

مقدمة :

تُعَدّ التربية البيئية والصحية من المواد المهمة التي تهدف إلى تنمية الوعي البيئي والصحي لدى الأفراد، وتعزيز السلوكيات الإيجابية التي تسهم في المحافظة على البيئة وصحة الإنسان. وتتناول هذه المادة المفاهيم الأساسية المتعلقة بالبيئة ومكوناتها، وأهم المشكلات البيئية والصحية التي تواجه المجتمعات، وسبل الحد من آثارها السلبية من خلال الممارسات السليمة والتخطيط المستدام.

كما تسعى التربية البيئية والصحية إلى إكساب الطلبة المعارف والمهارات اللازمة لفهم العلاقة المتبادلة بين الإنسان وبيئته، وإدراك أهمية الوقاية الصحية ودورها في تحسين نوعية الحياة. وتُسهم المادة في إعداد أفراد واعين بمسؤولياتهم تجاه البيئة والمجتمع، وقادرين على اتخاذ القرارات المناسبة التي تدعم الصحة العامة وتحافظ على الموارد الطبيعية للأجيال الحالية والمستقبلية.

أولاً: مفردات المادة

- مفهوم الصحة العامة (مكوناتها، كيفية تحليلها، مجالاتها)
- التربية الصحية
- مفهوم التربية الصحية
- أهداف التربية الصحية
- مجالات التربية الصحية
- طرائق وأساليب التربية الصحية
- الصحة المدرسية
- عناصر الغذاء (البروتينات، الكربوهيدرات، الدهون، والأملاح ، الفيتامينات)
- بعض امراض سوء التغذية (السمنة ، الهزال ، فقر الدم)
- التلقيح
- الامراض التي تصيب الاطفال
- بعض العادات الضارة (التدخين، الكحول)
- الإدمان على المخدرات
- تناول الادوية من دون استشارة الطبيب
- الإسعافات الأولية
- صيدلية المنزلية

ثانيا: المصادر و المراجع

1. التربية الصحية والبيئية: تأليف عباس حسين الربيعي (يركز على الوقاية الصحية وعلاقة الفرد ببيئته)
2. التربية البيئية والصحية في المناهج التربوية – تحليل مضمون كتب التربية المدنية د. عبد الله عطية محمد
3. التربية البيئية والصحية المدرسية: خلفية نظرية ودراسات سابقة د. علي حسين كريم
4. بناء معايير التربية البيئية في كتب العلوم في الأردن د. محمود محمد عبد الرحمن

ثالثا: اهداف المادة

1. تنمية الوعي والسلوك الإيجابي لدى الطلاب تجاه بيئتهم وصحتهم
2. تعزيز الوعي البيئي بين الطلاب
3. أن يدرك الطلاب مسئوليتهم نحو تحسين أحوالهم الصحية والاهتمام بها
4. اثارة الوعي الصحي والغذائي بين الطلاب، وتزويدهم بالمعارف الصحية و الغذائية السليمة والضرورية الهم للمحافظة على صحتهم ووقايتها وتحسينها
5. الاهتمام بالأمن الغذائي لتأمين الغذاء الصحي اللازم والحفاظ على صحة الفرد والمجتمع
6. الاهتمام بالصحة المدرسية، ومناهج التعليم الصحي، والفحوصات الدورية لطلابه في المؤسسات التعليمية المختلفة

التربية البيئية والصحية

Health

الصحة

هي الحالة المثالية لتركيب الإنسان الجسماني والعقلي والنفسي والاجتماعي ، بحيث يكون فيها خالياً من أي إعاقة أو مرض أو ضرر مهما كان نوعه يتطلب الخضوع لعلاج ما أو تناول دواء معين ، والصحة لا تقتصر على كون الجسم خالياً من الأمراض وإنما تشتمل على قيام الجسم بوظائفه المختلفة على أحسن صورة دون أي قصور أو تكاسل في أي عضو أو جزء أجزاء الجسم . بالإضافة إلى امتلاك الإنسان نظرة واقعية تبين له ما يدور حوله ، وتمكنه من التأقلم مع المحيط الخارجي والتفاعل معه دون أي مشاكل أو إعاقات تمنع حدوث ذلك ، وذلك ما نصت عليه منظمة الصحة العالمية في تعريفها لمفهوم الصحة : "هي حالة اكتمال السلامة جسدياً وعقلياً واجتماعياً ، لا مجرد انعدام المرض أو العجز" .

لكن هذا التعريف تعرض لانتقاد كبير وذلك لتنافيه مع الحياة الواقعية خاصة مع استخدام كلمة اكتمال السلامة، وهو ما دفع العديد من المنظمات إلى استخدام تعريفات أخرى من بينها : "الصحة هي الحالة المتوازنة للكائن الحي والتي تتيح له الأداء المتناغم والمتكامل لوظائفه الحيوية بهدف الحفاظ على حياته ونموه الطبيعي" .

Public Health

الصحة العامة

يطلق مفهوم الصحة العامة على حالة التوازن بين البيئة الخارجية للإنسان و وظائفه العضوية أو باختصار عدم الإصابة بأمراض عضوية أو نفسية مسببة لمشكلات عضوية ، ويتحقق مفهوم الصحة العامة من خلال الحفاظ على عدد من العوامل منها الوقاية من مسببات الأمراض (كالفيروسات و غيرها من الميكروبات) أو تجنب صور التغذية التي تسبب الأمراض (الإفراط في تناول الغذاء أو التركيز على تناول أغذية غير صحية) و قد تحدث مشكلات صحية نتيجة لعوامل طبيعية (كالحرارة الزائدة أو البرودة الزائدة) ، بالإضافة للعوامل النفسية و التي تؤثر على الصحة العامة بشكل كبير (فالإصابة بالقلق و التوتر و ما ينتج عنهما و عن غيرهما من الاضطرابات النفسية تنعكس آثاره على الصحة العامة بشكل كبير و ينتج عن أغلب الاضطرابات النفسية أعراض جسمانية و عضوية) و قد ينتج عن الاضطرابات النفسية كذلك مشكلات أكثر خطورة و منها الإدمان. ويتطلب توفير متطلبات تحقيق المستوى المناسب من الصحة العامة توفير حياة اجتماعية جيدة من خلال توافر متطلبات التعليم والرعاية الصحية لأفراد المجتمع و توفير المسكن و المأكل و الملبس و الماء الجيد للشرب و غيرها من عناصر الاستقرار المعيشي بالإضافة لتوفير التغذية العقلية من خلال العمل على تحقيق التجانس و التكيف بين الفرد و المجتمع و تقبل الظروف التي يعيش بها و التأقلم معها بطريقة تجنبه الإصابة بالضغوط النفسية فمفهوم الصحة العامة لا يقتصر فقط على الصحة الجسمانية و الخلو من الأمراض بل هو مفهوم كبير يقصد به الصحة العقلية و النفسية و الجسمانية مكون من بين مكونات الصحة العامة و تحقيق مفهوم

التربية البيئية والصحية

الصحة العامة بنطاقه الواسع هذا يتطلب تنظيم و تنسيق جهود الأفراد و المجتمع و هيئاته كذلك فلن يتم تحقيق هذا المطلب الأساسي دون تضافر كافة الجهود للوصول لهذا المفهوم الذي يعتبر محور أساسي من محاور التنمية و التطوير للفرد و المجتمع الذي لا ينهض بأفراد مرضى و تكثر فيهم الاعتلالات البدنية و النفسية .

و لا تقتصر الجهود على نشر التوعية الصحية فقط بمفاهيم الصحة العامة و أساسياتها بل تمتد لتشمل كذلك نشر الأنماط السلوكية الصحية بين أفراد المجتمع و رفع الوعي الصحي لدى الأفراد و دمج التوعية الصحية كجزء من عملية التربية المجتمعية للفرد بهدف التأثير في معارف و سلوكيات و اتجاهات هذا الفرد بما يمكنه من الحياة بشكل صحيح في المجتمع و لا يعد مفهوم الرعاية الصحية الأولية مفهوم بعيداً عن تلك المنظومة بل هو مكون أساسي من مكونات الصحة العامة و تشمل الرعاية الصحية الأولية على نشر الثقافة الصحية في مجال التغذية و مياه الشرب و الاهتمام بصحة النساء الحوامل و الفئات الأولى بالرعاية الصحية و ذوي الاحتياجات الخاصة و توفير التطعيمات المتنوعة ضد الأمراض المختلفة و توفير الأدوية الأساسية و غيرها من العناصر الهمة في تحقيق مفهوم الصحة العامة .

مكونات الصحة العامة

ترتبط الصحة العامة بدراسة جسم الإنسان وتركيبه والتعرف على عمل وظائفه بغرض التعرف على العلاقة بينها والتوصل الى تشخيص الحالات المرضية ومحاولة معالجتها .

وتوجد عدة مكونات للصحة العامة تمثل بما يأتي :

١- الصحة البيئية :

تمثل الصحة البيئية كل العوامل الخارجية التي تؤثر بشكل مباشر أو غير مباشر على الفرد منذ بداية نشأته , وترتبط الصحة البيئية بالعوامل الاجتماعية حيث تسهم في القضاء على المشكلات الصحية التي يتعرض لها الأفراد من خلال مراقبة الأغذية والعناية بمصادر مياه الشرب والعمل على تصريف الفضلات والقضاء على كافة أنواع الحشرات في البيئة , كذلك متابعة المحلات والمطاعم والعناية بالمأكولات والأطعمة والحفاظ عليها .

وإن للصحة البيئية التي تقدم للفرد دوراً كبيراً في تحديد صفات الفرد وفي تباين نموه ومستوى النضج الذي يتمتع به .

التربية البيئية والصحية

٢- الصحة الفردية:

يتعلق هذا المكون بكل ما يتعلق بالفرد واهتمام بصحته من ناحية النمو البدني والحركي والتغذية وإجراء التحاليل الطبية والكيميائية , وممارسة الأنشطة الترويحية , والعمل من أجل الوصول وتحقيق النمو المتكامل من كافة النواحي البدنية والذهنية والنفسية والصحية الاجتماعية , إضافة الى تحسين كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي .

٣- الطب الوقائي للمجتمع:

إن الطب الوقائي للمجتمع مرتبط بشكل مباشر بالصحة البيئية من جهة وبالصحة الفردية من جهة أخرى , حيث أن القيام بكافة الإجراءات الصحية من عمل خدمات صحية عامة وتفتيش صحي إضافة الى إكتساب الخبرات والأنماط السلوكية والتمسك بالعادات الصحية الحسنة ونمو العلاقات الاجتماعية .

٤- الطب الوقائي للفرد:

يرتبط الطب الوقائي للفرد بكل من الصحة البيئية والفردية والطب الوقائي للمجتمع , من خلال التأكيد على نوعية الأفراد بأهمية الوقاية والعلاج والعمل على استخدام الطرق السليمة للحاجات اليومية الضرورية , كذلك استخدام الأدوية واللقاحات من أجل الوقاية والعلاج .

مجالات الصحة العامة

يمكن تقسيم خدمات الصحة العامة ومجالاتها إلى قسمين :

أولاً: الخدمات المقدمة من الإدارات الصحية :

وتقدم هذه الخدمات إما بصورة منفردة او بالاشتراك مع إدارات أخرى وهي :

أ- في مجال البيئة :

١- السكن الصحي .

٢- تخطيط المدن والقرى .

٣- المياه الصالحة للشرب .

٤- تصريف الفضلات .

٥- الحماية من التلوث .

٦- مكافحة الحشرات والقوارض .

التربية البيئية والصحية

ب- في مجال الصحة الفردية: وتشتمل على ما يأتي :

- ١- رعاية الحوامل .
- ٢- رعاية الأطفال .
- ٣- رعاية المراهقين .
- ٤- رعاية المسنين .
- ٥- رعاية المعاقين .

ج- في المجال العام: ويشتمل على تطوير الصحة وترقيتها والمتمثلة بما يأتي :

- ١- التغذية .
- ٢- التربية الصحية .
- ٣- التربية البدنية .
- ٤- وضع القوانين الصحية .
- ٥- التجهيزات الطبية والصحية .

د- في مجال البحوث والدراسات: وتشتمل على ما يأتي :

- ١- البحوث العلمية الأساسية .
- ٢- البحوث التطبيقية .
- ٣- البحوث المختبرية .

ثانياً: الخدمات المساعدة للصحة العامة والإجتماعية :

وتشتمل على ما يأتي :

- ١- الرعاية الصحية .
- ٢- رعاية الشباب .
- ٣- إدارات الأعمال .
- ٤- الخدمات الطبية والصحية .
- ٥- الرعاية الإجتماعية والضمان الإجتماعي .
- ٦- النقل والمواصلات .
- ٧- البلديات والنظافة .
- ٨- تنظيم الأسرة والنسل .

التربية البيئية والصحية

عناصر الصحة

ترتكز صحة الأفراد على بعض العناصر الأساسية التي هي بمثابة الأعمدة التي يقوم عليها البناء الصحي , والتي تتمثل بما يأتي :

١- التغذية الصحية :

وهي الأغذية التي تحتوي على العناصر والمتطلبات الأساسية بالتغذية السليمة , مع ضرورة التأكد أن الغذاء متكاملًا وخاليًا من الملوثات .

