المملكة العربية السعودية
المؤسسة العامة للتدريب التقني والمهني
الإدارة العامة لتصميم وتطوير المناهج



تخصص حماية البيئة

التثقيف الصحي

١٦٢ حما

طبعة ١٤٢٩ هـ

قلم الجزائر | WWW.DZPEN.COM

مقدمة

الحمد لله وحده، والصلاة والسلام على من لا نبي بعده، محمد وعلى آله وصحبه، وبعد:

تسعى المؤسسة العامة للتدريب التقني والمهني لتأهيل الكوادر الوطنية المدربة القادرة على شغل الوظائف التقنية والفنية والمهنية المتوفرة في سوق العمل، ويأتي هذا الاهتمام نتيجة للتوجهات السديدة من لدن قادة هذا الوطن التي تصب في مجملها نحو إيجاد وطن متكامل يعتمد ذاتياً على موارده وعلى قوة شبابه المسلح بالعلم والإيمان من أجل الاستمرار قدماً في دفع عجلة التقدم التنموي: لتصل بعون الله تعالى لمصاف الدول المتقدمة صناعياً.

وقد خطت الإدارة العامة لتصميم وتطوير المناهج خطوة إيجابية تتفق مع التجارب الدولية المتقدمة في بناء البرامج التدريبية، وفق أساليب علمية حديثة تحاكي متطلبات سوق العمل بكافة تخصصاته لتلبي متطلباته ، وقد تمثلت هذه الخطوة في مشروع إعداد المعايير المهنية الوطنية الذي يمثل الركيزة الأساسية في بناء البرامج التدريبية، إذ تعتمد المعايير في بنائها على تشكيل لجان تخصصية تمثل سوق العمل والمؤسسة العامة للتدريب التقني والمهني بحيث تتوافق الرؤية العلمية مع الواقع العملي الذي تفرضه متطلبات سوق العمل، لتخرج هذه اللجان في النهاية بنظرة متكاملة لبرنامج تدريبي أكثر التصاقاً بسوق العمل، وأكثر واقعية في تحقيق متطلباته الأساسية.

وتتناول هذه الحقيبة التدريبية " **التثقيف الصحي** " لمتدربي تخصص " **حماية البيئة** " في الكليات التقنية موضوعات حيوية تتناول كيفية اكتساب المهارات اللازمة لهذا التخصص.

والإدارة العامة لتصميم وتطوير المناهج وهي تضع بين يديك هذه الحقيبة التدريبية تأمل من الله عز وجل أن تسهم بشكل مباشر في تأصيل المهارات الضرورية اللازمة، بأسلوب مبسط يخلو من التعقيد، وبالاستعانة بالتطبيقات والأشكال التي تدعم عملية اكتساب هذه المهارات.

والله نسأل أن يوفق القائمين على إعدادها والمستفيدين منها لما يحبه ويرضاه؛ إنه سميع مجيب الدعاء.

الإدارة العامة لتصميم وتطوير المناهج

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

تمهيد

التثقيف الصحي هو علم قائم بذاته ، و يعتبر من العلوم الحديثة التي لم تصغ بشكل علمي مقنن إلا في أواخر القرن الماضي (العشرين) حيث أصبح له مدارس و رواد .

التثقيف الصحي ، التوعية الصحية ، التعليم الصحي و التربية الصحية كلها عبارات تتداول بين المثقفين و في وسائل الإعلام و يقصد بها شيء واحد هو التثقيف الصحي ، و لعل أكثرها دقة لوصف هذا العلم هو: التربية الصحية . كون هذه العملية تهدف إلى تغيير السلوك و ليس فقط نشر المعرفة.

وإذا عرفنا أن الإنسان يصاب بالمرض (معظم الأمراض) لأنه سلك سلوكاً خاطئاً فسنعرف أن التثقيف الصحي هو ذلك العلم الذي يبحث في سلوكيات الناس الخاطئة و يحاول أن يصححها و يحوّلها إلى سلوكيات صحية سليمة. و يعتبر التثقيف الصحي العمود الفقري للطب الوقائي حيث يعتمد عليه في توعية الناس بمخاطر الأمراض و الأوبئة ، و لا تكاد ترى نصائح للوقاية من أي مرض إلا و تجد التثقيف الصحي أولها.

و لنا في ديننا الحنيف من كتاب و سنة القدوة الحسنة حيث أمرنا الله عز و جل بالبعد عن كل الخبائث (و منها على سبيل المثال التدخين) و عدم رمي النفس إلى التهلكة (و منها البعد عن المخدرات و المسكرات) و أمرنا بعدم الإسراف بالأكل (نصيحة مهمة لمرضى السمنة و ما يتبعها من أمراض كأمراض القلب و الشرايين و السكري) .

و لو اتبعنا سنة نبينا محمد صلى الله عليه و سلم في مأكله و مشربه و نومه و جلوسه و كل جوانب حياته الصحية لرأينا عين الصحة و لكانت طريقة عيشه هي الهدف و الغاية التي يمكن أن يصل إليها كل من يسعى أن يحقق أهداف التثقيف الصحي.

و ستدرس عزيزي المتدرب في هذا المنهج تعريف التثقيف الصحي و أهدافه و طرق التوعية الصحية باستخدام وسائل الاتصال المباشرة و غير المباشرة و ستستمتع بتطبيق النصائح التي ستتعلمها و ستجد أثرها في حياتك و حياة أسرتك و من حولك.

التثقيف الصحي

الرسالة و مهارات الاتصال

قلم الجزائر | WWW.DZPEN.COM

الجدارة: أن يكون المتدرب قادراً على معرفة وسائل الإيضاح و مهارات الاتصال بالآخرين و خصائص الرسالة الناجحة.

الأهداف:

عندما تكمل هذه الوحدة ستكون قادراً بإذن الله على:

١. معرفة أهمية وسائل الإيضاح.
٢. القدرة على استخدام أنواع وسائل الإيضاح المختلفة.
٣. معرفة و ممارسة فن التعامل مع الناس و طرق كسب ودهم و احترامهم.
٤. معرفة أهداف التثقيف الصحي.
٥. معرفة مهارات الاتصال و استخدام لغة الجسد.

الوقت المتوقع للتدريب: ست ساعات.

الوسائل المساعدة:

١. عروض بوربوينت.
٢. أوفرهيد بروجوكتور.
٣. شفافيات.
٤. سبورة و أقلام ملونة.
٥. السبورة الذكية.

متطلبات الجدارة:

يجب أن يتقن المتدرب على الأقل ٨٥٪ من المهارات المطلوبة في هذه الوحدة.

قلم الجزائر | WWW.DZPEN.COM

تعاريف

التثقيف الصحي

هو عملية تربوية تهدف من خلالها إلى تغيير عادات و سلوكيات الناس غير الصحية إلى عادات و سلوكيات صحية سليمة مما يؤدي إلى :

- الوقاية من الأمراض.
- المحافظة على الصحة.
- العودة سريعاً إلى الصحة في حالة المرض .

الصحة :

هي تكامل حالة الجسم من الناحية البدنية و النفسية و العقلية و الاجتماعية و ليس مجرد خلوه من الأمراض و الإعاقة (تعريف منظمة الصحة العالمية).

الصحة العامة :

هي تشخيص و علاج المشاكل الصحية الموجودة في المجتمع مع تقدير احتياجات البيئة الصحية و تحسينها من خلال المجهودات المنظمة للمجتمع و يشترك الفرد في هذه المجهودات من خلال :

١. صحة البيئة.
٢. مكافحة الأمراض المعدية .
٣. التثقيف الصحي .
٤. العمل على التشخيص المبكر و العلاج الوقائي للأمراض .

و الصحة العامة أشمل من الصحة الشخصية.

المرض:

هو عجز أو قصور في عضو أو جهاز أو أكثر من أجهزة الجسم أو عدم توافق ذهني أو اضطراب نفسي.
و يمكن القول أن المرض هو عكس الصحة ، و باختلال أحد عوامل الصحة المذكورة في تعريف الصحة يحدث المرض.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

أهداف التثقيف الصحي :

١ – أن يؤمن الناس بأهمية الصحة في حياتهم.

٢ – تبصير الناس بمشاكلهم الصحية و قبولهم الاشتراك في حلها.

٣ – التعريف بالخدمات الصحية و ممارسة الاستفادة الكاملة منها سواء كانت وقائية أو علاجية.

مجالات التثقيف الصحي :

لا يقتصر مجال التثقيف الصحي على دراسة المعلومات الصحية فقط ، بل يجب أن تصل إلى جميع أفراد المجتمع بمختلف مستوياتهم و أعمارهم في المنزل ، في المدرسة ، والشارع ، والمصنع ، والمسجد و السوق .

لذا نجد أن مجالات التثقيف الصحي في جميع نواحي الحياة .

أهم مجالات التربية الصحية :

أولاً: التنشئة الاجتماعية الأولية (المنزل):

يعتبر المنزل هو المجال الأول حيث إن المنزل يضم لبنة المجتمع و هي الأسرة ، فإذا صلحت الأسرة صلح المجتمع و ذلك من خلال تربية الأطفال على السلوكيات الصحية السليمة و تقع المسؤولية على الوالدين الذين هم القدوة لأطفالهم .

دور المثقف الصحي في الأسرة :

١. إثارة اهتمام الأسرة بصحة جميع أفرادها و العمل على وقايتهم من الأمراض .
٢. إرشاد الوالدين ليكونا قدوة حسنة أمام أطفالهم .
٣. إرشاد الأسرة إلى عوامل البيئة الصحية مثل التخلص من النفايات .
٤. إرشاد الأسرة إلى حسن إعداد الأغذية حتى لا تفقد قيمتها الغذائية
٥. ربط السلوك الصحي السليم بالمعتقدات الدينية (الوضوء / النظافة)
٦. مساعدة الأبناء على استذكار دروسهم بطريقة سليمة (الجلسة الصحية ، والإضاءة و التهوية)

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

ثانياً: التنشئة الاجتماعية الثانوية (المدرسة):

لأن الطلاب يقضون وقتاً طويلاً في المدرسة أصبح للمدرسة دور كبير في التثقيف الصحي من خلال :

١. اهتمام المدرسة بالبيئة الصحية السليمة و مستوى النظافة .
٢. مشاركة المدرسة بالمشروعات الصحية للمجتمع (أسبوع الشجرة، مناسبة مكافحة التدخين....إلخ).
٣. الفحص الطبي المدرسي.
٤. السلوك الصحي السليم لأعضاء الإدارة و المدرسين كقدوة حسنة للطلاب .

ثالثاً: دور المثقف الصحي في ميدان العمل:

و على سبيل المثال (في المصنع).

