

التثقيف الصحي لتلميذ المرحلة الابتدائية من خلال الكتاب المدرسي
Health education for primary school students through the
textbook

تاريخ النشر: 2025/10/28

تاريخ القبول: 2025/09/02

تاريخ الإرسال: 2025/01/08

عبد الحفيظ معوشه¹EMAIL: maoucha.abdelhafid@univ-khenchela.dz ، جامعة خنشلة ، الجزائر¹

الملخص:

تهدف الدراسة التي تناولناها إلى تبيان أهمية ومدى تثقيف تدرّس التثقيف الصحي للتلميذ، وإبراز النقاط والجوانب المهمة في الكتاب المدرسي الجزائري متبعين في ذلك منهج تحليل المحتوى للكتاب المدرسي المرحلة الابتدائية السنة: 1+2+3+4+5، مركزين في ذلك و في هذا التحليل على كتاب موحد في مرحلة الابتدائية كتاب التربية العلمية والمدنية جميع المستويات ما عدا السنة 4 و 5 كتاب التربية العلمية والتكنولوجية

وقد ركزنا على إستخراج المعلومات المفيدة والمعبرة عن التثقيف الصحي للتلميذ فيما إذا تتوفر فيه أو لا، وأيضا الوصول إلى نقطة مهمة وجوهرية من خلال تحليل محتوى هذا الكتاب المدرسي تحليلا دقيقا وحوصلة المفاهيم التثقيفية صحيا للتلميذ، وتحديد الوصول إلى مجموعة من الجوانب ألا وهي: "الجانب الغذائي؛ الجانب البيئي؛ الجانب الرياضي؛" وصولا إلى تقييم مستوى التثقيف الصحي للتلميذ إلى درجة التطرق إلى معالجة الجانب الفيزيولوجي والجانب البيولوجي الوراثي، وقد أفضت هذه الدراسة إلى جملة من النتائج التحليلية أهمها: التوصل إلى وجود التثقيف الصحي للتلميذ على العموم ضمن الكتاب المدرسي الجزائري، ومراعاة للمستوى العمري والفكري للتلميذ.

الكلمات المفتاحية: التثقيف الصحي؛ التلميذ؛ المرحلة الابتدائية.

المؤلف المرسل: عبد الحفيظ معوشه ، الإيميل: maoucha.abdelhafid@univ-khenchela.dz

Abstract:

The study the we discussed aims to show the importance and extent of intensifying the teaching of health education of the pupil, and the most prominent points and important aspects in the Algerian school book following the content analysis method it is based on three phases in the study stage, the primary stage year: 1+2+3+4+5. Focusing in that or in this analysis on a unified book in the primary stage the scientific and civic education book at all levels except for year 4 and 5 the scientific and technological education book, at the middle and secondary stages the book of natural science and life at all levels focuses on extracting useful and expressive information about health education for the pupil wither it is available or not, and also reach an important and fundamental point by carefully analyzing the content of the school book and summarizing the educational concepts of health for the pupils specifically access to a set of aspects it is the nutritional side, the preventive side, the sports side down to assessing the level of health education for the pupils to the point of addressing the physiological said and biological genetic said. This study led to a number of analytical results the most importance of which are: reaching the existence of health education for the pupils in general within the Algerian school book and taking into account the age and intellectual level of pupils..

Keywords: Health Education; Pupil; Primary Education.

1. مقدمة:

يلعب التثقيف الصحي للتلميذ في إطار منهجية الكتاب المدرسي دورا هاما في إعطاء شكل وتصور للوعي لدى التلاميذ خلال الأطوار الثلاث من التعليم "الابتدائي، المتوسط، الثانوي" بما في ذلك تزويد وتثقيف التلاميذ بالمعلومات الصحية في إطار توزيعها على هذه



الأطوار بشكل متسلسل ومدرّس على حسب كل طور، ومراعاة القدرات الذهنية لهذه المستويات المختلفة، كما أن للتثقيف الصحي دورا بارزا في تنمية معارف التلميذ لجميع الجوانب الصحية الملمة بحياته الواقعية.

لقد بات التثقيف الصحي للتلميذ من خلال الكتاب المدرسي الوسيلة المثلى لترسيخ وتعزيز الوعي الصحي، ورفع درجة التثقيف الصحي له من خلال المواضيع المدروسة والتي وضعت في هيكلية هذه الأطوار والموزعة بشكل منتظم ابتداء من سنة أولى ابتدائي وصولا إلى سنة الثالثة ثانوي، وهذا ضمن إطار ممنهج مسطر له من طرف لجنة علمية متمكنة، القاعدة الأساسية من خلال هذه المواضيع مراعاة المراحل العمرية التي يمر بها التلميذ خلال مساره الدراسي وقدراته العقلية للاستيعاب مثل هذه المواضيع.

من هنا تأتي المعلومات والمواضيع التثقيفية المسطرة داخل الكتاب المدرسي كونها تتصف بأهمية كبرى في تثقيف تلاميذ جميع الأطوار.

فالكتاب المدرسي وسيلة مهمة وأساسية لتعزيز التثقيف الصحي للتلميذ من خلاله؛ ومعالجة مواضيع تكتسي أهمية وواقعية معاشة لدى مجتمع المتمدرسين من خلال هذه البرامج الموضوعية ضمن هذه الكتب، وحث التلميذ لضرورة المحافظة على تغذيته وبيئته وتعرفه على أعضاء جسمه؛ وربط هذه المواضيع المدروسة بعضها مع بعض ووجود نقاط الترابط والتكامل بينها.

إذ يعد التثقيف الصحي للتلميذ من المواضيع المهمة ضمن الكتاب المدرسي الذي تهتم به اللجنة العلمية من خلال تناولها لمواضيع مختلفة ضمن التثقيف الصحي وهذا من أجل تشجيع المتمدرسين والحرص على تكثيف اهتماماتهم الصحية وإبرازها في الكتاب المدرسي.

