

الوعي الصحي وطرق تنميته في الجزائر

– دراسة وصفية –

Health awareness and ways to develop it in Algeria

– a descriptive study –

الأستاذ: مروان مهذاوي (أستاذ محاضر بـ)

جامعة محمد لمين دباغين سطيف -2-

ملخص:

تناولت الدراسة الوعي الصحي وطرق تنميته في الجزائر، وذلك من خلال تعريف الوعي الصحي والمفاهيم الموصلة له، وأهميته للفرد والمجتمع، خاصة في ظل تراكم وتزايد المشكلات الصحية يوما بعد يوم، حيث أصبح من الضروري على الأفراد وكذا المؤسسات والهيئات العمل على نشر الوعي الصحي من خلال مختلف مؤسسات المجتمع بغية إعداد فرد يتمتع بصحة جيدة وقادر على النجاح في كل المجالات.

وعليه فالدراسة الحالية تسعى إلى معرفة كيفية نشر الوعي الصحي وتنميته بين فئات المجتمع، وما هي أهم العوامل المساعدة على بناء سلوكيات صحية إيجابية، كما أن الدراسة تحاول معرفة الخطوات العملية التي بمقدورها تنمية الوعي الصحي عند الفاعلين.

الكلمات المفتاحية: الوعي؛ الصحة؛ الوعي الصحي؛ التنمية.

Summary:

The study addressed health awareness and ways to develop it in Algeria, by defining health awareness and the concepts that relate to it, and its importance to the individual and society, especially in light of the accumulation and increase of health problems day after day, as it has become necessary for individuals, as well as institutions and bodies, to work to spread health awareness through Various community institutions in order to prepare a healthy individual capable of success in all fields.

Accordingly, the current study seeks to know how to spread and develop health awareness among segments of society, and what are the most important factors that help build positive health behaviors. The study also attempts to know the practical steps that can develop health awareness among actors.

Keywords: awareness; the health; Health awareness; Development.

مقدمة:

خلال العقود الأخيرة تحولت الصحة ومشكلاتها إلى أهم القضايا الاستراتيجية التي تواجه المجتمعات وبدأت حملة جادة من قبل العديد من الدول والمهتمين بالشؤون الصحية بالاهتمام بها من خلال وضع الخطط والبرامج وإجراء الدراسات والبحوث العلمية لدراسة مختلف الموضوعات الصحية التي تمحور عملها وهدفها الأساس حماية الصحة والمحافظة عليها، وكما هو معلوم أن هذه الخطوات تصبح غير مجدية ما لم يساندها وعياً صحياً لأفراد المجتمع.

فالحديث عن الوعي الصحي له أهميته الكبيرة سيما وأن المحافظة على الصحة والعناية بها مهمة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بوعي الإنسان وثقافته الصحية في كيفية التعامل الحضاري معها من خلال إتباع السلوكيات الإيجابية ومحاربة العادات الصحية الخاطئة.

وحقيقة الأمر أن مسألة تحقيق الوعي ليس أمراً سهلاً لأنها على مساس بحياة الناس اليومية، فالمسؤولية المباشرة تقع على كل من فرد ابتداء من البيت وحتى الشارع وكذلك الأمر على الدولة في توفير السبل الكفيلة والإجراءات والتدابير التي من شأنها تقوية وأصر التعاون الاجتماعي، مما يعزز مستوى الوعي المشترك بالمشكلات المحدقة بالصحة، الأمر الذي يدعم بقوة مساعي المحافظة عليها ويقلل من السلوكيات اللامسؤولة.

غير أن ما نلاحظه اليوم انتشار الأمية الصحية بشكل لافت للنظر بين أوساط أفراد المجتمع والتي لا تقتصر على غير المتعلمين، بل حتى بين المتعلمين والمتقنين من أفراد المجتمع من خلال ممارسة العديد من السلوكيات الغير المسؤولة من قبل الإنسان نفسه، إلى جانب ذلك نجد التقصير الحكومي ذا العلاقة بالشؤون الصحية ما جعلنا نتطرق لهذا الموضوع ونتوسع فيه.

تضمنت الدراسة ثلاث مباحث خصص المبحث الأول منها للإطار المنهجي للدراسة والمتضمن تحديد مشكلة الدراسة، أهدافها، أهميتها وأخيراً المفاهيم الاجرائية للدراسة، أما المبحث الثاني فقد تناول ماهية الوعي الصحي، وأهميته، أما المبحث الثالث والأخير فقد خصص لبحث طرق نشر الوعي الصحي وتنميته لدى أفراد المجتمع.

- المبحث الأول: الإطار المنهجي للدراسة

1- تحديد مشكلة الدراسة:

الإنسان غاية التنمية ووسيلتها والمحافظة على صحته تعد واجباً أساسياً له ولمجتمعهم وإن تمتع الأفراد بأعلى مستوى من الصحة يمكن الوصول إليه يعد حقاً من حقوقهم الأساسية وذلك بالعمل على حمايتهم ورعايتهم صحياً ونفسياً وتلبية حاجاتهم ومتطلباتهم المختلفة ومساعدتهم على النمو الشامل المتكامل، والصحة هي هدف رئيسي للتربية، فالتربية الصحية من أولى الأهداف التي يسعى الجميع إلى تحقيقها كونها عملية فنية لها مبادئها وأسسها التربوية، إذ تبدأ مع مرحلة الطفولة وتستمر في جميع مراحل الحياة، فتسعى إلى إكساب الأفراد مجموعة من المعلومات والمكتسبات بالأساليب التربوية المناسبة

بهدف التأثير على معارف الأفراد واتجاهاتهم وسلوكهم وإكسابهم عادات صحية سليمة تساعدهم على النمو السليم كما تعتبر عملية تربية يتحقق عن طريقها رفع مستوى الوعي الصحي ، وذلك من خلال تغيير معارف الناس وعاداتهم وسلوكهم واتجاهاتهم إلى أنواع أخرى من المعارف والسلوك والعادات والاتجاهات التي تؤدي إلى الوقاية من الأمراض وتمكنهم من صيانة صحتهم وتساعدهم في حل مشكلاتهم الصحية.

وتبرز قضية الوعي الصحي واكتسابه ونشره كأحد الأولويات والأهداف الرئيسية للتربية الصحية في الوقت الراهن الذي تظهر فيه الكثير من المؤشرات التي تشير إلى تدني الصحة العامة وانتشار الأمراض والفيروسات التي عرفها المجتمع المعاصر ،حيث ساهمت فيها وبشكل كبير العوامل الاجتماعية والثقافية الناتجة عن الثغرات والتحولات الاجتماعية والاقتصادية التي أثرت على نمط وجود الحياة مثل الخمول البدني والأنظمة الغذائية والإدمان وما إلى ذلك من التغيرات التي تتسع وتتزايد بازدياد تسارع عجلة التقدم التقني والصناعي إذ أثرت وبشكل مباشر على الصحة الفردية والجماعية وهو الأمر الذي جعل الكير من الدول تركز جهودها للتغلب على هذه المشكلات.

لذا فإن مجتمعنا بحاجة ماسة للتوعية بقواعد الوعي الصحي ومعرفة الضار والنافع منه حتى يسير وفق لدستور صحي سليم، ونشاطات الافراد اليومية الحياتية تتطلب سلامة النواحي الوظيفية لأجهزة الجسم لتجنب أي قصور أو خلل يؤثر في شخصية الفرد وسلوكه، وبالتالي قدرته للارتقاء لمستواه في جميع المجالات والذي يمكنه أن عائقا يصبح لتحقيق دوره في الحياة، وتعد مشكلة الوعي الصحي بشكل عام أحد المشكلات الاجتماعية لتأثيرها في سلامة المجتمع وأمنه وقد يشير إلى فشل المجتمع في رعاية أبنائه وحسن توجيههم ومن هنا يمكن لنا تحديد المشكلة وذلك من خلال الإجابة على التساؤلات التالية:

- كيف يمكن نشر الوعي الصحي وتنميته بين أفراد مجتمعنا؟
- وما هي أهم العوامل المساعدة على بناء سلوكيات ايجابية نحو الصحة؟
- ما هي الخطوات العملية التي بمقدورها تنمية الوعي الصحي عند الفاعلين؟

2- أهمية الدراسة:

تتضح أهمية الموضوع في النقاط التالية:

- أن الدراسة الحالية تتناول موضوعا هاما ومهما وهو التوعية الصحية، هذه الأخيرة التي بدأت تطرح نفسها بإلحاح في الآونة الأخيرة مع الانتشار الواسع والكبير للأمراض والتي كانت مفقودة منذ عقود.
- أن الوعي الصحي يُعد من المفاهيم الأكثر أهمية وخطورة في حياة الأفراد؛ لتعدد الحياة وظهور أمراض جديدة بشكل مستمر مما يستدعي ضرورة الاهتمام بنشره بينهم حيث أصبح الوعي الصحي هدف عالمي وغاية اجتماعية نبيلة تسعى جميع دول العالم الى نشرها وايجاد الحلول الناجعة للأمراض المزمنة التي تظهر باستمرار كلما تقدمت الحضارة والحياة المدنية.

