

الرياضة المدرسية من أجل تربية صحية للطفل والمجتمع

School sports for a healthy education of the child and society

ذهبية سيدهم

جامعة محمد ليمين دباغين سطيف 02، sidhoumbani@gmail.com

تاريخ النشر: 2021/06/30

تاريخ القبول: 2021/06/21

تاريخ الاستلام: 2021/06/05

ملخص:

عرفت الرياضة إقبال الممارسين لها لفوائدها، وقبولا تطبيقيا حكوميا لأهميتها المستقبلية داخل مؤسسات التعليم، فالرياضة ظاهرة اجتماعية تصب في عمق اهتمامات مختلف القطاعات والمنظومات، وتحفيز النشاط البدني يعد واقيا اجتماعيا للتغلب على كل ما يهدد صحة الإنسان. ولأن أذكى عمليات الاستثمار تكون بالتركيز على الاستثمار في التنمية البدنية والعقلية والنفسية للطفل، وإدراكا منا لأهمية دور المدرسة في ترسيخ الوعي الصحي، وتشجيع النشاط البدني، فإن مقالنا يتمحور حول إبراز أهمية الرياضة المدرسية وقدرتها على وقاية الطفل من كثير الأمراض، حيث تساهم المدرسة من خلال تفعيل التربية البدنية والصحية، الوقاية من الكثير من الآفات والأمراض الاجتماعية، وتحقيق تقليدا ثقافيا لتعلم مبادئ المواطنة. **كلمات مفتاحية:** الرياضة المدرسية؛ الصحة؛ التربية الصحية؛ الوعي الاجتماعي الصحي.

Abstract:

Sport has known a great interest from practitioners, for its goals, governments gave a practical acceptance to sport, due to its future importance within educational institutions, sport is a social phenomenon that goes deep into the interests of various systems, and stimulating physical activity is a social protection to overcome all that threaten human health.

And because the smartest investment operations are by focusing on investing in the development of the child, and being aware of the importance of the school's role, Our article focuses on highlighting the importance of school sport and its ability to protect children from many diseases. and thus the school contributes by activating physical and health education, preventing the child from falling in many social pests and allows him to learn the principles of citizenship.

key words: school sports; health; health education; health social awareness.

1. مقدمة:

تعمل المدرسة باعتبارها بيئة تربوية على الاستثمار في تنمية الطفل من كل الجوانب، كما تهدف إلى إكساب المتدربين الكثير من القيم الأخلاقية والاجتماعية والوطنية، وتزودهم بكثير المهارات والخبرات التي تأهلهم لمواجهة مختلف المشاكل العضوية والنفسية والاجتماعية، ولعل هذه الأدوار التقليدية للمدرسة أصبحت أكثر إلحاحا مع انتشار الكثير من الآفات الاجتماعية التي لم يسلم منها حتى الوسط المدرسي، وصار لزاما على المدرسة تكثيف جهودها التربوية، وأن تضع في أولويات اهتمامها مختلف التحديات التي يمكن أن تعرقل أدائها لوظائفها التربوية بنجاح، وعلى رأسها التحديات المرتبطة بإكساب المتدربين عادات صحية أساسها الحركة والنشاط، من خلال التربية البدنية والرياضة، فالنشاط البدني تجاوز الإطار الفردي ليصبح حاجة اجتماعية، تكرر تقاليد ثقافية واجتماعية ونفسية، وتعتبر سبيلا لتعلم مبادئ المواطنة.

2. الرياضة المدرسية والارتقاء الصحي:

إنها لخيبة أمل لرجل يبلغ من العمر عتيا دون أن يتمتع بجمال وقوة بدنه في مراحل حياته الشبابية، بل وأكثر من هذا يعتقد سقراط أن لياقة المواطن البدنية وقدراته الجسمية هي التي تكون الكفاءة العالية والقوة الهائلة لمجموع الشعب والأمة، وتجعل منه مواطنا صالحا (إسماعيل خليل إبراهيم، 2010، ص92)، هذا الكلام يجعل الكثير من المجتمعات تسقط في دائرة خيبة الأمل حيث تشهد العديد من البلدان ارتفاعا في مستويات الخمول البدني، والابتعاد عن تناول الغذاء الصحي وممارسة الأنشطة البدنية والاستسلام للكسل والخمول، وفي هذا السياق تفيد تقديرات منظمة الصحة العالمية بأن (31%) من البالغين حول العالم في عام 2008 كانوا يفتقرون للياقة البدنية الكافية، مع تراجع تناول الناس للفاكهة والخضروات في وجباتهم الغذائية وزيادة تناولهم للنشويات المكررة والسكر والملح والدهون غير الصحية، ارتفعت أعداد من يعانون من زيادة الوزن والبدانة بين البالغين من (29%) من سكان العالم في عام 1980 إلى (38%) في (2013) والأطفال (من حوالي (10%) إلى (14%) خلال نفس الفترة، وتساهم مشكلات زيادة

الوزن في أمراض القلب، ارتفاع الكوليسترول إلى جانب زيادة الإصابة بأمراض القلب والشرابين والسكري وأنواع معينة من السرطان. (ديفيد بلوم، 2014، ص8)

وقد تم تعريف النشاط البدني بأنه عامل الاختطار الرئيسي الرابع للوفيات في العالم (6%) من الوفيات على مستوى العالم، يليه ارتفاع ضغط الدم (13%)، والتدخين (9%)، وارتفاع نسبة الجلوكوز في الدم (6%)، كما تعزى (5%) من الوفيات العالمية إلى الوزن الزائد والسمنة، مع ما ينطوي عليه ذلك من آثار كبيرة على الصحة العامة للناس في شتى أنحاء العالم، وعلى انتشار الأمراض غير السارية (الأمراض الغير متنقلة)، مثل مرض القلب الوعائي، والسكري، والسرطان، ضغط الدم المرتفع، والإفراط في الوزن، ويقدر الخمول البدني بأنه السبب الرئيسي في نحو (21%) إلى (25%) من عبء سرطان الثدي والقولون، (27%) من السكري، و(30%) تقريبا من أعباء أمراض القلب الإقفارية، علاوة على أن الأمراض غير السارية مسئولة الآن تقريبا عن نصف إجمالي عبء المرض العالمي، وتعزى حاليا 6 من كل 10 وفيات إلى الأمراض غير السارية. (منظمة الصحة العالمية، 22 جانفي 2019، ص10)

