

التربية الصحية (الصحة المدرسية)

الصحة المدرسية School Health

مجموعة المفاهيم والمبادئ والأنظمة والخدمات التي تقدم لتعزيز صحة الطلاب في السن المدرسية ، وتعزيز صحة المجتمع من خلال المدارس .
والصحة المدرسية ليست تخصصاً مستقلاً وإنما هي بلورة لمجموعة من العلوم والمعارف الصحية العامة كالطب الوقائي وعلم الوبائيات والتوعية الصحية والإحصاء التربوي وصحة البيئة والتغذية وصحة الفم والأسنان والتمريض .
برنامج الصحة المدرسية من برامج الصحة المتخصصة الذي يوجه اهتمامه للأطفال في السن المدرسي وفي بيئة المدرسة ، وتولي المجتمعات المتقدمة عناية خاصة لبرامج الصحة المدرسية لعدة أسباب منها :

1- يشكل التلاميذ والأطفال في السن المدرسي قطاعاً كبيراً من السكان يمثل أكثر من سدس مجموع السكان .

2- تتميز فترة السن المدرسي بالنمو والتطور السريع سواء كان هذا في الناحية البدنية أو النفسية أو الاجتماعية .

3- يتعرض الطفل في مرحلة الدراسة إلى الكثير من المشاكل والضغوط الاجتماعية فقد تكون المدرسة أول خبرات الطفل في الحياة الجماعية خارج المنزل مما يعرض للتنافس في اللعب أو الدراسة .

4- التقاء التلاميذ في المدرسة يعرضهم إلى مخاطر الأمراض المعدية فكل منهم يأتي من بيئة مختلفة عن بيئة الآخرين فإذا كان أي منهم حاملاً لميكروب أو مريضاً بمرض معد انتقلت العدوى للتلاميذ الآخرين وقد يحمل التلميذ العدوى من زملائه التلاميذ إلى بيته مما يؤدي إلى انتشار العدوى في المجتمع .

5- هناك فرص كثيرة مهيأة للإصابة بالحوادث داخل المدرسة أثناء لعب التلاميذ مع بعضهم البعض أو في الطريق أثناء ذهاب التلميذ إلى المدرسة أو عودته منها .

6- تمتع التلميذ بالصحة الجيدة عامل مهم يساعده على التعلم واكتساب المعلومات والخبرات التعليمية التي تهيئها له المدرسة (العقل السليم في الجسم السليم) .

7- التربية الصحية المدرسية تساعد التلميذ على اكتساب السلوك الصحي السليم وقد يساعد هذا على التأثير في أسرته الحالية وأسرته المستقبلية عندما يصبح أباً أو أماً فالطفولة هي صانعة المستقبل .

أهمية الصحة المدرسية :

- 1- يمثل الأطفال في هذه المرحلة العمرية (الدراسة) نسبة هامة من المجتمع تصل إلى ربع عدد السكان ، وتوفر المدرسة فرصة كبرى للعناية بالصحة في هذه الفئة .
- 2- يمر كل أفراد المجتمع بكل فئاته بالمدرسة ، حيث تتوفر الفرصة للتأثير فيهم وإكسابهم المعلومات وتعويدهم على السلوك الصحي
- 3- هذه المرحلة من العمر مرحلة نمو للطفل وتطور ونضج وتحدث خلالها الكثير من التغيرات الجسمية والعقلية والاجتماعية والعاطفية ولا بد أن تتوفر للطالب في هذه السن المؤثرات الكافية لحدوث هذه التغيرات في حدودها الطبيعية .
- 4- في ظروف المدارس وفي السن المدرسية يكون الأطفال أكثر عرضة للإصابة بالأمراض السارية والمعدية كما أنهم أكثر عرضة للإصابات والحوادث .
- 5- في السن المدرسية يكتسب الأطفال السلوكيات المتعلقة بالحياة عموماً وبالصحة بصفة خاصة ويحتاجون إلى جو تربوي يساعد في اكتساب هذه العادات كما توفر المدرسة جواً مناسباً لتعديل السلوكيات الخاطئة .

