

العنوان:	التوعية الصحية للكبار
المصدر:	مجلة التربية
الناشر:	اللجنة الوطنية القطرية للتربية والثقافة والعلوم
المؤلف الرئيسي:	رمضان، عثمان السعيد
المجلد/العدد:	ع 26
محكمة:	نعم
التاريخ الميلادي:	1978
الشهر:	أبريل
الصفحات:	28 - 29
رقم MD:	285727
نوع المحتوى:	بحوث ومقالات
قواعد المعلومات:	EduSearch
مواضيع:	السلوك الصحي ، التوعية الصحية، الرعاية الصحية، الثقافة الصحية، العادات الصحية، كبار السن، العلاقات الانسانية، المدارس
رابط:	http://search.mandumah.com/Record/285727

التَّوَعِيَّةُ الصَّحِيَّةُ لِلْكَبَّارِ

بقلم : الدكتور عثمان السعيد رمضان

مدير ادارة الصحة المدرسية - قطر

وللوصول الى هدف تنمية السلوك الصحي وممارسة العادات الصحية بين التلاميذ يراعى عدة نقاط أهمها :

- توثيق التعاون بين المدرسة والاسرة حتى يسهل غرس العادات الصحية في التلاميذ ولذا يجب ان تمتد التربية الصحية المدرسية لتشمل أسر التلاميذ *
- استخدام اسلوب التكرار والتوضيح مما يساعد على تثبيت العادات ولذا يجب الربط طول الوقت بين تعليم الصحة وتعليم كافة المواد الدراسية الاخرى *

- يجب التدريب على تكوين العادة والتركيز على الممارسة العملية كلما أمكن لان ذلك يساعد على تثبيت العادات خصوصا اذا كان التدريب مصحوبا بعنصر الرضا والسرور *

- لالتاثير في الطفل بالطرق الايجابية للتعليم مثل اشراك التلاميذ ايجابيا في المناقشة في المعلومات وفي امكانيات السلوك المطلوب *

- ومن الاساليب الناجحة اشراك التلاميذ واعطاؤهم مسئولية الاشراف على نظافة المدرسة والاشترك في معسكرات للعمل على رفع مستوى البيئة ، كما انه يمكن التاثير في الطفل بالليل والوسائل التعليمية المساعدة والتمثيلية والمعارض *
- توفير امكانيات الوسط الصحي اللائم الذي يستطيع ان يمارس فيه التلاميذ العادات الصحية وذلك في المدرسة والمنزل والمجتمع ، فلا بد ان تكون البيئة المدرسية صحية حتى يتوفر المجال للتطبيق العملي والممارسة فمثلا قد لا يتوفر المقصف الذي يجد فيه التلميذ حاجته فيلجأ الى شرائها من الباعة الجائلين مما يعرضه للعدوى *

التوعية وسط الكبار

اما في الكبار ففرس العادات الصحية وتنمية السلوك الصحي من أصعب الامور ، فسلوك الشخص الكبير هو محصلة عوامل عدة أهمها البيئة التي يعيش فيها سواء البيئة المنزلية أو المجتمع ، وفي هذه المرحلة من العمر يكون الشخص قد اكمل نموه البدني والعقلي والنفسى بحيث يصعب تشكيله وتغيير عاداته، ولذا كان التثقيف الصحي في الكبار محدود الفائدة فهو يحتاج الى الكثير من الجهد والوقت لتغيير المفاهيم والمعتقدات الراسخة والمتأصلة التي قد تقف حائلا متعبا في وجه الكثير من برامج الترشيد الصحي *

فمن السهل مثلا تغيير العادات الغذائية الخاطئة في الاطفال ولكن من الصعب بمكان تغييرها في الكبار الذين شبوا ونشأوا على طعام معين لا يرتضون به بيديلا *

لذلك صار التركيز في برامج التثقيف الصحي على صغار السن بهدف اكسابهم سلوكا صحيا قويا ينمو ويتزعرع معهم حتى اذا شبوا وبلغوا الكبر اصبحوا يتمتعون بعادات صحية حسنة لها جذورها العميقة القوية *