كثير ما شاع الاعتقاد بأن إتباع الوسائل الوقائية كفيل بالحد من العديد من هذه الأمراض وغيرها من الأمراض الناجمة عن مميزات وخصائص نمط الحياة في العصر الحديث، لا سيما العادات والسلوكيات الغير صحية، إلى أن ظهرت فكرة "الارتقاء بالصحة" والتي تنطلق من فلسفة عامة مفادها أن الصحة الجيدة هي نتاج انجاز شخصي تراكمي، فهي على المستوى الفردي تتضمن القيام بتطوير نظام عادات صحي في مرحلة مبكرة من عمر الفرد، والمحافظة عليه في مرحلتي الرشد والشيخوخة، أما على المستوى الطبي فهي تتضمن تعليم الناس كيفية الوصول إلى إتباع أسلوب حياة صحي، ومساعدة الفئات الأكثر عرضة لمخاطر صحية معينة، كي يسلكوا بطريقة تمكنهم من الانتباه لما يمكن أن يتعرضوا إليه من مخاطر، حيث ترى "شيلي تايلر" أن إتباع استراتيجيات الارتقاء بالصحة، أكثر نجاحا وأقل تكلفة من الأساليب الوقائية التقليدية. (شيلي تايلور، 2008، ص107)

إذا ففكرة الارتقاء الصحي ولكونها تتدرج مع المراحل العمرية للإنسان وتبدأ مبكرا في سن الطفولة أين تشترك المدرسة بعد الأسرة (وغيرها من مؤسسات التنشئة الاجتماعية) في توليد وترسيخ العديد من

السلوكات الصحية التي يؤديها الأفراد بهدف تعزيز وضعهم الصحي والحفاظ على صحتهم حتى تصبح عادات صحية ترتبط بسلوك صحي راسخ، يؤدي بشكل أوتوماتيكي، ولا يستدعي تدخل الشعور (وغالبا ما تتطور العادات في مرحلة الطفولة وتثبت ما بين الحادية عشر والثانية عشر)، مقابل السلوكات غير الصحية التي لا تساهم في حدوث الأمراض فحسب، ولكن لأنها قد تتطور إلى عادات ضارة بالصحة (شيلي تايلور، 2008، ص119)، وإذا ما علمنا أن التخطيط للحياة ورسم الأهداف حالة تلازم الفرد في مراحل حياته فإن التعاطي معها واستثمارها يكون أفضل إن اعتاد الإنسان ممارسة الرياضة (كوجه من أوجه النشاط البدني) المرتبط بأهداف يرسمها الطفل أو من يشرف عليه منذ مراحل مبكرة من حياته (إسماعيل خليل إبراهيم، 2010، ص96)، وبذلك لا يجد الفرد صعوبة في ممارسة أي نشاط بدني مهما كان عمره لأن النشاط والحركة شيء عادي ومحجب بالنسبة له، ويجنبه الإصابة بكثير العلل المرتبطة بقلّة الحركة والنشاط كالسمنة، والسكري أين لا يصبح النشاط البدني وسيلة ترويجية وقائية اختيارية، بل وسيلة إجبارية علاجية ضرورية، وفي هذا يرى " ابن مسكويه " أن الرياضة تحفظ الصحة وتنفي الكسل وتطرد البلادة وتبعث النشاط وتذكي النفس (إسماعيل خليل إبراهيم، 2010، ص94)، وقبله كان " أفلاطون " يرى بأنه " حين تكون التمارين الجسدية إجبارية فهي لا تسبب الأضرار للجسم، ولكن المعرفة حين تكتسب بالإكراه لا يمكن أن تبقى عالقة في الذهن " (دنكان بريتشارد، 2013، ص34)، وفي هذا الكلام تفریق واضح بين النشاط البدني والنشاط الفكري وأهمية التمارين الجسدية حتى ولو أكره الإنسان عليها، على عكس النشاط الفكري الذي لا يحصل إلا بالرغبة والمثابرة، لكن كلاهما مفيد للإنسان.

لقد كان النشاط البدني ولا يزال جزءا متكاملًا من حياة الفرد والأسرة، ولطالما أسهم في الترابط الأسري والحياة الاجتماعية بمختلف أنشطتها، ومنح أفرادها السعادة والمتعة، كما كان له أثر في إضفاء الأمان النفسي والاجتماعي للأفراد والمجتمعات، علاوة على مظهر الصحة والحياة الطيبة كأحد معطيات النشاط البدني (أمين أنور الخولي، 1996، ص17)، ويتمحور معنى النشاط البدني حسب منظمة الصحة العالمية على " أي حركة جسدية تقوم بها العضلات الهيكلية تتطلب استهلاك للطاقة، وهو مقابل الخمول البدني والذي يعني عدم ممارسة أي نشاط أو أي جهد بدني " (منظمة الصحة العالمية، 22 جانفي

