التربيه الصحيه  
مالمقصود بالصحه:هي حاله من التكامل الجسدي والنفسي والعقلي والاجتماعي وليست فقط الخلو من المرض.  
مالمقصود بالصحه النفسيه: هي امتلاك الفرد مجموعه من القدرات والمهارات التي تمكنه من مواجهة التحديات اليوميه بالشكل المناسب.  
الصحه المدرسيه  
مالمقصود بالصحه المدرسيه: هي مجموعه من المفاهيم والمبادئ والانظمه والخدمات التي تقدم لتعزيز صحة الطلاب والمجتمع من خلالهم.  
اهمية الصحه المدرسيه:  
1. تعويد المجتمع علي السلوك الصحي(لان جميع فئات المجتمع تمر بالمدرسه)  
2. توفير الرعايه الصحيه لفئه هامه من المجتمع وهي الاطفال.  
3. الصحه عامل مهم يساعد الطلاب علي التركيز والتعلم.  
4. تقليل انتشار العدوي في المجتمع.  
5. معالجة المشاكل النفسيه والاجتماعيه.  
6. برامج الصحه المدرسيه هي استثمار اقتصادي وصحي وتعليمي ناجح.  
رسالة الصحه المدرسيه:  
1. تحسين صحة الطلاب نفسيا وجسديا واجتماعيا.  
2. جعل المجتمع بيئه صحيه سليمه يشارك فيها الجميع.  
اهداف الصحه المدرسيه:  
1. الارتقاء بصحة الطلاب من كافة النواحي.  
2. تهيئة البيئه المناسبه للنمو.  
3. رفع مستوي صحة افراد المجتمع.  
4. تقويم صحة الطلاب.  
5. غرس العادات الصحيه السليمه.  
6. اكساب العاملين في مجال التعليم القدره علي اكتشاف المشاكل الصحيه وكيفية علاجها واكسابهم مهارات التوعيه الصحية.  
استراتيجيات الصحه المدرسيه:  
1. اعتماد المدرسه كوحدة تغيير مجتمعي.  
2. التركيز علي الخدمات الوقائية.  
3. انطلاق الانشطه والبرامج الصحيه من المدرسه وليس من المؤسسات الصحية.  
4. تعديل سلوك الطلاب باستخدام انشطه تستعمل في الحياه اليوميه.  
5. اشراك اسر الطلاب في التوعيه الصحيه.  
6. اشراك القطاع الصحي في تمويل البرامج الصحيه.  
7. تشجيع الاستثمار في المدارس لتحسين صحة المجتمع بالكامل.

الرؤيه المستقبليه للصحه المدرسيه:  
1. تحديد مشرف صحي في كل مدرسه لتنسيق البرامج الصحيه.  
2. دعم نظام الصحه المدرسيه بالكوادر التربويه.  
3. التنسيق بين كل مقدمي الخدمات العلاجيه لتقديم افضل خدمه علاجيه.  
4. تحويل الوحدة الصحية ال مراكز للاشراف علي البرامج الصحيه.  
المكونات او المحاور التي تعتمد عليها الصحه المدرسيه(ثماني محاور):  
المحور الاول:التربيه الصحيه.  
مجموعة انشطه منهجيه واضحة الاطار تهدف الي تغيير المعرفه والاتجاه والسلوك في الفئه المستهدفه.  
مواصفات التربيه الصحيه المثاليه:  
1. تركز علي السلوكيات التي تعزز الصحه او تعيقها.  
2. تركز علي المهارات اللازمه لتطوير السلوك الصحي.  
3. تركز علي ايجاد المناخ المعزز للصحه.  
4. تركز علي المعتقدات والقيم المرتبطه بالسلوك الصحي.  
5. تكون شامله.  
6. تعمل علي تحسين البيئه المدرسيه والحفاظ عليها.  
7. تطبق في بيئه داعمه لها لتكون اكثر فاعليه.  
8. ان تكون متناغمه مع الظروف البيئيه والاجتماعيه للفئه المستهدفه.  
المحور الثاني:البيئه المدرسيه:  
مما لاشك فيه انه لايمكن تربية الطلاب تربيه صحيه سليمه الا اذا كانت بيئة المدرسه بيئه صحيه وهي اما ان تكون:  
حسيه: تشمل المباني والموقع .  
معنويه: تشمل التكوين النفسي والجتماعي للمدرسه والتخطيط الجيد لليوم الدراسي.  
المحور الثالث: الصحه النفسيه والارشاد:  
تشمل كل الخدمات والبرامج لاكتشافق المشاكل النفسيه مبكرا حتي يسهل علاجها من خلال اليات تربويه صحيحه فمن غير الممكن الانتظار الي سن المراهقه حتي تصبح هذه المشكلات صعبة الحل .  
المحور الرابع: الاهتمام بصحة العاملين:  
ليس من الممكن ان تكتمل المنظومه الصحيه بالبيئه المدرسيه الا اذا كانت تراعي صحة العاملين فيا بالوقايه والعلاج تماما كالطلاب.  
المحور الخامس: الاهتمام بصحة المجتمع المجاور:  
فالمدرسه تعتبر مجتمع مصغر لانها تضم جميع الاطياف والمؤشرات والمشكلات الصحيه الموجوده في المجتمع والتأثير في سلوكيات الطلاب ينعكس بالضروره علي المجتمع.