١. وضع العامل المناسب في المكان المناسب .
٢. توعية العمال بالأخطار المحيطة بهم و وقايتهم من حوادث العمل.
٣. عمل المراقب الصحي بالمصنع على التثقيف الصحي الدائم للعمال.
٤. الاهتمام بتغذية العمال و بناء صحتهم .
٥. استخدام وسائل الإعلام المتاحة في بيئة العمل لنشر الثقافة الصحية

مبادئ عامة للتعامل مع الناس

من أهم ما يميز عمل المثقف الصحي هو طريقة تعامله مع الناس و خصوصاً المرضى (الذين هم في حالة نفسية خاصة و أحياناً متردية)، و لا شك أن كل إنسان له نظرته الخاصة للحياة و له فلسفته المستقلة بتقدير احتياجاته و طريقة سلوكه ـ الذي قد يكون غير صحيح ـ و أنت كمثقف صحي تريد أن تغير هذا السلوك فيجب أن لا تصطدم بمعتقدات الناس الراسخة أو تنتقد سلوكهم مباشرة ، و لذلك يجب أن تكون على قدر عال من الأخلاق الحسنة و مهارة في فن التعامل مع الناس على اختلاف مشاربهم و إليك عزيزي المثقف الصحي بعض المبادئ التي أجمع عليها معظم المؤلفين في هذا الجانب الإنساني الهام :

١. انسب الفضل لمن يستحقونه ، لكي تكسب تقديرهم .
٢. إذا حدث سوء تفاهم بينك و بين من تعمل معهم ، فبادر بإزالته و لا تتركه يزداد .
٣. احذر أن تقدم الفكاهات على حساب كرامة الآخرين .
٤. زاوج بين خبرة الشيوخ و حماس الشباب.
٥. الاتصال الشخصي مطلوب و الصداقة طريق طيب للتفاهم .
٦. لا تتحدث كثيراً عن إنجازاتك ، و اترك عملك يتحدث عنك.
٧. رأي الجماعة أفضل من رأي الفرد " احرص على طلب المشورة " .
٨. إذا أردت أن يساعدك أحد ، فدعه يشترك معك في إعداد الخطة .
٩. اترك الآخرين ينفسون عما في نفوسهم.
١٠. مخالفة رأيك لا تعني عدم تقديرك .
١١. لا تحرج الآخرين و لا تسفه آراءهم و تصطدم بالمعتقدات الاجتماعية الراسخة .

و هناك العشرات من هذه المبادئ و ننصحك بمراجعة الكتب التي تتناول هذا الموضوع و هي كثيرة جداً و متوفرة.

و لكي نتفهم سلوك الطرف الآخر علينا أن نكون منفتحين على جميع الوسائل التي يتم الاتصال بهم من خلالها. ويجب أن نتعلم الاستماع إلى كل ما يقولونه وألا نقاطعهم وأن نبحث عن إشارات أخرى لفهمهم مثل: لغة الجسد (سنتحدث عنها بالتفصيل لاحقاً).

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

الإنصات التام

يلعب الإنصات التام دوراً هاماً في مجالات كثيرة مهمة لوظيفة المثقف الصحي أثناء عملية التثقيف. إن الاستماع يفيدنا ويفيد الآخرين (مرضى و مراجعين أو باقي أفراد المجتمع في حال توجيه رسالة صحية عامة)، فهو يفيدنا كي نكتسب بصيرة أكبر عن الأفراد و سلوكياتهم الصحية و غير الصحية، والحصول المؤكد على طرق جيدة عن كيفية تحسين صحة الناس، أما أفراد المجتمع فسوف يعطيهم الاستماع إليهم الإحساس بأن آراءهم مسموعة، وبذلك تكون استجاباتهم أكثر انفتاحاً.

لذلك عزيزي المثقف الصحي علينا أن ندرك أهمية الإنصات للآخرين. و لنسأل أنفسنا هل نقاطع المتحدث بكثرة؟! أم نقوم بإنهاء الحديث حتى نتمكن من إبداء وجهة نظرنا؟ لو كان الأمر كذلك، علينا أن نتدرب على البقاء صامتين والتركيز مع المتحدث. وإذا لزم الأمر علينا أن نطرح بعض الأسئلة القصيرة للتأكد من أننا فهمنا ما يقصده المتحدث، ولو كنا من النوع الذي يسهل تشتيته، فعلينا أن نتدرب على التركيز على كلمات المتحدث، وأن نقوم بإعادة الجمل الرئيسة في صمت، للتأكد من تذكرها. وكما أن الإنصات لما يقوله الآخرون في غاية الأهمية، فإنه من المهم أيضاً أن نبدو و نتصرف كما لو كنا نستمع جيداً، ويمكننا عمل ذلك على سبيل المثال: من خلال التظاهر بالارتياح والاستجابة وهز الرأس مراراً.

المناقشة بانفتاح

علينا أن نبذل مجهوداً لفهم سلوك الآخرين من خلال الاستماع الحذر وطرح الأسئلة وكذلك إعطائهم الفرصة للتعبير عن أنفسهم.

التفسير الصحيح

١. علينا الإنصات إلى ما يقوله الآخرون.
٢. ثم مراجعة كلماتهم بعقلانية للتأكد من فهم المعنى المقصود، وإذا لم نفهم المقصود، فعلينا أن نسأل المتحدث لتوضيح ما قاله.
٣. و يمكننا أيضاً أن نعيد صياغة ما قاله المتحدث ونكرره له مرة أخرى، لكي نعطيه الفرصة للموافقة عليه أو تصحيحه حتى نتأكد من الفهم الصحيح.
٤. علينا أن ننظر إلى المعنى العام الذي يدلي به الفرد أكثر من النظر إلى اختيار بعض الأجزاء التي نريد سماعها.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٥. علينا أن نثق في كل ما يقال لنا، إلا إذا كان لدينا سبب جيد لعدم الثقة، فإذا كان الفرد يغالط نفسه أو يراوغ في الحديث، أو كان يخفي بعض الحقائق، فعلينا أن نستمر في طرح الأسئلة، حتى نستوضح ما نريده من الحقائق.

العناصر الأساسية للإصغاء بانتباه

١. سلوك المستمعين للحديث:

ويتضمن ذلك الإشارات غير اللفظية في سلوكنا، والتي نعبر من خلالها عن تركيزنا الكامل على كلام المتحدث. إن النظر إلى عيني المتحدث، والالتفات إليه، وتجنب القيام بكل ما يمكن أن يحول دون إصغائنا الكامل له (مثل إجراء المكالمات التلفونية، أو تصنيف الأوراق أو الحديث مع شخص آخر). هذه جميعاً تعطي المتحدث شعوراً بأن تركيزنا وانتباهنا كله معه، وبذلك نشجع استمرارية الاتصال بيننا وبينه.

٢. إعادة الصياغة:

ويعني ذلك أن نلخص ما نفهمه من كلام المتحدث بكلماتنا الخاصة. وإذا صادق المتحدث على صحة ملخصنا، فهذا يساعدنا على إعطاء الإجابات المفيدة على نحو ملائم، وفي نفس الوقت، فإن إعادة الصياغة الصحيحة تعطي المتحدث شعوراً بأن ما يريد قوله قد تم فهمه جيداً. ومثل هذه التجارب تزيد من قوة العلاقات وتعزز المزيد من الاتصالات.

٣. التجاوب مع مشاعر المتحدث وإدراك الإشارات غير اللفظية:

إن القدرة على التجاوب مع مشاعر المتحدث، ومحاولة فهم تعبيراته الجسدية والعاطفية، تعتبر عنصراً هاماً ومتمماً لعناصر الإصغاء بانتباه، وهذا يتطلب تدريباً دقيقاً فسوء إدراك حالة المتحدث الجسدية والعاطفية، تقودنا إلى معوقات في الاتصال.

٤. التغذية الراجعة

وتعني كيفية استجابتنا لرسائل الآخرين أو كلامهم، وكيفية التعبير عن رأينا الخاص. وتعزز التغذية الراجعة البناءة علاقاتنا، وتشجع على المزيد من استمرارية الاتصال.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

و نذكر فيما يلي بعض القواعد التي تبين أنها مفيدة في صياغة إجاباتنا والتعبير عن آرائنا بأسلوب بنّاء:

١. تأكد من أن شريكك قادر على الاستماع إليك عندما تريد أن تتحدث.
٢. تحدث حالاً على أن يكون كلامك محدداً وشاملاً في نفس الوقت، فلا تطل في الشرح والتوضيح.
٣. تأكد من أن شريكك قادر على استيعاب وفهم حجم الكلام الذي تقوله ومضمونه، وحاول أن يكون حديثك مختصراً.
٤. تجنب التعميم وركز على حالات وأوضاع وسلوكيات محددة، وإلا فإن شريكك سيجد صعوبة في فهم ما تقول.
٥. لا تدّع أن آرائك حقيقية ومطلقة، بل قل " أنا " وصف رأيك وملاحظاتك وافتراضاتك كما تراها أنت، فللآخرين وجهات نظر وآراء مختلفة. فعندما تقول " أنا " فإنك بذلك تشجع شريكك على إبداء وجهة نظره بحرية أكبر. وهذا ضروري للوصول إلى تفاهم متبادل حقيقي بينكما.
٦. حاول أن يتضمن حديثك دائماً أفكاراً ومشاعر إيجابية، فهذا يُسهل الحديث عن بعض المواضيع الحساسة.
٧. لا تحكم على شريكك أو تنعته بصفة أثناء حديثك معه. فإذا قمت بذلك، فإنه سيتجنب مواصلة الحديث معك مما يعني تراجع الاتصال بينكما.
٨. يجب أن تكون التغذية الراجعة متبادلة، فعليك أن تتحدث إلى شريكك بنفس الطريقة التي تحب أن يتحدث بها إليك.
٩. إذا تحدث شريكك، فكن مستعداً للاستماع إليه، وتأكد من أنك تفهم ما يعنيه قبل الإجابة عليه.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

لغة الجسد

إن لغة الجسد هي المصطلح المستخدم لحركات اللاوعي الجسدية التي نقوم بها جميعاً لنقل الأفكار والمشاعر. أما تفسير لغة الجسد بطريقة صحيحة فهو فن معقد ، ولكنه من السهل علينا أن نتعلم قراءة الرسائل العريضة.

فمثلاً: أن يكون الفرد منشرحاً وأن يكون مظهره مسترخياً ، وكذلك الاتصال البصري الجيد. كلها علامات على أن الفرد واثق من نفسه ومطمئن لما يدلي به وما يسمعه.

أما المظهر المشدود والأذرع المتقاطعة المضمومة وضعف الاتصال البصري، فكلها علامات تدل على المراوغة ، والغضب الدفين، وعدم الاتفاق. ويدل الميل للأمام عند الجلوس على الاهتمام والموافقة ، في حين يدل الميل للوراء على اللامبالاة وعدم الاهتمام، وعلينا استقراء هذه الإشارات الصادرة منا أو من الآخرين.

و يعتقد علماء النفس بأن ٦٠ ٪ من حالات التخاطب والتواصل بين الناس تتم بصورة غير شفهية أي عن طريق الإيماءات والإيحاءات والرموز ، لا عن طريق الكلام واللسان (ويقال إن هذه الطريقة ذات تأثير قوى ، أقوى بخمس مرات من ذلك التأثير الذي تتركه الكلمات).

ومن الأخطاء الجسيمة التي نقع فيها جميعاَ هي تجاهلنا للغة الجسد والإيماءات في محاولتنا فهم ما يقوله لنا أحدهم وقراءة أفكاره بل إننا نمضي ساعات في تحليل الكلمات التي قيلت لنا من دون أن ندرك مغزاها لأننا لا نحسب بالشكل الكافي لغة الإيماءات.

و يمكن فك الجدل التقليدي حول ما إذا كان الطرف الآخر مرتاح لنا بالاعتماد على إيماءاته وإيحاءاته ورموزه لا على كلامه، فالإيماءات جديرة بأن تقول ذلك ببلاغة أشد من الكلام وهذه بعض الإيماءات والإيحاءات التي تحدث في حياتنا اليومية وقد لا نكون مدركين للمغزى أو التأثير النفسي المسبب لها .

فمثلاً :

١. مس اليد للوجه أثناء الحديث أمر مرتبط بالكذب وكذلك الحال عند لمس الأنف أثناء الكلام .
٢. وقد يلجأ البعض إلى لمس الأذن عند التشكيك بكلام يقال أمامهم .

