

# تفعيل حقوق الشباب عمليا



مواجهة مشكلات الشباب  
إستراتيجيات لتفعيل حقوق الشباب و الشابات مدعمة  
برسائل اعلامية و تثقيفية  
إعداد: أ.د. عزة محمد عبد المنعم أبو الفضل

جمعية دراسات المرأة و الحضارة  
وحدة الصحة والرعاية الإجتماعية  
المشهرة برقم  
القاهرة  
٢٠١٠

# فهرس

الصفحة

## الجزء الأول : الصحة والتعليم

- ١ × مقدمة
- ٤ × استراتيجيات الصحة والتعليم
- ٥ × النمو والتطور الإدراكى

## الجزء الثانى : مشكلات الشباب

- ٧ × أولاً: الصحة والتغذية
- ٨ × ثانيا: الصحة النفسية
- ٩ × ثالثا: مشكلات متصلة بالسلوكيات
- ١٠ × رابعا: مشكلات اجتماعية
- ١١ × حقائق عن المغنيات الدقيقة
- ١٤ × حقائق عن مشكلات النمو والتطور
- ١٦ × حقائق عن المشكلات الصحية البدنية
- ١٩ × حقائق عن العنف
- ٢٢ × حقائق عن التدخين والإدمان

## الجزء الثالث : حقائق عن الشباب ذوى الاحتياجات الخاصة

## الجزء الرابع : استراتيجيات للرعاية الصحية للشباب

- ٢٧ × مقدمة
- ٢٨ × التوجه الأول: تنظيم وإدارة الخدمات الصحية
- ٢٩ × التوجه الثانى: التوعية والإرشاد الصحى
- ٣٢ × التوجه الثالث: المسح الصحى

- ٣٥ × التوجه الرابع: التطعيم
- ٣٦ × التوجه الخامس: صحة الطاقم المدرسى

## الجزء الخامس : رسائل إعلامية و تثقيفية لصحة الشباب

- ٤٠ × رسائل عامة فى الصحة والسلوكيات الصحية
- ٤٦ × العنف وكيفية التغلب عليه
- ٤٨ × التدخين وآثاره السلبية
- ٤٩ × الاضطرابات النفسية
- ٥١ × الرعاية الصحية
- ٥٣ × التغذية وسلوكياتها
- ٥٦ × الحد من السلوك المنحرف ودعم العلاقات  
الأسرية
- ٥٩ × الختان
- ٦٠ × العلم والعمل
- ٦٢ × رعاية الفئات الخاصة
- ٦٤ × الحفاظ على البيئة
- ٦٦ × المراجع

# الجزء الأول

## حقائق عن

### صحة الشباب

#### و المؤسسات التعليمية

## مقدمة

### الرعاية الصحية والمؤسسات التعليمية

"ترتبط الصحة إرتباطا وثيقا بالإنجازات التعليمية ونوعية حياة الفرد، والإنتاجية الاقتصادية .. إن إكساب الأطفال والشباب المعرفة والقيم والمهارات والسلوك الصحى تمكنهم من التمتع بحياة صحية و يصبحوا عوامل مفيدة لتعزيز صحة مجتمعاتهم".

د. هيروشى ناكاجيما

المدير العام لمنظمة الصحة العالمية

### إن هناك علاقة وثيقة بين الصحة والتعليم:

يقول خبراء منظمة الصحة العالمية "لكى يتعلم الأطفال بشكل جيد فإنهم بحاجة إلي صحة جيدة".

فقد أثبتت الأبحاث إن نقص التغذية وضعف الصحة من الأسباب التى تؤدى إلي عدم الالتحاق بالمدرسة والتسرب المبكر و التغيب الكثير وضعف الأداء فى الصف وبالأخص نقص الحديد وفيتامين "أ" ونقص البروتين وعوز اليود والإصابة بالديدان وخاصة البلهارسيا والديدان المحلقة والطفيليات المعدية الأخرى".

### كما أن هناك علاقة وثيقة ومتبادلة بين التعليم والصحة:

إن المدرسة تؤثر تأثيرا مباشرا على تنمية الاعتزاز بالنفس وتقدير الذات من خلال المناخ والتنظيم والإدارة ونوعية البيئة الحية والاجتماعية فيها والعلاقة بين الطالب والمدرس وآليات التفاعل بين مع الطلبة وطرق التعليم وجودة التعليم ومراقبة التطور ومراعاة حقوق الطالب ومسئوليته.

وتظهر فوائد التعليم بشكل خاص فى البنات أنفسهن وفى مجتمعهن وفى أطفالهم مستقبلا حيث أن مستوى تعليم الأم من أهم المحددات لصحة أطفالهم.

## ولكن هناك ما يهدد الصحة والتعليم:-

لقد أظهرت الأبحاث أن هناك مشكلات صحية تهدد معدلات التعليم وتهدد صحة الأطفال مثل انتشار الإنيميا والأمراض المعدية الطفيلية والأمراض المزمنة والإعاقات الحسية والبدنية والأمراض النفسية والمشكلات السلوكية.

كما أن الاستيطان العشوائى وتدنى صحة البيئة ونقص المياه الصالحة للشرب وعدم استقرار الأوضاع السياسية والاقتصادية تهدد صحة الأطفال وتعليمهم وبالأخص إذا ارتبط بالتفكك الأسرى والفقر وازدياد وتحجم مشكلة الأطفال بلا مأوى.

### من أخطر التهديدات التى تواجه الشباب هى الرسائل المتضاربة:

إن الأطفال والمراهقين والبالغين يتلقون وسائل متناقضة من العديد من الجهات .. فبينما يقوم المختصون فى الصحة بعرض أخطار التدخين، تقوم وسائل الإعلام الأخرى بتوصيل رسائل متناقضة مضللة تخفى المخاطر وأيضا بالنسبة للممارسات الجنسية والسلوكية واستغلال المراهقين وإثارتهم جنسيا وبالأخص أننا على حافة منطقة وباء مرض الإيدز بأفريقيا الذى يهدد بقاء البشرية على هذه القارة.

## والحقائق هى:-

q إن أكثر من نصف سكان العالم تحت عمر ٢٥ سنة منهم ٢٩% بين عمر ١٠-٢٥ سنة ويعيش ٨٠% منهم فى البلدان النامية .. إذ يبلغ عدد الناشئ بليوناً ناشئ فى سن المراهقة.

q إننا إذا فشلنا فى تأمين صحتهم وتحقيق آمالهم وتنمية مهاراتهم فإن تأثيرهم السلبى على الصعيد السياسى والاجتماعى والاقتصادى سيكون هائلاً.

q بحلول عام ٢٠٠٠ أصبح عدد المصابين بالإيدز ٣٠-٤٠ مليون شخص.

q بسبب التدخين ثلاثة ملايين وفاة مبكرة كل عام بالإضافة إلي الزيادة المطردة فى كلفة الرعاية الصحية.

q إن أكثر من ٧٥% من الإناث يتسربن من التعليم مبكراً حيث تواجه البنات على مستوى العالم التمييز والمستمر والعنف المتزايد والاعتلالات الصحية وهذا يهدد صحة الأطفال المستقبلية فقد أثبتت الأبحاث أن إذا درست الأم من ١-٣ سنوات بالمدرسة فإن هذا يؤدى إلي انخفاض معدل وفيات الأطفال بمقدار ١٥% فى مجتمعاتهم وكما زادت سنوات الدراسة كلما تقلصت وفيات الأطفال..

