

التربية الصحية :-

هي تعديل سلوك الأفراد واتجاهاتهم فيما يتعلق بصحتهم. وذلك عن طريق تزويدهم بالمعلومات الصحية المناسبة. ويتم ذلك بإتباع الأساليب التربوية الحديثة والمناسب كما عرفها عدد من الباحثين بأنها :

- 1- عملية تعليم المجتمع كيفية حماية نفسه من الأمراض والمشاكل الصحية .
- 2- عملية تغيير أفكار وأحاسيس وسلوك الناس فيما يتعلق بصحتهم .
- 3- عملية تزويد أفراد المجتمع بالخبرات اللازمة بهدف التأثير في معلوماتهم واتجاهاتهم وممارستهم فيما يتعلق بالصحة ، تأثيراً " حميداً" .
- 4- عملية ترجمة الحقائق الصحية المعروفة إلى أنماط سلوكية صحية سليمة على مستوى الفرد والمجتمع وذلك باستعمال الأساليب التربوية الحديثة .

أهداف التربية الصحية :

- 1- أن يدرك الأفراد مسئوليتهم نحو تحسين أحوالهم الصحية والاهتمام بها.
- 2- تعديل اتجاهات وعادات وسلوكيات الأفراد إلى السلوك الصحي السليم وإكسابهم الاتجاهات الايجابية
- 3- إكساب الأفراد مفاهيم جديدة نحو الصحة والمرض بما يتلائم مع الاكتشافات الحديثة.
- 4- تزويد الأفراد بأساليب وطرق تساعد في الحفاظ على صحتهم.
- 5- المساهمة في نشر طرق الوقاية العامة.
- 6- تبسيط المعلومات والحقائق المتعلقة بالصحة مثل جسم الإنسان ووظائف الأعضاء والاحتياجات الغذائية.

ميادين التربية الصحية ومجالاتها :

- 1- **الصحة الشخصية :** وذلك فيما يتعلق بالنظافة والتغذية والنوم والراحة والرياضة والعناية بالعينين .
- 2- **المنزل :** وتتهياً به فرص وعوامل تربوية كثيرة مثل العادات الصحية للكبار كقدوة للصغار ، وطريقة معاملة أفراد الأسرة بعضهم لبعض ، واتجاهات الأسرة نحو الصحة والإجراءات الصحية ، وميزانية الأسرة وطريقة توزيعها بين الغذاء والسكن والملبس .
- 3- **المدرسة :** سواء كانت ابتدائية أو متوسطة أو إعدادية أو معاهد عليا أو كليات جامعية ، وتتهياً فيها فرص تربوية كثيرة من صحة البيئة والمرافق الصحية ، والتربية البدنية والألعاب الرياضية ، ومشاريع خدمة المجتمع ، والسلوك الصحي للمدرسين وغيرهم كقدوة للطلاب ، والعلاقات العامة بين المدرسين والتلاميذ وغيرهم من هيئة المدرسة .
- 4- **المجتمع :** تتهياً به فرص كثيرة تؤثر في السلوك الصحي للشعب منها ، الخدمات الصحية والنصائح التي يحصل عليها الأهالي من هيئات الطب والتمريض والخدمات المساعدة ، الخبرة في العمل سواء كان في الحقل أو المصنع أو المتجر .

طرق وأساليب التربية الصحية :

أ- وسائل الإعلام :

وهي الوسائل المستخدمة لتوصيل المعلومات إلى مجموع الناس وتمتاز بمساعدة المثقف الصحي على الاتصال بعدد كبير من الناس في وقت واحد . من أمثلتها الأفلام السينمائية والتلفزيون والصحف والمجلات والدوريات والكتب والكتيبات والنشرات والملصقات ، ومن عيوبها أنها عملية في اتجاه واحد .

ومما يقلل من فاعلية وسائل الإعلام في التربية الصحية :

- 1- عدم وصول الوسيلة ، لأسباب فنية أو اقتصادية .
- 2- عدم جذب الانتباه بدرجة كافية .
- 3- عدم رغبة المتعلم .
- 4- العامل الوسيط .

ب- طرق المواجهة :

- وهي الطرق التي تهيئ مقابلة المعلم للمتعلم ومواجهتهما وتشمل :
- 1- المحادثة الشخصية .
 - 2- الفصول الصحية .
 - 3- الاجتماعات .

ج- طريقة تنظيم المجتمع (المشروعات) :

هي إحدى طرق الخدمة الاجتماعية التي اقتبست للتطبيق في مجال التربية الصحية وقد عرفت هيئة الأمم تنظيم المجتمع بأنه عملية هادفة إلى النهوض بالمجتمع ورعايته وذلك بمساعدته على التعرف على حاجاته وموارده وحشد هذه الموارد لإشباع هذه الحاجات مع تنسيق البرامج والخدمات القائمة في المجتمع لنفس الهدف .

د- وسائل الإيضاح :

وهي ليست طرق من طرق التربية الصحية الرئيسية بل هي عوامل مساعدة لهذه الطرق وذلك لتوضيح الرسالة التعليمية التي تهدف إليها طريقة التعليم فيمكن استخدام وسائل الإيضاح في طريقة المواجهة وفي وسائل الإعلام وفي تنظيم المجتمع ، ومن أهم وسائل الإيضاح الصور والنماذج المجسمة .