٢- الوعي الصحي :

وهي كمية المعلومات التي يمتلكها الأفراد الخاصة بالوقاية من الأمراض وإتباع الإرشادات الصحية الخاصة بالابتعاد عن كل من شأنه أن يؤثر سلبياً على الصحة .

٣- البيئة الصحية :

وتمثل البيئة التي يعيش فيها الفرد وما يحيط به , من سلامة ونقاء الهواء والماء والاهتمام بنظافة المدن والشوارع المحيطة به .

٤- ممارسة الأنشطة الرياضية :

وهي أحد العناصر الأساسية للتمتع بالصحة والسلامة , من خلال ممارسة بعض التمرينات والأنشطة والفعاليات الرياضية التي تساعد على إكساب الجسم المرونة واللياقة الصحيحة والمطلوبة .

٥- التقويم الصحي :

وهي الخدمات الخاصة بتقدير الحالة الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية للأفراد , من خلال إجراء القياسات والاختبارات والفحص الصحي والكشف الطبي .

٦- الوقاية من الأمراض :

وتتمثل بإتباع التعليمات والإرشادات الصحية الخاصة بالمحافظة على صحة الأفراد والابتعاد عن كل ما يضر بالصحة , مع ضرورة الالتزام بأخذ التطعيمات في أوقاتها ومواعيدها المحدودة .

الواجب اليومي والاسبوعي

أولاً: الواجب اليومي

- ربط موضوع المحاضرة بأمثلة من الواقع البيئي أو الصحي المحيط بالطالب.
-
-

ثانياً الواجب الأسبوعي

-
-
- إنجاز تقرير قصير حول قضية بيئية أو صحية

التربية البيئية والصحية

التربية الصحية

مفهوم التربية الصحية :

هي عبارة عن عملية تربوية تعمل على تعليم المجتمع كيفية حماية نفسه من الأمراض والمشاكل الصحية , وتعمل على تزويد الأفراد بالخبرات اللازمة بهدف التأثير في معلوماتهم وممارسة العادات الصحية السليمة .
والتربية الصحية جزء هام من التربية العامة ولا تقتصر رسالتها على أن يعيش الفرد في بيئة تلائم الحياة الحديثة , بل تتعدى ذلك الى إكساب الأفراد تفهماً وتقديراً أفضل للخدمات الصحية المتاحة في المجتمع و الإستفادة منها على أكمل وجه كذلك تزويد أفراد المجتمع بالمعلومات والإرشادات الصحية المتعلقة بصحتهم بغرض التأثير الفعال على اتجاهاتهم والعمل على تعديل وتطوير سلوكهم الصحي لمساعدتهم على تحقيق السلامة والكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية .

أهداف التربية الصحية

- ١- أن يدرك الأفراد مسؤوليتهم نحو تحسين أحوالهم الصحية والاهتمام بها .
- ٢- تعديل اتجاهات وعادات وسلوكيات الأفراد إلى السلوك الصحي السليم وإكسابهم الاتجاهات الايجابية .
- ٣- إكساب الأفراد مفاهيم جديدة نحو الصحة والمرض بما يتلاءم مع الاكتشافات الحديثة .
- ٤- تزويد الأفراد بأساليب وطرق تساعد في الحفاظ على صحتهم .
- ٥- المساهمة في نشر طرق الوقاية العامة .
- ٦- تبسيط المعلومات والحقائق المتعلقة بالصحة مثل جسم الإنسان ووظائف الأعضاء والاحتياجات الغذائية .

التربية البيئية والصحية

مجالات التربية الصحية

- ١- الصحة الشخصية : وذلك فيما يتعلق بنظافة الجسم ومراعاة العادات الصحية في النوم والراحة والتغذية والرياضة .
- ٢- المنزل : وتتميز 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 والمسكن والملبس .
- ٣- المجتمع : تتميز 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 .
- ٤- المدرسة : سواء كانت ابتدائية أو متوسطة أو إعدادية أو معاهد عليا أو كليات جامعية ، وتتميز 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 .

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 .

التربية البيئية والصحية

ومما يقلل من فاعلية وسائل الإعلام في التربية الصحية :

١. عدم وصول الوسيلة ، لأسباب فنية أو اقتصادية .
٢. عدم جذب الانتباه بدرجة كافية .
٣. عدم رغبة المتعلم .
٤. العامل الوسيط .

ب- طرق المواجهة :

وهي الطرق التي تبنى مقابلة المعلم للمتعلم ومواجهتهما وتشمل :

١. المحادثة الشخصية .
٢. الفصول الصحية .
٣. الاجتماعات .

ج- طريقة تنظيم المجتمع (المشروعات) :

هي إحدى طرق الخدمة الاجتماعية التي اقتبست للتطبيق في مجال التربية الصحية وقد عرّفت 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 .

الواجب اليومي والاسبوعي

أولاً: الواجب اليومي

- ربط موضوع المحاضرة بأمثلة من الواقع البيئي أو الصحي المحيط بالطالب.
-
-

ثانياً الواجب الأسبوعي

-
-
- إنجاز تقرير قصير حول قضية بيئية أو صحية

التربية البيئية والصحية

School Health

الصحة المدرسية

هي مجموعة متكاملة من البرامج والخدمات والمفاهيم والمبادئ والأنظمة التي تهدف بمجملها إلى تعزيز الوضع الصحي في المدارس ، وبالتالي في المجتمع من خلال التركيز على تحقيق الأهداف ، ومنها تفعيل مشاركة التلاميذ في التخطيط والتنفيذ والمتابعة للأنشطة والبرامج الصحية ، ورفع مستوى الوعي الصحي والبيئي للتلاميذ والمعلمين ، ورفع مستوى النظافة الشخصية والعامة في المدارس وتحسين الوضع الصحي والغذائي للتلاميذ والمعلمين ومراقبة ذلك من خلال مؤشرات صحية والعمل على تحسين خدمات الصحة المدرسية .

أهمية الصحة المدرسية

تُعتبر الرعاية الصحية هي الركيزة الأساسية لبناء أجيال المستقبل لأي مجتمع ، حيث تحتل الصحة المدرسية الصدارة ضمن برامج الصحة العامة والرعاية الصحية وذلك لأسباب كثيرة أهمها :

١- يمثل الأطفال في هذه المرحلة العمرية (مرحلة الدراسة) القطاع الأكبر من السكان ، وتوفر المدرسة فرصة كبرى للعناية بالصحة في هذه الفئة .

٢- يمر كل أفراد المجتمع بكل فئاته بالمدرسة ، حيث تتوفر الفرصة للتأثير فيهم وإكسابهم المعلومات وتعويدهم على السلوك الصحي .

٣- 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 .

٤- إن الأطفال في السن المدرسي وقبله يعتبرون من الفئات الحساسة التي تتأثر بصحتها ببعض العوامل الاجتماعية كال فقر الشديد والجهل و سوء التغذية .

٥- في ظروف المدارس وفي السن المدرسية يكون الأطفال أكثر عرضة للإصابة بالأمراض السارية والمعدية كما أنهم أكثر عرضة للإصابات والحوادث .

التربية البيئية والصحية

٦- 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 .

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

أهداف الصحة المدرسية

تهدف أنشطة وبرامج الصحة المدرسية إلى :

- ١-تهيئة أسباب الحياة المدرسية الصحية اللازمة للنمو البدني و العقلي و الاجتماعي .
- ٢-اكتشاف الانحرافات الصحية البدنية و النفسية والعمل على معالجتها قدر المستطاع .
- ٣-العناية الخاصة بالتلاميذ المصابين بالاعاقات وذوي المشكلات الخاصة .
- ٤-تعويد التلاميذ على العادات الصحية السليمة ورفع مستوى ثقافتهم الصحية .
- ٥-تعريف العاملين في المجال التربوي والصحي بأولويات المشكلات الصحية في السن المدرسية .
- ٦-إكساب القائمين على الصحة المدرسية مهارات التخطيط والتنفيذ والتقويم لبرامج الصحة المدرسية .
- ٧-إكساب العاملين في المجال التربوي الصحي القدرات المهارات اللازمة للاكتشاف المبكر للمشكلات الصحية .

٨-التنسيق مع الجهات الصحية الأخرى في تقديم الخدمات العلاجية المتقدمة .

التربية البيئية والصحية

مجالات الصحة المدرسية

للصحة المدرسية مجموعة من الاهتمامات وقد تمثلت في المجالات التالية :

أولاً: الخدمات الصحية المدرسية :

أ- الرعاية الصحية للتلاميذ وهيئة المدرسة :

- ١- تقويم صحة التلاميذ .
- ٢- متابعة صحة التلاميذ .
- ٣- الوقاية من الأمراض المعدية ومكافحتها .
- ٤- إجراءات الطوارئ والإسعافات الأولية .
- ٥- رعاية التلاميذ المعوقين .
- ٦- رعاية هيئة المدرسة من مدرسين وغيرهم .

ب- البيئة الصحية المدرسية :

- ١- البيئة الطبيعية .
- ٢- البيئة الاجتماعية .
- ٣- التغذية المدرسية .
- ٤- الوقاية من الحوادث .
- ٥- المواصلات المدرسية .

ج- التربية الصحية المدرسية :

- ١- التربية الصحية للتلاميذ .
- ٢- التربية الصحية للآباء .
- ٣- التربية الصحية لهيئة المدرسة .

ثانياً: تدريب العاملين في مجال الصحة المدرسية .

ثالثاً: إجراءات البحوث في الصحة المدرسية .

التربية البيئية والصحية

الخدمات الصحية المدرسية

وهي مجموعة من الإجراءات و العمليات الواجب إتباعها داخل المدرسة لرفع حالة الطالب الصحية وهذه الخدمات تشمل ما يلي :

١- تقويم صحة التلاميذ :

ويقصد به قياس المستوى الصحي للتلاميذ ومعدلات نموهم وتطورهم واكتشاف الأمراض أو المشاكل الصحية وتقع مسؤولية ذلك على المدرسين وأطباء الصحة المدرسية و الاخصائيين الاجتماعيين .
وتتم عملية التقويم عن طريق :

- الملاحظات اليومية للمدرسين و التي تكشف التغيرات التي تطرأ على سلوك ومظهر التلاميذ .
- الفحوصات الجماعية للتلاميذ من قبل الفرق الصحية .
- الفحص الشامل لصحة الأسنان .
- الاختبارات النفسية التي تهدف إلى قياس مستوى ذكاء التلاميذ وتكيفهم النفسي .

٢- متابعة صحة التلاميذ :

تشمل عملية متابعة العلاج والرعاية الصحية وتتم عملية متابعة صحة التلاميذ من خلال :

- البطاقة المدرسية .
- التواصل مع أولياء الأمور .
- الخدمات العلاجية .

٣- الخدمات الوقائية :

وتشمل :

- التلقيح ضد الأمراض .
- تهيئة بيئة صحية وسليمة مثل (مياه صالحة للشرب وتصريف سليم للفضلات).

التربية البيئية والصحية

■ إتباع الإجراءات الصحية في حالة ظهور مرض مثل عزل الطلبة المصابين ومراقبة المخالطين الخ

من إجراءات صحية .

٤- الرعاية في حالة الطوارئ و الإسعافات الأولية :

وتشمل عدة إجراءات منها :

■ تبليغ أولياء الأمور في حالة حصول حادث أو حالة طارئة .

■ نقل المصاب إلى البيت أو المشفى حسب الحالة .

■ إعداد غرفة خاصة للإسعافات الأولية مع تهيئة صيدلية تحوي كافة المستلزمات الضرورية لحالات

الطوارئ .

٥- رعاية المعوقين أو ذوي العاهات :

وذلك عن طريق فتح دورات خاصة أو مدارس خاصة للاستفادة من مواهبهم وعدم تركهم للانعزال و الابتعاد عن المجتمع .

٦- الرعاية الصحية لأعضاء الهيئة التدريسية :

وتشمل توفير الرعاية الصحية لأعضاء الهيئة التدريسية و الإداريين لأن تمتعهم بالصحة الجيدة يجعلهم يقومون بأداء واجباتهم بشكل جيد .

٧- الرعاية الاجتماعية للتلاميذ لحل مشكلاتهم الاجتماعية .

٨- الخدمات الترفيهية و الرحلات .

الواجب اليومي والاسبوعي

أولاً: الواجب اليومي

- ربط موضوع المحاضرة بأمثلة من الواقع البيئي أو الصحي المحيط بالطالب.
-
-

ثانياً الواجب الأسبوعي

-
-
- إنجاز تقرير قصير حول قضية بيئية أو صحية

التربية البيئية والصحية

عناصر الغذاء

الغذاء : هو جميع المواد الغذائية التي يمكن تناولها وامتصاصها داخل الجسم , ويحتوي على العناصر الغذائية وهي المواد الكيميائية الموجودة في الغذاء وهي ضرورية للحياة و يحتاجها الجسم للحصول على الطاقة و النمو وبناء الأنسجة و تجديدها وتنظيم العمليات الحيوية المختلفة و من أمثلتها :

- الكربوهيدرات المصدر الرئيسي للطاقة .
- البروتينات بناء الأنسجة و تجديدها .
- الدهون مصدر للطاقة .
- الفيتامينات تنظيم العمليات الحيوية بالجسم .
- الأملاح المعدنية تنظيم العمليات الحيوية بالجسم .
- الماء تنظيم العمليات الحيوية بالجسم .

