

تحسين صحة الطلاب في مراحل التعليم ما قبل الجامعي عن طريق سياسات صحية في المنزل والمدرسة.

إعداد الباحثة

حربية ايجاد عطية غازي

الهيئة العامة للتعليم والتدريب التطبيقي – الكويت

كلية التربية الأساسية

بكالوريوس اقتصاد منزلي

he.ateyah@paaet.edu.kw

ملخص البحث

يعد تحسين صحة الطلاب في المدارس من الأمور الهامة للغاية، إذ تعتبر صحة الطالب مفتاحاً رئيسياً لنجاحه وتفوقه في الدراسة والحياة بشكل عام. وتؤكد كل الدراسات الحديثة إلى أن تعزيز العادات والسلوكيات الصحية في المدارس والمنزل مسألة حاسمة تتطلب اهتماماً فورياً على جميع المستويات إذ أن طلاب المدارس هم الشريحة الكبرى في جميع المجتمعات وعليهم تبني الأمم آمالها وخطتها

ويمكن أن يؤدي تنفيذ السياسات التي تعزز عادات الأكل الصحية، مثل توفير خيارات وجبات صحية والحد من الوصول إلى الوجبات الخفيفة غير الصحية، إلى تقليل أضرار الكثير من الأمراض التي انتشرت بين الطلاب خلال العقود الثلاثة الأخيرة مثل السمنة وأمراض القلب والسكري. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يؤدي تشجيع النشاط البدني من خلال البرامج الرياضية المنظمة وتوفير مساحات خارجية وملاعب آمنة يمكن الوصول إليها إلى تحسين مستويات اللياقة البدنية للطلاب

علاوة على ذلك، فإن دمج التثقيف الصحي في المناهج المدرسية يمكن أن يعزز السلوكيات الصحية ويزيد من فهم الطلاب لأهمية الحفاظ على نمط حياة صحي. يمكن أن يمتد هذا التعليم أيضاً إلى الآباء، الذين يمكنهم لعب دور حيوي في تعزيز العادات الصحية في المنزل

ومن المهم ملاحظة أن تنفيذ السياسات الصحية يتطلب التعاون بين المدارس وأولياء الأمور والمجتمعات المحلية إذ يجب أن يعمل مديرو المدارس وأولياء الأمور معاً لتطوير وتنفيذ سياسات صحية مجدية ومستدامة ومصممة وفقاً لاحتياجات الطلاب لخلق بيئة داعمة ورعاية تعزز العادات والسلوكيات الصحية للطلاب

وعليه فإن هذا البحث يركز الضوء على هذه القضية الهامة وهي صحة طلاب المدارس والاهتمام بها من جانب الأسرة والمدرسة والمجتمع ككل باعتبار أن الطالب هو أعلى ما تمتلكه الشعوب وأن الاستثمار في صحته هو أفضل الاستثمار للعائلات والحكومات لأن الطالب العليل لن يتقدم مطلقاً ولن يبني حضارة.

وفي نهاية البحث ستكون هناك عدة توصيات نضعها أمام جميع فئات المجتمع أفراداً وعائلات وحكومات للأخذ بها في أقرب وقت ممكن إذ أن انتشار الكثير من الأمراض بين

طلاب المدارس في سن صغيرة قد ألقى بظلال قاتمة وأضاف الكثير من الأعباء على الأسرة والمجتمع ككل.

الكلمات الافتتاحية: الطلاب – المدارس – العائلات- السلوكيات الصحية – الأمراض – النشاط البدني - التنقيف الصحي

The abstract

Improving the health of students in schools through healthy policies at home and at school is a crucial issue that requires immediate attention. Recent research suggests that promoting healthy habits and behaviours in schools and at home can have a positive impact on students' overall health and well-being.

Firstly, implementing policies that promote healthy eating habits, such as providing healthy meal options and limiting access to unhealthy snacks, can reduce the risk of obesity, heart disease, and diabetes among students. Additionally, encouraging physical activity through organized sports programs and providing safe and accessible outdoor spaces can improve students' physical fitness levels.

Secondly, policies that address mental health, such as providing access to counselling services and promoting stress-reduction techniques, can help students manage anxiety and other mental health challenges that may impact their academic performance.

It is important to note that implementing healthy policies requires collaboration between schools, parents, and local communities. School administrators and parents should work together to develop policies that are feasible, sustainable, and tailored to the unique needs of their school and student population.

Accordingly, this research focuses light on this important issue, which is the health of school students, because the student is the most precious thing that countries possess, and investing in his health is the best investment for families and governments, because the sick student will never progress and will not build a civilization.

Keywords: healthy policies – students- schools- parents - unhealthy snacks- sports programs –

مقدمة البحث

بناءً على الدراسات الحديثة والبحوث العلمية المختلفة، يمكن القول إن تحسين صحة طلاب المدارس يمثل أمرًا ضروريًا لضمان تعليم جيد وناجح. ولتحقيق هذا الهدف، يتطلب الأمر التركيز على عدة جوانب، مثل النظام الغذائي والنشاط البدني والرعاية الصحية والصحة العقلية. ومن خلال تطوير سياسات وبرامج تركز على تعزيز هذه الجوانب، يمكن تحسين الصحة العامة للطلاب وتعزيز قدراتهم الإدراكية والتعليمية. ويمكن أيضًا تحسين البيئة التعليمية، مثل تقليل التعرض للملوثات البيئية، وذلك لتحسين صحة الطلاب وتعزيز تعلمهم. ومن الضروري أن يتعاون المعلمون والآباء والمجتمع بشكل عام لضمان تحقيق هذا الهدف المهم وضمان توفير بيئة تعليمية صحية وآمنة للجميع. على الرغم من أن هذا الهدف يتطلب جهودًا كبيرة وشاملة، إلا أن تحقيقه سيكون له تأثير إيجابي كبير على حياة الطلاب وعلى المجتمع بأكمله.