مكونات برامج الصحة المدرسية

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

أولاً " : الخدمات الصحية المدرسية :
أ- الرعاية الصحية للتلاميذ وهيئة المدرسة :

- 1- تقويم صحة التلاميذ .
- 2- متابعة صحة التلاميذ .
- 3- الوقاية من الأمراض المعدية ومكافحتها .
- 4- إجراءات الطوارئ والإسعافات الأولية .
- 5- رعاية التلاميذ المعوقين .
- 6- رعاية هيئة المدرسة من مدرسين وغيرهم .

ب- البيئة الصحية المدرسية :

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

ج- التربية الصحية المدرسية :

- 1- التربية الصحية للتلاميذ .
- 2- التربية الصحية للآباء .
- 3- التربية الصحية لهيئة المدرسة .

ثانياً" : تدريب العاملين في مجال الصحة المدرسية .
ثالثاً" : إجراءات البحوث في الصحة المدرسية .

أهداف الصحة المدرسية

تهدف أنشطة وبرامج الصحة المدرسية إلى :-

- تقويم صحة الطلاب بالتعرف على المؤشرات الصحية لصحة الطلاب في كافة المجالات .
- حفظ صحة الطلاب والمؤشرات الصحية ضمن المستوى المطلوب ، و تعزيز صحة الطلاب.
- أما الأهداف التفصيلية لأي منظومة تعنى بالصحة المدرسية فينبغي أن تشمل ما يلي :-
- 1) تعريف العاملين في المجال التربوي والصحي بأولويات المشكلات الصحية في السن المدرسية .
- 2) إكساب القائمين على الصحة المدرسية مهارات التخطيط والتنفيذ والتقويم لبرامج الصحة المدرسية
- 3) إكساب العاملين في المجال التربوي الصحي القدرات والمهارات اللازمة للاكتشاف المبكر للمشكلات الصحية .
- 4) تزويد العاملين في المدرسة بمهارات التوعية الصحية بالمدرسة .
- 5) معاونة الطلاب والتربويين والعاملين الصحيين في مراقبة وتحسين البيئة الصحية المدرسية .

- (6) تقديم الخدمات الصحية التي تقوّم وتحفظ وتعزز صحة الطلاب والمجتمع المدرسي .
- (7) التنسيق مع الجهات الصحية الأخرى في تقديم الخدمات العلاجية المتقدمة .

البيئة المدرسية :

أولاً " : المبنى المدرسي :

- أ- موقع المدرسة :
- أن يكون في مكان يسهل الوصول اليه :
- 1- في منطقة هادئة بعيدة عن الضوضاء ومصادر التلوث والمصانع والسكك الحديدية .
 - 2- طلاقة الهواء لتساعد على التهوية الداخلية للمدرسة .
 - 3- تكون قريبة من مجاري مياه صالحة للعمل وضمان توصيلها بها .
 - 4- تحوي شبكة ماء اسالة .
 - 5- أن لا تكون ارض المدرسة مستخدمة مسبقاً كموقع لطمر الفضلات منعاً من تعرض المبنى للغازات الناتجة من استمرار تحلل المواد العضوية وكذلك تعرض المبنى للتصدع نتيجة عدم استقرار طبقات الارض .

ب- المساحة :

أن تكون مساحة كبيرة لإمكان التوسع في البناء مستقبلاً يخصص 10-15 متر مربع لكل طالب وتشمل المساحة المباني والملاعب والحدائق وتزداد المساحة في المدارس الاعدادية عن المتوسطة والابتدائية .

ج- اتجاه المبنى :

يوجه بناء المدرسة طبقاً لتعرضه للشمس واتجاه الرياح بحيث تدخل الشمس من جميع اركان المبنى مع الاستفادة من الرياح في تهوية المبنى وتلطيف درجة حرارته .

