

الثقافة الصحية وعلاقتها بالتغذية الصحية واللياقة البدنية عند الأسرة

Title in English: Health culture and its relationship to healthy nutrition and physical fitness within the familyالأستاذة: حنيش سجية¹جامعة الجزائر 02, (الجزائر) mariasalhi.20.2008@gmail.com

تاريخ الاستلام: 2025/10/30 تاريخ القبول: 2025/12/15 تاريخ النشر: 2026/01/23

ملخص:

في هذا المقال تطرقنا إلى موضوع الثقافة الصحية وعلاقتها بالتغذية الصحية واللياقة البدنية عند الأسرة حيث أن هذه الأخيرة تعمل على ترسيخ المبادئ والعادات الصحية والتثقيف الغذائي الصحي لأبنائها في المراحل المبكرة، باعتبار أن هذه الفئة حساسة وتتأثر بالبيئة التي يعيشون فيها، فهم أكثر عرضة للأمراض والمشاكل الصحية فلأسرة المثقفة صحيا والواعية صحيا تربي أفرادها على عادات صحية سليمة تجعلهم يحسنون صحتهم للأفضل.

Summary of the article:

In this article, we addressed the topic of health culture and its relationship to healthy nutrition and physical fitness in the family.

The family works to instill healthy principles and habits and provide sound nutritional education to its children in the early stages, since this category is sensitive and affected by the environment in which they live, making them more vulnerable to diseases and health problems.

Therefore, a family that is health-educated and health-aware raises its members on sound healthy habits that enable them to improve their for the better.

الكلمات المفتاحية:

الصحة، الثقافة الصحية، الوعي الصحي، التغذية الصحية، اللياقة البدنية.

المؤلف المرسل: سجية حنيش*1- المقدمة :**

في ظل التغيرات والتطورات الكبيرة التي يشهدها العالم بسبب التقدم العلمي والتقني والتكنولوجي الذي أتاح للناس الوصول إلى أدق التفاصيل وهم في منازلهم ومكان عملهم، أصبح من اللازم النظر في مسألة النهوض بالصحة في مجتمعنا والقيام ب أعمال تطويرية تواكب العصر المتسارع في الفهم والتدبير، ومن هنا تأتي الثقافة الصحية التي كانت ومازالت من أهم القضايا التي شدد انتباه العديد من الباحثين، لكونها من العناصر الأساسية التي تسعى للوقاية من الأمراض والحفاظ على الصحة والارتقاء بها وتصحيحها عند المرض والعلة، وهذا من خلال ترجمة الحقائق المعروفة إلى أنماط سلوكية صحية سليمة على مستوى

الفرد و المجتمع، بهدف تغيير العادات السلوكية الغير سوية و مساعدة الفرد على اكتساب الخبرات و تبنيه العادات الصحية الصحيحة.

إن المتفق عليه أن العادة هي سلوك مكتسب بالتعليم، و الإنسان يكتسب عاداته و لا يرثها، و الصحة هي نتاج عوامل أهمها العادات الصحية، إلى جانب العوامل الوراثية التي يعيشها الإنسان، و على هذا وجب تثقيفه حتى يصبح قادرا على تفهم و إدراك الظروف الصحية المفيدة له و جعله ملما بالأخطار المشاكل الصحية التي تظهر ووسائل الوقاية منها و الحد من انتشارها، لقد شهدت الامراض المزمنة ارتفاعا ملحوظا في حياتنا المعاصرة، وهذا راجع الى أنماط الحياة التي يعيشونها الافراد ، و تبنيهم لسلوكيات صحية خاطئة ، كالسلوكيات الغذائية والنشاطات البدنية التي تسبب الامراض، هذه الأخيرة التي تفرض تكاليف باهظة لتقديم الرعاية الصحية، في مختلف دول العالم لكن في المقابل يمكن التخفيف من حدة ارتفاع هذه الامراض او التقليل من الوفيات وهذا من خلال تنمية السلوكيات الصحية و زيادة الوعي الصحي لدى افراد المجتمع حتى نقتل الفجوة الموجودة بين المعرفة وبما يجب ان نفعله، أي تعزيز مبادئ التغذية السليمة و اللياقة البدنية و ما نفعله بالفعل ، فالكثير من الافراد يعرفون أهمية التغذية المتوازنة و ممارسة الرياضة لكنهم يجدون صعوبة في الالتزام بها ، وهذا يبين لنا مدى تشابك العلاقة بين الثقافة الصحية والتغذية و اللياقة البدنية، بحيث تشكل الثقافة الصحية الوعي و المعرفة اللازمة لتبني سلوكيات غذائية سليمة و ممارسة الأنشطة البدنية بشكل منتظم ، بينما تعتبر التغذية السليمة و اللياقة البدنية نتيجتين أساسيتين لها ،

وبما ان للثقافة الصحية دور واهمية بالغة في الاسرة ارتأينا ان نتطرق في هذا المقال لمحور الثقافة الصحية وعلاقتها بالتغذية الصحية واللياقة البدنية عند الاسرة وهذا من خلال طرح التساؤلات التالية:

□ □ □ □ هل زيادة وعي الاسرة بالحقائق الصحية يؤثر على عاداتها الغذائية؟

□ هل الثقافة الصحية للأسرة تؤثر على مدى اقبالها على ممارسة الرياضة او النشاط البدني؟

الفرضيات:

- كلما زاد وعي الاسرة بالحقائق الصحية زادت احتمالياتها لاختيارها الغذاء الصحي.

- كلما كانت الاسرة مثقفة صحيا زاد اقبالها على ممارسة الرياضة والنشاط البدني.

الهدف من الدراسة:

تهدف هذه الدراسة الى معرفة العلاقة بين الثقافة الصحية والتغذية الصحية واللياقة البدنية وكيفية تأثير الوعي الصحي على سلوكيات افراد الاسرة الغذائية والبدنية وتعزيز الصحة العامة والوقاية من الامراض لتحسين نوعية الحياة وتعزيز الأداء البدني والعقلي، وخفض التكاليف الصحية على المدى البعيد.

2- الثقافة الصحية والصحة الأسرية

2-2- مفهوم الصحة :

لا جدال في أن الصحة أكبر نعمة من الله سبحانه وتعالى وهي في نظر الإسلام أعظم نعمة بعد نعمة الإيمان: حيث يقول رسولنا الكريم صلى الله عليه وسلم: "سلوا الله العفو والعافية، فإن أحدا لم يعط بعد اليقين خيرا من العافية". كما أقر الإسلام مبدأ التداوي وأمر به، كما جاء في الحديث الصحيح: "يا عباد الله تداووا"، "وما أنزل الله من داء إلا أنزل له الشفاء".

لقد تطور مفهوم الصحة بداية من العصر اليوناني حيث كان التركيز على الصحة الشخصية من حيث المأكل، الملبس و الرياضة و الدليل على ذلك أنه حد الآن مازالت شعلة الأولمبياد تنطلق من اليونان تعريزا لمفهوم العلاقة الوثيقة بين الرياضة و الصحة، ومن ثم تطور حتى أصبح يهتم بالصحة البيئية، لقد تعددت وتنوعت التعاريف حول مفهوم الصحة من طرف العديد من العلماء، إلا أن منظمة الصحة العالمية " world health organization " صاغت تعريفها للصحة على أنها " حالة من الكفاية الجسدية و العقلية و النفسية و الاجتماعية و ليست مجرد الخلو من الأمراض " .