ومن هذا المنطلق نطرح التساؤل التالي:

- هل يحتوي الكتاب المدرسي الجزائري الموجه لتلاميذ المرحلة الابتدائية مضمونا خاصا بالتثقيف الصحي؟ وما مضامين هذا التثقيف إن وجد؟

2. أهداف الدراسة:



- تتجسد الأهداف العامة لأي دراسة في العلوم الاجتماعية أو الإنسانية؛ هي إعطاء قيمة علمية للموضوع محل الدراسة وتتجلى أهداف دراستنا في:
- إعطاء أهمية للكتاب المدرسي من خلال المواضيع المطروحة فيه.
 - معالجة نقطة مهمة ألا وهي التثقيف الصحي للتلميذ، من خلال الكتاب المدرسي.
 - اعتبار الكتاب المدرسي القاعدة الأساسية لبناء فكر سليم للتلميذ، من خلال توافق البرامج المقترحة فيه.
 - تحليل مواضيع الكتاب المدرسي بأطواره الثلاث ومعالجة جانب التثقيف الصحي ضمنه.
 - مساهمة هذا البحث في إعطاء أهمية للمواضيع المقترحة ضمن الكتاب المدرسي وضرورة معالجة التثقيف الصحي فيه.
 - الكشف عن التثقيف الصحي لتلميذ المرحلة الابتدائية من خلال مضامين الكتاب المدرسي.

3. المفاهيم الأساسية لمتغيرات الدراسة:

إن لكل دراسة مفاهيم أساسية تركز عليها خاصة في مجال العلوم الاجتماعية والإنسانية؛ إذ تعتبر هذه الكلمات هي المفاتيح التي تسمح بالولوج بدقة إلى الموضوع محل الدراسة.

3. 1. التثقيف الصحي:

فكرة التثقيف الصحي فكرة قديمة قدم الإنسان، فقد وجد الحكماء والأطباء في مختلف العصور أن المطلوب هو حفظ الصحة وليس فقط مداواة المرضى، ولا يكون حفظ الصحة إلا بإتباع نصيح الحكماء والأطباء.

ويمكن التعرف على بدايات التثقيف الصحي في كتابات الأولين من الأطباء العرب والمسلمين الذين كان لهم إسهام كبير في تطوير الطب، وفي جمعه من مختلف المصادر والإضافة إليه.

وكون القاعدة الأساسية في التثقيف الصحي هي مساعدة الناس على تحسين سلوكهم بما يحفظ صحتهم فإن تعاليم الإسلام وكثيرا من جوانبه يمكن اعتباره أعظم مرجع في مجال التثقيف الصحي فقد حفل القرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة بالكثير من الهدى المرتبط بصحة الإنسان.

3.1.1- اصطلاحاً: التثقيف الصحي هو عملية تعليم المجتمع وكيفية حمايته من الأمراض والمشاكل الصحية، هو عملية تزويد الأفراد أو المجتمع بالخبرات اللازمة بهدف التأثير في معلوماتهم واتجاهاتهم فيما يتعلق بأمور الصحة تأثيراً إيجابياً نحو الأفضل.
هو إدراك للمعارف والحقائق الصحية والأهداف الصحية للسلوك الصحي "أي أنه عملية إدراك الفرد لذاته وإدراك الظروف الصحية المحيطة، وتكوين اتجاه عقلي نحو الصحة العامة للمجتمع".

3.1.2- التعريف الاجرائي: هو مجموع المعلومات المتعلقة بالصحة الواردة في الكتاب المدرسي والمدرجة فيه بهدف اكتساب التلميذ تثقيفاً صحياً يتلاءم وفترة نموه (الفئة العمرية).

3.2. تعريف الكتاب المدرسي:

3.2.1- لغة: الكتاب هو كل ما يكتب فيه. من الفعل "كتب، يكتب، كتاباً وكتباً"، جمعه كتب وفي القرآن قال تعالى: ﴿ذلك الكتاب لا ريب فيه﴾. والكتاب هو التوراة والإنجيل؛ وهو القدر والفرض والأجل، ومنه قوله تعالى: ﴿لكل أجل كتاب﴾. ومنه قوله صلى الله عليه وسلم: "لأقضين بينكما بكتاب الله". وأم الكتاب هي الفاتحة وأهل الكتاب هم اليهود والنصارى.

3.2.2- اصطلاحاً: كما يعتقد نجيب محفوظ هو الذاكرة التي تحفظ ما مضى ليكون نقطة البدئ لما قد حضر والكتاب عنصر هام في العملية التعليمية؛ وإنه من أكثر الوسائل استخداماً في المدارس، إذا تعتمد عليه المواد الدراسية وطرق تدريسها المختلفة التي يتضمنها منهج الدراسة.

كما يمكن أن نقول أن الكتاب المدرسي هو الوعاء التطبيقي للمنهج وأهدافه؛ حيث يعتبر الوسيلة الأساسية والمهمة بالنسبة للمعلم والمتعلم، بنفس القدر خاصة في دول العالم الثالث وبما فيها الجزائر وهو عنصر لا غنى عنه في العملية التربوية (مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، 196، 2014)

3.3. الكتاب المدرسي الجزائري: هو الوثيقة التعليمية التي تجسد البرنامج الرسمي لوزارة التربية الوطنية من أجل نقل المعارف للمتعلمين واكسابهم بعض المهارات ومساعدة كل من المعلم والمتعلم على تفعيل سيرورة التعلم.