قلم الجزائر | WWW.DZPEN.COM

٣. عندما يعقد اجتماع ما لمؤسسة أو إدارة ويلقي المدير نكتة عرضية نجد أن كلاً من الحاضرين يصطنع ابتسامة مزيفة تظهر بوضوح في عضلات زاويتي فمه التي تُشَدّ وتُرخى في اتجاه الأعلى أما في الابتسامة الحقيقية فإن عضلات أطراف العينين تتقلّص أيضاً .

٤. وإذا شبكت المرأة يديها بشكل لين فهذا دليل انفتاحها على الجو المحيط بها

٥. عندما يهز البعض رؤوسهم في إشارة إلى التأييد والاهتمام نجد أن الشخص المتكلم يزيد من سرعة كلامه.

٦. بينما يشير تشابك الذراعين وتباطؤ رفرفة العينين إلى الملل أو إلى عدم الموافقة ما يحتمل أن يجعل المتكلم يبطئ في كلامه

٧. أن يكون الإبهامان متلاصقين فهذا يعني أن المتحدث عقلاني وكريم ومثقف ويستطيع التأقلم مع الظروف العامة .

٨. عندما يجري تعريف بعض الناس إلى بعضهم الآخر يظهر مستوى ما من الاهتمام يُعبّر عنه بازدياد رفرفة أجفان العينين من 18 مرة إلى أكثر من 25 مرة في الدقيقة.

٩. وضع اليدين على الطاولة باتجاه الشخص المتحدث فهذه بمثابة دعوة لتكوين علاقة حميمة .

١٠. يفضل المرء أن يتوجه بعد دخول السوق أو المحلات التجارية إلى اليمين لأنه سوف يستخدم يده اليمنى الأقوى ويشعر بالانشراح إذا كانت الممرات واسعة بينما يشعر بالضيق إذا كانت هذه الممرات ضيقة ولذا يحاول أصحاب المخازن تنفيذ هذه الرغبات إذ يضعون السلع الغالية الثمن في اتجاه اليمين وفي الممرات الواسعة ويجب أيضاً أن تكون السلع في تناول الزبون لأنه لا يشتري عادة أي سلعة لا يمسها بيده وقلما يشتري أحدنا سلعة كتب عليها "ممنوع اللمس ".

١١. عندما تكون اليد مفتوحة فهذه الإيماءة تقترن بالصدق والخضوع .

١٢. في حال كون الذراعان متقابلتين فمعنى ذلك أن الشخص بحالة دفاعية سلبية .

و من الطريف أن تعلم عزيزي المتدرب أن مطاعم الوجبات السريعة تعمد للإكثار من الألوان الفاقعة والحادة مثل الأحمر والأصفر وذلك لكي لا يشعر الزبون بالراحة ويطيل الجلوس في المطعم .

تبين جميع الأبحاث المتوفرة أن لغة الجسد هي الجزء الأهم من أي رسالة تنتقل إلى الشخص الآخر وإن ما بين (50-80%) من المعلومات يمكن أن تنقل بهذه الطريقة وأن الرسالة غير الشفوية المنقولة هي غنية، ومعقدة في طبيعتها، وتحتوي على تعابير الوجه والقرب من الشخص المتكلم ,وحركات اليدين والقدمين، وملابس الشخص المتكلم ونظراته، وتوتره، وانفعالاته وما إلى ذلك .

ويوجد هناك عاملان هامان :

هل يستطيع جسدك أن يقول ما تريده منه؟

وهل تستطيع أن تفسر لغة أجساد الآخرين؟

إن الكثيرين منا لا يعون لغات أجسامنا حيث أن هذا ينطبق على الرجال الذي لا يلاحظون الإشارات التي تنبعث من أجسامهم وأجسام الآخرين ويتجاهلونها حول أشياء مهمة جداً.

وأنه لمن المفيد أن ينضم المرء إلى ورشة علمية تدور حول كيفية تحليل واكتشاف الإشارات المضللة للغة الجسد . .

وإليك عزيزي المتدرب بعض الأشياء التي يمكن أن تجربها :

ابدأ بالانتباه الواعي للغة أجسام الناس حيث يمكن أن تشاهد التلفزيون لمدة عشر دقائق مع إخفاء الصوت كلياً .

دون بعض الملاحظات عن لغة أجسام الناس المحبوبين والمحترمين والمسموعين :

- كيف يقفون أو يجلسون؟
- ما نوع التعابير التي يملكون؟
- ماذا تفعل أيديهم، وأقدامهم؟
- ما نوع النظرات التي يملكونها؟
- ما هي الوسائل غير الشفوية التي يمتلكونها؟
- هل يتصرفون بعكس لغة أجسادهم الإيجابية وهل هذا يؤثر عليهم؟

ابدأ بالتصرف بلغة الأجساد الإيجابية لمن تحب و تحترم و سيبدأ الناس الآخرون بالنظر إليك بشكل مختلف عن السابق .

وحدها العيون تتخطى كل اللغات و تغزو كل الحصون فتلتقي في لحظة لتحكي بلمحة ما يعجز عنه اللسان وتتسلل إلى أعماق النفس لتقول كلماتها الخاصة جدا والصادقة جدا ، فهي لغة لا تعرف الكذب ولا الرياء...لغة ليست بلغة لكنها مرآه صافيه تعكس مباشرة كل المشاعر وتبوح بالأسرار.

و أليك عزيزي المتدرب هذه الإشارات السبع التي ستعطيك فكرة عن لغة الجسد وكيف يمكن استخدامها في إبراز قوة شخصيتك و التعرف على ما يفكر به الآخرون بالرغم من محاولاتهم إخفاء ذلك.

١. العين :

تمنحك واحدا من أكبر مفاتيح الشخصية التي تدلك بشكل حقيقي على ما يدور في عقل من أمامك ، ستعرف من خلال عينيه ما يفكر فيه حقيقة :

١. إذا اتسع بؤبؤ العين وبدا للعيان فإن ذلك دليل على أنه سمع منك توا شيئا أسعده.
٢. أما إذا ضاق بؤبؤ العين فالعكس هو الذي حدث.
٣. وإذا ضاقت عيناه ربما يدل على أنك حدثته بشيء لا يصدقه.
٤. وإذا اتجهت عينه إلى أعلى جهة اليمين فأنه ينشئ صورة خيالية مستقبلية.
٥. وإذا اتجه بعينه إلى أعلى اليسار فإنه يتذكر شيئا من الماضي له علاقة بالواقع الذي هو فيه.
٦. وإذا نظر إلى أسفل فإنه يتحدث مع أحاسيسه وذاته حديثا خاصا ويشاور نفسه في موضوع ما .

٢. الحواجب :

١. إذا رفع المرء حاجبا واحدا فإن ذلك يدل على أنك قلت له شيئا إما أنه لا يصدقه أو يراه مستحيلا.
٢. أما رفع كلا الحاجبين فإن ذلك يدل على المفاجأة.
٣. أما إذا قطب بين حاجبيه مع ابتسامة خفيفة فإنه يتعجب منك ولكنه لا يريد أن يكذبك.
٤. وإذا تكرر تحريك الحواجب فإنه مبهور ومتعجب من الكلام وموجات كلامك تدخل على دماغه بأكثر من شكل .

٣. الأنف و الأذنان :

١. فإذا حك أنفه أو مرر يديه على أذنيه ساحبا إياهما بينما يقول لك إنه يفهم ما تريده فهذا يعني أنه متحير بخصوص ما تقوله ومن المحتمل انه لا يعلم مطلقا ما تريد منه أن يفعله.
٢. ووضع اليد أسفل الأنف فوق الشفة العليا دليل أنه يخفي عنك شيئا ويخاف أن يظهر منه.

٤. جبين الشخص :

١. فإذا قطب جبينه وطأطأ رأسه للأرض في عبوس فإن ذلك يعني أنه متحير أو مرتبك أو أنه لا يحب سماع ما قلته توا.
٢. أما إذا قطب جبينه ورفعه إلى أعلى فإن ذلك يدل على دهشته لما سمعه منك .

٥. الأكتاف :

فعندما يهز الشخص كتفه فيعني انه لا يبالي بما تقول .

٦. الأصابع :

نقر الشخص بأصابعه على ذراع المقعد أو على المكتب يشير إلى العصبية أو عدم الصبر.

٧. وعندما يربت الشخص بذراعيه على صدره :

فهذا يعني أن هذا الشخص يحاول عزل نفسه عن الآخرين أو يدل على أنه خائف بالفعل منك .

كيفية طرح الأسئلة الصحيحة

إن موضوع مهارات طرح الأسئلة الجيدة هو أساس فن الاتصال الجيد ، فالشخص الذي يواظب على طرح الأسئلة سيكون هو الشخص الوحيد القادر على إدارة اتجاه مواضيع المحادثات. وهذا يعني بطبيعة الحال أن مثقفاً صحياً او مراقباً صحياً حديث التخرج، أو قليل الخبرة يستطيع أن يخرج الكثير من المعلومات من المراجع و بالنهاية يغير سلوك المريض أو المراجع، وذلك بطرحه أسئلة صحيحة وحيوية.

إن الفرق الرئيسي في طرح الأسئلة يكمن في أنه يوجد سؤال مغلق يعالج حقيقة مفردة وله جواب محدد بنعم، أولا ، وسؤال مفتوح يشجع الشخص الآخر على التكلم، والإسهاب، والشرح. إن معظم الناس يدركون هذه الحقيقة ولكنهم يجدون صعوبة بالغة في إيجاد الأسئلة الخلاقة والمفتوحة ، لذلك إليك بعض الاقتراحات بهذا الصدد :

الأسئلة المفتوحة والصريحة تساعدك على الانطلاق :

كيف بإمكاننا أن نتجنب هذا المرض؟

أخبرني كيف يمكن أن ترى وضعك الصحي لو أنك لم تسلك السلوك الفلاني؟

كيف تشعر حيال إصابتك بمرض ..... ؟

إنه من الأفضل أن تبدأ أية مواجهة بأسئلة مفتوحة ، وصريحة ، وتتدرج إلى التفاصيل بعد أن تأخذ الصورة العامة الكلية ، وتوفيها حقها.

الأسئلة المشجعة تحافظ على التقدم في الموضوع وتكتشف خفايا القضايا :

مثلاً:

هل تستطيع أن تخبرني أكثر عن سلوكك الغذائي؟

وبعد ذلك ما الذي حدث؟

استمر من فضلك هذا شيء مفيد.

ماذا تعني بذلك؟

بأية طريقة من الطرق؟

إن كل هذه الأسئلة أعلاه يمكن أن تعيد انطلاقة الشخص الذي أعطاك إجابات قصيرة ، وناقصة في المرة الأولى، وتستطيع أن تحافظ على التقدم في الموضوع بالإصغاء إلى الكلمات، والمواضيع الرئيسية

في الخطاب وأن تضمنها في سؤالك القادم. فمثلاً إذا قال أحدهم سوف أتوقف عن التدخين. فإن سؤالك التالي له سيكون: **حسناً وما الإجراءات التي اتخذتها للتوقف عن التدخين؟**

إن غالبية من الناس يمكن أن يبدؤوا بأسئلة جيدة ولكنهم لا يستطيعون متابعة موضوعهم بالشكل الصحيح حيث يمكن أن يلمسوا الموضوع، ولا يحصلوا على المعلومة المفيدة، والكافية.

الأسئلة الدقيقة تؤدي إلى التعمق والدقة:

كيف وصلت إلى قرار التوقف عن التدخين؟

ماذا تعتقد سبب حدوث ذلك؟

أخبرني عن المرة الأخيرة حينما لاحظت آثار التدخين على صحتك؟

احترس من كلمة لماذا..؟ لأنها توحي بالانطباع بأن السائل ينتقد، أو لا يوافق. وحالما بدأت بتوجيه الأسئلة، فإنه من المهم أن تحافظ على لغة مفتوحة وصادقة للجسم.