2-2- أنواع الصحة: وهي ثلاث أنواع

الصحة الجسمية (physical health): وهي كل ما يتعلق بالجسم، ولتحقيقها ينبغي الإبتعاد عن كل ما يسبب ضعفه ومرضه، وعدم تناول كل ما يضر بالجسم.

الصحة العقلية (Mental health): وهي تخص الجانب العقلي والفكري للإنسان وعليه يجب المحافظة عليها وهذا بتجنب كل يتلفها أو يعطلها كالخمر والمخدرات، وتشمل الصحة العقلية الحالة العامة لطريقة التفكير والشعور والتصرف وقدرة الشخص على إدارة مشاعره والتصرف بشكل سليم، كما تؤثر في كيفية تعامله مع ضغوطات الحياة وكيفية اتخاذ القرارات والعلاقات.

الصحة النفسية (psychological health): وهي تشير إلى حالة الرفاهية التي تمكن الإنسان من تحقيق قدراته ومواجهة صعوبات الحياة والتعلم والعمل بفاعلية المشاركة في مجتمعه، وهي تتعلق بالجانب الروحي والإيماني للفرد وهنا من خلال الإيمان بالله وأداء عبادته والتخلي بالأخلاق الفاضلة، لأن المؤمن الصادق لا يهاب المرض أو المصائب والفقر لعلمه أن الرازق هو الله عز وجل.

لا يمكن للصحة النفسية والعقلية أو الجسدية أن تكون بمعزل عن بعضهم البعض لأنهم مرتبطين فيما بينهم وكل يؤثر على الآخر فالعقل السليم في الجسم السليم والعكس صحيح.

3-2- الثقافة الصحية

1- مفهوم الثقافة الصحية:

لكي يتطور الإنسان في العالم المهني وفي المجتمع من الضروري أن يعرف القراءة والكتابة، كذلك حتى يعيش بصحة جيدة عليه أن يتبع العادات الصحية السليمة والتي تسمح له أيضا بالعلاج في حالة المرض. لقد بات من اللازم تطوير معارفنا و الاهتمام بالثقافة الصحية و التي تسمح لنا باتخاذ القرارات التي تعزز صحتنا في الحياة اليومية، فلا بد على أي شخص أو فرد أن تكون لديه مجموعة من الخبرات و المعارف في هذا المجال حتى يتسنى له العيش بطريقة تضمن له الراحة و الاستقرار جسديا و نفسيا و اجتماعيا (Therese stutzsteiger, 2006) لأن الصحة ليست بمعزل عن النسق الثقافي لكل مجتمع باعتبار هذا الأخير المحدد لنمط السلوك الصحي و الأطر الفكرية التي تمثل أو تهتمش اجتماعيا و ذلك من خلال نسق القيم و المعتقدات الجمعية، و من هنا يتضح لنا أن الصحة تعد مفهوما ثقافيا (تشير) (عطيل، 2005)، هذا و قد منحت منظمة الصحة العالمية (O.M.S) اهتماما كبيرا بالثقافة الصحية حيث قامت بدراسات و بحوث خاصة في المناطق النامية خصوصا و توصلت إلى أن معظم المشكلات الصحية في هذه المجتمعات ليست بسبب اقتصادي بقدر ما هو ثقافي و هذا من خلال سوء استخدام المرافق الصحية مثلا رغم توفرها نظرا لجهل الأفراد بها. وعلى هذا يجب تعزيز ثقافة الفرد صحيا وليس فقط السيطرة على المرض. (جفال عبد الحميد، 2015، صفحة 104)

تتفق معظم الكتب على أن مفهوم الثقافة الصحية هو: "عملية ترجمة الحقائق الصحية المعروفة إلى أنماط سلوكية صحية سليمة على مستوى الفرد و المجتمع، بهدف تغيير الاتجاهات و العادات السلوكية غير سوية، و كذلك مساعدة الفرد على اكتساب الخبرات و ممارسة العادات الصحية" (بدح احمد محمد، 2015، صفحة 15)، و لتوضيح المعنى نأخذ على سبيل المثال بالحقيقة العلمية التي تقول بأن تراكم بقايا الطعام في الفم يسبب تسوس الأسنان و عليه فالنمط السلوكي

المطلوب هو تنظيف الأسنان بالمعجون و الفرشاة بعد الوجبات الغذائية و هذا حفاظا و حماية للأسنان من التسوس والأمراض.

بما أن الثقافة الصحية عنصر أساسي في الأمور الصحية، فالتثقيف الصحي يعد الوسيلة والأداة الفعالة الرئيسية في تحسين مستوى صحة الفرد خاصة و المجتمع بصفة عامة، فهو بمثابة عملية توجيه الأفراد لحماية أنفسهم من الأوبئة والأمراض المعدية و المشاكل البيئية التي تحيط بهم بغاية تحسين الصحة العامة"، و تعتمد عملية التثقيف الصحي على أسس علمية لما لها من دور هام في رفع مستوى الصحة العامة لدى المجتمع عن طريق إكتساب الفرد لمعلومات تتناسب مع مستوى تفكيره بحيث يصبح قادرا على فهم و إدراك الظروف الصحية المفيدة له هذا من جهة و من جهة أخرى يعد التثقيف الصحي من أصعب الأشياء لأنه يهدف إلى تغيير السلوك و ليس نشر المعلومات فقط، فالمعرفة لا تؤدي بالضرورة إلى تغيير السلوك الذي يتبناه أفراد المجتمع، و مثال على ذلك أن بعض الأطباء يعرفون أضرار التدخين و مع ذلك يدخنون، وحتى نحقق التغيير في العادات و السلوك و نرقى بمستوى الوعي للفرد و الأسرة يجب تمكينهم الحصول على الإمكانيات والوسائل التي تساعد على تنفيذ التوجيهات الصحية السليمة، لأن عملية التثقيف الصحي لا يمكن فصلها عن جوانب الحياة الأخرى مثل: مستوى التعليم، والأوضاع الاقتصادية و توفير الخدمات الصحية." (سمير، 2015، صفحة 28)

ب- الوعي الصحي: هو مفهوم يقصد به إخبار أفراد المجتمع وإلمامهم بمختلف الحقائق والمعلومات الصحية وإشعارهم بالمسؤولية تجاه صحتهم وصحة غيرهم وهذا من خلال ممارسة السلوكيات الصحية قصد نتيجة الفهم والاقتران لتحويل تلك الممارسات إلى عادات تمارس لا شعوريا أو بلا تفكير، لقد حظيت التوعية الصحية باهتمام الأطباء والمختصين وهذا باعتبارها الوسيلة الفعالة للنهوض بالمستوى الصحي لأفراد المجتمع، ولكي يتم نشر الوعي الصحي يجب أن تتوفر مجموعة من النقاط لدى أفراد المجتمع وهي:

1 - فهم واستيعاب أفراد المجتمع أن حل مشكلاتهم الصحية في الحفاظ على صحتهم هي مسؤوليتهم في المقام الأول قبل أن تكون مسؤولية الجهات الرسمية.