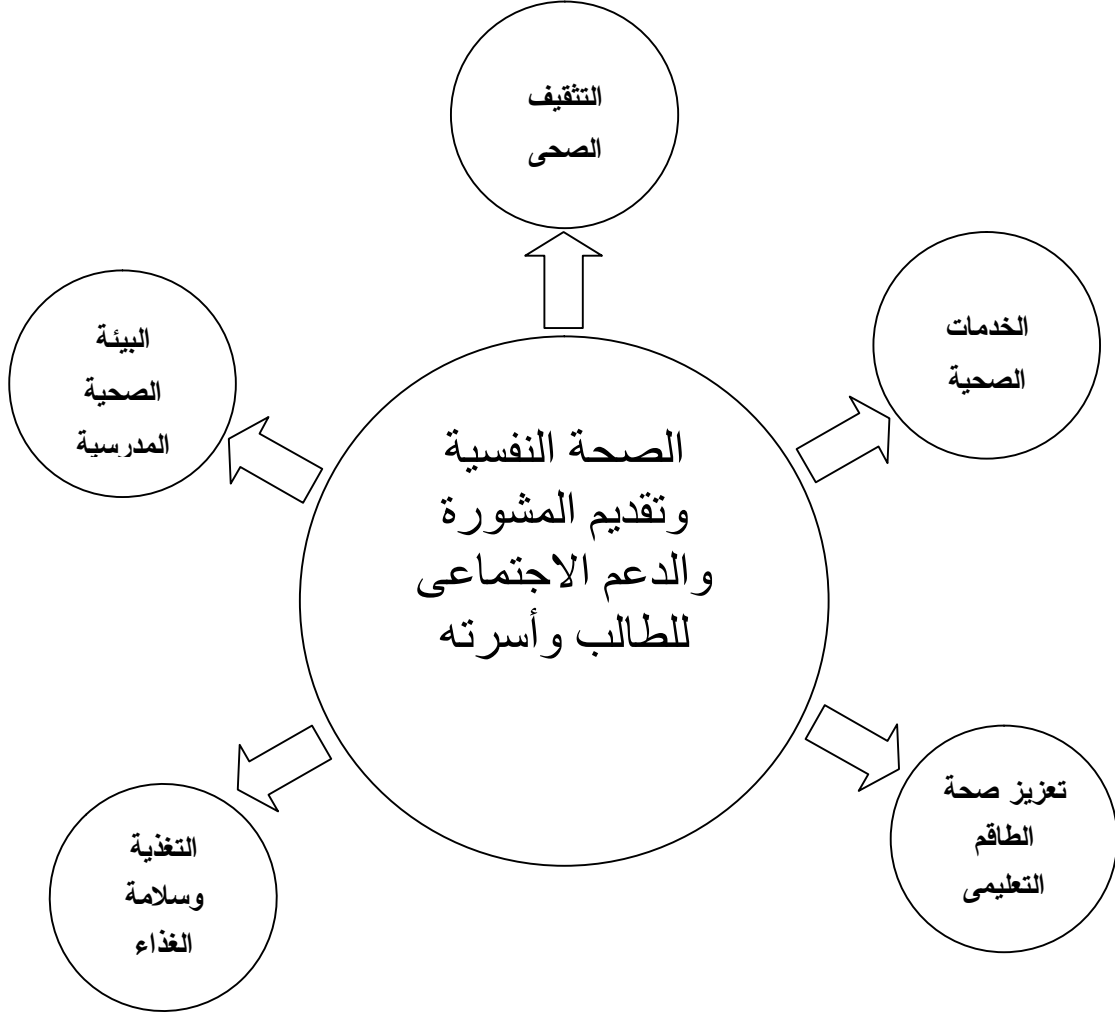
q إن الاستثمار فى صحة المدارس والشباب يوفر على الدولة مبالغ طائلة فقد أثبتت الأبحاث أن كل دولار أمريكى يستثمر فى مكافحة التدخين فى المدارس ومكافحة المخدرات يوفر حوالى من ٦-١٤ دولارا اى من ٦ إلى ١٤ مرة من اقتصاد الدولة.

q إن تعزيز صحة الكادر المدرسى (هيئة التدريس والإداريين) يضمن جودة أدائهم فى الفصول ومن خلال انخفاض وزن جسمهم وضغط الدم ومعدل نبضات القلب ومستوى الكولسترول.

q إن المشكلات الصحية النفسية مثل الميول الانتحارية والاكتئاب والاضطرابات الناجمة عن التوتر النفسى تنتج من قلة تقدير الذات وقد أظهرت الدراسات أن برامج المشورة والاتصال الجيد تؤدي إلى تحسن مستوى الطالب وزيادة وقت التعليم والتعلم وزيادة نسبة حضورهم وانخفاض معدلات التسرب الدراسى وارتفاع أعداد الأصحاء بدنيا وذهنيا منهم (٧٨، ٧٩، ٨٠).

## استراتيجيات الصحة والتعليم

يجب مراعاة أن تتوجه الرعاية الصحية داخل المدرسة لطلبة المدارس والمعلمين والعاملين داخل المدارس وإلا تقتصر على الطلبة فقد ويجب مراعاة أن يكون التعليم تعليمًا شاملاً ومتكاملاً مهارات الحياة التي من شأنها تعلم اتخاذ القرار في الخيارات والسلوكيات الصحية والتغذية والمستقبل الدارس والمهني والزواج الإنجاب وذلك من خلال:





# الجزء الثانى

حقائق عن  
مشكلات الشباب  
و الشبابات

## النمو والتطور الإدراكي

إن النمو والتطور الإدراكي للطفل هو الذى يحدد قدرته على الابتكار والإبداع ويعتمد التطور الإدراكي على توفير البيئة المناسبة لاكتمال النمو البدنى والذهنى والعاطفى السليم والتفاعل الاجتماعى والتواصل الفعال مع الطفل فى كافة مراحل نموه يحدد ويؤثر على قدراته كشباب على الابتكار والإبداع من أجل السلام فهناك مرحلتين أساسيتين للنمو الإدراكي هما:

الأولى: مرحلة ما بعد الولادة وبالأخص فى شهور السنة الأولى وتستمر لمدة عامين.