الأسئلة المغلقة تؤدي للحصول على معلومات مضبوطة:

في أي وقت حدث ذلك؟

هل ذهبت إلى ذلك المكان؟

ويمكنك استعمال كلمة كيف، وكلمة كم. لأن الأسئلة المغلقة يمكن أن تصبح مفيدة لجلب وفحص التفاصيل الدقيقة، ولكنها ليست جيدة ولا تساعد أياً من المتواجهين في إضفاء العلاقة الودية، والاسترخاء عليهم. وإذا أحسست أن الشخص الآخر يبدأ بإعطاء أجوبة ناقصة وقصيرة فحاول أن تطرح أسئلة مفتوحة لتعيد الأشياء إلى مجراها الطبيعي من جديد.

الأسئلة التي يجب أن تتجنبها:

أسئلة المكاشفة:

وهي ليست بالأسئلة بل بيانات مموهة مثل:

هل تشعر أن الأدوية تشفي الأمراض؟

و الإجابة في واقع الأمر تأتي : اشعر أن الأدوية مفيدة للمريض و لكنها لا تشفى دوماً ، و نعلم أن كثير من الأمور المتشابهة تختلف باختلاف شعور الناس حيالها.

بينما يجب أن يكون السؤال:

أليس صحيحاً أن الدواء يفيد في التخفيف من أعراض المرض؟

و يأتي الجواب : أعتقد أنا إن الدواء يخفف من الآلام و غالباً يشفي من المرض بإذن الله.

الأسئلة المحملة:

وهي ليست بالأسئلة أيضاً ، ولكنها تعابير لعدم القبول مثل ألا ترى أن...؟ وألا تدرك أن....؟ وكلاهما يعني اللوم، والسخرية. وهي ليست بالأسئلة الحقيقية بل أسئلة مخادعة يجب تجنبها.

الأسئلة مفيدة حصراً إذا استمعت إلى الأجوبة بإنصات :

إن الأجوبة التفكيرية تستطيع أن تدعم لغة الجسد ، وتشير إلى أن تصغي وتسمع جيداً. و إنه من الأفضل أن تستعمل بيانات لا أسئلة عليها مثل أنت تشعر أن... ، أنت تعتقد أن... ، أنت ترى هذا كـ.... ، وإذا كنت غير متأكد ، فغلّف تفكيرك بشيء من التجريبية مثل أن تقول : يبدو لي أنك كمن يشعر أن... ، وأنني يحصل لدي انطباع بأن... ، وذلك لجعل الشخص الآخر يصحح أي سوء تفاهم قد يجده من طرح الأسئلة.

وإذا قمت دائماً بتلخيص الذي يحدث بين كل واحد منكما ، وبين الآخر فإنك ستحصل على النتائج التالية:

- ستصبح الأشياء أكثر وضوحاً بينكما.
- ستبرهن أنك كنت مصغياً ومستمعاً.
- إنه كان هناك شعور بالتعاون والاتفاق.
- إنه بمقدورك أن تغلق موضوعاً ، وتبدأ ببحث موضوع آخر.

إقناع الآخرين برسالتك الصحية

يتطلب عملك كمثقف صحي أن تقنع الآخرين لكي يغيروا سلوكياتهم غير الصحية ، إليك بعض الإرشادات لتساعدك عند تقديم رسالتك الصحية للآخرين:

- حدد رسالتك الصحية بإيجاز. ما الذي تحاول أن تغيره ؟ هل ترغب في إقناع الطرف الآخر بأن يترك التدخين؟ هل ترغب في تغيير سلوك طفل يحب أكل الحلويات كثيراً؟ قم أولاً بتحديد أهدافك بإيجاز بشكل مكتوب وقم بعد ذلك بتنقيحها قبل أن تقدمها إلى الجمهور المستهدف.

- قم بإعداد قائمة بالنقاط الإيجابية في رسالتك . حدد المميزات الأساسية التي سوف يجنيها الشخص من تركه للتدخين وقم بجمع البيانات، النوعية والكمية، التي تؤيد رسالتك. هذه النقاط الرئيسية القليلة سوف تشكل العمود الفقري لعرض رسالتك الصحية.

- قم بعمل تحليل للمعارضة السلبية المحتملة. فكر جيداً في الأسئلة والاعتراضات التي قد يقابل بها اقتراحك. قم بتجهيز استجابة سليمة لكل من هذه الأسئلة أو الاعتراضات وقم بجمع البيانات والحجج الإضافية التي تحتاجها لتأييد رسالتك الصحية.

- روج لرسالتك الصحية بشكل مسبق. تقرب بصورة غير رسمية إلى الآخرين الذين تنوي تثقيفهم لتحصل منهم على تأييد لرسالتك الصحية.

وسائل الإيضاح

أهمية وسائل الإيضاح:

هي أدوات تساعد في إيصال الرسالة التعليمية بشكل سهل و ميسر ولها أهمية كبيرة في تطور العملية التربوية حيث أصبح استيعاب المعلومات لا يشكل معضلة كبيرة عند الكثير من الناس .

و لها أنواع و أشكال متعددة تتفاوت بين الوسائل البسيطة و الإلكترونية المعقدة .

أنواعها:

كما ذكرنا سابقاً لوسائل الإيضاح أنواع متعددة تبدأ من السبورة و الطباشير و لا تنتهي عند عروض الحاسب ببرنامج (Power Point) أو الفلاش.

و منها على سبيل المثال:

١. السبورة البيضاء و الأقلام الملونة.
٢. المطويات و النشرات. Pamphlets, Brochures
٣. الملصقات. Posters
٤. المجسمات.
٥. الصور.
٦. الشفافيات (أوفرهيد بروجوكتور) (Over Head Projector)
٧. الصور المصغرة (Slide Projector)
٨. الحاسب الآلي.
٩. القصص و الأمثلة.
١٠. التمثيل.
١١. رسائل الجوال (SMS ، MMS)
١٢. الرسائل الألكترونية (الإيميل)E.mail

و غيرها الكثير ..... و يمكن ابتكار وسائل عديدة لم تستخدم من قبل.

ملحوظات المتدرب على محتويات الوحدة

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ملحوظات المدرب على محتويات الوحدة

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

التثقيف الصحي

وسائل الاتصال

قلم الجزائر | WWW.DZPEN.COM

الجدارة: أن يكون المتدرب قادراً على معرفة وسائل و عناصر و أنواع الاتصال.

الأهداف:

عندما تكمل هذه الوحدة ستكون قادراً بإذن الله على:

١. معرفة عناصر الاتصال الرئيسة.
٢. معرفة أقسام وسائل الاتصال.
٣. القدرة على استخدام وسائل الاتصال.
٤. استنباط مميزات و عيوب وسائل الاتصال الأخرى.
٥. معرفة أنواع وسائل الاتصال المباشر و غير المباشر.

الوقت المتوقع للتدريب: ٦ ساعات.

الوسائل المساعدة:

١. عروض بوربوينت.
٢. أوفرهيد بروجوكتور.
٣. شفافيات.
٤. سبورة و أقلام ملونة.

متطلبات الجدارة:

يجب أن يتقن المتدرب على الأقل ٨٥٪ من المهارات المطلوبة في هذه الوحدة.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

الاتصال

تعريف الاتصال:

عملية التفاعل التي تحدث عندما يحوّل مرسل رسالة و يستجيب لها مستقبل .

عناصر الاتصال:

المرسل

وهو الجهة التي ترسل المعلومات بقصد إثارة سلوك محدد

المستقبل

وهو الطرف الذي يتلقى المعلومة المرسلة.

الرسالة

وتعني مجموعة المعاني التي يرسلها المرسل للمستقبل لإبلاغ معلومة وفي بعض الأحيان للحث على تغيير موقف،

قناة الاتصال

وهي إما لفظية أو كتابية أو تقنية أو تصويرية أو رموز اخرى حركية أو لفظية أو رمزية.

التغذية الراجعة

وهي عملية تبين جدوى الرسالة ومدى نجاحها في تحقيق ما هدفت إليه .

و يلعب الاتصال الفعّال دوراً أساسياً في نجاح العلاقات الإنسانية في مختلف مجالات الحياة. و لذلك فهو مهارة يتعين على العاملين في المجال الصحي اكتسابها وتطبيقها ، ليتمكنوا من تحقيق مهامهم.

ويتميز الاتصال الفعّال بـ:

١. الإدراك و الوعي.
٢. بالقدرة على توصيل الفكرة إلى الطرف المقابل.
٣. بتحقيق الأهداف.

عندما نقوم بالاتصال، فإننا نتبادل المعلومات مع الآخرين. و كمتحدثين، فإننا نقصد توصيل مضمون رسالة معينة إلى مستمعينا. فعندما نتبادل المعلومات أو عندما نريد توصيل مضمون رسالة، فإننا نستخدم اللغة – أي الإشارات اللفظية والإشارات غير اللفظية، مثل تعابير الوجه، وأسلوب الحديث وطريقة الوقوف والحركة وإيماءات الجسم ... الخ على حد سواء.

و يقتضي الاتصال الفعّال، أن يفهم المستمع مضمون كلام المتحدث كما يقصده تماماً. ولتحقيق ذلك، فإنه من الضروري أن يستعمل كل منهما ذات قواعد التعبير (شفرة) والفهم (التفسير) للرسالة. و إذا لم يكن هذا هو الحال عندها تكون النتيجة حدوث اضطراب في الاتصال. ولا يحدث هذه الاضطراب لاختلاف اللغات فحسب، بل لأن الناس يختلفون في طريقة فهمم وتفسيرهم لما يسمعون أو يشاهدون، بناءً على تجاربهم و توقعاتهم. و لذلك يمكن القول إنه من الحيوي و المهم بالنسبة للاتصال الفعّال ضمن مجموعات العمل، أن يشتركوا في حوار مستمر، و أن يصغي كل فرد لوجهات نظر الآخرين، و يحاول فهم تجاربهم و توقعاتهم.

إن الإصغاء بانتباه، و القدرة الصحيحة على إعطاء تغذية راجعة صحيحة لما سمعناه، يعدان من العوامل الأساسية للاتصال الفعّال، و يعني الإصغاء بانتباه، القدرة على التركيز الكامل على ما يقوله المتحدث، حتى نتمكن من فهم المضمون و المقصود من كلامه بالصورة الصحيحة. و لا يمكننا الخروج بحلول مفيدة تقوي علاقتنا و اتصالاتنا، بعضنا ببعضنا الآخر، إلا حينما ندرك مضمون كلام المتحدث إلينا بالشكل الصحيح. كما أن فهمنا لما يقوله المتحدث يفسح المجال أمامنا لصياغة كلامنا له بحيث يتمكن من فهمه و تفسيره على نحو ملائم. إضافة إلى أن قواعد التغذية الراجعة البناءة تزودنا بدلائل إضافية عن كيفية التعبير عن ذاتنا بوضوح، و تقلل من مخاطر حدوث سوء فهم.

خصائص الاتصال المؤكد الناجح يتضمن :

- التكلم باستخدام جمل قصيرة ومباشرة.
- استخدام مصطلحات مثل (اعتقد ، أؤمن، في رأيي) تظهر الفرد أنه مسؤول عن أفكاره.
- التحدث عن الأحداث بصورة موضوعية وليس بصورة المبالغة.
- المحافظة على الكلام وجهاً لوجه والالتقاء البصري.