2 - إلمام أفراد المجتمع بالمعلومات الصحية الخاصة بمجتمعاتهم، والمتمثلة في المشكلات الصحية الخاصة بالمجتمع، كالأمراض المعدية المنتشرة، معدل الإصابة بهذه الأمراض، أسبابها، أعراضها وطرق انتقالها وكيفية الوقاية منها "وكذلك تعريفهم بالخدمات الصحية الأساسية وكيفية الانتفاع منها بطريقة صحيحة ومجدية.

ج- السلوك الصحي وعلاقته ببعض المفاهيم: يتشابه مفهوم السلوك الصحي مع عدد من المفاهيم أهمها "أسلوب الحياة جودة الحياة، العادات الصحية، الصحة السلوكية" وفيما يلي توضيح لهذه المفاهيم والتمييز بينها وبين مفهوم السلوك الصحي.

□ مفهوم أسلوب الحياة: يوجد تعدد لمعنى هذا المفهوم حيث تتجاذبه عديد من الاتجاهات:

- ففي علم الاجتماع عرفه "ماكس فيبر" على انه إدراك الافراد للاختبارات المتاحة لهم في الحياة بحيث يتوقف تحقيق أي من هذه الاختبارات على الفرص المتاحة للفرد في سياق المجتمع الذي يحيا بداخله.
- اما في إطار علم النفس الشخصية يعرف على انه الأنماط الثابتة لانساق الشخصية والتي يمكن التعبير عنها بصورة مختلفة في مجالات مختلفة تشمل عدة جوانب مثل الجوانب العقلية الوجدانية المزاجية الدافعية والاجتماعية.
- اما أنصار التوجه السلوكي فيركزون على مفهوم أسلوب الحياة الصحي من حيث كونه أحد العوامل المؤثرة على الصحة حيث ان له دورا مهما وحاسما في تحسين الصحة والوقاية من الامراض وعلاجها.

وعلى هذا فتعريف مفهوم أسلوب الحياة فهو الأكثر شمولاً من أسلوب الحياة الصحي حيث يسمح برصد التفاعل بين المحددات الشخصية والاجتماعية والمرضية. (قطيشات، 2009، الصفحات 130-131)

ب- مفهوم جودة الحياة: وهو شعور الفرد بالرضا والسعادة والقدرة على اشباع الحاجات في ابعاد الحياة البدنية والاندماج الاجتماعي، وتحقيق الصحة النفسية والجسمية، وتشتمل أيضا الخبرات الشخصية لمواقف الحياة، كما انها تشتمل على عوامل داخلية ترتبط بأفكار الفرد حول مدى سلوكه الصحي في جميع مجالات الحياة (مبارك، 2009، ص، 720).

ج- مفهوم العادة الصحية : تعرف العادة الصحية بوصفها سلك مرتبطا بالصحة تم ترسيخه بشكل مستقر، وعادة ما يتشكل تلقائيا دون وعي، وغالبا ما تنمو هذه العادات في الطفولة وتبدأ في الثبات عند العمر (11-12) سنة تقريبا مثل عادات غسل الاسنان، والاكل الغذائي الصحي، وعلى الرغم من ان العادة الصحية قد تتكون في البداية بسبب دعمها بمدعمات إيجابية اجتماعية كاستحسان الوالدين لها، فان استقرارها بشكل نهائي ينتج عن عمليات الدعم من قبل البيئة الاجتماعية، وبناءا على ذلك فان التداخلات لتعديل العادة الصحية، يجب ان تركز على صغار السن. (مزهرة، 2000، ص95)

4-2- مجالات الثقافة الصحية :

إن السعي لتحقيق التثقيف الصحي، وخلق وعي وإدراك لدى الأفراد بمسؤولياتهم حتى يتسنى له المشاركة في عملية تحسين وتوفير الشروط الصحية الإيجابية، ينبغي أن يكون في جميع المجالات المختلفة المحيطة بالإنسان وفي جميع أدوار ومراحل تطوره ومختلف جوانب شخصيته الحياتية والثقافية والاجتماعية والمهنية ومن أهم هذه المجالات:

أ- البيت أو المنزل: هو المكان الذي تعيش فيه الأسرة، حيث تضم أفرادها الكبار والصغار والتي يتأثر فيها كل واحد بالآخر، والبيت هو البيئة الأولى التي يحتك بها الطفل مع المجتمع ويأخذ منها ثقافته في مختلف مراحل حياته حسب عمره وطبيعة من بيته الثقافية.

تهيأ في منزل فرص وعوامل تربوية كثيرة مثل العادات الصحية للكبار كقدوة للصغار وطريقة معاملة أفراد الأسرة بعضهم لبعض واتجاهات الأسرة نحو الصحة والجراءات الصحية وميزانية الأسرة وطريقة توزيعها بين الغذاء والمسكن والملبس وإتباع أسس الوقاية من الأمراض ومكافحتها بالسرعة القصوى، كذلك الاهتمام بوسائل الترفيه عن النفس وكيفية استغلال أوقات الفراغ.

ب- المدرسة: تعتبر المدرسة من أهم المواقع المؤثرة في مجال الثقافة الصحية وذلك لأن مجتمع التلاميذ منظم وسهل التحكم فيه والتأثير فيه، بالإضافة إلى أن السن المدرسي هو سن تقبل المعلومات واكتساب العادات فالمدرسة تلعب دورا أساسيا في حياة الطفل وتغير اتجاهاته وسلوكياته وتغرس المبادئ والعادات والسلوكيات المرغوب فيها عنده، إن المؤسسات التربوية والعلمية بمختلف مستوياتها تستطيع دعم مؤسسات الصحة للوصول إلى أهدافها والنجاح في جميع مجالاتها، إن المدرسة لها دور هام في عملية التثقيف الصحي بحيث تتعاون مع أولياء الأمور لنقل الثقافة الصحية إلى البيت. كما تتعاون مع المؤسسات الصحية لعقد ندوات صحية وتشكيل لجان خاصة للتثقيف الصحي وزيادة الاهتمام بالتربية المدنية والألعاب الرياضية، ما يؤدي إلى رفع الكفاءة الصحية للأفراد، كما تعد عملية إشراك المعلمين في حملات مكافحة الأوبئة في الأمراض اعتمادا على مخزونهم الثقافي وكفاءتهم في استخدام الأساليب التربوية الحديثة.

ج- المجتمع: يتاح في المجتمع كثير من الخدمات التي تؤثر في سلوكهم الصحي فالمجتمعات المتقدمة تعطي فرصا عديدة للثقافة الصحية لأفرادها وهذا بتقديم النصائح والارشادات الصحية من طرف المختصين، وتقديم البرامج الصحية التي يتم تطبيقها في الأماكن العامة والمختلفة مثل المطاعم النوادي المقاهي المساجد والمعسكرات. (بدح احمد محمد، 2015، صفحة 21)

5-2- وسائل الثقافة الصحية :

ويقصد بها الوسائل المستخدمة لتوصيل المعلومات والخبرات إلى كانت أفراد المجتمع، بغية تثقيفهم وإرشادهم صحيا ووضع الحلول المناسبة للمشاكل التي تطرح، ولهذا يجب على المثقف الصحي أن يكون ذو مهارة ودراية بأسس التثقيف الصحي وقادر على التغيير والإيضاح، هذا من خلال الطرق التي يستعملها ليوصل رسالة التثقيف الصحي وهما طريقتان:

1- الاتصال المباشر :

وهي أن يكون المثقف الصحي في مقابلة شخصية فردية مباشرة أي يلتقي بفرد واحد ويقدم له المعلومات الصحية السليمة قصد التوعية. وتسمى هذه العملية بالاتصال الفردي المباشر، أو يلتقي المثقف بمجموعة من الأفراد ويلقي عليهم محاضرة او يدور حوار مشترك حول أسس الرعاية الصحية وأسس الوقاية من الأمراض، وتسمى بالاتصال الجماعي المباشر.