محور السادس: التغذيه وسلامة الغذاء:  
يهدف هذا المحور الي الحد من امراض سوء التغذيه واكساب الطلاب العادات الغذائيه السليمه ويجب ان تشمل الاجراءات الصحيه الغذائيه مراقبة مطعم المدرسه وصحة العاملين به ومراقبة مايتاح للطلاب من طعام داخل المدرسه ورفع مستوي الوعي الغذائي للطلاب.  
سياسة التغذيه المدرسيه: سد اكثر من ثلثي الحاجه الغذائيه للطلاب وتقديم الوجبات المطهيه متي امكن ذلك ومساواة الوجبات الجافه بالمطهيه من حيث القيمه الغذائيه واختيار الوجبات بما يتناسب مع رغبات الطلاب وتقديمه طوال وجبات الدراسه.  
انواع التغذيه المدرسيه:  
1-الوجبات المطهيه بالمدارس الداخليه.  
2-الوجبات الجاهزه بالمدارس العامه.  
3-وجبة اللبن لطلاب البتدائي.  
المحور السابع: الخدمات الصحيه:  
وهي الخدمات المتعلقه بالصحه والمرض وهي نوعان:  
1. خدمات وقائيه:للوقايه من الامراض المختلفه بالتطعيمات اوالعزل او غيرها وتتضمن الاتي:  
• الفحص الطبي الشامل : مره كل ثلاث سنوات في حضور ولي الامر والطبيب والممرضه ويشمل قيس حدة البصر والسمع والنطق وتحليل بول وبراز.  
واهمية الكشف الطبي تتلخص في منع انتشار الامراض المعديه ومراعاة الحالات المصابه ورفع الوع الصحي والكشف المبكر للامراض.  
• الوقايه من الامراض المعديه ومكافحتها: بالتطعيمات والعزل للمرضي ومراقبة المخالطين والتطهير الجيد للاماكن وتنظيف المرافق الصحيه.  
• التثقيف الصحي للطلاب :لاكسابهم العادات الصحيه السليمه.  
• توفير البيئه الصحيه السليمه: من حيث التهويه والمقعد المناسب والاضاءه.  
2. خدمات علاجيه:  
• بالكشف المبدئي علي الطلب المستجدين.  
• الكشف الطبي علي المصابين بامراض مزمنه وعلاجهم.  
• توفير الاسعافات الاوليه.  
• نقل الطالب الذي يعاني من مشكله الي طبيب المدرسه .  
• نقل المصابين الي المستشفي بسيارة الاسعاف في الحالات الطارئه.  
• اعطاء وتصديق الاجازات.  
المحور الثامن: التربيه البدنيه والترفيه:  
فالتربيه الصحيه ضروره صحيه وتربويه ونفسيه وجسديه واجتماعيه   
مواصفات التربيه البدنيه المثاليه:  
• ان يتم رفع مستوي اللياقه البدنيه للطلاب .  
• ان يتم تناولها علي انها عاده تمارس طوال الحياه.  
• تشجع المشاركه الايجابيه والجتماعيه بين الطلاب والمعلمين.

القائمون علي برنامج الصحه المدرسية:  
1-الطبيب 2-الزائره الصحيه 3-المدرس  
اولا : دور الطبيب.  
• اجراء الفحص الطبي وتسجيل الملاحظات.  
• علاج الامراض وعمل السعافات الاوليه.  
• تحويل الحالات الحرجه الي المستشفي.  
• اكتشاف الامراض المعديه وعلاجها .  
• ملاحظة صحة البيئه المدرسيه والعاملين بها.  
• المشاركه في التطعيمات والتثقيف الصحي.  
ثانيا : دور الزائره الصحيه.  
• تحضير السجلات اثناء الفحص الطبي.  
• تسجيل البيانات الشخصيه للتلميذ ومتابعته صحيا.  
• تشارك في الفحص الطبي بما يطلب منها.  
• تساعد في علاج الحالات البسيطه وعمل الاسعافات الاوليه.  
• المشاركه في التطعيمات والتثقيف الصحي.  
ثالثا : دور المدرس.  
• تكوين العادات الصحيه السليمه لدي الطلاب.  
• الالمام بالقواعد الصحيه السليمه.  
• الاشراف الصحي علي التلاميذ (نظافه,انشطه,قةاعد صحيه,..........)  
• اكتشاف بوادر المرض لدي الطلاب.  
• توجيه الجمعيات الطلابيه الصحيه.  
البطاقه الصحيه المدرسيه:  
تعتبر المستد الوحيد الذي يدل علي الحاله الصحيه للطالب ويسجل بها مواعيد التطعيماتوفترات انقطاع الطالب عن المدرسه وتشمل البطاقه علي البيانات الاتيه:  
• البيانات الشخصيه (الاسم,السن,............)  
• جدول التطعيمات وتواريخها المختلفه.  
• نتائج الفحص الطبي الدوري الشامل.  
• ملخص الحاله الصحيه والنفسيه للتلميذ.  
• الحالات المرضيه الطارئه وعلاجها.