د- سور المدرسة :

يجب أن يكون هناك سور نظامي (يجب أن يكون على ارتفاع 1.8-2 م)

هـ- نوع المبنى :

1- المباني ذات البلوكات :

تتوالى الصفوف على خط مستقيم يقابلها شرفة تطل على ساحة المدرسة ان هذا الترتيب يسهل عملية التهوية وتزداد الاضاءة ويقلل من الضوضاء وتتصل اجزاء المبنى مع بعضها بشكل زوايا قائمة ويفضل ان يكون للمبنى سلمين وان لا يزيد المبنى عن طابقين كما يقام على اعمدة كونكريتية كوقاية من الرطوبة ويستعمل الدور الارضي كمظلة للطلبة في الايام الحارة .

2- الشكل المركزي :

يكون شكل المدرسة عبارة عن مسكن متكون من مساحة وحولها الصفوف وبذلك يكون اتجاه الصفوف مختلف في تهويته وحرارته من صف لآخر وتتفاوت الاضاءة ويساعد على انتقال الضوضاء كما يساعد على انتقال العدوى . لذلك يفضل أن تبنى المدرسة بنظام البلوكات وهذا النوع المتبع حديثاً .

ثانياً" : غرفة الدرس :

أ- شكل غرفة الدرس ومساحتها :

غرفة الدرس تكون مستطيلة ، تخصص مساحة لكل طالب تتراوح بين (1-1.5) م ، تكون الابعاد المناسبة للغرفة هي 6 م عرض ، 8 م طول ، 4 م ارتفاع .

ب- التهوية :

1- بطريقة اصطناعية باستعمال المراوح ومكيفات الهواء مع وضع الاسلاك المشبكة على النوافذ .

2- بالطريقة الطبيعية باستخدام النوافذ ومن الافضل وضع النوافذ متقابلة على الضلعين المتقابلين جهة تفتح على الممر وجهة تفتح على ساحة المدرسة ، تتراوح مساحة النوافذ (1/4-1/6) مساحة ارض الغرفة يراعى ان تكون النوافذ السفلى على مستوى مقاعد الطلبة حتى لا يتعرضون للتيار بشكل مستمر ، أما حافة النوافذ العليا فتصل الى ما يقارب سقف الغرفة لكي تساعد في خروج الهواء الساخن الذي يخف ويرتفع الى الاعلى . ان درجة حرارة الغرفة يجب ان تتراوح بين (19-24) م ودرجة الرطوبة النسبية (30-70%) .

ج- الإضاءة :

تتم الاضاءة بالطريقة الطبيعية باستخدام النوافذ او باستخدام المصابيح الكهربائية في الظلمة . تكون النوافذ جانبية (لا خلف ولا أمام الطلبة) حتى لا تبهر عيونهم او تسبب لمعان السبورة . يجب عدم وجود سطح لامع سواء على الجدران او المقاعد او المناضد او السبورة . القيام بنظافة زجاج النوافذ والمصابيح .

ثالثاً" : الأثاث المدرسي :

يجب أن تتوفر فيه البساطة وقلة التكاليف والمحافظة على الجودة وتلبية المتطلبات الأساسية . ويتضمن الأثاث ما يلي :

أ- السبورة : يجب أن تتوفر فيها عدة شروط هي :

- 1- لون أسود داكن غير لامع .
 - 2- توضع في منتصف الحائط الامامي ولا توضع جانبياً .
 - 3- أن يترك بينها وبين الصف الاول من مقاعد الدراسة مسافة (1.5-2) م .
 - 4- أن يكون لها مجرى تترسب فيه ذرات الطباشير .
- أو تتوفر سبورة مغناطيسية .
- ب- مقاعد المدرسة :

يجب أن تهئ طبقاً للتكوين البدني وطبيعة النمو الجسمي للطلبة ، بحيث يكون الجلوس على المقاعد بطريقة صحيحة وسليمة ويتم ذلك بمراعاة ما يلي :