والثانية: مرحلة البلوغ وبالأخص فى فترة ما بعد ظهور الحيض فى الإناث فى الذكور.

وتسمى هاتين المرحلتين بالمراحل الحرجة التى يتحدد فيها الإكتمال النفسى لدى الطفل من اكتمال شخصيته ونضوجه الفكرى وقدرته على الابتكار والإبداع والعطاء الفكرى المعنوى والمادى الإيجابى للمجتمع وانتماؤه له.

إن العوامل التى تحدد اكتمال نموه الإدراكي فى فترة المهد تتأثر أساسا بالرضاعة الطبيعية والأمومة النابعة لهذه الممارسة وأما البيئة المحيطة فتلعب دورا ثانويا.

ولكننا نجد أن مرحلة البلوغ تتأثر بعوامل أخرى ويكون من أهمها البيئة المحيطة سواء فى الأسرة أو المجتمع المدرسى أو المجتمع؟؟؟ والصحة وتكوين الشلل وأماكن تجميع هذه الشلل وأصحاب السوء كما أن القدوة سواء الملموسة من واقع مجتمعه أو غير الملموسة من واقع خياله أو من الإعلام أو القصص التى يتعرض لها كل هذه العوامل تلعب دورا فعالا فى تشكيل شخصية هذا الشاب أو الشابة وطريقة تفكيره ومستقبله.

إن تقدير الذات عند المراهقين أثناء البلوغ تعتبر من أهم العوامل التى تجعل من هذا الشاب عضو مؤثر فى المجتمع قادرا على العطاء سواء الفكرى أو الاجتماعى فإذا كانت العوامل المحيطة به عوامل إيجابية وداعمة لتقدير الذات لديه فإنه سيصبح عضو مؤثر وفعال فى مجتمعه .

إن المراهقة تعتبر مرحلة حرجة لاكتمال تقدير الذات عند الطفل فعلى أولياء أمور أو مدرسين أن ننمى وندعم تقدير الذات بالأساليب التربوية الحديثة التى تعتمد على التواصل الفعال ومدخل حل المشكلات ودعم قدراته على الاختيار ولاتخاذ القرار من ذاته والقيادة والمشاركة الإيجابية والتعلم من الأخطاء وإعداد الخطط وتوزيع المسئوليات والتقييم من أجل التقويم والإصلاح من أجل الصالح العام ونشر الأمن والسلام والحب الصادق بمفهوم الخير

للآخرين وللأرض التي ينتمي إليها إيماناً منه بأنه كإنسان مكلف بتلك المهام ومحاسباً بذلك أمام خالقه في دنياه وأخرته .

وأن التعدى على حقوق الغير من منطلق الأنانية وحب الذات والتحكم والتسلط كـرغبة فى إثبات تقدير الذات والعداء والكراهية كمبررات لإعادة الحقوق لا يدل إلا على الضعف وقلة تقدير ذات وهي تؤدي بالمجتمعات البشرية إلى الهلاك والدمار .

إن شبابنا وشباب العالم تعدد شعاراته ولكنها طالما ما تعنى:

"أرنى .. القدوة .. "

"قدرنى .. بحبك لى .. "

"إسمع لى .. لكى أفصح عن ذاتى .. "

فهى جميعاً نداءات ولتنمية تقدير الذات بطريقة إيجابية فإذا لم نستجيب له لجأ إلى سلوك سلبى لدعم تقدير الذات لديه.

فكيف نستطيع كمربين ومعلمين ومصلحين أن نوفر لهذا الشاب احتياجاته الملحة من القدوة الصالحة والحب الصادق والبيئة الصحية المنفتحة التى تتيح له الإفصاح والتعبير عن ذاته لكى تتشكل شخصيته بدون ضغوط أو تأثيرات سلبية تعيق تطوره .. ليصبح إنساناً سوياً.

يتطور بالسّمات الإنسانية السامية وبالفطرة الإلهية لحب الخير للنفس البشرية.

إن الفرق بين الإنسان السوي وغير السوي يعتمد أساساً على فرق النمو والتطور الإدراكى التى تدعم القدرات الذهنية على الابتكار والاختلاق والتدبر والتحليل فهذه سمات لا تتواجد إلا فى الإنسان الذى توافرت له البيئة المناسبة لتنمية إدراكه والتى تتسم بالحب والتفاعل بالمعاملات الصادقة والعمل والإيمان المدعم بالعلم .

ولذلك فإن المدخل الأساسى لدعم صحة الشباب يكون بدعم الصحة النفسية ولا يتأتى ذلك إلا فى دراسة لاحتياجات الشباب والشابات الاجتماعية والصحية والتربوية والاقتصادية والبيئية والتعليمية والثقافية لأن كل هذه الجوانب تحدد الصحة المتكاملة والمستمرة لدى شباب اليوم وصانع قرار المستقبل .

# حقائق عن مشكلات الشباب واحتياجاتهم الصحية والاجتماعية والنفسية

**تعريف الشاب:** الشباب هم المرحلة العمرية من سن ١١ إلى ٢١ سنة وهي تشمل مرحلة البلوغ وبها يتحول الإنسان من طفل إلى رجل أو سيدة وهي أهم مرحلة في مراحل تطور الإنسان لأنها تحدد مستقبله ونظرته للحياة.

تتمثل أهم مشكلات الشباب فيما يلي:

يتعرض الشباب لمشكلات عديدة سواء أن كانت مشكلات صحية بدنية أو صحية نفسية أو صحية اجتماعية وتؤدي هذه المشكلات إلى إعاقة في نموه وتطوره البدني أو العقلي أو النفسى الإدراكي في فتراتنا الحرجة في هذه المرحلة العمرية.

## أولاً: الصحة والتغذية:

١- انتشار الإنيميا بنسبة تصل إلي حوالي ٨٤% بالنسبة للإناث والذكور ويعانى حوالى ١٦,٥% من الإناث و١٥% من الذكور من الإنيميا الشديدة (أقل من ٧ جم).

٢- ينتشر قصر القامة فى الذكور ١٧% و١٥% فى الإناث فى سن المراهقة.

٣- تنتشر البدانة فى الإناث بنسبة تصل إلي ٢١% وبالأخص فى المدن. وأما النحافة فتنتشر فى محافظات وجه قبلى وتصل إلي ١٦% كما تنتشر فى البنات الإصابة بتضخم الغدة الدرقية وتسوس الأسنان والإلتهابات الصدرية.

٤- تنتشر الإصابة بالأمراض المتوطنة فى الشباب بنسبة تصل إلي ٥٧% فى الإناث و٥٥,٥% فى الذكور.

٥- تنتشر الأمراض المزمنة كالروماتيزم والقلب وأمراض الكلى وأمراض الجهاز التنفسى وأمراض السكر البولى وأمراض الكبد والطحاب والأنيميا المزمنة كالثلاسيميا وغيرها بنسب تتراوح من ١% إلي ١٦%.