التربيه الصحيه المدرسيه  
هي العلم الذي يزود الافراد والمجتمع بالمعلومات الصحيه اللازمه لتكوين عادات صحيه سليمه لوقايتهم من الامراض.  
الهدف من التربيه الصحيه المدرسيه:  
1) الوقايه من الامراض.  
2) كشف الامراض وعلاجها بشكل افضل.  
3) اعادة التأهيل والعلاج طويل الامد.  
4) تعزيز صحة الطلاب وتغير السلوكيات الخاطئه.  
5) تحسين جودة حياة الفرد والمجتمع.  
التثقيف الصحي: (يجمع بين الاسس الطبيه والتعليميه)  
مجموعة الانشطه التي تهدف الي الارتقاء بالمعارف الصحيه وغرس سلوكياتها في الفرد والمجتمع عن طريق وسائل الاعلام والندوات والمحاضرات والكتب والنشرات الصحيه.  
الثقافه الصحيه:  
تقديم المعلومات والحقائق الصحيه التي ترتبط بالصحه والمرض لكافة الناس.  
الوعي الصحي:  
المام الناس بالمعلومات والحقائق الصحيه واحساسهم بالمسؤليه نحو صحتهم وصحة غيرهم.  
السلوك الصحيΛالممارسه الصحيه  
هو الفعل الذي يؤديه الفرد عن قصد نتيجة تمسكه بقيم معينه.  
العاده الصحيه:  
هو الفعل الذي يؤديه الفرد بلا تفكير نتيجة كثرة تكراره.  
اهداف التثقيف الصحي:  
1. نشر المفاهيم والمعارف الصحيه السليمه.  
2. تمكين الناس من تحديد مشاكلهم واحتياجتهم الصحيه.  
3. بناء الاتجاهات الصحيه السويه وترسيخ سلوكياتهاالسليمه.  
كيف تتحدث عمليةتغيير السلوك:  
1. مرحلة الوعي: الستجابه المبدئيه للرساله وفيها يتعرف الشخص علي السلوكالجديد بصوره عامه وقليلا من فائدته ومدي امكانية تحقيقه.  
2. مرحلة الاهتمام: يبحث الفرد عن التفاصيل والمعلومات الخاصه بالسلوك ويرحب بالاستماع والقراءه والتعلم عن الموضوع.  
3. مرحلة التقيم: يزن الفرد الايجابيات والسلبيات للسلوك الجديد ويقررمدي فائدته له ولاسرته وينشأ عن ذلك قرار محاوة اتباع القرار او رفضه.  
4. مرحلة المحاوله: يتم تنفيذ القرار عمليا ويحتاج الي المزيد من المعلومات التي تساعده علي التغلب علي المشاكل التي تعترض التطبيق.  
5. مرحلة الاتباع: يكون الفرد مقتنعا بصحة السلوك وايجابياته ويقرر اتباعه.   
اسس التثقيف الصحي  
1. الاهتمام: يجب ان يكون المحتوي الصحي قائم علي احتياجات الافراد.  
2. المشاركه: تكون باتعلم الايجابي في مختلف الوسائل(المناقشه في المحاضرات,........).  
3. الاصرار: تكرار المعلومات في نفس الجلسه او مايليها.  
4. المعلوم والمجهول: يراعي ان يبدأ التثقيف بما هو معلوم وينتهي ال ماهو مجهول.  
5. الادراك:مساعدة الافراد علي فهم مايقال.  
6. التعلم بالعمل: لان العمل يترك الاثر الايجابي.  
7. الافراد والحقائق الصحيه والقائم علي التثقيف.  
8. العلاقات الانسانيه الطيبه:بين الافراد والقائمين علي التثقيف الصحي.  
9. القيادات:لان الشخص يتعلم اكثر ممن يعتبرهم قدوه ويكن لهم الاحترام (العمده ,المحافظ,...........)  
10. التشجيع: عن طريق تقديم الحافز(مكافأه ,مدح,........).  
  
عناصر التثقيف الصحي  
1. الرساله الصحيه: المعلومات التي يأمل المثقف ان يستوعبها الافراد ويطبقوها.  
2. المثقف الصحي: الشخص الذي يحمل المعلومات ويجب ان يكون لديه القدره علي توصيلها.  
3. المستهدفون: الافراد ويجب ان تتوافر فيهم الرغبه في التغيير مع التركيز علي حاجتهم الصحيه.  
4. وسائل الاتصال: هي الوسائل التي يمكن استخدامها لايصال الرساله للافراد وهي   
سمعيه او بصريه او سمع بصريه.  
  
مجالات التثقيف الصحي:  
1. الافراد:وتتم في المدرسه او الوحدات الصحيه او الزيارات المنزليه ويتم فيها الاتي   
• التثقيف بالمشاكل الصحيه الخاصه.  
• تقديم الرسائل التي تهم المجتمع.  
• تثقيف الافراد في الامور المهمه مثل التغذيه ومسببات الامراض والنظافه و........ .  
2. الاسره:حيث تقدم النصائح الخاصه بالسلوكيات الصحيه الجيده.  
3. المجموعات:المجموعه تشمل الافراد ذوي الخصائص المتشابهه مثل مجموعة(المدخنين والاطفال والامهات و.......)ويمكن استخدام المناقشات الجماعيهباستخدام الوسائل المختلفه.  
4. المجتمع او العامه:عن طريق وسائل الاعلام ليصل الي اكبر عدد من الافراد وهي ماتميز هذا المستوي عن المستويات السابقه.

احتياجات التثقيف الصحي:  
1. وسائل الاعلام: وهي وسيله تعليميه قويه للنهوض بمستوي الصحه.  
2. وضع برامج تدريبيه للمهتمين بالصحه: لتزويدهم بكل ماهو جديد في مجال الصحه الوقائيه.  
3. القضاءعلي الاميه:لانها تؤثر علي الصحه بصوره او بأخري.  
4. تحديد الفجوه التي توجد في مجال الصحه التعليميه.  
5. الحصول علي عمل يساعد علي تحقيق الذات للوصول الي السلامه النفسيه.  
6. تشجيع استخدام الانترنت للحصول علي المعلومات الصحيه.  
احكام التثقيف الصحي:  
يكون التثقيف الصحي اكثر فاعليه اذا استعنا ببعض التوجيهات الدينيه والعقائديه  
وكل ماورد في القرآن واسنه حول الصحه يعتبر تثقيف صحي ويدخل في هذا الاطار الامر بالمعروف وتعليم الناس العادات الحسنه واداب الطعام وغير ذلكفقد قال النبي   
(الدين النصيحه .قلنا لمن يارسول الله قال لله ولرسوله ولائمة المسلمين وعامتهم)  
ويجب ان يكون التثقيف باسلوب مناسب لقول النبي  
(خاطبو الناس علي قدر عقولهم).  
طرق واساليب التربيه الصحيه المدرسيه:  
1. وسائل الاعلام المدرسيه.  
2. بواسطة حصص مخصصه لمادة التربيه الصحيه.  
3. ربط التربيه الصحيه بالمواد الدراسيه المختلفه.  
4. التوجيه الفردي بالمحادثه او المقابله الشخصيه.  
5. التربيه الصحيه والقدوه الحسنه.  
6. التربيه الصحيه والممارسه.  
7. المحاضرات العامه والندوات والمناقشات.  
8. استغلال المناسبات.  
9. طريقة المشروعات.  
10. طريقة حل المشكلات.  
امثلة التثقيف الصحي في بعض المجالات:  
1. النظافه الشخصيه للطلاب.  
2. الترويح والتسليه.  
3. مفاهيم الصحه والمرض.  
4. التغذيه والغذاء المتكامل.  
5. الامراض المعديه وكيفية الوقايه منها.