وهنا ينبغي أن نشدد على أن الأطفال الذين يتناولون وجبات غذائية صحية ومتوازنة يظهرون أداءً أفضل في الفصول الدراسية ويعانون من مشاكل أقل في الصحة. كما أن النشاط البدني يساعد على تحسين الصحة واللياقة البدنية وتقليل أخطار الإصابة بالأمراض المزمنة مثل السمنة وأمراض القلب. وبالتالي، ينبغي أن يتم تشجيع الطلاب على ممارسة النشاط البدني بانتظام وتوفير فرص لذلك داخل المدرسة وخارجها

إن تحسين صحة طلاب المدارس يمثل تحديًا مهمًا يتطلب تعاونًا شاملاً وجهودًا متواصلة وذلك من خلال تركيز الجهود على النظام الغذائي والنشاط البدني والرعاية الصحية والصحة العقلية والبيئة التعليمية، وحياة الطلاب في منازلهم.

أهمية البحث

تكمن أهمية هذه الدراسة في أنها تتعرض لقضية تخص جميع أفراد المجتمع لأن صحة ورفاهية طلاب المدارس تعد من قضايا الصحة العامة الملحة، ويمكن أن يساعد هذا البحث في هذا المجال في تحسين النتائج الصحية لهذه الفئة الكبيرة والتي تؤثر بالطبع على تحصيلهم الأكاديمي وعلى مستوى الصحة العامة في أي دولة

وتتمثل أهمية هذا البحث في النقاط التالية:

- توعيته للطلاب بأهمية الاعتناء بصحتهم وترك العادات السيئة التي تؤثر عليهم وعلى تحصيلهم الأكاديمي.
- توعية أولياء الأمور بأساليب التغذية الصحية ونوعية الطعام التي يجب الحرص على تقديمها للأولاد ونوعيات الطعام التي يجب تجنبها
- توعية إدارات المدارس بالسياسات والأساليب الواجب اتباعها للاعتناء بصحة الطلاب من كافة النواحي
- توعية الحكومات بالأهمية القصوى للاعتناء بصحة الطلاب لما لذلك من أثر بالغ على جهود أي دولة لرفع مستوى المعيشة للمواطنين في مختلف مناحي الحياة وعلى تقدم الدولة على الأصعدة كافة
- سوف يساعد هذا البحث في توفير الكثير من المعلومات للباحثين من جميع الدول عند إجراء دراسات مماثلة.

إشكاليات البحث

تتركز إشكالية هذا البحث في الإجابة على عدد من الأسئلة الهامة فيما يتعلق بتحسين صحة الطلاب في المدارس وهي:

أولاً: ما هي الفوائد التي تعود على المجتمع ككل من تحسين صحة الطلاب في المدارس؟
ثانياً: ما هي الإجراءات الواجب اتخاذها من قبل أولياء الأمور وإدارات المدارس لتحسين صحة الطلاب؟

ثالثاً: ما هي العوامل التي تؤثر تأثيراً مباشراً على صحة الطلاب داخل وخارج أسوار المدارس؟

رابعاً: لماذا يجب على الحكومات الاعتناء بصحة طلاب المدارس على وجه خاص؟

عناصر البحث

أهمية تحسين صحة الطلاب في المدارس

العوامل التي تؤثر على صحة الطلاب بشكل كبير داخل وخارج المدرسة

العلاقة بين تحسين صحة طلاب المدارس والأمن القومي للدول

الوسائل التي تستخدمها الدول العربية لتحسين صحة الطلاب (الكويت نموذجاً)

نموذج من الدول المتقدمة في مجال تحسين صحة طلاب المدارس (الولايات المتحدة الأمريكية)

النتائج والتوصيات

أهمية تحسين صحة الطلاب في المدارس

بشكل عام، فإن تحسين صحة الطلاب في المدارس يعتبر جزءاً هاماً لا غنى عنه من تحقيق أهداف التعليم وتحسين جودته وتحسين الحياة الشخصية والاجتماعية للطلاب، وبالتالي يعزز نجاحهم في المستقبل. (لاشين، محمد عبد الحميد 2016). " لقد أصبحت قضية تحسين صحة الطلاب مسألة ضرورية تفرض نفسها على قائمة الأولويات في جميع دول العالم، لأن الصحة الجيدة للطلاب في المدارس تعد استثماراً مربحاً للمستقبل. وتعد برامج الصحة المدرسية أداة إيجابية للارتقاء بصحة المجتمعات ككل وخاصة برامج التوعية الصحية والبيئية التي تخاطب شريحة مهمة من كل مجتمع وهم الطلبة

- وهناك الكثير من الأسباب التي توضح أهمية تحسين صحة الطلاب في المدارس:
- تحسين الأداء الأكاديمي: إن الطلاب الأكثر صحة يميلون إلى الحضور إلى المدرسة بانتظام، ويشعرون بالنشاط والتركيز الجيد، وهذا يؤدي إلى تحسين أدائهم الأكاديمي بشكل كبير إذ أن الكثير من الدراسات أظهرت أن الطلاب الذين يتمتعون بصحة جسدية ونشاط هم أكثر قدرة على التركيز والاحتفاظ بالمعلومات
 - الوقاية من الأمراض: يساعد تحسين صحة الطلاب في المدارس على الوقاية من الأمراض والعدوى الجرثومية، وبالتالي يتم تقليل عدد الطلاب المتغييبين عن المدرسة
 - تعزيز الصحة النفسية: تتأثر الصحة النفسية للطلاب بشكل كبير بالصحة الجسدية، وعندما يشعر الطلاب بالنشاط والراحة الجسدية، يكونون أكثر قدرة على التعامل مع التحديات النفسية والعاطفية
 - تشجيع النشاط البدني: تحسين صحة الطلاب في المدارس يشجعهم على ممارسة النشاط البدني، وهو ما يعتبر جزءاً هاماً من الحياة الصحية
 - تحسين العلاقات الاجتماعية: عندما يكون الطلاب أكثر صحة، يتمكنون من التواصل مع الآخرين بشكل أفضل، ويتمكنون من الاستمتاع بالأنشطة الاجتماعية المختلفة التي تقام في المدرسة
 - الحد من الإجهاد: يواجه الطلاب الكثير من الضغوط النفسية والاجتماعية في المدرسة، وتحسين صحتهم يساعد على الحد من الإجهاد وتقليل مستويات القلق والتوتر بنسبة كبيرة
 - الحد من العنف: إن الطلاب الأكثر صحة يكونون أكثر قدرة على التعامل مع المشكلات الاجتماعية والنفسية، وهذا يساعد في تقليل مستويات العنف في المدرسة ويقلل من المشكلات التأديبية لدى الطلاب
 - الحد من التنمر: تحسين صحة الطلاب في المدارس يساعد على الحد من التنمر والسلوكيات السلبية الأخرى، ويعزز الاحترام والتعاون بين الطلاب
 - تعزيز الثقة بالنفس: يعزز تحسين صحة الطلاب في المدارس الثقة بالنفس والشعور التام بالاعتماد على الذات، وهو ما يساعد على تحسين الأداء الأكاديمي والحياة الشخصية والاجتماعية.