٦- تنتشر العاهات المتصلة بالحواس كالبصر والسمع والكلام والقراءة والكتابة والتعلم بوجه عام بنسبة تتراوح من ١% إلي ٣٠%.

٧- الإصابات من الحوادث تكون أكثر انتشارا فى البالغين.

## ثانيا: الصحة النفسية:

١- الاضطرابات النفسية الناجمة من التوتر والقلق والخوف.

٢- الإحباط والاكتئاب والميول الانتحارية.

٣- العنف والسلوك المنحرف والإساءة الجنسية.

## ثالثا: مشكلات متصلة بالسلوكيات:

١- انتشار ظاهرة تجربة وممارسة التدخين.

٢- انتشار ظاهرة تجربة المخدرات.

٣- انتشار سلوكيات خطأ فى الغذاء مثل: إهمال وجبة الإفطار أو شرب الشاي والمنبهات الأخرى بكثرة وعدم الاهتمام بالأغذية الصحية والاعتماد على الوجبات السريعة من المحلات أو المعروضة بالشارع.

٤- انتشار سلوكيات متصلة بالتحرش الجنىسى والإساءة كتعرض الإناث وفى بعض الأحيان الذكور إلى المعاكسات بالألفاظ.

٥- قلة ممارسة الرياضة وبالأخص الإناث وكذلك الذكور بسبب الضغوط الاجتماعية وقلة الوقت والتجهيزات والكفاءات.

٦- قلة ممارسة الهوايات بجميع أنواعها وقلة تشجيعها وعدم وجود الاحتياجات اللازمة لممارستها.

٧- انتشار ظاهرة التسرب من المدارس وبالأخص للفتيات.

## رابعاً: مشكلات اجتماعية:

- ١- العمل أثناء الدراسة وبالأخص للذكور.
- ٢- الزواج المبكر وبالأخص للإناث والمتصل بالتسرب من إتمام المراحل التعليمية الإعدادى والثانوى.
- ٣- تغيب وتسرب الإناث من المدرسة وتكملة التعليم نتيجة الضغوط على البنات للبقاء فى المنزل ورعاية الأشقاء أو الوالدين المسنين أو المرضى والزواج فى سن مبكرة.
- ٤- تعرض الإناث للختان فى سن حرج بالنسبة للتطور النفسى وبطريقة غير سليمة وبأسلوب اجتماعى غير حضارى.
- ٥- انتشار ظاهرة نبذ (وصم) المجتمع للمصابين بالأمراض المزمنة أو العاهات أو الأمراض النفسية والعقلية.
- ٦- انتشار ظاهرة التمييز والتفرقة بالنسبة للنوع والجنسية وما بين التعليم الثانوى العام والتعليم الثانوى الفنى والكليات (الجامعية) والمعاهد العليا وبين التعليم الخاص والتعليم الحكومى وداخل الجامعات ما بين كلية وأخرى.
- ٧- البطالة وفقدان القدرة على التطلع إلى مستقبل نتيجة لضيق فرص العمل والطبقية المهذبة والنظرة الدونية لكثير من الحرف والمهن التى تعتبر دعائم لبناء مجتمع متطور مثل حرفة الفلاحة والصناعة والحروف اليدوية والحرف المتخصصة والأعمال الخاصة والفنية .. الخ. وتركيز الشاب على أن يكون إما طبيباً أو مهندساً ليأخذ لقب "الدكتور" أو "الباش مهندس". !

## حقائق عن نقص المغذيات الدقيقة

**أولاً: "الأنيميا":** يتعرض الكثير من الفتيات والفتيان للأنيميا الفسيولوجية المتعلقة بفترة تفرقة النمو والبلوغ وزيادة احتياجات الجسم للمواد الغذائية الأساسية فى هذه الفترة.

ولذلك

يحتاج الطفل فى سن ما قبل المراهقة إلى إعدادة بالتغذية السليمة والصحيحة والمتكاملة لمنع حدوث انخفاض مفاجئ فى هذه الفترة.

**ثانياً:** يتعرض الكثير من الفتيات أثناء المراهقة إلى تغيرات نفسية واضطرابات نتيجة للتغيرات السريعة التى تحدث لهم خارجياً وداخلياً تجعلهم يفقدون الشهية ويتمردون على الأكل.

ولذلك:

- يحتاج الطفل فى سن ما قبل المراهقة وأثناء المراهقة إلى إلمام بالمعلومات البسيطة القليلة التى تساعد على تفهم وإدراك هذه التغييرات وتؤهلها للاستعداد لها نفسياً وفكرياً وعاطفياً.

**ثالثاً:** يتعرض الشاب أو الشابة أثناء الدراسة إلى ضغوط قد تجعله يهمل فى الوجبات الأساسية ويلجأ إلى المنبهات وكثرة تناول الشاي والقهوة التى تقلل من الاستفادة من الغذاء.

ولذلك:

يجب مراعاة توعية الشباب والشابات بالسلوكيات الغذائية السليمة التى تساعد على النمو والتطور البدنى والاستقرار والنضوج العاطفى والإدراكى.

# كيفية تمكين الشباب لمواجهة مشكلة الأنيميا

## دور الصحة والمجتمع

- ١- الاكتشاف المبكر للإنيميا والسلوكيات الخطأ فى التغذية التى تؤدى إلى الإنيميا.
- ٢- المتابعة والفحص الدورى لاكتشاف وعلاج الحالات والتأكد من شفائهم وعدم معاودة المرض ليهم.
- ٣- توعية الأهل والطلبة بالسلوك الغذائى السليم.