ولكن ماهي أهمية التربية الصحية للكبار ؟

بالرغم من أن الترشيد الصحي للكبار محدود الفائدة الا انه لا يمكن باى حال من الاحوال الاقلال من شأنه فالعادات لها دخل كبير في المحافظة على الصحة اذا كانت تتماشى مع القواعد الصحية، وتفهم الشخص المعنى الحقيقي للصحة والطرق والوسائل التي تمكنه من تحقيق هذا المفهوم لا بد وأن يؤدي الى ارتفاع مستواه

التربية الصحية هي تعريف الفرد بحقائق الصحة بهدف تغيير الاتجاهات والعادات والسلوك ، ومساعدته على اكتساب الخبرات وممارسة العادات الصحية ، والعادة سلوك مكتسب بالتعليم - فالانسان يكتسب عاداته ولا يرثها ، والصحة هي محصلة عوامل عدة أهمها العادات الصحية بالاضافة الى العوامل الوراثية والبيئية التي يعيش بها الانسان *

ولكن ما هو الفرق بين العادة الصحية (Health habit) والممارسة الصحية (Health practice)

العادة هي ما يؤديه الفرد بلا شعور ولا تفكير نتيجة لكثرة التكرار ، اما الممارسة فهي ما يفعله الشخص عن قصد نابع عن تمسكه بقيم معينة أو الرغبة في أدائه ، ومعنى هذا أن معظم السلوك الصحي ممارسة وليس عادة ، ففسيل الابدى قبل الطعام وتفريش الاسنان ممارسات صحية وليست عادات *

تكوين العادات والممارسات الصحية :

العادات الصحية تفرس منذ وقت الطفولة ، والاسرة هي المسئولة الاولى عن تكوين العادات * ويبدأ تكوين العادات بتعويد الطفل عليها قبل أن يتفهم الاسس التي ترتكز عليها هذه العادات من الناحية العلمية ومن هنا يتضح الدور الهام الذي تقوم به الاسرة في مجال التوعية الصحية فممن يتلقى الطفل اولى التوجيهات والارشادات الصحية ، وفي السن المدرسي تصبح المدرسة انسب مكان لغرس العادات الصحية وتنمية السلوك القويم بين التلاميذ، فالتلاميذ في هذه السن يكونون في مرحلة تطور بدني وعقلي ونفسي واجتماعي بحيث يسهل فيها غرس وتكوين العادات الصحية ، والمدرسة لها الكثير من الامكانيات (البيئة الصحية ، والنشاطات التعليمية ، والصحة المدرسية) التي يمكن استغلالها لتكرار الممارسة للسلوك المطلوب حتى يصبح عادة ، ويلعب المدرس - اذا أعد الاعداد الصحي السليم - دورا هاما في هذا المجال ، فهو يلازم التلميذ طيلة اليوم وهو المثل الاعلى له ، ولذا يجب أن يكون المدرس ذو شخصية قيادية مؤثرة حسب المظهر متمتعا بسلوك صحي قويم حتى يصبح قدوة حسنة لتلاميذه * والمدرس المعتمد المدرب عن طريق ملاحظة التلاميذ يستطيع استغلال الفرص المتوافرة لابرز قواعد السلوك الصحي في اطار من العلاقات الانسانية *

ومن الملاحظ أن الصحة ليست غريزة من غرائز الطفل يسعني اليها ولا حاجة من حاجاته النفسية يحاول اشباعها فالقول أن يفعل كذا ويتجنب كذا ليصبح صحيحا ، قول معدوم الفائدة وانما يجب ربط تعليم الطفل العادات الصحية ببيوله وحاجاته وهواياته واشباع هذه الميول والرغبات ، فمن الحاجات النفسية التي يشعر بها الطفل الرغبة في ان يكبر وينمو ويقوى حتى يصبح قادرا على التشبه بالاطفال ، لذا فان تشويق الطفل الى النمو يصادف منه هوى لا يصادفه التشويق الى الصحة *

كما ان اشباع حماسه للتفوق على الآخرين يمكن ربطه بالعادات الصحية ، ويحتاج التلميذ الى مجموعة من الاصدقاء ينتمي اليها ، ولذا كان من عوامل النجاح أن يمارس السلوك جماعيا وأن يكون التنافس على اتباع العادات تنافس فريق وليس تنافس أفراد *