البيئه المدرسية  
وهي المفاهيم المتعلقه بالمبني المدرسي وحجرات الدراسه والاثاث المدرسي والمرافق الصحيه  
1. المبني المدرسي:  
فيجب ان يحقق الاهداف الاتيه  
• ان يتماشي مع الاحتياجات الفسيولوجيه للتلاميذ.  
• ان يحد بقدر المستطاع من انتشارالامراض المعديه.  
• ان يكون وسيله فعاله من وسائل التربيه الصحيه.  
الشروط الصحيه التي يجب توافرها في المبني  
• الموقع :يجب ان يكون في مكان يسهل الوصول اليه بعيد عن الضوضاء وفي منطقه طلقة الهواء وقريب من المرافق العامه وان تكون الارض ذات طبيعه مستقره.  
• المساحه: ان تكون المساحه كبيره والمبني ثلث المساحه والملاعب الثلثين.  
• اتجاه المبني: يراعي ان يتعرض للشمس والاستفاده من الرياح في تبريد المبني.  
نوع المبني :  
• مباني ذات بلوكات:وفيها تتولي الفصول علي خط واحد يقابلها طرقه تطل علي الفناء وتكون علي شكل حرف T,L,E ويفضل الايزيد الارتفاع عن ثلاث طوابق.  
• الشكل المركزي: وفيها تكون الفصول متقابله وتختلف الاضاءه والتهويه من فصل لاخر.  
2. حجرات الدراسه:  
• الشكل والمساحه:مستطيل وابعاده 8\*6\*3 ولكل تلميذ مساحه من 2:1.5 .  
• التهويه: طبيعيه باستخدام النوافذ اوصناعيه بالمراوح والتكييف ويفضل ان تكون مساحة النافذه 1/6 او1/4 مساحة الارضيه.  
• الاضاءه:طبيعيه باستخدام النوافذ او صناعيه باستخدام المضابيح الكهربيه.  
3. الاثاث المدرسي:   
• السبوره:لونها غامق وفي منتصف الحائط ارتفاعها مناسبويترك بينها وبين اول صف متر ونصف .  
• المقاعد والادراج:تعد طبقا للتكوين البدني للافراد(25%كبير,50%متوسط,25%صغير) ويكون ارتفاع المسند مناسب .  
4. المرافق الصحيه:  
• الموارد المائيه:ان تؤخذ من المصادر العامه للمياه وتكون الصنابير علي شكل نافوره اي متجهه لاعلي وتكون احواض الغسيل باعداد وارتفاعات مناسبه وتكفي الطلاب.  
• المراحيض والمباول :تكون في اماكن متفرقه وقريبه من الفصول والفناء .  
• المقصف والكانتين: جيد التهويه وبعيد عن دورات المياه ودولاب لحفظ الطعام وصندوق للقمامه محكم الغلق والنظافه الشخصيه للعاملين به.  
• تصريف القمامه والفضلات الادميه:تجمع في صناديق صغيره يتم التخلص منها يوميا وفقا لنظام المدينه او القريه اما الفضلات الادميه يتم التخلص منه في المجاري العامه اذا امكن وو في خزانات كبيره محكمة الغلق يتم تفريغها كلما امتلئت.