- 1- ارتفاع المقعد مناسباً لطول ساق الطالب بحيث اذا جلس عليه كانت قدماه مستقرة على الارض وكان جسمه معتدل وظهره مستنداً على المسند .
- 2- أن يكون المقعد مقوساً قليلاً من الامام الى الخلف ليناسب تقوس فخذ الطالب .
- 3- أن يكون عرض المقعد مناسب .
- 4- أن يكون ارتفاع المسند مناسب بحيث يلاقي منحنى الظهر وتصل حافته العليا في مستوى الطرف الاسفل العظمي للوح الكتف .
- 5- أن تكون حافة المقعد متداخلة تحت حافة الدرج حتى لا يضطر الطالب الى الانحناء الى الامام عند القراءة والكتابة .
- 6- أن يكون سطح الدرج مائلاً بدرجة 15 درجة .
- 7- اعتماد ترتيب المقاعد على أن يكون اغلب الضوء على يسار الطالب .
- 8- يفصل بين كل صفين من المقاعد ممر بعرض نصف متر .
- 9- يترك بين الصف الجانبي والحائط 4/3 المتر .
- 10- يترك بين الصف الاخير والحائط الخلفي 1 متر .
- 11- اعطاء اولوية في المقاعد الامامية لضعاف البصر وضعاف السمع .

رابعاً" : المرافق الصحية في المدرسة :

أ- المورد المائي :

الاصح يكون ماء اسالة يتطلب قياس نسبة الكلور الحر المتبقي في مياه الشرب ، أما اذا لم يتوفر ماء اسالة فيؤخذ من مصدر تتوفر فيه الشروط التالية :

- 1- أن يكون بعيداً عن مياه القاذورات .
- 2- أن يكون المصدر المائي عميق .
- 3- أن يتم ترسيب الماء من العوالق ومن ثم غليه .
- 4- من الممكن استعمال حبوب الهالازون للتعقيم .
- 5- مراعاة تنظيفها بشكل مستمر .

ب- حنفيات مياه الشرب :

فوهة الحنفية الى الاعلى واعلى من حافة الحوض حتى لا يتمكن الطلاب من وضع افواههم مباشرة على الحنفيات والمعيار حنفية واحدة لكل (50-100) طالب .

ج- خزان حفظ المياه في المدرسة :

يجب أن يكون من مادة لا تصدأ كالألومنيوم والالياف الزجاجية وأن يكون الغطاء محكم ، يتم متابعة تنظيفه دورياً ، ان احتياج المدرسة الى 10 لتر للفرد الواحد يومياً .

د- تصريف الفضلات :

توصيل المرافق بشبكة المجاري العمومية وان تعذر ذلك فيكون الصرف في خزان مناسب الحجم يتم تفريغه كلما قارب الانتهاء .

هـ- التواليتات .

تقام في اماكن مناسبة وموزعة على مجموعات متفرقة دورة مياه واحدة لكل 25 طالب ويراعى فيها الشروط الصحية التالية :

- 1- اضاءة وتهوية وتوفير مفرغات هواء ومنع دخول الذباب بوضع اسلاك على الشبابيك .
- 2- تكون الجدران مغلقة بالكاشي الفرفوري او مطلية بالدهان الزيتي لسهولة التنظيف .
- 3- مجهزة بماء الاسالة .
- 4- توفير السيوفون .

- 5- توفير المطهرات والمنظفات .
- 6- مراعاة تنظيفها بشكل مستمر .

خامساً" : الحوائط المدرسية :

أ- توفير الشروط الصحية الأساسية :

- 1- مياه نقية وصالحة للشرب .
- 2- تصريف الفضلات بطريقة صحية .
- 3- منع دخول الذباب بوضع الاسلاك على الشبائيك .
- 4- وجود اضاءة وتهوية في الحانوت .

ب- إشراف مستمر على نوع الأغذية ويفضل أن تكون من النوع المسلفن ومن مصادر معروفة وتطبيقهم الشروط الصحية في تحضير الاغذية وخرننها وتقديمها للطلبة .

ج- حصول العامل على بطاقة الفحص الطبي والتي تجدد سنوياً .

د- ارتداء العمال الملابس الخاصة .