- الطلاب الأصحاء أقل عرضة للانخراط في السلوكيات المحفوفة بالمخاطر مثل تعاطي المخدرات والنشاط الجنسي غير الآمن لأنهم ينخرطون في سلوكيات صحية مفيدة، مثل التمارين الرياضية المنتظمة.

تحسين الصحة يمكن أن يقلل من تكاليف الرعاية الصحية. فمن خلال الاستثمار في صحة الطلاب الآن، يمكن للمدارس المساعدة في تقليل تكاليف الرعاية الصحية طويلة الأجل المرتبطة بالأمراض المزمنة والحالات الصحية الأخرى والتي تكلف وزارات الصحة في مختلف الدول ميزانيات ضخمة.

- يمكن أن يؤدي الاستثمار في صحة الطلاب إلى تحسين الثقافة المدرسية بشكل عام فعندما تعطي المدارس الأولوية لصحة الطلاب وعافيتهم، فإنها تخلق بيئة أكثر إيجابية وداعمة لجميع الطلاب.

- تعزيز العادات الصحية للطلاب يمكن أن يحسن صحة الأسرة. عندما يتعلم الطلاب عادات صحية في المدرسة، يمكنهم مشاركتها مع أسرهم وتعزيز صحة أفضل لأسرهم بأكملها.

- تعزيز العادات الصحية للطلاب يمكن أن يعزز الاستدامة البيئية. يمكن أن يساعد تشجيع العادات الصحية مثل المشي أو ركوب الدراجات إلى المدرسة في تقليل انبعاثات الكربون وتعزيز الاستدامة البيئية.

- يمكن أن يحسن الاستثمار في صحة الطلاب إلى السمعة الحسنة للمدرسة. عندما تعطي المدارس الأولوية لصحة الطلاب، يمكنها تحسين سمعة المدرسة وجذب المزيد من الطلاب والأسر خاصة في المدارس الخاصة التي تسعى إلى استقطاب العدد الأكبر من الطلاب.

لذلك ومن المؤكد أن الطلاب الأكثر صحة هم طلاب أكثر سعادة ورضا ومجهزين بشكل أفضل ليس فقط للنجاح والتفوق الأكاديمي، ولكن في جميع جوانب الحياة خارج جدران المدارس.

العوامل التي تؤثر على صحة الطلاب بشكل كبير داخل وخارج المدرسة.

أولاً: نوعية التغذية في المنزل والمدرسة:

- تعتبر التغذية الصحية جزءًا مهمًا من الحفاظ على صحة الأفراد، وخاصة الطلاب الذين يحتاجون إلى تغذية متوازنة لتطوير أجسامهم وعقولهم بشكل صحيح. ومع ذلك، هناك بعض أنواع التغذية في المنزل والمدرسة التي تؤثر سلبًا على صحة طلاب المدارس، ويمكن ذكر بعضها على النحو التالي حتى يتجنبها أولياء الأمور وإدارات المدارس:
- الأطعمة العالية بالدهون والسكريات: تعتبر الأطعمة العالية بالدهون والسكريات من الأسباب الرئيسية للسمنة والأمراض المزمنة، وتؤثر سلبًا على صحة طلاب المدارس
 - الأطعمة المعلبة والمصنعة: تحتوي الأطعمة المعلبة والمصنعة على كميات كبيرة من المواد الحافظة والأصباغ الاصطناعية والملح، وتؤثر سلبًا على صحة الطلاب
 - المأكولات العالية بالملح: تحتوي الأغذية العالية بالملح على كميات كبيرة من الصوديوم، والذي يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب للطلاب في سن صغيرة
 - الوجبات السريعة: تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من الدهون الصناعية والسكريات والأصباغ الاصطناعية والملح، وتزيد من خطر الإصابة بالسمنة والأمراض المزمنة
 - الأطعمة الفاسدة: تؤدي تناول الأطعمة الفاسدة إلى الإصابة بالتسمم الغذائي، وتؤثر سلبًا على صحة الطلاب
 - عدم تناول الفواكه والخضروات: يعتبر عدم تناول الفواكه والخضروات من الأسباب الرئيسية لنقص الفيتامينات والمعادن في الجسم، ويؤثر سلبًا على صحة طلاب المدارس
 - الأطعمة غير المتوازنة: تعتبر من الأسباب الرئيسية لنقص العناصر الغذائية الأساسية
 - عدم تناول وجبة الإفطار: يعتبر تناول وجبة الإفطار من الأمور الهامة لصحة الجسم والعقل، وعدم تناولها يؤدي إلى نقص الطاقة والتركيز والأداء الدراسي للطلاب
 - تناول الأطعمة الجاهزة: تحتوي الأطعمة الجاهزة على كميات كبيرة من الملح والدهون والسكريات والمواد الحافظة، ويؤدي تناولها بشكل متكرر إلى تراكم هذه المواد في الجسم وزيادة خطر الإصابة بالأمراض المزمنة
 - المشروبات الغازية: تحتوي المشروبات الغازية على كميات كبيرة من السكر والكافيين، وهي مضرّة بصحة أي شخص خاصة أطفال المدارس، حيث تزيد من خطر الإصابة بالسمنة

- الحلويات والمثلجات: تحتوي على كميات كبيرة من السكر والدهون والكربوهيدرات البسيطة، وهي تزيد من خطر إصابة الطلاب بالسمنة وأمراض الأسنان
- الأطعمة المفرطة في البهارات: يحتوي بعض الأطعمة على كميات كبيرة من البهارات والتوابل التي يمكن أن تؤدي إلى تهيج المعدة والأمعاء وتسبب مشاكل في الهضم
- الأطعمة الفقيرة بالبروتين: يعتبر البروتين من العناصر الغذائية الأساسية التي يحتاجها الجسم، وعدم تناول كميات كافية منه يؤدي إلى ضعف العضلات ونقص الطاقة
- تناول الأطعمة المحتوية على الجلوتين واللاكتوز: يعاني بعض الطلاب من حساسية تجاه الجلوتين واللاكتوز، وتناول الأطعمة المحتوية عليهما يؤدي إلى ظهور أعراض مثل الغازات والإسهال والانتفاخ
- تناول الأطعمة بكميات كبيرة: يؤدي تناول الأطعمة بكميات كبيرة إلى زيادة الوزن وخطر الإصابة بالسمنة، وتؤثر سلباً على صحة طلاب المدارس