2019، ص51)، فهو ضرورة حتمية وحاجة أساسية في حياة الفرد من خلاله يستطيع القيام بكل واجباته الفردية والاجتماعية ويستطيع أن يعيش في توافق مع نفسه ومع البيئة الفيزيائية والاجتماعية المحيطة به، بدأ من اللعب الذي "يكسب الطفل أنماطا حركية كثيرة من شأنها إكسابه الطاقة الحركية وتعمل على كفاية مدركاته الحركية بحيث يسهل عليه تعلم المهارات الحركية... فضلا عن... الارتقاء باللياقة البدنية والصحة العضوية للطفل (أمين أنور خولي، 1996، ص21)، ثم إن اشتراك عدد من الأفراد في نشاط اجتماعي منظم ومن خلال إطار اجتماعي يهدف اللعب يعد ألعابا، ذلك أن اللعاب أكثر تنظيما من اللعب، وتتطلب قدرا من المهارة الحركية، وتتصف ببعض الخصائص والسمات فهي شكل متطور من اللعب، ويرى "جورج ميد" أنها أفضل من اللعب الحر، وخاصة للأطفال في سن المدرسة، أما الرياضة كأحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان، هي طور متقدم عن اللعب والألعاب، وهي الأكثر تنظيما، والأرفع مهارة. (أمين أنور الخولي: 1996، ص-ص21-25)

والرياضة عند "ابن رشد" حركة الأعضاء لإرادة ما، وأن الرياضة عظيمة وأنها أشد من عدم الرياضة، وأشار إلى نوعين من رياضة الأعضاء هما رياضة نوعية (لعضو بعينه)، ورياضة عامة للجسم كله (إسماعيل خليل إبراهيم، 2010، ص94)، وحسب منظمة الصحة العالمية تغطي الرياضة مدى واسعا من الأنشطة التي تؤدي وفقا لمجموعة من القواعد، ويتم ممارستها بوصفها جزءا من الترفيه أو في إطار المنافسة، وعادة ما تشمل الأنشطة البدنية التي تؤديها الفرق والأفراد، ويدعمها إطار مؤسسي مثل الهيئات الرياضية (منظمة الصحة العالمية، 22 جانفي 2019، ص51)، وبذلك فهي تكتسي طابعا نظاميا اجتماعيا، تكسب ممارستها حسب "لوشن وسبيج" ما يأتي: (أمين أنور الخولي، 1996، ص.ص73.74)

- يمكن لرياضة المنافسات أن تغني التعلم والنمو الاجتماعي، وتكسب السمات الشخصية المقبولة، تحت ظروف معينة.

- من منظور الصحة العقلية، فإنه يبدو أن مستوى رياضة المنتخبات للأولاد من شأنها أن تفيد بقدر محدود.

- أنشطة التربية البدنية والرياضية (كبرامج مقننة) تخلق أفضل وضع لتنمية القيم المتميزة والسمات الشخصية الاجتماعية المقبول.
- من تقاليد الرياضة وأعرافها، تنمية خصائص ما يطلق عليه الشخصية الرياضية مثل الروح الرياضية، اللعب النظيف، الأمانة والشرف والتعاون، العمل كفريق، التسامح، وغير ذلك مما ارتبط بالممارسة الرياضية.
- المهارة الحركية، اعتبارا من تلاميذ المدارس، وحتى أعلى مستويات التنافس لا ترتبط بشكل يمكن حسمه بالخصائص الشخصية المرغوبة.
- فالنشاط البدني يحقق منافع صحية جوهرية للأطفال والشباب (من سن 05 إلى 17 عاما)، ويستند هذا الاستنتاج إلى نتائج دراسات المراقبة التي أظهرت ارتباط المستويات الأعلى من النشاط البدني بمعايير صحية مشجعة، بالإضافة إلى نتائج الدراسات التجريبية التي أظهرت نجاح تدخلات النشاط البدني في تحسين المؤشرات الصحية، ومن الفوائد الصحية التي تم توثيقها بشكل جيد: زيادة اللياقة الصحية (سواء اللياقة القلبية التنفسية أم القوة العضلية)، وانخفاض بدانة الجسم، تعزيز صحة العظام، وانخفاض أعراض الاكتئاب..... وتدعم البيانات التي توصلت إليها كل من دراسات المراقبة والدراسات التجريبية مجتمعة الافتراض القائل بأن المواظبة على كميات كبيرة وكثيفة من النشاط البدني بدءا من مرحلة الطفولة حتى سن البلوغ سيمكن من الحفاظ على مرتسم مناسب للوقاية من المخاطر، ويحد من معدلات المراضة والوفيات الناجمة عن المرض القلبي الوعائي والسكري النمط 2 في مراحل لاحقة من العمر، هذا بالإضافة إلى انخفاض معدلات السمنة، ويمكن تحقيق ذلك من خلال المشاركة بانتظام في كل نوع من الأنواع التالية للنشاط البدني ثلاث مرات أو أكثر في الأسبوع:
- تمارين المقاومة (تقوية العضلات) لتعزيز قوة المجموعات العضلية الكبيرة في الجذع والأطراف.
- التمارين الهوائية المرتفعة الشدة لتحسين اللياقة القلبية التنفسية، والحد من عوامل خطر الإصابة بمرض القلب الوعائي، وسائر عوامل خطر الإصابة بالأمراض الاستقلابية، وأنشطة تحميل الوزن لتعزيز صحة العظام.

ويمكن دمج هذه الأنواع الخاصة من الأنشطة لإتمام (60) دقيقة أو أكثر يوميا من النشاط المعزز

للصحة واللياقة. (منظمة الصحة العالمية، 22 جانفي 2019، ص.ص.18.19)

وفي ذات السياق نجد أن المدرسة على اعتبارها مؤسسة اجتماعية تسعى إلى تنمية قدرات ومكتسبات الطفل وصلها من كل النواحي بهدف إعداده لحياة اجتماعية ناجحة، لا بد وأن تضع في أولويات اهتمامها مختلف التحديات التي يمكن أن تعرقل هذا النجاح وعلى رأسها التحديات المرتبطة بالصحة بأبعادها المختلفة، وتكسيبه عادات صحية أساسها الحركة والنشاط.