الصحه والمرض  
الصحة:هي حاله من التكامل العقلي والبدني والاجتماعيوليست فقط الخلو من المرض.  
المرض:اي انحراف عن الحاله الطبيعية او حدوث خلل في وظائف الجسم مصحوب بأعراض.  
مستويات الصحة:  
• الصحة المثاليه:الكمال البدني والنفسي والاجتماعي وهي غايه نحاول الوصول اليها.  
• الصحة الايجابيه:حالة السلامه الصحية للعقل والبدن والنفس التي تمكن الفرد من مواجهة المشاكل الصحية والمؤثرات المرضية والتغلب عليها.  
• الصحة المتوسطه: حالة السلامه الصحية للعقل والبدن والنفس ولا توجد قدره لدي الفرد تمكنه من مواجهة المشاكل الصحية والمؤثرات المرضية.  
مستويات المرض:  
• المرض غير الظاهر: لايشكو الفرد من اي اعراض مرضيه بالرغم من وجود المرض الذي يمكن كشفه بالاختبارات.  
• المرض الظاهر: يشكو الفرد من اعراض مرضيه واضحه.  
التاريخ الطبيعي للمرض: (يقصد به المراحل التي يمر بها الفرد مع المرض)  
• المرحله قبل المرضيه:يحدث فيها تفاعل بين مسببات المرض والانسان والبيئه(الثالوث الوبائي).  
• المرحله المرضيه:تحدث التغيرات الوظيفيه وتظهلا الاعراض.  
• المرحله بعد المرضيه:مرحلة انتهاء المرضبالشفاء او حدوث عجز او الوفاه.  
العوامل التي تقرر مستويات الصحة والمرض:  
هي عوامل تتعلق بالثالوث الوبائي وهي اما ان تكون:  
1. عوامل تتعلق بالمسببات المرضيه:  
• مسببات حيويه : البكتريا والفيروسات.  
• مسببات غذائيه:نقص الغذاء هزال او زيادته سمنه.  
• مسببات وظيفيه:تنشاء عن عدم قدلرة الغدد الصماء علي اداء وظيفتها.  
• مسببات كيميائيه:خارجيه مثل المبيدات او داخليه مثل البولينا.  
• مسببات طبيعيه: الحراره والضوء والكهرباء.  
• مسببات ميكانيكيه:الكوارث الطبيعيه والحوادث.  
• مسببات نفسيه:القلق وعدم الشعور بالامان.  
2. عوامل تتعلق بالانسان:  
• العنصر:ويقصد به نوع الشعوب زنجيه او بيضاء او............... .  
• العمر:فهناك امراض تنتشر باعمار معينه مثل الضغط والسكر بين المسنين.  
• النوع: فهناك امراض تصيب الذكور واخري للاناث.  
• العوامل الوراثيه: كالسكر الوراثي والحساسيه.  
• العادات الاجتماعيه:اسلوب الحياه والعادات الغذائيه والسلوك الجنسي والادمان.  
• المقاومه الطبيعيه غير النوعيه:مثل الجلد دفاع ليس ضد مرض معين.  
• المناعة النوعيه:للقضاء علي مرض معين سواء اكانت ايجابيه او سلبيه.  
3. عوامل متعلقه بالبيئه:  
والبيئه هي كل مايحيط بالانسان يؤثر فيه ويتأثر به وهي اما ان تكون   
• طبيعيه:الارض الماء المناخ.  
• حيويه:الكائنات الحيه.  
• اجتماعيه وثقافيه:المستوي التعليمي والثقافي وحالة الخدمات الصحيه.  
مستويات الخدمات الصحيه (مستويات الوقايه)  
تهدف هذه الخدمات الي الرقي بالصحه وهي خمس مستويات.  
1) خدمات الرقي بالصحه: وتعمل علي الرقي بصحة الانسان ومنها  
 خدمات التثقيف الصحي.ϖ  
 خدمات التغذيه.ϖ  
 خدمات صحة البيئه.ϖ  
 الخدمات الاجتماعيه والدينيه.ϖ  
 خدمات صحة الاسره.ϖ  
2) خدمات الحمايه النوعيه: وتتمثل في  
 اعطاء عناصر غذائيه معينه.ϖ  
 التطعيم باللقاح.ϖ  
 التطعيم بالمصل.ϖ  
 خدمات صحة الطعام.ϖ  
 استخدام الملابس الواقيه.ϖ  
 مكافحة النواقل والعوائل.ϖ  
3) خدمات الاكتشاف المبكر والعلاج الفوري: وتتمثل في  
 خدمات التقصي الوبائي ومناظرة المخالطين.ϖ  
 خدمات رعاية الام والطفل.ϖ  
 الفحص الدوري لطلبة المدارس .ϖ  
 الفحص الطبي قبل التعيين.ϖ  
 المسوح الصحيه.ϖ  
4) خدمات الحد من العجز :  
يتم تقديم خدمات علاجيه حتي لاتحدث مضاعفات تؤدي الي عجز المريض.  
5) خدمات اعادة التأهيل:  
 اعادة التأهيل الوظيفي (يعمل في وظيفه تتناسب مع الحاله الصحيه).ϖ  
 اعادة التأهيل الاجتماعي والنفسي.ϖ  
 اعادة التأهيل الطبي والبدني (مثل خدمات تركيب الاطراف الصناعيه).

لمستويات الفنيه للرعايه الصحيه: (اربع مستويات)  
1. الرعايه الصحيه الذاتيه:يتم فيها التداوي عن طريق الطب الشعبي دون اللجوء الي الافراد الصحيين.  
2. الرعايه الصحيه الاوليه:هي الاتصال الاول بين النظام الصحي والافراد وتقدم هذه الخدمات عن طريق مؤسسات صحيه عامه غير متخصصه يقوم الممارس العام برئاسة فريق الرعايه الطبيهالذي يتكون من الممرضه والمراقب الصحي وفني المعمل والصيدلي ويستطيع هذا الفريق التعامل مع 80%:90% من الحالات.  
مميزاتها:  
تمثل العنصر الاول في رعايه صحيه مستمره وصحيحه علميا وذات تكلفه منخفضه.  
عناصرها:  
 التثقيف الصحي.ϖ  
 خدمات التغذيه المناسبه.ϖ  
 رعاية الامومه والطفوله .ϖ  
 التحصين ضد الامراض المعديه.ϖ  
 مكافحة الامراض المتوطنهوالوقايه منها.ϖ  
 توفير الادويه الاساسيه واللازمه لعلاج المرضي.ϖ  
3. الرعايه الصحيه التخصصيه العامه: (الرعايه الصحيه الثانويه)  
هي اكثر تعقيدا من الرعايه الاوليه من ناحية المباني والتجهيزات واطقم العمل وتسمي مستشفيات مركزيه تضم اطباء متتخصصين باطني وجراحه واسنان ونسا وتوليد و....... .  
4. الرعايه الصحيه التخصصيه الدقيقه:  
هي مستشفيات متخصصه ذات تقنيه عاليه تتعامل مع الحالات النادره مثل مستشفيات القلب او مستشفي سرطان الاطفال.  
الامراض المعديه  
هي مجموعه من الامراض التي تحدث نتيجة دخول كائنات حيه مثل الفيروسات او البكتريا داخل جسم الانسان.  
العدوي: دخول الميكروب للجسم ولاتعني بالضروره حدوث المرض لان حدوثه يتوقف علي مستوي المناعة.  
وقد ينتج عن العدوي:  
1.الاصابه بالمرض: تختلف من شخص لاخر علي حسب نوع الميكروب ومناعة الشخص.  
2.حدوث حمل للميكروب: فيكون الانسان سليم معافي لكنه يفرز الميكروب وينقله لغيره.  
3.عدم التأثر بالعدوي: نتيجة ارتفاع مستوي المناعه للفرد مما يمكنه من التغلب علي الميكروب.  
انماط حدوث الامراض المعديه في المجتمع:  
1.وباء: ظهور لمرض بشكل فجائي في عدد كبير من الافراد اكثر مما هو معروف في المنطقه.  
2.مرض متوطن: حدوث المرض في منطقه بشكل مستمر ونسبه عاليه طوال العام.  
3.اصابات فرديه: حدوث المرض في حالات قليله مبعثر لاعلاقه بينها.  
سلسلة العدوي: لكي تستمر عملية العدوي لابد من توافر اربع حلقات هي:  
1) مصادر العدوي: وهي المكان التي تعيش فيه الميكروبات كي تنمو وتتكاثر وتنتج مره اخري لتصيب شخص اخر وهي   
• الانسان: سواء اكان مريض مرض ظاهر او حامل للمرض (حاضن او ناقه او سليم او مخالط) وفترة حمل الميكروب قد تكون   
1.اكثر من اسبوع: فيسمي حامل ميكروب انتقالي.  
2.عدة شهور: فيسمي حامل ميكروب مؤقت .  
3.اكثر من سنه: فيسمي حامل ميكروب مزمن.  
وتعيش الميكروبات داخل الجسم في الامعاء او المعده او الحلق او البلعوم او........... .  
• الحيوان: فهناك امراض مشتركه بين الانسان والحيوان كاسعار.  
2) مخارج العدوي:  
• الجهاز التنفسي: في شكل رذاذ مع افرازات هذا الجهاز.  
• الجهاز الهضمي: مع البراز او القئ.  
• الجهاز البولي: مع البول.  
• الدم: عن طريق الحقن والحشرات.  
• الجلد والاغشيه المخاطيه: ملتحمة العين.  
3) طرق انتقال العدوي:  
1.الرذاذ سواء بطريقه مباشره اوغير مباشره.  
2.الطعام والشراب. 4.التربه المحمله بالميكروبات.  
3.الملامسه والاتصال الجنسي. 5. الحشرات سواء كانت سلبيه او ايجابيه.  
4) مداخل العدوي:  
1.الجهاز التنفسي. 3.الجلد والاغشيه المخاطيه.  
2.الجهاز الهضمي .  
  