ثانياً: تأثير نوعية النوم ومدته على الصحة العامة للطلاب

تعتبر جودة النوم ومدته من العوامل الهامة التي تؤثر على صحة الإنسان ونوعية حياته. وبخاصة بالنسبة للطلاب، فإن النوم الجيد يساعدهم على الحفاظ على تركيزهم وانتباههم في المدرسة، ويساعدهم على تحسين أدائهم الأكاديمي والرياضي. وعلى العكس، فإن نوماً سيئاً يمكن أن يؤدي إلى تشتت الانتباه والتعب والإرهاق، وهذا يؤثر سلباً على أدائهم في المدرسة وفي الحياة بشكل عام

تتأثر جودة النوم بعدة عوامل، بما في ذلك المدة والجودة والتوقيت. فعلى سبيل المثال، يحتاج الطلاب إلى 8-10 ساعات من النوم الجيد في الليل، وهذا يتطلب أن ينام الطلاب في نفس الوقت كل ليلة، ويستيقظون في نفس الوقت كل صباح. كما أن جودة النوم تعتمد على البيئة المحيطة، بما في ذلك درجة الإضاءة ودرجة الحرارة والضوضاء

هناك بعض الخطوات البسيطة التي يمكن اتباعها من طرف الوالدين لتحسين نوعية النوم لأولادهم حتى يذهب الطالب إلى المدرسة في كامل النشاط واللياقة البدنية المناسبة لجميع الأنشطة المدرسية:

- تحديد ساعة نوم منتظمة: على الوالدين محاولة خلق جدولاً منتظماً للنوم والاستيقاظ في نفس الوقت كل يوم، حتى يعتاد جسم الطالب على النوم والاستيقاظ في نفس الأوقات كل يوم

- الابتعاد عن الأجهزة الإلكترونية: على الوالدين تقليل استخدام الأولاد للأجهزة الإلكترونية قبل النوم، فالضوء الأزرق الناتج عن شاشات الأجهزة الإلكترونية يمكن أن يؤثر على هرمونات النوم ويجعل من الصعب النوم
- خلق بيئة هادئة: على الأسرة توفير بيئة هادئة ومظلمة في غرفة النوم، وعند الحاجة يمكن استخدام سماعات الأذن أو الأغطية للعين للمساعدة على النوم العميق، ولكن يجب ان يتم ذلك باستشارة الطبيب المختص
- ممارسة التمارين الرياضية: يمكن للتمارين الرياضية المنتظمة المساعدة على تحسين نوعية النوم للطلاب، ولكن يجب تجنب ممارسة التمارين الرياضية قبل النوم لمنح الجسم فرصة للراحة والاستعداد للنوم
- تجنب المنبهات الكافيين: يجب على الوالدين تجنب إعطاء المنبهات لأولادهم مثل القهوة والشاي قبل النوم لأنها قد تسبب لهم الأرق.
- تجنب التأخير في النوم: يجب تعويد الطلاب على الذهاب إلى الفراش في نفس الوقت كل ليلة وتجنب البقاء مستيقظين في ساعات متأخرة من الليل
- التنفس العميق والاسترخاء: يمكن أن يساعد التنفس العميق والاسترخاء في تحسين نوعية النوم، يمكن ممارسة رياضة اليوجا أو التأمل لبعض الوقت أو الاستماع إلى الموسيقى الهادئة، أو قراءة كتاب مريح
- تجنب الأكل الثقيل قبل النوم: يجب على الوالدين تجنب تناول الأولاد للوجبات الثقيلة قبل النوم، حيث إن الهضم يحتاج إلى الكثير من الطاقة ويمكن أن يؤثر على النوم
- الحفاظ على درجة حرارة الغرفة مريحة: يجب الحفاظ على درجة حرارة الغرفة مريحة ومناسبة للنوم، حيث يجب تجنب الحرارة العالية أو البرودة الشديدة
- الحفاظ على ترتيب الفراش: يجب الحفاظ على نظافة الفراش وترتيبه، حيث يمكن أن يؤثر الفراش غير النظيف على نوعية النوم
- يجب على الطلاب تجنب التوتر والقلق والتفكير بالأمر الصعبة قبل النوم، حيث يمكن لهذه الأمور أن تؤثر على النوم وعلى الحياة بشكل عام
- الحصول على كمية كافية من النوم: يجب حرص الوالدين على حصول أولادهم على كمية كافية من النوم اللازمة، حيث إن الكمية المناسبة تختلف من شخص لآخر

ثالثاً: النشاط البدني ودوره في تحسين صحة طلاب المدارس

يُعد النشاط البدني من أهم العوامل التي تؤثر على صحة الإنسان، وخاصةً في مرحلة الطفولة والشباب. ولهذا السبب، يجب على المدارس والأسر التعاون سويًا لتعزيز النشاط البدني بين الطلاب، سواء في المدرسة أو المنزل لتحسين صحتهم. وهناك عدة طرق يمكن للأسرة والمدرسة تحقيق هذه الغاية وذلك من خلال:

تخصيص وقت محدد للنشاط البدني في المدرسة والمنزل، وتحفيز الطلاب على المشاركة فيه بانتظام وتقديم الجوائز المادية لتشجيع الطلاب