• أن الوعي الصحي ليس له فترة زمنية أو مكان محدد بل يعد عملية مستمرة في حياة الأفراد ولا يقتصر على مؤسسة محددة وهو عملية مشتركة لجميع المؤسسات يهدف الى بناء الفرد السليم في جميع النواحي الجسمية والنفسية والعقلية من حيث الاهتمام بالنظافة والتغذية وساعات النوم والراحة ومزاولة النشاطات الرياضية.

• تأتي أهمية الدراسة كذلك من سياق الموضوع الذي يتناوله، فعملية اشاعة الثقافة الصحية بين صفوف أفراد المجتمع تأتي في مقدمة أولويات المنظمات والطواقم الصحية سواء أكانت محلية أم دولية، وأضحى هذا الهدف محتم في الوقت الراهن الذي يشهد انتشاراً واتساعاً وتفشياً لمختلف الأمراض المعدية التي لها تأثير كبير على صحة الأفراد وعلى وجه الخصوص في بلدان العالم الثالث.

• كما تبرز أهمية الدراسة أن موضوع الصحة يعتبر مطلب انساني واجتماعي، يسعى الجميع لتحقيقه مجتمعات أو دولا وتعد الصحة السليمة أحد الأهداف الرئيسية التي تسعى المجتمعات لتحقيقها في سبيل توفير تنمية شاملة، إذ هي إحدى أهم المعايير الرئيسية التي تضعها المنظمات والهيئات الدولية لتحديد درجة الرفاه الاجتماعي لأي مجتمع، ولا يتم ذلك إلا من خلال تنمية الوعي والثقافة الصحية كأداة لتعزيز الصحة وأحد العوامل المهمة لمساعدة الإنسان على التغيير الإيجابي لسلوكه والتخلي بالفطنة والحذر.

3- أهداف الدراسة:

✓ أما بالنسبة للأهداف التي يسعى إليها هذا البحث فيمكن إجمالها فيما يلي:

- التعرف على مفهوم الوعي الصحي والمفاهيم المرتبطة به.
- التعرف على كيفية نشر الوعي الصحي وتنميته لدى أفراد المجتمع.
- التعرف على أهم الجهات الفاعلة والمؤثرة في توجيه سلوك أفراد وجماعات البناء الاجتماعي.

4-المفاهيم الإجرائية للدراسة:

4-1- **الوعي:** هو "الإلمام والمعرفة بموضوعات العالم الخارجي نتيجة تراكم معرفي يتكون لدى الفرد من خلال التربية في مختلف مراحل التعلم، حيث تتحول هذه المعرفة إلى شعور وجداني من خلال اتجاهات وميولات معينة تتكون لديه، لتصبح في النهاية موجّهات للسلوك".

4-2- **الصحة:** هي "سلامة وظائف أعضاء الجسم، ومدى قدرة الفرد الجسدية والعاطفية والعقلية والاجتماعية على التكيف مع البيئة التي تحيط به، أي أنها حالة مآكتمال السلامة البدنية والعقلية والاجتماعية للإنسان والخالية من الأمراض"

4-3- **الوعي الصحي:** يعرف الوعي الصحي إجرائياً على أنه "قيام الأفراد بترجمة مجموعة المعارف والمعلومات والخبرات الصحية والتي يتحصلون عليها من مصادر مختلفة إلى مجموعة من الأنماط السلوكية لتشكل في إطارها العام نمطاً حياتياً صحياً.

4-4- التنمية: فعل هادف ومخطط يسعى إلى إحداث تعديلات وتغييرات ايجابية في الوعي الصحي من طرف الفاعلين في فكر الأبناء من أجل تعزيز صحتهم والعمل على سلامتها والمحافظة عليها، من خلال انتهاز مجموعة من السلوكيات والأفعال.

- المبحث الثاني: ماهية الوعي الصحي، وأهميته

يعد الوعي الصحي الوسيلة الرئيسية التي تساهم في توعية المجتمع من جهة وتحسين مستوى الصحة من جهة أخرى، كما يعمل الوعي الصحي على نشر المعلومات الصحية بهدف تغيير السلوك الخاطئ وترسيخ سلوكيات صحية صحيحة، وبذلك تكوين ثقافة صحية لدى أفراد المجتمع تجعلهم قادرين على مواجهة الأمراض والأوبئة المختلفة، وفي هذا المبحث سنركز على تحديد مفهوم الوعي الصحي، مجالاته، أهدافه، خصائصه وأبعاده، ومن ثم التعرض لأهم مراحل اكتساب الوعي الصحي.

1- مفهوم الوعي الصحي

الوعي كما ورد في لسان العرب " من وعى الشيء، والحديث يعيه وعيا، وأوعاه أي حفظه وفهمه وقبله فهو واع. وفلان أوعى من فلان أي أحفظ وأفهم. وفي الحديث (نضر الله امرأ سمع مقالتي فوعاها، قرب مبلغ أوعى من سامع)، وفي حديث أبي أمامه (لا يعذب الله قلباً وعى (القرآن) قال ابن الأثير: أي عقله إيماناً به وعملاً، فأما من حفظ ألفاظه، وضيع حدوده، فإنه غير واع له.

والوعي كما يذكر أحمد باريان يشير إلى "المعرفة اكتساب المعلومات، وإدراك معنى المعرفة، واكتساب اتجاه إيجابي نحو المعرفة، والوعي المعرفي يتمثل في توفر المعلومات عن هذه الظاهرة، أو موضوع معين، أما الوعي الوجداني، فيتمثل في تكوين الميول والاتجاهات.¹

وقدر عرفه بعض الباحثين كما يلي:

- عرف العرجان وزملاؤه الوعي الصحي بأنه: "قيام الأفراد بترجمة مجموعة المعارف والمعلومات والخبرات الصحية التي يحصلون عليها من مصادر مختلفة إلى مجموعة من الأنماط السلوكية لتشكل في إطارها العام نمطاً حياتياً صحياً".²

- وعرف عبد الحق وزملاؤه الوعي الصحي بأنه: "السلوك الإيجابي والذي يؤثر إيجابياً على الصحة، والقدرة على تطبيق هذه المعلومات في الحياة اليومية بصورة مستمرة تكسبها شكل العادة التي توجه قدرات الفرد في تحديد واجباته المنزلية التي تحافظ على صحته وحيويته وذلك في حدود إمكانياته".³

¹ أحمد باريان، دور وسائل الإعلام في التنقيف الصحي للمرأة السعودية بمدينة الرياض، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك سعود، السعودية، 2005، ص 69.

² جعفر العرجان، مستوى الوعي الصحي ومصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى طلبة جامعة البلقاء التطبيقية في الأردن، مجلة العلوم التربوية والنفسية، 14(1)، 2013، ص 324.

³ عبد الحق عماد وآخرون، مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية، مجلة جامعة النجاح للأبحاث العلوم الإنسانية، مجلد (2604)، 2012، ص 941.

واستناداً إلى ما سبق يتضح بأن الوعي الصحي يمثل مدى معرفة الأفراد بمختلف فئاته بأهمية تجنب الأخطار والوسائل التي تهدد الأفراد في صحتهم وتقييمهم من كافة الأمراض التي قد تصيب الإنسان إن الوعي الصحي يعطي الفرد الحقائق الصحية التي تؤثر من خلال ممارسة هذه الحقائق على عاداته ويكون لديه معرفة حقيقة الأشياء التي قد تضر على صحته.

2-مجالات الوعي الصحي:

لا يقتصر الوعي الصحي على جانب معين من الأمور المتصلة بالصحة ولكن الوعي يتسع مجاله ليشمل كافة العناصر التي هي ضرورية لكي يكون الانسان متمتع بصحة جيدة

- **الصحة الشخصية:** ويقصد بها القدرة على تحمل مسؤولية صحتنا من خلال اتخاذ قرارات واعية وحكيمة لتكون بصحة جيدة، وتشمل النظافة الشخصية، نظافة الطعام والشراب، نظافة المكان والبيئة التي نعيش فيها⁴.

التغذية: ويهدف هذا الجانب إلى تنمية الوعي الغذائي للأفراد وعلى جميع المستويات الاقتصادية والاجتماعية بما يحقق عادات غذائية صحية سليمة.

- **الصحة البدنية:** وتعني صحة وسلامة أعضاء وأجهزة الجسم المختلفة، وتمتع الفرد باللياقة البدنية ليتمكن من العمل والانتاج.

- **الصحة النفسية:** ويقصد بها كون الفرد متمتعاً بالاستقرار والتوافق الداخلي وقادراً على التوفيق بين رغباته وقدراته، وقادراً على تحمل ومواجهة مصاعب الحياة بكل مرونة.

