

## **التربية الصحية:**

- هي تعديل سلوك الافراد واتجاهاتهم فيما يتعلق بصحتهم، وذلك عن طريق تزويدهم بالمعلومات الصحية المناسبة والاساليب التربوية الحديثة التي عرفها عدد من الباحثين بانها:
- هي عملية تعليم المجتمع كيفية حمايه نفسه من الامراض والمشاكل الصحية.
  - هي عملية تغيير افكار واحاسيس وسلوك الناس فيما يتعلق بصحتهم.
  - هي عملية تزويد افراد المجتمع بالخبرات اللازمة بهدف التأثير في معلوماتهم واتجاهاتهم وممارساتهم فيما يتعلق بصحتهم.

## **مبادئ التربية الصحية:** تتمثل بالآتي:

- 1- الصحة الشخصية: وذلك فيما يتعلق بالنظافة والتغذية والنوم والراحة والرياضة والعناية بالعينين على مستوى الشخصي للفرد.
- 2- الصحة على مستوى المنزل: فرص تربوية وصحية كثيرة مثل العادات الصحية للكبار كقده للصغار، طريقة معاملة افراد الأسرة بعضهم لبعض، اتجاهات الأسرة نحو الصحة والاجراءات الصحية.
- 3- الصحة على مستوى المدرسة: سواء كانت ابتدائية او متوسطة او اعدادية او معاهد او كليات، اذ تنهياً من خلاله فرص تربوية صحية كثيرة، مثل نظافة بيئة المدرسة والمرافق الصحية، والاهتمام بالتربية البدنية والالعاب الرياضية، والسلوك الصحي للمدرسين وغيرهم وبأن يكونوا قدوة للطلاب، والعلاقات العامة بين المدرسين والتلاميذ وغيرهم من هيئة المدرسة.
- 4- الصحة على مستوى المجتمع: تنهياً به فرص تربوية صحية كثيرة على مستوى افراد المجتمع، منها الخدمات الصحية، والنصائح التي يحصل عليها الاهالي من هيئات الطب والتمريض والخدمات المساعدة، او الخبرات في العمل سواء كان في الحقل او المصنع او المتجر بما يضمن الصحة للجميع.

## **اهداف التربية الصحية:**

- 1- ان يدرك الافراد مسؤولياتهم نحو تحسين احوالهم الصحية والاهتمام بها.
- 2- تعديل اتجاهات وعادات وسلوكيات الافراد نحو السلوك الصحي السليم.
- 3- اكساب الافراد مفاهيم جديده نحو الصحة والمرض بما يتلائم مع الاكتشافات الحديثة.
- 4- تزويد الافراد بأساليب وطرق تساعد في الحفاظ على صحتهم.
- 5- المساهمة في نشر طرق الوقاية العامة.
- 6- تبسيط المعلومات والحقائق المتعلقة بالصحة، مثل المعلومات المتعلقة بجسم الانسان ووظائف الاعضاء والاحتياجات الغذائية.

## طرق واساليب التربية الصحية:

1- وسائل الاعلام: هي الوسائل المستخدمة لتوصيل المعلومات الى مجموع الناس، وتمتاز بمساعدة المثقف الصحي على الاتصال بعدد كبير من الناس في وقت واحد، ومن امثلتها التلفزيون، الصحف، المجالات، والكتيبات والمطويات... الخ. ومما يقلل من فاعلية وسائل الاعلام في التربية الصحية:

- عدم وصول الوسيلة لأسباب فنية أو اقتصادية.

- عدم جذب الانتباه بدرجة كافية.

- عدم رغبة المتعلم.

- العامل الوسيط.

2- طرق المواجهة: وهي الطرق التي تهيئ مقابلة المثقف الصحي او المعلم للمتعلم ومواجهتهما وتشمل:

- المحادثة الشخصية.

- الفصول الصحية.

- الاجتماعات.

3- طريقة تنظيم المجتمع (المشروعات): التي يتم من خلالها التعرف الى حاجات المجتمع وحشد الموارد لأجل اشباع هذه الحاجات بما يضمن النهوض بالواقع الصحي لجميع افراد المجتمع.

4- وسائل الايضاح: هي عبارته عن عوامل مساعدة تستخدم بهدف توصيل الرسالة التعليمية الصحية لأفراد المجتمع، ومن اهم وسائل الايضاح تتمثل في الصور والنماذج المجسمة سواء كان استخدامها عن طريق المواجهة او الاعلام.