- ضرورة اهتمام إدارات المدارس بحصة التربية البدنية ووضعها في وقت مناسب من الجدول الدراسي اليومي حتى يستفيد بها الطلاب على الوجه الاكمل وعدم التضحية بهذه الحصة من أجل أي فرع من فروع العلوم الأخرى وعلى ان تكون هذه المادة مادة نجاح ورسوب ولا ينتقل الطالب إلى المرحلة الدراسية التالية إلا إذا اجتازها بتفوق.
- ضرورة توفير المدارس لصالات الألعاب الرياضية المختلفة وملاعب كرة القدم وتوفير الأجهزة والأدوات الرياضية للطلاب.
- يجب على المدارس تعزيز المنافسة الصحية بين الطلاب، عبر إنشاء فرق رياضية وتحفيزهم للمشاركة في المسابقات والبطولات داخل وخارج المدرسة
- يجب على الوالدين والمعلمين تشجيع الطلاب على ممارسة الأنشطة الرياضية الخفيفة مثل ركوب الدراجات والركض والمشي وتشجيعهم على الذهاب والعودة للمدرسة على الأقدام كلما أمكن ذلك، كما يجب على الوالدين إشراك الأولاد في الأعمال المنزلية التي تتطلب نشاطاً بدنياً.
- يجب استثمار الإجازات الصيفية الطويلة بعد انتهاء الطلاب من الدراسة وذلك بإحاقهم بأحد الأندية الرياضية لممارسة أي نشاط رياضي حتى لا تتأثر صحة الطلاب بالجلوس فترات طويلة داخل المنازل وأمام الأجهزة الإلكترونية الحديثة وشاشات التلفزيون والتي تؤثر على صحتهم من مختلف الجوانب.

إن للنشاط البدني العديد من الفوائد لصحة الطلاب، بما في ذلك تحسين صحة القلب والأوعية الدموية، وتقليل أخطار الإصابة بالسمنة والأمراض المزمنة، وتعزيز المزاج وتقليل التوتر والقلق، وتحسين الوظائف المعرفية والأداء الأكاديمي، وتحسين صحة العظام والعضلات، وزيادة مستويات الطاقة واللياقة البدنية بشكل عام

رابعاً: تأثير مستويات التلوث في المنزل والمدرسة على صحة الطلاب وكيفية الحد من ذلك

تُعدّ مستويات التلوث في المنزل والمدرسة من المشكلات الشائعة التي يتعرض لها الطلاب بشكل مستمر. فمع وجود العديد من الملوثات الهوائية، مثل الغبار، والفطريات، والعفن، والحشرات، يصبح من الصعب الحفاظ على بيئة صحية وآمنة للطلاب. وبالتالي، فإن تأثير مستويات التلوث على صحتهم يمكن أن يكون كارثياً، ويؤدي إلى العديد من المشاكل الصحية، مثل الربو، والحساسية، والصداع، والدوار.

تشير الكثير من الدراسات الطبية إلى أنّ تلوث الهواء في المناطق الداخلية يمكن أن يكون أكثر خطورةً من تلوث الهواء في الخارج، حيث إنّ الطلاب يقضون معظم وقتهم في المنزل والمدرسة، ويتعرضون للتلوث بشكل مستمر. ويعزى ذلك جزئياً إلى نوعية الهواء الداخلي، ومستويات التهوية، ونوعية الأثاث، والنشاطات المجاورة، والمواد الكيميائية المستخدمة في التنظيف

ولحماية صحة الطلاب، يمكن اتخاذ بعض الإجراءات الوقائية، مثل تحسين جودة الهواء الداخلي، والحفاظ على مستويات التهوية المناسبة، واستخدام المنظفات الطبيعية، وتجنب استخدام المنتجات الكيميائية القوية، وتنظيف المناطق المعرضة للرطوبة والعفن بشكل دوري، والتحكم في مستويات الرطوبة. (لاشين، محمد عبدالحميد 2016). " يجب تنظيم اليوم الدراسي بصورة تحقق المناخ الصحي العام، وتراعي عدم إجهاد الطلاب والمعلمين جسدياً وعقلياً، وتوفير بيئة صحية آمنة يشعر من خلالها الجميع بالراحة، والأمن جراء سلامة الأجهزة، وتوافر الشروط الصحية من حيث الإضاءة الجيدة والتهوية المناسبة، ونظافة خزانات المياه، والتخلص من النفايات والمهملات بأقصى سرعة مع نشر الوعي الصحي بين الطلاب، والتأكيد عليهم بضرورة الاهتمام التام بصحتهم باعتبارها أهم الكنوز"

بالإضافة إلى ذلك، يمكن تشجيع الطلاب على العناية بصحتهم الشخصية، وتوعيتهم حول الأساليب السليمة للحفاظ على بيئة نظيفة وصحية. كما يجب توعية الطلاب حول الأساليب السليمة للحفاظ على بيئة نظيفة وصحية وذلك باستخدام وسائل تعليمية مثل النشرات الإعلامية، وورش العمل، والمناهج التعليمية الخاصة بالبيئة. ويمكن أن تشمل هذه الوسائل التعليمية معلومات عن كيفية تحديد مصادر التلوث والوقاية منها.

يمكن أيضاً تحسين نظام التهوية في المدارس والمنازل، وذلك من خلال استخدام مرشحات الهواء وأجهزة تنقية الهواء، وزيادة عدد النوافذ والأبواب التي يمكن فتحها لتعزيز تدفق الهواء النقي. كما يجب تنظيف المكيفات والفلاتر بشكل دوري للتخلص من الغبار والجراثيم.

خامساً: تحسين الصحة النفسية للطلاب في المدرسة والمنزل، والتأثير الذي يمكن أن يكون لذلك على صحتهم العامة

تعد الصحة النفسية مهمة جداً للأفراد في مراحل مختلفة من حياتهم، ويعاني العديد من الطلاب من مشاكل صحية نفسية، مثل القلق والاكتئاب وضعف الثقة بالنفس وغيرها. ولكن هناك بعض الوسائل التي يمكن استخدامها من قبل الأسرة والمدرسة لتحسين الصحة النفسية للطلاب

- يمكن تشجيع الطلاب على الحصول على النوم الكافي، والتغذية السليمة، وممارسة التمارين الرياضية بانتظام إذ أن الرياضة والنوم الجيد والتغذية السليمة تحسن من الحالة النفسية للأشخاص

- يمكن تشجيع الطلاب على ممارسة الهوايات والأنشطة التي تزيد من متعتهم وتعزز شعورهم بالتحفيز والإيجابية. ومن الممكن أن يؤدي ذلك إلى تحسين مزاجهم وصحتهم النفسية بشكل عام

- يجب توفير بيئة مدرسية وداعمة للطلاب. يمكن ذلك من خلال توفير الموارد والأدوات اللازمة للتعلم، وتوفير دعم عاطفي ونفسي للطلاب من قبل المعلمين والمستشارين المدرسين