- **الصحة الاجتماعية:** تعني قدرة الفرد على التعامل مع الآخرين وكسب محبتهم واحترامهم، وقدرته على فهم تصرفاتهم وأنماط سلوكهم المختلفة، وكذلك قدرته على التأثير والتأثر بهم.

- **صحة البيئة:** تهتم بغرس المفاهيم البيئية بشأن المحافظة على صلاحية البيئة التي يعيش فيها الافراد وباقي الكائنات الحية، وصحة البيئة هو العلم الذي يبحث في البيئة من الناحية الصحية ومدى صلاحيتها لمعيشة الفرد والكائنات الحية⁵.

- **صحة المستهلك:** يهدف إلى المحافظة على صحة المستهلك وحمايته سواء كان عن طريق الالتزام بالحقائق في الاعلانات على الاطعمة أو تقديم الدعاية والتأمين الصحي وتصويب المعتقدات غير الصحية وكذلك البدع والخرافات.

الأمن والإسعافات الأولية: ويهدف هذا الجانب إلى توعية الفرد للعناية بأمنه وسلامته الشخصية، بحيث يستطيع تجنب المخاطر والحوادث، واتخاذ القرارات الكفيلة بتقليل نسبة الإصابات في حال وقوع الحوادث سواء في المنزل أو المدرسة أو الشارع⁶.

⁴ حيدر عبد الشافي، إرشادات صحية، جمعية الهلال الأحمر لقطاع غزة، غزة، 2002، ص2.

⁵ عبد المجيد الشاعر، التغذية والصحة، اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، عمان، 2004، ص13.

- **الأمراض والوقاية منها:** وتهدف إلى الوعي بالأمراض وكيفية انتقالها من شخص إلى شخص، وطرق الوقاية منها وكيفية الحد من انتشارها.

- **التبغ والكحوليات والعقاقير** ويتعلق هذا الجانب بإبراز الأضرار الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية والاقتصادية نتيجة تعاطي التبغ والكحوليات وسوء استخدام العقاقير.

3- أهمية نشر الوعي الصحي:

للوعي الصحي أهمية كبيرة في حياة الافراد والجماعات على حد سواء، وذلك لأن المجتمع القوي الصحيح يتكون من أفراد أصحاء اقوياء، وتزداد أهمية الوعي الصحي في هذا العصر بالذات بحكم ازدياد الكثافة السكانية في معظم المجتمعات، وما يرافقها من انتشار الملوثات البيئية جراء عدم التزام اصحاب المهن والمعامل الصناعية ومساهماتهم بتفاقم ظاهرة التلوث عبر طرح المخلفات السامة، فضلا عن انتشار النفايات ورميها في الاماكن الغير مخصصة لها من قبل شرائح واسعة من المجتمع، واكتظاظ الشوارع بالأعداد الهائلة من السيارات بسبب عدم توفير وسائل نقل بديلة، ناهيك عن ما تسببه ضوضاء، كل هذه الاسباب وغيرها هي مسبب رئيس في انتشار الامراض والابوءة وهنا تأتي أهمية نشر الثقافة الصحية بين أفراد الجمهور للقضاء على عادات وطبائع ونهج حياة سيء، ليتمتعوا بصحة جيدة عقليا وجسميا.

✓ وتكمن أهمية نشر الوعي الصحي ما يلي:

- تمكين الأفراد من التمتع بنظرة علمية صحيحة تساعد في تفسير الظواهر الصحية، وتجعله قادرا على البحث عن أسباب الامراض وعلاها بما يمكنه من تجنبها والوقاية منها.
- أنها رصيد معرفي يستفيد منه الإنسان من خلال استخدامه وقت الحاجة في اتخاذ قرارات صحية صائبة إزاء ما يعترضه أو يواجهه من مشكلات صحية.
- حماية الناس من الإصابة بالأمراض المختلفة، بل يؤدي إلى تمتعهم بالصحة الجيدة عقليا وجسميا، ولا يخفي ما لهذا من أثر طيب في توفير ما قد ينفق من المال العام على علاج الأمراض ومكافحة الأوبئة⁷.

ومما سبق عرضه يمكن القول أن انتشار الوعي الصحي في المجتمع مهم باعتبارها العملية التي تحفز الفرد، الأسرة والمجتمع على المشاركة الإيجابية والفعالة من خلال تحويل المعرفة الصحية إلى سلوكيات من شأنها حماية الفرد حاضرا ومستقبلا من المشكلات الصحية، وبالتالي النهوض بالصحة في مجتمعنا وبلادنا، وتساعد في تطوير الخدمات الصحية وسبل الاستفادة منها للجيل الحالي، والأجيال القادمة.

4- أهداف نشر الوعي الصحي

⁶ وفاء فضة، التنقيف الصحي في مجالات التمريض، مكتبة النشر والتوزيع، عمان الأردن، 2004، ص 49.

⁷ مالك شعباني، دور الإذاعة المحلية في نشر الوعي الصحي لدى الطالب الجامعي، دراسة ميدانية بجامعتي قسنطينة وبسكرة (رسالة دكتوراه غير منشورة)، جامعة منتوري، 2006، ص 222.

يسهم نشر الوعي الصحي في تزويد الأفراد بالمعلومات عن المحيط الذي يعيشون فيه، والأضرار التي قد تؤدي إلى إلحاق الضرر بصحتهم، سواء كانت بطريقة مباشرة أو غير مباشرة. وقد بين بهاء الدين سلامة إن أهم أهداف نشر الوعي الصحي تمكن فيما يلي⁸:

✓ إيجاد مجتمع يكون أفراداه قد أَلَمُوا بالمعلومات الصحية عن مجتمعهم وأَلَمُوا بالمشكلات الصحية والأمراض المعدية المنتشرة في مجتمعهم، وطرق الوقاية منها، ووسائل مكافحتها من خلال المعلومات التي توفرها الجهات المعنية.

✓ إيجاد مجتمع يكون أفراداه قد فهموا وأيقنوا أن حل مشكلاتهم الصحية، والمحافظة على صحتهم، وصحة مجتمعهم، هي مسؤوليتهم قبل أن تكون مسؤولية الجهات الحكومية.

✓ إيجاد مجتمع يتبع أفراداه بالإرشادات الصحية والعادات الصحية السليمة في كل تصرفاتهم وممارساتهم بدافع من شعورهم ورغبتهم.

✓ إيجاد مجتمع يكون أفراداه قد تعرفوا على الخدمات والمنشآت الصحية في مجتمعهم، وتفهموا الغرض من إنشائها وكيفية الانتفاع بها بطريقة صحيحة ومجدية.

✓ إيجاد مجتمع يساهم أفراداه في المشاركة في حل المشكلات الطبية بهدف التقليل من مسببات الأمراض وتوفير بيئة نظيفة وآمنة.

ويلاحظ وعلى الرغم من التقدم الهائل الذي يحدث في مختلف المجالات التي تسهم في زيادة الوعي الصحي وأساليب الوقاية، أن الوعي الصحي يؤدي إلى حماية الناس من الإصابة بالكثير من الأمراض المختلفة التي يستطيع أن يحمي نفسه منها.

5- خصائص الوعي الصحي وأبعاده:

تقدم المفاهيم السابقة صورة عامة عن خصائص الوعي الصحي والتي يمكن تفصيلها على النحو الآتي:

• الوعي مكتسب يمكن نقله وتنميته؛ والعمل على إكسابه إلى الغير من أفراد ومتعلمين... وما شابه، ذلك من خلال مؤسسات الأسرة والمدرسة والجامعة والمسجد والإعلام باستخدام طرق وأساليب صحيحة في الممارسة والتدريب.

• يعتمد الوعي بشكل أساسي على كم المعرفة السابقة للفرد حول مشكلات الصحة وتداعياتها، كذلك الشأن بالنسبة لإيجاد الحلول المناسبة لتلك المشكلات وهي معرفة واعية مبنية على المبررات المنطقية والمحاكمات العقلية.

⁸ بهاء الدين سلامة، الجوانب الصحية في الجوانب الرياضية، المكتبة الفيصلية، مكة المكرمة، 1985، ص ص 24-

• لا يقتصر الوعي الصحي على الجانب المعرفي فحسب بل يتعداه؛ بحيث يقترن بالسلوك الصحيح والممارسة الفاعلة تجاه القضايا الصحية والانشغال بحل مشكلاتها، وهذا المستوى يتجاوز مجرد المعرفة النظرية بالمسائل الصحية وتعميداتها؛ إلى المشاركة الإيجابية العملية فيها.