3. المدرسة وتنمية الوعي الصحي لدي الطفل:

الرياضة المدرسية كنظام تربوي قائم بذاته، يهدف إلى تنمية الفرد ككل متكامل بإكسابه اللياقة البدنية العامة، وصلل قواه العقلية والفكرية، وتهذيب سلوكه العام، وضبط مظاهر الانفعالية والنفسية، وتعديل ميوله ونزاعاته الطفولية، وتوجيه دوافعه الأولية، والرقى بالقيم والمبادئ الاجتماعية المقبولة، ثم السمو بالمعايير الأخلاقية" (خليفة مصطفى أبو عاشور؛ ليا محمد عبيدات، 2016، ص.ص.666.667)، كما أن الرياضة المدرسية تعد إحدى أهم الأنشطة التي يقبل عليها الطلبة، ولا تزال تحظى بمكانة كبيرة في نفوسهم، حيث تعد الأنشطة الرياضية عاملا أساسيا في تكوين الشخصية المتكاملة للطالب" (أحمد عصام بدوي، 1992، ص.56)، فهي برنامج متكامل يشمل كل أبعاد الصحة ولا تقتصر على الجانب البدني أو العضوي فحسب كما هو شائع، ويتوافق مدلول التربية البدنية والرياضية مع مدلول الصحة حسب منظمة الصحة العالمية التي أفردت في ديباجة دستورها:

"La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. (l'Organisation mondiale de la Santé, 2017)

فالصحة هي تلك الحالة من الكمال البدني والعقلي والاجتماعي والتي لا تتعلق فقط بغياب المرض أو الإعاقة، فمدلول الصحة يتجاوز حد السلامة أو الخلو من الأمراض الجسدية وإنما هي ارتباط الجوانب الجسمية والنفسية والعقلية والاجتماعية في الإنسان والتي تمكنه من القيام بأدواره الاجتماعية ووظائفه في المجتمع، وهذا ما يجعلها تكتسي نوعا من الكمال لا يمكن تحقيقه ويبقى التوازن بين هذه المكونات هو

الحل الوحيد، فمفهوم الصحة مرتبط بثلاث أبعاد أساسية متداخلة ومتكاملة تمثل العمود الفقري للصحة يمكن حصرها وشرحها فيما يلي:

1.3. الصحة في بعدها العضوي: تعرف الصحة الجسمية بأنها "سلامة جميع أعضاء الجسم، ووجود التوافق والانسجام التام بين الوظائف العضوية المختلفة، حيث يقوم كل عضو من أعضاء الجسم بأداء وظيفته على أكمل وجه"، بمعنى سلامة أعضاء الجسم، وفي ذات السياق نجد الصحة البدنية تعبر عن تمتع الإنسان بالعمليات الحيوية لوظائف جسمه جميعها، فصاحب الصحة البدنية السليمة يتمتع بالطاقة، العزم والقوة، ويعد النشاط البدني والتمارين الرياضية، من أهم عناصرها لأنه يقوي عضلات الجسم، وتحسن عضلة القلب، والعقل، والتنفس، والهضم، والحركة. (عاتكة البوريني، 2019)

2.3. الصحة في بعدها النفسي: تعرف الصحة النفسية على "أنها نوع من التوافق الكلي، والتعامل بين الوظائف النفسية المختلفة، ويكون الشخص لديه القدرة على مواجهة الأزمات والضغوط والاحباطات النفسية الطبيعية التي تواجهه مع إحساسه وشعوره الإيجابي بالسعادة والكفاية" (عبد المجيد الخليدي؛ كمال حسن وهي، 1997، ص24)، كما وصفت الصحة النفسية من قبل منظمة الصحة العالمية على أنها "حالة من العافية التي يحقق فيها الفرد قدراته الخاصة، ويمكن أن يتغلب من خلالها على الاجتهادات العادية في الحياة، ويمكن أن يعمل بإنتاجية مثمرة، ويستطيع المساهمة في مجتمعه" (منظمة الصحة العالمية، 2005، ص13)، وتعد الرياضة وسيلة للوقاية من كثير من الأمراض النفسية المصاحبة لأسلوب الحياة للإنسان المعاصر كالإكتئاب والقلق التوتر.

3.3. الصحة في بعدها الاجتماعي: تركز الصحة الاجتماعية، والطب الاجتماعي على الأسس الآتية: (علي المكاوي؛ وآخرون، 1998، ص16)

- إن صحة الناس مسئولية مباشرة تقع على عاتق المجتمع.
- إن العوامل الاجتماعية والاقتصادية لها آثار هامة على الصحة والمرض.
- إن رفع المستوى الصحي لا ينفصل عن رفع المستوى الاجتماعي، وبالتالي لا تتحقق الرعاية الطبية بمعزل عن الرعاية الاجتماعية.

وبهذا يمكن تعريف الصحة الاجتماعية على أنها التوافق التام بين أعضاء (أفراد) المجتمع فيما بينهم من جهة، وتوافق مختلف النظم الفاعلة في المجتمع لخدمة أفرادها والارتقاء بهم في كل المجالات من جهة أخرى.

في حين يمكن أن نعرف الصحة على أنها الحالة التي يستطيع فيها الفرد تحقيق التوازن والتوافق بين أبعادها الثلاث، من صحة عضوية (جسمية)، وصحة نفسية وعقلية، والصحة في بعدها الاجتماعي وذلك من خلال التكيف مع العوامل العضوية، النفسية والاجتماعية المساعدة على توطن وانتشار الأمراض. (ذهبية سيدهم، 2018، ص21)