- يجب تشجيع الطلاب على التحدث إلى شخص ما عندما يشعرون بالقلق أو الاكتئاب، وتوفير مصادر للمساعدة في حالة الحاجة إليها، مثل الأخصائيين النفسيين والاجتماعيين

- يمكن استخدام التكنولوجيا لتحسين الصحة النفسية للطلاب، مثل التطبيقات التي تهدف إلى تعزيز الثقة بالنفس والإيجابية

- يجب تعزيز الشعور بالانتماء الاجتماعي بين الطلاب في المدرسة، من خلال تشجيع العمل الجماعي والنشاطات الاجتماعية

- يجب التأكد من وجود حماية من التنمر والعنف في المدرسة، وتعريف الطلاب بالخطوات الصحيحة للتعامل مع هذه المشاكل في حالة حدوثها

علاوة على ذلك، يمكن تحسين الصحة النفسية للطلاب عن طريق توفير برامج التعليم الصحي النفسي في المدارس، وذلك من خلال تعليم الطلاب مهارات التحدث عن المشاكل النفسية والتعامل معها بشكل سليم

ويمكن للأهل أن يساعدوا في تحسين الصحة النفسية لأولادهم عن طريق إنشاء بيئة مريحة في المنزل، وتشجيع النشاط البدني والتحدث بشكل صحيح عن المشاكل النفسية وتعزيز الثقة بالنفس والإيجابية، وتعلم مهارات التحكم في الضغوط والتعامل مع المشاكل بحكمة وعقلانية ودون أي انفعالات

سادساً: تعزيز مكافحة العدوى في المدارس والمنازل، والتأثير الذي يمكن أن يكون لذلك على صحة الطلاب

إن تعزيز مكافحة العدوى في المدارس والمنازل يمثل أساساً مهماً لضمان صحة الطلاب وسلامتهم. ويمكن للتدابير الوقائية التي تتخذ في هذا الصدد أن تحد من انتشار الأمراض المعدية، وتعزز البيئة الصحية في هذه الأماكن. ولكي يتم تحقيق هذا الغرض فإن هناك بعض الإجراءات الفعالة التي يجب اتخاذها لتعزيز مكافحة العدوى في المدارس والمنازل.

- تنظيف اليدين: يجب تشجيع الطلاب والعاملين على غسل اليدين بشكل دوري، خاصة قبل الأكل وبعد استخدام دورات المياه
- التعقيم: ينبغي استخدام مطهرات اليد والأسطح بانتظام، وخاصة في المناطق العامة، مثل الفصول الدراسية ودورات المياه
- الحفاظ على نظافة المناشف والأغطية: يجب تبديل المناشف والأغطية بانتظام، وعدم مشاركتها بين الطلاب أو العاملين
- الحد من الاتصال الجسدي: يجب تجنب المصافحة والاحتضان، وتشجيع الطلاب على التحدث والتفاعل عن بعد قدر الإمكان
- الالتزام بالتباعد الاجتماعي: ينبغي تحديد مسافات آمنة بين الطلاب والعاملين، وتوفير مساحات كافية للتنفس والتحرك داخل الفصول الدراسية
- الالتزام بالتدابير الوقائية: يجب التأكد من ارتداء الكمامات والأقنعة الواقية، وتشجيع الطلاب والعاملين على اتباع التعليمات الخاصة بالوقاية من العدوى خاصة خلال فترات التي تنتشر فيها بعض الأمراض المعدية والأوبئة كوباء كورونا الذي ما زال يهدد الكثير من دول العالم. (السليمان، نورة عبد الرحمن صالح 2022). يجب متابعة عمل المرشد أو

المرشدة الصحية من أجل المشاركة في تنفيذ البرامج الصحية وتسهيل عمل الفرق الصحية من وزارة الصحة خاصة خلال فترات انتشار أي جائحة والإشراف على نظافة وصيانة المبنى المدرسي ومتابعة مقصف المدرسة والتأكد التام من تطبيق القائمين عليه جميع الشروط المنظمة لتشغيله وتوفير الشروط الصحية فيما يقدم من طعام للطلاب - التهوية الجيدة: ينبغي فتح النوافذ وتهوية الفصول

العلاقة بين تحسين صحة طلاب المدارس والأمن القومي للدول

قد يكون من المستغرب لدى البعض أن أقول إن الأمن القومي لأي دولة يرتبط ارتباطاً وثيقاً بتحسين صحة الطلاب في المدارس. وهنا لا بد لي أن نذكر أهمية تحسين صحة الطلاب وأثره على أمن واستقرار الدول:

- يحتاج أي جيش إلى جيل صحي قوي ومؤهل للتعامل مع المخاطر المتعلقة بالأمن القومي ولن تستطيع أي دولة تعزيز القدرات الدفاعية لها إلا من خلال التدريبات العسكرية العنيفة والقوية التي يؤديها طلاب الكليات العسكرية المختلفة في الأكاديميات العسكرية المتخصصة مثل الكلية الحربية والكلية الجوية والكلية البحرية بعد إنهاء المرحلة الثانوية. ويمكن لتحسين صحة الطلاب في المدارس أن يؤدي إلى تحقيق هذه الغاية النبيلة وهي الحصول على ضابط مميز وقادر صحياً على مواجهة جميع التحديات داخل وخارج ميادين القتال.

- تحسين صحة الطلاب في المدارس يؤدي بالطبع إلى تقليل تكاليف الرعاية الصحية في المستقبل ويرفع الضغوط المالية عن الحكومات، وهذا بدوره يمكن أن يساعد في تخصيص موارد أخرى لتعزيز الأمن القومي كحادث الأسلحة وسفر الضباط للحصول على دورات خارجية في الأكاديميات العسكرية الدولية المشهود لها بالكفاءة

الوسائل التي تستخدمها الدول العربية لتحسين صحة الطلاب (الكويت نموذجاً)

نفذت الدول العربية إجراءات مختلفة لتعزيز صحة ورفاهية الطلاب من خلال العديد من الوسائل ومنها:

- برامج التثقيف الصحي المدرسي: طورت الدول العربية برامج التثقيف الصحي المدرسي لتزويد الطلاب بالمعرفة والمهارات اللازمة للحفاظ على نمط حياة صحي. تغطي هذه البرامج مواضيع مختلفة، بما في ذلك الأكل الصحي والنشاط البدني والوقاية من الأمراض

- فصول التربية البدنية: فصول التربية البدنية إلزامية في المدارس العربية. وتعزز هذه الفصول النشاط البدني الضروري للحفاظ على صحة جيدة والوقاية من السمنة والأمراض ذات الصلة. (طيفور, محمد عبد الرحمن محمد وآخرون 2022). "تساعد حصة التربية البدنية والرياضة على الاستيعاب الجيد للدروس، كما أنها تقلل إلى حد كبير نسبة الاكتئاب والقلق خلال ممارسة النشاط البدني، ولا شك أن معلم التربية البدنية يساهم في وضع برامج متخصصة بالعناية بالقوام، كما يقوم بتدريب الطلاب للمحافظة على قوامهم".