طرق التحكم والوقايه من الامراض المعديه  
تتم عن طريق ثلاث انواع من الاجراءات:  
اجراءات نحو مصدر العدوي:  
الانسان: سواء اكان الشخص مريض او حامل للعدوي فيجب ان يتم التشخيص السليم والعزل والتطهير وعلاج المرضي وحصر الحاملين وابعادهم عن المهن التي تؤدي الي انتشار العدوي والتثقيف الصحي والعلاج.  
الحيوان: توفير الاشراف الصحي وتعقيم المنتجات ومكافحة الحشرات والفئران.  
اجراءات نحو طرق الانتقال:  
الابتعاد عن الازدحام والتهويه الجيده للاماكن واتباع العادات الصحيه السليمهمثل تغطية الافواه والانوف عند العطس والسعال مع مراعاة عدم الاختلاط بالمصابين ومكافحة الحشرات.  
اجراءات نحو حمايه ووقاية الاشخاص القابلين للعدوي:  
بعمل كشف دقيق لكل المخالطين والمراقبه الصحيه لفتره تعادل فترة حضانة المرض والتثقيف الصحي لهم ورفع مستوي مناعتهم اما غير المخالطين فيكفي التثقيف ورفع مستوي المناعه.  
قواعد عامه تتبع في جميع الامراض المعديه بالمدارس:  
دور الوحده الصحيه عند اكتشاف الحالات المرضيه المعديه:  
 عزل المريض حتي الشفاء وعزل من يشتبه باصابته والتوعيه والتثقيف الصحي والتطعيم وعدم السماح للمرضي بالعوده الي المدرسه الابعد تمام الشفاء وحصوله علي خطاب يفيد ذلك.  
دور المدرسه عند اكتشاف الحالات المرضيه المعديه:   
ابلاغ الوحده الصحيه وتحويل الطالب اليهاوعدم السماح بدخوله الا بعد تلقيها خطاب يفيد تمام الشفاء التوعيه والتثقيف وتطهير الفصل والتهويه الجيده والتأكد من نظافه المرافق ومكافحة الحشرات.

الامرض التي تنتقل عن طريق الرذاذ  
1. الانفلونزا 5. التهاب اللوزتين  
2. الجديري المائي 6. الحمي الشوكيه  
3. الحصبه الالمانيه 7. الحصبه  
4. التهاب الغده النكافيه 8. الدرن  
التهاب اللوزتين  
اللوزتان هما عقدتان ليمفاويتان تساعدان علي تنقيه الجسم من الميكروبات ولذلك دائما ماتتعرض للالتهاب.  
المسبب: فيروسات او بكتيريا اهمها البكتريا العقديه.  
الاعراض:   
الم في الفم والحنجره والبطن وصعوبه في البلع.  
حراره متوسطة الارتفاع.  
قئ وتورم واحمرار البلعوم والزائده الانفيه.   
انتفاخ الغدد الليمفاويه.  
المضاعفات:  
الصديد (القيح) والحمي الروماتيزميه والتهاب الكبد والكليه.  
الوقايه والعلاج:  
باستخدام المضادات الحيويه وشرب الكثير من السوائل والابتعاد عن المشروبات البارده مع عدم توقف الدواء لمدة 10 ايام.  
  
  
الامراض التي تنتقل عن طريق الطعام والشراب  
1. الدوسنتاريا الباسيليه 3. التهاب الكبد الفيروسي a  
2. التسمم الغذائي 4.التيفويد  
الدوسنتاريا الباسيليه  
مرض بكتيري ينتقل عن طريق الطعام والشراب الملوث ببراز المريض.  
المسبب: بكتريا الشجيلا. فترة الحضانه: 12 : 72 ساعه  
الاعراض: الاسهال,تكرار عملية الاخراج من 20 : 40 مره يوميا ,خروج دم ومخاط مع البراز ,حراره ,الم في العضلات ,تقلصات في البطن ,الم شديد في المستقيم..  
المضاعفات: الجفاف الذي قد يؤدي الي الوفاه , التهاب بالمفاصل ومجري البول والملتحمه , الفشل الكلوي.  
الوقايه: غسل الايدي ,النظافه الشخصيه ,غسيل الفواكه والخضروات ,نظافة مياه الشرب ,رفع مستوي الصرف الصحي , فحص العاملين باعداد الطعام ,العزل المبكر للمرضي واعطائهم العلاج.