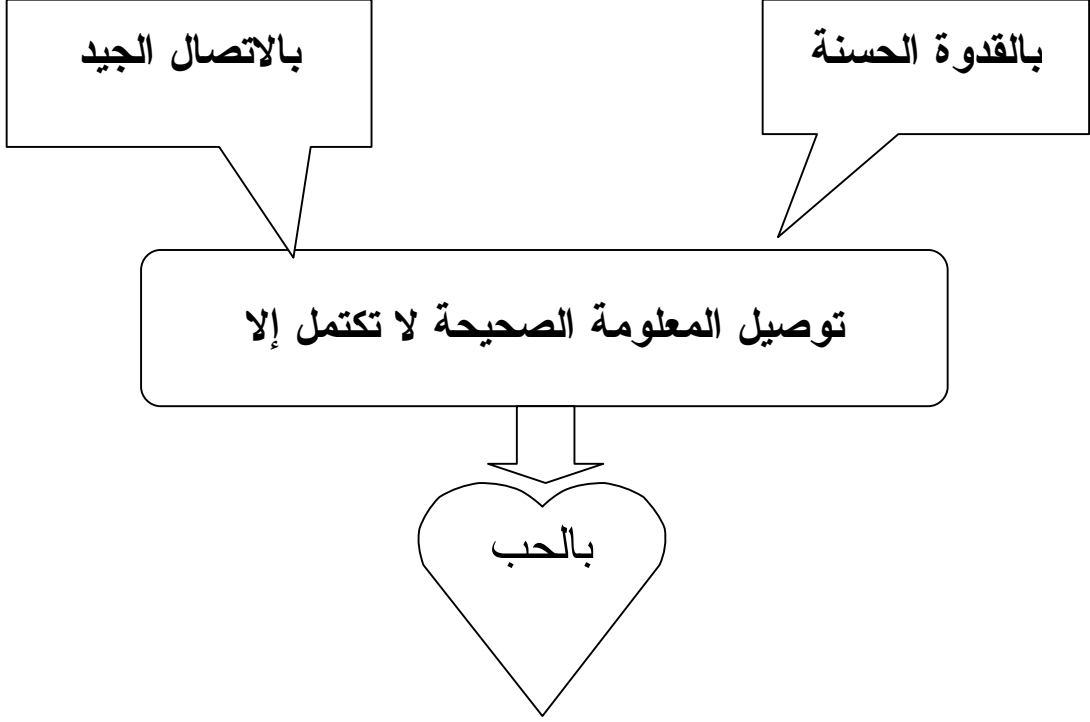
## دور الأسرة

- ١- تشجيع الأباء والأمهات لمجالسة أولادهم أثناء الطعام للتداول والتشاور معهم.
- ٢- تشجيع جميع أعضاء الأسرة بإتباع السلوك الغذائى بتناول وجبة الإفطار مع أطفالهم وليس بالعمل.
- ٣- توعية الأباء والأمهات عن أهمية وكيفية الاكتشاف المبكر للإنيميا وأعراضه ومضاعفاته.
- ٤- تدريب أولياء الأمور على كيفية الاستماع الجيد لأولادهم ومساعدتهم على حل مشكلاتهم.
- ٥- تشجيع الأبناء على ممارسة الرياضة بممارستها معهم.

## دور المدرسة

- ١- التوعية داخل الفصول وخارجها.
- ٢- توطيد العلاقة بين الطالب ومعلمه بالتواصل الفعال.
- ٣- تشجيع الطلبة على تناول وجبتى الإفطار ووجبة أثناء الفسحة.
- ٤- تشجيع الطلبة على ممارسة الرياضة كمدخل لمنع الأنيميا.





## حقائق عن مشكلات النمو والتطور

### أولاً:

-هناك تفاوت كبير ما بين شاب وآخر فى أنماط النمو الطبيعية أثناء البلوغ تؤدى إلى اختلافات فى الطول والحجم والقوة والمظهر العام.

### ثانياً:

-إن هذه الاختلافات الواسعة قد تؤثر على نفسية الشاب وتجعله انزالي إذا تأخر عن زملائه أو متسلط وعنيف إذا كان متقدم عنهم مما يؤدى إلى اضطرابات السلوكية.

### ثالثاً:

-إن توعية الأطفال بهذه الاختلافات تجعلهم مستعدين لها نفسياً وفكرياً وأكثر قدرة على مواجهتها.

### رابعاً:

-إن الاهتمام بتوجه الأطفال قبل وأثناء وبعد البلوغ بممارسة الرياضة ترفع من تقديرهم لذاتهم وتجعلهم أكثر قدرة على مواجهة اختلافات فى أنماط الحد والتطور لديهم.

# كيفية تمكين الشباب عمليا لمواجهة اضطرابات النمو والتطور

## دور الصحة

- ١- التوعية أثناء الكشف الدورى على نمو وتطور الطفل بتوفير رسائل قصيرة عن طبيعة نمو الطفل.
- ٢- تدريب العاملين عن كيفية التشاور مع الأطفال وتوصيل رسائل مواجهه إيجابية وإعلامية أثناء عمل الفحص الدورى عليهم.
- ٣- الاكتشاف المبكر لاضطرابات النمو وعلاجها ومتابعتها.

## دور الأسرة

- ١- التفاعل والتشاور بالتواصل الجيد الفعال.
- ٢- توفير أوقات لمجالسة الأولاد والاستماع لهم ولمخاوفهم.
- ٣- تشجيع أولياء الأمور على ممارسة الرياضة مع أولادهم ومشاركتهم فى تفوقهم فى الألعاب التنافسية.

## دور المدرسة

- ١- توفير معلومات صحيحة عن النمو والتطور الصحيح وأهمية ذلك.
- ٢- تدريب المعلمين على التواصل الجيد مع الطلبة باستخدام مهارات التواصل الفعال.
- ٣- تشجيع الطلبة على ممارسة الرياضة المناسبة لنموهم وطولهم وحجمهم وقدراتهم مع عدم إرغامهم على ممارسة رياضيات قد تجعلهم يشعرون بدونيتهم عن زملائهم.
- ٤- الاهتمام بمعاملة جميع الطلبة بالمساواة وعدم تقييد الطلبة حسب مظهرهم أو مشكلتهم أو طولهم أو قصرهم.

# حقائق عن المشكلات الصحية البدنية

## أولاً:

-مع الدخول فى البلوغ تزداد الإصابة بالأمراض الحادة نتيجة انخفاض حاد فى الاحتياجات اللازمة للنمو والتطور وضعف المناعة ولذلك يجب مراعاة الوقاية بالتغذية السليمة والمقويات اللازمة.

## ثانياً:

-إن كثير من الأطفال فى سن البلوغ يتحاشون الذهاب إلى الطبيب للكشف نظراً للمخاوف والشكوك والخجل من التغييرات التى تحدث لهم فى أجسامهم وهذا يعيق من ترددهم للكشف الطبى.

## ثالثاً:

-إن وجود مرض مزمع قد يؤدى إلى تأخر فى النمو والتطور فيجعل الطفل أكثر عرضه للإحباط والاضطرابات النفسية التى تجعله يرفض العلاج فتزداد حالته الصحية سوءاً.

## رابعاً:

-إن الأطفال التى تعانى من أمراض أو عاهات مزمعة تحتاج إلى متابعة أشد وأدق والى ملازمة بالتشاور والحوار بمساعدتهم على اجتياز هذه المرحلة بسلام وبدون مضاعفات.

## خامساً:

إن معظم الأطفال التى تعانى من أمراض مزمعة تخطى مرحلة البلوغ والنضوج بدون تأثير على قدرتهم على الإيجاب والزواج ويجب مراعاة التأكيد على الأهل وعليهم بذلك.

## سادساً:

يستطيع هؤلاء الأطفال ممارسة الرياضة التى تناسبهم ويمكن تشجيعهم فى الهوايات والتسى يحبونها وأن ذلك يدعم تقدير الذات لديهم.

## سابعاً:

إن هؤلاء الأطفال قد يتعرضون للتغيب من المدرسة بسبب حالتهم المرضية ومتابعتهم بالمؤسسات الصحية ولذلك يجب مراعاة أن تعمل المدرسة على تعويضهم بفصول إضافية لمساعدتهم على مواصلة دراستهم.

