

الأكاديمية المصرية

بسم الله والصلاة والسلام على سيدنا رسول الله

العلم الرياضي والتدريب

معلم البشرية وهاذي الإنسانية وعلى آله وصحبه ومن

تبعهم بإحسان إلى يوم الدين.

E.I.A.S.T

الأكاديمية المصرية

الدولية

الصحة المدرسية والرياضة والتدريب

E.I.A.S.T

الأكاديمية المصرية

الدولية

لعلوم الرياضة والتدريب

أ.د /حنان علي حسنين

أستاذ التربية الصحية بقسم العلوم الحيوية والصحة الرياضية

بكلية علوم الرياضة للبنات

جامعة حلوان

E.I.A.S.T

مما لاشك فيه أن أطفال اليوم هم شباب الغد ورجال المستقبل وكل جهد أو مال ينفق في سبيلهم سوف يترد إلى الدولة إضعافاً مضاعفاً حين يشبون سباباً ويستوون رجالاً أصحاب أقياء وهم بذلك أمل كل شعب ومستقبل كل دولة .

تهدف برامج الصحة المدرسية في معظم دول العالم إلى توفير الرعاية الصحية للتلاميذ سواء كانت جسمية أو نفسية أو اجتماعية في مراحل التعليم المختلفة ابتداءً من فترة الحضانة حتى المرحلة الجامعية .

والجهل الصحي هو السبب وراء كثير من المشاكل الصحية التي نحاول علاجها وننفق الكثير من أموالنا لمقاومتها .

الصحة المدرسية هي : الأكاديمية المصرية
مجموعة المفاهيم والمبادئ والأنظمة والخدمات التي تقدم لتعزيز صحة الطلاب في السن المدرسي، وتعزيز صحة المجتمع من خلال المدارس .

تهدف برامج الصحة المدرسية إلي:-

- 1- التعرف علي الحالة الصحية للتلاميذ ومعالجة ما من انحرافات صحية سواء كانت (بدنية او نفسية).
- 2- تهيئة الجو المناسب والبيئة السليمة لنموهم البدني والذهني والعاطفي ومتابعة ذلك النمو .
- 3- العمل علي توعيتهم صحيا وغرس العادات الصحية السليمة.

E.I.A.S.T

أهمية برامج الصحة المدرسية:-

- 1- يعتبر التلاميذ في السن المدرسي اليوم هم رجال الغد والعناية بهم وبصحتهم معناه إيجاد أجيال قوية سليمة تساهم بنصيبها كاملاً في الانتاج وفي نهضة ورفاهية المجتمع.
- 2- تعتبر فترة السن المدرسي من أهم مراحل العمر من حيث النمو والتطور السريع الذي يطرأ علي التلاميذ سواء كان ذلك من الناحية البدنية أو النفسية أو الاجتماعية مما يتطلب تهيئة الظروف المناسبة لتطور ونمو متكامل.
- 3- يتعرض التلاميذ في مرحلة السن المدرسي إلي بعض المشاكل والضغوط النفسية بسبب انتقال التلميذ لأول مرة من حياة المنزل إلي حياة المدرسة مما يعرضه للتعامل مع غيرة من التلاميذ يترتب علي ذلك اما ان يكون التلميذ انطوائى او عدوانى.
- 4- هناك بعض الاحتمالات لتعرض التلاميذ بالمدرسة للإصابة بالحوادث أثناء اللعب أو فى الطريق أثناء ذهابهم الى المدرسة أو عند صعودهم أو نزولهم علي سلالم المدرسة.
- 5- كلما كان التلميذ يتمتع بصحة جيدة كلما كان قادراً علي التعلم واكتساب المعلومات والخبرات التعليمية التي تهيئوها له المدرسة عملاً بمبدأ العقل السليم فى الجسم السليم.

مكونات برنامج الصحة المدرسية:-

يتكون برنامج الصحة المدرسية الشامل من مكونات لا تختلف كثيرا في أساسها عن مكونات أي برنامج آخر من برامج الصحة العامة وهذه المكونات هي:

لعلوم الرياضة والتدريب

أولا: الرعاية الصحية للتلاميذ:-

- (1) تقويم صحة التلاميذ.
- (2) الإشراف اليومي.
- (3) اختبارات التصفية أو الفحوص الجماعية.
- (4) العناية بالأسنان.
- (5) الوقاية من الأمراض المعدية ومكافحتها.
- (6) الرعاية في حالة الطوارئ والإسعافات الأولية.
- (7) رعاية التلاميذ المعاقين.
- (8) خدمات الصحة العقلية.