الصحي بالإضافة الى ذلك فعلى الكبار تقع مسئولية توجيه وترشيد وتنشئة الصغار ، فرب الأسرة الذى يتمتع بثقافة صحية حسنة وسلوك صحى قويم لابد وان يكون له اثره الفعال على اطفاله وكما سبق ان بينا ، فالأسرة هي المسئولة الاولى عن تكوين العادات الصحية فى اطفالها •

كيفية تنمية السلوك الصحى وممارسة العادات الصحية بين الكبار ؟

هناك عدة نقاط يجب مراعاتها فى هذا المجال أهمها :

- ربط تعليم الكبار للعادات الصحية بميولهم وهواياتهم واشباع هذه الميول والرغبات فمن المعروف أن الحاجات النفسية التى يشعر بها الكبار هى التى تمتع بصحة جيدة تساعدهم على المداومة والمثابرة على العمل والإنتاج وتشويقهم الى الصحة قد يكون له اثره الفعال •

- يجب أن يسبق برنامج التثقيف الصحى دراسة مستفيضة عن مفاهيمهم ومعتقداتهم عن الصحة ومستواهم الفكرى وبعد ذلك يصير وضع برنامج للتربية الصحية فى حدود مستواهم الفكرى وبطريقة لا تصطدم بمفاهيمهم ومعتقداتهم الخاطئة •

- يجب أن يوضع برنامج الترشيد الصحى على أساس علمى سليم بحيث تكون المادة العلمية معروضة بصورة بسيطة بعيدة عن التشنيد مع التمسك التام بصحتها كما يجب أن تكون بنود البرنامج مصممة بحيث تواجه المشاكل الصحية التى يعانى منها هذا القطاع حتى تشبع ميوله وحاجاته ورغباته •

- استخدام اسلوب التكرار والتوضيح مما يساعد على تثبيت العادات عن طريق الربط بين تعليم الصحة وتعليم كافة المواد الدراسية الأخرى •

- التركيز على النواحي الإيجابية لا السلبية بمعنى اننا يجب ان نبصر الدارس بما يجب أن يفعله بدلا من التركيز على ما لا يجوز ان يفعله •

- التأثير على الدارس بالطرق الإيجابية للتعليم مثل اشراك الدارسين إيجابيا فى المناقشة فى المعلومات وفى امكانيات السلوك المطلوب •

- اعداد جيل المدرسين القادر على تحمل هذه المسئولية عن طريق اختيار المدرسين ذوى الشخصية القيادية المؤثرة والذين يتمتعون باهتمامات وهوايات صحية وتدريبهم على أعمال التثقيف الصحى •

- التركيز على برامج التربية الصحية المدرسية ، فمن المعروف انه اذا نجحت المدرسة فى نشر الوعى الصحى بين التلاميذ لامتد هذا الوعى ليشمل الأسرة أيضا •

- يجب أن يخضع هذا البرنامج للتقييم المستمر وان يكون مرنا بحيث يسهل ادخال بعض التعديلات عليه اولا بأول اذا أثبت التقييم الحاجة الى ذلك •

مجالات التربية الصحية للكبار :

وهذه تعالج المواضيع الصحية التى تواجه احتياجات الكبار وابنائهم وأهمها :

(أ) التربية الصحية فى مجال النظافة :

والنظافة تشمل النظافة الشخصية والنظافة العامة ونظافة المرافق ، والنظافة الشخصية ركيزة صحة الفرد والمجتمع ودعامة أساسية من دعائم الصحة ، فكل تحسين فيها يساعد على رفع المستوى الصحى للفرد والمجتمع •

• أهمية النظافة الشخصية للفرد :

- تحمية من العدوى ومن الأمراض •
- ترفع معنوياته وتعطيه الثقة بنفسه وتضاعف من قدرته على العمل والإنتاج •
- تكسبه المظهر الصحى •

وتشمل النظافة الشخصية نظافة الجسم (الجلد - الوجه - العين - الشعر - الفم والاسنان واليدين والاقدام) • ونظافة الملابس والطعام والشراب •

