات الصحية، و تحويل الممارسات الصحية السليمة إلى عادات تؤدي بلا شعور بفعل المداومة و التكرار.

و لقد أصبح التثقيف الصحي علما من علوم المعرفة يستخدم النظريات السلوكية و التربوية و الاجتماعية، و مبادئ الإعلام و التعليم و الاتصال للنهوض بصحة الأفراد و تمكينهم من تنمية قدراتهم البدنية و الذهنية بما يحسن نوعية حياتهم.

2. سلامة البيئة الصحية المدرسية : و يقصد بالبيئة المدرسية المحيط الذي يعيش فيه التلاميذ، و يتميز بعوامل طبيعية و بيولوجية و اجتماعية، و هي بيئة مكتملة يعيش فيها المتعلمون على مدى اليوم الدراسي، و ذلك ما يفسر تأثيرها الكبير و المباشر على المتدربين، و تشمل العوامل الفيزيائية للبيئة المدرسية كالمبنى المدرسي و الحجرات و الأثاث المدرسي، و المرافق الصحية، بينما تشمل العوامل البيولوجية للبيئة المدرسية الكائنات الحية الدقيقة مثل الفيروسات و البكتيريا و الفطريات التي يمكنها أن تصيب الأطفال بأمراض مختلفة أو تلوث الوجبات الغذائية المتناولة في مطعم المدرسة. أما العوامل الاجتماعية للبيئة المدرسية فتتمثل في علاقة المتعلمين ببعضهم و علاقتهم بالمدرسين و العاملين بالمؤسسة.

3. إدراج التربية الصحية في المناهج التربوية: أصبح دور الرعاية الصحية في المجتمع المدرسي أساس للنهوض بمستوى الصحة العامة في إطار مجتمع الأمة الكبير و المدرسة هي المؤسسة الاجتماعية الكفيلة بتحرير أبناء الأمة من العادات الخاطئة، و يخلق الوسط المناسب و توفير الخدمات التي تعينهم على اكتساب اللياقة، و يعنى ذلك الاهتمام بالمعلومات و الاتجاهات و العادات الصحية و الخدمات الوقائية و تدعيم الإمكانيات اللازمة لتكون بيئة المدرسة صالحة لعملية النمو و التطوير السليم.

و إذ كانت جميع الخبرات في المدرسة تتجه إلى الاهتمام بالسلوك الصحي و الاجتماعي و الخلق السليم للتلميذ فإن ذلك يعد أفضل إستراتيجية و أجداها بالنظر إلى الأسباب التالية :

➤ التلاميذ في سن الدراسة يشكلون شريحة كبيرة من السكان (ربع السكان تقريبا في أكثر دول العالم) فترة دراسة الطفل تتميز بالنمو و التطور السريع، بدنيا نفسيا و اجتماعيا، مما يستلزم تهيئة الظروف المناسبة لتكامله و انسجامه.

➤ الأطفال في هذه السن أشد حاجة للرعاية الصحية، و لذلك اعتبرت هذه الفئة ضمن الفئات الحساسة التي تتأثر صحتها بالعوامل الاجتماعية كالفقر و الجهل و سوء التغذية أو العوامل البيئية كسوء المسكن و انعدام النظافة في الحي، علما أن الأمراض و التشوهات التي تصيب الشخص في طفولته يتعذر علاجها إن لم يتم التدخل لمعالجتها في الوقت المناسب.

➤ مجيء التلاميذ من بيئات مختلفة و التقائهم اليومي في المدرسة يعرضهم إلى مخاطر الأمراض المعدية، مما يسهل انتشار العدوى بينهم و انتقالها إلى الأسر، و من ثم إلى المجتمع.

➤ و فرة الفرص المتاحة للإصابة بحوادث مختلفة قد يتعرض لها المتعلمون داخل المدرسة.

هذا من جهة، و من جهة أخرى فلأن المدرسة بوصفها مصدر للتربية و الترقية الصحية تمكن التلاميذ من اكتساب معارف تسمح لهم باتخاذ قرارات صائبة في مجال الصحة، و تخلق لديهم عادات صحية سليمة منذ الصغر مما يرجح إمكانية نقل الوعي الصحي من المدرسة إلى الأسرة و المجتمع.

و لكن ذلك لن يتأتى ما لم يلتزم منفذو البرنامج باحترام المبادئ الأساسية للتربية الصحية في الوسط المدرسي و في مقدمتها:

➤ أن تكون النشاطات التعليمية مركزة أساسا على المتعلم، لكونه محور اهتمام التربية الصحية.

➤ أن تكيف هذه النشاطات التعليمية مع قدرات المتعلمين و استعداداتهم النفسية و الحركية .

➤ أن تعطي الأولوية في اختيار النشاطات الصحية إلى تطوير السلوك و إيقاظ الاهتمام.

➤ ألا تكون مجرد مادة إعلامية صرفة، حتى تؤدي المعرفة المقدمة في إطارها دورا قاعديا في انبناء سلوك المتعلم و اكتساب المهارات.

4. تعميم التربية البدنية: التربية الرياضية نظام تربوي هام يعمل على تربية الفرد و إعدادة عبر النشاط البدني الذي يكسبه المهارات الحركية المختلفة الضرورية للحياة المتزنة بدنيا، عقليا، نفسيا و اجتماعيا.

و لمدرس التربية الرياضية دوره الفاعل في نشر الوعي و تعليم السلوك الصحي السليم من خلال الأنشطة المدرجة في هذه المادة، باعتباره تلقى تكويننا خاصا يؤهله تربويا للقيام بالمهام التالية :

1. تزويد المعلمين بالاتجاهات الصحية السليمة حتى يتمكنوا من ممارسة السلوك الصحي في الأمور المتعلقة بصحتهم.