ويستخدم الجسم هذه المواد الغذائية الأولية للقيام بالوظائف الحيوية الأساسية التالية :

- ١- بناء الأنسجة والمحافظة عليها وتجديدها .
- ٢- تنظيم وتحفيز التفاعلات الكيميائية داخل الخلايا ، وتوصيل الإشارات العصبية والهرمونية في الجسم.
- ٣- إنتاج الطاقة اللازمة للقيام بأنشطة الجسم المختلفة .
- ٤- بناء المركبات المختلفة التي تصبح جزءاً من مكونات الجسم .
- ٥- النمو والتكاثر .

أولاً: الكربوهيدرات (النشويات والسكريات)

وتمثل مصدراً مهماً للطاقة الحرارية ، وأشهر مصادرها : الخبز والأرز والمعكرونة والبطاطا والسكر والعسل والحلوى . والجرام الواحد من الكربوهيدرات يمد الجسم بأربعة سعرات حرارية .
تتألف الكربوهيدرات من النشويات والسكريات ، وتتألف من عناصر الكربون ، والهيدروجين ، والاكسجين .

التربية البيئية والصحية

النشا وهو سكر مركب ويستغرق وقتاً في الهضم مثل : الأرز، المعكرونة ، البطاطا .

أما السكريات البسيطة مثل : سكر الجلوكوز والفركتوز ومثاليها السكر ، سكر الفاكهة ، العسل الأبيض والأسود ، وهي سريعة الهضم والامتصاص والإكثار منها يساعد على السمنة حيث إنها تختزن في صورة دهون .

فوائد الكربوهيدرات

١- مصدر سريع للطاقة : تعتبر المواد الكربوهيدراتية مصدراً سريعاً جداً للطاقة مقارنة بالدهن والبروتين ، وتعتبر الكربوهيدرات مادة الطعام الوحيدة في الجسم التي يمكن إنتاج الطاقة منها دون الحاجة للأوكسجين .

٢- توفير البروتين : عندما تنقص كمية الكربوهيدرات في الجسم وبشكل خاص جلوكوز الدم فإن مخزون الكبد من الجلايكوجين يستخدم لتعويض النقص ، وإذا استنفذت كمية الجلايكوجين المخزنة في الكبد فإن الجسم يلجأ إلى تكسير البروتين من العضلات وغيرها من أجزاء الجسم المحتوية على البروتين وذلك لتوفير الجلوكوز للجهاز العصبي المركزي حيث يمكن للجسم تحويل البروتين إلى جلوكوز ، وحيث أن البروتين يقوم بوظائف حيوية جداً فإن نقص الجلايكوجين والمواد الكربوهيدراتية عموماً في الجسم يؤدي إلى استهلاك البروتين من الجسم ، وهذا من حيث الصحة ليس في صالح الفرد .

٣- يساعد على استخدام الدهن كمصدر للطاقة : إن وجود الكربوهيدرات في الجسم ضروري لكي يستطيع الجسم استخدام الدهن كمصدر للطاقة ، لهذا فمن حيث مكافحة السمنة فإن تناول الكربوهيدرات ضروري لكي يستطيع الجسم التخلص من الدهن الزائد من خلال استخدامه كمصدر للطاقة .

٤- وقود للجهاز العصبي المركزي : لكي يستطيع الدماغ وبقية أجزاء الجهاز العصبي المركزي القيام بوظائفه في تنظيم الجسم ، لا بد من توفر الجلوكوز لأنه مصدر الطاقة الرئيسي لهذا الجهاز الهام ، وإن نقص الجلوكوز في الدم يؤدي إلى ضعف عمليات التفكير والتركيز الذهني وبالتالي تكثر الأخطاء في المواقف التي تحتاج إلى سرعة التفكير وحسن التصرف .

التربية البيئية والصحية

ثانياً : البروتينات

وهي ضرورية لبناء الأنسجة وتعويض الخلايا التالفة ، والبروتينات تمثل عشرين في المائة من وزن الجسم في البالغين . وتزداد الحاجة إليها بشكل ملح في مراحل النمو وأثناء الحمل والرضاعة ، وأهم مصادر البروتينات هي اللحوم الحمراء ، الدجاج ، السمك ، البيض ، اللبن ، الجبن ، الفول ، العدس والفول السوداني . والجرام الواحد من البروتينات يمد الجسم بأربعة سعرات حرارية . تتكون البروتينات من وحدات أصغر هي الأحماض الأمينية ويحتاج الجسم لاثنتين وعشرين حمضاً أمينياً ، منهم أربعة عشر نحصل عليها من الطعام الذي نأكله . البروتين الذي من أصل حيواني يعتبر بروتيناً كاملاً حيث يحتوى على الأحماض الثمانية الأساسية الضرورية . البروتين من أصل نباتي يعرف بالبروتين الناقص حيث لا يحتوى على واحد أو أكثر من الأحماض الأساسية الضرورية . البروتينات المتكاملة هي خليط من النوعين لكي تمد الجسم بالأحماض الأساسية الضرورية .

فوائد البروتينات

- ١- العديد من البروتينات تدخل في تركيب الأنزيمات .
- ٢- تشكيل الدعامات والمفاصل ضمن الهيكل الخلوي .
- ٣- تلعب البروتينات مهام حيوية أخرى فهي عضو مهم في الاستجابة المناعية .
- ٤- تحسن الوظائف التنظيمية للجهاز العصبي .

ثالثاً : الدهون

وتمثل مصدراً رئيسياً للسعرات الحرارية فيستفيد منها الجسم مباشرة أو يدخنها لحين الحاجة علماً بأن امتصاص الدهون لا يتم إلا بعد تحويله في الأمعاء الى أحماض دهنية ، وإذا زاد مقدار المواد الدهنية عن حاجة الجسم عندئذ يمكن أن تتراكم عوضاً عن احتراقها في أماكن مختلفة من الجسم أهمها الأنسجة الشحمية وربما تتراكم في بطانات الأوعية الدموية .

التربية البيئية والصحية

الدهون نوعان : دهون مشبعة وتكون في الطعام الذي من أصل حيواني ، وهي دهون صلبة في درجة حرارة الغرفة وهي لبدء تكوين الكوليسترول في الجسم . ودهون غير مشبعة ونحصل عليها من الطعام النباتي مثل الخضروات وهي دائماً سائلة في درجة حرارة الغرفة . الجرام الواحد من الدهون يمد الجسم بتسعة سعرات حرارية .

فوائد الدهون

- ١- تعد الدهون مصدراً مهماً للطاقة فهي تحتوي على ضعف السعرات الحرارية الموجودة في البروتين والكربوهيدرات ويمكن أن يحرق الجسم هذه الدهون للاستفادة منها حين الحاجة اليها .
- ٢- توجد عدة فيتامينات تذوب في الدهون وهي : (K , E , D , A) ولذلك فإن السبيل الوحيد للاستفادة من هذه الفيتامينات هي بتناول الدهون .
- ٣- توجد في الدهون أحماض دهنية ضرورية لا يستطيع الجسم تصنيعها والتي تؤدي العديد من الوظائف المهمة في الجسم .
- ٤- تدخل في تركيب خلايا جسم الانسان كخلايا المخ والأنسجة العصبية والقلب والرئتين والكبد .
- ٥- تكوّن الدهون طبقة عازلة تحت الجلد تحافظ على درجة حرارة الجسم كما تعطي ليونة ونعومة للجلد.
- ٦- تحيط بعض الأجهزة الحيوية في الجسم مثل القلب , الدماغ والكليتين للوقاية من الصدمات .
- ٧- تدخل في تركيب الهرمونات المرتبطة بعمليات التمثيل الغذائي والجنس كالكورتيزون والاندروجين والاستروجين والتستوستيرون .

الواجب اليومي والاسبوعي

أولاً: الواجب اليومي

- ربط موضوع المحاضرة بأمثلة من الواقع البيئي أو الصحي المحيط بالطالب.
-
-

ثانياً الواجب الأسبوعي

-
-
- إنجاز تقرير قصير حول قضية بيئية أو صحية

التربية البيئية والصحية

رابعاً: الفيتامينات

وهي عبارة عن مواد عضوية كيميائية تتواجد في الجسم بكميات ضئيلة ولا يستطيع الجسم تركيبها , لذا يجب الحصول عليها عن طريق الغذاء وقد يحتاج الأمر الى إمداد الجسم ببعض الفيتامينات عن طريق الأدوية وهي ضرورية للحياة .

تنقسم الفيتامينات الى مجموعتين : فيتامينات تذوب في الماء وأخرى تذوب في الدهون , الفيتامينات الذائبة في الماء : لا يخزنها الجسم وعند تناول كميات زائدة منها تخرج الزيادة مع البول , وهي فيتامين (B) المركب وفيتامين (C) ويحتاج الجسم يومياً منها كميات صغيرة تقاس بالمليجرام . الفيتامينات الذائبة في الدهون : ولها خاصية الاختزان في الجسم وخصوصاً في الكبد والاستخدام الزائد منها تصاحبه عدة مضاعفات وأعراض مثل الصداع ومتاعب في المعدة أو إرهاق. وهي فيتامينات (A , D , E , K) .

فوائد الفيتامينات

- ١- فيتامين (A) له دور كبير في عملية الإبصار وعلاج مرض العشى الليلي .
- ٢- حماية الجسم من الالتهابات والأمراض المعدية من خلال المحافظة على خلايا الجلد والأغشية المخاطية المبطننة للأنف والعين والقنوات الهضمية والبولية والتي تقوم بإفراز المخاط .
- ٣- يساهم فيتامين (D) في عمليات النمو وخاصة في مرحلة الطفولة, ونمو الاسنان والعظام وعلاج الكساح.
- ٤- يساهم فيتامين (E) في تصنيع بعض المركبات الحيوية بالجسم مثل الحامض النووي DNA , وتنظيم العملية تصنيع الأنزيمات ويقلل من أعراض الشيخوخة .
- ٥- فيتامين (K) ضروري لعملية تجلط الدم بعد العمليات الجراحية أو الإصابة بالجروح .
- ٦- فيتامين (B2) له دور في بناء هيموغلوبين الدم وينشط الغدة الدرقية والكظرية .
- ٧- تبطل مفعول العناصر السامة بفضل خصائصها المضادة للتأكسد .
- ٨- تساعد في إعادة بناء الأنسجة إذ تدخل في تركيب بعض أغشية الخلايا .

التربية البيئية والصحية

٩- ضرورة لنمو الخلايا وعمل الأعضاء .

١٠- تساعد في تأخير علامات الشيخوخة والوقاية من أمراض القلب ومنع ظهور بعض أنواع السرطانات أو

التخفيف من حدتها .

خامساً: الأملاح المعدنية

هي مركبات موجودة في جسم الانسان على شكل مواد أو عناصر لاعضوية , وتحتاجها الجسم بكميات قليلة للحفاظ على الصحة و إدامة الحياة , وأهمها : الأوكسجين , الهيدروجين , النتروجين , الكالسيوم , الكبريت , الفسفور , الصوديوم , البوتاسيوم , الكلور , المغنيسيوم , الحديد , اليود , الخارصين , النحاس , المنغنيز .

فوائد الأملاح المعدنية

١- بعض الاملاح (مثل : الكالسيوم , الفسفور , المغنيسيوم , الفلورين) تدخل في تركيب خلايا وأنسجة

الجسم الهيكلية كتكوين العظام والاسنان .

٢- يدخل الحديد في تركيب كريات الدم الحمراء .

٣- يدخل اليود في تركيب هرمونات الغدة الدرقية التي تساعد على النمو وتنظيم العمليات الايضية بالجسم .

٤- تدخل في تركيب الانزيمات المختلفة .

٥- تستخدم في نقل الاشارات العصبية .

٦- تنظم ضربات القلب وضغط الدم والضغط الازموزي .

٧- لها أهمية في عملية التنفس .

٨- تدخل في تركيب الهرمونات .

التربية البيئية والصحية

سادساً: الماء والسوائل

يعد الماء أهم العناصر الغذائية الموجودة في جسم الإنسان , إذ يشكّل ٦٠ - ٧٠ % من وزن الجسم ويدخل في كل وظائف الجسم . وهو العنصر الأكثر أهمية بالنسبة للإنسان بشكل عام فالماء يمثل أساس الحياة فهو الوسط الذي يتم من خلاله نقل العناصر الغذائية بعد عملية امتصاصها الى الدم ومنه الى خلايا الجسم , وتقدر حاجة الجسم من الماء (٢ - ٣ لتر) يومياً وتزداد الحاجة لتصل الى (٣ - ٣,٥ لتر) عند ممارسة الجهد العضلي . وهو أهلك مركبات الجسم بعد الأوكسجين من وجهة النظر الوظيفية والتشريحية , فقد يستطيع الانسان أن يعيش فترة طويلة قد تصل الى (٥٠ يوم) دون تناول الطعام معتمداً على الطاقة من خلال هدم الأنسجة المختلفة الموجودة بالجسم , بينما قد يفارق الحياة بعد (٣ - ٥ أيام) من عدم حصوله على الماء وإن فقدان ما يقارب من (٢٠ %) من محتوى الجسم من الماء يؤدي الى الوفاة .