الامراض التي تنتقل عن طريق الملامسه  
1. التهاب الكبد الفيروسي ب , ج 4. الايدز  
2. التهاب الملتحمه الفيروسي 5. الجرب  
3. داء الكلب (السعار) 6. التيتانوس  
السعار  
هو مرض فيروسي شديد الفتك يصيب كافة الثدييات.  
مصدر العدوي: الحيوانات المتوحشه , الذئاب , الثعالب , الكلاب المسعوره.  
فترة الحضانه: 10 ايام : 6 اشهر عند الكلاب.  
الاعراض: بعد العض يتغير سلوك المريض وينتهي الامر بشلل ثم نفوق.  
العلاج: اللقاح المضاد للسعار.  
طريقة النقل: العض.  
  
  
الامراض الطفيليه  
1. الدوده الدبوسيه 2. الاسكارس  
الاسكارس  
اكبر انواع الديدان تعيش متطفله في الامعاء.  
طرق العدوي: عند تعرض اليد للتربه او خضروات وفواكه ملوثه ببراز مريض ثم ملامسة اليد للفم تنتقل البويضات الموجوده علي اليد الي الفم ثم يتم ابتلاعها لتفقس في الامعاء بعد اختراق جدارها وتتجه الي تيار الدم ومنه الي الرئتين ومنها الي القصبه الهوائيه ويتم اعادة ابتلاعها في البلعوم لتعود الي المعده وتتطور وتنمو الي الديدان البالغه لتغادر مع البراز.  
الاعراض:  
سعال , الم طفيف في البطن , انسداد الامعاء وهذا نادر.  
التشخيص:  
بالفحص المعملي لعينات من البراز.  
العلاج:  
ادويه طارده للديدان.  
  
الامراض التي تنتقل عن طريق الحشرات  
1. الملاريا 2. الفلاريا  
الفلاريا (داء الفيل)  
تسببه ديدان خيطيه تسبب التهاب الاوعيه الليمفاويه مما يؤدي الي تضخم الاطراف المصابه وخاصة الاطراف.  
المسبب: ديدان الفلاريا.  
العدوي: عن طريق الباعوض الذي يحمل ديدان الفلاريا.  
الاعراض: الحمي , العطس , الكحه , تورم الاطراف وخاصة الاقدام وكيس الخصيه , تسلخ الجلد , قد يحدث غرغرينا.  
العلاج: لايوجد لها علاج ولكن يتم تخفيف شدة المرض بالجراحه او العقاقير.  
الوقايه: تحاشي الباعوض ومكافحته , تربية اسماك الجامبوزيا الذي يتغذي علي يرقات الباعوض في الماء , ارتداء ملابس طويله ,استخدام الناموسيه.  
  
الامراض غير المعديه  
هي حاله مرضيه تصيب الافراد علي مدي زمني طويل ولا يوجد مسبب ينقله وتسبب هذه الامراض اكبر نسبة عجز ووفيات في العالم.  
1. السكر 3. الضغط  
2. الربو الشعبي 4. السرطان  
السكر  
هو مجموعه من الضطرابات الناتجه عن نقص الانسولين اوعدم وجوده مما يؤدي الي ارتفاع نسية السكر في الدم.  
انواع مرض السكر: نوعان  
• الاول: مرضي يكونون بحاجه دائمه الي الانسولين وضلك لاسباب وراثيه اوخلل مناعي او الاصابه ببعض انواع الفيروسات.  
• الثاني: السكر الغير معتمد علي الانسولين ويمثل حوالي 80% من مرضي السكر.  
الاعراض:   
زيادة الاحساس بالعطش وكثرة التبول والجوع والارهاق ونقص الوزن وبطئ شفاء الجروح.  
المضاعفات:  
العمي والفشل الكلوي وتصلب الشرايين والسكته الدماغيه وفشل القلب والغرغرينا والتهاب الاعصاب وضعف الاحساس والغيبوبه.  
العوامل التي تزيد من خطر الاصابه بالسكر:الوراثه والسمنه وعدم ممارسه الرياضه.  
الوقايه:  
 المحافظه علي الوزن واتباع العادات الغذائيه السليمه وممارسة الرياضه والاقلاع عن التدخين والابتعاد عن الضغط النفسي والتوتر وعدم زواج الاقارب في العائلات المصابه بالسكر.