2. إكسابهم العادات الصحية السليمة و ترقيتها في حياتهم اليومية.

3. تنمية رغبتهم في التمتع الدائم بالصحة، و المحافظة عليها من خلال الأنشطة الرياضية المختلفة المتفقة مع ميولهم ورغباتهم.

من هذا المنظور يتبين أن التربية الرياضية شأنها شأن التربية الصحية ترمي إلى تحقيق سلامة المتعلم وكفايته البدنية و النفسية و الاجتماعية و العقلية و تربيته بما يتلاءم مع طموحات و آمال المجتمع الذي ينتسب إليه.

5. التربية الغذائية: للغذاء الصحي دور أساسي في تكوين الإنسان المنتج القادر على العطاء، و لذلك يعمل المجتمع التربوي على توفير الغذاء المتزن، مراعيًا تناسب الوجبات مع كل مرحلة من مراحل عمر المتعلم، فضلًا عن ضرورة تنوع الأطعمة بما يشمل جميع أقسام الهرم الغذائي.

1.5 شروط الغذاء الكامل:

▪ أن تكون كمية الطعام مناسبة بحسب الفرد و الجنس و الحالة الصحية، و كذا الجهد الجسماني المبذول، إضافة إلى مراعاة حالة الطقس، ذلك لأن مقدار الغذاء الكامل أمر مهم من الناحية العلمية و أساس لتحديد قوائم الغذاء المدرسي، خاصة أن احتواء الوجبة على المواد الغذائية اللازمة للنمو و تجديد الخلايا و الوقاية من الأمراض أمر ضروري.

▪ أن تكون نوعية الطعام متزنة و ذلك شرط هام جدا، لأن حشو الجهاز الهضمي بالعناصر المشبعة من دون مراعاة قيمتها الغذائية لا تمد الجسم دائما بحاجاته الطبيعية⁽¹⁴⁾.

إذا للغذاء فوائد كبيرة أهمها :

1. بناء الجسم و تجديد أنسجته المختلفة مثل بناء العظام و الأسنان.
2. إعطاء الطاقة و القوة و الحرارة لكي نستطيع أن نقوم بأعمالنا اليومية مثل المشي، و اللعب و الدراسة.
3. تنظيم أعمال الجسم الحيوية و إعطاء الجسم القوة لمقاومة الأمراض المختلفة.
- 2.5 عناصر الغذاء: تتكون كل مادة غذائية أو طعام نأكله من عناصر غذائية مختلفة ضرورية للجسم و تقسم إلى ستة أقسام:

 - المواد الزلالية : و هذه موجودة في اللحم و السمك و البيض و الحليب و الجبن.
 - المواد السكرية: و هذه موجودة في الخبز و السكر.
 - المواد الدهنية: و هذه موجودة في الدهن و الزبدة.
 - الفيتامينات: و هذه موجودة في الخضار و الفواكه و اللحوم و الحليب.
 - الأملاح المعدنية: و هذه موجودة في الخضار و الفواكه و الحليب و اللحم و السمك.
 - الماء: و نحصل عليه من ماء الشرب و من الأغذية نفسها⁽¹⁵⁾.

6. التربية الفنية:

التربية الفنية من الأنشطة الداعمة للتربية الصحية، كونها تسهم في تطوير وسائل التعبير لدى التلاميذ، و تعزيز سلوكهم الصحي و تعديله، كما تسهم في تدعيم القيم المرتبطة بالذوق العام و تهذيب النفس، و حب العمل لديهم، و هي مجال خصب يفرغ فيه المتعلم طاقاته، و يليي رغباته عن طريق ممارسة الأعمال الفنية التي يهواها كالرسم و التصوير و التشكيل، مما يرمي إلى :

معرفة القيم الجمالية و الفنية لمكونات البيئة، و العمل على تطويرها بأفكار إبتكارية، وفقا لما تسمح به سن التلميذ.

- تنمية ذوقه الفني و تعويده على إبداء الرأي.
- تنمية ناحيته العاطفية و الوجدانية عن طريق مزاولة العمل الفني الذي يساعد على رهاقة الحس و التكيف مع البيئة المحيطة به.
- تعويده العمل بالخامات المختلفة، و التركيز على خامات البيئة لربط التلميذ ببيئته، و وطنه للاستخدام غير المحدود و الاتجاه للابتكار والإبداع.
- إكسابه القدرة على الملاحظة و التمييز والإتقان.
- إكسابه ثقافة نوعية عن طريق التعرف على القيم التشكيلية العالمية، من خلال تنظيم معارض تشمل موضوعات صحية في مجال الرسم.
- تنوع وسائل التوعية، و إتاحة الفرصة لإظهار إبداعات التلاميذ و أفكارهم الصحية، و التعبير عنها، و معالجة السلوك غير الصحي بالصورة المناسبة.
- دفع التلاميذ غير الفاعلين مع الموضوعات الصحية للاندماج مع زملائهم، وفق توجيه تربوي منظم.
- ربط النشاط داخل المدرسة بالسلوكيات الصحية و بما يجري في المجتمع.
- إبراز مكانة المدرسة كمركز تنطلق منه الأنشطة الفنية.

هذا و يتوقع أن تؤدي هذه الرسومات إلى إشراك الأسرة التربوية الصحية، و إبراز مكانة المدرسة في تعزيز صحة المجتمع، و إثارة المشكلات الصحية في المجتمع المدرسي، و إشراك التلاميذ في وضع الحلول المناسبة، و التفاعل البناء بين التربية الفنية و الصحية، و إتاحة الفرصة لقيام المعلمين بدورهم الصحي.