أهمية الماء

- ١- يساعد في عمليات المضغ والبلع والهضم والامتصاص والإخراج .
- ٢- يلطف درجة حرارة الجسم نتيجة تبخره من سطح الجلد .
- ٣- يدخل في تركيب جميع سوائل الجسم كالدم والبول والعصارات الهاضمة والعرق .
- ٤- مادة ملينة تعمل على تقليل الاحتكاك بين أجزاء الجسم .
- ٥- مهم لحاسي السمع والابصار .
- ٦- أساسي لجميع التفاعلات داخل الجسم حيث ان الوظائف في الجسم لا تتم إلا بتوازن السوائل فيه .
- ٧- منع حدوث التقلصات العضلية .
- ٨- نقص الماء يسبب الجفاف والذي قد يؤدي الى الموت .
- ٩- حمل الاملاح الزائدة والمواد الضارة الى خارج الجسم من خلال العرق والبول والبراز .

الواجب اليومي والاسبوعي

أولاً: الواجب اليومي

- ربط موضوع المحاضرة بأمثلة من الواقع البيئي أو الصحي المحيط بالطالب.
-
-

ثانياً الواجب الأسبوعي

-
-
- إنجاز تقرير قصير حول قضية بيئية أو صحية

التربية البيئية والصحية

بعض أمراض سوء التغذية

سوء التغذية هو الاستهلاك غير الكافي أو الزائد أو غير المتوازن من المواد الغذائية الأساسية ، وقد يحدث هذا المرض نتيجة عدة أسباب من أهمها : الأمراض النفسية كالإكتئاب وفقدان الشهية ، وأمراض الجهاز الهضمي التي تسبب في صعوبة البلع مما يقلل امتصاص الأمعاء للأغذية كداء الزلاقي (حساسية القمح) ، بالإضافة إلى الأمراض التي تؤثر على الحركة والتنقل والتي تمنع المريض من الوصول للغذاء .

أعراض سوء التغذية :

١. خسارة الوزن بشكل ملحوظ .
٢. الإرهاق والتعب طوال الوقت .
٣. قلة التركيز .
٤. التوتر ، الإكتئاب والعصبية .
٥. الإسهال المستمر .
٦. تأخر النمو لدى الأطفال .

أولاً : السمنة

مرض يصيب الشخص بسبب ترسب متزايد للشحوم وهو من أخطر الأمراض على صحة الإنسان لما تسببه الدهون من انسداد في شرايين القلب أو المخ .

بالرغم من عدم وجود اتفاق على تعريف زيادة الوزن أو السمنة ، إلا أن مصطلح زيادة الوزن يعنى زيادة ثقل الجسم مع عدم وجود مخزون من الدهون ، والسمنة عرفت أيضاً على أنها تمثل الزيادة في الوزن عن ٢٠% من الوزن المثالي بالنسبة للسن والجنس من جداول الأوزان ، وزيادة الوزن لا تعني بالضرورة الإصابة بالسمنة حيث أن ذلك قد يكون راجعاً إلى زيادة السوائل بالجسم أو زيادة وزن العضلات والعظام .

وتعتبر السمنة من المشاكل الغذائية الواسعة الانتشار في الوقت الحاضر ، والزيادة الكبيرة في الوزن تحدث غالباً في فترات معينة من العمر مثل فترة المراهقة بين الذكور والإناث وفوق سن (٤٥) خاصة في الإناث ، وعادة

التربية البيئية والصحية

تنتشر السمنة في الطبقات ذات المستوى الاجتماعي والاقتصادي المنخفض عنه في المستويات المرتفعة ، كما أن هناك نوعان من الأشخاص البالغين المصابين بالسمنة ، النوع الأول سبق له الإصابة بالسمنة في فترة الطفولة والمراهقة ، والنوع الثاني أصيب بالسمنة في مرحلة متقدمة من العمر .

أسباب السمنة :

١- النمط الغذائي : من المؤكد ان تناول الغذاء الغني بالسعرات الحرارية العالية مع عدم صرف هذه السعرات يؤدي الى تراكم الدهون في جسم الانسان , مع العلم بأن الدهون لها قدرة أعلى من الكربوهيدرات والبروتينات على التكتل في أنسجة الجسم الدهنية .

٢- قلة النشاط والحركة : تكون السمنة نادرة الحدوث لدى الأشخاص دائمي الحركة أو الذين تتطلب أعمالهم نشاط مستمر .

٣- العوامل النفسية : كالاكتئاب , وتنتشر هذه الحالة في النساء أكثر منها في الرجال حيث أن التعرض الى المشاكل النفسية القاسية ينعكس في صورة التهام الكثير من الطعام .

٤- العوامل الوراثية : تحتل الوراثة ٦٠ – ٨٠ % من اسباب الإصابة بمرض السمنة والمسؤول عنها الجينات الوراثية في الجسم , وقد تم اكتشاف أكثر من ٢٠٠ جين مسؤول عن السمنة في الحيوانات المختبرية إلا أن معظمها ما زال تحت مجال التجربة بالنسبة للإنسان . والأسباب الوراثية تشمل : طريقة توزيع الدهون في الجسم , معدل الحرق للجسم وكيفية تحويل الدهون الى طاقة , كما ان نشاط بعض الانزيمات يعتمد على بعض الجينات الوراثية .

٥- السن : تزيد معدلات السمنة مع السن فكلما تقدم السن زاد الوزن , وهذه الزيادة الطبيعية مع تقدم السن لها فوائد خاصة بين الإناث فهي تحمي من الإصابة بمرض هشاشة العظام إذ تقوم الدهون بإفراز هرمون الأستروجين كمل تقلل من ظهور التجاعيد في الوجه والرقبة واليدين .

٦- الأدوية : حيث إن السمنة قد تنتج من تناول الأدوية التي تؤدي الى فتح الشهية والإقلال من معدل حرق الجسم وتخزين الدهون وأهمها الكورتيزون ومضادات الحساسية والهستامين ومضادات الاكتئاب .

التربية البيئية والصحية

٧- الهرمونات والغدد : هناك فترات حرجة للإصابة بمرض السمنة وأهمها فترة البلوغ والحمل والإضاع وسن اليأس , ومن المعروف إن هذه الفترات يصاحبها اضطرابات في هرمونات الجسم وخاصة هرمونات الأنوثة ولذلك فالإصابة بالسمنة بالنسبة للنساء هي ضعف الرجال .

تأثير السمنة على الصحة :

- ١- السكتة الدماغية .
- ٢- تؤدي السمنة الى الإصابة بأمراض القلب والرئة , فالوزن هو حمل على القلب والرئتين فيحتاج كل منهما الى مجهود اضافي .
- ٣- هناك علاقة قوية بين السمنة ومرض السكري .
- ٤- الإصابة بالحصوات المرارية .
- ٥- قد يحدث العقم نتيجة لبعض الاضطرابات الهرمونية عند الشخص البدين .
- ٦- الإصابة بارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين .
- ٧- تؤدي السمنة الى الإصابة بأمراض المفاصل والأربطة وذلك لزيادة الحمل عليها .
- ٨- تؤثر السمنة على الإصابة بالأمراض الجلدية كالالتهابات والاصابات الفطرية والبكتيرية بسبب تزايد كمية الإنثنيات في الجلد .
- ٩- تؤدي السمنة الى الإصابة ببعض أنواع السرطان .
- ١٠- تؤدي السمنة الى الإصابة بالاضطرابات النفسية والاكتئاب .

طرق التخلص من السمنة :

يجب ان يكون مقدار الطاقة الواردة مساوياً لمقدار الطاقة المصروفة ويتم ذلك من خلال :

- ١- اتباع حمية تحوي مواد سليلوزية تملأ المعدة وتوقف الجوع .
- ٢- ممارسة التمرينات الرياضية لأنها تؤدي إلى صرف الطاقة واستهلاك المواد الموجودة في الجسم .

التربية البيئية والصحية

ثانياً : النحافة (الهزال)

هي نقص الوزن عن المعدل الطبيعي قليلاً أو كثيراً حيث يكون الشخص خاملاً بليداً مريضاً ونحيفاً , أما إذا كان الشخص نشيطاً وحيوياً ويتمتع بصحة جيدة فلا خوف عليه .

و تُعتبر النحافة من حالات نقص التغذية إلا أنها غالباً ما تكون ناتجة عن سوء ونقص التغذية في آن واحد , وهي تنتج أصلاً عن عدم تزويد الجسم باحتياجاته من العناصر الغذائية المولدة للطاقة أو زيادة نشاط الأفراد للحد الذي تستهلك فيه فعاليتهم معظم العناصر المولدة للطاقة مما يتسبب في استعمال الجسم للبروتين لغرض تزويد الجسم بالطاقة على حساب عمليات النمو والبناء .

ويمكن أن تحدث النحافة لأسباب وظيفية كسوء عمليات الهضم والإمتصاص وتمثيل الأغذية , أو لأسباب مرضية أو نفسية مما يحول دون استفادة الجسم الاستفادة المثلى من العناصر الغذائية المقدمة له , أو استفادته منها بمقادير ضعيفة كما قد تحدث نتيجة لسوء عملية تحضير الأطعمة .

و تؤدي النحافة أو نقص الوزن بصورة عامة الى ضعف مقاومة الجسم للأمراض بسبب نقص انتاج مضادات الجسم , وضعف مقاومة الجسم للبرد نتيجة لعدم وجود طبقة دهنية تعزل الجسم عن المحيط الخارجي , كما يشعر الأفراد الذين يُعانون من النحافة الزائدة بتعب متواصل وشعور دائم بالضعف والوهن .

أسباب النحافة :

- ١- عادات غذائية خاطئة مكتسبة منذ الطفولة , مثل كره بعض المأكولات .
- ٢- نقص في نوعية وكمية الغذاء اليومي الذي يتناوله الشخص مقارنة باحتياجات الفرد اليومية من الغذاء المتوازن .
- ٢- أسباب وراثية .
- ٣- إتباع أنظمة غذائية خاطئة لتخفيف الوزن في السمنة والاستمرار بها إلى حد الوصول إلى النحافة ومن ثم عدم القدرة على استرجاع الوزن الطبيعي .
- ٤- الإصابة ببعض الأمراض العضوية مثل : فرط إفراز الغدة الدرقية و فقر الدم الشديد .

التربية البيئية والصحية

- ٥- الإصابة بأمراض الجهاز الهضمي التي تمنع امتصاص الطعام المهضوم أو سوء الهضم .
- ٦- الإصابة ببعض الأورام , أو بسبب علاج بعض الأورام .
- ٧- الإصابة بالبول السكري أو الطفيليات والديدان .
- ٨- الأمراض النفسية مثل الاكتئاب الشديد والهوس الذي يسبب فقدان الشهية .

علاج النحافة :

من الصعب على النحيف زيادة وزنه مقارنة بالشخص العادي أو ذي الوزن الزائد وذلك يرجع للجينات الوراثية أو زيادة نسبة الأيض أو حرق الغذاء لديه , أو بسبب زيادة طوله أو لأنه ببساطة غير حريص على الأكل لذلك يجب استشارة الطبيب للتأكد من عدم وجود أمراض مسببة للنحافة ومن ثم علاجها .

بعد التأكد من سلامة النحيف من الأمراض العضوية والجسدية يأتي الدور العلاجي للتغذية والتمارين الرياضية المنتظمة للوصول إلى الوزن الطبيعي وذلك عن طريق :

- ١- العمل على زيادة الوزن تدريجياً بتجزئة الوجبات وزيادة الكميات قليلاً يوماً بعد يوم . أي أن الفرد الذي يتناول ٣ وجبات في اليوم يعمل على تناول نفس الكمية ولكن في ٥ وجبات يومياً ثم يبدأ بزيادة الكمية التي يتناولها في كل وجبة تدريجياً .
- ٣- مراجعة أخصائي التغذية الذي يحسب السعرات الحرارية التي يحتاجها الشخص بالنسبة لوزنه وطوله وجنسه ونشاطه والوزن الذي يرغب بزيادته أسبوعياً .
- ٤- تناول البروتينات التي تساعد على إعادة تكوين الكتلة العضلية .
- ٥- تناول الأطعمة الغنية بالطاقة مثل الفواكه و اللبن و الفطائر و الكعك .
- ٦- عدم تناول المشروبات المحتوية على الكافيين مثل القهوة أو البيبسي أو الصودا أو الشاي لأنها تؤثر على الشهية .

التربية البيئية والصحية

ثالثاً : فقر الدم (الأنيميا)

هو حالة تحدث بسبب انخفاض تركيز الهيموغلوبين في الدم عن المستوى الطبيعي (الاناث أقل من ١١غم/ديسيلتر والذكور أقل من ١٣غم/ديسيلتر) . وبسبب الهبوط في مستوى الهيموغلوبين تعاني الأجهزة من عدم الحصول على ما يكفي من الأوكسجين . و يحدث مرض فقر الدم غالباً نتيجة لعدم كفاية واحد أو أكثر من العناصر الغذائية التي تدخل في تكوين هيموغلوبين الدم أو تساعد على تكوينه , والتي تشمل عنصر الحديد , حمض الفوليك , فيتامين B12 , فيتامين C , النحاس و الزنك .