يرتبط نشر الوعي الصحي بانتشار التعليم والقضاء على الأمية (خاصة الأمية الصحية والتي تنتشر حتى في الأوساط المثقفة)، وتلعب وسائل الإعلام دورا بارزا في نشر الوعي الصحي، لذلك تعول العديد من المرجعيات العلمية على دور التوعية في التقليل من انتشار الأمراض وتمكين الناس من الارتقاء بمستواهم الصحي وتجنب المخاطر التي لها انعكاس على الصحة (عبد السلام بشير الدويبي، 2006، ص66)، كما تحتل المدرسة مكانا جوهريا لقدرتها على ترسيخ بعض المبادئ الصحية، بتكوين ثقافة صحية ورياضية تحت إطار سياستها التربوية فالتثقيف الصحي حسب تعريف جمعية الصحة العامة الأمريكية يشير إلى " العملية ذات الأبعاد الفكرية والنفسية والاجتماعية والتي تتعلق بالنشاطات التي تزيد من قدرة البشر على اتخاذ قرارات معلنة تؤثر في صحتهم وصحة عائلاتهم ومجتمعهم " (أديب خضور، 1999، ص40)، وبالأخص الأنشطة البدنية وعدم الانسياق وراء الكسل والخمول، على اعتبار أن " الرياضة تعد وسيلة للعلاج والوقاية والإنقاذ، والتكيف، كما تعجل الشفاء، بالإضافة إلى أنها الوسيلة الأسهل والأرخص لاكتساب الصحة والمحافظة عليها". (فاروق عبد الوهاب، 1995، ص104)

وبهذا يكون الهدف العام للتثقيف الصحي هو خلق وعي وإدراك لدى الناس من أجل العمل على تحسين وتعزيز أوضاعهم الصحية بتشجيعهم على التغيير من أجل حياة صحية، مقابل مساعدة الناس على فهم السلوك الصحي الشاذ، ولا يكون هذا بالاعتماد على النشاطات التعليمية فحسب، بل يتعداه إلى نشاطات السياسات الصحية، الدعم الاقتصادي والبيئة المحيطة، والتي تستلزم مشاركة فعالة من المواطنين،

من هنا فإن الأهداف العامة للتثقيف الصحي تشتمل على ما يأتي: (أحلام كاظم حسين وآخرون، 2006، ص.ص.106.107)

- ✓ تقديم المعرفة الصحية، وذلك عن طريق تقديم المعلومات عن وسائل وطرق تعزيز الصحة والعوامل التي تساعد في الارتقاء بالصحة، وتقديم المعلومات عن الأمراض المختلفة وطرق الوقاية منها.
- ✓ جعل الناس يثمنون أهمية وقيمة الصحة، بمعنى أن تولد غاية عند الناس وهي أن يسعوا للوصول إلى المسؤولية الذاتية فيما يخص صحتهم بحيث يصلون إلى مرحلة الاعتماد على النفس في معرفة وتحديد مشاكلهم الصحية واتخاذ القرارات، وإيجاد الحلول الخاصة لمشكلاتهم الصحية.
- ✓ تغيير السلوكيات والعادات غير الصحيحة إلى أخرى صحيحة ومرغوب بها.
- ✓ تغيير معتقدات ومعايير الناس فيما يتعلق بالصحة والمرض، فمن أهداف الوعي الصحي معرفة القيم والمعايير التي يؤمن بها الأفراد والمجتمعات وتأثيرها على السلوك الصحي، وتشجيع وتعزيز المفاهيم التي تعود بالنفع على الصحة وتثبيط المفاهيم والمعايير التي تتعارض مع الصحة والارتقاء بها.
- ✓ تشجيع الناس على الاستفادة المثلى من الخدمات والمشاريع الصحية، وتفهمهم لأهدافها، وتعاونهم من أجل إنجاح الخدمات والمشاريع الصحية العامة، ويمكن تحقيق هذا الهدف عن طريق وسائل الاتصال والإعلام الجماهيرية.

كما يمكن أن يبرز التثقيف الصحي أهمية الوعي بدور الحركة والنشاط والرياضة في حياة الإنسان، لأن الله خلق أجسامنا للحركة والعمل، وهذا "التركيب الذي خلق من أجل الحركة يتلف وتصببه الأمراض إذا لم يستغل فيما خلقه الله له وهو الحركة" (فاروق عبد الوهاب، 1995، ص22)، ويعتاد على الكسل والخمول إذا لم يربى على ذلك.

4. تقاطع الأهداف التربوية بين الصحة والرياضة المدرسية:

التربية كعملية وكسمة مرتبطة وملازمة لأفراد المجتمع، ليست اعتباطية ولا ساذجة، بل هي عملية مقصودة ومنظمة وذات أهداف متفاوتة المدى، لذلك لا تتوانى المجتمعات في جعلها تنصدر هرم أولوياتها، ودائماً ما تحجز لها مكاناً مميزاً في سياساتها، انطلاقاً من قناعة راسخة بأن التربية هي الوسيلة الأساسية

للإصلاح وللتميز والتغيير، فالتربية هي " ذلك الجهد المنهجي المنظم الهادف إلى بناء إنسان متحضر، من خلال توجيه أخلاقي بما يحقق التلاحم الاجتماعي وتوجيه جمالي بما يحقق الإحسان والتناغم، وتوجيه عملي بما يحقق الفعالية، وتوجيه صناعي بما يحقق التنمية المستدامة". (البشير قلاطي، 2007، ص 200)