## حقائق عن كيفية تمكين الشباب الذى تعاني من مشكلة صحية مزمنة عمليا

### دور الصحة

- ١- توفير رعاية شاملة للأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة من الأمراض المزمنة.
- ٢- توعية المجتمع بالأمراض المزمنة وكيفية التعامل معها ومنعها.
- ٣- توفير الأدوية والمستلزمات اللازمة لمواجهة المضاعفات التى يعانى منها هؤلاء الأطفال بالمدارس وعمل الإسعافات اللازمة لهم.
- ٤- توفير خدمات المتابعة الأولية والإحالة للمستويات الأعلى.

### دور الأسرة

- ١- توفير الأغذية والأدوية المناسبة للطفل.
- ٢- المساواة فى التعامل بينه وبين أخوته وعدم إشعاره.
- ٣- فتح باب الحوار والتشاور بين الأهل والأبناء بالاستماع الجيد بمساعدتهم التعبير عن مخاوفهم.

### دور المدرسة

- ١- الاكتشاف المبكر لهذه الأمراض.
- ٢- العمل مع الأسرة والفريق الصحى لتوفير مناخ دراسى ملائم للطالب.
- ٣- تشجيع الطالب من خلال الأنشطة الدراسية والانشطة غير الدراسية لتفريغ طاقات الإبداع لديه.
- ٤- توعية باقى الزملاء والأساتذة عن طبيعة المرض المزمن واحتياجات الطالب.

## حقائق عن العنف

- أولاً: إن العنف هو تعبير الشاب عن رفضه لمواقف تعرض لها سواء أثناء طفولته أو مرافقته ولذلك وهو غالباً ما ينتشر في المجتمعات الأسرية التي تتسم بالتسلط والتحكم.

### - ولذلك ..

- فإن مساعدة الشاب عن التعبير والإفصاح اللغوي والتحاوور يساعده على تفريغ شحنة الغضب

- **ثانياً:** إن الإضطهاد والتفرقة بين الأبناء داخل الأسرة وبين الطلبة داخل المدرسة يجعل الشاب أكثر عرضه إلى العنف.

### - ولذلك ..

- يجب مراعاة أن نعمل على المساواة بين الأبناء والطلبة

- **ثالثاً:** إن الشاب الذي يتعرض للأذى والعنف سواء مباشرة من الأهل أو المدرسة أو زملائه أو بطريق غير مباشر مثل تعامل الزوجين في الأسرة أو الإعلام بالتلفزيون والسيدى تجعله يمارس العنف بذاته

### - ولذلك ..

- يجب مراعاة أن نشجع التعامل مع أبنائها ومع الطلبة بلغة الحوار والكلمة الطيبة والاستماع الجيد وان تكون المواجهة الصريحة الصادقة هو أداة حل المشكلات مع بعضنا البعض

- **رابعاً:** إن الشاب الذي يمارس العنف مع غيره غالباً ما يمارسه مع نفسه فيكون نتيجة ذلك إعاقة النمو والتطور الإدراكي وإهدار مستقبله عندما يسرق أو يحرق أو يدمر ممتلكات الآخرين أو يقتل.

### - ولذلك ..

يجب مراعاة أن نتعامل مع الشباب الذي يمارس العنف بالتعقل والرشد ولغة الحوار التي تساعد على التغلب على إصابته.

**خامسا: إن مواجهة العنف بالعنف لا يؤدي إلا إلى الدمار**

**.. ولذلك**

يجب مراعاة توعية أجهزة الإعلام والتربية والتعليم والثقافة والاتصالات بأهمية نشر الوعي القيمي والديني بالحب من أجل السلام والتنمية.

**سادسا:** إن مواجهة الشاب بالظلم والقهر وسلبه من حقوقه ومستحقاته تجعله في حالة غضب مستمر تؤدي إلى العنف

**.. ولذلك**

يجب مراعاة تعليم الشاب كيفية المطالبة عن حقوقه بحيث لا يؤدي أحد بطريقة سليمة يتراض بها جميع الأطراف .. بالتفاوض.

**سابعا:** إن الإحباط وقلة تقدير الذات تؤدي إلى العنف ضد النفس بإذائها وربما إلى الانتحار أو التمر بإتباع سلوك منحرف ومنافى للقيم والعقل مثل الإدمان أو الانحراف الجنسي.

**.. ولذلك**

يجب مراعاة أن نكتشف علامات الإحباط مبكرا والتعامل معها قبل أن تؤدي إلى الانتحار..

# كيفية مساعدة الشباب على تفادى العنف والتعرض له دور الصحة

- ١- الاكتشاف المبكر للأعراض الطبية التي تؤدي إلى العنف والانحرافات التي تؤدي إلى العنف والانحرافات السلوكية.
- ٢- التشاور مع الأهل لتهيئة البيئة الملائمة لعلاج تلك الحالات.
- ٣- تعليم الأهل مهارات الاتصال الجيد والتواصل مع الأبناء.
- ٤- توعية المجتمع عن أضرار العنف.

## دور الأسرة

- ١- إظهار الحب الصادق عمليا والكلام والعمل والأداء الفعلى مع جميع أعضاء الأسرة.
- ٢- المساواة بين الأبناء فى الأكل والملبس والتعليم.
- ٣- نشر القيم الدينية بالمحبة والقدوة وان الدين هو المحبة وليس بالقهر والقوة والمصدقية.
- ٤- التشاور والتحاور مع الأبناء ومساعدتهم للتعبير عن مخاوفهم وقلقهم.
- ٥- تعلم وتعليم الأبناء العمل والمشاركة بروح الفريق.

## دور المدرسة

- ١- نشر القيم الإنسانية والدينية فى جميع المناهج.
- ٢- القدوة الحسنة بالتعامل مع الزملاء الأساتذة والطلبة.
- ٣- عدم استخدام العنف والاذاء ووسائل العقاب أو ثواب فى تنظيم وإدارة الفصل المدرسى.
- ٤- تعليم أساليب الاتصال الجيد بالاستماع الجيد والمواجهة وحل المشكلات.
- ٥- المساواة بين جميع الطلبة وعدم استخدام المسميات التي تثير الطالب.



## خامسا :حقائق عن التدخين والإدمان

أولاً: يتعلم الشاب التدخين من الأسرة والمجتمع المحيط له من خلال رؤية الآخرين والقذوة وتقبل المجتمع لهذا السلوك على أن سلوك اجتماعي ناضج وراقي  
ولذلك ..

يجب مراعاة أن نعلم أبناءنا من الصغر أن هذا السلوك خطأ وخطر وأن الذين يمارسونها مرضى و غر أصحابا بدنيا وذهنيا.