E.I.A.S.T

الأكاديمية المصرية

ثانيا: البيئة الصحية المدرسية:-

- (1) البيئة الطبيعية.
- (2) البيئة الاجتماعية.
- (3) التغذية المدرسية.
- (4) الوقاية من الحوادث.
- (5) المواصلات المدرسية.

ثالثا: التربية الصحية المدرسية:-

- (1) التربية الصحية للتلاميذ.
- (2) التربية الصحية للأباء.
- (3) التربية الصحية لهيئة المدرسة.

E.I.A.S.T

ثانيا: البيئة الصحية المدرسية:-

تعتبر البيئة بشكل عام من أهم عوامل الصحة وتعتبر البيئة المدرسية هدفا من أهداف التربية الصحية لأنها تزيد من فهم التلميذ وتقديره للصحة ، كما قد تؤدي البيئة غير الصحية في المدرسة إلي انتشار الأمراض المعدية أو إلي بعض الأمراض الأخرى ، ولما كانت العملية التعليمية تتطلب حضور التلميذ يوميا إلي المدرسة وذلك لعدة سنوات حيث أنها عملية مستمرة تهدف إلي نمو وتطور التلميذ من جميع الجوانب وتهدف أيضا إلي أكتسابه خبرات متعددة من بينها خبرات صحية ، لذلك يجب علينا الاهتمام بالبيئة الصحية في المدرسة وتتكون من :-

- 1- البيئة الطبيعية.
- 2- البيئة الاجتماعية.
- 3- التغذية المدرسية .
- 4- الوقاية من الحوادث .
- 5- المواصلات المدرسية.



Member Only
AnimationFactory.com

الأنايمية المصرية
اولاً: البيئة الطبيعية وتشمل على :-

الدولية
لعلوم الرياضة والتدريب

- 1- المبنى الدراسي .
- 2- حجرات الدراسة.
- 3- الأثاث المدرسي .
- 4- المرافق الصحية المدرسية.

(1) المبنى الدراسي :-

- مفهومة:

المدرسة عبارة عن مبني يضم عدد كبير من الأطفال في السن الدراسي وهم فئة من الفئات التي يجب ويلزم علينا توجيه اهتمام خاص لرعايتهم صحيا.

- هدفه:

- يجب إن يتمشي مع الاحتياجات الفسيولوجية للتلاميذ طبقا لتكوينهم الطبيعي بصفتهم في فترة من فترات النمو البدني والتكوين النفسي والاجتماعي
- إن تكون وسيلة من وسائل التربية الصحية لما تهيوه لهم من فرص تعليمية وتربوية فيما يتعلق بالسلوك الصحي السليم وان يحد بقدر المستطاع من انتشار الأمراض المعدية بينهم.

الشروط الصحية الواجب مراعاتها في مبنى المدرسة:

أ-الموقع: يراعي في اختيار موقع المدرسة الآتي:

- تكون في مكان يسهل الوصول إليه.
- تقع في منطقة هادئة بعيدة عن الضوضاء مثل المصنع
- تقع في منطقة طليقة الهواء لتساعد في عملية التهوية بالمدرسة
- قربه من المرافق العامة من مجاري ومياه صالحة للشرب
- بعيدة عن الصناعات ذات الروائح الكريهة والادخنة
- إن تكون الأرض سليمة ولم تستعمل كقلب للقمامة حتي لا يتصدع المبني نتيجة عدم استقرار طبقات الأرض.

ب - المساحة :

- يراعي إن تكون الأرض كبيرة المساحة لإمكان التوسع في المستقبل.
- يخصص بصفه عامة ما بين 15 - 20 متر مربع لكل تلميذ حسب نوع التعليم.

• تشمل المساحة المباني والملاعب والحدائق.

• تزداد المساحة في المدارس الثانوية عنها في الإعدادية عنها في الابتدائية.