والكتاب المدرسي في عموميه من النوع المغلق والمقصود به الكتاب الذي يركز على المحتوى وتقديمه بطريقة منظمة لا تكون يد للمتعلم في بناءه واكتشافه والكتاب المفتوح يقوم على اكتشاف المعارف وبناءها من خلال أنشطة تبرز فيها قدرات المتعلم الشخصية واليدوية والفكرية مثل "كتاب الرياضيات" (مجلة الدراسات والبحوث الإجتماعية، 197، 2014)

4. منهج الدراسة:

إن طبيعة الدراسة تقتضي تحديد المنهج الذي يتلاءم معها ويخدم في تحليل نتائجها، وقد اخترنا منهج تحليل المحتوى، إذ يسعى من خلال هذه الدراسات إلى التعرف على التثقيف الصحي على مستوى الكتاب المدرسي، كما تعمل من خلال منهج تحليل المحتوى للحصول على معلومات ومعطيات انطلاقا من التحليل المعمق للمحتوى الكتاب المدرسي الجزائري للأطوار الثلاثة: "ابتدائي، متوسط، ثانوي".

ويقصد بالمنهج تحليل المحتوى هو أسلوب في البحث لوصف المحتوى الظاهر، وصفا موضوعيا منظما كيفيا وكميا.

فتحليل المحتوى، هو رد محتوى الشيء، أو الفكرة، أو الخطاب المحلل، إلى عناصره الأولية البسيطة، بمعنى أنها تخالف المركب المحلل في خصائصه. (جابر، 2002، 160) ويحتاج الباحث المحدد على منهج تحليل المحتوى أثناء بحثه، وحتى يجيب عن إشكالية بحثه، وقد اعتمدنا في دراستنا الحالية على منهج تحليل المحتوى، كما بتحليل الكتاب المدرسي الجزائري للأطوار الثلاثة.

جدول رقم: 01 يمثل توزيع الكتب حسب المستوى والمادة

العدد	المادة	الكتب المستوى
03 كتب	التربية المدنية	الأولى والثانية والثالثة ابتدائي
كتابين	التربية العلمية والتكنولوجية	الرابعة والخامسة ابتدائي



5. تحليل الكتب المدرسية للمرحلة الابتدائية:

5.1. تحليل محتوى كتاب التربية المدنية السنة الأولى:

5.1.1. جانب النظافة:

نظافة الأغذية:

- وضع صور لطفل يشتهي آلام في معدته بسبب عدم غسله للفاكهة قبل أن يأكلها
التثقيف هنا أن الفاكهة لا تؤكل حتى تغسل ولا بد على الأطفال غسل أيديهم قبل كل وجبة
وأيضاً لابد عليهم بغسل أسنانهم لكي لا يصيبها التسوس جراء تراكم الأطعمة عليها وعدم
تنظيفها.

* وذكر العبارة التالية في تعلمت: أحافظ على صحي ألتزم بالعادات الحسنة عند الأكل
فأغسل أغذيتي قبل تناولها، وأغسل يدي قبل الأكل، وأعتدل في الجلوس، وأنظف أسناني
بعد الأكل. (ص41).

- وضع صورتين لتبيان أنه لابد من غسل الخضر والفواكه أيضاً لابد من الاعتناء بنظافة
البيت وهذا لتجنب الأمراض. (ص130).

- العبارة: أحافظ على صحي، أنوع من أغذيتي، ولا أكثر من تناول الأغذية المصنوعة من
السكر.

- وضع صورة لفئات تتناول الطعام المتكامل

5.1.2. الجانب البدني:

وضع صورة لطفل يعاني من تسوس الأسنان، وهذا راجع للإهمال غسل أسنانه بالفرشات
وأيضاً تناوله للسكريات.

- أيضاً وضع صور للأغذية الصحية وغير الصحية وبطلب من التلميذ التمييز بينها.

- شيبس. - خضار. - طعام مطهو - طاولة بها حلويات
بأنواعها. (ص37).

التعبير عن الصور التي تحمل صورة سوق مليء بجميع أنواع الخضر، وصورة جزار لديه
جميع أنواع اللحوم. وطرح الأسئلة مثلاً: - سم بعض الخضر والفواكه التي يشتريها الأب؟

- سم الأغذية التي نتحصل عليها من الحيوانات؟

التعرف على المجموعة الغذائية متنوعة: (تصنيف الأغذية)

- مجموعة اللحوم، البيض، السمك.
 - مجموعة الخضر والفواكه.
 - مجموعة الحليب والأجبان.
 - مجموعة الزيوت والدهون.
 - مجموعة الخبز والأجبان.
 - مجموعة الماء والمشروبات.
- أغذيتي متنوعة، بعضها من مصدر نباتي والآخر من مصدر حيواني، وتدعيم هذه الاستنتاجات بصورة حقيقية وطرح الأسئلة للتعرف عليها أكثر ومعرفة انتماءاتها وفوائدها. (ص34)

5.1.3. الجانب البيئي (نظافة البيئة):

- العبارة: أتنفس باستمرار، لأن جسي يحتاج إلى الهواء النقي المتواجد حولنا: يدل على البيئة النظيفة (ص56).
- صورة غابة وهي تحترق وصورة أخرى لغابة جميلة وهذا لتعليم التلميذ عدم رمي الأشياء والنفايات في الغابة لأنها تنسب في الحرائق، فكلما كانت الغابة نقية كانت محمية من الحرائق ومعرفة أهمية النباتات وفائدتها للحيوانات والانسان وهذا في عبارة "النباتات مفيدة، لذلك يجب أن نحافظ عليها ونعتني بها".
 - صورة للأطفال يزرعون الأزهار وآخرون يسقونها بالماء.
 - التحذير من التصرفات الخطيرة التي تؤذي البيئة بطرح أسئلة على الأطفال على سبيل المثال:

- أسقي أزهار الحديقة العامة.
- أرمي الأوساخ في الحداثق العامة.
- أكسر أغصان الأشجار.
- أحافظ على نظافة الغابة. (ص85).