ويعتمد نجاح الاتصال المباشر على ما يلي:

1- شخصية المثقف الصحي.

ب - أسلوبه ومهارته التدريبية.

ج - تمتع المثقف الصحي بالأسس العلمية العلمية السليمة.

د - قدرته على التعامل مع المستويات الثقافية المختلفة.

(2) الاتصال الغير مباشر:

وهي عملية اتصال المثقف الصحي مع الآخرين لكن من خلال وسائل غير مباشرة والتي تتمثل فيما يلي:

أ - الوسائل السمعية البصرية: مثل: المذياع في التلفاز اللذان يعتبران من أفضل وسائل الإعلام والتثقيف الصحي وهذا لاستخدام غالبية الناس لها وبصفة مستمرة على مدار اليوم، لكن يجب مراعاة بعض الأمور عند استخدامها كوضوح اللغة في الكلمة المنطوقة والصورة، وضرورة اختيار الوقت المناسب للبث أو ما يعرف إعلامياً بوقت ذروة المشاهدة حتى تعم الفائدة المرجوة.

ب - المطبوعات: وهي الكتب، النشرات الصحية، بالإضافة إلى الصحف والمجلات التي تهتم بمجال الثقافة الصحية. ويجب أن تكون المعلومات التي تحتوي عليها هذه المطبوعات بسيطة مفهومة ومعبرة، أسلوبها شيق وجذاب حتى تسهل قراءتها واستيعابها وتتناسب مع ثقافة وعادات المجتمع.

ج - الصور والملصقات: والتي يجب أن تشمل فكرة واحدة واضحة تهدف إلى تعليم المجتمع الاسس الصحية السليمة وتوضع في أماكن بارزة وواضحة ومدرسة كي تؤدي الغرض المطلوب.

استخدام الحاسوب: وهي استخدام التقنيات الحديثة من شبكة الأنترنت والبرامج المختلفة كاستخدام برنامج العرض تقديمي power point لتوضيح الأسس الصحية السليمة للتعامل مع مشكلة معينة بأسلوب علمي وتشتمل على معلومات وجدول ورسومات توضيحية وعرض كل ذلك عن طريق شاشة العرض. ونشرها على مواقع الأنترنت حتى يستفيد منها العديد من أفراد المجتمع.

2-6- أهمية صحة الأسرة:

إن صحة أفراد أسرتنا تعد أولوية قصوى، بحيث نحن وأسرنا معرضون لعدة مخاطر صحية وعلى هذا يجب حفظ صحتنا ووقايتها من الأمراض فلا تفريط ولا إفراط، في حق كل فرد من أفراد الأسرة بدءاً من حفظ صحة الطفل كالحرص على إرضاعه رضاعة طبيعية في العامين الأولين حتى نعزز مناعته وصحة الأم كذلك، إلى جانب اتخاذ كل أسباب الوقاية من الأمراض والابتعاد عن مصادر العدوى وأخذ اللقاحات اللازمة والضرورية والحرص على ما ينفع البحة الأسرية كالغذاء الجيد المتوازن والمتكامل وممارسة الرياضات التي تحفظ صحتهم، والعناية بالصحة النفسية والعضوية وهذا بزرع المودة والرحمة بين أفراد الأسرة لانهما يزيدان من طمأنينة النفس وسكينتها فتقوى المناعة ويتصدى الجسم لنوازل الحياة بقوة وكفاءة.

إن الأم هي عماد الأسرة لكونها تنجب وتربي النشء وتحسن صحتها ينعكس على صحة أفراد الأسرة وسعادتهم جميعاً، كذلك أن الأطفال هو رجال وأمّهات المستقبل الذي يقوم عليهم المجتمع، لذلك تهتم الحكومات بتوفير الرعاية السليمة للأمهات والأطفال وهذا لعدة أسباب منها: أنهم يمثلون أكثر من ثلثي عدد سكان المجتمع و الأمهات والأطفال من الفئات الأكثر حساسية للإصابة بالأمراض المختلفة وكذلك أمراض سوء التغذية والتغيرات الفيزيولوجية التي يمر بها كل من النساء الحوامل ما والمرضعات والأطفال ، ما يتطلب توفير رعاية خاصة وإشراف طبي متخصص كذلك تهدف برامج رعاية الأمومة والطفولة عامة إلى رفع مستوى السلامة والكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية للأم والطفل. ومن أساليب الرعاية الصحية للام والطفل ما يلي:

أ- الكشف الطبي قبل الزواج: والقصد به مجموعة الفحوصات الطبية السريرية والمخبرية التي يجب أن تجرى من قبل الزوج والزوجة قبل الزواج وهذا تحقيقاً لمجموعة من الأهداف التالية:

- التشخيص المبكر لبعض الأمراض القابلة للعلاج ومعالجتها لأن صحة الأطفال فيما بعد تتأثر بصحة كل من الأب والأم قبل الحمل. وتفاديا للمضاعفات الصحية التي قد تنغص حياة الزوجين، إذ كثيرا من الأمراض قد تكون موجودة دون أن يشعر بها الإنسان مثل: مرض السكري والسل وبعض أمراض الغدد.

- معرفة ما إذا كان كل من الزوجين أو كلاهما حاملين لصفة وراثية مرضية دون أن يعلما لأن الحامل للمرض الوراثي ليس مريضا لكن إذا ارتبط بشخص آخر حامل للمرض فإن نسبة إنجاب الأطفال المرضى تكون موجودة لكن بنسب مختلفة بناء على نوع الصفة الوراثية المرضية، وهذا النوع من الفحص هو الأكثر شيوعا، ونذكر على سبيل المثال: الأمراض الوراثية لفقر الدم المنجلي وفقر الدم التلاسيميا وهيموفيليا.

- إجراء الفحص السريري والمخبري الدقيق هو وسيلة لتجنب مأس أسرية وأطفال مرضى تنتج عنها أمراض وراثية يصعب علاجها لاحقا لأنها تتطلب علاج طوال الحياة أو تغذية خاصة أو نقل الدم بصفة منتظمة أو زرع الأعضاء، كذلك يعتبر " الفحص الوراثي قبل الزواج وسيلة وقائية وغير مكلفة مقارنة بلوفرات الكبيرة التي تتحقق إذا ما تمت حماية المجتمع من الأمراض الوراثية والتي يكلف علاجها مبالغ طائلة." (بدح احمد محمد، 2015، صفحة 246)

ب - أهمية الكشف الطبي قبل الزواج:

تأتي أهمية الفحص الطبي قبل الزواج في الحد من انتشار الأمراض بأنواعها سواء كانت قابلة للعلاج أو مستعصية يصعب علاجها، حتى لا يكون لها أثرا سلبيا على إنتاجية المجتمع وصحته، إضافة إلى الأعباء المالية الكبيرة على القطاعات الصحية.