7. واقع تطبيق التربية الصحية المدرسية :

لا تقتصر التربية الصحية في المدرسة على إكساب التلاميذ للمعلومات، و تزويدهم بالخبرات التي يهتمهم أن يعرفوها بالنسبة لصحتهم و صحة مجتمعهم بل تتعداها إلى التأثير على ميولهم و اتجاهاتهم بحيث تصبح هذه المعلومات عبارة عن توجه يحمل القناعة و الممارسة الآلية للسلوكات الصحية للوقاية من الأمراض و المحافظة على صحتهم و صحة مجتمعهم، و شعورهم بالمسؤولية من خلال الاشتراك الايجابي في حلها⁽¹⁶⁾.

لذلك فإن أساليب و طرق التربية الصحية تعتمد عليه اعتمادا كبيرا لأنه هو من ستمرر إليه الرسالة التوعوية و حتى تتم هذه العملية بسلام لابد من أن يكون المرسل إليه متقبلا و واعيا بما يرسل إليه و لنجاح هذه العملية هناك الكثير من الطرق والوسائل لتطبيق التربية الصحية في الأوساط المدرسية نأتي على ذكرها :

أولا:الاتصال المباشر:

وهو الاتصال الذي يلتقي فيه المثقف الصحي بالشخص المستهدف، و هو تأثير هام و قوي، إذا أحسن المثقف الصحي أسلوبه و مهارته⁽¹⁷⁾، و يستحسن أن يتبع فيه طريقة المناقشة ما أمكن ذلك حتى يتمكن التلميذ أن يعبر عن ما في نفسه، و يستفسر بالأسئلة و يقتنع بما يفيد، و تمتاز هذه الطريقة بـ : المشاركة و التوافق و التكيف و الوضوح و المرونة.

ثانيا:الاتصال غير المباشر:

وهو اتصال يقوم به المثقف الصحي أو القائم بالإعلام الصحي، مع الناس من غير مقابلة شخصية، و إنما يكون من خلال استعمال أساليب و وسائل أخرى، توصل المعلومات إلى الرأي العام من خلال استخدام وسائل الإعلام و الاتصال الجماهيرية⁽¹⁸⁾، باعتبارها من أهم الوسائل التربوية الصحية في المجتمع،

حيث أنه يمكنها توصيل الكثير من المعلومات والخبرات لعدد كبير من الناس في أقل وقت ممكن وتعدد وسائل الإعلام فشمّل الإذاعة، التلفزيون، والصحف، والملصقات، والصور والأفلام السينمائية الثابتة والمتحركة، وغيرها من الوسائل الإعلامية.

وتعتبر الوسائل السمعية والبصرية جزءا مكملا و مساعدا للدرس الصحي وليست عوضا عنه، وتعتمد هذه الوسائل على الحواس غير أن التعليم المنبثق عن خبرات حسية هو أنجح وسائل التعليم.

ومن فوائد هذه الوسائل أنها تساعد على الإيضاح و سهولة الفهم، و على إثارة اهتمام التلاميذ و جذب انتباههم إذ أنها تقدم المعلومات بطريقة مشوقة، و تيسر الفرص للتنوع المستحب، و تبعد الملل، و تجعل المعلومات تلتصق بطريقة وثيقة بأذهان التلاميذ، و تبعث فيهم حماسا يدفعهم إلى القيام بأعمال ايجابية صحية و تكون فيهم اتجاهات و أذواق سليمة و مهارات خاصة يكتسبونها و يمارسونها. و يستحسن عند اختيار هذه الوسائل أن تكون مناسبة لأهداف الدرس و عقلية التلاميذ و إدراكاتهم و متمشية مع خصائص البيئة المحيطة بالتلميذ و طبيعة المجتمع الذي يعيش فيه و أن تراعي الدقة فيما تحويه من حقائق⁽¹⁹⁾.

و من أبرز وسائل الإعلام و الاتصال غير المباشر و التي تنشر التربية الصحية إلى مستوى أعلى و أشمل - المجتمع بكل شرائحه - نذكر ما يلي:

1. المصورات: تستخدم المصورات و الملصقات الجدارية في عملية التثقيف الصحي و التعليم، و يشترط أن تكون الصورة واضحة و معبرة، و تشمل على فكرة واحدة، و تعلق في أماكن بارزة ليشاهدا معظم الناس.

2. الشرائح: و هي صور شفافة يتم عرضها على شاشة بيضاء أو جدار بواسطة جهاز خاص و هي كثيرة الاستعمال في المحاضرات و الندوات.

3. الأفلام الثابتة: وهي عبارة عن صور و شرائح سينمائية ثابتة تشتمل على عدد من الصور المتلاحقة و المترابطة بحيث تشمل على تسلسل العرض و الشرح.

4. الصورة الثابتة: و هي تشمل الصور الشفافة و الصور الفوتوغرافية و الرسومات اليدوية و البيانات و الخرائط.

5. المعارض: و هي اختيار المعلومات و النماذج و الرسومات و اللوحات و الصور و المجسمات و الآلات و الأدوات التي تتعلق بقضايا صحية من واقع الحياة التي يعيشها الناس مع الأخذ بعين الاعتبار ضرورة التركيز على موضوع معين أو مشكلة معينة و يستحسن تجنب تعدد عارضي المعرض تجنباً للإرباك و تثبيت للأفكار⁽²⁰⁾.

6. المذياع والتلفاز: و هي من أسرع وسائل الاتصال و نقل المعلومة المرغوب إيصالها إلى فئات و أعداد كبيرة مع استعمال لغة بسيطة و سهلة و اختيار أنسب الأوقات.

7. الكتب و المطبوعات و الصحف و المجلات: و تعتبر من الوسائل الممتازة لنشر التثقيف الصحي، غير أن الفائدة هنا مقصورة على جمهور المثقفين والقراء.