5.1.4. الجانب الرياضي: وضع صور أو بطاقات لتلوين التصرفات الخطيرة.

- صورة طفل يمارس الرياضة تدل على أن الرياضة سلوك محبب ومفيد.
- استنتاج: يتمحور التثقيف الصحي للتلميذ في هذه السنة حول (03) ثلاثة جوانب مهمة وهي الجانب الغذائي، الجانب البيئي والجانب الرياضي وقد أولى الاهتمام أكثر للتثقيف الصحي في جانب التغذية تماشيا إلى أن التغذية. هي الأقرب إلى مفاهيم الطفل في بداية تدرسه.

5.2. تحليل محتوى كتاب التربية المدنية السنة الثانية:

5.2.1. الجانب الغذائي:

- أن أنمو وجسمي يتطور وذكر أن الوجبة الغذائية المتكاملة مفيدة لنمو سليم لجسمه ووضع صور تشرح ذلك وأيضا وضع صورة طفل هزيل، لا يتناول أغذية صحية وذكر عبارة: - لينمو جسمي نموا سليما، أتناول أغذية صحية في أوقاتها، وأمارس الرياضة وأحرص على أوقات النوم والاستراحة والدراسة. (ص24).

5. 2. 2. الجانب البيئي وعلاقته بالنظافة:

العبارات التالية:

- شكرا أحباب النظافة.
- النفايات المتراكمة خطر على صحة الانسان وعلى المحيط.

- تنظيف المحيط ومساعدة أحباب النظافة واجب لتفادي هذه المخاطر (ص69).
*وضع صور حقيقية للسلوكات المحببة للمحافظة على نظافة البيئة والسلوكات الغير لائقة التي تلوث وتشوه منظر البيئة ومخاطرها على الإنسان.
-حماة البيئة: هناك جمعيات مدنية ومنظمات عالمية تهتم بأمر البيئة والمحافظة على المحيط بدءا بنظافة الحي إلى المدينة إلى كل الوطن.
- من أجل جزائر نظيفة، أنا جزائري أحب النظافة وأحافظ على محيطي وأحارب التلوث. (بطاقة انخراط) (ص69).

- وضع صور لتصرفات لابد من تفاديها وتصرفات لا بد منها.
*رمي القمامة.
*أضرار القمامة على الجهاز التنفسي (الرائحة الكريهة) (وجود الذباب).
*صور بتصرفات سليمة لابد منها وهي جمع القمامة (النفايات في أكياس بلاستيكية)
*تنظيف الشاطئ *تنظيف الحي *رمي القمامات داخل الحاويات (ص68).

*وضع صور للتلوث البيئي وأيضا للأماكن عامة نظيفة (الغابات) التلوث (المصانع). وذكر أن الهواء الملوث يؤدي للصحة. (ص15).
- فائدة التشجير لحماية البيئة والانسان. (ص32).
وطرح أسئلة للتلاميذ حول فائدة التشجير الذي يقومون به. (ص33)

استنتاج: في هذه السنة نجد أن التثقيف الصحي للتلميذ، يتمحور حول جانبين ألا وهما جانب التغذية والجانب البيئي إلا أننا نجد في هذا الكتاب تخصيص أهمية كبيرة للبيئة والتطرق إليها بشكل أكثر تفصيل ومرور كرام على جانب التغذية.

5.3. تحليل محتوى كتاب التربية المدنية السنة الثالثة:

5.3.1. الجانب الغذائي: علامات تدل على أن تغذيتي سليمة أو فوائد الغذاء الصحي.

* انعكاسات الغذاء غير صحي على الفرد:

العبارة: تصنف الأغذية ضمن ست مجموعات أساسية هي: اللحوم، الدهون، الفواكه والخضر، الحبوب، الحليب ومشتقاته، الماء والمشروبات.

* الوجبة الغذائية المتنوعة والصحية هي التي توفر غذاء واحدا على الأقل من كل مجموعة أساسية. (ص13).

* يؤدي الاكثار من تناول الأغذية المصنوعة من السكر والدهون إلى السمنة والتي تترتب عنها نتائج خطيرة مثل السكتة القلبية.

* يصيب مرض "كواشيوركور" الأطفال ما بين 6 أشهر و03 سنوات تنعدم اللحوم، الحليب البيض في تغذية هؤلاء الأطفال. يظهر المصاب بهذا المرض بعضلات ضعيفة.

* يسبب سوء التغذية، مشاكل صحية خطيرة مثل: السمنة والهزال، للمحافظة على صحتنا لابد أن تكون تغذيتنا متنوعة، تتوفر على غذاء واحد من كل مجموعة من المجموعات الأساسية على الأقل. (ص14).

* طرح مجموعة من الأسئلة لمعرفة فيما إذا كان التلميذ مثقف غذائيا "يفرق بين الأغذية الصحية والأغذية المضرة بالصحة".

العبارة: يكثر الطفل من تناول الحلويات، المرطبات، الوجبات السريعة الغنية بالدهون.

* ما هو المشكل الصحي الذي قد يعاني منه الطفل؟

* كيف يمكن تفاديه؟

هكذا نعرف فيما إذا كان الطفل لديه معلومات كافية عن الأغذية الصحية والغير صحية.

الصفحات 10-11-12-13-14-15 كلها تتحدث عن الأغذية:

- الأغذية المتنوعة. - سوء التغذية.

5.3.2. الجانب البيئي:

- وضع صور حقيقية لرمي النفايات وكيف شوهت منظر البيئة ولوثت المحيط. (ص 64).
العبارة: يخلف الانسان نفايات كثيرة حين يستهلك مواد مختلفة، بعض هذه النفايات يمثل خطرا على صحته وتشويهها لجمال محيطه.