أعراض فقر الدم :

- ١- شحوب لون الوجه والثة والجفون من الداخل .
- ٢- تسارع او عدم انتظام في ضربات القلب .
- ٣- انقطاع أو ضيق النفس , و الم في الصدر .
- ٤- الدوار (الدوخة) عند تغير وضعية الجسم (عند الجلوس و القيام و الحركة) .
- ٥- ضعف النمو الملحوظ عند الأطفال .
- ٦- تكسر الأظافر , وحدوث تشوهات فيها نتيجة نقص الحديد .
- ٧- احساس بالبرودة في الأطراف .
- ٨- تقرح الفم و تشقق الثة و جوانب الفم بسبب نقص الحديد و فيتامين B12 .

الوقاية من فقر الدم :

- ١- تناول طعاماً يحتوي مصادر حديد جيدة مثل اللحم , الكبد , البيض , والخضروات ذات الأوراق القاتمة .
- ٢- عدم شرب الشاي لأنه يؤخر امتصاص الحديد وخاصة بعد الأكل .
- ٣- اخذ أقراص الحديد وفيتامين B12 وباستشارة الطبيب .
- ٤- تناول الفواكه .
- ٥- إذا كان فقر الدم ناجماً عن الإصابة بالزحار , الدودة الشصية , الملاريا فينبغي علاج ذلك أولاً .

الواجب اليومي والاسبوعي

أولاً: الواجب اليومي

- ربط موضوع المحاضرة بأمثلة من الواقع البيئي أو الصحي المحيط بالطالب.
-
-

ثانياً الواجب الأسبوعي

-
-
- إنجاز تقرير قصير حول قضية بيئية أو صحية

التربية البيئية والصحية

مسببات الأمراض

يعرّف المرض على أنه حالة غير طبيعية تؤثر على جسم الكائن الحي ، ترتبط غالباً بأعراض وعلامات ، وتنتج إما عن أسباب خارجية كما هو الحال مثلاً مع الأمراض المعدية ، أو نتيجة اختلالات داخلية كما هو الحال مع أمراض المناعة الذاتية ، وكذلك وجود بعض المسببات المرضية التي تؤدي الى حدوث المرض . ويتم استخدام مصطلح المرض بشكل عام في البشر ، للإشارة إلى جميع الحالات التي تؤدي للإحساس بالألم أو التي ينتج عنها اختلال في الوظائف أو تسبب الضيق والإزعاج أو المشاكل الاجتماعية أو وفاة المصاب في النهاية . وفي مفهومه الأوسع يشمل مصطلح المرض أحياناً : الإصابات والإعاقات والاضطرابات والاختلالات والعدوى والأعراض المستقلة والسلوك غير السوي والاختلافات غير الشائعة في التركيب أو الوظيفة . ولا يقتصر تأثير المرض على الأعراض والعلامات التي تظهر على جسد المصاب ، بل غالباً ما يمتد تأثير المرض إلى الحالة النفسية والعاطفية ، حيث كثيراً ما تؤدي الإصابة بالعديد من أنواع الأمراض (وخصوصاً إذا ما كانت من النوع المزمن) إلى تغيير رؤية ومنظور الشخص للحياة ، وربما حتى إلى تغييرات في صفات وسمات شخصيته .

وتقسم المسببات المرضية الى :

١- المسببات الحيوية :

ويُقصد بها المسببات الحية التي تؤدي الى حدوث الامراض المعدية ومن انواعها :

- أ- البكتيريا بأنواعها الكثيرة التي تؤدي الى حدوث بعض الأمراض مثل : التهاب اللوزتين ، الكزاز ، الكوليرا ، التيفوئيد وغيرها .
- ب- الفيروسات مثل الانفلونزا ، الزكام ، الحصبة ، الحصبة الألمانية ، النكاف وغيرها .
- ج- الفطريات وما تسببه من اعراض جلدية وخاصة بين اصابع القدم وكذلك في الرنة .
- د- الطفيليات كالمالريا ، والبلهارسيا وغيرها .

التربية البيئية والصحية

٢- المسببات الغذائية :

ان النقص او زيادة العناصر الغذائية (الكربوهيدرات , الدهون , الفيتامينات , البروتينات , المعادن والماء) تؤدي الى حدوث حالات مرضية معينة مثلا نقص فيتامين D يؤدي الى مرض الكساح وزيادة العناصر الغذائية يؤدي الى السمنة .

٣- المسببات الكيماوية :

و التي قد تكون :

- أ- خارجية : أي من البيئة وتدخل الى الجسم مثل مركبات الرصاص والزنبيق والزرنيخ وغاز الفسفور .
- ب- داخلية : قد يكون التسمم من داخل الجسم من جراء الإصابة ببعض الأمراض مثلاً الإصابة بداء البول السكري او التسمم البكتيري او التسمم البولي .

٤- المسببات الطبيعية :

مثل عوامل الحرارة , الرطوبة , الضوء , الضوضاء , الكهرباء والاشعاعات .

٥- المسببات الميكانيكية :

مثل الفيضانات , الزلازل , الاعاصير , الحرائق وكذلك الحوادث في الشوارع أو المصانع .

٦- المسببات الوظيفية أو الفسلجية :

مثل اختلال الهرمونات التي تفرزها الغدد الصماء في الجسم .

٧- المسببات النفسية والاجتماعية :

مثل ضغط الحياة الاجتماعية والإحساس بالمسؤولية ، الادمان على المخدرات والمشروبات الكحولية .

التربية البيئية والصحية

اللقاحات

هي عبارة عن مستحضرات طبية تحتوي على نوع واحد أو أكثر من الميكروبات أو الفيروسات التي تم اخضاعها لعوامل فيزيائية أو كيميائية لتصبح ضعيفة أو ميتة أو تحتوي على السم المختزن .

وتُعطى اللقاحات لحث الجهاز المناعي على إنتاج دفاعات واقية متخصصة لمنع تكاثر وانتشار هذه الميكروبات وبالتالي منع حدوث المرض عندما يتعرض الشخص المُطعم لمثل هذه الميكروبات التي تُحاول غزو الجسم مستقبلاً ، فينتج من هذه العملية أجسام أو خلايا مناعية متخصصة أو أحياناً الأثنين معاً . وقد يُعاد اللقاح بجرعات مُنشطة تقوي المناعة والقدرة على مقاومة الجراثيم التي تم التطعيم ضدها إذا تعرّض الجسم لها . ويجب أن لا يكون للجراثيم أو سمومها المُستعملة القدرة على إحداث المرض .

تُعرّف المناعة بأنها استجابة الجسم لكل المواد الغريبة (ويُطلق عليها أنتيجينات) وأحياناً بعض مكونات الجسم نفسه ، والتخلص من المواد الغريبة وإزالة ضررها وتأثيراتها على الجسم . كما تُعرّف المناعة بأنها مقاومة الجسم للكائنات الحية الممرضة أو سمومها التي يتعرض لها الإنسان . وتنقسم المناعة (آليات الدفاع) الى صنفين رئيسيين هما :

١- مناعة غير متخصصة أو غير نوعية (طبيعية) :

هي المناعة التي تتواجد مع الكائن الحي منذ الولادة وتتطور فاعليتها بشكل طبيعي مع تطور نمو ونضوج الكائن الحي ، ويبدأ عملها منذ الولادة في مقاومة غزو الأجسام الغريبة والميكروبات الضارة . ويمكن تعريف المناعة الطبيعية على أنها عبارة عن خطوط دفاعية ميكانيكية وكيميائية وخلوية . وهذا النوع من المناعة يتكون من الآتي :

أ- الحواجز الميكانيكية : وهي الحواجز المعيقة لدخول الأحياء الدقيقة الضارة والأجسام الغريبة وهي تمثل خط الدفاع الأول عن الجسم حيث تقوم بمنع التصاق أو اختراق الجراثيم والفيروسات أو المواد الغريبة للجلد أو الأغشية ، كما تقوم هذه الوسائل الميكانيكية بإزالة أو منع نمو أو تكاثر الأحياء

التربية البيئية والصحية

الدقيقة التي تعلق أو تلتصق بالجلد أو الأغشية ، وهذه الحواجز تشمل : الجلد ، الشعر ، الأغشية المخاطية ، العطاس ، السعال وغيرها .

ب- الحواجز الكيميائية : العديد من سوائل وإفرازات الجسم الكيميائية لها دور دفاعي وتعتبر أيضاً من الخطوط الدفاعية الأولية للمناعة الطبيعية في الجسم وهذه السوائل والإفرازات تشمل : التعرق ، الدمع ، الإفرازات الحمضية والأنزيمية للمعدة ، الأنزيمات الحالة التي تُفرز من قبل بعض الخلايا في الجسم وغيرها .

ج- الحواجز أو العوامل الخلوية : وتشمل كريات الدم البيضاء بأنواعها المختلفة ، وتعتبر خط الدفاع الثاني والأساسي في الجسم حيث أنه في كثير من الأحيان تستطيع الكثير من الميكروبات من اختراق الحواجز الميكانيكية والكيميائية لجسم العائل وهنا تتدخل الحواجز الخلوية بأنواعها لمنع ضرر تلك الميكروبات الغازية من خلال القضاء عليها بواسطة البلعمة أو من خلال إنتاج الجلوبيولينات النوعية المضادة لتلك الميكروبات الغازية وإنتاج عوامل تساهم بشكل فعال في مقاومة الجسم ضد الميكروبات الغريبة الضارة .

٢- مناعة متخصصة أو نوعية (مكتسبة) :

هي المناعة التي يكتسبها الفرد بعد تعرضه بشكل طبيعي أو اصطناعي للمواد الغريبة المسببة للأمراض أو نقل مواد مناعية جاهزة (مثل الأجسام المضادة) له بشكل طبيعي أو اصطناعي ، أي أنها لا توجد منذ ولادة الإنسان وإنما تكتسب أثناء الحياة .

وتقسم المناعة النوعية (المكتسبة) إلى نوعين :

أ- المناعة الخلطية أو السائلة : وهي المناعة التي تنشط بتكون الأجسام المضادة التي ترتبط مع المواد الكائنات الغريبة و تقتلها وتمنع ضررها على الجسم .

ب- المناعة الخلوية : وهي المناعة التي تعمل على تكوين الخلايا للمفاوية التي تهاجم أي كائن ومادة غريبة في الجسم .

التربية البيئية والصحية

أنواع اللقاحات

تُصنف اللقاحات حسب المادة التي تُحضّر منها الى أنواع مختلفة , ومن هذه الأنواع :

أولاً: اللقاح الحي المُضعف

ويكون محتويّاً على أجسام ميكروبات أو فيروسات حية زُرعت أو عوملت تحت ظروف معينة بحيث فقدت قدرتها الإمبراضية واحتفظت بقدرتها على تكوين مناعة فعّالة , وعادة ما يتم إضعافها بالحرارة أو الزراعة المتكررة . وأهم هذه اللقاحات الحية المُضعفة هي :

١- لقاحات فيروسية مُضعفة : مثل لقاح شلل الأطفال الفي , لقاح النكاف , لقاح الجدري , لقاح

الحصبة الإعتيادية ولقاح الحصبة الألمانية .

٢- لقاحات جرثومية مُضعفة : مثل لقاح السل .

محاسن اللقاح المُضعف :

- أ- قليل التكلفة .
- ب- يُعطي مناعة سريعة .
- ج- سهل النقل .
- د- يمكن القضاء على المسبب للمرض من المجتمع .

مساوئ اللقاح المُضعف :

- أ- حدوث الطفرات ومن ثم العودة لإحداث المرض .
- ب- عدم فعاليته في المناطق الإستوائية .
- ج- لا يمكن استخدامه للأشخاص المصابين بالإيدز .

ثانياً: لقاح الميكروبات الميتة

يكون عبارة عن مُعلّق من الميكروبات أو الفيروسات بكل جسمها ولكن بعد قتلها تماماً بوسائل كيميائية أو فيزيائية كالحرارة والأشعة , مع المحافظة على بناء جسمها . وأهم هذه اللقاحات المستعملة هي :

١- لقاحات فيروسية ميتة : مثل لقاح شلل الأطفال ولقاح داء الكلب .

٢- لقاحات جرثومية ميتة : لقاح التيفوئيد , لقاح السعال الديكي ولقاح الكوليرا .

التربية البيئية والصحية

محاسن استخدام اللقاحات الميتة :

- أ- يُعطي مناعة كافية .
- ب- لا يمكن حدوث انعكاس وتسبب المرض .
- ج- يمكن استخدامه في مرضى الإيدز .

مساوي استخدام اللقاحات الميتة :

- أ- يمكن أن لا تُعطي مناعة .
- ب- يجب اعطاء لقاح مُعزز .
- ج- تكلفته عالية .

ثالثاً: لقاحات تستخدم أجزاء معينة من الميكروبات

بدلاً من استخدام الميكروبات نفسها تُفصل الأنتيجينات الهامة في الميكروبات وتُستعمل كعوامل مُمنّعة , مثل
لقاح التهاب السحايا ولقاح السيلان .

رابعاً: السموم المُختزنة

يُحضّر اللقاح من السموم الخارجية التي تفرزها الميكروبات مثل سموم الكزاز والدفتريا , والتي تُعامل بمواد
بحيث تفقد سميتها وتبقى قدرتها في حثّ الجهاز المناعي لإنتاج أجسام مضادة قوية . وهذا اللقاح يُعطى مرتين
ليكون مناعة فعّالة , جرعة أولى ثم جرعة ثانية وقد يعقبها جرعة معززة , ومن أمثلتها لقاح الخناق ولقاح الكزاز .