- وجبات مدرسية مغذية: نفذت العديد من الدول العربية، برامج لتزويد الطلاب بوجبات مغذية في المدرسة. وتهدف هذه البرامج إلى تعزيز عادات الأكل الصحية والوقاية من سوء التغذية

برامج الفحص الصحي: تجري الدول العربية فحوصات طبية منتظمة للطلاب لتحديد المشكلات الصحية في وقت مبكر. تغطي هذه الفحوصات معايير صحية مختلفة، بما في ذلك الرؤية والسمع وصحة الأسنان. (عثمان, محمد أمين حسن 2019). "من الضروري توفير الأموال اللازمة، والاهتمام بعمل ندوات توعية صحية للمعلمين والطلاب والإدارات المدرسية للتعامل مع مختلف المشكلات الصحية، وتوفير زائرة صحية مقيمة داخل كل مدرسة لمتابعة حالة الطلاب الصحية أولاً بأول".

حملات التوعية الصحية: تطلق الحكومات العربية حملات توعية صحية لتثقيف الطلاب وأسرهم بأهمية الحفاظ على الصحة. وتغطي هذه الحملات مواضيع صحية مختلفة، بما في ذلك الوقاية من الأمراض والنظافة والصحة العقلية

الكويت نموذجاً

نفذت دولة الكويت إجراءات مختلفة لتحسين صحة الطلاب. ففي عام 2018، أطلقت الحكومة البرنامج الوطني للصحة المدرسية لتعزيز صحة ورفاهية الطلاب. وشمل هذا البرنامج التثقيف الصحي والتربية البدنية والوجبات المدرسية المغذية والفحوصات الصحية وحملات التوعية الصحية

حقق البرنامج الوطني للصحة المدرسية في الكويت نجاحًا كبيرًا في تحسين صحة الطلاب. وأثبتت دراسة أجريت في عام 2020 أن البرنامج أدى إلى تحسن كبير في طرق التغذية للطلاب. كما أشارت الدراسة إلى انخفاض انتشار السمنة والأمراض المرتبطة بها بين الطلاب.

وتهدف رعاية الأسنان لطلاب الكويت إلى توفير رعاية صحية للأسنان واللثة وذلك من خلال توفير خدمات طب الأسنان والتثقيف الصحي اللازم للحفاظ على صحة الفم والأسنان. وتتضمن خدمات رعاية الأسنان لطلاب الكويت عادةً فحص الأسنان واللثة وتنظيفها بانتظام، وعلاج التسوس وترميم الأسنان التالفة، وإجراء عمليات الاستئصال إذا لزم الأمر، وتقويم الأسنان لتصحيح التشوهات الخلقية أو المكتسبة، وتركيب الجسور والتيجان والأسنان الصناعية إذا لزم الأمر.

ويتمكن جميع الطلاب في الكويت سواء مواطنين أو وافدين من الحصول على خدمات رعاية الأسنان عن طريق طبيب الأسنان المخصص للمدرسة أو عن طريق العيادات الخارجية في جميع مستشفيات الدولة المخصصة لخدمة الطلاب.

نموذج من الدول المتقدمة في مجال تحسين صحة طلاب المدارس (الولايات المتحدة الأمريكية)

مما لا شك فيه أن الدول المتقدمة أدركت مبكرًا أن أفضل استثمار هو الاستثمار في التعليم وتحسين صحة الطلاب. وقد نفذت هذه الدول، مثل الولايات المتحدة الأمريكية، وسائل مختلفة لتحقيق هذا الهدف من خلال توفير خدمات الرعاية الصحية وتنفيذ البرامج الطبية التي تضمن حصول كل طالب على رعاية صحية متكاملة.

كما استثمرت البلدان المتقدمة بشكل كبير في برامج التغذية لتعزيز عادات الأكل الصحية بين الطلاب. وتوفر هذه البرامج وجبات صحية للطلاب، مع التركيز على الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والبروتينات الخالية من الدهون. الولايات المتحدة، على سبيل المثال، تنفذ البرنامج الوطني للغذاء المدرسي وبرنامج الإفطار المدرسي، اللذين يقدمان وجبات مغذية للطلاب من الأسر ذات الدخل المنخفض.

ومن الوسائل الأخرى التي تستخدمها البلدان المتقدمة لتحسين صحة الطلاب من خلال برامج التربية البدنية. وتعزز هذه البرامج النشاط البدني وأنماط الحياة الصحية بين الطلاب. وتطلب الحكومة الأمريكية، على سبيل المثال، من المدارس توفير برامج التربية

البدنية للطلاب، مع الحد الأدنى الموصى به من مئة وخمسين دقيقة في الأسبوع من النشاط البدني المعتدل إلى القوي.

علاوة على ذلك، تقدم المدارس الاميركية خدمات استشارية ومصادر للصحة العقلية للطلاب من خلال علماء النفس في المدارس والأخصائيين الاجتماعيين ومستشاري التوجيه كما تنفذ المدارس سياسات محكمة لخلق بيئة آمنة وصحية للطلاب. وتتضمن هذه السياسات تدابير لمنع التئمر وتعاطي المخدرات والتحرش الجنسي.