8. الأفلام السينمائية المتحركة: يمكن استعمال السينما المتنقلة التي تعرض أفلاماً على الجدران و في الأرياف حيث يكون الموضوع السينمائي له علاقة بالموضوع المطروح على الحاضرين و يستحسن أن يتبع بشرح و تعليق و مناقشة لتعميم الفائدة.

إلا أن وسائل الإعلام بالرغم من جدتها في الطرح و فاعليتها إلا أنه يشوبها بعض العيوب، حيث أنها تسير في اتجاه واحد، و لذلك تتوقف فعالية وسائل الإعلام في التربية الصحية على :

- المستوى التعليمي لأفراد المجتمع.
- المستوى الاقتصادي لهم.

- أسلوب عرض الرسالة الصحية سواء كان في صحيفة أو في إذاعة أو تلفزيون، و مدى استخدام أساليب التشويق.
- استعداد المستقبل لتلقي مضمون الرسالة، و علاقتها باهتماماته.
- المستوى الثقافي لأفراد المجتمع.

و لذلك لا نستطيع الاعتماد على وسائل الإعلام وحدها كوسيلة للتربية الصحية دون تدعيمها بطرق و وسائط أخرى.

ثالثا : مشروعات تنظيم المجتمع: تستهدف عملية تنظيم المجتمع للتربية الصحية، النهوض بالمجتمع و رعايته من جميع جوانب الحياة، و يتأتى ذلك بالتعرف على حاجياته، و حشد الإمكانيات لإشباع هذه الحاجات من أجل مواجهة المشاكل الصحية مع العمل على تنسيق البرامج و الخدمات الصحية. و أسلوب طريقة تنظيم المجتمع في ذلك هو :

- تحديد الحاجات و المشكلات الصحية للمجتمع.
- تحديد أكثر الحاجات أهمية، و في ضوء سياسة الأولويات.
- تحديد الإمكانيات الذاتية و الحكومية و البيئية لمواجهة هذه المشكلات.
- تكوين الأجهزة المختلفة لتنفيذ البرامج.
- اكتشاف القيادات غير الرسمية و التعاون معها⁽²¹⁾.

رابعا:الجمعيات الصحية المدرسية :

تتكون الجمعية الصحية في المدرسة من تلاميذ تتميز ميولهم بالنشاط الصحي أو يكونون قدوة في النظافة و العادات الصحية، و يمكن أن تتخذ الجمعية الصحية وسيلة لنشر الوعي الصحي لتلاميذ المدرسة جميعا إذا أمكن تنظيمها و استغلال نشاطها استغلالا طيبا يتفق مع ميول التلاميذ و رغباتهم و توجيهها توجيها سليما، فتقوم الجمعية بعرض أفلام صحية تختار بطريقة دقيقة، و قد تدعوا

الجمعية كل من له علاقة بالصحة لإلقاء أحاديث صحية مناسبة، و من الممكن أن تقدم الجمعية للمدرسة أناشيد صحية مبسطة يتغنى بها التلاميذ في حفلاتهم أو اجتماعاتهم، أو تشارك الجمعية الصحية مع جمعية الرسم و التصوير في عمل لوحات صحية عن طريق الوقاية من الأمراض و أهمية النظافة و غيرها، أو تقوم الجمعية بتنظيم أسابيع للنشاط الصحي على أن تقدم هذه الموضوعات في ظروف مناسبة تزيد من تشويق التلاميذ إليها، و استفادتهم منها و استمتاعهم بها، و يمكن أن تقوم الجمعية بتنظيم رحلات صحية إلى مكتب الصحة أو الوحدة الصحية أو مراكز المياه الشروب أو بعض المتاحف الصحية للتعرف على الأمراض التي تنتشر في البيئة مع دراسة العوامل التي تساعد على انتشارها و طرق الوقاية منها.

و قد تشرف الجمعية الصحية بالمدرسة على تكوين فروع لتعليم الإسعافات الأولية أو التمريض في المدرسة، و هما فرعان محبان إلى كثير من التلاميذ، كما يمكن أن تقدم جمعية الهلال الأحمر مساعدات لنشر جمعيات بالمدارس و تعطي شهادات للمتفوقين فيها.

و لا يقف هذا الاستمتاع بما يقدم لهم من خلال نشاطات هذه الجمعية عليهم فحسب بل إلى أسرهم كذلك، و كما ذكرنا سابقا بأن أعضاء الجمعية هم ممن لهم ميولات شخصية، لذلك فالتربية الصحية تنجح إذا استغلت احتياجات التلاميذ و ميولهم و فيما يلي نذكر بعض الأمثلة لهذه الميول:

1. الميل للنمو: يهتم الأطفال بملاحظة نموهم و قوتهم و لذلك يستغل هذا الميل في توجيههم نحو التغذية السليمة، و إتباع مختلف العادات الصحية السليمة لما لها من علاقة بنموهم الجسمي و العقلي.

2. الميل للاستطلاع: من الميول الهامة عند الطفل حب الاستطلاع لذلك يمكننا استغلال جميع المناسبات و الأوقات التي يطلب فيها التلاميذ معرفة النواحي الصحية للوصول إلى أهدافنا التربوية و تفتح لهم أذان الإصغاء باهتمام و يجابوا بإجابات صحيحة و بسيطة على قدر استيعابهم.

3. حب التملك: يمكن بإثارة هذا الميل قيام التلاميذ بجمع ما ينشر أو ما يفيد في علاج المواضيع الصحية أو ما يتعلق بالصحة البيئية.