ويمكن حالياً تصنيع لقاح الـ DNA , إذ أن الـ DNA ثابت ومقاوم للحرارة العالية وسهل التخزين والنقل
ويُمكن تغيير تتابعاته في المختبر في حالة تغير الاستجابة المناعية .

الجرعة المعززة :

وهي الجرعة التذكيرية المُنشّطة وتُمثّل الجرعة الثانية بعد الجرعة الأولية أو التي تليها , حيث تظهر الأجسام
المضادة بشكل أسرع وتبقى لفترة أطول في الجسم , وهي تقوم بتذكير الجهاز المناعي لإنتاج هذا النوع من
الأجسام المضادة والتي أُنتجت سابقاً .

التربية البيئية والصحية

طرق إعطاء اللقاحات

تُعطى معظم اللقاحات بالطرق التالية :

١- الحقن تحت الجلد .

٢- الحقن في العضلة .

٣- عن طريق الفم : وهذه الطريقة قليلة الاستعمال بسبب مشكلة التكسير الأنزيمي في المعدة .

جدول يبين بعض أنواع اللقاحات

اسم اللقاح	نوعه	مقدار الجرعة	عدد الجرعات	مكان الحقن	الأعراض الجانبية	موانع التطعيم
لقاح ضد السل BCG	بكتيرية مضعفة	٠,٠٥ مل	١	الجانب الخارجي من أعلى الذراع الأيسر في الجلد	الالتهابات والحمى الموضعية مكان الحقنة	ظهور أعراض مرض عوز المناعة (الإيدز)
لقاح الخناق والكزاز والسعال الديكي	سموم	٠,٥ مل	٤	الجانب الخارجي من أعلى الذراع الأيسر في العضل	الالتهابات والحمى الموضعية مكان الحقنة	إذا تحسس الطفل من الجرعة الأولى
الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية	فيروسات مضعفة	٠,٥ مل	١	الجانب الخارجي من أعلى الذراع تحت الجلد	يمكن ان تحدث حمى وتحسس من اللقاح يظهر على شكل بقور تنتشر على الجسم بعد ١٢ يوم	-
لقاح شلل الأطفال الفموي	فيروسات مضعفة	قطرتان في الفم	٤	-	لا يوجد اعراض جانبية غالبا	-
لقاح شلل الأطفال غير النشط	فيروسات مضعفة	٠,٥ مل	٢	الجانب الخارجي من أعلى الذراع تحت الجلد	يمكن ان تحدث حمى وتحسس من اللقاح يظهر على شكل بقور تنتشر على الجسم بعد ١٢ يوم	-
لقاح الأنفلونزا النوع B	-	٠,٥ مل	٣	الجانب الخارجي من أعلى الذراع في العضل	الالتهابات والحمى الموضعية مكان الحقنة	-
لقاح التهاب الكبد الفيروسي B	باستخدام الهندسة الوراثية	٠,٥ مل	٣	الجانب الخارجي من أعلى الذراع الأيسر في العضل	يمكن ان تحدث حمى وتحسس من اللقاح يظهر على شكل بقور تنتشر على الجسم بعد ١٢ يوم	-

الواجب اليومي والاسبوعي

أولاً: الواجب اليومي

- ربط موضوع المحاضرة بأمثلة من الواقع البيئي أو الصحي المحيط بالطالب.
-
-

ثانياً الواجب الأسبوعي

-
-
- إنجاز تقرير قصير حول قضية بيئية أو صحية

التربية البيئية والصحية

Infectious diseases

الأمراض الإنتقالية (المعدية)

تنشأ الأمراض الانتقالية عند دخول أجسام غريبة ملوثة إلى جسم الإنسان . تكون هذه الأجسام الغريبة عبارة عن بكتريا ، فيروسات ، فطريات أو طفيليات . وتنتقل هذه الأجسام عن طريق العدوى من إنسان آخر، حيوانات ، طعام ملوث ، أو من التعرض لأي من العوامل البيئية التي تكون ملوثة بأي من هذه الأجسام . إن لهذه الأمراض أعراضاً كثيرة على الجسم ، منها ارتفاع حرارة الجسم والأوجاع ، بالإضافة إلى عوارض أخرى تختلف باختلاف موقع الإصابة بالعدوى ، نوع العدوى وحدتها . فبالإمكان الإصابة بعدوى تسبب أعراضاً مرضية خفيفة ، وبالتالي لا يستلزم علاجها أكثر من تلقي العلاج المنزلي ولكن بالمقابل هنالك حالات خطيرة قد تسبب الوفاة .

أسباب وعوامل خطر الأمراض الانتقالية

توجد هنالك أسباب كثيرة للإصابة بالأمراض الانتقالية وتشتمل على ما يلي :

١- الجراثيم أو البكتريا (Bacteria) : وهي كائنات حية وحيدة الخلية ، والتي تسبب نطاقاً واسعاً من

الأمراض ، بدءاً من الأمراض الخفيفة كالتهاب الحنجرة العقدي ، أو التهابات المجاري البولية ، وانتهاءً بأمراض حادة وصعبة ، كأمراض الحنجرة المختلفة أو التهاب أغشية الدماغ .

٢- الفيروسات (Viruses) : الفيروس كائن حي أصغر من البكتريا ، ولا يمتلك القدرة على الحياة بشكل مستقل . تسبب الفيروسات بأمراض كثيرة منها الأمراض واسعة الانتشار، كالنزلات البردية الاعتيادية، ومنها الأنواع شديدة الندرة كمرض الإيدز .

٣- الفطريات (Fungi) : تسبب الفطريات عادةً بالعديد من الأمراض الجلدية كسعفة الرأس أو فطريات الأظافر ، وقد تسبب الفطريات بأمراض صعبة تصيب أجهزة مختلفة في الجسم كجهاز التنفس أو الجهاز العصبي .

٤- الطفيليات (Parasites) : تسبب الطفيليات أمراضاً مثل الملاريا أو العمى النهري River blindness والتي تعتبر أقل انتشاراً في الدول الغربية .

التربية البيئية والصحية

طرق انتقال العدوى

أولاً: قد يتم التقاط العدوى عند الملامسة المباشرة ، أي عند التلامس مع شخص حامل للعامل الملوّث المصاب بمرض مثل :

- التعرض لشخص آخر والذي يكون مريضاً , قد يكون انتقال العدوى من شخص مريض عن طريق الملامسة المباشرة أو عن طريق سوائل الجسم (التي تنتقل عبر التقبيل ، السعال أو العطاس) .
- تكون بعض الحيوانات حاملة للعوامل الملوّثة ، وتنتقل إلى الإنسان عند تلقيه عضه من الحيوان المصاب ، أو بفعل التعرض للإفرازات الناتجة من الحيوان عن طريق اللمس .
- قد تنتقل العدوى بالتلوث إلى الجنين إذا أصيبت الأم الحامل عن طريق الحبل السري أو وقت الولادة عن طريق قنوات الولادة .

ثانياً : قد تنتقل العدوى أيضاً بطريقة غير مباشرة ، عندما يكون ناقل المرض حاملاً للعامل الملوّث ولكن من غير أن يكون مصاباً بالمرض مثلاً :

- عند لمس الأسطح الملوّثة .
 - عند تناول طعام يحتوي عوامل ملوثة .
 - التعرض لحامل للعامل الملوّث مثل الناموس ، البراغيث والقمل .
- إن جميع الأشخاص معرضون للإصابة بالمتلوثات ، إلا أن خطر الإصابة لدى الأشخاص ذوي المناعة المتدنية يكون أكبر . ومن الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة أكثر من غيرهم :
- الأشخاص المصابين بأمراض المناعة الذاتية ، الأشخاص الذين يتلقون علاجات تحتوي على ستيروئيدات (Steroids) ، الأشخاص الذين يتلقون علاجات مضادة للسرطان ، الأشخاص الذين أجروا عمليات لزراعة الأعضاء ومرضى نقص المناعة البشرية (الإيدز) .

التربية البيئية والصحية

بعض الأمراض الإنتقالية

التدرن الرئوي (السل) Tuberculosis

هو من الأمراض المزمنة المعدية التي تصيب الرئتين اثر الإصابة بالعدوى البكتيرية من نوع المتفطرة السلية أو العصية الفطرية الدرنية أو عصية كوخ (*Mycobacterium tuberculosis*) والتي تنتقل من المصاب لشخص آخر سليم عن طريق الهواء بواسطة العطاس او ملامسة الأدوات الملوثة مثل تبادل فرشاة الأسنان أو تقبيل المصاب .

❖ يقسم المرض الى نوعين :

النوع الأول : عدوى السل الكامنة بحيث يمكن أن تعيش بكتيريا السل في الجسم دون حدوث اي أعراض او علامات للمرض ، بحيث يكون الجسم قادراً على محاربة البكتيريا لمنعها من النمو وهنا لا تُعد من الأمراض المعدية .

أما النوع الثاني : فإن البكتيريا تصبح نشطة إذا كان الجهاز المناعي لا يستطيع منعها من النمو , وفي هذه الحالة تظهر أعراض الإصابة على المريض .

أعراض وعلامات التدرن الرئوي :

١. السعال المزمن المصحوب بالدم أحياناً ويستمر لأكثر من ٣ أسابيع .

٢. الشعور بألم صدر حاد وشديد .

٣. الشعور بالضعف العام .

٤. فقدان الوزن .

٥. ارتفاع درجة حرارة الجسم والشعور بالقشعريرة .

٦. التعرق الليلي .

التربية البيئية والصحية

طرق الوقاية والعلاج من التدرن الرئوي :

- ❖ من الإجراءات العلاجية المتبعة هي المضادات الحيوية التي تؤثر في البكتيريا المسببة للسسل الرئوي حيث أن مدة العلاج تتراوح بين ٦ - ٩ أشهر ويعتمد اختيار العقار العلاجي على عمر المصاب وصحته العامة والإصابة بأمراض أخرى ونمط السسل الرئوي (كامن أو نشط)
- ❖ أما للوقاية من الإصابة بالتدرن الرئوي يجب : تجنب الاتصال المباشر بالأشخاص المصابين بالعدوى , الإلتزام بقواعد السلامة العامة والنظافة الشخصية , عدم مشاركته الأشخاص الأدوات الشخصية و تناول اللقاحات الخاصة في المواعيد المحددة حيث انه يوجد لقاح يُعطى للأطفال في مواعيد محددة يُسمى لقاح السسل الرئوي (BCG) .

الحصبة الألمانية German Measles

أو ما يسمى بالحمى وأهو عدوى حادة فيروسية معدية تحدث بسبب فيروس الروبيليا *Rubella virus* ، وقد سميت بالألمانية لأنها وصفت أول مرة من قبل الأطباء الألمان في منتصف القرن الثامن عشر ، تتميز بظهور طفح جلدي أحمر مائلاً إلى اللون الوردي ، تصيب الأطفال والشباب في أغلب الأحيان ولكنها نادرة عند الرضع أو من هم فوق سن الـ ٤٠ سنة ، معتدلة الأعراض عموماً ، ومن الممكن أن تكون خفيفة لدرجة أنها تصيب الشخص دون أن يشعر بها لكن البالغين الذين يصابون بها غالباً ما يشعرون بالمرض أكثر من الأطفال ، ويكتسب الشخص مناعة دائمة بعد شفائه من المرض .

ومع أنها لا تسبب مشاكل صحية بعيدة المدى لكنها تحمل خطر الإصابة بالتهاب الدماغ في حالات نادرة جداً ، كما أن عواقبها وخيمة عندما تصيب الحوامل لأنها تسبب قتل الجنين أو إصابته بتشوهات خلقية تعرف باسم متلازمة الحصبة الألمانية الخلقية .

وينتقل فيروس الحصبة الألمانية بواسطة الرذاذ المحمول بالهواء عن طريق العطس أو السعال أو عند طريق الرذاذ الذي يخرج من الشخص المصاب عن التحدث يستنشقه الشخص السليم .

التربية البيئية والصحية

أعراض وعلامات الحصبة الألمانية :

١. انخفاض درجة حرارة الجسم .
 ٢. انتفاخات في الغدد ، وخصوصا الغدد التي خلف الأذنين وفي مؤخرة الرأس .
 ٣. طفح جلدي يبدأ بالظهور على الوجه أولا ثم ينتشر إلى الرقبة ، الصدر وسائر أعضاء الجسم .
- لا تبدأ الأعراض بالظهور أحيانا إلا بعد ١٤ - ٢١ يوما فقط من المكوث في صحة شخص مصاب بالفيروس وقد لا تظهر أية أعراض إطلاقاً عند بعض المرضى , لكن أي شخص يصاب بهذه العدوى يكون قادرا على نقلها إلى آخرين . يتم نقل عدوى الحصبة الألمانية بشكل عام ابتداء من ٥ أيام قبل ظهور الطفح الجلدي وحتى ٥ - ٧ أيام بعد ظهور الطفح .
- تكون الوقاية بأخذ اللقاح الخاص بالحصبة الألمانية ويوجد هذا اللقاح منفرداً (لقاح ضد الحصبة الألمانية فقط) أو متحداً مع لقاح الحصبة المعتادة والتهاب الغدة النكافية وهذا التطعيم يعرف بـ (MMR) ويُسمى ثلاثي الحصبة .