أما النظافة العامة ونظافة المرافق فلها أيضا وثيق الارتباط

بصحة الفرد والمجتمع اذ أنها تمنع الأمراض المعدية وتكسب المظهر الصحى كما تعكس الاحساس بالمسئولية لهذا المجتمع ، وكما أن النظافة الشخصية تحافظ على صحة الفرد وبالتالي تستهدف المجموع ، فان النظافة العامة تستهدف المجموع لتصل الى المحافظة على صحة الفرد •

والنظافة الشخصية مسئولية كل فرد منا أما النظافة العامة فهى مسئولية يتقاسم فيها الحكومة والشعب معا •

(ب) التربية للامان والوقاية من الحوادث :

الانسان فى حياته عرضة لمختلف الأمراض والحوادث الفجائية وكلما ازدادت حضارة العالم بالاكشافات الجديدة والاختراعات المختلفة كلما كثرت تلك الاصابات والحوادث ، وكثيرا ما يمكن تفادى الكثير من تلك الاخطار عن طريق توفير أسباب الامان وبرامج التربية للامان ، كما أن اسعاف هذه الحالات فى الوقت المناسب قد ينقذ المصاب من خطر محقق او مضاعفات قد تودى بحياته •

• وسائل التربية للامان :

- فى المنزل وتنحصر فى الآتى :

- التدريب على استخدام الآلات الحادة كالمسكين •
 - التدريب على الطرق الصحيحة لاستخدام المرافد •
 - التدريب على الطرق الصحيحة لاستخدام الادوات الكهربائية والتعرف على كيفية درء اخطارها •
 - التدريب على الوقاية من حوادث الاختناق •
- فى المدرسة : قد تكون هذه الوسائل مباشرة أو غير مباشرة •

أما الوسائل المباشرة فتكون باتخاذ موضوع (التربية للامان) ميدانا من ميادين الدراسة فى المدرسة الابتدائية •

وأما الوسائل الغير مباشرة فتكون عن طريق استغلال الحياة اليومية للتلاميذ داخل المدرسة وخارجها فى اكسابهم المهارات والعادات والاتجاهات التى توجه سلوكهم التوجيه السليم نحو امانهم الشخصى وامان رفقاتهم ومجتمعهم •

- فى الشارع : بث الوعى المرورى بالطرق التالية :

- امداد التلاميذ بالمعلومات الأساسية عن قواعد المرور •

- التدريب والممارسة الفعلية لهذه القواعد والآداب حتى يكتسبوا المهارات التى تمكنهم من اداء هذه القواعد والآداب بنجاح •

(ج) التربية الغذائية :

وهى تزويد الشخص بالمعلومات والخبرات الأساسية بهدف غرس عادات سليمة وتغيير سلوكه الى سلوك سليم من حيث الغذاء الذى يتناوله - فهى تجربة تعليمية الغرض منها التأثير على معتقدات الفرد وعاداته واتجاهاته فتدفع بكل ذلك الى سلوك غذائى سليم •

• أغراض التربية الغذائية :

- تعريف الفرد بالطعمة التى يحتاج اليها جسمه تبعاً لسنه وحالته الصحية ومدى ما يمارسه من نشاط •
- تعليمه كيفية اختيار غذاء كامل من بين الاطعمة المتوفرة فى بيئته •

- تشجيعه على اتباع عادات غذائية حسنة •

- ويشمل برنامج التربية الغذائية على عدة بنود أهمها :
معنى الغذاء - معنى الطعام - تعريف الصحة - نقص الغذاء - سوء التغذية - السعر - وظائف الغذاء - عناصر الغذاء الكامل والاحتياجات اليومية من هذه العناصر - أهم الأمراض الغذائية الشائعة وكيفية تفاديا ومكافحتها - شروط الغذاء الكامل - وكيفية اختيار الوجبات الغذائية الصحية المتكاملة - العادات الغذائية الحسنة - الأمراض المعدية التى تنقل عدواها عن طريق الطعام •

وأخيرا أسأل الله أن أكون قد وفقت فى لقاء بعض الضوء على موضوع التربية الصحية للكبار واعتقد أن هذه اللمحات السريعة سوف تفتح أمام الدارسين مجالات للقراءة والاطلاع للتعلم فى هذا الموضوع الذى يعتبر من أهم أركان البرنامج الصحى •