إن الزواج في الإسلام ركيزة أساسية في بناء الأسرة والمجتمع، ميثاق غليظ له حقوقه وواجباته وعلى هذا فإن من الأمور المعروفة شرعاً أنه يجب عدم كتم العيوب الظاهرة والخفية في الزوجين، كذلك للوقاية من الأمراض يجب تجنب زواج الأقارب عملاً بقول الرسول صلى الله عليه وسلم " باعدوا تصحوا "، ومن هنا يتضح لنا أهمية الفحص الوراثي قبل الزواج كوسيلة وقائية مهمة تتماشى مع المتطلبات الصحية والاقتصادية والأخلاقيات الإسلامية وتجنب المعاناة التقنية والاجتماعية للأسر." (حسان، 2017، صفحة 199)

1-3- التغذية الصحية واللياقة البدنية عند الأسرة.

2-3- الغذاء وأهميته في حياة الإنسان.

إن للغذاء أهمية قصوى في حياة الإنسان، بل أنه هو الشيء الذي يعتمد عليه الإنسان في بناء جسمه وعقله ونموه، ومما لا شك فيه أن العديد من الأمراض منشؤها الغذاء الذي نأكله حيث يمكن أن يصاب الإنسان بأمراض مختلفة، بدءا من أبسط حالات الحساسية إلى أمراض الشرايين والقلب ومرض السكري والسمنة وبعض السرطانات التي باتت تهدد حياة البشر.

يحتاج الإنسان إلى الطاقة للقيام بنشاطات مختلفة و على هذا يجب عليه تناول غذاء صحي متوازن أوما يعرف بالتغذية السليمة والتي يقصد بها تناول أغذية تحتوي على جميع العناصر الغذائية الرئيسية لسلامة النمو وإمداد الجسم بالطاقة ومقاومة الأمراض ، كذلك للغذاء الصحي دور هام في بناء وتجديد أنسجة الجسم التالفة ورفع مناعته التي تقيه من الأمراض، بالإضافة إلى دوره في الحفاظ على الحالة النفسية السوية للإنسان ، حيث أن الإنسان يشعر بالراحة النفسية والرضا إذا ما تناول غذاء شهييا ، حيث ان تناول اطعمة و أغذية معينة قد يؤثر على الحالة النفسية سلبا او إيجابا ' وحسب ما ذكره الموقع الإلكتروني ميند "MIND" البريطانية الذي أضاف ان الاهتمام بالعلاقة بين الصحة النفسية والتغذية قد زاد في الآونة الأخيرة و أصبح موضوعا للعديد من الأبحاث العلمية , غير ان العلماء يواجهون تحديات الأطباء الغير مقتنعين بوجود هذا الارتباط رغم الاستجابات الإيجابية لمن قاموا باحداث تغيرات على نظامهم الغذائي وهناك العديد من التفسيرات لتأثير الطعام على الصحة النفسية مثل ترتبط نسبة السكر بالدم , و التي يلعب الطعام دورا أساسيا في تحديدها بالمزاج و الطاقة , كما تتأثر الكيمياء الدماغية و التي تتضمن السيروتين و الدوبامين بالطعام الذي يتم تناوله , و تلعب دورا أساسيا في تجديد أسلوب التفكير و المشاعر و السلوكيات , ان بعض الافراد يقومون بتناول أغذية معينة في

معظم الأيام باعتبارها اطعمة صحية دون علم منهم بأنها قد تكون هي نفس لأطعمة الضارة بالصحة . (غاندي محمد الريحانة، 2021، الصفحات 29-30)، لقد تحول العالم من حولنا تحولا جذريا وأطل علينا نوع من أنماط من الحياة لم نكن نعهدها في السابق، ولقد نتج عن هذا تغير في الغذاء الذي نتناوله فلقد أصبح العديد من الناس يأكلون أطعمة لا تفيدهم فتسبب لهم أمراض كثيرة.

من المعروف أن الغذاء ركن مهم في حياة كل فرد والتغذية الصحيحة السليمة ليست مجرد اشباع لجوع أو ملئ لمعدته بالطعام، ولكنها تتطلب دراسة مكونات الغذاء ومصادره وتقدير ما يحتاجه كل فرد من العناصر الغذائية المختلفة، ومعرفة علاقة التغذية بالنمو العقلي والجسمي عند الأطفال والوعي بالعادات الغذائية الشائعة ومحاولة تغير العادات الضارة منها حتى نحافظ على صحتنا.

لكن بالرغم كل ما سبق ذكره هناك بعض العوامل والمتغيرات التي تؤثر على الغذاء المتناول يوميا عند الاسرة ونذكر على سبيل المثال ما جاء في دراسة سابقة لنا لرسالة الماجستير حول الثقافة الصحية عند الاسرة:

الجدول رقم 1. علاقة المنطقة الجغرافية بتنوع الغذاء:

نوعية الاسرة الغذاء اليومي		متنوع		غير متنوع		المجموع	
المنطقة الجغرافية		ك	%	ك	%	ك	%
مدينة	نووية	39	39%	3	7%	42	100%
	ممتدة	4	50%	4	50%	8	100%
المجموع		43	86%	7	14%	50	100%
ضاحية	نووية	32	74.42%	11	25.58%	43	100%
	الممتدة	2	28.57%	5	71.43%	7	100%
المجموع		34	68%	16	32%	50	100%
المجموع العام		77	77%	23	23%	100	100%

(حنيش، 2009، الصفحات 64-65)

التحليل: من القراءة للجدول نلاحظ ان الاتجاه العام يتجه نحو الاسرة التي تنوع في الغذاء وهذا بنسبة 77% مقابل 23% وهي نسبة الاسرة التي لا تنوع في الغذاء.

وعند ادخال المتغير المستقل وهو المنطقة الجغرافية وهذا لمعرفة مدى تأثير هذا الأخير على الغذاء المتناول يوميا، تبين لنا ان الاسرة التي تنوع في الغذاء متواجدة في المدينة وهذا بنسبة 86% مقابل 68% وهي نسبة الاسرة التي تنوع في الغذاء في الريف.

ولمعرفة ما إذا كانت المنطقة الجغرافية هي السبب الفعلي لهذه الظاهرة او هناك عوامل أخرى تؤثر على هذه الظاهرة قمنا بإدخال متغير رائج وهو نوعية الاسرة، فلاحظنا ان نسبة الاسرة النووية قدرت ب 93% مقابل 50% من الاسرة الممتدة وكانت منطقتهم الجغرافية المدينة، اما بالنسبة للأسرة التي كانت منطقتها الجغرافية الريف بلغت نسبة الاسرة النووية 42,74% مقابل 28,57% من الاسرة الممتدة.