4. حب البناء والتشييد: يستغل هذا الميل في تكليف التلاميذ بعمل وسائل تعليمية بسيطة من الخامات الرخيصة الموجودة كالمشروعات، و اللوحات و المجالات في النواحي الصحية مما يثير انتباههم نحوها⁽²²⁾.

8. أهداف التربية الصحية:

يسعى القائمون على التربية الصحية إلى تحقيق أهدافها و منها توعية الأجيال بالمشكلات الصحية و إيجاد الحلول المناسبة ليعيش أفراد المجتمع سعداء، و في رفاهية و ليساهموا في تحسين أحوالهم المعيشية باندفاع من ذاتهم حتى تتحقق السلامة و الكفاية البدنية و العقلية، و ليتسنى تحقيق ذلك شهد مجال التربية الصحية تطورات جذرية منها :

1. التطور في النظرة: لم تعد التربية الصحية مقصورة على تزويد الأفراد بالمعلومات و الحقائق الصحية أو نشرها لأن التزود بالمعلومة وحده لا يكفي، بل تعدت ذلك إلى تغيير السلوكات الصحية السلبية إلى الايجابية.

2. التطور في وسائل التربية الصحية: تعدت الوسائل المتبعة في التربية الصحية مرحلة الاعتماد على وسائل الإعلام من صحف و كتيبات و إذاعة و تلفاز، و تجاوزتها إلى مرحلة تنظيم المجتمع و المواجهة المدعومة بوسائل الإعلام، و ذلك بأن يلتقي المثقف الصحي المتعلم و يوجهه فيما يخص العلاقة بين الطبيب و مريضه، أو أنه يستخدم التوجيه الجمعي، بأن يلتقي المثقف الصحي أو الطبيب أو المعلم فئات المجتمع و يلقي عليهم محاضرة أو ندوة أو يدير نقاشا في أسس الرعاية الصحية و أسس الوقاية من الأمراض⁽²³⁾.

و بناء على ذلك أصبح الهدف من التربية الصحية هو مساعدة الناشئ على تحقيق السلامة و الكفاية البدنية و النفسية و الاجتماعية بجهده الذاتي للوصول إلى الأهداف التالية :

➤ العمل على تغيير مفاهيم الأفراد فيما يتعلق بالصحة و المرض، و محاولة أن تكون الصحة هدفا لكل منهم، و يتوقف تحقيق ذلك على عدة عوامل من بينها: النظم الاجتماعية القائمة، و كذلك على مستوى التعليم في هذا المجتمع، كما تتوقف على الحالة الاقتصادية، و على مدى ارتباط الأفراد بوطنهم و حبهم له، و يتضح ذلك من خلال مساعدتهم للقائمين على برامج الصحة العامة في المجتمع، و محاولة التعاون معهم فيما يخططون له من برامج لصالح خدمة صحة المجتمع.

➤ العمل على إنجاح و تنمية المشروعات الصحية في المجتمع، و ذلك عن طريق تفهم الأفراد المسؤولين للأهداف التي تم من أجلها إنشاء و تجهيز تلك المشروعات، و يتضح ذلك من خلال محافظتهم عليها و الاستفادة منها في العلاج، و اقتراح ما يجدره مناسبا لتحسين أداء تلك المشروعات.

➤ العمل على نشر الوعي الصحي بين أفراد المجتمع و الذي بدوره سوف يساعد على تفهمهم للمسؤوليات الملقاة عليهم نحو الاهتمام بصحتهم، و صحة غيرهم.

➤ العمل على تغيير اتجاهات و سلوك عادات الأفراد لتحسين مستوى صحة الفرد و الأسرة و المجتمع بشكل عام، و خاصة فيما يتعلق بصحة الأم الحامل و المرضع، و صحة الطفل، و صحة المنزل و العناية بالتغذية السليمة، و طرق التصرف في حالات الإصابات البسيطة أو المرض⁽²⁴⁾.

➤ النهوض من المفهوم العلاجي إلى المفهوم الوقائي، و خلق مجتمع متفوق صحيا، و معرفة أسباب الأمراض و الإصابات لتجنبها و بالتالي عدم اللجوء إلى العلاج.

- معرفة العادات السليمة للتغذية و التدريب عليها.
- تقديم المعلومات الكافية عن الأمراض، و بالتالي تقليل تكاليف الإصابة، و توفير تكاليف العلاج التي تكون باهظة الثمن مقارنة بتكاليف التوعية و الوقاية الزهيدة.
- القدرة على المشاركة لمعرفة المشكلات الصحية لأجل التطوير و المساهمة في تحسين البيئة.
- الحرص على جعل المحافظة على الصحة و التمتع بها غاية وهدف يسعى جميع أفراد المجتمع إلى الوصول إليه، و جعل الرقي بالمستوى الصحي مطلباً أساسياً، من خلال حرص الجميع على بذل الجهود لتنمية الجانب الثقافي التنظيمي لديهم و الاستفادة من خبرات الآخرين خصوصا المثقفين منهم في المجال الصحي.
- أن يعرف أهمية البيئة الهادئة المريحة في تهيئة أنسب الظروف للاسترخاء و الراحة و النوم، و أن يعرف كيف يعد هذه البيئة. و التعرف على القيم التي تتعلق بالصحة و المرض مستعنيين في ذلك بكل الأنظمة الاجتماعية السائدة في المجتمع مثل النظام الديني و النظام التعليمي و النظام الصحي في المجتمع.
- التوثيق لجميع الخطط و البرامج و القياس من فترة إلى أخرى من خلال المشاركة الجماعية، من قبل جميع أفراد المجتمع، مع التركيز على الإشراف المبكر للتلاميذ صغار السن لغرس مفاهيم الصحة و السلامة لديهم، و بناء فريق عمل يعمل بالتخطيط و التنسيق، و استثمار أوقات الفراغ في إبراز المواهب و الإبداعات⁽²⁵⁾.
- تثمين و تقييم الصحة للجميع و الوصول بصفة تلقائية ذاتية نابعة من فهم و إدراك المواطنين لأهمية الصحة و طرق و أساليب تحقيقها.