خصائص الاستماع الجيد يتضمن :

- التفاعل مع ما يقوله الآخرون بهز الرأس، الابتسامة، أو استخدام حركات أخرى لتوضح أنك مستمع وتتابع.
- إعادة صياغة ما قاله المتحدث للتأكد من أنك تفهم جيداً.
- سؤال الآخرين بتوضيح ما يقولون، عندما لا تكون متأكداً أنك تفهم جيدا.
- عدم استباق النتائج قبل أن يكمل المتحدث كلامه.
- صياغة الأسئلة بطريقة تسمح للآخرين الإجابة بالأسلوب الذي يختارونه.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

وسائل الاتصال

و تنقسم إلى نوعين :

أولاً : وسائل اتصال مباشر.

ثانياً : وسائل اتصال غير مباشر.

أولاً : وسائل الاتصال المباشر

تعريفها :

هي الطريقة التي تمكن الشخص من الاتصال بالآخر بدون الحاجة للآلة كوسيلة اتصال. مثل الصوت و الحركة و تعابير الوجه . كالمقابلة الشخصية و المحاضرة و حلقات النقاش.

مميزاتها :

١. المشاركة الإيجابية من جانب المتلقين .
٢. وضوح التجاوب و الانفعال بالنسبة للمعلم .
٣. المرونة في إدارة النقاش للوصول إلى الهدف (تغيير الموضوع أو الزيادة و التوسع فيه أو التكرار) .

عيوبها :

١. محدودية التأثير، فالعدد المستهدف قليل و المستفيد منهم أقل.
٢. بطء انتشارها ، فيلزم التنقل من مكان إلى مكان لتلقي نفس المحاضرة على أناس آخرين.
٣. قلة المستفيدين منها ، أي لا تستهدف عدداً كبيراً من الناس.
٤. تعتمد كثيراً على شخصية و أسلوب المحاضر. بغض النظر عن المضمون.

أنواعها :

١. توجيه فردي (المقابلة الشخصية)
٢. توجيه جماعي
- المحاضرات .
- الندوات .
- تنظيم المجتمع .

قلم الجزائر | WWW.DZPEN.COM

التوجيه الفردي (المقابلة الشخصية)

نستخدم هذه الطريقة في الأحوال التالية :

١. إذا كان الموضوع هام جداً و نريد إيصاله بدقة.
٢. إذا كان الشخص يعاني من مشكلة صحية خاصة.
٣. إذا كان أحد الأشخاص يعارض و لا يتجاوب مع الجماعة.

شروط المقابلة الشخصية :

١. توثيق العلاقة بين المثقف الصحي و الشخص المراد توجيهه.
٢. توفير الوقت الكافي للمقابلة .
٣. يجب أن تكون مستمعا جيدا و لا تسأل أسئلة محرجة .
٤. التحكم بالمقابلة بحيث لا يتفرع الحديث ويخرج عن الموضوع
٥. كن صريحا و وجه الشخص إلى السلوك الصحي المطلوب مباشرة .
٦. سجل نتيجة المقابلة و الحل الذي توصلت إليه في سجل خاص حتى تستفيد من النتائج إذا عاد نفس الشخص أو في حالات مشابهة .

التوجيه الجماعي

١. **المحاضرات :**

- لا تفيد كثيرا المحاضرات في التثقيف الصحي للمجتمع لأن المستمعين لا يركزون طول المحاضرة لذلك لا يستوعبون إلا القليل منها .
- يتوقف مدى استيعاب الناس من المحاضرة على شخصية المحاضر و طريقة إلقاء المحاضرة .

شروط نجاح المحاضرة :

١. تقسم المحاضرة إلى ٣ أقسام (المقدمة ، الموضوع ، الخاتمة)
٢. تبدأ المحاضرة بتحية الحاضرين ثم المقدمة .
٣. الدخول في صلب الموضوع بطريقة منظمة و مترابطة و يجب أن تكون المعلومات صحيحة و مفيدة و تزيد من معلومات الحضور .
٤. الخاتمة و التي يجب أن تحتوي على النقاط المهمة الرئيسة للموضوع الذي سبق ذكرها ، و من نجاح المحاضرة أن يخرج الناس بسلوك صحي جديد .

قلم الجزائر | WWW.DZPEN.COM

٢. الندوات (المناقشات) Workshop

هذه الطريقة فعالة في التثقيف الصحي و يتم فيها تبادل الآراء بين الحاضرين و من ثم الوصول إلى حل جماعي يلتزم به الجميع لأنه صادر منهم .

شروط الندوات و المناقشات الناجحة :

١ – العدد المناسب من ١٠ – ٢٠ شخص .

٢- يقوم الموجه أو رئيس الندوة بما يلي :

- يحسن معاملة الحاضرين و يحترمهم .
- يتأكد من اشتراك كل الحضور بالندوة و إبداء الرأي .
- أن يعمل على عدم خروج الندوة عن الموضوع .
- عليه أن يلخص ما يصل إليه الحضور و يصوغه بشكل قرارات .

٣ – يجب أن تكون المناقشات في جلسات متجانسة أي تكون الفئة التي تتناقش في موضوع ذات مواصفات متشابهة .

٣. تنظيم المجتمع :

من الوسائل الفعالة في عملية التثقيف الصحي و تحتاج هذه الوسيلة لبراعة و مهارة خاصة من المثقف الصحي أو المراقب الصحي و شخصية قوية فعالة لكي يستطيع أن يقنع المجتمع بمشاكله و قبول الاشتراك في حلها .

و تعتمد هذه الطريقة من الاتصال المباشر على اكتشاف القيادات المحلية أو الناس الذين لهم تأثير أكبر على المجتمع و يجدون صدى و تلبية لندائهم و من الأمثلة على هؤلاء :

- أمير المنطقة .
- شيوخ القبائل .
- عمدة الحي .
- مدراء الدوائر .
- علماء الدين (المشايخ) و أئمة المساجد .
- الأطباء و كبار الضباط .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

و بعد اكتشاف هذه القيادات المحلية نبدأ خطوات العمل لحل المشاكل الصحية كما يلي :

١- شرح المشكلة الصحية لهم .
٢- تنمية إحساسهم بها و تأثيرها على الناس و أهمية حلها .
٣- اشراكهم في التخطيط لحلها .
٤- توضيح دور كل واحد منهم في الحل .
٥- الاستفادة الكاملة من قوة تأثيرهم على الناس .
٦- تغيير سلوكيات الناس الخاطئة إلى سلوكيات صحية سليمة .

قلم الجزائر | WWW.DZPEN.COM

ثانياً : وسائل الاتصال غير المباشر

تعريفها :

هي كل وسيلة تستخدمها لإيصال رسالتك إلى أناس لا تقابلهم مواجهة و لكن عن طريق هذه الوسيلة بحيث لا تستطيع أن تتعرف على ردود أفعالهم و مدى استيعابهم لما تطرحه مثل وسائل الإعلام.

مميزاتها :

تمتاز هذه الوسائل بسرعة الانتشار و اتساع المنطقة المستهدفة .

عيوبها :

١. أنها وسيلة ذات اتجاه واحد ، لا يشترك فيها المتلقون ، أي إن ردة الفعل للرسالة التعليمية غير ظاهرة عند المرسل (المثقف الصحي).
٢. عدم وصول الوسيلة (لا يوجد كهرباء ، لا تصل الصحف) .
٣. عدم القدرة على جذب الانتباه .
٤. عدم الرغبة لدى المتعلم(لا يحب القراءة ، السماع ، المشاهدة) .
٥. العامل الوسيط (هو الذي يقرأ أو يسمع الخبر ثم يشرحه لغيره بطريقة تنحرف عن هدف الرسالة)

أنواع وسائل الاتصال غير المباشر :

١. الإذاعة و التلفاز :

لكي تنفذ برنامج إذاعي ناجح يجب أن تتبع ما يلي :

١. الإعلان عن موعد تقديم البرنامج الصحي قبل موعده بوقت كاف .
٢. تقديم البرامج الصحية بطريقة شيقة تجذب انتباه الناس .
٣. يجب أن يكون وقت إذاعة هذه البرامج مناسباً لمعظم الناس.

أما التلفاز فهو أكثر فاعلية من الإذاعة ولكن استخدامه في التعليم الصحي يكلف الكثير .

٢. الصحف و المجلات :

وسيلة جيدة و لكن للمتعلمين فقط .

قلم الجزائر | WWW.DZPEN.COM

٣. الكتيبات و النشرات الصحية (بروشورات) :

- يجب أن تتناسب مع الفئة العمرية من المجتمع التي ستوجه إليه .
- يفضل أن يتم توزيعها بعد ندوة أو فلم عن نفس الموضوع.

(راجع المنهج العملي)

٤. الملصقات (بوسترات) :

يجب أن يحتوي الملصق على فكرة واحدة فقط، و ينفذ بشكل جذاب.

(راجع المنهج العملي)

٥. الفيديو:

وسيلة ممتازة و فعّالة لأهداف التثقيف الصحي ، فقد تعرض مشاهد و أحداث بعيدة عن المشاهد في الزمان و المكان ، كما أنها وسيلة لعرض الكثير من المعلومات في وقت قصير .

خطوات عرض الفلم :

أولاً: قبل العرض :

يجب على المثقف الصحي قبل عرض الفلم :

١. التأكد من سلامة الفلم و أجهزة العرض و التوصيلات الكهربائية و التقنية.
٢. التعرف على النقاط المهمة في الفلم التي تجذب انتباه المشاهدين .
٣. ملائمة الفلم للمناسبة التعليمية .

ثانياً: أثناء العرض :

تلخيص سريع للنقاط الهامة في الفلم و طرحها على المشاهدين قبل عرض الفلم .

٦. الأفلام الثابتة و الشرائح البصرية :

الشفافيات و الصور المصغرة (سلايد بروجكتور ، أوفرهد بروجكتور)

تمتاز بأنها ❖ رخيصة الثمن.

❖ سهلة الاستخدام .

❖ توافق الشرح مع الصورة .

❖ إتاحة الفرصة للمناقشة .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٧. التوضيح :

أي التوضيح بالمثال ، مثل عرض مجموعتين من المعلبات الفاسدة و الصحيحة.

و قد استخدم ربنا عز و جل هذه الوسيلة كثيراً في القرآن الكريم. كما قال تعالى: " و أضرب لهم مثلاً رجلين جعلنا لأحدهما جنتين من أعناب و حففناهم بنخل و جعلنا بينهما زرعا" سورة الكهف.

و قوله تعالى:" و اضرب لهم مثلاً الحياة الدنيا "

والآيات كثيرة في هذا الباب.

٨. المجسمات و التماثيل: مثل مجسم الهيكل العظمي لجسم الإنسان، ونموذج لمنزل صحي ..... إلخ.

٩. المتاحف و المعارض :

المتحف عبارة عن مبنى يحتوي على عدة أقسام ، و المعارض غير ثابتة أي أنها متنقلة و تعرض غالباً في مناسبات خاصة (الأيام العالمية و المناسبات الوطنية) .

١٠. الإنترنت :

تعتبر وسيلة حديثة جداً و سريعة جداً أيضاً ، و يمكن كتابة مواضيع صحية و نشرها على الشبكة العنكبوتية أو إرسال رسائل صحية قصيرة على البريد الإلكتروني لعشرات الآلاف عبر القوائم البريدية ، و يمكن بناء مواقع صحية و تثقيفية متخصصة .