النتائج والتوصيات

وفي ختام هذا البحث الذي ناقشت خلاله قضية في غاية الأهمية وهي تحسين صحة طلاب المدارس باعتبارهم البذور التي تزرعها كل الدول في الوقت الحاضر لكي تجني الثمار مستقبلاً، فإنني أضع عدداً من التوصيات سوف يكون لها آثاراً إيجابية:

- يجب أن تتوفر الرعاية الصحية الأساسية في المدارس وتشمل فحوصات الرؤية والسمع والكشف عن الأمراض والتحصينات اللازمة. كما يجب أن يتم توفير دعم وموارد لدعم الصحة العقلية للطلاب والتعامل مع التحديات النفسية التي يمكن أن يواجهوها:

- من الضروري أن تساهم البيئة التعليمية في تحسين صحة الطلاب، ويتضمن ذلك تقليل مصادر الضوضاء وتقليل التعرض للمواد الكيميائية الضارة. ويجب أن تكون هذه الاهتمامات بصحة الطلاب جزءاً من تصميم المباني المدرسية وخطط الصيانة والإدارة.

- مراقبة جودة الهواء: يمكن أن يكون لنوعية الهواء الرديئة آثار سلبية على الصحة، لذلك يجب على الحكومات مراقبة جودة الهواء في المدارس وحولها لضمان عدم تعرض الطلاب للملوثات الضارة

- يجب أن توفر المدارس إمكانية الوصول إلى مياه الشرب النظيفة، ويجب على الآباء تشجيع أطفالهم على شرب كمية كافية من الماء طوال اليوم الدراسي

يجب على الآباء والحكومات والإدارات المدرسية تشجيع الطلاب على الانخراط في النشاط البدني المنتظم، مثل الرياضة والأنشطة الخارجية وأنشطة التمارين الرياضية الروتينية

- يمكن أن يؤدي الوقت المفرط أمام الشاشات المختلفة إلى مشاكل صحية مختلفة، مثل إجهاد العين والسمنة واضطرابات النوم. وهنا يجب على الآباء، والحكومات، وإدارات المدارس الحد من وقت شاشة الطلاب وتشجيعهم على الانخراط في أنشطة أخرى، مثل القراءة أو اللعب في الخارج أو التواصل الاجتماعي
 - تعزيز الوعي بالصحة العقلية: تنتشر قضايا الصحة العقلية مثل القلق والاكتئاب بين الطلاب خاصة خلال العقود الأخيرة، ويجب على المدارس توفير الموارد والدعم للطلاب الذين يعانون من هذه المشكلات
 - توفير بيئات آمنة ونظيفة: يجب أن توفر المدارس بيئات آمنة ونظيفة للطلاب للتعلم واللعب، ويجب على الحكومات التأكد من أن المدارس مجهزة بالموارد الكافية للحفاظ على النظافة والسلامة
 - تشجيع الأنشطة الخارجية: قضاء الوقت في الهواء الطلق له فوائد صحية عديدة، مثل تحسين الحالة المزاجية وتقليل التوتر وتعزيز النشاط البدني. يجب على الآباء والمدارس تشجيع الطلاب على قضاء الوقت في الهواء الطلق كلما أمكن ذلك
 - تشجيع مشاركة الوالدين: يلعب الآباء دورًا مهمًا في تعزيز صحة أطفالهم، لذلك يجب على المدارس تشجيع مشاركة الوالدين في الأنشطة والأحداث المدرسية المتعلقة بالصحة والعافية
 - إنشاء سياسات مدرسية صحية: يجب على المدارس وضع سياسات تعزز صحة الطلاب وتحافظ عليها، مثل السياسات المتعلقة بالنشاط البدني والأكل الصحي ودعم الصحة العقلية
- *****

المراجع العربية

- السليمان, نورة عبد الرحمن صالح. (2022). القيادة المدرسية وصحة الطلاب في مدارس التعليم العام بالمملكة العربية السعودية. مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع، (78) ، 120-135
- المادح, أشواق علي حامد. (2021). أثر المعرفة والاتجاهات والسلوك الغذائي في صحة الطلاب ومستوياتهم الأكاديمية: دراسة حالة طلاب المرحلة الإعدادية والثانوية بمدارس جامعة (Doctoral dissertation, (2017-2020) المنطقة الوسطى، امارة الشارقة الجزيرة

- القرني، حسن. (2008). دور الإدارة المدرسية في تحقيق اهداف التربية الصحية لطلبة المرحلة الابتدائية بمدينة الطائف. (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية
- طيفور, محمد عبد الرحمن محمد & محمد , أحمد ادم احمد. (2022). علاقة التربية البدنية بالتربية الصحية والصحة القوامية والنفسية لطلاب المرحلة الثانوية في ولاية الخرطوم أطروحة دكتوراه- جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
- عثمان, محمد أمين حسن. (2019). تفعيل التربية الصحية في مدارس التعليم الأساسي بمصر على ضوء خبرة الولايات المتحدة الأمريكية. مجلة البحث العلمي في التربية, 20(الجزء السادس) , 85-120
- لاشين, محمد عبد الحميد. (2016). دور الإدارة المدرسية في تفعيل الصحة المدرسية (٤) بمحافظة شمال-بمدارس التعليم الأساسي (١ الباطنة-سلطنة عمان. التربية (الأزهر): مجلة علمية محكمة للبحوث التربوية والنفسية والاجتماعية) , 35(168 جزء 2) , 13-51
- وزارة الصحة. (2020). تجربة المملكة العربية السعودية في الاستعداد والاستجابة لصحية لجائحة كوفيد-19. مسترجع من الرابط
<https://www.moh.gov.sa/Documents/2020-10-27-002.pdf>

المراجع الأجنبية

- Dadaczynski, K., & Paulus, P. (2015). Healthy principals–healthy schools? A neglected perspective to school health promotion. In Schools for health and sustainability (pp. 253-273). Springer, Dordrecht.
- Jeanine, P &. Didier, J. (2010). “Evaluation of health promotion in schools: a realistic evaluation approach using mixed methods”. Scandinavian Journal of Public Health (3)55.67-75.

- Kolbe, L. J. (2019). School health as a strategy to improve both public health and education. Annual review of public health, 40, 443-463.
- Langford, R., Bonell, C. P., Jones, H. E., Pouliou, T., Murphy, S. M., Waters, E., ... & Campbell, R. (2014). The WHO Health Promoting School framework for improving the health and well-being of students and their academic achievement. Cochrane database of systematic reviews, (4).
- Lee, A., Wong, M. C., Keung, V. M., Yuen, H. S., Cheng, F., & Mok, J. S. (2008). Can the concept of Health Promoting Schools help to improve students' health knowledge and practices to combat the challenge of communicable diseases: Case study in Hong Kong?. BMC public health, 8, 1-8.