- الوصول إلى قاعدة الفرد السليم يؤدي إلى مجتمع سليم.
- التذكير باستمرار في كل موسم بالعادات و السلوكيات الصحية و المخاطر الموسمية مثل أمراض الصيف و الشتاء.
- تكلما أننا عن أهداف التربية الصحية بصفة عامة و سوف نحاول أن نسلط الضوء أكثر على أهداف التربية الصحية في الوسط المدرسي.
- 9. أهداف التربية الصحية في الوسط المدرسي: في ضوء ما شهدته التربية الصحية من عناية في الوسط التربوي، و بالنظر إلى التطورات التي عرفت من حيث التوجه و الاهتمامات، كان لزاما أن ترتقي بوصفها أداة فاعلة في دعم الصحة العامة إلى مستوى الأهداف التالية :

- تطوير الدور العلاجي مع وزارة الصحة و الهيئات المعنية.
- المساهمة في إثراء و ترقية الوظيفة التربوية في المؤسسة التعليمية، بجعلها تقوم بدور صحي رياضي تبرز نتائجه في تصرفات التلميذ و سلوكه، و من خلاله في أسرته و المجتمع.
- العمل على تفعيل الثقافة الصحية و تنمية الاتجاهات و العادات السليمة بما يتفق و أعمار الأطفال و مستواهم الدراسي.
- تزويد المدرسة بثقافة إعلامية صحية مع تحديد أولويات المشاكل الصحية و النفسية للتلميذ في الواقع الذي يعيش فيه.
- تزويد القائمين بالشؤون الصحية، و لا سيما مدرس الثقافة الصحية، و تطوير دوره كمنفذ أساسي للمناهج المدرسية، و تكوينه لجعله قادرا على تحقيق الأهداف و توليد الأنشطة و المهارات الملائمة مع حاجيات البيئة المحلية.

- تحديد أنماط السلوك الصحي للتلاميذ مع تصحيح الانحرافات لديهم لجعلهم قادرين على التكيف مع بيئتهم و تغيراتها.
- تنمية وعي التلاميذ و تدريبهم على حل المشاكل الصحية البسيطة لديهم بطرق ابتكارية.

من هذا المنظور يتضح أن التربية الصحية في الوسط المدرسي أضحت تركز أساسا على الدور الوقائي باشتراك الأنظمة التربوية للاعتبارات التالية:

- تحسين إمكانات المؤسسات العلاجية و تطور تقنياتها، بحيث أصبحت تعنى بالجانب العلاجي، و تترك الجانب الوقائي لمؤسسات التعليم.
- تزايد إدراك القائمين على الخدمات الصحية لمدى أهمية الوقاية من الحوادث و الأمراض.
- تغير الدور التقليدي للمدرسة بتركيزها على التربية و إكساب السلوكات و المهارات التي تحضر الإنسان للحياة.
- ارتفاع مستوى توقعات المجتمع، و بقية القطاعات لما يجب أن يقدمه قطاع التعليم من تربية صحية لفئة المتدربين.
- نجاح العديد من نماذج الخدمات الصحية الوقائية المدرسية التي أدت إلى تغيرات ملموسة في معدل الإصابات و تقليل كلفة الإنتاج.
- تشجيع تخصصات الطب الوقائي الفرعية و العلوم المساندة له كالتوعية الصحية، و علوم التغذية، و توفر المزيد من الإطارات المتخصصة في هذه المجالات.

10. الكفاءات الصحية المستهدفة في الوسط المدرسي: يرمي تعليم التربية الصحية في المؤسسات التربوية، و لا سيما في المرحلة الابتدائية إلى إكساب الأطفال المتعلمين كفاءات يستعينون بها في حياتهم الخاصة و العامة منها :

- الاتسام بالعادات الصحية السليمة، كاجلوس الصحي، و الحركة، و المأكّل و المشرب، و اجتناب ما كان مضرا منها بالجسم و سلامة الحياة كالتدخين و المخدرات ... إلخ.
- الحرص الدائم و الفعلي على التوازن بين النوم و الراحة، و الجهد و التعب.
- استخدام المرافق العامة بطرق صحيحة.
- التدرب على الأفعال و القواعد الصحية السليمة لحماية مكونات الجسم من الأمراض.
- التدرب على الإسعافات الأولية في الحالات البسيطة كالجرح و التسمم و الصرع.
- معرفة كيفية اجتناب وقوع الحوادث و الأخطار التي يتعرض لها الفرد في بيئته.
- معرفة كيفية مكافحة الحشرات الضارة كالذباب و القمل.
- معرفة كيفية الحفاظ على أثاث البيت، و على تجهيزات المدرسة، و على المرافق العامة.
- التعرف على مصادر تلوث البيئة، و ما ينجم عنه من مخاطر و همتها من أسباب الإلتاف و عوامله، و من ثم طرق الوقاية منها.
- استيعاب الآثار السلبية على الصحة العامة الناجمة عن سوء التغذية و التلوث البيئي⁽²⁶⁾.