وما يمكن استنتاجه ان النسبة الكبيرة كانت للأسرة النووية التي تنوع في غذائها و هي متواجدة اكثر في المدينة وهذا يفسر لنا ان تنوع الغذاء له علاقة بنوعية الاسرة بحيث ان الاسرة النووية يكون لها حظ اكثر في تنوع غذائها مقارنة مع الاسرة الممتدة فهذه الأخيرة لا تستطيع التنوع في الغذاء بسبب عدد افراد اسرتها الكبير الذي يرغمها على عدم التنوع في غذائها وتكون خاضعة لنفس الطعام تقريبا وبالتالي فهي تعتمد على الكمية التي تكفي لكل الافراد اكثر من نوعية الغذاء هذا الأخير الذي يعد ذو أهمية كبيرة لأنه هو مصدر الطاقة للفرد اذ يساعده على النمو ويزيد من قوة الجسمانية ويسبب الاستقرار النفسي ودرجة الانتباه والمقدرة على الاستيعاب , وهو يساعد أيضا على مقاومة الامراض .

وبغرض اختبار أهمية الفرق المعنوي بين المتغيرين أي المنطقة الجغرافية وتنوع الغذاء استعملنا كا2 فكانت درجة الحرية تساوي 3,84 وكا2 المحسوبة تساوي 4,58 ومنه نستنتج ان كا2 الجدولية اقل من كا2 المحسوبة أي هناك فروق جوهرية ونرفض فرضية الاستقلال ونقول ان هناك علاقة بين المتغيرين.

3-3- الأمراض الناتجة عن سوء التغذية والإفراط فيها

إن معظم الأمراض التي يتعرض لها الأفراد في المجتمع هي ناتجة عن الغذاء الذي يتناوله هؤلاء والذي يؤدي بطبيعة الحال إلى الإخلال وإضعاف الجهاز المناعي للإنسان هذا الأخير الذي يقوى أو يضعف بالنمط الغذائي المنتهج، إن الجهاز المناعي هو النظام الدفاعي في الجسم البشري إذ يساعد على الوقاية من الأمراض في العدوى ومهاجمة الأجسام الغريبة التي لا تنتمي إلى الجسم، وعليه فإن هذا الجهاز يتأثر بالحالة الغذائية للإنسان. لقد بات مصطلح سوء التغذية سواء كان بالتفريط أو الإفراط سببا رئيسيا للقصور المناعي، بحيث يشير هذا المصطلح إلى الاستهلاك الغير الكافي ، أو الزائد أم الغير المتوازن من مواد أو المكونات الغذائية (لمياء محمود لطفي، 2016، صفحة 28) ويعرف كذلك بأنه الحالات المرضية الناتجة عن نقص أو زيادة في أحد أو أكثر من العناصر الغذائية وقد استشهدت منظمة الصحة العالمية بأن سوء التغذية يمثل أعظم تهديد مفرد يواجه الصحة العامة ، كما أقرت أن سوء التغذية يمثل المساهم الأكبر ضمن الأسباب المؤدية إلى وفاة الأطفال، أو يتعرضون لمشاكل صحية أسوأ أثناء النمو وفرص أقل من القدرة على التحصيل الدراسي.

يقر أغلب المختصين أن تحقيق التوازن بين الوزن والطول خلال السنين الأوليين من حياة الطفل يعد امرا ضروريا لتجنب المشاكل مستقبلا، فإذا كان الطفل الأقل من سنين يعاني من نقص في التغذية أو بسوء التغذية سيؤدي به إلى ضعف جهازه المناعي وبالتالي يكون أكثر عرضة للإصابة بالالتهابات ومواجهة مشاكل على مستوى التطور المعرفي لديه سيؤثر هذا على طريقة التعلم لديه.

ان مشكل سوء التغذية إن لم يعالج سوف يستمر المشكل ويتفاقم في مختلف المراحل العمرية للفرد ويعود هذا إلى عدة أسباب عامة لسوء التغذية وفي مقدمتها الجهل والفقر اللذان ينتج عنهما خلل في تمثيل الأغذية، المرض، الحالة النفسية أو الجسدية، كذلك العادات السيئة التي تتبناها أفراد الأسرة كسوء اختيار الطعام وطريقة الطهي له، والمعتقدات الشعبية الخاطئة لتناول الغذاء.

ولسوء التغذية أشكال مختلفة وهي:

أ- الإفراط في الأكل: والذي ينتج عنه مشاكل عديدة في مقدمتها السمنة أو البدانة التي تؤدي بدورها إلى امراض عديدة وخطيرة مثل: ارتفاع ضغط الدم والسكري وترجع البدانة في معظم الأحيان إلى فقدان التوازن بين كمية الطعام المتناول والكمية التي نحتاج اليها بالفعل بمعنى أنها تنجم عن تناول قدر كبير من الغذاء، مع القيام بمجهود عضلي أقل من اللازم لاستهلاك الطاقة الموجودة في الطعام. (الربيعي، 2018، صفحة 115) ناهيك عن بعض الأمراض التي قد تكون السبب في البدانة وهي نشاط الغدة الدرقية، ضف إلى ذلك الاستعداد البنيوي في الجسم للبدانة أما السبب الأكثر شيوعاً وانتشاراً هو ظاهرة استهلاك الوجبات السريعة والدسمة والمشروبات الغازية والتي تحتوي على نسبة كبيرة من السكر والذي يؤدي إلى زيادة نسبة البدانة.

ب - التفريط في الأكل أو نقصه: وهو نقص في التغذية يحدث عند عدم الحصول على الكميات الكافية من الطاقة والمغذيات نتيجة نقص العناصر الغذائية داخل الجسم أو عدم الاستفادة منه نتيجة لسوء الامتنصاص، مما يسبب مشاكل عديدة على خلاف التقزم وهو انخفاض في الطول بالنسبة للوزن ، كذلك النحافة أو الهزال وهو انخفاض الوزن بالنسبة للطول ونقص في الوزن وهو الوزن المنخفض بالنسبة للعمر، في حقيقة الأمر هذا الشكل من اشكال سوء التغذية يبدأ من الوهلة الأولى من عمر الانسان أي من الرضاعة بحيث يؤدي نقص الرضاعة الطبيعية إلى سوء التغذية عند الرضع ويستمر هذا الوضع إذا كان متبوع بنمط غذائي غير متزن أي ناقص العناصر والمغذيات وبالتالي يؤدي إلى انتشار العديد من الأمراض مثل الانيميا وضعف المناعة.

4-3 الوقاية من أمراض سوء التغذية :

لغرض الوقاية من أمراض سوء التغذية يجب القضاء على أسباب سوء التغذية وفي مقدمتها الفقر والجهل لذلك يمكن اعتماد الأساليب الآتية لاكتشاف حالات سوء التغذية ومعالجتها وتجنب حدوثها:

- اعتماد برامج فعالة للتثقيف والتوعية الصحية والتغذية وبالأخص في المناطق الفقيرة والأرياف والمخيمات وهذا بهدف نشر الوعي الصحي التغذوي بين مختلف فئات المجتمع خاصة الفئة الحساسة كالأطفال والنساء الحوامل والمرضعات
- تخطيط متكامل للخدمات الصحية العامة وبرامج تغذية المجموعات على أسس علمية مدروسة.
- تنظيم النسل والحد من الزيادة العشوائية في معدل النمو السكاني، بحيث يتناسب حجم الأسرة مع الامكانيات المتاحة.