❖ ومما سبق يبدو أن عملية الوعي الصحي عملية تربوية تستلزم توافر ثلاث نقاط أساسية لنجاحها، وحتى تصل إلى النجاح لا بد أن تكسب الفرد جميع جوانب السلوك الصحي أي لا تقتصر على بعد واحد من الأبعاد الثلاثة التالية:

1- البعد المعرفي: يجب أن يتم تكوين العادات الصحية السليمة لدى الأطفال بناءً على الفهم والإدراك العقلي من النواحي العملية؛ لأن الطفل بحاجة إلى تبسيط الحقائق لكي يستطيع أن يفهمها بدقة، أما بقية الأفراد فيستطيعون التعرف على العادات الصحية السليمة من خلال الاطلاع على الكتب الصحية، وما يتعلق بها.

2 البعد الوجداني والعاطفي: حتى يستطيع الطفل تقبل الجوانب الصحية يجب أن تكون تلك العادات مرتبطة بوجدانه، ومشاعره بمعنى يشعر الطفل بالراحة حين يقوم بممارستها، والضيق حينما يتعذر عليه القيام بها لأي سبب.

أن تعريف الأفراد بالعادات الصحية السليمة له أهمية بالغة، لأن الوعي الصحي لا يستهدف تغيير المعارف حول الجانب الصحي فقط بل يتعدى ذلك ليكون تغييراً في اتجاهاتهم وسلوكياتهم، وعاداتهم وهذه الأشياء لا تملئها على الفرد معارفه بل حاجاته، ومشاعره وما تفرضه البيئة المحيطة به من عادات وتقاليد.

3 البعد السلوكي: أن أي عملية تربوية لا يمكن الحكم عليها إلا إذا انتهت بسلوك، وممارسة فعلية حتى يتم التأكد من أنها قد حققت الغرض منها، ولذلك فإن الوعي الصحي لا يقاس نجاحه بمدى ما استوعبه الأفراد من معلومات صحية، بل بمقدار ما يمارسونه في الحياة العملية وطريقة تعرضهم حال حدوث مشكلات صحية في محيطهم وسلوكهم الصحي بصفة عامة⁹.

6-مراحل اكتساب الوعي الصحي

الوعي الصحي مفهوم يقصد - كما أشرنا سابقاً به إمام المواطنين بالمعلومات والحقائق الصحية، وأيضاً إحساسهم بالمسؤولية نحو صحتهم وصحة غيرهم، ويبدأ بإعطاء المعلومات الصحية أي بالمعرفة وينتهي بممارسة السلوك الصحي ولكن بين المعرفة والسلوك توجد عدة مراحل وهي:

أ- المعرفة (إعطاء المعلومات):

اكرام الجندي، تنمية الوعي الصحي للأطفال ما قبل المدرسة في ضوء معايير التربية الصحية، رسالة دكتوراه غير

⁹ منشورة، كلية التربية، جامعة طائطا، 2008، ص

وهي من أهم مكونات الوعي الصحي وهي مجموع المعارف والمعتقدات التي يكونها الأفراد عن الأمور والقضايا والمشكلات الصحية والأمراض، من المصادر الموثوقة والتي تشكل عاملاً مهماً في الوقاية من المرض ورافداً مهماً من روافد تحسين الصحة وترقيتها. للقضاء على حواجز الجهل والمفاهيم الخاطئة عن الصحة والمرض. وعلى هذا الأساس يجب إعطاء المعلومات بشكل كاف، وبطريقة يمكن للفرد والمجتمع استيعابها بسهولة، كي يتحمل كل فرد مسؤوليته عن الرعاية أكثر من الاعتماد على مقدمي الخدمة الصحية التقليديين.

فالمعلومات التي يتم نقلها يجب أن تزيد الوعي عن الاحتياجات والمشاكل الصحية، وكذا تقرب المسافة بين الاحتياجات الفعلية والاحتياجات المحسوسة، مما يساعد المجتمع في التخطيط للرعاية الصحية¹⁰.

ب - الاقتناع وتكوين الاتجاه والرغبة:

أي بعد توضيح المعلومة أو إدراك المعرفة قد تتطور هذه المعرفة إلى مرحلة الاقتناع بهذه المعلومة وهذه محلها (العقل) وقد لا يقتنع الفرد رغم وصول المعلومة إليه وبعد الاقتناع بالمعلومة إذ يحدث تولد بالميل الاتجاه والرغبة لإتباع السلوك الصحي السليم وهذه محلها (النفوس).

ج - بناء الممارسات الصحية السليمة

المقصود هنا هو التطبيق الفعلي للعادات الصحية المرغوبة في حياة الشخص اليومية ومن هذه العادات عدم الإفراط في الأكل أو التدخين أو اتخاذ الاحتياطات اللازمة ضد الأمراض والمعرفة لا تستلزم تقديم ممارسات صحية حميدة، ولكنها تطلب التطبيق الفعلي لهذه الممارسات الصحية¹¹.

- المبحث الثالث: طرق نشر الوعي الصحي وتنميته لدى أفراد المجتمع:

إن البحوث والدراسات العلمية المنجزة في مختلف العلوم أكدت على حقيقة مهمة مفادها: أن الأضرار التي لحقت بالصحة، والمشكلات التي أصابت عناصرها ومكوناتها؛ ناجمة عن السلوك الإنساني الخاطئ. لذلك فالتوعية الصحية لا بد أن تبدأ من هذه النقطة، بمعنى العمل على تكثيف الجهود التوعوية المختلفة، التربوية منها والتثقيفية والإعلامية لنشر المعلومات، وبث القيم وتنمية مستوى الإدراك عند أفراد المجتمع وجماعاته، لأجل تعديل تلك السلوكيات الخاطئة؛ وتصويب الممارسات الصحية غير الصحيحة المضرة، ولن يتأتى ذلك إلا من خلال مجموعة من العوامل التي تتدرج ضمن منطلقين أساسيين هما:

1 - التربية الصحية:

¹⁰ صليحة القص، فعالية برنامج تربية صحية في تغيير سلوكيات الخطر وتنمية الوعي الصحي لدى المراهقين، (رسالة

دكتوراه غير منشورة) جامعة محمد خيضر، بسكرة، 2016، ص ص 183-184.

¹¹ محمد م، التوجيه والإرشاد المبرمج وتأثيره على الوعي الصحي واللياقة الحركية لذوي الاحتياجات الخاصة، رسالة ماجستير، جامعة الرقازيق، مصر، 2009، ص 25.

أصبحت التربية الصحية مطلب أساسي وهدف استراتيجي تسعى دول العالم إلى تحقيقه من أجل حياة صحية سليمة يسهم عن طريقها الفرد في جهود التنمية المتنوعة لأسرته ومجتمعه، وبين التربية والصحة علاقة وثيقة تتمثل بالتربية الصحية التي أصبحت عملية تربوية تهدف إلى رفع الوعي الصحي؛ وذلك لأن رفع المستوى الصحي ليس تشريعاً بقدر ما هو قضية تربوية يمكن تنميتها عن طريق تغيير معارف الأفراد وعاداتهم واتجاهاتهم بما يؤدي بهم إلى الوقاية من الأمراض، وتفهم المشاكل الصحية والاجتماعية، لا سيما المشاكل التي تتعلق بالصحة العامة والشخصية، التغذية السليمة الصحة المدرسية البيئة والنظافة.

وتجدر الإشارة إلى أن التربية الصحية هي العملية التربوية يتحقق عن طريقها رفع الوعي الصحي بتزويد الفرد بالمعلومات والخبرات بقصد التأثير في معرفته وسلوكه من حيث صحته وصحة مجتمعه، الذي يعيش فيه كي تساعده على الحياة الصحية السليمة، بالإضافة إلى أنها جميع الخبرات التي تستطيع المدرسة أن تدخرها لتلاميذها سواء داخلها أو خارجها، بقصد تحقيق النمو الشامل لهم¹².

إلا أن التربية الصحية لا تقتصر على نشر المعلومات المتعلقة بالصحة بل أيضاً تعزيز الدافعوالمهارات والثقة والكفاءة الذاتية اللازمة لاتخاذ إجراءات تحسين الصحة. فالتربية الصحية تشمل إيصال المعلومات التي تتعلق بالظروف الاجتماعية، الاقتصادية والبيئية التي تؤثر على الصحة، وكذلك عوامل الخطر والسلوكيات المعرضة للخطر، واستخدام نظام الرعاية الصحية.

وتتحقق التربية الصحية عن طريق:

- تزويد الفرد بالمعلومات والحقائق الصحية الوظيفية التي يستطيع من خلالها مواجهة مشكلاته اليومية.
- تكوين اتجاهات صحية سليمة حتى يتحرر الفرد من الخرافات الشائعة في المجتمع.
- اكتساب العادات الصحية لمساعدة الفرد على السلوك الصحي السليم بما يحقق له الصحة الشخصية.
- إكساب الفرد المهارات الصحية الأساسية اللازمة له التي لا يمكن الاستغناء عنها في الحياة اليومية كتعلم الإسعافات الأولية والرعاية عند المرض.
- إكساب الفرد طريقة التفكير السليم التي تقوم على الملاحظة الدقيقة وعدم تقبل الآراء والإحكام قبل التأكد من صحتها.