5. 3. 3. الجانب التثقيفي:

مثال العبارة:

- النباتات تخلف نفايات تتحول بمرور الوقت إلى سماد نافع.
- الحيوانات هي الأخرى تخلف نفايات تصلح لاستعمالها كأسمدة. (ص 64).
تثقيف الطفل بمنافع بقايا النباتات والحيوانات على أنها مفيدة للطبيعة وأنها غير مضرّة بالعكس.

- مدى أهمية المياه العبارة: الإنسان في حاجة إلى الماء للشرب واستعمالات أخرى.
- الماء ضروري لحياة الإنسان يحتاجه في استعمالاته اليومية.
- معرفة أن الماء ضروري لجميع الكائنات الحية. (الانسان، الحيوان، النبات).
العبارة:

* "الماء ضروري لحياة الانسان.

* الحيوانات في حاجة إلى ككل الكائنات الحية وبدونه تفتى وتنقرض. (ص 58).
* النباتات تصنع غذائها من الماء والهواء والأملاح المعدنية المتوفرة في التربة وضوء الشمس.

* الماء لا بد من المحافظة عليه، لأنه ضروري لحياة الانسان والحيوان والنبات له أهمية كبرى في عيش جميع هذه الكائنات الحية التي تعتمد بدورها على بعضها. فالنبات يعتمد على الحيوان في فضلاته والانسان يعتمد على الحيوان في غذائه وعلى النبات في هوائه (الأكسجين).

استنتاج: يتمحور التثقيف الصحي للتلميذ في هذه المرحلة على جانبين مهمين لما لهما من علاقة ترابطية لجانب التغذية والجانب البيئي، والتوسع في المعلومات المقدمة في هذا الكتاب حولهما.

5. 4. 4. تحليل محتوى كتاب التربية العلمية والتكنولوجية السنة الرابعة:

5. 4. 1. الجانب الغذائي:



*لابد على الإنسان الاهتمام بنوعية غذائه، إذ يجب أن تكون هذه الأغذية متنوعة، وينتج عدم الاهتمام بالأغذية المتنوعة عدة مشاكل صحية خطيرة.
*ذكر في العبارة التالية مفادها: "كلما كانت الأغذية متنوعة"، ساهمت في سلامة وصحة الإنسان. (ص20).

*وضع صورة لهيكل عظمي هذا الأخير؛ الذي يعاني من سوء التغذية (هشاشة العظام).
*تبيان لتلاميذ أهمية التغذية في نمو أجسادهم نموا سليما خالي من الأمراض والتشوهات.

*ذكر في العبارة التالية: "لأنعم بالصحة يجب أن أطبق قواعد الصحة الغذائية وذلك بتناول أغذية صحية في أوقات محددة". (ص26).

*تجدر الإشارة هنا إلى تحديد الأوقات الواجب تناول الأغذية فيها والالتزام الصحي بأوقاتها- ناهيك عن القواعد الصحية الغذائية التي تأخذ الاهتمام الأكبر.
*تحذير الأطفال من اقتناء وتناول الوجبات السريعة المتواجدة في الشوارع هذا لتعرضها لأشعة الشمس والغبار والهواء الملوث تدعيما بصورة لقطعة "لبيتزا فسدت إثر تعرضها لأشعة الشمس والغبار لفترات طويلة". (ص27).

5. 4. 2. الجانب الفيزيولوجي:

- أهمية الدورة الدموية لحياة الشخص
- معرفة عدد نبضات القلب
- معرفة وزن القلب
- معرفة المكونات الأساسية لجهاز دوران الدم
- طرح أسئلة على التلاميذ مثلا: عبارة:
- *دقات القلب متزامنة مع النبض استنتج إذن دور القلب في الجسم؟ صورتين للقلب، دوران الدم. (ص30).
- كيف يسقى الهواء الذي يدخل الرئتين والذي يخرج (شهيق، زفير).
- رسم دقيق للأمعاء وعلاقة الأوعية الدموية بها.
- رسم رئة مليئة بالهواء.
- (ص31).

-عبارة: *ينتقل الدم في دورة مغلقة في اتجاه وحيد.
*يضخ القلب الدم في كل أعضاء الجسم ليزودها بالغذاء ويخلصها من الفضلات. (ص32).
*صورة لجسم الإنسان والقلب يضخ الدم. وكيف يدخل الدم والأكسجين. (ص32)

القواعد الصحية للتنفس:

- *تشخيص داء الربو جاء بعد اختناق الطفل وظهور زرقة على شفتيه.
- "صورة لطفل يستعمل أداة تساعده على التنفس (فونتولين Vontoline)
- *لابد من حضور الأولياء عند إصابة أبنائهم، مراجعة الطبيب على الفور.
- *الاعتناء بنظافة وغسل اليدين قبل وبعد الأكل وغسل الأسنان.
- *المضغ الجيد للأكل لتسهيل عملية الهضم. (ص26).
- *في الصفحة 29 وضع صورة لمجسم يوضح كيفية دوران الدم في جسم الإنسان.
- *عبارة "الدم ضروري للحياة": فهو ينتقل إلى كامل أنحاء الجسم ويؤدي فقدان كمية معتبرة منه إلى الموت.
- *تبيان أهمية التبرع بالدم. ذلك أن قطرة من دم المتبرع حياة لشخص آخر مريض.
- *اعتبار القلب عضو من الأعضاء النبيلة في جسم الإنسان.
- *تبيان الفرق بين نبضات قلب شخص مدخن وشخص سليم (رياضي).
- *عبارة: "شخص مدخن وهو في حالة راحة ينبض قلبه 80 دقة في الدقيقة، وشخص سليم وهو في حالة راحة ينبض قلبه 50 دقة في الدقيقة". (ص29).
- *التبرع بالدم قد ينقذ حياة انسان.
- *كيف تتعلم الإسعافات الأولية.
- *صورتين أهمية الإسعافات الأولية، وأهمية الدم وكيفية التعامل مع شخص ينزف.
- (ص34).