ج - اتجاه المبني :

- يراعي إن يوجه بناء المدرسة بحيث يسمح لتعرضه للشمس لكي تدخله في جميع أركانه مع الاستفادة من اتجاه الرياح لكي تساعد في تهوية المبني و تلطيف درجة حرارته.

د- الإضاءة :

- تتم الإضاءة الطبيعية باستخدام النوافذ.
- أما الطريقة الصناعية باستخدام المصابيح الكهربائية ، ويفضل الإضاءة بالطريقة الطبيعية عن طريق النوافذ .
- يشترط إن لا تكون النوافذ أمام التلاميذ أو خلفهم حتي لا تبهر أعينهم وتسبب لمعان السبورة .
- يجب إن لا تكون هناك أسطحه لامعه في الفصل (الجدران - المقاعد - السبورة) ويجب العناية بنظافة زجاج النوافذ و المصابيح الكهربائية.

E.I.A.S.T

ثانيا : حجات الدراسة

تعتبر الشروط الصحية الواجب توافرها في حجرة الدراسة ضرورة هامة يجب الحفاظ عليها لان صحة التلميذ تتأثر لدرجة كبيرة بالمستوى الصحي لحجرة الدراسة ، و في حجرة الدراسة يقضى التلاميذ عدة ساعات يوميا لعدة سنوات من حياتهم ، ويجب أن تتوفر في الفصول الشروط التالية :-

أ- شكل و مساحة الفصل : يفضل أن يكون الفصل مستطيلا ومتوسط السعة و الارتفاع ، وذلك لتهيئة الظروف المساعدة للاستماع إلى الدروس و رؤية ما يكتب

علي السبورة دون صعوبة ، ويخصص لكل تلميذ مساحه بالفصل تتراوح بين متر ونص مربع والأبعاد المناسبة للفصل هي 6متر عرضا، 8 أمتار طولا ، 4 متر ارتفاعا.

E.I.A.S.T

ب- التهوية :

تتم تهويه الفصول بطريقتين:

-الطريقة الطبيعية باستخدام النوافذ.

-الطريقة الصناعية باستخدام المراوح وتكييف الهواء .

وأفضل أنواع التهوية في الفصول هي التهوية المتقابلة عن طريق نوافذ علي الضلعين المتقابلين للفصل ، جهة منها تفتح علي الممر "الطريقة" وجهه تفتح علي الفناء . وتكون مساحه النوافذ ما بين (سدس إلي ربع) مساحه أرضيه الفصل ويراعي أن تكون حافة النوافذ السفلي مرتفعه عن مستوي مقاعد التلاميذ، ويلاحظ إن تكون حافة النوافذ العليا تصل إلي ما يقرب من سقف الفصل لتساعد علي خروج الهواء الساخن الذي يخفف ويرتفع إلي اعلي .

E.I.A.S.T

ج-الإضاءة:

تتم الإضاءة بأحدي الطرق التالية :

-الطريقة الطبيعية باستخدام النوافذ .

-الطريقة الصناعية باستخدام المصابيح الكهربائية.

ويفضل الإضاءة بالطريقة الطبيعية عن طريق النوافذ ، ويشترط إلا تكون النوافذ

أمام التلاميذ أو خلفهم حتي لا تبهر أعينهم وتسبب لمعان السبورة ،ويجب إلا

تكون هناك أسطح لامعه في الفصل "الجران -المقاعد – السبورة" ويجب العناية

بنظافة زجاج النوافذ والمصابيح الكهربائية .

E.I.A.S.T

ثالثا : الأثاث المدرسي :

أ - السبورة :

يراعي فيها الشروط التالية :

- 1) إن يكون لونها اسود أو اخضر غامق لا يلمع
- 2) إن توضع في منتصف الحائط المواجه للتلاميذ وعلني ارتفاع مناسب
- 3) إن يترك بينها وبين الصف الأول من الإدراج 1.50 متر تقريبا.
- 4) إن يعمل لها مجري تترسب فيه ذرات الطباشير .