ولأن جوانب التربية متعددة فمن الصعب حصرها في تعريف شامل وكامل إلا أن "جون لوك" يرى أن التربية ترويض، وأن أوجه التربية الثلاثة، جسدي وأخلاقي وعقلي، وأن أهدافها قوة الجسد والفضيلة والمعرفة، وأن الأولى هامة كأساس، ويقول عقل سليم في جسم سليم، وصف قصير ولكنه كامل للحياة السعيدة في هذا العالم، ومن حصل على هذا حصل على كل ما يتمناه المرء من السعادة (إسماعيل خليل إبراهيم، 2010، ص 94)، فهو بهذا يركز وينوه إلى أحد الجوانب المهمة في التربية وهي التربية البدنية فهي " لا تقل شأنًا عن التربية الفكرية، فلا بد للجسم أن يكون قويا لكي ينقاد إلى الروح، ولا بد لمن يؤدي خدمة جيدة أن يكون قويا ومستعدا لها، وإذا أردت أن تهذب ذكاء تلميذك عليك أن تهذب القوة التي تتحكم بجسمه، عليك بالمزيد التمرينات البدنية دون، انقطاع، اجعله قويا وسليما إن أردت أن تخلق منه إنسانا رصينا وعاقلا وحكيما، دعه يعمل ويتحرك ويجري ويلعب وأن لا يتوقف عن الحركة، وأنه لخطأ كبير يبعث إلى الأسى إن كنت تتصور أن التمرينات البدنية تؤثر أو تعيق نمو الفكر والعقل" (إسماعيل خليل إبراهيم، 2010، ص.ص 94.95)، ولعل أهم ما طالب به الغزالي في هذا الصدد هو الرياضة واللعب بصورة عامة إيمانا منه بأهمية التربية ودورها في التكوين الجسدي والعقلي للطفل، فمنع الصبي من اللعب الجميل، يميت قلبه ويجمد ذكائه ويحمله على الاحتيال للخلاص من الكتاب، وهذا ما أكدته الدراسات النفسية والتربوية القديمة والحديثة على السواء. (حمادة البخاري، 1987، ص 159)

فالتربية البدنية هي من المحاور التي تعمل على تنمية الفرد وجدانيا، وروحيا، وانفعاليا، وجسمي (خليفة مصطفى أبو عاشور؛ لميا نُجْد عبيدات، 2016، ص 665)، والارتقاء بوعيه وسلوكه الصحي الاجتماعي، ويرى " فاندر زواج وشيهن" أن هناك تعديلين على الأقل يجب أن يحدثا قبل أن نستخدم الرياضة كوسط للتعليم الاجتماعي في التربية العامة، وهما: (أمين أنور الخولي، 1996، ص 125)

* وجود مدرس متفهم للأبعاد والمعطيات النفسية الاجتماعية للرياضة بحيث يكون قادرا ومؤهلا لتطبيق ذلك فعلا من خلال الأنشطة الرياضية.

* يجب تغيير توقعات التلاميذ أنفسهم، فهم لا يتوقعون من دروس التربية البدنية أن تكون مسؤولة عن تعلم السلوك الاجتماعي، بل وهذا هو الأخطر، إنهم في الغالب لا يتوقعون تعلم شيء على الاطلاق، على اعتبار أنها - في تقديرهم - دروس للمرح، أو هي لالتقاط الأنفاس بين الدروس الأكاديمية الجافة خلال اليوم الدراسي.

ومن أهم الجوانب المتعلقة بالتربية العامة ما يعرف بالتربية الصحية والتي هي "عبارة عن عملية تزويد أفراد المجتمع بالخبرات اللازمة بهدف التأثير على معلوماتهم واتجاهاتهم وممارستهم فيما يتعلق بالصحة تأثيرا حميدا، بمعنى عملية ترجمة الحقائق الصحية المعروفة إلى أنماط سلوكية صحية سليمة على مستوى الفرد والمجتمع" (أديب خضور، 1999، ص40)، ولهذا طبقت مبادئ نظرية التعلم على ميادين عديدة ومن أهمها الميدان الطبي وعلاج الأمراض والوقاية منها، إذ يتعلم الأشخاص كيفية المحافظة على أنفسهم من مهاجمة بعض الأمراض، وذلك بضبط العمليات الداخلية وتحقيق مزيد من القدرة على التوافق والاحتمال، لأن جانبنا كبيرا من سلوك الإنسان هو نتاج للخبرات الماضية والاستجابات الشرطية المدعمة. (مُجَّد علي مُجَّد؛ وآخرون، 1987، ص83)

كما أن التربية الصحية تعلم الأفراد كيفية التعايش مع بعض الأمراض (كالسكري، أمراض القلب، القلق، الضغوط النفسية وغيرها)، وطرق الوقاية من كثير من الأمراض إذ أن تجنب مسببات المرض (العضوي، النفسي، الاجتماعي) النابع عن اقتناع بضررها تجنب الأفراد الوقوع في كثير من الحماقة المؤدية للإصابة بالمرض، كتعاطي بعض المواد للهروب من الواقع، أو اتباع بعض السلوكات والعادات الضارة التي لا تنفع أبدا بقدر ما تضر (الأكل الغير صحي، الادمان بكل أنواعه كالخمر، التدخين، المخدرات، الانترنت كإضاعة الوقت في الدردشة لساعات طويلة على حساب النوم أو العمل أو الدراسة أو العائلة، الاستماع إلى الموسيقى الصاخبة، العلاقات الجنسية، الرفقة السيئة... وغيرها)، الركون إلى الكسل والحمول وعدم ممارسة أي نشاط بدني.

وفي ذات السياق استخدمت منظمة الصحة العالمية مفهوم التربية الصحية مرادفا لمفهوم التوعية الصحية، فالثقافة الصحية تقي الفرد، تعلمه، تهذبه (تربيته وتوعيه)، وتسعده بحياة سليمة، ولن يكون هذا إلا بتغيير بعض السلوكات الغير سوية والمضرة بالصحة بكل أبعادها العضوية أو النفسية أو الاجتماعية أو كلها معا، سواء أكانت هذه السلوكات موروثه عن تقاليد وخرافات لا تمد في أغلب الأحيان إلى العلم بصلة، أو العادات المكتسبة من جراء اتباع أساليب الحياة العصرية والانسياق وراء تلبية الحاجات المادية دون الحاجات النفسية والروحية.