- معالجة المشاكل الصحية المتوطنة وذلك من خلال حملات التوعية في التطعيم.
- اعتماد الأساليب الحديثة في الزراعة والتصنيع الغذائي وحفظ وتسويق الأغذية.
- الغذاء الجيد المتوازن كما وكيفا والذي بالضرورة سوف يحمي الإنسان من كافة الأمراض الناتجة عن سوء أو نقص في الغذاء ومن ثم يكون قد شكل طريقا غذائيا جيدا لغايات تنشيط القدرات الذهنية والعقلية.
- اللياقة البدنية أو ممارسة الرياضة والتي لها أثر إيجابي على الصحة وعلى النفس أيضا والقدرة على التركيز كما أنها تحمي من مشاكل عديدة كالسمنة والسكري وارتفاع الضغط.. الخ

5-3- اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وفوائدها

لقد طرأ تطور كبير في العقود الأخيرة على مفهوم مزاولة التمارين الرياضية من قبل مختلف الأعمار لكلا الجنسين بحيث أصبحت حاجة مطلوبة بل وضرورية لما لها من فوائد على الصحة خاصة أن موضوع اللياقة البدنية أصبح أمرا مهما للأشخاص السليمين والذين يعانون من بعض الأمراض المزمنة حيث تلعب التمارين الرياضية دورا مهما في الوقاية والعلاج والإحصائيات تشير إلى ارتفاع نسبة الإصابة بالأمراض العصر لدى الأفراد الذين ينخفض لديهم مستوى النشاط البدني ويكون مستوى اللياقة البدنية لديهم متدنيا. (زين حسن بدران، 2009، صفحة 74)

إن مفهوم اللياقة البدنية يختلف لدى الرياضي عنه لدى الفرد العادي، فالأول عليه من ليكون لائقا فعليه امتلاك القدرة على تحمل الجهد العضلي الطويل لمدة والتحمل الأداء النشاط الرياضي المطلوب منه، أما الثاني أو الشخص العادي فاللياقة البدنية عنده مرتبطة للمقدرة على القيام بأعباء الحياة اليومية بسهولة ويسر مع قدرته على القيام بالجهد الطارئ عند اللزوم والمحافظة على صحة جيدة ورضى نفسي بقدر ما هو ممكن.

في اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة هي تلك العناصر التي ترتبط وترتبط وتؤثر في الصحة، وتضمن اللياقة القلبية التنفسية، والتركيب الجسدي، واللياقة العضلية الهيكلية، وهذه العناصر ترتبط بالصحة الوظيفية للفرد وهو ما يعكسه التوجه للعصر المفهوم اللياقة البدنية في وقتنا الحاضر والمدعوم بالعديد من الدلائل في المؤشرات العلمية (سمير، 2015، صفحة 238)

6-3- التوعية بأهمية النشاط البدني:

لقد أقل علينا عالمنا المعاصر بوسائل الراحة والرفاهية (الجمعية الجسمانية - حيث أصبحت الحركة قليلة والنشاط البدني تقريبا لا وجود له الا في نطاق ضيق ، ضف إلى ذلك الضغوطات النفسية في اليومية الشبي الذي أدى إلى ازدياد نسبة للمخاطر الصحية التي يتعرض لها الفرد مثل أمراض القلب التي تزداد مع زيادة الاعتماد على وسائل الراحة والرفاهية والخمول المتبوع بنمط غذائي غير متوازن يحتوي على كميات زائدة عن الحاجة من الطاقة التي يحتاجها الجسم فيزيد الوزن ويرتفع الضغط الدموي وتتصلب الشرايين هوو النتيجة الإصابة بأمراض القلب الخ في حين

يمكن تحقيق الفوائد الجسمانية للفرد العادي من خلال اتباع برنامج الله للممارسة الرياضية أو التدريب الذي لا يسبب الإرهاق في الإجهاد في هذا بشكل تدريجي ومستمر، وحتى يتحقق هذا الأخير علينا تبين الفوائد الصحية التي تغير

العادات اليومية وإضافة الحركة لجميع الأعمار ولكلا الجنسين لتشجيعهم على البدء والاستمرار في ممارسة الرياضة أو النشاط الرياضي وفق أسس ثابتة لأن تحقيق هذا الهدف يتطلب وعيا صحيا واجتماعيا لضمان الاقبال على هذا النشاط. كذلك يمكن إخفاء دور الإعلام في كل هذا خاصة إذا تم إشراك الرياضيين والنجوم لما لهم من تأثير على صغار السن في الشباب في إبراز دور الرياضة وتأثيرها على المظهر العام للفرد ولنبتدعهم عن العادات السيئة والصحة بصحتهم كالتدخين مثلا والتوضيح لهم فوائد الرياضة وما تكسبه من مهارات بدنية ومقدرات جسمانية وتحسين الحالة النفسية، بالإضافة إلى أنها وسيلة المحافظة على الصحة والرفاهية والوقاية من الأمراض المزمنة والمساعدة في علاجها.

7-3- فوائد وأهمية النشاط البدني:

ان للمحافظة على ممارسة الرياضة بانتظام من اهم الأمور التي يجب أن تحرص عليها للاستمتاع بالحياة الأفضل، فقد أثبتت العديد من الدراسات أن هناك مجموعة من المتغيرات النفسية التي تحرك الإنسان لكي يفكر في الاستمرار والانضمام إلى برامج رياضية مختلفة.

ان النشاط البدني المنتظم له فوائد صحية عديدة فيكفي ان يمشي الإنسان يوميا لمدة ثلاثون دقيقة على الأقل لكي يحافظ على صحته ولياقته البدنية والوقاية من عدة أمراض خطيرة على غرار السكتة القلبية والسكري وأنواع عديدة من السرطانات ، كما يساعد في السيطرة على الوزن ، ويقلل من احتمال الإصابة بالسمنة بنسبة 50 % والوقاية ارتفاع ضغط الدم أو التخفيف من حدته ، كذلك تحمي من هشاشة العظام حيث تعد النساء أكثر عرضة للإصابة بترقق العظام خاصة بعد سن اليأس ، ويعزز العافية النفسية ، ويقلل من كرب القلق والشعور بالاكئاب والوحدة ، إن النشاط البدني المنتظم يعود بالفائدة على المجتمع والاقتصاد، من حيث خفض تكاليف الرعاية الصحية، وتحسين أداء للمدارس، والتحليل من التغيب عن العمل (حسان، 2017، صفحة 63)

8-3- أسباب التقصير في ممارسة النشاط البدني: انه لمن الأسف الشديد حقا وبالرغم من كل إيجابيات وفوائد الرياضة البدنية فإننا نجد عدد قليل من الناس من يمارس الرياضة وذلك لأسباب عديدة منها: ادعاء ضيق الوقت عند البعض وعدم وجود الحافز النفسي والميل الى الراحة، إضافة الى عدم وجود الأماكن المخصصة لممارسة الرياضة قريبا من الناس في احيائهم وان وجدت فتكلفتها ليست في متناول الجميع هذا الاخير الذي يعد عاملا هاما في عدم تشجيع البعض على ممارسة الرياضة. ومثالا على ذلك دراستنا في رسالة الماجستير حول الثقافة الصحية عند الاسرة والجدول التالي يوضح العلاقة بين مستوى الدخل وممارسة الرياضة:

الجدول رقم 2: علاقة مستوى الدخل بممارسة الرياضة:

ممارسة الرياضة الدخل	يمارس		لا يمارس		المجموع	
	ك	%	ك	%	ك	%
10.000-25.000 دج	6	13%	40	87%	46%	100%
25.001-31.000 دج	2	14.29%	12	85.71%	14	100%
31.000-37.000 دج	-	-%	4	100%	4	100%
37.000 فأكثر	13	36.11%	23	63.89%	36	100%
المجموع العام	21	21%	79	79%	100	100%

(حنيش، 2009، الصفحات 94-95)

التحليل: من خلال الجدول نلاحظ ان الاتجاه العام نحو الاسرة التي لا تمارس الرياضة بنسبة 79% ثم الاسرة التي تمارس الرياضة بنسبة 21%.