١١. الرسائل القصيرة SMS :

يمكن استخدام رسائل الهاتف الجوال لإرسال رسائل صحية لعدد كبير من الناس في وقت واحد.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

أفضل الطرق لاستخدام وسائل الاتصال غير المباشر :

(كيفية التغلب على عيوب وسائل الاتصال غير المباشر)

١. مخاطبة حاجة الناس :

لا يلتفت الشخص غالباً إلا للرسالة التي تمس جانب من جوانب حياته المهمة التي يحتاجها دوماً ، لذلك عزيزي المثقف الصحي حاول دائماً أن تخاطب الناس بما يحتاجونه فعلياً و ليس بما تستطيع أن تقدمه لهم ، انظر دائماً للمشاكل الصحية التي تهم معظم الناس . قارن بين مثقف صحي يناقش مشكلة تسوس الأسنان عند الأطفال و آخر يناقش مشكلة الجمرة الخبيثة ، برأيك أيهم سيهتم الناس بفعالياته التثقيفية من منشورات و محاضرات و غيرها ؟ أحسنت بالطبع المثقف الصحي الأول لأن مشكلة تسوس الأسنان عند الأطفال من المواضيع المهمة لأنه تقريباً لا يخلو بيت من طفل يعاني من تسوس الأسنان .

٢. عرض الموضوع بطريقة مشوقة و جذابة :

فليس الهدف أن تقدم أي مطوية أو ملصق لمجرد المشاركة بهذه المناسبة الصحية أو برنامج إعلامي للظهور على القنوات الفضائية أو مقال صحفي ليبرز اسمك و تظهر صورتك ، لكن المهم في الرسالة الصحية أن تصل للناس و أن تؤثر بهم و أن يستفيدوا منها و هذا لا يكون إلا أن تُقدم بطريقة جذابة تلفت انتباه الناس لأن وسائل الإعلام تثير إعجاب الناس بما تقدمه من برامج و ملاهي و أنت لا بد أن تزاحم وسط هذا الزخم التقني لتقدم رسالة صحية راقية تثير بها إعجاب الناس.

٣. عدم الاصطدام بأفكار الناس و معتقداتهم و تقاليدهم

مهما كان سلوك الناس الخاطئ الذي تحاول أن تصححه يجب عليك عزيزي المثقف الصحي أن تأخذ بعين الاعتبار أنه قد يكون العامل المسبب لهذا السلوك عادات أو تقاليد أو معتقدات قبلية راسخة لذلك فإن انتقادك لهذا السلوك الخاطئ و غير الصحي بمثابة انتقاد و تسفيه لعادات مبجلة عند هذا الشخص فاحذر دائماً من الاصطدام بمعتقدات الناس و حاول جاهداً أن تبين للشخص أن هذا السلوك الخاطئ يسبب له الأمراض أو الإصابة و أثبت له ذلك و استخدم دائماً عامل الدين الإسلامي السمح الذي حثنا على كل ما يُصلح شأننا الجسدي و النفسي و البيئي و غالب العادات و التقاليد التي تؤدي إلى نهجنا السلوك غير الصحي هي بالحقيقة تعارض الدين.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٤. التأثير على الناس بالمنطق العاطفي .

طبيعة الإنسان الانجذاب لأخيه الإنسان و التأثر بما يصيبه فيجب عليك أخي المثقف الصحي أن تنتبه لهذه النقطة و تستفيد منها كثيراً بالتأثير على الناس بالعاطفة و دغدغة مشاعرهم لتصل إلى أكبر قدر ممكن من الاستجابة لرسالتك الصحية ، انظر للمتسول الذي يقف أمام المصلين بعد الصلاة ليستعطف قلوبهم و يستجدي جيوبهم تراه يتصنع المرض و يقف بشكل منحني و يلبس اللباس الرث و يحاول جاهداً أن يقنعهم بمظهره قبل أن يتكلم و عندما يتكلم تجد في صوته تردد و في نبرته حزن و أحياناً كثيرة يبكي أو يتباكى و غالباً يحمل معه طفل أو طفلة أو معاق ليؤثر أكثر على الناس ، هو يعمل بهذا المبدأ (التأثير على الناس بالمنطق العاطفي).

٥. صدق الرسالة التعليمية و وضوحها و تحديد هدفها .

كن دائماً صادقاً فيما تقول و تأكد أن الناس تعرف الكثير و لكن تحتاج من يذكرها و بطريقة مختلفة و مبتكرة لذلك قدم رسالتك الصحية باختصار ولا تكثر من الشرح و الإسهاب أو تضخيم الحقائق و حدد هدفك بوضوح و لا تترد أو تراوغ فمثلاً إذا كنت ستتحدث عن التدخين لا تضخم مشاكل و مضاعفات التدخين بحيث توحي للمتلقي أن من يدخن علبة سجائر واحدة سيصاب بالسرطان! ! لأن هذا عكس الحقيقة و الواقع الذي يراه كل إنسان و بهذا سيرفض المتلقي رسالتك و لن يستفيد منها لعدم مصداقيتها .

٦. تكرار عرض الفكرة بطرق مختلفة .

الناس تمل سريعاً من كل شيء و خصوصاً النصائح و المواعظ لذلك قدم رسالتك الصحية بطرق مختلفة ، فقد تكون الرسالة هي ذاتها و لكن يجب أن تختلف الوسيلة التي تصل بها للمتلقي فعليك أخي المثقف الصحي أن تستخدم كل الوسائل المتاحة لديك سواء وسائل اتصال مباشر أو غير مباشر المهم أن يكون اختيارك للوسيلة موفقاً و فعالاً .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

ملحوظات المتدرب على محتويات الوحدة

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ملحوظات المدرب على محتويات الوحدة

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

التثقيف الصحي

برنامج حل مشكلة صحية

قلم الجزائر | WWW.DZPEN.COM

الجدارة: أن يكون المتدرب قادراً على معرفة خطوات برنامج حل المشاكل الصحية .

الأهداف:

عندما تكمل هذه الوحدة ستكون قادراً بإذن الله على:

١. معرفة خطوات برنامج حل المشكلة الصحية.
٢. تكوين فريق العمل الذي يشارك في حل المشكلة.
٣. تقييم الحلول و اختيار الأفضل للمشكلة الصحية.

الوقت المتوقع للتدريب: ٦ ساعات.

الوسائل المساعدة:

١. عروض بوربوينت.
٢. أوفرهيد بروجوكتور.
٣. شفافيات.
٤. سبورة و أقلام ملونة.

متطلبات الجدارة:

يجب أن يتقن المتدرب على الأقل ٨٠٪ من المهارات المطلوبة في هذه الوحدة.

قلم الجزائر | WWW.DZPEN.COM

برنامج حل مشكلة صحية

خلق اللّه الكون و ما فيه بتوازن دقيق جداً و تكامل عجيب (إنا كل شيء خلقناه بقدر) يعجز عقل الإنسان أن يستوعب و لو جزءاً بسيطاً منه (و ما أوتيتم من العلم إلا قليلاً) ، هذه البيئة الكبيرة من مملكة النبات إلى مملكة الحيوان مروراً بالبحار و ما تحويه سُخرت للإنسان ليستفيد منها و يتقوى بها على عبادة اللّه و عمارة الكون .

و لكن التطور الكبير و السباق المحموم بين الدول الصناعية تسوقها الشهوة العارمة لحب التملك و حب السيطرة على موارد العالم دفع الإنسان إلى أعمال جائرة ضد البيئة بكامل مقوماتها بل ضد صحة و سلامة الإنسان نفسه مما أوجد فجوة كبيرة بين المفروض و الواقع نتج عنها الكثير من المشاكل الصحية التي يعاني منها بنو الإنسان اليوم ، و القادم أسوأ إذا لم يقف هذا السباق المستعر.

تعريف المشكلة الصحية.

هي الخلل الواقع في جسم الإنسان أو حياته أو بيئته ، و ينتج عن هذا الخلل حدوث فرق بين المفروض و الواقع . فالمفروض أن جسم الإنسان خال من الأمراض و حياته النفسية و الاجتماعية لا يشوبها ما يعكر صفوها كذلك البيئة من حوله سليمة متوازنة كما خلقها اللّه .

فريق عمل حل المشكلة الصحية :

يقوم أخصائي التثقيف الصحي المكلف بوضع برنامج لحل مشكلة صحية ما بتشكيل فريق عمل يناسب المشكلة الصحية المكلف بحلها و يختلف فريق العمل باختلاف نوع المشكلة الصحية و طبيعة البيئة و المجتمع الذي سيطبق فيه البرنامج.

و يتكون فريق العمل من قسمين :

القسم الأول :

الفريق العامل و يشمل كل الطاقم المختار الذي يعمل في البرنامج بناء على تخصصه و مهارته في المشاركة في جانب من جوانب برنامج حل المشكلة و منهم على سبيل المثال :

١. أخصائي التقصي الوبائي.
٢. أخصائي الإحصاء الحيوي.
٣. أخصائي التثقيف الصحي.
٤. أخصائي علوم البيئة .
٥. أخصائي التغذية .
٦. أطباء متخصصون في أمراض معينة (إذا كانت المشكلة مرض ما).

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٧. مراقب صحي .
٨. أخصائي حشرات طبية. ..... إلخ

القسم الثاني :

الفريق الداعم و هم أشخاص يحتاجهم أخصائي التثقيف الصحي لحشد الدعم اللازم لإنجاح البرنامج سواء أكان الدعم معنوياً أو مادياً و هذا القسم هم قادة المجتمع ، و قادة المجتمع هم أناس ذوو نفوذ و سلطة و شعبية كبيرة تفيد في تنفيذ خطوات البرنامج بيسر و سهولة و على سبيل المثال:

١. شيخ القبيلة .
٢. أمير المنطقة .
٣. محافظ المدينة.
٤. العلماء وخطباء المساجد.
٥. الوزراء (حسب نوع المشكلة و علاقتها بطبيعة عمل وزارة ما).
٦. الضباط ذوو الرتب العالية.
٧. مدراء الشرط.
٨. المشاهير من المجتمع (شعراء ، أدباء ، إعلاميون ، فنانون ، لاعبون).....إلخ .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

خطوات حل المشكلة الصحية.

١. تعريف المشكلة الصحية.

هي الخلل الواقع في جسم الإنسان أو حياته أو بيئته ، و ينتج عن هذا الخلل حدوث فرق بين المفروض و الواقع . فالمفروض أن جسم الإنسان خال من الأمراض و حياته النفسية و الاجتماعية لا يشوبها ما يعكر صفوها كذلك البيئة من حوله سليمة متوازنة كما خلقها الله .

على سبيل المثال المفروض أن البيئة كما أسلفنا متوازنة بما يخدم الحياة العامة للنبات و الحيوان و الإنسان ، لكن الواقع أن نسبة التلوث عالية جداً في أجواء المدن الكبيرة و المدن الصناعية .

إذاً هناك فرق بين المفروض و الواقع مما يسبب مشكلة صحية للإنسان.

٢. تحديد المشكلة الصحية :

هناك طريقتان لبداية حل المشكلة الصحية ، إما أن تكون المشكلة الصحية معلومة لدى المسؤولين و من ثم يُطلب من أخصائي التثقيف الصحي وضع البرنامج لحلها (مثلاً مشكلة حمى الوادي المتصدع). أو يكون هناك مؤشرات لارتفاع في معدلات المرض أو الوفيات أو حتى بدون أي مؤشرات و لكن لمعرفة الوضع الصحي في منطقة ما و تحديد أهم المشاكل الصحية يُطلب من أخصائي التثقيف الصحي أن يبحث عن المشاكل الصحية و من ثم يحدد المشكلة الأكثر تأثيراً على المجتمع ويبدأ في حلها.