التغذيه  
هي احد علوم الصحه العامه التي تهتم بما يحصل عليه الفرد من مواد غذائيه في الطعام الذي يتم هضمه وامتصاصه في الجهاز الهضمي ليستفيد منه الجسم في اداء الوظائف المختلفه.  
وظائف الغذاء واهميته لصحة الفرد:  
• نمو الجسم وبناء الانسجه الجديده: ففي مرحلة الطفوله يتم هذا بزيادة الوزن والطول اما في الانسان البالغ يتم هذا بتعويض المفقود من خلايا الجسد.  
• امداد الجسم بالطاقه: سواء اكانت حراريه ام ميكانيكيه ام كيميائيه.  
• الاحساس بالحيويه والنشاط: عن طريق الفيتامنات والمعادن.  
• رفع كفاءة الجسم في مقاومة الامراض: فالغذاء المتكامل يساعد الجسم في هذا.  
المكونات الاساسيه للغذاء:  
• الكربوهيدرات: هي المصدر الاساسي للطاقه في الجسموتكون في صورة نشويات اوسكريات مخزنه في الدرنات والجذور.  
• الدهون والزيوت: قد تكون صلبه في درجة الحراره العاديه وهي الدهون الحيوانيه (القشده , السمن ، الزبد) او نباتيه (زيت الزيتون وعباد الشمس)وهي بنوعيها تكون طبقه تحت الجلد لتحافظ علي حرارته وتحيط بالاعضاء الداخليه وتحميها وتثبتها.  
• البروتينات: هي مواد عضويه ضروريه لنمو وتجديد الخلايا وقد تكون حيوانيه(اللحوم) او نباتيه (الفول).  
• الفيتامينات: هي ضروريه لاكساب الجسم الحيويه والنشاط ورفع المقاومه ومساعدته علي الاستفاده من العناصر وهي فيتامينات تذوب في الماء مثل ب,جاو لا تذوب في الماء مثل أ,د,ك.  
• المعادن:   
 الكالسيوم مهم لتكوين العظام والاسنان وتكوين الجلطه ويوجد في السمك واللبن والبيض .ϖ  
 والحديد لتكويد الدم ويوجد في اللحوم والبقول والعسل والسبانخ .ϖ  
 اليود تكوين هرمون الثايروكسين ويوجد في الاغذيه البحريه.ϖ  
 الصوديوم ضروري لثبات توازن الجسم.ϖ  
• الماء: يدخل في اكثر من ثلثي وزن الجسم وهو ضروري لجميع العمليات الحيويه وتنظيم درجة الحراره.  
المجموعات الغذائيه:  
• مجموعة الاطعمه المولده للطاقه: الكربوهيدرات والدهون بانواعها.  
• مجموعة الاطعمه اللازمه لبناء الجسم: البروتينات بأنواعها.  
• مجموعة الاطعمه اللازمه للحفاظ علي الحيويه: الفيتامينات والاملاح المعدنيه.  
كيفية تصميم وجبة غذاء متكامله:  
• ان تشمل علي صنف واحد علي الاقل من كل مجموعه غذائيه.  
• ان تكون خاليه من الميكروبات او المواد الضاره .  
• ان يقدم بطريقه مناسبه فاتحه للشهيه وان يحتوي علي الياف وسيليلوز لمنع الامساك.  
العوامل التي تتحكم في الاحتياجات الغذائيه:  
• العمر: فمثلا الاطفال يحتاجون كميه اكبر من البروتين.  
• النوع: فالاناث يحتاجون الي كميه اكبر من الحديد لتعويض مايفقد اثناء الحيض.  
• الحاله الفسيولوجيه: فالحوامل يحتاجون الي كميه اكبر مكن البروتينات.  
• المهنه: فالاعمال اليدويه تحتاج الي كميه اكبر من السعرات الحراريه.  
• درجة الحراره: ففي المناطق البارده يحتاج الفرد الي كميه اكبر من السعرات الحراريه.  
اهم امراض سوء التغذيه:  
1. الانيميا 4. امراض قصور البروتين والسعرات الحراريه  
2. الكساح 5. النحافه  
3. تضخم الغدة الدرقيه(الجويتر) 6. السمنه  
النحافه  
هي حالة فقدان الوزن عن الوزن المثالي بقدار 15% او يزيد.  
اسباب النحافه:  
الاصابه بالامراض المعديه مثل الدرن الرئوي.  
نشاط الغده الدرقيه اكثر من الطبيعي.  
زيادة المجهود مع نقص الغذاء.  
اضطرابات الجهاز الهضمي التي تمنع امتصاص الغذاء المهضوم.  
عوامل وراثيه.  
الاصابه ببعض الامراض الطفيليه.  
عدم كفايه الطعام في المجتمع.  
الوقايه والعلاج:  
يعتمد علي معالجة الاسباب وزيادة الوعي الغذائي بالغذاء المتكامل وزيادة كمية الغذاء بما يتناسب مع المجهود المبذول.  
تقييم الحاله الغذائيه: هي طرق لمعرفة الحاله الغذائيه للمجتمع وهي:  
• الميزان الغذائي: حيث انها تعطي متوسط كميه الغذاء للفرد في اليوم من المواد المستهلكه في سنه.  
• المسوح الغذئيه: وذلك باجراء وزن دقيق للغذاء الذي سوف تستخدمه الاسره.  
• اجراء الكشوف الطبيه لمعرفة مدي انتشار امراض سوء التغذيه: وتعتمد هذه الطريقه علي علامات امراض سوء التغذيه.  
• اجراء التحاليل المعمليه: تحاليل واختبارات تعطي مؤشر للحاله الغذائيه.

الاسعافات الاوليه  
هي تلك الاجراءات التي تجري لاي مصلب عقب الحوادث او ظواهر مرضيه حاده بهدف:  
اهداف الاسعافات الاوليه:  
• انقاذ حياة المصابين.  
• تخفيف الاحساس بالالم.  
• منع او تقليل حدوث المضاعفات.  
المبادئ الاوليه للاسعافات الاوليه:  
• فحص المصاب في مكانه ومتابعة حركة التنفس والنبض.  
• تهدئة المصاب ومنع التجمهر حوله وسرعة استدعاء الطبيب والاسعاف.  
• وضع المصلب في وضع مريح لايعوق عملية التنفس.  
• عدم نقل المصلب الا بعد عمل الاسعافات الاوليه.  
الحالات التي تواجه الانسان واسعافاتها الاوليه:  
1. الاختناق 7. الرضوض والكدمات  
2. الجروح 8. النزيف  
3. الكسور 9. اصابات المفاصل  
4. الاجسام الغريبه 10. الحروق  
5. ضربة شمس 11. الاغماء  
6. الصدمات  
الرضوض والكدمات   
الرضوض: هي تمزق خفيف في انسجه الجسم يظهر في طورة الم في موضع التصادم ولا يوجد تغير في المظهر الخارجي.  
الكدمات: يحدث التمزق في الانسجه وبعض الاوعيه الدمويه في موضع التصادم لتظهر الكدمه في صورة الم مصحوب بتورم مع تغير اللون للاحمر ثم للاصفر مع تقدم الشفاء.  
العلاج:   
كمادات بارده او قطعة ثلج علي مكان الاصابه.  
اذاحدث تجمع دموي كبير يجب العرض علي الطبيب.  
اعطاء المريض مسكنات في حاله الالام الشديده.