النكاف Mumps

هو مرض فيروسي معدي ينتج عن فيروس النكاف *parotids Paramyxovirus* , قد يسبب انتفاخا وأوجاعا في الغدد اللعابية (Salivary glands) وخاصة في الغدد النكفية (Parotid glands) الموجودة بين الأذن والفك . واحد من بين كل ثلاثة أشخاص مصابين بالنكاف لا يعاني من انتفاخ في الغدد بدلا من ذلك, قد يظهر تلوث في المسالك التنفسية العلوية .

تحدث الإصابة بالمرض نتيجة تعرض الشخص السليم للعدوى من شخص مصاب ، حيث ينتقل الفيروس المسبب للمرض عن طريق رذاذ العطس أو السعال أو عند تناول الطعام والشراب مع شخص مصاب ويُصيب الغدد اللعابية النكفية فتظهر أعراض المرض .

التربية البيئية والصحية

أعراض وعلامات النكاف:

بعض الأشخاص لا تظهر عليهم أية أعراض للإصابة ، والبعض تظهر عليهم الأعراض حيث يُصيب فيروس النكاف أجهزة متعددة في الجسم ويؤثر عليها لذلك قد تظهر لدى المصاب أعراض شبيهة بأعراض الإنفلونزا ، بالإضافة إلى الأعراض التالية التي تظهر بعد فترة الحضانة التي تتراوح ما بين ١٦ إلى ١٨ يوماً وقد تصل أحياناً إلى قرابة الشهر:

١. ارتفاع درجة الحرارة (حمى).

٢. ألم في العضلات .

٣. الشعور بالتعب والإرهاق .

٤. الصداع .

٥. فقدان الشهية لتناول الطعام .

٦. ألم عند المضغ أو الابتلاع .

٧. تورم خفيف و ألم في الغدد اللعابية .

بالإمكان تجنب الإصابة بالنكاف بشكل تام، تقريبا ، وذلك بواسطة حقنيتين من اللقاح ضد الحصبة - النكاف- الحصبة الالمانية / الحميراء .

التيفوئيد Typhoid

مرض التيفوئيد واحد من الامراض المعدية و المعروفة منذ القدم ، وهو مرض وبائي تسببه جرثومة السالمونيلا التيفوئيدية *Salmonella typhi* , يصيب الاعمار المختلفة (ينتشر عادة عند الكبار اكثر من الصغار) . ينتقل بشكل رئيسي عن طريق الماء و الاكل الملوّثين بالفضلات , وتنتشر الجرثومة في الكبد ، الدماغ ، الطحال والعظم . فترة الحضانة لهذا المرض تعتمد على مقدار جرعة العدوى وتتراوح بين ٣ ايام الى ثلاثة اشهر وعادة ما يكون المدى من ١-٣ اسبوع وان ما يقارب من ١٨% من الحالات المرضية غير المعالجة تستمر بإفراز البكتيريا المرضية لمدة ثلاثة اشهر بعد ظهور الاعراض وان ٢-٥% من الحالات المرضية يصبحون حاملين دائمين للمرض.

التربية البيئية والصحية

أعراض وعلامات التيفوئيد :

١. ارتفاع تدريجي في درجة الحرارة يستمر عادة لمدة ٧-١٠ ايام .
٢. الاستفراغ .
٣. فقدان الشهية .
٤. خمول وتعب عام .
٥. الأم شديده في البطن .
٦. تورم مؤلم في الغدد اللمفاوية .
٧. الإسهال في الاطفال .
٨. طفح جلدي نقطي وردي اللون على الظهر والصدر، يظهر بعد ٣-٥ ايام من الحمى، ويختفي تلقائياً بعد عدة ايام .
٩. البراز المصحوب بالدم .
١٠. تضخم في الطحال يبدأ في اليوم السابع .
١١. الاسبوع الثالث قد يشعر المريض بالهذيان ، تصعب حركته و يصبح طريح الفراش في هذه المرحلة تهدد حياة المريض .
١٢. الاسبوع الرابع قد يبدأ التحسن بشكل تدريجي و تبدأ حرارة المريض بالهبوط .

طرق الوقاية والعلاج من التيفوئيد :

للقاية من التيفوئيد يجب أخذ اللقاح أو التطعيم ضد السالمونيلا , الامتناع عن شرب المياه او تناول الاطعمة الملوثة , تناول الاطعمة المطبوخة جيداً , شرب المياه المعقمة والاهتمام الجيد بالنظافة الشخصية .
ولعلاج التيفوئيد يجب تعويض المريض بالسوائل وينصح المريض بالراحة وتناول المضادات الحيوية المناسبة لمدة ١٤ يوم بحسب ما يصف الطبيب .

التربية البيئية والصحية

Poliomyelitis

شلل الأطفال

مرض فيروسي معدٍ يمكن أن يؤثر على أعصاب المريض ويقود إلى إصابته بالشلل أو الموت ، ينتج عن الإصابة بفيروس البوليو *poliovirus* ، وهو فيروس شديد العدوى ينتقل من شخص إلى آخر بعدة طرق تشمل التواصل المباشر بين شخص مصاب وآخر سليم ، وعبر المخاط والبلغم من الفم والأنف ، وعن طريق البراز الملوث ، إضافة إلى الطعام والماء الملوثن بالفيروس .

بعد دخول الفيروس إلى الجسم هناك ثلاثة مسارات لتطور المرض هي :

❖ تحت السريري : في هذه الحالة لا تظهر على المصاب أعراضاً واضحة ، وبالتالي فربما لا يعلم إصابته بالفيروس . وتشمل هذه الأعراض الحمى الخفيفة وألم الحلق واحمراره والشعور بالتعب والقيء .

❖ غير الشللي : هنا يكون مسار المرض أقوى ولكنه لا يؤدي إلى الشلل ، وتشمل أعراضه نفس أعراض المسار تحت السريري ولكن بشكل أكثر حدة ، بالإضافة إلى ألم في العنق والظهر والذراعين والقدمين ، وتشنج العضلات والتهاب السحايا .

❖ الشللي : يتضمن هذا النوع إصابة النخاع الشوكي أو الدماغ أو كليهما معاً ، وينتهي هذا النوع بحدوث شلل لدى المصاب ، وتشمل أعراضه فقدان الانعكاسات (رد الفعل المنعكس) والألم والتشنج الحادين في العضلات ، ورخاوة الأطراف الناجمة عن فقدان السيطرة عليها ، فتبدو متدلية ورخوة .

طرق الوقاية والعلاج من شلل الأطفال :

يعتبر التطعيم السلاح الأساسي للوقاية من المرض ، ويتم عبر إعطاء الشخص فيروسات المرض بعد إبطال مفعولها ، وبالتالي أصبحت غير قادرة على التسبب في الأذى للشخص ، لكنها كافية لتحفيز جهاز المناعة على تكوين أجسام مضادة تتعرف على الفيروس وتهاجمه لتقضي عليه .

لا يتوافر أي علاج لشلل الأطفال إلا أنه يوصى باتباع بعض التدابير للحد من حدوث المضاعفات المرافقة للعدوى مثل : التزام الراحة في الفراش ، تناول المضادات الحيوية للالتهابات الثانوية المرافقة لشلل الأطفال ، تناول مسكنات الألم ، الخضوع لجلسات العلاج الطبيعي واتباع نظام غذائي صحي سليم .

الواجب اليومي والاسبوعي

أولاً: الواجب اليومي

- ربط موضوع المحاضرة بأمثلة من الواقع البيئي أو الصحي المحيط بالطالب.
-
-

ثانياً الواجب الأسبوعي

-
-
- إنجاز تقرير قصير حول قضية بيئية أو صحية

التربية البيئية والصحية

بعض العادات الضارة

التدخين Smoking

هو عملية يتم فيها حرق مادة والتي غالباً ما تكون التبغ (نوع من أنواع النباتات في أمريكا) وبعدها يتم تذوق الدخان أو استنشاقه . وتتم هذه العملية في المقام الأول باعتبارها ممارسة للترويح عن النفس عن طريق استخدام المخدرات ، حيث يصدر عن احتراق المادة الفعالة في المخدر مثل النيكوتين مما يجعلها متاحة للامتصاص من خلال الرئة .

هناك آلاف من المواد الكيميائية التي تؤثر على الجهاز العصبي المركزي وتعد السجائر هي أكثر الوسائل شيوعاً للتدخين في الوقت الراهن سواء كانت السيجارة منتجة صناعياً أو ملفوفة يدوياً من التبغ السائب وورق لف السجائر , وهناك وسائل أخرى للتدخين مثل : الغليون ، السيجار ، النارجيلة .

مكونات دخان السجائر

يضم دخان السجائر ما يفوق ٤٧٠٠ مادة كيميائية حيث بينت الدراسات والأبحاث أن ٦٠ مادة منها تشكل مواد من المحتمل أن تقود للإصابة بالسرطان ولأجل ذلك فإنها تصنف ضمن المواد السرطانية ، وعندما يدخل الشخص فإنّ التبغ وباقي المواد تخضع لمجموعة من التفاعلات الكيميائية لتشكل الدخان الذي يحوي أكثر من ٤٠٠ مادة ومن هذه المواد :

- ١- النيكوتين .
- ٢- القطران .
- ٣- غاز احادي اوكسيد الكربون وغاز ثنائي اوكسيد الكربون .
- ٤- أكاسيد النتروجين .
- ٥- غاز النشادر .
- ٦- البولونيوم .
- ٧- الزرنيخ .
- ٨- سيانيد الهيدروجين .
- ٩- وغيرها من المواد شديدة السمية .

التربية البيئية والصحية

أضرار التدخين

- يمكن استنتاج مدى الأضرار التي يُسببها التدخين من خلال معرفة عدد حالات الوفاة التي تنتج عن التدخين سنوياً، كما أنه يُسبب العديد من الأمراض ، و تأثيراته على الجسم كثيرة منها :
- ١- يؤدي إلى اضطراب في توزيع الدم إلى أجزاء الجسم ، ويزيد نبضات القلب بمقدار (١٠- ٢٥) نبضة في الدقيقة الواحدة ، وبالتالي زيادة خطر الإصابة بنوبات القلب المميتة ، والسكتات الدماغية بنسبة (١٥%) .
 - ٢- التدخين أثناء الحمل يزيد من خطر حدوث الإجهاض ، والولادة المبكرة ، وصغر حجم المواليد ، والتشوهات الخلقية ، كما يزيد من احتمال وفاة المواليد أثناء الولادة ، بالإضافة إلى زيادة خطر إصابة الوليد بارتفاع ضغط الدم ، والسكري .
 - ٣- يزيد من خطر الإصابة بهشاشة العظام لدى النساء .
 - ٤- يُسبب رائحة الفم الكريهة ، وتلوث الأسنان ، واصفرار الأظافر ، وتجعد الجلد .
 - ٥- يزيد من خطر الإصابة بمرض إعتام عدسة العين ، و مرض الضمور البقعي ، وكلاهما من الأسباب الرئيسية لفقدان البصر عند كبار السن .
 - ٦- يُسبب حدوث طفرات جينية (تغيرات جينية) في أعضاء مختلفة في الجسم، فحسب دراسة نُشرت في المجلة العلمية Science فإنَّ تدخين علبة من السجائر يومياً يُسبب حدوث (٦) طفرات في كل خلية من الكبد، و(١٨) طفرة في كل خلية من المثانة، و(٢٣) طفرة في كل خلية من الفم، و(٣٩) طفرة في كل خلية من البلعوم، و(٩٧) طفرة في كل خلية في الحنجرة كل عام ، الأمر الذي يُفسّر ارتفاع خطر إصابة المدخنين بـ (١٧) نوعاً مختلف من السرطان ، من بينها سرطان الرئة ، والفم ، والمريء والحنجرة ، والكلية ، والمثانة .
 - ٧- يُسبب تكسّر ألياف الكولاجين في جلد الوجه ، ممّا يؤدي إلى فقد الجلد لصلابته ، وزيادة تجاعيد الوجه ، وشيخوخته المبكرة ، كما أنَّ التدخين يُعيق تدفق الدم إلى خلايا الجلد فيبدو بمظهرٍ شاحب .
 - ٨- التواجد في أماكن التدخين والتعرّض لمخلفات دخان (التدخين السلبي) يُسبب ضرراً في الحمض النووي ، والدهون ، والبروتينات في الجسم ممّا يُسبب ارتفاع نسبة الجلوكوز في الدم والمقاومة للإنسولين ، وهذا بدوره يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني .
 - ٩- يزيد من كمية المخاط التي ينتجها الجسم ، مما يوفر بيئة مناسبة لنمو البكتيريا والفيروسات ، ويزيد من خطر الإصابة بالتهاب الشعب الهوائية ، والبرد ، والإنفلونزا .
 - ١٠- يسبب ضعف التركيز ، ونقص النشاط ، ويزيد من ترقق الشَّعر وتعرّضه للتقصف، والشيب المبكر .
 - ١١- يسبب العديد من الأمراض لأعضاء الجهاز الهضمي، مثل: القرحة الهضمية، وحصى المرارة، وحرقة المعدة، ومرض كرون (أحد أمراض الأمعاء الالتهابية)، وأخيراً سرطان المعدة .