¹²ياسين عبده، برنامج مقترح لتنمية المفاهيم الصحية لدى طلبة الصف السادس بمحافظة غزة (رسالة ماجستير غير

هكذا واعتمادا على ما سبق تبرز ضرورة اشتراك مختلف مؤسسات المجتمع، وهيئاته الرسمية وغير الرسمية في تفعيل حلقة التربية الصحية في سلسلة حلقات التوعية الصحية لأفراد مجتمعنا، على اختلاف مستوياتهم وأعمارهم عبر أجهزة نظامية وغير نظامية، وتأتي في مقدمة تلك المؤسسات القادرة على تعزيز الوعي الصحي؛ واستقطاب انتباه وإدراك الأفراد نحو قضايا الصحة والتحديات التي تواجهها:

1-1- الأسرة: إن تعليم الوعي الصحي ينبغي أن يبدأ منذ سن مبكرة، إذ يعتبر البيت الأساس المتين في تنمية ذهنية الناشئة، وتعزيز عنايتها بنفسها وبنظافتها والعناية بالمحيط الذي تعيش فيه، حيث تعتبر الأسرة أكثر المؤسسات الاجتماعية تأثيرا في تكوين شخصية الأبناء، على اعتبار أن الطفل أكثر الكائنات الإنسانية مطاوعة وقابلية للتشكيل، فالأسرة هي الوسط الاجتماعي التربوي الأول، الذي يولد ويعيش فيه الطفل ويقضي فيه أهم لحظات حياته، فالأسرة تقدم للطفل تكوينا جسمى وعقليا نفسيا وخلقيا ودينيا وكذلك تكوينا صحيا.

فالأسرة تعتبر أحد الأركان المهمة التي تقوم عليها التربية الصحية والغذائية فأول مجال التعليم للطفل هو ما يتلقاه من توجيهات في المنزل وما يراه من ممارسات وما يسمعه من اجابات على ما يوجهه من أسئلة لأفراد الأسرة ولذلك فإن سلوكيات الطفل تتأثر إلى حد كبير بسلوكيات أسرته. وكثير من مظاهر السلوك لدى الطفل هي انعكاسات لتربيته المنزلية ويرجع ذلك لأن الاستجابة للتوجيه تكون أسهل في السنين الأولى من العمر. علاوة على أن الطفل بطبيعته مغرم بالتقليد والمحاكاة ويمكن للوالدين تعليم أطفالهم السلوك الصحي والعادات السليمة مثل غسل الأيدي قبل وبعد الطعام¹³. وترى "شيلي تايلور" أن هناك عدة أسباب تجعلنا نركز عن الأسرة كمصدر للمعلومات الصحية والارتقاء بالصحة تتجلى أهمها فيما يلي¹⁴:

- أن الاطفال يتعلمون عاداتهم الصحية من آبائهم، لذلك فإن التأكد من التزام الأسرة بنمط صحي يعطي الفرصة للأطفال البداية الصحية الجيدة. وعلى ذلك فلا بد من تبني العادات الغذائية الصحية السليمة التي تتلاءم مع النمو الطبيعي للأبناء، وتعويدهم عليها، وتنبههم عن العادات الغذائية الضارة، وحثهم على الابتعاد عنها.

¹³فاطمة فائق جمعة وآخرون، دور الأم في تنمية الوعي الغذائي لدى أبناء الأسرة وعلاقته ببعض المتغيرات، مجلة كلية التربية للبنات، 25(4)، 2014، ص ص 10-16.

¹⁴تايلور شيلي، علم النفس الصحي، ترجمة (وسام درويش بريك، فوزي شاكر، داود طعمية)، دار الحامد، 2008، ص 182.

- الأسر التي تتبع سلوكيات صحية (مثل المحافظة على تناول ثلاث وجبات يوميا، الحصول على ثماني ساعات من النوم، تنظيف الأسنان باستخدام الفرشاة واستخدام أحزمة الامان.....)، تكون لديها مظاهر الصحة أكثر وضوحا.
- أن الرجال المتزوجين لديهم عادات صحية أكثر بكثير من الذين يعيشون وحدهم. ويرجع ذلك جزئيا للدور الذي تقوم به المرأة في إدارة الأمور بطريقة تساعد في بناء عادات صحية.
- تأثر أفراد الأسرة بعادات بعضهم البعض. ومن الأمثلة على ذلك التدخين، فالتدخين لا يسبب أذى للمدخن فحسب، ولكنه أيضا يؤدي أولئك المحيطين به.
- وهو السبب الأكثر أهمية، ويرجع إلى أن إحداث التغيير في السلوك على مستوى العائلة كما يحدث في حال التزام الأسرة بنظام غذائي معين، أو في التوقف عن التدخين يضع جميع أفراد الأسرة، مما يؤكد التزامهم بشكل كبير في برنامج التغيير السلوكي، ويزودون الشخص المستهدف بالتغيير بالمساندة الاجتماعية الضرورية، وتشير الدلائل على أن انخراط الأسرة في عملية التغيير يمكن أن يزيد من فعالية التدخل بشكل جوهري.

❖ عوامل اكتساب الوعي الصحي في الأسرة¹⁵:

- **المستوى العائلي:** من خلال قيام الوالدين بالإجابة عن تساؤلات الأبناء الصحية خاصة فيما يتعلق بالأمور الجنسية بصراحة ووضوح وتقديمها بأسلوب مقنع للابن، لأن إخفاء الحقيقة عنه يؤدي إلى تزعزع الثقة بهم، فيلجأ إلى الآخرين من الأصدقاء، وغيرهم للحصول على الإجابة.
- **المستوى الاقتصادي للأسرة:** فالأسرة القادرة على توفير وسائل التثقيف كالكتب والصحف والتلفزيون سيتيح لطفلها فرصة التعلم، وترزع به الاتجاهات الصحية السليمة، كما أن المستوى الاقتصادي سيحدد إمكانيات العائلة في توفير المسكن الصحي وحسن اختيار الغذاء ووسائل الوقاية والعلاج.
- **المستوى الاجتماعي:** له تأثير أيضا فما تسمعه آذان الطفل في المنزل من حكايات وما يراه مما يتبعه أهله من تقاليد وخرافات له دور كبير في تحديد اتجاهاته وسلوكه فإذا شاعت في المنزل المعتقدات الخاطئة ساءت التربية الصحية للطفل مما ستلزم مجهودا كبيرا لتصحيح أفكاره وإبعاد هذه المعتقدات الخاطئة.
- **المستوى الثقافي:** فالعائلة المثقفة تشجع أطفالها على القراءة والرياضة بينما عدم معرفة الوالدين للعادات الصحية السليمة له أثر على صحة الطفل وعلى انتشار الجهل الصحي بين أفراد العائلة.
- **المستوى الصحي للعائلة:** له أثره فالطفل الذي في أسرة تعمل على وقاية أفرادها من الأمراض يتلقى تربية صحية سليمة ويتعلم أنماط صحية.

¹⁵ ايمان شادة، فعالية بعض الاستراتيجيات الارشادية القائمة على الأنشطة في تنمية الوعي الصحي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية (أطروحة دكتوراه)، جامعة باقة، 1، 2021، ص 70.

وعليه فإن دور الأسرة في غرس السلوك الصحي في أفرادها يعتبر من أولى الوظائف التي يجب أن تقوم بها الأسرة، فإكتساب الثقافة الصحية والوعي الصحي ينطلق من الأسرة لتكملة باقي مؤسسات التنشئة الاجتماعية وعلى رأسها المدرسة.

1-2-

المدرسة: تعتبر المدرسة المؤسسة الثانية بعد الأسرة والتيليها دور كبير يفوق دور المؤسسات الاجتماعية الأخرى، باعتبار أنالقيم

الصحية التي تغرسها الفرد داخل الأسرة تغرس فيها أيضا عن طريق المدرسة وفقا لقواعد وقوانين منظمة تعتمد علما المنهج، وسيلة الإيضاح، المعلم، فيكتسب الفرد قيماتسهم في توجيه سلوكه، ولذلك فإن للمدرسة دور لا يستهان به في نشر الوعي الصحي، ورفع مستواه لدى التلاميذ وذلك عن طريق المناهج والأنشطة المدرسية المختلفة، التي تعمل على تزويد التلاميذ بالكثير من المعارف والحقائق الصحية، وتكسبهم العادات والسلوك الصحي السليم.