وعند ادخال المتغير المستقل، وهو الدخل وهذا لمعرفة مدى تأثير هذا الاخير على ممارسة الرياضة، اتضح ان الاسرة التي لا تمارس الرياضة ودخلها يتراوح ما بين 37000-31001 دج بلغت نسبتها 100%، ثم الاسرة التي يتراوح دخلها ما بين

10000-25000 دج بنسبة 87% ثم الاسرة ذات الدخل 25001-31000 دج بنسبة 85,71 دج مقابل 63,89 دج نسبة الاسرة التي يفوق دخلها 37000 دج.

من خلال القراءة الإحصائية نستنتج ان معظم الاسر سواء كانت رواتهم مرتفعة او منخفضة , لا تعطي أهمية لممارسة الرياضة التي تعتبر احدى مجالات الصحة وقواعد الثقافة الصحية , حيث ان الاسرة التي يكون دخلها ضعيف لا تستطيع ان تحمل نفسها أعباء أخرى من المصاريف لان الانخراط في المركبات الرياضية و القاعات الخاصة تستلزم مصاريف , وعلى هذا فان الاسر ذات الدخل المنخفض و المتوسط تحبذ ان تنفق هذه المصاريف في أشياء أخرى خاصة بالبيت لأنها ترى ان هذا أولى على ان تصرفها في ممارسة الرياضة و في المقابل أيضا نجد بعض لأسر ذوي الدخل المرتفع لا تعطي أهمية لممارسة الرياضة ولقد فسرت هذه الأخيرة بعدم وجود وقت يسمح لها بممارسة الرياضة .

4- الخاتمة:

بما أن الصحة نعمة من نعم الله سبحانه وتعالى وجب الحفاظ عليها من كل شيء سيء إليها لكونها عنصرا هاما في حياة الفرد والمجتمع.

وحتى تصل إلى هذا على كل فرد التحلي بالثقافة الصحية هذه الأخيرة التي لها دور فعال وهام في تغيير السلوكيات والعادات فمن خلالها يتعلم الفرد داخل أسرته كيفية حماية صحته من الأمراض وتصحيحها عند المرض ، وهذا باتخاذ القرارات السليمة التي تعود عليها منذ نشأته كتناول الأغذية الصحية للموازنة التي تبني جسمه وتطور وظائف أعضائه وتقيه من الوقوع في أمراض سوء التغذية والتي لها أثر بالغ البنية الجسمية و النفسية في المراحل الأولى من حياة الإنسان وكذلك تحصيله الدراسي، وعلى هذا بات من المهم أن تقوم الأسرة بتعليم وتلقين أطفالها للعادات الصحية السليمة بما فيها التربية الغذائية الصحية و الحرص على ممارسة أي نشاط بدني أو رياضي حفاظا على الصحة من الأمراض النفسية والجسدية وحتى الآفات الاجتماعية .

ان للأسرة دور بالغ الأهمية في غرس مبادئ الثقافة الصحية لدى النشء في المراحل الأولى من العمر وهذا من خلال ممارستها وتطبيقها في المنزل حتى يشبوا ويتعودوا عليها فتصبح عادة يمارسونها في حياتهم اليومية تزيد من وعيمهم الصحي. وعلى هذا يجب عليه الحرص على ان لا تبقى هذه الثقافة الصحية مجرد معارف و حقائق تحول دون ان تطبيقها وممارستها في الحياة اليومية وهذا يكون بتعزيز الوعي الصحي الشامل فيما يخص مبادئ التغذية الصحية و كيفية تطبيقها في الحياة اليومية كالنصائح حول الخضروات و الفواكه و التقليل من استهلاك الأطعمة المصنعة , كذلك التشجيع على ممارسة الأنشطة البدنية لما فيها من فوائد كتحسين قوة العظام و العضلات و تعزيز القدرة على أداء الأنشطة اليومية , ان توفير موارد سهلة الوصول مثل المنصات الرقمية يزيد من نشر الوعي الصحي حول العلاقة بين الثقافة الصحية و التغذية السليمة و اللياقة البدنية و تزيد من فهمهم للأمراض و طرق الوقاية منها .

5-المراجع:

Therese stutzsteiger, S. S. (2006). La culture sanitaire , base d'une nouvelle approche de la santé. *la vie économique revue de la politique économique*, pp. 14-16.

- ابو العيون سمير. (2015). *الثقافة الصحية* (الإصدار 1). دمشق، سوريا: دار المسيرة.
- ايمن مزاهرة زين حسن بدران. (2009). *الرعاية الصحية الأولية* (الإصدار 1). عمان، الاردن.
- تالا، نهلة واخرون قطيشات. (2009). *مبادئ في الصحة والسلامة العامة* (الإصدار 1). عمان، الاردن: دار المسيرة.
- سجية حنيش. (2009). *الثقافة الصحية في الاسرة الجزائرية* (رسالة ماجستير). الجزائر، كلية العلوم الاجتماعية، الجزائر: جامعة الجزائر 2.
- سيدي دريس عمار جفال عبد الحميد. (2015). *التنمية الصحية وعلاقتها بالتنمية البشرية* (الإصدار 1). عمان، الاردن: دار لايايم.
- شمسي باشا حسان. (2017). *الثقافة الصحية* (الإصدار 1). دمشق، سوريا: دار القلم.
- صلاح الدين محمد الريحانة، ضرار محمد زريقات غاندي محمد الريحانة. (2021). *الصحة النفسية والسلوك الصحي بين النظرية و التطبيق* (الإصدار 1). عمان، الاردن: دار المناهج.
- عباس حسين مغير الربيعي. (2018). *التربية الصحية والبيئة* (الإصدار 1). عمان، الاردن.
- عواطف عطيل. (2005). *التنمية الصحية و الوعي الثقافي في الجزائر* (رسالة ماجستير). كلية العلوم الاجتماعية، عنابة: جامعة باجي مختار.
- مزاهرة ايمن. (2000). *الصحة والسلامة العامة* (الإصدار 1). عمان، الاردن: دار المسيرة.
- مزاهرة ايمن واخرون بدح احمد محمد. (2015). *الثقافة الصحية* (الإصدار 5). عمان، الاردن: دار المسيرة.
- نزبه عبد الحميد دياب ، المعتز زين الدين محمد لمياء محمود لطفي. (2016). *التربية الاسرية والصحية* (الإصدار 1). عمان: دار الثقافة.