

التربية البيئية والصحية

المرحلة الثالثة/ قسم العلوم

صباحي/ مسائي

المحاضرة الاولى

٢٠٢٤

اعداد

م.م. عبدالله محمود عجيل

تعريف التربية البيئية

هي عملية **تكوين القيم والاتجاهات والمهارات والمدرجات** اللازمة لفهم وتقدير العلاقات المعقدة التي **تربط الانسان بمحيطه الحيوي والحفاظ على مصادر البيئة وحسن استغلالها** والتربية البيئية تعني كيف نستخدم تقنيات حديثة وكيف نزيد الانتاج وكيف نتجنب الكوارث الطبيعية والبيئية.

تهدف التربية البيئية كمفهوم الى **بناء المواطن الايجابي الواعي** بمشكلات البيئة وتنمية الوعي بأهمية البيئة وتنمية القيم الاجتماعية ودراسة المشكلات البيئية وتحليلها، والتربية البيئية تسهم في الحد من مشكلة التلوث البيئي عن طريق نشر الوعي الذي يساعد الافراد والجماعات على اكتساب الوعي والتفاعل مع البيئة ومشكلتها.

اهداف التربية البيئية والصحية

1. تكوين اتجاهات بيئية وصحية سليمة
2. تكوين عادات صحية سليمة في الحياة اليومية
3. العمل على الحد من انتشار الامراض والمحافظة على الصحة
4. المحافظة على صحة البيئة والاسرة والصحة الشخصية
5. مساعدة الفرد على النمو السليم جسميا وعقليا ونفسيا واجتماعيا
6. المحافظة على الموارد الطبيعية في المجتمع وفي العالم

مفهوم الصحة

الصحة حسب تعريف منظمة الصحة العالمية : هي حالة من السلامة والتكامل من الناحية البدنية والعقلية والاجتماعية (النفسية) مع الشعور بالسعادة وليس معناها مجرد الخلو من المرض أو العجز.
لذلك فان الصحة تقسم إلى درجات منها :



1. **الصحة المثالية** : وهي هدف بعيد المدى لبرامج الصحة العامة والاجتماعية نحاول الوصول إليها.
2. **الصحة الايجابية** : وهي التي تمكن الفرد أو المجتمع من مواجهة المشاكل البدنية والنفسية والاجتماعية دون ظهور أعراض أو علامات مرضية .
3. **السلامة المتوسطة** : وفيها عند تعرض الفرد لأية مؤثرات ضارة يصبح الفرد والمجتمع فريسة للمرض .
4. **المرض غير الظاهر** : وفيه لايشكو المريض من أعراض ظاهرة ولكن يمكن اكتشاف المرض باختبارات خاصة .
5. **المرض الظاهر** : وفيه يشكو المريض من أعراض ظاهرة للمرض .
6. **مستوى الاحتضار** : وعنده تسوء الحالة الصحية ويصعب على المريض استعادة صحته .
7. **الموت** (انعدام الصحة) .

الصحة العامة

هي علم وفن لتحقيق الوقاية من الأمراض وترقية الصحة وذلك بجهود منظمة للمجتمع من اجل الوصول إلى الهدف وكيفية تحقيقها عن طريق ما يأتي:

1. توفير الصحة البيئية (نظافة البيئة المحيطة باعتماد طرق علمية للتخلص من النفايات المنزلية والمخلفات الصناعية لضمان مياه وتربة ومحيط خالي من الملوثات)
2. مكافحة الأمراض المعدية (من خلال مراجعة الطبيب عند الشعور بأعراض مرضية لتشخيص الحالة وتلقي العلاج او اللقاح المطلوب)
3. تعليم الفرد الصحة الشخصية (النظافة الشخصية وتجنب مسببات الامراض)
4. تنظيم الخدمات الطبية والتشخيص المبكر للمرض ومعالجته (بالتعاون مع دوائر الصحة)
5. تطوير الحياة الاجتماعية والمعاشية (توفير سكن ومقومات حياة مناسبة للفرد)
6. تقديم خدمات الصحة العقلية والنفسية (دوائر صحية استشارية مختصة في هذا المجال لعلاج الاضطرابات العقلية او النفسية قبل تفاقمها)

مكونات الصحة العامة

1. **الصحة الشخصية** : وتشمل التغذية والنظافة والراحة والنوم والرياضة والعناية بالحواس .
2. **الصحة البيئية** : وتشمل صحة المجتمع وذلك من خلال العناية بمياه الشرب وتصريف الفضلات والعناية بالتغذية والتهوية والإضاءة.
3. **الطب الوقائي على مستوى الفرد** : من خلال العناية بالصحة الشخصية واستعمال الأدوية والعلاج المبكر والوقاية من الأمراض باللقاحات.
4. **الطب الوقائي على مستوى المجتمع** لذلك فان الصحة العامة هي علم وتشخيص وعلاج الأمراض في المجتمع.