✓ ويظهر دور المدرسة في نشر الوعي الصحي من خلال ما يلي¹⁶:

- تزويد التلاميذ بالمعرفة الصحية الفردية عن الأمراض المختلفة التي تصيب جسم الإنسان.
 - تزويد التلاميذ بالقواعد الصحية الضرورية للوقاية من الأخطار، والأمراض سواء في البيئة التعليمية أو المجتمع أو الأسرة وكيفية الوقاية منها.
 - إكساب التلاميذ بعض الاتجاهات الصحية السليمة، التي تمكنهم من التعامل بنجاح مع المشكلات الصحية، التي يتعرضون لها أو يتعرض لها، أحد أفراد أسرهم.
 - المساهمة في تكوين بعض العادات الصحية السليمة في الحالات المختلفة، كالغذاء الصحي والنظافة، وتناول الطعام، واللعب، والاستذكار والابتعاد عن البيئات غير الصحية.
 - توفير الرعاية الصحية الممكنة للتلاميذ، من خلال الكشف الدوري، وعزل الحالات المرضية.
 - إلقاء المحاضرات ونشر الكتيبات والقيام بمسرحيات تساعد في نشر الوعي الصحي بين التلاميذ، وأولياء أمورهم.
 - رعاية الصحة النفسية للتلاميذ، وتحريرهم من الخوف والقلق ومناقشتهم في مشكلاتهم الانفعالية والوجدانية لوقايتهم من الأمراض النفسية.
- إذمن خلال ما سبق نلاحظ أن المدرسة كمؤسسة اجتماعية تعتمد على عدة عناصر، ولها دور مهم في تنمية الوعي الصحي ومن أهم هذه العناصر التي نود الإشارة إليها هي:

¹⁶ عمران عبد القادر ملحم، مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة مؤتة، مجلة دراسات، العلوم التربوية، المجلد 46، العدد (1)، مكة، 2019، ص 606.

أ-

المعلم:

يعتبر المعلماً هم عناصر العملية التعليمية باعتبارهم يقوم بدور أساسي في العمل المدرسي سواء أكان معلماً مفصلاً أو أخصائياً اجتماعياً ومدير مدرسة، حيث يعتبر أكثر احتكاكاً بالتلميذ وأكثر ترفاً علاماً معه، فمن خلال هذا الاحتكاك يتم التأثير سلباً أو إيجاباً على التلميذ، خاصة

وأن العدو الأساسي للتعليم هو الروتين، فالمعلم يجدد ويبدع دائماً في أدائه حتى لا يملها التلاميذ. من الممكن أن يبرز المعلم دوره في رفع مستوى الوعي الصحي في الجوانب التالية:

- تزويد الطلبة بالمعلومات الصحية وتوجيههم داخل الفصل وخارجه لممارسة العادات الصحية السليمة.
- الاكتشاف المبكر لأي تغيرات صحية تظهر على التلاميذ أو الأعراض الأولية للأمراض مثل ارتفاع درجة الحرارة.
- الإشراف الصحي على التلاميذ داخل الفصول لمراقبة نظافتهم الشخصية.
- ملاحظة نظافة حجرة الفصل وتهويتها وحسن إضاءتها مع شرح أهمية هذه الملاحظات بالنسبة لصحة الإنسان.
- تشجيع التلاميذ على الاطلاع في الكتب والكتيبات الخاصة بموضوع التربية الصحية.

• تشجيع الزيارات والرحلات العلمية للمؤسسات والمرافق الصحية ومصاحبة التلاميذ في هذه الزيارات.

ب- النشاط المدرسي: ويكمل النشاط دور المعلم، حيث يترجم التلميذ من خلال المعلومات التي اكتسبها السلوك، وبالتالي يساعد على غرس السلوكيات الإيجابية لدى التلاميذ، كما أن توفير الظروف الصحية والاجتماعية والنفسية الملائمة يعتبر من بين المحددات الرئيسية لتحسين مردودية المتعلم. ومن هذا المنطلق، تم إدماج التربية الصحية ضمن أنشطة الحياة المدرسية بمواد التدريس مع تعزيزها في أنشطة التفتح والدعم والتوجيه، عبر تدابير توعوية وحمائية ووقائية، مؤطرة بشراكة فعالة ومنظمة مع الجهات الصحية والأطر الإدارية والتربوية والمتعلمين داخل المؤسسات.

وتسعى الأنشطة الصحية إلى ضمان صحة جسمية ونفسية وعقلية للمتعلّمين والمتعلمين، تمكن من خلق ظروف أمثل لتتبع تعليمهم وتربيتهم، من خلال تتبع صحة المتعلمين وتقديم خدمات صحية لهم داخل المؤسسة أو في مرافق صحية خارجية، بالإضافة إلى إنجاز برامج تربوية تهدف إلى تنمية وعيهم بأهمية الصحة وسبل المحافظة عليها، ووقايتهم من الأمراض والآفات؛ كل ذلك مع جعلهم نشيطين ومساهمين فاعلين في تنمية الوعي الصحي لزملائهم وعائلاتهم. ومن بين أهداف أنشطة الحياة المدرسية في المجال الصحي:

- تمكين المتعلمين من اكتساب ثقافة صحية، وتنمية مهاراتهم الحياتية المتعلقة بالصحة.
- إشراكهم في نشر مبادئ التربية الصحية داخل المؤسسة والأسرة والمجتمع.

- تعزيز حمايتهم من مختلف الآفات والاختلالات التي تؤدي إلى فقدان صحتهم.

ج- **المناهج:** هي عنصر مهم من عناصر العملية التعليمية، التي من خلالها يتم عرض وتوضيح

المعارف، وتعتبرها الجانب النظري من المعرفة، ولها دور في

عرض القضايا الصحية والتنويه علناً بأهميتها وكيفية المحافظة عليها،

والمناهج المدرسية أيضاً يعد من الوسائل التي تستخدمها التربية الصحية للرفع من مستوى الوعي الصحي من خلال مجموعة الخبرات المخططة التي تقدمها المدرسة لمساعدة التلاميذ على تحصيل مخرجات تعليمية محددة تتماشى وحاجاتهم وقدراتهم. فالمناهج المدرسي يساهم في غرس المفاهيم والعادات الصحية السليمة في نفوس التلاميذ حتى نضمن اتباعها عن وعي وفهم وإقناع ووعي وإدراك، بحيث يصبح أسلوباً وسلوكاً يمارس في الحياة بواسطة أفراد المجتمع كله بجميع فئاته وأعمارهم على مختلف مستوياته، وبالتالي "تغيير العادات الشخصية وأنماط السلوك لتصبح أنماط حياة مثل: التغذية المناسبة، وزيادة النشاط البدني، والاتصال المستمر والمتواصل، التركيز على البرامج الوقائية في تعزيز الصحة وتقوية التقوية الصحي وربط الاستراتيجيات العلاجية والوقائية من أجل التأكيد على فوائد الوقاية وأهميتها"¹⁷.

ولكن ما يؤخذ علمنا هجنا المدرسية أنها تساعد على الحفاظ الصمود والفهم

والحوار والمناقشة، وبالتالي تساعد على خلق شخصية غير قادرة على العطاء والمناقشة

والتفكير العلمي السليم، ونلاحظ أن المناهج تفتقد وترجمة لهذا المعارف والحقائق لكي

تتبع في سلوك التلاميذ، فهناك العديد من المناهج المدرسية التي لها علاقة وثيقة بالصحة في

مدارسنا، التي يمكن الاستفادة منها في عرض موضوعات الصحة والاهتمام بها، وأيضاً يمكن الاستفادة منها في خلق الوعي

صحيحاً بالنشء، ولكننا المساحات المخصصة لعرض هذه القضايا الصحية ومشاكلها

فيمنهجنا لا يرقى إلى المستوى تكويني صحي سليم لدى التلاميذ، ولا يتيح إيجاد السلوك

والمهارات التي من شأنها المحافظة على الصحة

2- التثقيف البيئي

تتعدد المصطلحات التي تعبر عن وجود نوع من الوعي والتوجيه لعلاقة الإنسان بالصحة. وإيجاد نوع من الإدراك والفهم للمشكلات الصحية، ومنها مصطلح "الثقافة الصحية" الذي يعد أحد أبرز الأوجه المعبرة عن انتشار الوعي بالقضايا الصحية؛ والرهانات التي تواجهها، وهذا المفهوم يعنى تقديم المعلومات والبيانات والحقائق الصحية التي ترتبط بالصحة والمرضى لكافة المواطنين بهدف الوصول إلى وضع

¹⁷ حامد طلافحة، أبو حسان سائدة، المفاهيم الصحية في كتب التربية الوطنية والمدينة للصفوف الثلاثة العليا من مرحلة

يصبح فيه كل فرد على استعداد نفسي وعاطفي للتجاوب مع الإرشادات الصحية¹⁸. بمعنى آخر الثقافة الصحية هي اكتساب المعارف المعلومات الصحية، في حين الوعي الصحي هو ممارسة وتطبيق تلك المعارف والمعلومات في الواقع العملي. وليس بضرورة أن يكون الأفراد واعين صحيا رغم ثقافتهم الصحية.