ب- المقاعد والإدراج:

يجب إن تعد طبقا للتكوين البدني للتلاميذ وكذلك طبيعة نموهم و بشرط إن يكون التلميذ مستريح في جلسته بطريقة صحيحة سليمة ويجب مراعاة ما يلي :

- 1- إن يكون ارتفاع المقعد مناسباً لطول ساق التلميذ بحيث إذا جلس عليه كان رجلاه مستقرتين علي الأرض وظهره مستريحا علي المسند
- 2- إن يكون المقعد مقوسا قليلا من الإمام ليناسب تقوس الفخذ وان يكون عرض المقعد مناسباً
- 3- تكون حافة المقعد الأمامية مستديرة حتي لا تضغط على الأوعية الدموية فتؤثر علي حيوية الساق والقدم.
- 4- يكون ارتفاع المسند مناسباً بحيث يلاقي منحنى الظهر وتصل حافته العليا إلي مستوي الطرف السفلي لعظمتي لوح الكتف.
- 5- تكون حافة المقعد متداخلة تحت الدرج حتي لا ينحني التلميذ عند الكتابة.
- 6- يكون سطح الدرج مائلا للإمام بزاوية 15 درجة.
- 7- أن يكون الضوء علي يسار التلميذ.
- 8- أن يراعي جلوس التلاميذ ضعاف البصر وضعاف السمع الصفوف الأمامية.

رابعاً : المرافق الصحية

تشمل المرافق الصحية علي المورد المائي والمراحيض والمطاعم ولكل منها شروط صحية:-

(أ) المورد المائي :

- 1- أن تؤخذ مياه الشرب من مصادر المياه الحكومية العامة في المدن الكبيرة وبعض الفري.
- 2- التأكد من صلاحيتها قبل استخدامها.
- 3- التأكد من استمرار نظافتها بالتحاليل المستمرة.

(ب) تصريف الفضلات الادميه :

يجب إن يتم توصيل مرافق المدرسة بالمجاري العمومية التابعة للحكومة كلما أمكن ذلك وإذا لم يتيسر ذلك فتصرف الفضلات الادميه في خزان مناسب الحجم محكم الإغلاق بحيث ينزح كلما قارب الامتلاء .

(ج) المراحيض والمباول :

يجب إن تكون المراحيض والمباول في أماكن مناسبة قريبه من الفصول والفناء وموزعه علي مجموعات متفرقة ومناسبة , ويراعي تخصيص مراحيض للبنين ومراحيض للبنات بواقع مرحاض لكل 50 تلميذ , ومرحاض لكل 30 تلميذ , وميوله لكل 30 تلميذ

(د) تصريف القمامة :
تجمع القمامة في انيه خاصة في كل فصل وفي الطرقات ثم تفرغ يوميا وفقا للنظام المتبع في المدينة .

(ه) الصنابير :
يفضل إن يشرب التلاميذ من نافورات خاصة بحيث تكون فتحه الصنبور لأعلي حتي لا تتلوث وحتى لا يضع التلاميذ أفواههم علي الصنابير مباشر , او يستعمل التلاميذ أكواب خاصة .

(و) أحواض الغسيل :
يجب إن تكون بإعداد مناسبة وأماكن مناسبة وعللي ارتفاع مناسب وقريبه من المراحيض .

(ز) المطعم أو الكافيتريا :
يراعي فيها الاشتراكات الصحية الأساسية من مياه نقيه وتصريف الفضلات بطريقه صحية ومنع دخول الذباب وتوفير الإضاءة و التتويه الكافية .

انه من الضروري تكوين التلميذ تكوينا شاملا من الناحية البدنية والنفسية والاجتماعية حتي يصبح قادرا علي القيام بدوره الكامل في الحياة .
ما أثبتته الدراسات والأبحاث من إن الصحة النفسية للتلاميذ ترتبط بعملية التعليم التي لا تكتمل إلا إذا توافرت الحالة الصحية السليمة , وواجب المدرسة إن تهيئ فرص النمو النفسي وان تكون إدارتها قادرة علي اكتشاف أي انحراف نفسي لدي التلميذ لتحاول إن تقدم له الرعاية اللازمة .
ما الذي يمكن إن يقدمه الوسط المدرسي لصحة التلاميذ النفسية ؟

- 1- الاهتمام بالتلاميذ و صداقتهم والبشاشة في وجوههم
- 2- الاهتمام بالتلاميذ ذوي السلوك النفسي الغير عادي .
- 3 – العناية بالتلاميذ ذوي الذكاء المحدود وتشجيعهم .
- 4 – العناية باستخدام أسلوب المناقشة مع التلاميذ لما له من فوائد نفسيه كما انه يساعد التلاميذ في المساهمة علي حل مشاكله .