11. الأسباب التي تدعو إلى الاهتمام بالتربية الصحية:

ترجع الأسباب التي تدعو إلى الاهتمام بالتربية الصحية إلى أهميتها و ذلك من حيث المكانة التي تشغلها حيث أصبحت التربية الحديثة تركز كثيرا على

التربية الصحية كوسيلة لبلوغ التعليم أهدافه، و ذلك يتطلب أن يكون التلاميذ في صحة جيدة حتى يمكنهم القيام بالجهد و النشاط العقلي و الجسمي، و من أبرز الأسباب التي تدعو إلى الاهتمام بالتربية الصحية هي:

- الجهل الصحي الذي يتسبب في الكثير من مشاكلنا الصحية و التي تحاول الدولة علاجها و تنفق الوفير من المال في سبيلها.
- إن التقارير الطبية و الصحية تدل على أن الحالة الصحية للمواطنين دون المتوسط المطلوب.
- صحة الفرد من المقومات الأساسية للمجتمع فهي مطلب أساسي من مطالب الحياة شأنها في ذلك شأن الغذاء و المسكن و الثقافة و التعليم.
- إن الصحة الجيدة أحد العوامل الهامة التي تمكن الفرد من استعمال ذكائه و زيادة إنتاجه و استمتاعه بحياة سعيدة.
- المستوى الصحي في مجتمعنا لا يزال في حاجة إلى بذل الجهود لتحسين صحة الأفراد و زيادة متوسط العمر و إنقاص نسبة الوفيات.
- إن التخطيط الاجتماعي لرفع المستوى الصحي للمجتمع يجب أن يقوم على نشر الوعي الصحي بين الأفراد و تكوين العادات الصحية، و اكتساب المفاهيم و المعلومات التي تبنى على الاتجاهات الصحية السليمة.
- التزايد المتعظم في نسب الأمراض المزمنة، و ما يترتب عليها من نفقات علاجية و إعاقات و وفيات.
- الارتفاع المطرد في كلفة الخدمات الصحية العلاجية، مقارنة بالكلفة الزهيدة نسبيا للتوعية الصحية.

12. مبررات إدراج التربية الصحية في الوسط المدرسي:

تعد مؤسسات التربية أهم الوسائل الفاعلة في تحقيق كيان الأمة الاقتصادي و الثقافي و كفاءتها الإنتاجية، و لا شك أنها تزداد أهمية و قدرة كلما تزداد اهتماما بتلاميذها سيما من الناحية الصحية، علما أن المدارس في العصر الحديث لم تعد مجرد مؤسسات لتلقين المواد الدراسية و حسب، و إنما أداة تهتم لنمو المتعلمين من الناحية الجسدية و العقلية و العاطفية ... الخ.

هذا و تتجه جميع الخبرات في كل أركان المدرسة إلى الاهتمام بالسلوك الصحي و الاجتماعي و الخلق السليم لدى المتعلم بما يشكل إستراتيجية مجدية بالنظر إلى الأسباب التالية:

- كون المتعلمين يمثلون شريحة اجتماعية واسعة في معظم دول العالم.
- تميز الفترة الدراسية بالنمو و التطور السريع من الناحية البدنية و النفسية و الاجتماعية، مما يستلزم تهيئة الظروف المناسبة لذلك⁽²⁷⁾.
- اشتداد حاجة الطفل في هذه السن إلى الرعاية الصحية، نظرا لانتسابه إلى فئة حساسة سرعان ما تتأثر صحتها بالعوامل الاجتماعية كالفقر و الجهل و سوء التغذية، أو العوامل البيئية كهشاشة المسكن و ضيقه و لكون الأمراض و التشوهات التي تصيب الشخص من طفولته يتعذر علاجها إن تأخر تشخيصها و لم يتم التدخل لأنه.
- مخافة التقاء المتعلمين في المدرسة قد يعرضهم إلى مخاطر الأمراض المعدية، لاختلاف بيئاتهم الأصلية، الأمر الذي يساعد على انتشار العدوى بينهم.
- تمكين المدرسة المتعلمين بوصفها مصدرا للتربية و الترقية الصحية من اكتساب معارف تسمح لهم باتخاذ قرارات صائبة و مسؤولة باستقلالية تامة، علاوة على إكسابهم العادات الصحية السليمة منذ الصغر و نقل الوعي الصحي من المدرسة إلى الأسرة و المجتمع.

- إن الأطفال الذين يتمتعون بصحة جيدة أقدر على اكتساب المهارات المختلفة، فالعقل السليم في الجسم السليم.

13. الشروط اللازم توافرها لنجاح التربية الصحية:

- مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ.
- عدم التشخيص و العلاج بغير الطبيب.
- ربط التربية الصحية برغبات التلاميذ و ميولهم و احتياجاتهم.
- إرساء التربية الصحية على حقائق الحياة الواقعية.
- مراعاة أحاسيس و شعور التلاميذ.

14. دور المعلمين في التوعية الصحية:

تهيئ المدرسة بيئة مواتية للتثقيف الصحي، ففيها يقضي التلاميذ معظم وقتهم، و يتفاعلون مع زملائهم، و معلمهم، و المعلمون أشخاص مرجعيون بالنسبة للتلاميذ في مجال إعطاء المثل و القدوة، و يتوجب عليهم دور مهم في مجال تعزيز الصحة، و المعلمون يقومون بأعمال كبيرة منها :

- تقديم المعلومات و المعارف الصحية.
- متابعة النظافة العامة و الشخصية.
- التحري عن الحالة الصحية للتلاميذ و مراقبة نموهم.
- اكتشاف الحالات الصحية التي تتطلب رعاية و عناية خاصة.
- إمكانية التواصل مع أولياء الأمور من أجل تعزيز الصحة.
- أن المعلم يحسن التواصل مع التلاميذ من حيث تدريبه على مهارات التواصل و إيصال المعلومات.

وبصفة عامة فإن المعلمين يهتمون عموماً بالقضية الصحية للتلميذ
لاعتبارات إنسانية وأخرى تعليمية، كما

يوجد معلمون في كل المجتمعات و بأعداد تكفي لإيصال الوعي الصحي
للتلاميذ و ذلك أكثر من الأطباء و بقية الأسرة الصحية²⁸.