و لكي نحدد المشكلة يجب الإجابة على التساؤلات الأربعة (من؟ متى؟ أين؟ لماذا؟)

من ؟ = من المتسبب في المشكلة الصحية ؟ **تحديد المتسبب** .

متى ؟ = متى وقعت المشكلة الصحية ؟ **تحديد الوقت** .

أين ؟ = أين وقعت المشكلة ؟ **تحديد المكان** .

لماذا ؟ = لماذا وقعت المشكلة ؟ **تحديد الأسباب** .

٣. إيجاد حلول للمشكلة الصحية :

بعد الإجابة على التساؤلات السابقة تظهر معالم المشكلة و تتحدد مكامن الخلل سواءً في النظام الصحي أو السلوك البشري أو العوامل البيئية ، و بناء على ما تقدم يتم اقتراح الحلول المناسبة لطبيعة المشكلة الصحية و طبيعة الناس المتعلقة بهم المشكلة .

٤. ترتيب الحلول و قابلية تطبيقها :

بعد إيجاد الحلول كما في الخطوة السابقة يتم ترتيبها و تقسيمها إلى قسمين ، فمنها حلول غير قابلة للتطبيق (غير منطقية) لذا تستبعد هذه الحلول و ترتب حلول القسم الثاني و التي هي منطقية و قابلة للتطبيق على حسب الأولوية التي يفرضها واقع المشكلة.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٥. تطبيق الحلول حسب الأولوية :

بعد أن تم ترتيب الحلول حسب الأولوية يتم تطبيق هذه الحلول على المشكلة الصحية أولاً بأول و مراقبة النتائج ، وسيتضح لنا بعد فترة من تطبيق الحلول بعض الخلل و بعض الجوانب الإيجابية و السلبية فيها.

٦. تقييم الحلول :

يتم في هذه الخطوة تقييم الحلول التي تم تطبيقها في الخطوة السابقة و بعد التقييم يتضح لنا مدى نجاح الحل من عدمه و كذلك نسبة نجاح الحل .

بعد ذلك نعدل و نغير في الحلول المقترحة و المطبقة سابقاً بناء على نتائج التقييم .

٧. إعادة تطبيق الحلول :

بعد تعديل الحلول يتم تطبيقها مرة ثانية .

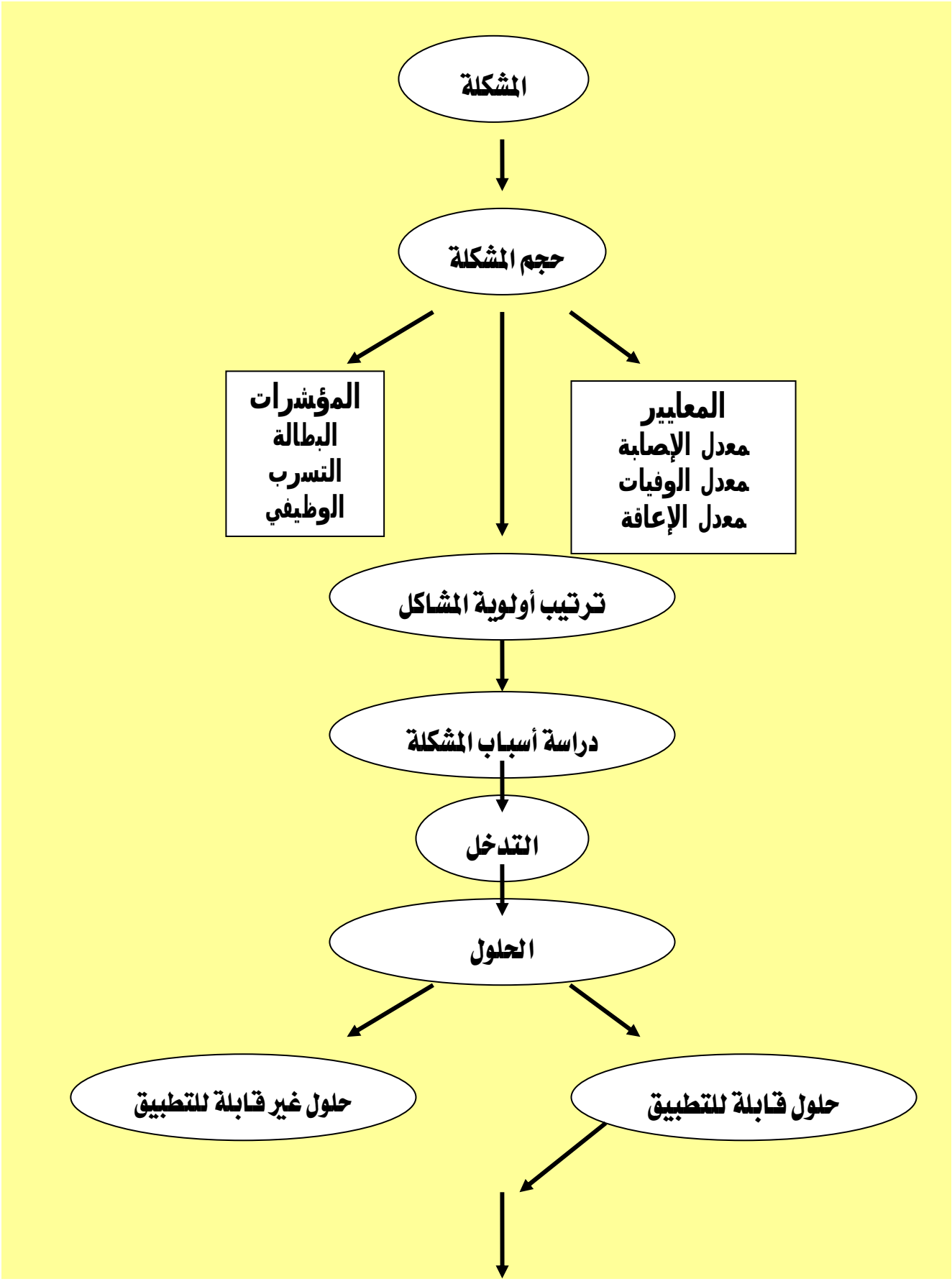
٨. تقييم الحلول مرة أخرى :

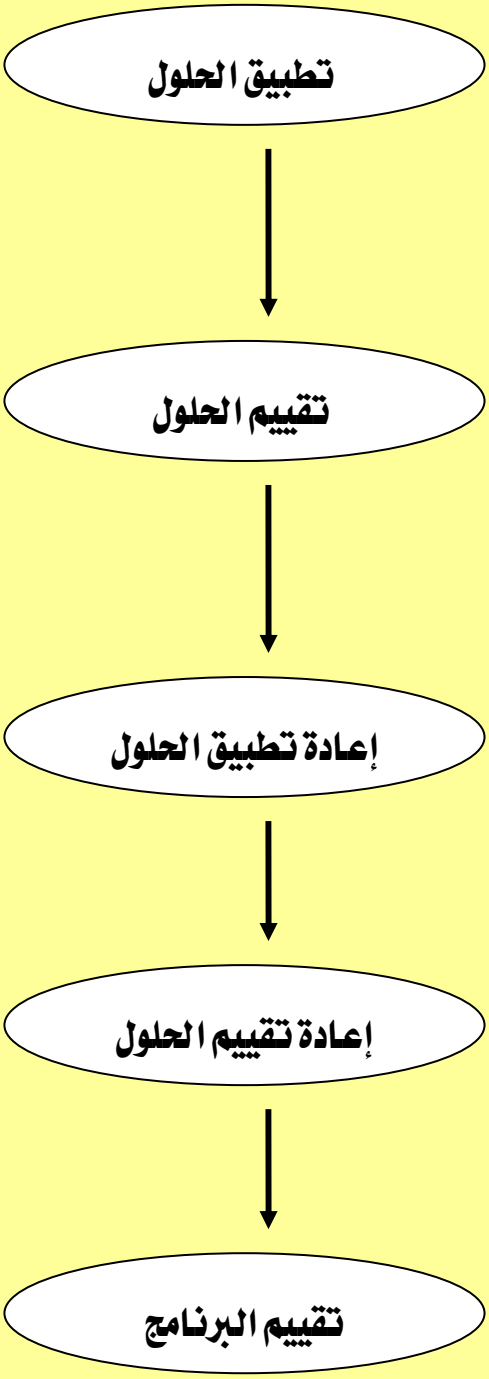
و من ثم يتم تقييم الحلول المعدّلة و المطوّرة و مدى نجاح تلك التعديلات على برنامج حل المشكلة الصحية.

٩. تقييم البرنامج كاملاً :

يتم في هذه الخطوة تقييم كامل للبرنامج و معرفة نقاط القوة و التركيز عليها و معرفة نقاط الضعف و الابتعاد عنها.

قلم الجزائر | WWW.DZPEN.COM


المشكلة
حجم المشكلة
المؤشرات
البطالة
التسرب
الوظيفي
المعايير
معدل الإصابة
معدل الوفيات
معدل الإعاقة
ترتيب أولوية المشاكل
دراسة أسباب المشكلة
التدخل
الحلول
حلول غير قابلة للتطبيق
حلول قابلة للتطبيق



WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

ملحوظات المتدرب على محتويات الوحدة

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

ملحوظات المدرب على محتويات الوحدة

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

قلم الجزائر | WWW.DZPEN.COM

التثقيف الصحي

الصحة الشخصية

قلم الجزائر | WWW.DZPEN.COM

الجدارة: أن يكون المتدرب قادراً على معرفة أهمية الصحة الشخصية و أقسامها.

الأهداف:

عندما تكمل هذه الوحدة ستكون قادراً بإذن الله على:

١. معرفة أهمية الصحة الشخصية.
٢. معرفة الطرق الصحيحة للعناية بأجزاء الجسم المختلفة.
٣. معرفة مخاطر المخدرات.
٤. معرفة أهمية الزواج في حفظ الشباب.

الوقت المتوقع للتدريب: ١٠ ساعات.

الوسائل المساعدة:

١. عروض بوربوينت.
٢. أوفرهيد بروجوكتور.
٣. شفافيات.
٤. سبورة و أقلام ملونة.

متطلبات الجدارة:

يجب أن يتقن المتدرب على الأقل ٩٠٪ من المهارات المطلوبة في هذه الوحدة.

قلم الجزائر | WWW.DZPEN.COM

الصحة الشخصية

أهمية العناية بالنظافة الشخصية.

للحفاظ على الصحة يجب اتباع سلوكيات صحية سليمة وللتخلص من الأمراض يجب التخلص أولاً من مسبباتها وهي السلوكيات غير الصحية .

و للصحة الشخصية الكثير من المداخل و لعلنا نبدأ من قمة الرأس إلى أخمص القدمين.

العناية بالشعر.

شعر الإنسان أحد مواضع الزينة وخصوصا عند المرأة لذلك يجب العناية به وغسله باستمرار .

ويجب البعد عن بعض السلوكيات الخاطئة و منها :

١. كي الشعر للتنعيم فهذا يقضي على بصيلاته .
٢. استخدام الصبغات الكيميائية .
٣. استخدام الشامبو المحتوي على مواد إضافية .
٤. عدم دلك الشعر بالأظافر .
٥. عدم استعمال أدوات الآخرين كالمشط .

العناية بالوجه.

يجب غسل الوجه باستمرار (يومياً) بالماء والصابون اللطيف المخصص للوجه و اليدين و ليس أي صابون.