*العبارة: لخص في فقرة أهمية التبرع بالدم

*عند الإصابة بنزيف إثر حادث لابد من تقديم بعض الإسعافات الأولية التي قد تنقذ حياة المصاب، كما يجب التحسيس بالتبرع بالدم والمواظبة عليه. (ص35).

الجانب الفيزيولوجي:

- علاقة- الجهاز التنفسي
- الجهاز الهضمي
- دوران الدم
- أي خلل يصيب هذه الأجهزة تظهر نتائجه على مستوى العضوية. (ص08).



عبارة: -التنفس والقواعد الصحية

-الهضم والقواعد الصحية للتغذية

- دوران الدم.

-لا يستطيع الإنسان العيش بدون هواء، فالتنفس وظيفة تضمن الحياة، يسبب التدخين

والتلوث أمراض خطيرة للجهاز التنفسي تهدد صحة وسلامة للإنسان.

- وضع صورة لشخص مدخن (أضرار التدخين)

- كيف أتلّف التدخين وغير لون رتتيه؟

- تغيير لون رتتي المدخن وهذا راجع لتراكم السموم الموجودة في السجائر.

- يسبب التدخين سرطان الرئة القاتل. (ص10)

- التدخين مضر بالصحة وصحة أطفالنا (ص11): صورة

- صور للجهاز الهضمي وربطها بالأغذية التي يتناولها الشخص وأهميتها.

- وضع شروحات مفصلة للأغذية من أين تأتي وأين تذهب.

- تفكيك الجهاز الهضمي ومعرفة مكوناته. (ص23).

- أهمية الجهاز الهضمي (ص24،25).

3. 4. 5. الجانب البيئي:

عبارة: يسبب التدخين والتلوث أضرارا وأمراضا خطيرة.

- يسكن رفيق بالقرب من منطقة توجد بها مصانع الإسمنت، وعندما أصيب بالاختناق

شخص الطبيب الربو عنده. (ص16).

- صور لشخص يحمل سجائر مشتعلة.

- صورة لمصانع كيف تلوث البيئة والدخان يتصاعد منها.

- صور للأماكن نقية بها أشجار غير مضرّة بصحة الإنسان. (ص11)

- ذكر أن الدخان المنبعث من المصانع مضر للإنسان والبيئة. (ص17).

-أخرج إلى الهواء الطلق من حين إلى آخر (المنتزهات والحدائق العمومية). إبراز صور

4. 4. 5. الجانب الرياضي:

- صورة تبين أربع أطفال يمارسون الرياضة وذكر العبارة التالية:
"-ممارسة النشاط الرياضي يقينا من أمراض كثيرة. (ص10).
-وضع صورة للأطفال يمارسون رياضة كرة السلة.
- الرياضة مفيدة للصحة. (ص11)
- ممارسة الرياضة بانتظام (ص16).
-أمارس الرياضة بانتظام. (ص18).
-تبين لتلاميذ أهمية الرياضة في حياتهم اليومية ولما لها من فوائد جمة سواء على مستوى العقلي أو المستوى الفيزيولوجي.
استنتاج: ورد التثقيف الصحي للتلميذ في هذا الكتاب متمحورا حول (04) جوانب ذات أهمية بالغة.
الجانب الغذائي، وربطه بالجانب الفيزيولوجي (العضوي) وأهمية التغذية لسلامة هذا الجانب، مروراً إلى الجانب البيئي الذي هو القاعدة الأساسية لسلامة الجانبين السالف ذكرهما (وصولاً إلى الرياضة ومحاسنها). أو وصولاً إلى الجانب الرياضي ومحاسنه.
5.5. تحليل كتاب التربية العلمية والتكنولوجية السنة الخامسة:
5.5.1. الجانب الغذائي:
- التأكيد على أهمية الغذاء في عبارة "تحتاج عضويتنا إلى إمداد مستمر بالغذاء وثنائي الأكسجين، يتطلب الجهد العضلي كمية العناصر الغذائية". (ص48).
ترتب عن هذه العبارة الوصول إلى نتيجة مفادها أن الجهد العضلي المبذول من طرف الشخص يحتاج إلى عنصرين مهمين جداً ألا وهما:
الغذاء المتكامل والأكسجين، فبدون هذين العنصرين لا يستطيع الجسم أن تكون له ردة فعل على أي ميسر.
5.5.2. الجانب البيئي:
- صور تدل على مدفئة (بالوقود)
- تلويث الهواء بالغاز المنبعث منها وهذا ما يسبب الاختناق (الموت). (ص08)
- صورة للأعضاء الكشافة وهم يستمتعون في الغابة والإشارة إلى أن الطبيعة جميلة ولطيفة بالعبارة التالية: "في الغابة وفي الطبيعة الهواء لطيف ونظيف".