التربية البيئية والصحية

Alcohol

الكحول

كيميائياً : تعرف الكحول بالمركبات العضوية التي تحتوي على مجموعات الهيدروكسيل التي تحمل الرمز الكيميائي (OH-), أما مصطلح الكحول بتعريفه الشائع فهو عبارة عن مادة سامة توجد في المشروبات الروحية التي تشمل البيرة والنبيذ والخمور المقطرة ، وتعرف هذه الكحوليات كيميائياً بالإيثانول الذي يحتوي على ذرتين من الكربون ومجموعة هيدروكسيل واحدة ، وتعتبر الكحول سامة بسبب قدرتها على إذابة الدهون، حيث إنها تعمل على إذابة الدهون الموجودة في أغشية الخلايا مما يدمر تركيب الخلايا ويعمل على قتلها، وهذه الطريقة تعمل الكحوليات على قتل الميكروبات، وهي فعالة في التعقيم ويعتبر الإيثانول أقل سمية من غيره من الكحول، وعندما يكون مخففاً بشكل كاف يسبب تأثيرات على الدماغ بحيث يرغب البعض في الحصول عليها .

أضرار ومخاطر سوء إستخدام الكحول

يؤدي سوء إستخدام الكحول إلى تعرض الشخص لمختلف الأضرار والمخاطر العضوية والنفسية والاجتماعية .

الأضرار العضوية ومنها :

- أمراض الكبد : إرتفاع مستوى إنزيمات الكبد , تليف الكبد .
- إلتهاب البنكرياس الحاد .
- أمراض الجهاز الهضمي : إلتهاب و قرحة المعدة , دوالي المريء , الغثيان و القيء .
- أمراض القلب : إرتفاع ضغط الدم , تضخم القلب , السكتة الدماغية (الجلطة) .
- أمراض الأعصاب : إلتهاب الأعصاب , ضعف الذاكرة , ضمور المخ , الخرف .
- السرطان : سرطان الكبد و الرأس و الرقبة و البنكرياس و المريء
- ارتفاع خطر الإجهاض في النساء والعقم في النساء والرجال .
- زيادة حجم الكلى والتأثير على وظائف الهرمونات ، ورفع خطر الإصابة بالفشل الكلوي .
- يمكن أن يسبب شرب الكحول ارتفاع أو انخفاض سكر الدّم خاصة في الأشخاص المصابين بمرض السكري .

التربية البيئية والصحية

الأضرار النفسية والاجتماعية ومنها :

- الإكتئاب و القلق النفسي .
- التوتر والأرق .
- تكرار الحوادث و الإصابات .
- السلوك العدواني الذي قد يؤدي إلى مشاكل قانونية .
- اضطراب العلاقات الزوجية و الاجتماعية .
- تأثر الحياة المهنية و فقدان العمل .
- تراكم الديون و المشاكل المالية .

الإدمان على المخدرات Drug addiction

المخدر Narcotic : حسب لغتنا العربية هو ما يستر الجهاز العصبي عن القيام بعمله ونشاطه المعتاد , والدين الإسلامي يعرف المخدر أو المسكر بأنه ما غطى العقل . أما التعريف العلمي : مادة كيميائية تسبب النعاس والنوم أو غياب الوعي المصحوب بتسكين الألم . أما التعريف القانوني فهو مجموعة من المواد تسبب الإدمان وتسبب الجهاز العصبي ويحظر تداولها أو زراعتها أو صنعها إلا لأغراض يحددها القانون ولا تستعمل إلا بواسطة من يرخص له ذلك سواء كانت طبيعية أو مصنعة من المخدرات الطبيعية أو صناعية لا يدخل في تركيبها مواد مخدرة طبيعية .

أنواع المخدرات

❖ تصنف المخدرات تبعاً لمصدرها إلى :

١- مخدرات طبيعية : وهي من أصل نباتي فهي تستخرج من أوراق النبات أو أزهاره أو ثماره :

(أ) الخشخاش تتركز في الثمار غير الناضجة .

(ب) القنب تتركز في الأوراق و القمم الزهرية .

(ج) القات تتركز في الأوراق .

التربية البيئية والصحية

(د) الكوكا تتركز في الأوراق .

(هـ) جوزة الطيب تتركز في البذور .

ويمكن أن تستخلص المواد المخدرة باستعمال المذيبات العضوية مثالها : الحشيش , الأفيون , المورفين , الكوكايين .

٢- مخدرات نصف صناعية : مواد مخدرة مستخلصة من النباتات المخدرة متفاعلة مع مواد أخرى حيث تتكون مواد ذات تأثير أكثر فعالية من المواد الأصلية ومن أمثلتها الهيروين ينتج من تفاعل مادة المورفين مع مادة أستيل كلورايد .

٣- مخدرات صناعية : تنتج من تفاعلات كيميائية معقدة بين المركبات الكيميائية المختلفة في معامل شركات الأدوية أو معامل مراكز البحوث .

❖ ويمكن أن تصنف المخدرات تبعاً لتأثيرها على النشاط العقلي للمتعاطي وحالته النفسية إلى :

(أ) مهبطات

(ب) منشطات

(ج) مهلوسات

(د) الحشيش باعتباره مهيّطاً بالجرعة الصغيرة ومهلوساً بالجرعة الكبيرة .

❖ وإذا ما أخذنا الأساسين السابقين سوية فيمكن أن نصنفها إلى :

١- مهبطات : أ – طبيعية ب – نصف صناعية ج – صناعية

٢- منشطات : أ – طبيعية ب – صناعية

٣- مهلوسات : أ – طبيعية ب – نصف صناعية ج – صناعية

٤- الحشيش

التربية البيئية والصحية

إدمان المخدرات

هو إساءة استخدام للمادة المخدرة مما يولد التعود عليها وإدمان الجسم لها . ولا يقتصر تعاطي المخدرات على خلق حالة مزاجية تذهب بالمتعاطي بعيداً عن واقع اجتماعي مكدر أو تخرجه من وضع سيء بل يتعدى أيضاً لتكون بمثابة مادة منشطة أو محفزة ، على سبيل المثال للرياضيين وغيرهم .

أسباب الإدمان على المخدرات

١. عدم إدراك التأثير السلبي الكبير للمخدرات على مختلف نواحي حياة الفرد سواء الصحية أم المادية أم المجتمعية أم الدينية وغيرها .
٢. القدوة السيئة من أحد الوالدين أو كليهما .
٣. الهروب من الواقع ومشكلاته سواء العائلية أم في العمل أم في الدراسة .
٤. رفاق السوء و التقليد الأعمى .
٥. الاعتقاد بالرجولة عند تعاطي مثل هذه الأمور .
٦. ساعات الفراغ الطويلة وعدم وجود أي دوافع أو هوايات أو أهداف .
٧. كثرة الأموال أو قلّتها ، فالوضعان الماديّان سواء المرتفع أم المنخفض من حيث الدخل يؤثران سلباً في الشخص ، خاصةً إن كان شاباً صغيراً في السن .

نتائج الإدمان على المخدرات

- أ- شلل أجهزة الجسم الرئيسية وأبرزها الجهاز العصبي والتنفسي بشكلٍ مؤقتٍ وفي بعض الحالات يكون دائماً.
- ب- التأثير السلبي القوي على القلب .
- ج- تراجع القدرات العقلية والإدراكية والاستيعاب .
- د- ضعف بعض الحواس وخاصةً الشم والبصر .
- هـ- التسبب في المشاكل وزيادة نسبة الجريمة في المجتمع .
- و- التأثير في الحالة المادية للشخص ، فالإدمان على المخدرات يتطلب من الشخص مصروفاً ثابتاً كبيراً .

التربية البيئية والصحية

أعراض الإدمان على المخدرات

- (١) تشتت الانتباه وضعف التركيز .
- (٢) احمرار العينين وسواد المنطقة تحتهما .
- (٣) الحكّة الدائمة خاصةً في منطقة الأنف .
- (٤) الشعور بالاكتئاب والضيق خاصةً عند زوال تأثير المخدر .
- (٥) زيادة دقات القلب وارتفاع ملاحظ وكبير في ضغط الدم .
- (٦) الشعور بالنعاس والضعف والإعياء .
- (٧) تدهور الصحة وتعب الوجه والظهور وكأن الشخص أكبر بكثير من عمره الحقيقي .
- (٨) العزلة والابتعاد عن الناس وتراجع التفاعل معهم .

علاج الإدمان على المخدرات هنالك ثلاثة مراحل حددتها منظمة الصحة العالمية هي :

المرحلة الاولى (المبكرة) : وفيها يتطلب من جانب المدمن الرغبة الصادقة وذلك لدخوله في مراحل كفاح صعبة وشديدة وقاسية وأليمة بين احتياجاته الشديدة للمخدر وبين عزمه الأكيد على عدم التعاطي والاستعداد لقبول المساعدة من الاختصاصي النفسي , تستمر هذه المرحلة أياماً وأسابيع .

المرحلة الثانية (المتوسطة) : بعد توقف المتعاطي وتخلصه من التسمم الناجم عنه تظهر مشكلات المرحلة المتوسطة من نوم عميق لفترات طويلة وفقدان الوزن وارتفاع في ضغط الدم وزيادة في دقات القلب , تستمر هذه المرحلة من ستة أشهر إلى سنة في الأقل حتى تعود أجهزة الجسم إلى مستوياتها العادية .

المرحلة الثالثة (الاستقرار) : وفيها لا يحتاج الشخص المعالج (المريض) إلى المساعدة وتكون المساعدة في تأهيل نفسه وتذليل ما يعترضه من صعوبات وعقبات ويتطلب الوقوف إلى جانبه ويشمل التأهيل نفسياً من خلال تثبيت ثقته بنفسه وفحص قدراته وتوظيف مهاراته النفسية ورفع مستواها وتأهيله لاستخدامها في العمل الذي يتناسب معها وتأهيله اجتماعياً من خلال تشجيع القيم والاتجاهات الاجتماعية والتفاعل مع الآخرين واستغلال وقت الفراغ بما يعود عليه بالنفع في الدنيا والآخرة .

التربية البيئية والصحية

تناول الادوية دون استشارة الطبيب

لكل داء دواء عبارة تقال دائماً وعلي الرغم من المنافع الكثيرة التي تقدمها الأدوية ولكن عند الاكثار منها او تناولها دون الحاجة فذلك يؤدي الي أضرار لا حصر لها . وقد يسبب مضاعفات علي الصحة ومن المحتمل ان تكون أخطر من المرض الذي يشكو منه , ولقد انتشر تناول الأدوية دون استشارة طبيب فكثيراً منا عند الحاجة الي علاج يتجه الي أقرب صيدلية دون المبادرة بتشخيص حالته كما انه أصبح شيء روتيني اخذ أدوية عشوائية لمجرد الشعور بأي ألم ولو بسيط والغالبية اعتادوا علي تناول الدواء بشكل يومي لمجرد شعورهم بالارتياح وهذا مفهوم خاطئ جداً ويتسبب بأمراض علي المدى البعيد .

الأدوية العشوائية

على الرغم من وجود عديد من الأمراض التي يسهل تشخيصها الي أنه قد أشارت مؤسسة مراقبة الجودة الألمانية الي ١٥٠٠ نوع من الأدوية التي يسمح ببيعها في الصيدليات دون الحاجة الي استشارة طبيب ومع ذلك فهذا من دون جدوى لأنها اثبتت ان تقريباً بنسبة ٤٠% من هذه الأدوية تسبب مخاطر أكثر مما تنفع ومن المعروف أن الأطفال غير قادرين عن وصف ما يشعرون به لذلك يجب تجنب إعطائهم أي نوع من الأدوية من دون الرجوع الي طبيب او دون حاجة .

مخاطر تناول الدواء عشوائياً

لقد اثبتت الدراسات أن الأدوية العشوائية تقتل الجراثيم المفيدة للجسم وتترك الجراثيم الضارة وأن تناول العشوائى للمسكنات يؤدي إلي الإصابة بالتهاب أسفل المريء وجدار المعدة وقد يتطور الأمر إلي الإصابة بقرحة المعدة والإثنا عشر وكذلك التهابات الكلي والكبد . وقد تتسبب بأمراضاً خطيرة قد تختلف نسبة الإصابة من شخص لأخر ولكن من المؤكد أن الإكثار منها يؤدي الي الفشل الكلوي الحاد عند استعمالها لفترات طويلة . كما أن العقاقير المسكنة للألم والشائعة الإستعمال مثل : الاسبرين وإيبوبروفين وأسييتامينوفين قد ترفع ضغط الدم ومن ثم تؤدي لزيادة احتمالية الإصابة بأمراض القلب وبنسبة اكبر عند الرجال . وهناك بعض من هذه المسكنات تسبب الإصابة بسيولة في الدم وهذا خطر جسيم للذين يعانون من ضغط الدم .

الواجب اليومي والاسبوعي

أولاً: الواجب اليومي

- ربط موضوع المحاضرة بأمثلة من الواقع البيئي أو الصحي المحيط بالطالب.
-
-

ثانياً الواجب الأسبوعي

-
-
- إنجاز تقرير قصير حول قضية بيئية أو صحية