و هناك بعض التحذيرات في هذا الخصوص منها:

١. بالنسبة للمرأة الابتعاد عن مساحيق التجميل المحتوية على مواد كيميائية، بل استخدام المواد الطبيعية قدر الاستطاعة ، و إذا كان لا بد من استخدام المساحيق الكيميائية فيجب البعد و الحذر الشديد من أدوات التجميل الرخيصة و خصوصاً تلك المتوفرة في المحلات غير المتخصصة بأدوات التجميل .
٢. عدم إزالة حب الشباب باليد بل علاجها بالمراهم حتى تزول من تلقاء نفساها .
٣. عدم تعريض الوجه لأشعة الشمس المباشرة فترات طويلة و خصوصاً في الصيف .
٤. عدم إزالة الحبيبات و النتوءات و الكلف السوداء عند محلات الحلاقة ، بل عند المراكز المختصة إذا لزم الأمر.

قلم الجزائر | WWW.DZPEN.COM

العناية بالعينين.

يجب الحفاظ عليها من العوامل الطبيعية وغير الطبيعية مثل:

١. عدم النظر إلى الأنوار المبهرة كالشمس واللحام .
٢. عدم الجلوس أمام التلفاز بكثرة وبمسافة قريبة .
٣. عدم استخدام أغراض الآخرين كالمناشف .
٤. لبس النظارة الشمسية أثناء النهار .
٥. عدم لبس النظارات الشمسية المقلدة.
٦. عدم مسح العين بالشماغ أو بطرف الثوب بل استخدام منديل نظيف لكل عين .

العناية بالأسنان.

١. يجب العناية بالأسنان دائماً لأن نصف أمراض الجسم من الفم .
٢. يجب غسل الفم جيداً واستخدام الفرشاة والمعجون يومياً
٣. يجب استخدام الخيط السني لإزالة ما بين الأسنان و الأضراس .
٤. يفضل استخدام السواك كما حثنا الرسول (صلى الله عليه وسلم) فهو سهل الحمل، رخيص الثمن، سهل الاستخدام .

الابتعاد عن :

١. الإكثار من أكل الحلويات .
٢. استخدام الأسنان لفك القوارير أو سحب شيء أو غيره .
٣. إهمال أي علامات للتسوس بل المسارعة لإزالته مباشرة .
٤. عدم خلع الضرس إلا في أقصى الأحوال.

العناية باليدين.

١. يجب العناية بالأيدي دائماً لأنها الأداة الوحيدة لكل ما يدخل إلى الفم .
٢. يجب غسلها جيداً بالماء والصابون وخصوصاً قبل الأكل وبعد القيام من النوم و عند دخول المنزل.

أما الأظافر فتعتبر مخبأ للميكروبات لذا يجب قصها وغسلها بالماء والصابون ومراعاة :

١. عدم قضم الأظافر بالأسنان .
٢. عدم قص الجلد المحيط بها .
٣. عدم وضع الأظافر داخل الكلوركس (لتقويتها) لأنه يسبب تآكلها .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٤. عدم استخدام مزيل طلاء الأظافر بكثرة لاحتوائه على مواد كاوية تحدث تآكل الأظافر

العناية بالقدمين.

يجب الاعتناء بهما و غسلهما جيداً بالماء والصابون وتنظيف ما بين الأصابع وتجفيفه جيداً حتى لا تبقى رطوبة تسبب نمو الفطريات .

١. عدم المشي حافياً لتجنب الجروح والديدان (غالباً يحدث في القرى)
٢. عدم لبس الحذاء الضيق .
٣. عدم لبس الحذاء ذي الكعب العالي و خصوصاً النساء .
٤. عدم الوقوف طويلاً لأنه يسبب الدوالي بالساقين .
٥. عدم لبس الشراب الضيق و خصوصاً من الأعلى.
٦. يجب فحص القدمين يومياً بالنسبة لمرضى السكري.

قضاء الحاجة :

يجب غسل اليدين جيدا بالماء والصابون بعد قضاء الحاجة وتجنب ما يلي :

١. عدم حجر البول فترة طويلة لأنه يسبب التهاباً في المثانة و في الأعضاء التناسلية ، و قد يسبب أيضا الفشل الكلوي .
٢. عدم الإكثار من تناول المواد الحارة كالفلفل و التوابل و الشطة لأنها تسبب التهاب المستقيم و الحرقان .
٣. عدم تناول المسهلات مباشرة لعلاج الإمساك .

وننصح بـ :

- تنظيم التبرز في أوقات معينة مرة أو مرتين يوميا .
- أكل الخضراوات الطازجة والفواكه .

الاستحمام :

هو عملية إزالة ما يعلق بالجسم من أوساخ وعرق ويجب الاستحمام مرة واحدة كل ثلاثة أيام على الأقل فترك الجسم دون استحمام لمدة طويلة يؤدي إلى انسداد المسامات وتراكم العرق وتكاثر البكتيريا ثم ظهور الأمراض الجلدية.

ويفضل دائما الاستحمام بالماء البارد لأن ذلك ينشط الدورة الدموية والأعصاب .

ويجب مراعاة ما يلي :

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

١. عدم الاستحمام بعد الأكل مباشرة حتى لا تصاب بعسر الهضم .
٢. يجب استخدام الصابون والتدليك بقطعة قماش أو ليفة للاستفادة من الحمام .
٣. عدم التعرض لتيار هواء بارد بعد الاستحمام وخصوصا إذا كان الاستحمام بالماء الدافئ .
٤. يجب عدم الاستحمام بمياه البرك والمستنقعات .
٥. يجب الاستحمام يومياً في فترة الصيف و مرتين أو ثلاث مرات في الشتاء على الأقل.

النوم :

هو راحة ضرورية للجسم والعقل ولا يمكن الاستغناء عنه أبدا .

ويختلف احتياج الناس للنوم وساعاته باختلاف أعمارهم ففي الأطفال تزيد ساعات النوم حتى تصل إلى ١٨ساعة وتقل في الشباب فتصل إلى ٨-١٠ ساعات وتقل أكثر في المسنين حتى تصل من ٤- ٨ ساعات في اليوم .

للاستفادة الكاملة من ساعات النوم يجب أن :

١. يكون الفراش مريح و صحي .
٢. لا يتقوس تحت ثقل الإنسان فيسبب اعوجاجاً في العمود الفقري يؤدي إلى آلام في الظهر و الساقين .
٣. تكون الإضاءة خافتة أو مظلمة .
٤. تكون غرفة النوم جيدة التهوية .
٥. تكون الأغطية كافية .
٦. لاتتناول الأقراص المنومة أو المسهرة لخطورتها على الجهاز العصبي للإنسان والتعود عليها .

الجلوس:

يجب الحرص دائما على الجلسة الصحيحة بأن يكون الرأس والعمود الفقري على خط مستقيم وذلك بأن يكون ظهر الإنسان ملاصقا لظهر المقعد سواء في الصف أو البيت أو السيارة كما يجب أن يكون المكتب الذي أمامه بارتفاع مناسب حتى يكون مستريحا أثناء القراءة أو الكتابة ولا يضطر لأن يثني رأسه وجسمه للأمام فيسبب تشوها في العمود الفقري .

قلم الجزائر | WWW.DZPEN.COM

الزواج:

الزواج أحد ضروريات الحياة التي لا تستقيم بدونها وجعله الله سكنا للإنسان كما قال تعالى (**هو الذي خلق لكم من أنفسكم أزواجا لتسكنوا إليها**.....) الآية

ففي الزواج راحة للنفس وحفظا للفرج وغضا للبصر وأمنا للمجتمع ويراعى في الزواج بعض الأمور منها :

١- يفضل الزواج من غير الأقارب إذا كان هناك أمراضاً وراثية في العائلة.

٢- يفضل عدم التأخر في الزواج وعدم التبكير به جدا.

٣- يفضل الفحص الطبي الوراثي قبل الزواج.

٤- يفضل أن يكون سن الزوجين متقارباً ولا يتعدى ١٠سنوات.

٥- يفضل عدم الإسراف بالممارسة الجنسية في بداية الزواج بل يجب تنظيمها.

الإدمان:

هناك بعض الأدوية والمشروبات إذا تناولها الإنسان وتعاطاها أكثر من مرة فإنه قد يتعود عليها ولا يستطيع تركها وهذا يسمى الإدمان ، ومنها:

١. السجائر والشيشة (نيكوتين)
٢. القهوة والشاي (الكافيين)
٣. الخمر- الحشيش- القات .
٤. الهروين- الحبوب المنومة والمسهرة.
٥. بعض أنواع الأدوية وخصوصا النفسية.

ويجب على الإنسان العاقل تجاهل أصدقاء السوء ونقدهم إذا رفض هذه الأشياء مثل قولهم أنه لم يصل إلى مرحلة الرجولة ،بل كل الرجولة في قوة النفس ومقاومة الهوى حتى لا يقع فريسة للمخدرات .

قلم الجزائر | WWW.DZPEN.COM

ملحوظات المتدرب على محتويات الوحدة

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

ملحوظات المدرب على محتويات الوحدة

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

المراجع

١. **مذكرة مهارات الكتابة في التثقيف الصحي.**
د. خالد بن حمد الجابر .

٢. **التثقيف الصحي.**
د. زهير أحمد السباعي ، د. حسن بله الأمين.

٣. **كيف تكون مثقفاً صحياً ناجحاً.**
أ. محمد بن عبدالله الشارخ

٤. **إجراء الاتصال.**
ساندي ماكميلان – ترجمة: سامي تيسير سلمان

٥. **الدليل غير الرسمي للمدير الناجح.**
د. الآن ويس.

٦. **الاتصال الإنساني ودوره في التفاعل الاجتماعي.**
إبراهيم أبو عرقوب

٧. **إدارة الأفراد**
دورلنغ كندرسلي

المراجع الأجنبية

1. Health Promotion.

2. Planning in health education.

المحتويات

مقدمة

تمهيد

الوحدة الأولى **رقم الصفحة**

- **تعاريف** ١
- تعريف الصحة، المرض، الصحة العامة و التثقيف الصحي. ٢
- مبادئ عامة للتعامل مع الناس ٥
- الإنصات التام ٦
- العناصر الأساسية للإصغاء بانتباه ٧
- لغة الجسد ٩
- كيفية طرح الأسئلة ١٢
- إقناع الآخرين برسالتك الصحية ١٥
- **وسائل الإيضاح** ١٦
- أهمية وسائل الإيضاح و أنواعها. ١٦

الوحدة الثانية

- **الاتصال** ١٧
- **وسائل الاتصال** ١٤
- عناصر الاتصال. ١٤
- **أولاً: وسائل الاتصال المباشر** ١٠
- تعريف الاتصال المباشر ، مميزاته، عيوبه و أنواعه ١٠
- **ثانياً: وسائل الاتصال غير المباشر** ١٤
- تعريف الاتصال غير المباشر، مميزاته، عيوبه و أنواعه ١٤

الوحدة الثالثة

- **برنامج حل مشكلة صحية** ٢١
- تعريف المشكلة الصحية. ٢٢

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- فريق عمل حل المشكلة الصحية. ٢٢
- خطوات حل المشكلة الصحية. ٢٤

الوحدة السادسة

- **الصحة الشخصية** **٧٥**
- أهمية العناية بالنظافة الشخصية. ٧٦
- العناية بالشعر. ٧٦
- العناية بالوجه. ٧٦
- العناية بالعينين. ٧٧
- العناية بالأسنان.. . . . . ٧٧
- العناية باليدين. ٧٧
- العناية بالقدمين. ٧٨
- قضاء الحاجة. ٧٨

. . . . . .

- الاستحمام ٧٨
- النوم. ٧٩
- الجلوس. ٧٩
- الزواج. ٧٩
- الإدمان. ٨٠

المراجع **٨٣**