أما مفهوم التنقيف الصحي هو عملية توجيه المجتمع لحماية نفسه من الأوبئة والأمراض المعدية ومشاكل البيئة المحيطة به، ويدور بشكل أساسي حول تقديم النصح والتواصل الصحي مع أفراد المجتمع بهدف استئثار الدوافع لديهم، أو امدادهم بالمعرفة والمهارات اللازمة لتبني السلوكيات الصحية السوية وتغيير الاتجاهات والعادات السلوكية غير السوية¹⁹.

وأهم ما يميز التنقيف الصحي بأنه عمل طوعي غير اجباري، لذلك فالهدف الأساسي للتنقيف الصحي هو التوعية والإرشاد، وذلك من خلال جعل كل فرد من أفراد المجتمع أكثر استعدادا لان يتجاوب مع الإرشادات الصحية، وذلك من خلال²⁰:

- تقديم كافة المعلومات للتعرف على الأوبئة والأمراض المنتشرة في البيئة.
 - حث أفراد المجتمع لإتباع السلوكات الصحية لحماية أنفسهم من الأوبئة والأمراض المعدية.
 - حث أفراد المجتمع للامتناع والابتعاد عن أي عمل يضر بصحة الفرد وصحة الآخرين.
 - نشر المعارف الصحية السليمة في المجتمع وترسيخ السلوك الصحي السليم.
 - بناء الاتجاهات الصحية السوية.
 - تمكين الأفراد من تحديد مشاكلهم الصحية واحتياجاتهم.
 - المساهمة في خفض نسبة الأوبئة والأمراض والإعاقات.
 - المساهمة في خفض نسبة الوفيات في المجتمع.
 - * وعموما تحسين نوعية وجودة الحياة لدى الفرد والمجتمع.
- من هذا المنطلق ينبغي على الفرد التحلي بمستوى أخلاقي، يضبط سلوكاته الصحية ولا يتحقق ذلك الا عبر التربية التي يتلقاها الفرد في الأسرة والمدرسة والمسجد ... وغيرها. وحسب مستوى الوعي الذي يرسخ في عقله ووجدانه نحو ما يتقاسمه مع غيره ويمكن لبعض فعاليات البناء الاجتماعي أن تعمل على ترويج الثقافة الصحية المفضية إلى تحسين الوعي الفردي والجماعي؛ وتنميته في أرجاء البلاد. والتي تتمثل في:

2-1-الجامعة: الجامعة مؤسسة اجتماعية تختص بكل ما يتعلق بالتعليم الجامعي، والبحث العلمي الذي تقوم به كلياتها في سبيل خدمة المجتمع والارتقاء به ، متوخية في ذلك المساهمة في رقي الفكر وتقديم

¹⁸أحمد ريان باربان، مرجع سبق ذكره، ص48.

¹⁹أحمد محمد بدح، وآخرون، الثقافة الصحية، دار المسيرة، (د.س)، ص15.

²⁰بهاء الدين سلامة، الصحة والتربية الصحية القاهرة، دار الفكر العربي.2011، ص22.

العلم وتعزيز القيم الاجتماعية لدى طلابها ، من أجل إعداد الإنسان المزود بأصول المعرفة والقيم الرفيعة والسلوك الحسن²¹.

تحتوي الجامعات أهم ثروات المجتمع وهم الشباب، وبالتالي هي مصدر للتنمية هذه الثروة البشرية من خلال غرس القيم السليمة والسلوك الصحي الرشيد، من أجل حرص الإنسان على سلامة صحته باعتبار أن لا حضارة ولا رقي مع الإضرار بصحته. الجامعة كمؤسسة اجتماعية إضافة إلى وظيفة التدريس والبحث العلمي يمكنها القيام بوظيفة مهمة جداً، ألا وهي وظيفة الإرشاد والتوجيه، باعتبار أنها بيئة تحوي فئات عديدة من الشباب ومن مناطق مختلفة.

بالتالي ممكن احتواء هؤلاء الشباب بمختلف اتجاهاتهم في برامج إرشادية تتيح لهم فرصة المشاركة في مواجهة العديد من المشاكل ومن بينها المشاكل التي تتعلق بالصحة، هذه البرامج يشارك فيها الأساتذة والطلاب حتى يشعر الشباب بالانتماء الحقيقي للجامعة، ومن جهة أخرى تساهم في غرس السلوك الإيجابي فيهم من خلال أنشطة وبرامج تقام في مختلف الكليات تحت الطلاب على العمل المنظم داخل الجامعة وخارجها.

وهكذا نربط الشباب بواقعهم ومجتمعهم وننمي الوعي الصحي لديهم، وعند الحديث عن هذه المؤسسة العريقة لا ننسى أن هناك عناصر مهمة لها دور كبير في مسألة توجيه السلوك الصحي الاتجاه السليم، ومن هذه العناصر:

أ- **الأستاذ الجامعي:** هو الذي يقود مسألة توجيه النشء وبناء مفاهيمهم واتجاهاتهم، وغير ذلك من جوانب الشخصية، فالأمر لا يتوقف على مجرد مادة يدرسها الطلاب قبل التخرج، ولكن الأمر أشمل من ذلك باعتبار أن الصحة مجال واسع وفيه الكثير الذي يصل إلينا كل يوم، فهذه الأمور يجب أن يراها الأستاذ الجامعي ليعلمها للنشء²².

وبالتالي توافر المصادر الصحية وإتاحة الفرصة أمام المعرفة الصحية أمر ضروري للأستاذ والطالب الجامعي، فهنا تجدر الإشارة إلى أن الأستاذ الجامعي ليس إلا جزئية من كل، فالمناخ العام في الجامعة والمجتمع على كافة مستوياته لابد أن يكون جميعاً مشبعاً بالقضايا الصحية. فلا بد من توافر المناخ الفكري والتربوي الذي يدعم هذا الاتجاه. ويبرز هنا دور الأستاذ الجامعي من خلال إعداد الندوات، المحاضرات، الأوراق البحثية التي تدعو إلى الاهتمام بقضايا الصحة ومشاكلها، المحاضرات التي تلقى

²¹ عبد الرحمن محمد العيسوي. شرح قانون البيئة من المنظور النفسي والتربوي. ط 1. دار الفكر الجامعي. الإسكندرية.

2006، ص 37.

²² أحمد حسين اللقاني، فارغة حسن محمد، التربية البيئية بين الحاضر والمستقبل، ط 1، عالم الكتب، القاهرة، 1999، ص

تكون مفتوحة بمعنى لا يحضرها المتخصصين فقط من المهتمين بقضايا الصحة ولكن تكون الفرصة متاحة للطلاب للمشاركة وإبداء وجهات النظر، أيضاً من الجوانب التي تحتاج إلى الأستاذ الجامعي الموضوعات التي يبرزها و لها علاقة بقضايا الصحة ومشاكلها، كذلك إشعار الطلاب بأن المسؤولية الصحية مشتركة لا تقع على الأستاذ الجامعي فقط ولكن الطالب أيضاً له دور باعتبار أنه وصل إلى مرحلة الإدراك والفهم والوعي بالعديد من القضايا الصحية، أيضاً من خلال المشاركة والمناقشة والحوار لهذه القضايا تصل القيم لدى الطالب إلى مرحلة التبنى والاقتناع والسلوك، ويعتبر الأستاذ الجامعي بمثابة المحرك الذي يقود هذه العملية.

ب - المناهج الدراسية: لها دور مهم داخل الجامعة، حيث تساهم في غرس السلوكيات الصحية الإيجابية لدى الطلاب، ولعلنا ندرك أهمية المناهج الدراسية إذا علمنا أن كل مادة دراسية لا بد أن يكون لها وظيفة بالنسبة لبناء الفرد وغرس قيمه، فالمناهج الدراسية شائعة الاستخدام في جامعتنا تساعد الطلاب على الحفظ والاسترجاع للحقائق والمعارف دون الفهم والحوار والمناقشة، فالمنهج لكي يؤدي وظيفته يحتاج للربط بين الجانب النظري والعملية.

هناك العديد من المشاكل الصحية التي نعيشها كل يوم، يجب أن يرى الطلاب الأبعاد الحقيقية لها من خلال المناهج، فالأمر لا يمكن أن يعتمد على مجرد مادة مكتوبة لأننا لا نستطيع أن نخرج بمعاني ومفاهيم وقيم واتجاهات، إذن يحتاج المنهج لطرح المشاكل حتى يدرك الطلاب أنهم جزء من المشكلة الرئيسية (انتشار الأوبئة والفيروسات) باعتباره أحد العناصر الفاعلة، التي لها قوة التأثير سلباً وإيجاباً.

