

جامعة فلسطين التقنية (خضوري) التربية البدنية وعلوم الرياضة (بكالوريوس)



اسم المادة : التربية الصحية

اسم التقرير : التثقيف الصحي

أسماء الطالبات : تسنيم غزال ، ندى عبداللطيف ، هديل إبراهيم

اسم الدكتور : د. مصطفى كنعان



مقدمة عن التثقيف الصحي :

- تبدأ عملية التثقيف الصحي من المنزل لان سلوك الطفل واتجاهاته التي قد تؤثر سلبا او إيجابا في الصحة تتبلور قبل ان يكمل الطفل عامه الخامس ، ومن هنا يبرز دور المدرسة في تزويد الطفل بالمعرفة والمهارات والسلوك فما هو دور المدرسة والمدرسين في ذلك ؟!

1. يتمحور دور المدرسة في نشر المفاهيم الصحية من خلال البرامج الصحية المدرسية
 2. الربط المناسب بين الثقافة الصحية والمدرسات المختلطة التي تعود بالفائدة على صحة الافراد .
 3. ودور المدرس يتمحور في دعم الاهتمامات والممارسات الصحية السليمة لدى الطلبة
- والصفات التي يجب ان تتوفر بذلك المدرس هي :

1. النضج العقلي
2. والشخصية الدافئة القادرة على غرس الآمل والتفاؤل والثقة بالنفس
3. فهم الطلبة

مفهوم التثقيف الصحي :

- هو مجموعه من الانشطة المترابطة تتكون من خلالها المعلومات والمهارات للأفراد والتي تمكنهم من اتخاذ قرارات صحيحة بشأن اسلوب حياتهم في وجود العوامل البيئية المؤثره مما يؤدي الى سلوك صحي وسليم وهذه المهنة تشمل الصحة البيئية ، والبدنية ، والاجتماعية ، والعاطفية

أهمية التثقيف الصحي:

1. تحسين الصحة على مستوى الافراد والمجتمعات.
2. بناء اتجاهات صحية سليمة.
3. مساعدة الأفراد في حل المشاكل الصحية التي يواجهونها باستخدام الإمكانيات المتاحة.
4. غرس قيم السلوك الصحي السوي وترسيخها، بالإضافة إلى تغيير السلوكيات الخاطئة منها.
5. مساعدة الأفراد على تحديد المشاكل الصحية الواقعة عليهم وتحديد احتياجاتهم.
6. نشر المفاهيم الصحية السليمة بين أفراد المجتمع .
7. تحسين نوعية الحياة التي يعيشها الفرد في المجتمع.
8. خفض مستوى الإعاقات .
9. خفض معدلات حدوث الأمراض.

الجهات المسؤولة عن التثقيف الصحي :

- الإعلام ومؤسسات الدولة هم الجهات المعنية التي تقوم على تأسيس الثقافة الصحية داخل الأطفال أولاً، ثم الشباب في مراحل متقدمة، ثم المواطنين. ومن ثم تكون المدرسة والجامعة والأسرة هما الركيزة الأساسية لزرع الثقافة الصحية لدى الطفل، ثم يتولى المهمة بعد ذلك كل من مؤسسات الدولة والإعلام.

متى نحتاج الى التثقيف الصحى :

- الجميع يحتاج إلى التثقيف الصحي كباراً وصغاراً , رجالاً ونساء , الأمي والمتعلم لأنه يعمل على تحسين الوعي ورفع مستوى الاهتمام والإدراك لدى كافة شرائح بالمجتمع.
- نحتاج الى التثقيف الصحي بثلاثة حالات هما :

1. الأشخاص الاصحاء مثل توعية غير المدخن عن اضرار التدخين.

2. الاسخاص الذين لديهم عامل الخطورة ولكن غير مصابين بمرض مثل توعية المدخن السليم بالامراض التي يسببها التدخين .

3. الأشخاص الذين يعانون من الامراض مثل توعية المصاب بأحد امراض التدخين التوجه الى المراكز العلاجية.