ثانيا : العلاقة الطيبة بين التلاميذ أنفسهم :

- 1- عن طريق الاهتمام بجميع التلاميذ و تشجيعهم وإتاحة الفرص للجميع .
- 2- إن يكون الثناء والمديح لكل تلميذ مجد وممتاز الخلق ومتعاون مع زملائه.

ثالثا : العلاقة بين إدارة المدرسة وأولياء الأمور :

هذه العلاقة ذات فائدة متعددة حيث تفيد في تبادل الرأى ومناقشة المشاكل التي قد يتعرض لها التلميذ.

متابعة حالتهم الدراسية و النفسية في المنزل والمدرسة حتي لا يكون هناك التلميذ ذي الشخصيتين شخصية المدرسة و شخصية المنزل .

رابعا : الانتماء إلي جماعة الفصل :

- 1- عن طريق استثارة حب التلميذ للمنافسة بين الفصول فيشعروا بالحب والولاء نحو فصلهم .
- 2- الاعتزاز به وتقديرهم ويظهر ذلك جليا في النشاط الرياضي بين الفصول .

خامسا: الصحة النفسية للمدرسين :

- 1- نعني بها الاستقرار النفسي للمدرسين وعدم تأثير المشاكل الخاصة عن العمل بالمدرسة.
- 2- معاملة التلميذ بالأساليب التربوية الحديثة بعيدا عن الاستبداد او التهديد الذي يولد العقد والمشكلات للتلميذ .

سادسا : تهيئة فرص النجاح لكل طفل :

- 1- تعتبر النجاح من العوامل الرئيسية التي تساعد الأطفال علي بذل الجهد ومواصلة النجاح والتقدم.
- 2- يجب علي المدرس أن يكون علي دراية كاملة بالفروق الفردية بين التلاميذ لكي يتمكن من توزيع الأعمال والواجبات عليهم كل حسب قدراتهم وإمكانيتهم.
- 3- يراعى المدرس عند إجراء الاختبارات القدرة للمتوسط أو للغالبية للتلاميذ.

سابعا: ملاحظة التلاميذ العائدين من إجازات مرضية:

- 1- محاولة تشجيعهم والثناء عليهم .
- 2- عدم تكليفهم بالأعمال التي تفوق قدراتهم وحالتهم الصحية الراهنة.

ثامنا : ضرورة العناية بالتلاميذ البارزين:

- 1- تشجيعهم وصقل مواهبهم في أوجه النشاط الرياضي والفني والثقافي.

ثالثاً: التغذية المدرسية:-

- 1- للتغذية المدرسية أثر كبير علي صحة التلاميذ البدنية والعقلية وتتميز بالمراحل الأولى من حياة التلاميذ بالنمو السريع.
- 2- سوء التغذية يقلل من استعداد التلاميذ للتعليم والتحصيل الدراسي واكتساب الخبرات والمهارات كما تقلل من استعدادهم لمواجهة ما تتطلبه تلك الفترة من نشاط زائد.

هناك بعض النقاط الرئيسية التي يجب مراعاتها في التغذية المدرسية:-

أولاً: الأهداف الصحية للوجبة المدرسية :

- 1) النهوض بصحة التلميذ عن طريق استكمال غذاؤه وسياسة معظم الدول في المدارس (ماعداد المدارس الداخلية) ، وأن الوجبة المدرسية بمثابة تكملة للوجبات المنزلية لا يمكن أن تحل محلها ويراعي في هذه الوجبة أن تحتوي علي العناصر الغذائية التي تفيد التلميذ وبكميات مناسبة تكمل ما يتناوله من طعام في المنزل أما في المدارس الداخلية فإن الوجبات الغذائية تشمل كل ما يحتاجه الجسم من عناصر غذائية هامة وتكون كافية لإمداد الجسم لما يحتاجه من سرعات حرارية ومواد بروتينية وفيتامينات وأملاح معدنية.