الخاتمة:

نستخلص من خلال العرض السابق للتربية الصحية أن لها أهمية كبيرة في
حياة الفرد و حياة المجتمع، ذلك أن الطفل السليم هو مواطن أكثر كفاءة في حياته
و في خدمة مجتمعه، و المجتمع السليم أقدر على تحقيق آماله و طموحاته و مواجهة
مشكلاته و تحدياتها.

و عليه فالتربية الصحية هي عبارة عن نظام ديناميكي تطبيقيمتجدد من
الاستقصاء و الاكتشاف و المتابعة و الإلتزام لها دعائمها و لها آلياتها لضمان انتاجيتها
المثمرة على مستوى المدرسة و البيت و المجتمع ككل، و بالتالي مضاعفة الجهود في
سبيل انعاش التنمية على كل الأصعدة. إذن فهي ضرورة حتمية و عملية مستمرة
من أجل حل المشكلات التي قد يتعرض لها الناشئة و امكانية التحكم و المواجهة في
المستقبل، لأن التعليم في الصغر كالنقش على الحجر.

و من هنا يظهر أن مسألة تطبيق التربية الصحية في الوسط المدرسي و
الصحة بشكل عام ، ليست قضية تعلم من خلال معلمين فقط أو نظام مدرسي
متطور، و إنما هي مسؤولية جميع الجهات في الدول و العالم سواء أكانت في
النواحي المعرفية أو الاجتماعية أو الاقتصادية أو البيئية أو السياسية.

❖ هوامش البحث

- (1) ربيعة حواج، صليحة هاشمي: تفعيل التربية الصحية في الوسط المدرسي، المركز الوطني للوثائق التربوية، العدد 21، الجزائر، 2006 ص 3.
- (2) بهاء الدين إبراهيم سلامة: الجوانب الصحية في التربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص 42.
- (3) أمل موسى زهران: مدى اكتساب طلبة المرحلة الأساسية العليا في الأردن لمفاهيم التربية الصحية في كتب العلوم وفي برنامج الصحة المدرسية العالمي المعاصر واتجاهاتهم نحوها، أطروحة دكتوراه الفلسفة غير منشورة، كلية الدراسات التربوية والنفسية العليا، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، 2009، ص 1.
- (4) يوسف كماش: الصحة والتربية الصحية، دارالخليج، عمان، الأردن، 2009، ص 33.
- (5) محمود بستان: مناهج التربية الصحية، درا القلم، الكويت، 1981، ص 13.
- (6) خالد وليد السبول: الصحة والسلامة في البيئة المدرسية، دار المناهج للنشر والتوزيع، الأردن، 2005، ص 20.
- (7) سلوى عثمان الصديقي، السيد رمضان: الصحة العامة والرعاية الصحية من المنظور الاجتماعي، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 2004، ص 55.
- (8) أمل موسى زهران: مرجع سبق ذكره، ص 2.
- (9) على محمد زكي، التربية الصحية، منشورات ذات السلاسل، الكويت، ص 43.
- (10) إبراهيم وجيه محمود وآخرون: الصحة المدرسية والنفسية للطفل، مركز الإسكندرية للكتاب، القاهرة، 2000، ص 347.
- (11) بهاء الدين إبراهيم سلامة: مرجع سبق ذكره، ص 121.
- (12) إبراهيم وجيه محمود وآخرون: مرجع سبق ذكره، ص 349.

- (13) المرجع لسابق، ص 351.
- (14) ربيعة حواج، صليحة هاشمي: مرجع سبق ذكره، ص ص 17-21.
- (15) محمود بستان: مرجع سابق، ص 128.
- (16) إبراهيم وجيه محمود وآخرون: مرجع سبق ذكره، ص 347.
- (17) عيسى غانم: الصحة العامة، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، الأردن، 1997، ص 304.
- (18) بسام عبد الرحمان المشاقبة: الإعلام الصحي، دار أسامة للنشر والتوزيع، الأردن، 2012، ص 100.
- (19) سلوى عثمان الصديقي: مدخل في الصحة العامة و الرعاية الصحية والاجتماعية، المكتب الجامعي الحديث، الاسكندرية، 1999، ص 61.
- (20) عيسى غانم: مرجع سبق ذكره، ص 305.
- (21) حسين عبد الحميد رشوان: دور المتغيرات الاجتماعية في الطب والأمراض، دراسة في علم الاجتماع الطبي، المكتب الجامعي الحديث، 1999، ص 272.
- (22) سرور أسعد منصور: الصحة والمجتمع، الدار العربية للكتاب، تونس، 1987، ص 33.
- (23) محمد عصام طرية، شادي أحمد أبو خضرا: أساسيات علم الاجتماع الطبي، دار همورابي للنشر والتوزيع، الأردن، 2009، ص 132.
- (24) يوسف كماش: مرجع سبق ذكره، ص 34.
- (25) أحمد محمد بدح، أيمن سليمان مزاهرة، زين حسن بدران: الثقافة الصحية، دار المسيرة، الأردن، 2008، ص 45.
- (26) ربيعة حواج، صليحة هاشمي: مرجع سبق ذكره، ص 14.

(27) حسن بن محمد حسن القرني: دور الإدارة المدرسية في تحقيق أهداف التربية الصحية لطلاب المرحلة الابتدائية بمدينة الطائف، المملكة العربية السعودية، جامعة أم القرى، كلية التربية، قسم الإدارة التربوية و التخطيط، 2008، ص44.

(28) محمد السيد الأمين وآخرون: الأسس العامة للتربية الصحية، دار الغد للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2004، ص17.