يتأثر سلوك الفرد بدرجة كبيرة بوعيه وإدراكه للواقع المحيط به، والذي يتشكل (الوعي) أساسا ضمن هذا المحيط، فالوعي كما عرفه عبد الباسط عبد المعطي هو " إعادة إنتاج البشر للواقع في شكل أفكار وتصورات ونظريات في مرحلة معينة من التطور التاريخي وبالارتباط معه" (مُجد الحفناوي، 2014، ص132)، بمعنى أن السلوك الصحي للأفراد هو نتاج ومحصلة التفاعل مع مختلف المؤثرات المجتمعية، وكل مجتمع بشري بحاجة لضبط هذا السلوك الجماعي (والفردية)، عن طريق وضع التنظيمات واللوائح ومعايير السلوك والآداب والمواثيق الأخلاقية والتي تختلف باختلاف الثقافات والمجتمعات. (مُجد بموض، 2012، ص49)

برغم استخدام تعاريف مختلفة لمفهوم الوعي الصحي الذي لايزال مفهوما ناشئا، فإن هناك اتفاق على أن معناه لا يقتصر على تمكن الفرد من قراءة النشرات أو امتثاله للإجراءات الطبية، ويشير عموما تعبير الوعي الصحي إلى قدرة الفرد نفسه وأسرته ومجتمعه المحلي على الوصول إلى المعلومات وفهمها والاستفادة منها بطرائق تعزز التمتع بصحة جيدة وتصونها (منظمة الصحة العالمية، 2016، ص1)، فبقدر ما يكون الإنسان واعيا بخطورة المرض وبكيفية الوقاية منه بقدر ما يكون قادرا على حماية نفسه ومن معه من العديد من الأمراض (عضوية، نفسية أو اجتماعية) ومسبباتها، وكلما شب الطفل وترى على إتباع السلوك الصحي النابع عن وعي ودراية ترسخها مختلف مؤسسات التنشئة الاجتماعية كالأ أسرة والمدرسة، ارتقى بصحته وصحة مجتمعه.

ثم إن فوائد الوعي الصحي لا تعود على الأفراد فحسب بل إن "ارتفاع مستوياته بين صفوف السكان يعود بفوائد اجتماعية أيضاً، بوسائل من قبيل تعبئة قدرات المجتمعات المحلية على معالجة المحددات الاجتماعية والاقتصادية والبيئية للصحة، ويؤيد جزئياً هذا الفهم النداءات المتزايدة إلى ضمان عدم تأطير الوعي الصحي بوصفه مسؤولية الأفراد حصراً، بل أن يحظى باهتمام مماثل يكفل قيام الحكومات والنظم الصحية بتزويد مختلف فئات الجمهور بمعلومات واضحة ودقيقة وملائمة يمكنهم الوصول إليها". (منظمة الصحة العالمية، 2016، ص1)

يؤكد الخراشي وليد عبد العزيز على أن ممارسة الأنشطة الرياضية تؤدي إلى الصحة النفسية، والتفاعل الاجتماعي السليم، والعلاقات الناجحة مع الآخرين، وسهولة الاختلاط بهم، وتوفير التعاون والتكامل في إشباع الحاجات والرغبات، والإحساس بالانتماء إلى الأسرة والمجتمع والوطن، والتحرر من الميول المضاد للآخرين، كما أن ممارسة الرياضة ضمن فريق تعمل على إذابة الفروق والتمايز بين الطلبة على أساس العرق والدين، والمستوى الاجتماعي والاقتصادي. (خليفة مصطفى أبو عاشور، 2016، ص680)

تأكد التربية البدنية والرياضية على تحقيق أهداف تتصل باللياقة البدنية والصحية للفرد، وهي المساحة التي يكاد ينفرد بتحقيقها نظام التربية البدنية والرياضية في المدرسة، كاستثمار طويل المدى وإسهام واضح في جعل عجلة الإنتاج تدور بمعدلات أكبر ولا شك في ظروف العمالة اللائقة بدنيا وصحياً، حيث قلة التغيب، تأخر ظهور مشاعر التعب والإرهاق، وحيث الروح المعنوية العالية، وبذلك ترتبط تكاليف الإنفاق على النشاط البدني بمقدار العائد أو المردود بعيد المدى منها. (أمين أنور الخولي، 1996، ص.ص115.116)

كما تلعب المؤسسات الاجتماعية والمؤسسات التعليمية دوراً بارزاً في تحقيق الولاء والانسجام وصهر المجتمع في بوتقة واحدة وتؤدي النشاطات الرياضية دوراً في خلق الانسجام الاجتماعي حيث تشكل أداة من أدوات الربط الاجتماعي عن طريق خلق أهداف مشتركة يلتقي حولها عدد كبير جداً من الأفراد مما ينمي روح الولاء المجتمعي فالنوادي المدرسية والجامعية والشعبية تعمل على ربط الأفراد مما يعمق

الولاء للمدرسة والجامعة والمدينة والدولة ويرسخ القيم الاجتماعية ويدعم الوحدة الوطنية (مُجد الحمامي، 1990، ص 85)، وحب الوطن والتربية على المواطنة.

5. خاتمة:

أدركت الكثير من الدول عوائد الرياضة المدرسية وسعت جاهدة للاستثمار فيها، وبالرغم من الدور البارز الذي يمكن أن تقوم به الرياضة المدرسية خاصة في جانب الوقاية من الأمراض العضوية والنفسية والاجتماعية، إلا أنها تصطدم بكثير من العراقيل على مختلف الأصعدة سواء على مستوى الوسائل البشرية، أو المادية، أو المالية وحتى على صعيد الوسائل القانونية والتنظيمية في مجال التأطير الفني، التي تحد من طموحها في تحقيق الأهداف المرجوة التي تتصل باللياقة البدنية والصحية للفرد والمجتمع، حيث تقوم التربية البدنية على أسس علمية مدروسة وسليمة، تتماشى وقدرات التلاميذ ورغباتهم في الاشتراك في اللعب المنظم، والتي من خلالها تكسب الطفل التربية البدنية وتشجعه على إتباع قواعد التربية الصحية ومن خلالها يتعود على إتباع السلوك الصحي الذي يولد الوعي الصحي الاجتماعي.