اهداف الصحة العامة

1. **ترقية الصحة:** ويقصد بها الجهود التي تهدف إلى الحفاظ على الصحة للأفراد والأسرة والمجتمع وتحسين المسكن وتأمين المياه الصالحة للشرب وتصريف الفضلات .
2. **الوقاية من الأمراض :** وهي من الإجراءات التي تهدف إلى منع وقوع المرض كاللقاحات .
3. **مكافحة الأخطار الصحية ومعالجتها:** وهي الكشف عن الأمراض ومعالجتها.
4. **التأهيل:** وذلك بإعادة المصابين بالعجز إلى المجتمع كأفراد طبيعيين.

صحة الاسرة : رعاية الامومة والطفولة

اهداف رعاية الامومة والطفولة

1. توفير مستوى صحي عالٍ للام والطفل .
2. القضاء على المشكلات الصحية في وقت مبكر ووضع الإجراءات الوقائية ضد الأمراض المعدية بصورة عامة والأمراض التي تصيب الأطفال بصورة خاصة.
3. وقاية الأم وعلاجها من الأخطار التي ترافق الحمل والولادة.
4. توعية الأبوين وتثقيفهما حول تنظيم الأسرة لإعطاء فرصة اكبر لتربية الطفل ورعايته.

منهاج الرعاية الصحية للام ما قبل الحمل

1. الحفاظ على جميع أفراد الأسرة منذ الولادة من خلال التغذية الجيدة والتوعية الصحية ومنع انتشار الأمراض المعدية.
2. الفحص الطبي الدوري للكشف عن الأمراض (في المراكز الصحية).
3. إدخال برامج الثقافة الصحية ضمن المدارس الثانوية وخصوصا حول الحياة العائلية (توعية اسرية).
4. إجراء التلقيحات قبل الزواج وخصوصا الحصبة الألمانية والكرزاز والنكاف.
5. فحص عامل RH في الإناث والذكور (لتجنب حالات تشوه الجنين او موته).

رعاية الطفولة

تتضمن هذه الرعاية للأطفال منذ الولادة حتى نهاية فترة ما قبل المدرسة وتتم رعاية الأطفال الأصحاء في السنوات الخمس الأولى من العمر في دور الطفل ودور الحضانة بينما تتم رعاية الأطفال المرضى في المستشفيات والعيادات الخارجية أو في مراكز الرعاية الصحية الأولية .

ويشمل **برنامج رعاية الطفولة** ما يأتي:

• **التاريخ الصحي للطفل** : ويشمل معلومات عامة عن أسرة الطفل وعن نمو الطفل وتطوره وعن الأمراض التي أصابته (البطاقة الصحية للطفل).

• **الكشف الطبي على الطفل** يكون كاملا في الزيارة الأولى ومحددا في الزيارات الأخرى **ويهتم هذا الكشف بـ**:

1. تقويم نمو الطفل وصحته العامة وتغذيته وقلبه وعظامه.
2. الإرشاد التوقعي للطفل وتوعية الأم بما سيحدث له في نموه وتطوره (خاصة في حال كان الطفل يحمل مرض وراثي أو تشوه خلقي).
3. الفحوص المختبرية مثل الهيموكلوبين والإدرار (للتأكد من سلامة نخاع العظم والكليتين).
4. التحصين ضد الأمراض المعدية مثل التدرن الرئوي والخناق والكزاز والسعال الديكي وشلل الأطفال والحصبة (كما موضح بالجدول التالي).
5. الزيارات المنزلية لدار الطفل والخدمات الطبية والاجتماعية.

جدول اللقاحات الواجب اعطاءها للطفل وفقا لجدول زمني محدد



| اسم اللقاح | وقت التلقيح | نوع اللقاح |
|---|--|----------------|
| لقاح التدرن الرنوي B.C.G. | الأسبوع الأول | جراثيم مضعفة |
| اللقاح الثلاثي ويشمل لقاح الخناق والسعال الديكي والكزاز | يعطى في الشهر الثاني من العمر ثم يعاد بعد شهرين ثم يعاد في سن ما قبل المدرسة | جراثيم مضعفة |
| شلل الاطفال | تنقيط في الفم ,نفس خطة اللقاح الثلاثي | فايروسات مضعفة |
| التهاب الكبد الفايروسي | نفس خطة اللقاح الثلاثي | فايروسات مضعفة |