- والاشارة إلى تنظيف الغابة وإطفاء النار بعد المغارة تماما في المخيم هذا إن دل على شيء فإنما يدل على جمال وأهمية الطبيعة. (ص10).
- صورة لشخص اختنق في منزله بسبب سرد غاز ثاني أكسيد الكربون من المدفئة "إصابة بالاختناق". (ص16).
- يحتاج الجسم إلى ثنائي الأكسجين لتلبية حاجيات العضلات هنا لا بد وأن تكون البيئة نظيفة لتزودنا بالأكسجين.
- صورة لخروج غازات ودخان المصانع الملوثة للبيئة والإشارة إلى أن الكائنات الحية تحتاج إلى وسط نقي فيه ماء وأملاح معدنية.
- تلويث مياه البحر بمياه الصرف الصحي وتأثيرها على الكائنات الحية. (ص54).
- ذكر عبارة: "أنشطة الإنسان في ميدان الصناعة وفي ميادين أخرى تستدعي احتراق مواد عديدة وفرز ملوثات كثيرة (الغبار، دخان السيارات، الغازات السامة..)
- صور تبين أن الإنسان يلوث الهواء. (السيارة).
- المصانع تلوث البيئة (الغازات). - مياه الصرف الصحي في البحار.
- رمي القمامات (ص84).
- صورة تبين خطورة السجارة ينشرها للسموم (ص85).
- اختبار ثقافة الطفل عن طريق طرح الأسئلة على أسباب التلوث وعواقبه هذا بوضع صور تجسدية. (ص86).
- التوصل إلى التعرف على تأثير التلوث على الإنسان والحيوان والنبات. (صورة لطفل يعاني من ضيق التنفس).
- الحث على اتباع سلوكيات ايجابية مساعدة على المحافظة على البيئة مثال: (فرز النفايات، تشجير المحيط، تجنب حرائق الغابات).
- استخدام أسلوب طرح الأسئلة لتثبيت المعلومة. (ص87).
- صور تبين كيفية تلويث المياه
- مياه الصرف الصحي
- صورة للأطفال يعانون
- الأم في البطن
- مرض على مستوى العظام

- مياه الصرف الصحي تقتل الأسماك "حيوانات البحر"
- التنبيه إلى ضرورة المحافظة على مياه الشرب لما لها من أهمية قصوى لجميع الكائنات الحية.
- ذكر السلوكات السلبية التي تؤدي إلى تلوث الماء
- إعطاء نصائح لكيفية المحافظة عليه "فرز النفايات، رسكلة مياه الصرف الصحي..." (ص88).
- ضرورة تحديد أماكن معينة لبناء المصانع دون وجودها ضمن السكنات.
- إبراز أهمية البيئة النظيفة للمرضى. (ص89). -وضع قائمة لنفايات المطعم المدرسي. (ص90)
- التعرف على النفايات الصلبة والسائلة ووضع خطة لجمع هذه النفايات. مثلا: داخل أكياس بلاستيكية. (ص91، 92).
- التعرف على الطرق للتخلص من النفايات (ورق، زجاج، معدن، بلاستيك، بقايا طعام، مواد طبية، مختلطة) (ص94).
- طرق معالجتها (الردم، الاسترجاع، الحرق، ... الخ) (ص94).
- لابد من المحافظة على البيئة وذلك بالتخلص من النفايات والتلوث إبراز صور لتلوث الوادي. (ص97).
- 5.3. الجانب الوقائي والجانب التثقيفي:
- الاهتمام بالإسعافات الأولية وما لها من أهمية عبارة: "أسرع رجال الحماية في تقدم الإسعافات الأولية لشخص أصيب بالاختناق".
- الإشارة إلى كثرة الاختناقات في الشتاء بسبب المدفئات وخطورتها على الحياة واعطاء تعليمات مهمة للوقاية من الاختناق.
- * قوموا بتهوية منازلكم يوميا لمدة عشرة دقائق.
- * لا تسدوا مداخل ومخارج الهواء في منازلكم.
- * في حالة الخطر قوموا بتهوية منازلكم واتصلوا برقم 14. (ص16).
- * صورة لمدفئة بقارورة غاز البوتان، وشخص نائم يشتم الرائحة. (ص17).

* رسم وتعليق على أنواع المطفئات لكي يتسنى للطفل التعرف على مكوناتها والمادة الموجودة بها. مثلا: المطفئة التي بها ماء يستخدم الماء للإطفاء بعض الحرائق في الحالات الطارئة لتخفيض درجة الحرارة ولا يستخدم هذه المطفئات في الحرائق الناجمة عن الكهرباء. (ص18).

* التنبيه إلى ضرورة وضع جهاز للكشف عن التسربات الغير متوقعة للمدفئة.
* الإشارة إلى ضرورة عدم إشعال الكهرباء أو عود الثقاب، عندما نشم رائحة التسرب لأنه خطر. (ص19).

* وضع صور تحذيرية.

* عدم استعمال مجفف الشعر في الحمام. (ص26).

5. 4. الجانب الرياضي: (ص34 و35)

- صور تبين أهمية الرياضة "رياضة الجيدو"
- ضرورة الكشف الطبي عند الشعور بأي ألم في أي عضو كان.
- صورة تبرز عضلات شخص دؤوب على ممارسة الرياضة (ص36).
- التعرف على عملية طي العضلات (حركة الثني وحركة البسط) أهمية الحركة. (ص37).
- تثقيف التلميذ على كيفية عمل العضلات أثناء ثني وبسط الساعد.
- رسم تخطيطي للذراع وطريقة عمل العضلات. (ص40).
- صفحة كاملة للتدرب/ تمارين مجسدة للتعرف على العضلات، العظام، والأوتار... (ص42).

- وضع صورة تحفيزية ومشجعة للتلاميذ ليفعلوا مثلها طفلة جالسة على الكرسي تشرح لوالديها طريقة عمل العضلات. (ص43). "الساق، الفخذ، الركبة، مفصل الكاحل، الرجل".

- أهمية الرياضة "الرياضة مفيدة جدا للصحة". (ص44)
- رسم تخطيطي لحركة دوران الدم في القلب وعملية الشهيق والزفير للرتين أثناء الرياضة.
- الإنسان درجة حرارته 37° وعند القيام بجهد عضلي ترتفع درجة حرارته فيطرحها على شكل عرق. (ص45).