ج - الأنشطة: هي من أهم العناصر في العملية التعليمية، حيث تتيح للطلاب فرصة بناء شخصيته من جانب ومن جانب آخر ترجمة كل المعاني والمفاهيم التي اكتسبها إلى سلوك، خاصة وأن الجامعة حقل واسع يمارس فيه العديد من الأنشطة والبرامج الكفيلة بغرس السلوكيات الإيجابية الصحية، ومن بين هذه الأنشطة الندوات، المحاضرات، المعسكرات الصيفية. حيث يساهم الطالب فيها مساهمة مباشرة من خلال إعداد محاور للنقاش وإلقاء العديد من المواضيع التي لها علاقة بالمشاكل الصحية منها "فيروس كورونا" مؤخراً ومعرفة مصادره وأسبابه وتتيح هذه الأنشطة فرص التعاون بين الكليات والأقسام المختلفة من أجل تبادل المعارف والمعلومات، حيث تعم المنفعة لجميع الطلاب.

إذن نستنتج مما سبق أن الجامعة كمؤسسة اجتماعية لها دور كبير في غرس السلوكيات الصحية، والمساهمة في حل العديد من المشاكل الصحية من خلال تضافر كل العناصر والجهود في مواجهة قضايا ومشاكل الصحة.

2-2- المسجد: تؤدي المؤسسات الدينية دوراً مؤثراً في نشر الوعي الصحي بين أفراد المجتمع، خاصة الأميين منهم، وأغلبهم من كبار السن ممن فاتهم قطار التعليم، وعلى رأس هذه المؤسسات الدينية

المساجد، والتي تعتبر من أفضل وأهم الأماكن لنشر الوعي الصحي، خاصة وأن ارتيادها يحدث يوميا. والأدوار التي تقوم بها المؤسسات الدينية في نشر الوعي الصحي تتمثل في:

- الخطب، والمواعظ والدروس التي تقام في المساجد، والتي لها أثر فعال في تعريف الناس بالعادات، والسلوكيات الصحية الصحيحة، التي حث الإسلام عليها، كالاغتناء بالنظافة الشخصية، ونظافة المنزل، والطرق وآداب الأكل والشراب.... إلى غير ذلك.

- استثمار آيات القرآن العظيم وأحاديث سنة النبي الكريم صلى الله عليه وسلم لتوعية الناس بضرورة الحفاظ على الصحة ما يزيدهم من مستوى وعيهم الصحي وإدراكهم لأهميته، ولن يتحقق هذا الوعي والالتزام الذاتي إلا بترسيخ مبادئ عقيدة المسلمين الصحيحة التي توطن نفس المؤمن على تحمل المسؤولية المنوطة به، والخوف من الله عز وجل ومراقبته في كافة تصرفاته،

- نشر الكتب والمقالات التي تناول وجهة نظر الإسلام في بعض القضايا، والمشكلات الصحية مثل التدخين، تناول الخمر، المسكرات المخدرات والأمراض الجنسية²³.

لذا تعد دور العبادة مصدراً خصباً للمعرفة الدينية، كما أنها تكاد تكون المصدر الأعظم للتمسك بالقيم والأخلاق والسلوكيات الصحية، فهي تقوم بدور مزدوج يتمثل في التعبّد والتعلّم، ويتفاوت تأثيرها من مكان إلى آخر ومن أمةٍ إلى أخرى كما يتم من خلالها مناقشة موضوعات صحية متعددة، مما يجعلها مصدراً إضافياً للمعلومات الصحية، ويستوجب أخذه بعين الاعتبار.

خاتمة:

يبدو جلياً من خلال المعالجة المتواضعة لحثثيات هذا البحث أن نشر المفاهيم والمعارف الصحية بين أفراد مجتمعنا يزيد مستوى إدراكهم لقضايا الصحة وتحدياتها، ويشدّ همهم ويقوي ممارساتهم العملية الرامية للحفاظ على الصحة. فتحقيق الوعي الصحي في بلادنا يعتمد أساساً على مدى فهم وإدراك المشكلات الصحية وسبل حلها، ذلك أن التوعية الصحية القائمة على أسس وبرامج ومقررات مخططة ومدرّسة في إطار تشاركي تضطلع به مختلف الأجهزة المؤسسية بالمجتمع، الأمر الذي يؤدي إلى النهوض بصحتنا ودرء المفاسد والمخاطر عنها، من خلال ضبط سلوكيات ممارسات الأفراد الغير صحية، وتغييرها في إطار من المسؤولية المشتركة، بما يحقق التنمية الصحية المرجوة، وهذه التنمية تتطلب تنشيط الإحساس بالولاء وتقوية النزعة والغيرة الصحية. كما يعد تنمية إدراك ونظرة الفرد لدوره يعد من أهم المرتكزات التي يمكن أن تقوم عليها تنمية صحية وبرنامج وعي صحي ناجح، بغية الحد من المشكلات الصحية، وترسيخ هذا الوعي وتحقيقه.

²³علي بن حسن الأحمد، مستوى الوعي الصحي لدى تلاميذ الصف الثانوي وعلاقته باتجاهاتهم الصحية في المدينة المنورة (رسالة ماجستير غير منشورة) جامعة أم القرى، 2004، ص 41.

قائمة المراجع:

1. أحمد باريان، دور وسائل الإعلام في التثقيف الصحي للمرأة السعودية بمدينة الرياض، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك سعود، السعودية، 2005.
2. أحمد حسين اللقاني، فارغة حسن محمد، التربية البيئية بين الحاضر والمستقبل، ط1، عالم الكتب، القاهرة، 1999.
3. أحمد محمد بدح، وآخرون، الثقافة الصحية، دار المسيرة، (د.س).
4. اكرام الجندي، تنمية الوعي الصحي لأطفال ما قبل المدرسة في ضوء معايير التربية الصحية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة طانطا، 2008.
5. ايمان شادة، فعالية بعض الاستراتيجيات الارشادية القائمة على الأنشطة في تنمية الوعي الصحي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية (أطروحة دكتوراه)، جامعة باتنة1، 2021.
6. بهاء الدين سلامة، الجوانب الصحية في الجواني الرياضية، المكتبة الفيصلية، مكة المكرمة، 1985.
7. بهاء الدين سلامة، الصحة والتربية الصحية القاهرة، دار الفكر العربي. 2011.
8. تايلور شيلي، علم النفس الصحي، ترجمة (وسام درويش بريك، فوزي شاكرك، داود طعمية)، دار الحامد، 2008.
9. جعفر العرجان، مستوى الوعي الصحي ومصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى طلبة جامعة البلقاء التطبيقية في الأردن، مجلة العلوم التربوية والنفسية، 14(1)، 2013.
10. حامد طلافحة، أبو حسان سائدة، المفاهيم الصحية في كتب التربية الوطنية والمدينة للصفوف الثلاثة العليا من مرحلة التعليم الأساسي في الأردن، مجلة كلية التربية (24)، الأردن، 2007.
11. حيدر عبد الشافي، إرشادات صحية، جمعية الهلال الأحمر لقطاع غزة، غزة، 2002.
12. صليحة القص، فعالية برنامج تربية صحية في تغيير سلوكيات الخطر وتنمية الوعي الصحي لدى المراهقين، (رسالة دكتوراه غير منشورة) جامعة محمد خيضر، بسكرة، 2016.
13. عبد الحق عماد وآخرون، مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية، مجلة جامعة النجاح للأبحاث العلوم الإنسانية، مجلد (2604)، 2012.
14. عبد الرحمن محمد العيسوي. شرح قانون البيئة من المنظور النفسي والتربوي. ط 1. دار الفكر الجامعي. الإسكندرية. 2006.
15. عبد المجيد الشاعر، التغذية والصحة، اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، عمان، 2004.
16. علي بن حسن الأحمد، مستوى الوعي الصحي لدى تلاميذ الصف الثانوي وعلاقته باتجاهاتهم الصحية في المدينة المنورة (رسالة ماجستير غير منشورة) جامعة أم القرى، 2004.
17. عمران عبد القادر ملحم، مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة مؤتة، مجلة دراسات، العلوم التربوية، المجلد 46، العدد (1)، مكة، 2019.
18. فاطمة فائق جمعة وآخرون، دور الأم في تنمية الوعي الغذائي لدى أبناء الأسرة وعلاقته ببعض المتغيرات، مجلة كلية التربية للبنات، 25(4)، 2014.

- 19.مالك شعباني، دور الإذاعة المحلية في نشر الوعي الصحي لدى الطالب الجامعي، دراسة ميدانية بجامعتي قسنطينة وبسكرة (رسالة دكتوراه غير منشورة)، جامعة منتوري، 2006.
- 20.محمد مى، التوجيه والإرشاد المبرمج وتأثيره على الوعي الصحي واللياقة الحركية لذوي الاحتياجات الخاصة، رسالة ماجستير، جامعة الزقازيق، مصر، 2009.
- 21.وفاء فضة، التثقيف الصحي في مجالات التمريض، مكتبة النشر والتوزيع، عمان الأردن، 2004.
- 22.ياسين عبده، برنامج مقترح لتنمية المفاهيم الصحية لدى طلبة الصف السادس بمحافظات غزة (رسالة ماجستير غير منشورة) الجامعة الإسلامية. غزة، 2003.