

**التربية :-** هي عملية نمو وتطور وتشكيل حياة الأفراد في مجتمع معين حتى يتمكنوا من اكتساب المهارات المختلفة والقيم والاتجاهات وأنماط السلوك التي تساعدهم على التعامل مع البيئة الاجتماعية التي ينشأون فيها .

**التربية البدنية** هي مجال من مجالات التربية العامة والتي تعمل على تربية الفرد واعداده عن طريق النشاط البدني الذي يمارسه بتوجيه وإشراف من قبل المتخصصين والذي يجب أن يتناسب مع مراحل النمو المختلفة وذلك لاكتساب المهارات الحركية وتنمية اللياقة البدنية وتحسين الصحة

● الصحة :- عرفتھا منظمة الصحة العالمية على أنها

● حالة السلامة والكفاية البدنية والعقلية والاجتماعية وليست مجرد الخلو من المرض أو العجز.

## ● مستويات الصحة

● الصحة المثالية :- هي درجة التكامل والمثالية عند اكتمال الجوانب البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية وهي حالة نادرة

● الصحة الايجابية :- فيها تؤدي الأجهزة والأعضاء المختلفة وظائفها بكفاءة عالية تمكن الفرد من مواجهة المؤثرات والمشاكل البدنية والنفسية والاجتماعية دون ظهور أي اعراض مرضية عليه .

● الصحة المتوسطة:- فيها يؤدي الجسم وظائفه بصورة طبيعية ويقاوم المرض في الظروف الطبيعية ولكن عند التعرض للأى مؤثرات مرضية شديدة ضارة فلا تكون هناك مناعة بالجسم كافية فيسقط الفرد فريسة للمرض .

● المرض الغير ظاهر :- لا يشكو المريض من أى أعراض مرضية ظاهرة ولكن عند التعرض للفحص الطبى أو الاختبارات الخاصة يستدل على وجود المرض .

المرض الظاهر :- يشكو المريض من أعراض مرضية ظاهرة ويشعر بها  
ونستطيع أن نلاحظها بالعين المجردة .

مستوى الاحتضار :- فى هذا تسوء الحالة الصحية إلى حد بعيد يصعب معه  
إستعادة الصحة

## ● تعريف التربية الصحية

● ( ترجمة الحقائق الصحية المعروفة إلى أنماط سلوكية صحية سليمة على مستوى الفرد والمجتمع وذلك باستخدام الأساليب التربوية الحديثة )

● ( هي عملية تزويد أفراد المجتمع بالخبرات اللازمة بهدف التأثير في معلوماتهم واتجاهاتهم وممارستهم فيما يتعلق بالصحة تأثيرا إيجابيا )

● ( هي عملية تغيير نحو الأفضل لأفكار وأحاسيس وسلوك الناس فيما يتعلق بصحتهم )

● ( هي عملية تعليم المجتمع كيفية حماية نفسه من الأمراض والمشاكل الصحية )

## • أغراض التربية الصحية

- ١- التثقيف الصحى لدى الفرد والجماعة
- ٢- تعديل السلوك وتغيير المفاهيم والاتجاهات الصحية
- ٣- نشر الوعى الصحى لدى المواطنين وأن يشعر الفرد بأنه هو المسئول عن صحته وصحة غيره
- ٤- اكتساب الفرد عادات صحية سليمة
- ٥- زيادة المعارف والمعلومات والبيانا الاحصائية عن المشاكل الصحية بالمجتمع
- ٦- توجيه أفراد المجتمع عن أهمية وتوقيتات وأماكن الخدمات الصحية التى توفرها الدولة وكيفية الاستفادة منها



- ٧- توعية الأفراد عن وسائل حماية البيئة من التلوث
- ٨- إثارة اهتمام الأفراد بالمشاكل الصحية التي تواجه المجتمع وأسبابها وآثارها وطرق حلها
- ٩- الارتقاء بالعادات وأسلوب المعيشة والتي تؤثر على مستوى صحة المجتمع
- ١٠- ان تكون جزءا من التربية العامة بما يتمشى مع امكانيات وظروف المجتمع

## • التربية الصحية عملية تربوية :-

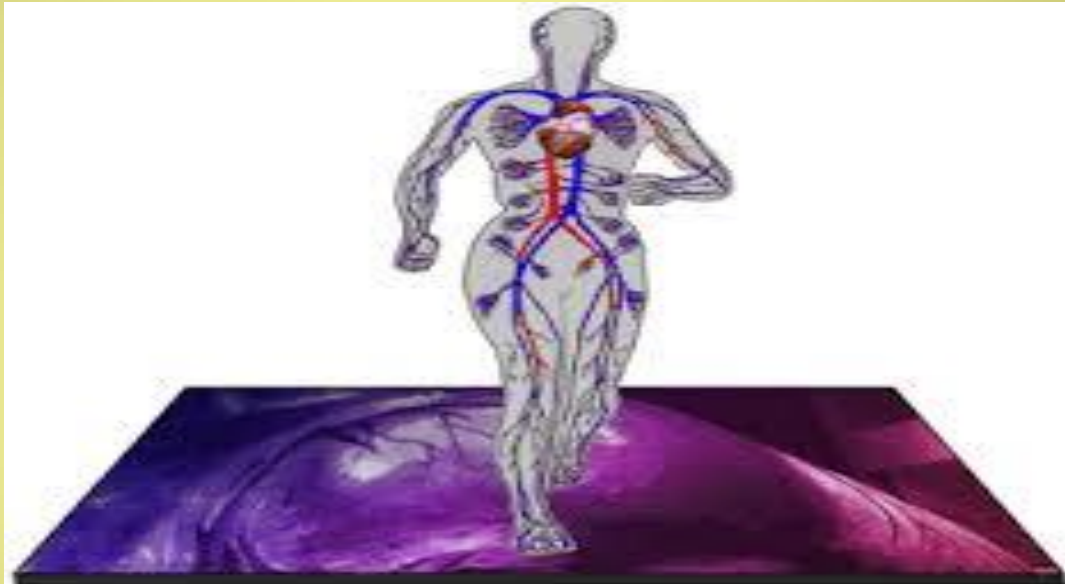
- - جانب المعرفة
- - جانب الوجدان والعاطفة نحو المعرفة والسلوك
- - جانب السلوك

● علاقة التربية البدنية بالتربية الصحية :-

● السرور والسعادة والميول واشباع الرغبات



● تنمية اللياقة البدنية العامة وتحسين الصحة



تنمية المعارف والمعلومات المتصلة بنوع النشاط او

الرياضة التي يمارسها الفرد



اكتساب الأنماط السلوكية الحميدة والخبرات المتعددة في  
نواحي النظام والطاعة والالتزام



لكي تتحقق العلاقة بين التربية الصحية والتربية البدنية :-









# دور المدرس

















# التربية الصحية في المحيط المدرسى الأعداد



# ظاهرة النمو



# التربية والتوجيه



# اماكن التجمع والعادات





# المشاكل المدرسية



# التمتع بالصحة الجيدة



# النقاط التي تبنى عليها التربية الصحية المدرسية

- ١- توفير المدرسة شروط البيئة الصحية السليمة
- ٢- التغذية الصحية
- ٣- التعليم والتثقيف الصحى ضمن المنهج الدراسى
- ٤- الاهتمام بالتربية الرياضية
- ٥- الالتزام بالاساليب التربوية الصحيحة
- ٦- العلاقات الانسانية بين المدرسة واولياء الأمور
- ٧- القدوة الحسنة للتلاميذ
- ٨- استغلال الفرص فى الارشاد الصحى
- ٩- الاستعداد للظروف الصحية الطارئة