الهدف من التثقيف الصحي:

- رفع نسبة الوعي ودرجة التحكم الذاتي للأمراض المزمنة؛ للحد من المضاعفات والتعايش مع المرض، وذلك عن طريق جلسات تثقيفية لكل مراجع حسب حالته الصحية لمتابعته وتقييمه مما ينعكس على جودة الحياة للمراجع. وتهدف بشكل رئيسي إلى تعزيز مفهوم الرعاية الصحية الذاتية لدى أفراد المجتمع، وتماشياً مع مبادرات التحول الوطني لرؤية المملكة 2030.

عناصر التثقيف الصحي

• الرسالة الصحية:

• حيث يجب أن تكون المعلومات الصحية المقدمة

مفهومة وصحيحة، كما يجب أن تُراعي مستوى

الشخص الذي يتلقاها، وبذلك تُحقق الرسالة

الصحية الهدف المرجو منها.

المُتَقَفّ الصحي:

- وهو الشخص الذي ينقل المعلومات للآخرين ويُثَقِّفهم، ويمتلك المُتَقَفّ معلومات صحيحة ويكون شخصاً مُدرباً ولديه قدرة خاصة لإيصال المعلومات، ويجب على المُتَقَفّ الصحي الإيمان بالرسالة التي يريد إيصالها، كما يجب أن تكون لديه معرفة كافية بها، إضافة إلى وجود مهارات الإتصال اللازمة لإيصال المعلومة للمتلقي.

الشخص المُتلقّي:

- يجب تحديد درجة وعي وثقافة الشخص المُتلقّي،

كما يجب معرفة إذا ما كانت لديه رغبة في التغيير

من سلوكه، مع التركيز على حاجاته الصحية.

وسيلة التثقيف:

- يجب أن تتعدّد وسائل الاتصال المُستخدَمة في نشر المعلومة الصحيّة، ولكي يكون التأثير أشمل يجب أن تتم مخاطبة أكثر من حاسة من حواس الفرد، وتكون الوسائل التثقيفية:

1. مسموعة: مثل الندوات والمحاضرات والمؤتمرات.

2. مقروءة: مثل النشرات والكتيبات والملصقات.

3. مسموعة مرئية: مثل التلفاز والأقراص المدمجة وأفلام الفيديو.

- في الختام، لحياة صحية أكثر على الإنسان أن يبتعد عن مغريات الحياة المعاصرة كالتلفاز والأجهزة الخلوية التي من شأنها أن تحد من فرص النوم، ومن هنا ترتبط الصحة القويمة بإنسان العصر الحديث بعلاقة طردية، فكلّما كان الإنسان أكثر قدرة بالمحافظة على صحته كان إنساناً قادراً على التقدم بأمته، فعندما تسقط ثقافة العيب لتمارس المرأة الرياضة في الطرق العامة دون أي خجل، ويقود الرجل والمرأة الدراجة الهوائية ليذهبوا للعمل واستنشاق هواء أكثر نقاء، هنا يكمن التقدم، فالتقدم بالفرد ليمثل العصر الحديث يحتاج منه جرأة أكثر، وممارسات صحية أكثر، هذا الإنسان الذي سيجعل من طقوس يومه صحية أكثر، كأن يتناول الطالب وجبة إفطار صحية قبل ذهابه لمدرسته القريبة مشياً على الأقدام بكل حيوية ونشاط، تتناول الأسرة الطعام الذي يعدّ في المنزل بدلاً من الوجبات السريعة التي تضج بالدهون والسكريات الزائدة.

المراجع :

1. دوسية الدكتور بهجت أبو طامع

2. https://mawdoo3.com/%D8%AE%D8%A7%D8%AA%D9%85%D8%A9_%D8%A5%D8%B0%D8%A7%D8%B9%D8%A9_%D8%B9%D9%86_%D8%A7%D9%84%D8%B5%D8%AD%D8%A9

3. https://mawdoo3.com/%D8%A3%D9%87%D9%85%D9%8A%D8%A9_%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%AB%D9%82%D9%8A%D9%81_%D8%A7%D9%84%D8%B5%D8%AD%D9%8A

● الفهرس :

1. مقدمة عن التثقيف الصحي .
2. مفهوم التثقيف الصحي .
3. أهمية التثقيف الصحي .
4. الجهات المسؤولة عن التثقيف الصحي .
5. متى نحتاج الى التثقيف الصحي .
6. الهدف من التثقيف الصحي .
7. عناصر التثقيف الصحي .