2) التأكد من أن كل ما يتناوله التلاميذ من غذاء أثناء تواجدهم بالمدرسة سليما خاليا من مسببات الأمراض محتويا علي العناصر الغذائية الضرورية وفي هذا المجال يجب أن تراعي المدارس الاشتراطات الصحية التالية:-

أ- الاهتمام بالاشتراطات الصحية في المطبخ أو الكافتيريا وأن يكون المكان جيد التهوية والإضاءة وأن يمنع دخول الذباب إلية وأن تكون نوافذه مغطاة بسلك وأن يكون مجهز بمعدات غسيل الأواني وأماكن الأغذية (ثلاجات، دواليب... الخ).

ب- الاهتمام بالاشتراطات الصحية لكل من يعمل في إعداد وتجهيز وتقديم الطعام للتلاميذ والكشف عليهم والتأكد من خلوهم من الأمراض.

ت- مراعاة أسس الأمن والسلامة في عملية تحضير الطعام من حيث نظافة الأطعمة قبل طهيها أو تقديمها لتلاميذ مثل (الكشف على اللحوم ، التأكد من نظافة الألبان).

ث- إبعاد الباعة المتجولين عن محيط المدرسة لخطورة ما يبيعونه من أطعمة علي صحة التلاميذ.

ثانيا: الأهداف التربوية للوجبة المدرسية:

أ- تهدف الاتجاهات الحديثة في التربية إلى استغلال كل النواحي والفرص المتاحة التي تهيئها المدرسة للتربية الغذائية وغرس العادات الصحية عند التلاميذ.

ب- تعويد التلاميذ علي تناول الغذاء اللازم لصحتهم ونموهم وتبصيرهم بالقيمة الغذائية للأطعمة المختلفة التي توجد في بيئتهم وكيف يختارون منها ما يناسبهم ويفيدهم.

ت- توجيههم إلى السلوك الصحي السليم في كل ما يتعلق بطعامهم علي نظافة الأطعمة وعدم تعرضها للتلوث عن طريق الأيدي أو الذباب أو عن طريق أدوات الطهي وضرورة غسل الخضروات قبل أكلها وغير ذلك.

رابعاً: الوقاية من الحوادث

- مسؤوليات المدرسة من الوقاية من الحوادث التي يجب مراعاتها كالتالي:-
- (1) إجراء الرعاية السريعة اللازمة عقب حدوث أي حادث يقع في المدرسة وهي مسؤولية كل فرد من العاملين بالمدرسة من ناظر ومدرسين ومشرفين وأخصائيين اجتماعيين وغيرهم من يستلزم دراية كافية من كل منهم عن الإسعافات الأولية.
 - (2) يراعي في تصميم المبني المدرسي وجود مخارج ومدخل كافية ومناسبة لإعداد التلاميذ حتى يقلل من فرص وقوع الحوادث.
 - (3) أن يكون هناك مخارج معينة تستعمل في حالات الطوارئ (الحريق مثلا).
 - (4) إلا يفتح الباب الرئيسي للمدرسة علي شارع رئيسي مزدحم بالسيارات.
 - (5) أن يكون هناك إشراف دوري على الفصول والفتاء.
 - (6) أن يتوفر بالمدرسة عدد مناسب من طفايات الحريق موزعة علي كل أجزاء المدرسة.
 - (7) توعية أوليا الأمور بخصوص مسببات الحوادث التي قد تحدث في المنزل وكيفية مكافحتها.

خامساً: المواصلات المدرسية

- 1) يجب أن يعين أحد المدرسين أو أحد المشرفين يومياً للأشراف علي التلاميذ أثناء خروجهم من المدرسة وخاصة إذا كان باب المدرسة الذي يخرج منه التلاميذ يقع علي شارع رئيسي.
- 2) إذا كان لدي المدرسة سيارات خاصة بها لتوصيل التلاميذ إلي منازلهم يجب التدقيق عند اختيار السائق الماهر وأن يكون سليم البدن والعقل وأن يكون هادئ الطبع متزناً في تصرفاته كما يجب توعيته وتبصيره بمسئوليته وواجباته بخصوص الحذر في القيادة وملاحظة التلاميذ عند صعودهم أو نزولهم من السيارة.
- 3) وجد أن هناك بعض التلاميذ يصابون وهم في طريقهم من وإلى المدرسة ويجب علي إدارة المدرسة أن تنظم بعض الندوات التي يشترك فيها التلاميذ وهيئة المدرسة وأولياء الأمور لزيادة توعيتهم وتبصيرهم إلي مسببات الحوادث وكيفية تجنبها.