-القواعد الصحية أثناء الجهد العضلي "تمزق العضلة، انقطاع الوتر، كسر العظم، التهاب المفاصل، خلع المفصل". والإشارة إلى سبب كل حادثة. (ص50)
-أهمية ارتداء الخوذة أثناء قيادة الدراجة أو استعمال المزلج. وخطورة عدم ارتدائها بطرح أسئلة تعليمية منبهة لضرورة الالتزام بمعايير السلامة.
-ذكر مخاطر الرياضة عندما لا يقوم الطفل بأخذ احتياطاته. (ص52).
-طرح وأسئلة للتعرف على أهمية المفاصل والعظام.
- التنويه إلى أن الجهد العضلي أثناء ممارسة الرياضة يفقد الكثير من المياه عن طريق الجلد. (ص53).

استنتاج: التثقيف الصحي في هذه السنة يتمحور حول (04) أربعة جوانب، الجانب الغذائي، الجانب البيئي، الجانب الوقائي والجانب التثقيفي، الجانب الرياضي، إلا أننا وجدنا أنه تم التطرق بشكل مفصل إلى الجانب البيئي والجانب الوقائي؛ علما أن الجانب الوقائي جديد في معلومات الطفل ومحاولة التعمق به لتثقيفه صحيا في هذا الجانب الحديث وصولا إلى أن الرياضة مهمة ولا بد منها.

6. مناقشة عامة:

يعتبر الكتاب المدرسي مصدرا مهما للتثقيف الصحي للطفل، وهذا باعتبار أن المدرسة تعتبر من المؤسسات القاعدية في التنشئة الاجتماعية، والكتاب هو أحد أهم وسائلها. ويتضح جليا أن الكتاب المدرسي الموجه لتلميذ المرحلة الابتدائية في المدرسة الجزائرية ونخص بالذكر هنا كتاب التربية المدنية لسنوات الثلاث الأولى وكتاب التربية العلمية للسنوات الرابعة والخامسة، يحوي بعض المضامين الهادفة بالأساس إلى تثقيف الطفل صحيا، وأمكننا تقسيم هذه العملية على مجموعة من المحاور.

حيث اهتم المؤلف بالجوانب التالية:

الجانب الغذائي.

الجانب البيئي.

الجانب الوقائي والجانب التثقيفي.

الجانب الرياضي.



وكاستنتاج أمكننا القول إن مضامين الكتاب المدرسي لها صلة عميقة مع الدراسة الحالية إذ أنها تهتم في مجملها بالثقافة الصحية للتلميذ ضمن المجال المدرسي خصوصا بالاعتماد على وسائل التثقيف سواء كانت صورا، دروسا أ تمارين وأنشطة ووضعية ادماجية وإعطاء الصحة المدرسية قيمة كبيرة هذا بهدف تبني نمط سلوك صحي سليم، وتمحورت حول جوانب مهمة من حياة التلميذ مثلا: الإهتمام بجانب التغذية، الإهتمام بالصحة النفسية، وبالصحة الجسدية وما إلى ذلك من الجوانب المهمة وما للتثقيف الصحي من ضرورة ملحة.

7. خاتمة:

من خلال دراستنا هذه حاولنا تبين وجود التثقيف الصحي للتلميذ من خلال دراسة تحليلية للكتاب المدرسي، وهذا بالاعتماد كتب من الطور الابتدائي، ، وقد ركزنا على نوع معين من الكتب محل التحليل والدراسة وقد حللنا كتاب التربية المدنية و العلمية وكتاب التربية العلمية والتكنولوجية، في إشارة منا إلى أهمية وجود مواضيع متعددة ضمن الكتاب المدرسي والتي لها تأثير وتأثر في واقعنا المعاش ذلك لترقية وتثقيف التلميذ حولها، ان هذا ما لمسناه ضمن طيات الكتب المدرسية ووجود مضامين وجوانب عدة تترجم وجود ثقافة التثقيف الصحي للتلميذ وصولا إلى أن المدرسة هي المؤسسة الشاملة للتنشئة الاجتماعية، وعليه لابد على المؤطرين في المنظومة التربوية تفعيل وتدعيم سياسة التثقيف الصحي ضمن الكتاب المدرسي الجزائري، و لابد أيضا من مراعاة العمر العقلي للتلميذ و مدى استيعابه للمعلومات الملقنة له داخل حجرة الدراسة، اعتبارا أن هذه المعلومات تنتقل من التلميذ مباشرة إلى العائلة هذا ما يساهم في نشر التثقيف و الوعي الصحي.

8. قائمة المراجع:

*القرآن الكريم

1. جابر عبد الحميد، وأحمد خيرى كاظم، مناهج البحث في التربية وعلم النفس، دار النهضة العربية، القاهرة، 2002.



2. رمضان القذافي، 2000، علم النفس النمو للطفولة والمراهقة، دط، المكتبة الجامعية، الإسكندرية، مصر.
3. مصطفى فهمي، سيكولوجية الطفولة والمراهقة، دار مصر للطباعة، مصر، 1990.
4. مصطفى قمش وآخرون، مبادئ الصحة العامة، تقديم آدم العبلات، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، 2000.
5. شعباني مالك، دور الإذاعة المحلية في نشر الوعي الصحي لدى الطالب الجامعي، دراسة ميدانية بجامعة قسنطينة وبسكرة، رسالة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في علم الاجتماع التنموية، 2015، 2014.
6. صالي خديجة، التوازن النفسي والاجتماعي عند مجموعة من المراهقين المصابين بحساسية الغلوتين، دراسة ميدانية بالجمعية الجزائرية للمرضى المصابين بحساسية الغلوتين، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس الاجتماعي، 2010-2011.
7. نبيلة بوخزة، الإتصال الاجتماعي الصحي في الجزائر، المجلة الجزائرية للإتصال، دار الحكمة، الجزائر، العدد 16 (جوان-ديسمبر)، 1995.
8. مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، جامعة الوادي، العدد 09، ديسمبر، 2014.
9. همزة الوصل، مجلة التكوين والتربية، العدد الثالث، 1973، 1974، مديرية التكوين والتربية خارج المدرسة.