لذلك فإن تضافر جهود مختلف الجهات المعنية لتحقيق هذه الأهداف وإزالة العراقيل والصعوبات التي تحول دون تحقيقها أمر مهم وضروري، والأهم من ذلك هو البحث عن سبل جديدة لتعزيز النشاط البدني لدى الأطفال في المدارس بهدف الارتقاء بوعيهم الصحي.

6. قائمة المراجع:

- 1- أحلام كاظم حسين وآخرون. (2006). تمرّض صحة المجتمع. منظمة الصحة العالمية. بيروت: أكاديمية أنترناشيونال.
- 2- أحمد عصام بدوي؛ مُجد كامل أميري. (1992). التطور العلمي لمفهوم الرياضة. مصر: مكتبة النهضة المصرية.
- 3- أديب خضور. (1999). بحوث إعلامية ميدانية. سوريا: المكتبة الإعلامية (أديب خضور).
- 4- إسماعيل خليل إبراهيم. (2010). أسس فلسفة التربية الرياضية على ضوء الفهم الاجتماعي. عمان: دار دجلة.
- 5- أمين أنور الخولي. (1996). الرياضة والمجتمع. الكويت: سلسلة عالم المعرفة 216. المجلس الوطني للثقافة والفنون والأدب.
- 6- حمّانة البخاري. (1987). التعليم عند الغزالي. الجزائر: المؤسسة الوطنية للكتاب.

- 7- خليفة مصطفى أبو عاشور؛ لما مُجد عبيدات. (2016). "معيقات الرياضة المدرسية التي تواجه مديري المدارس ومعلمي التربية الرياضية وانعكاساتها على الطلبة في المدارس الحكومية التابعة لمحافظة إربد والحلول المقترحة". مجلة دراسات العلوم التربوية. جامعة اليرموك. الأردن. 43 (02).
- 8- دنكان بريثشارد. (2013). ما المعرفة. تر: مصطفى ناصر. الكويت: سلسلة عالم المعرفة. المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب.
- 9- ديفيد بلوم. (2014). شكل الصحة العالمية. مجلة التمويل والتنمية. تاريخ الزيارة: 25 مارس 2017. الساعة: 15:49. الرابط:
- <https://www.imf.org/external/arabic/pubs/ft/fandd/2014/12/pdf/bloom.pdf>
- 10- ذهبية سيدهم. (2018). المسألة الصحية في الصحافة الجزائرية. (رسالة دكتوراه). علم اجتماع التنمية. جامعة عبد الحميد مهري. قسنطينة (2). الجزائر.
- 11- شبلي تايور. (2008). علم النفس الصحي. تر: وسام درويش وآخرون. (ط1). الأردن: دار الحامد للنشر والتوزيع.
- 12- عاتكة البوريني. مفهوم الصحة الجسمية. تاريخ الزيارة: 27 جانفي 2019. الساعة: 22:58. الرابط:
- <https://mawdoo3.com/>.
- 13- عبد الحميد الخليدي؛ كمال حسن وهي. (1997). الأمراض النفسية والعقلية والاضطرابات السلوكية عند الأطفال. (ط1). بيروت: دار الفكر العربي.
- 14- عبد السلام بشير الدويبي. (2006). علم الاجتماع الطبي. الأردن: دار الشروق للنشر والتوزيع.
- 15- علي المكاوي؛ وآخرون. (1998). دراسات في علم الاجتماع الطبي في الوطن العربي. كتب عربية للنشر والتوزيع الإلكتروني. على الرابط: .www.kotobaarabia.com.
- 16- فاروق عبد الوهاب. (1995). الرياضة صحة ولياقة بدنية. (ط1). القاهرة: دار الشروق.
- 17- منظمة الصحة العالمية. (2005). تعزيز الصحة النفسية. المفاهيم البيانات المستجدة. الممارسة. القاهرة: المكتب الإقليمي لشرق الأوسط.
- 18- مُجد بمحوض. (2012). نقد الفكر الجاهز. أسئلة الثورة والاصلاح في الوطن العربي. (ط1). بيروت: منشورات الاختلاف. دار الأمان. الدار العربية للعلوم ناشرون.
- 19- مُجد الحفناوي. (2014). الصحافة والتوعية الصحية. (ط1). دسوق. مصر: دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع.
- 20- مُجد الحمامي. (1990). أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية. القاهرة: دار الفكر للنشر والطباعة.
- 21- منظمة الصحة العالمية. التوصيات العالمية بشأن النشاط البدني من أجل الصحة. تاريخ الزيارة: 22 جانفي 2019. الساعة: 22:09. الرابط:
- https://www.who.int/dietphysicalactivity/PA_Recommendations_AR.pdf?ua=1.

22- منظمة الصحة العالمية. (2016). الصحة في أهداف التنمية المستدامة. برنامج الأمم المتحدة الإنمائي 2016.

تاريخ الزيارة: 20 ماي 2016. الساعة: 21:00. الرابط:

<http://www.who.int/healthpromotion/conferences/9gchp/policy-brief4-healthy-cities-ar.pdf>.

23- هايل الجازي. مفهوم الصحة البدنية. تاريخ الزيارة: 27 جانفي 2019. الساعة: 23:07. الرابط:

<https://mawdoo3.com>.

24- l'Organisation mondiale de la Santé, tel qu'adopté par la Conférence internationale sur la Santé, New York, 19 juin -22 juillet 1946; signé le 22 juillet 1946 par les représentants de 61 Etats. (Actes officiels de l'Organisation mondiale de la Santé, n°. 2, p. 100) et entré en vigueur le 7 avril 1948. La définition n'a pas été modifiée depuis 1946:

<http://www.who.int/suggestions/faq/fr/>, 12/02/2017, 08 :12.