ثانيا: يتعلق الشاب بالتدخين بضغوط من الزملاء لتجربة السجارة الأولى وهى بمثابة الشمعة الأولى التى تعلق مع الشاب إلي الأبد..

ولذلك ..

يجب مراعاة أن نوجه الشباب بطرق مباشرة وغير مباشرة عن أصحاب السوء الذين يشجعون زملائهم على سلوكيات تضرير بهم وبالآخرين.

ثالثا: يتعلق الشاب بالتدخين عندما يتعرض للتدخين من الآخرين داخل المنزل أو المجتمع المدرسى فيكون أكثر قابلية للتعلق والتعود عيها وبالتالي ممارستها.

ولذلك ..

يجب مراعاة أن نوجه الأهل والمدرسين بعدم التدخين فى مكان معلق مع الشباب وأضرار التدخين السلبى على المدى القريب والبعيد.

رابعا: إن أضرار التدخين الصحية تكون أكثر سوءا بالتعرض لها على مدى طويل وبالأخص فى الأطفال والشباب وذلك بالنسبة لأمراض السرطان والإلتهابات الشعبية والحساسية وأمراض القلب والأزمات القلبية وقلة التركيز والقدرة على العمل واللياقة البدنية والقدرات الإيجابية والتشوهات الخلقية فى أسرته فيما بعد ..

ولذلك ..

فإن التوعية بأخطار التدخين يجب مراعاة أن تنتشر من خلال جميع المنافذ الإعلامية والتعليمية والثقافية والاتصال والمعلوماتية.

خامسا: أن التدخين هو الخطوة الأولى إلى الإدمان والإدمان مدمر لحياة ومستقبل الشباب وأسرته بل للجميع بأكمله..

ولذلك ..

يجب مراعاة توفير أوجه الرعاية المتكاملة للشباب الذين يتعرضون للإدمان ومساعدتهم بكافة الطرق للتغلب على إدمانهم وعدم نبذهم من المجتمع بل احتضانهم فى مؤسسات علاجية ونقاهاة لإنقاذهم بقدر المستطاع.

سادسا: إن الأسرة هى التى تتحكم فى مصير الشاب ومستقبله فإن تدخين أى فرد من أفراد الأسرة استثمار سلبى على جميع الأبناء يهدد اقتصادها وبقائها واستمرارها على المدى البعيد..

ولذلك ..

يجب مراعاة توفير الرعاية المتكاملة للأسرة التى يدخن فيها أى فرد من أفرادها بالتوعية والمشورة والمساعدة العملية.

## كيفية مساعدة الأسرة التي يتعرض أفرادها من أخطار التدخين كيفية مساعدة الشاب الذي يتعرض للتدخين السلبي.

### دور الصحة

- ١- توفير الرعاية المتكاملة للأفراد التي تدخن بالكشف الدورى.
- ٢- التوعية والتوعية والتوعية بأخطار التدخين السلبي والإيجابى.
- ٣- منع التدخين داخل جميع المؤسسات الصحية.
- ٤- توفير الرعاية المتكاملة للمدمنين.

### دور الأسرة

- ١- القدوة ثم القدوة ثم القدوة بعدم التدخين داخل المنزل.
- ٢- تشجيع الأبناء على ممارسة الرياضة أو الهوايات المفضلة.
- ٣- تشجيع التواصل داخل الأسرة والاستماع للأبناء للتعرف على مخاوفهم وممارستهم ومعارفهم وتوجههم إلي الصحبة الجيدة الحسنة السلوك.

### دور المدرسة

- ١- اكتشاف الشلل والعصابات من أصحاب السوء واستقطابهم وإشراكهم فى أنشطة أخرى مثل الرياضة أو الهوايات أو عطاء داخل المجتمع.
- ٢- القدوة ثم القدوة ثم القدوة بمنع التدخين المدرسى داخل الفصل أو أمام الطلبة.
- ٣- توجيه الشباب إلي أخطار التدخين بالتحاور والتشاور وورش عمل حل الصراعات.

# الجزء الثالث

حقائق عن

الشباب في ظروف صعبة  
و المحروم من التعليم وذوى  
الاحتياجات الخاصة

حقائق عن الشباب ذوى الاحتياجات الخاصة  
حقائق عن الشباب فى ظروف صعبة  
حقائق عن الشباب والأطفال بلا مؤوى  
حقائق عن الشباب والشابات المحرومين من  
التعليم

## حقائق عن الشباب ذوى الاحتياجات الخاصة

أولاً: إن هؤلاء الأطفال والشباب لديهم مشاعر وأحاسيس طبقاً للمرحلة السنية لنموهم وتطورهم للإصابة بالأمراض النفسية مثل الاكتئاب أو الانتحار والتوتر العصبى وكذلك فإن إهمال هذه المشاعر أو الاستخفاف بها ممكن أن تجعلهم عرضة للإصابة بالاضطرابات النفسية

× ولذلك يجب مراعاة ...

أن يتم تكثيف التوعية والإرشاد و المشورة معهم لهم وللقائمين على رعايتهم فى هذه المرحلة للتجواب مع احتياجاتهم و اكتشاف أية اضطرابات نفسية قبل أن تسبب أضراراً نفسية وعضوية لهم.

ثانياً: إن هؤلاء الأطفال والشباب يحتاجون إلى رعاية صحية متكاملة ومتخصصون فى مجالات طبية وجراحية دقيقة قد تكون متعذرة فى مكان إقامتهم أو فى الدولة.

× ولذلك يجب مراعاة ....

أن يتم توفير لهم كافة الخدمات الصحية المتكاملة وتوجيههم إلى المراكز المتخصصة إذا احتاج الأمر لذلك مع متابعتهم لاكتشاف ما يستجد من احتياجات لهم و لأسرهم.

ثالثاً: إن هؤلاء الأطفال والشباب يمثلون طاقة إنتاجية مهارة يمكن الاستفادة منها إذا وجهت التوجه الجيد بالتدريب المهنى واكتشاف قدراتهم الفنية والإبداعية.

× ولذلك يجب مراعاة ....

أن يتم توفير المعاهد الفنية المتخصصة لتدريب تلك الفتيان وتوجيههم حسب قدراتهم و تعليمهم أعمال حرفية أو فنية يمكن أن تساعدهم على تحمل مسؤوليات أعباء حياتهم فى المستقبل لمساعدتهم على الاستقلال و الاعتماد على أنفسهم.

رابعاً: يتحمل الأهالي و القائمين على رعاية الأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة أعباء اقتصادية واجتماعية ونفسية كبيرة.

× ولذلك يجب مراعاة ....

أن يتم توفير مساندة اقتصادية واجتماعية ومع لتلك الأسر و تقليل توعية وتدريب الأسر للتعامل مهم والوفاء باحتياجاتهم.

خامسا: إن المجتمع الذى يعيش فيه هؤلاء الأطفال ينظر إليهم بنظرة عطف وشفقة يريدون أن يتستروا منها  
x ولذلك يجب مراعاة ....

أن يتم مساعدة هذا المجتمع على التغلب على أفكاره ومشاعره والتعامل مع هؤلاء الشباب بدون تفرقة عن الشباب الأخر كما ذكر فى الآيات الكريمة.

"عَبَسَ وَتَوَلَّى (١) أَنْ جَاءَهُ الْأَعْمَى (٢) وَمَا يُدْرِيكَ لَعَلَّهٗ يَزَكَّى (٣) أَوْ يَذَّكَّرُ فَتَنْفَعَهُ  
الذِّكْرَى (٤).

صدق الله العظيم (سورة عبس الآية ١ - ٤)

## حقائق عن الشباب فى ظروف صعبة

أولاً: إن الأطفال والشباب الذين يعيشون فى أسرة مفككة أو كثيرى الشجار ويرون أمهاتهم وأخواتهم يتعرضون للأذى والعنف البدنى أو النفسى يعانون من اضطرابات نفسية تجعلهم غير قادرين على التحصيل الجيد بالمدرسة والحفاظ على مستواهم الدراسى.

× ولذلك يجب مراعاة ....

أن يتم تدريب المدرس على كيفية اكتشاف هؤلاء الأطفال ما بين الطلاب الآخرين والتعامل معهم بالطريقة التى تساعدهم على التعبير عن مشاعرهم وتفرغ آلامهم حتى يتمكنوا من التركيز على الدراسة والتعلم.

ثانياً: إن معظم هؤلاء الأطفال قد تعرضوا فى مرحلة ما بطفولتهم إلى مواقف جارحة جعلتهم يفقدون الثقة فى المجتمع الذى ينتمون إليه بل ويفقدون الثقة فى أنفسهم ولذلك فهم يشعرون بعدم الأمان ويعيشون فى خوف ويحرمون من الأمل والتطلع والخيال.

× ولذلك يجب مراعاة ....

أن يتم توفير المناخ الذى يساعدهم على الإحساس بالأمان وذلك برفع تقدير الذات لديهم وإحساسهم بأنهم جديرين بتحمل المسؤولية بإشراكهم فى أعمال لتطوير وتنمية المجتمع والبنية.

ثالثاً: إن الأطفال والشباب الأحداث الذين يسرقون أو يهيبون أو يقتلون أو يؤذون الآخرين يعانون من انحراف سلوكى حاد يمكنه أن يعيق تطورهم الإدراكى فيصابوا إما بالتخلف العاطفى والاجتماعى أو الأمراض النفسية وهذا يجعلهم غير قادرين على التعامل أو التفاعل مع المجتمع.

× ولذلك يجب مراعاة ....

أن يتم تفهم احتياجات أطفال الأحداث بتوفير كافة الإمكانيات التى تجعلهم ينموا قدراتهم الإدراكية مع تدريب القائمين على رعايتهم بكيفية التواصل معم والاستماع لهم ومساعدتهم على حل مشكلاتهم وفك الصراعات النفسية بداخلهم بطرق حل المشكلات حتى تنزى وتتطور وتتضح مشاعرهم وعواطفهم وترهف أحاسيسهم فيصبحوا أكثر إيجابية و تفاعل مع مشاعر الآخرين و تقبلا و تفهما لاحتياجاتهم.



٩ رابعاً: إن تعرض الأطفال والشباب في ظروف صعبة إلى العنف والمعاملة القاسية والحبس والضرب والإساءة النفسية تجعلهم أكثر تمرداً وقد تؤدي بهم إلى الهلاك وإلى مجتمعهم إلى الدمار .

× ولذلك يجب مراعاة ....

أن تكون هناك قوانين صارمة ومراقبة شديدة على كيفية معاملة هؤلاء الأطفال بالأحداث والتأكد من أنهم يعاملون معاملة جيدة و أن يوفر لهم أخصائيين اجتماعيين مؤهلين ومدربون وأطباء نفسيين متخصصين .

٩ خامساً: الأطفال الأحداث وبالأخص المراهقين منهم يكونون طاقةً بدنيةً ونفسيةً عاليةً إذا لم يتم تفريغها بدلاً من كبتها يمكن أن تجعلهم أكثر عرضةً إلى تفريغها في أعمال العنف والتدمير .

× ولذلك يجب مراعاة ....

أن يتم توجيه هذه الطاقة في أعمال وأنشطة مفيدة لهم وللمجتمع المحيط بهم مثل الرياضة والهوايات والأعمال الإنشائية التي تمكنهم من استعراض قوتهم البدنية وتوجيهها إلى البناء سواء بناء قدراتهم النفسية أو البناء والتنمية في المجتمع .

## حقائق عن الشباب والأطفال

### بلا مؤوى

أولاً: إن الأطفال والشباب الذين يحرمون من حياة أسرية مستقرة يكونوا أكثر عرضة إلى الخروج إلى الشارع حيث يجدون أطفالاً أخرى تتماثل ظروفهم الاجتماعية معهم فيكونون أسرة يقوم كل طفل بتمثيل دورة فيها.

### ولذلك يجب مراعاة ....

إن يتم توفير حياة مستقرة داخل الأسرة التي يخرج منها الأطفال إلى الشارع وتدريب أعضاء هذه الأسرة على توفير الأمان لأطفالهم ومساعدتهم على كيفية احتضانهم وضمهم أمر يتطلب التدريب على مهارات الوالدية و الاتصال الفعال مع متابعة هذه الأسر.

ثانياً: إن الطفل الشاب الذى يخرج ليعمل فى الشارع إما بالتسوق أو السرقة يجرد من الإحساس بذاته وباحتياجات طفولته وبذلك يفقد مرحلة هامة من مراحل تطوره تجعله ناظم وساخط على حياته ومجتمعه.

### ولذلك يجب مراعاة ....

إن يتم توفير أماكن مفتوحة فى الحدائق العامة يستطيع كل طفل أن يلعب فيها وتفتح لأى طفل وأن يتم تشجيع هؤلاء الأطفال للتردد عليها واستخدامها لأغراض المرح تحت إشراف مسئول تربوى فأن هذا يجعلهم أكثر حساسية باحتياجات طفولتهم وأقل سخطا على المجتمع.

ثالثاً: إن معظم هؤلاء الأطفال والشباب بلا مؤوى ويفضلون العمل فى الشارع ويرفضون العمل فى محلات أو مصانع أو أماكن مغلقة ويهربون من المؤسسات أو البيوت التي يعادوا فيها ويرجع ذلك إلى أسباب وعوامل كثيرة وغير مفهومة.

### ولذلك يجب مراعاة ....

علينا أن نتفهم احتياجات هؤلاء الأطفال وألا نكرهم على وضع معين بل نترك لهم الاختيار مع توفير البدائل المتعددة و حمايتهم فى الشارع و تشجيعهم على التعبير والإفصاح الذاتى بالاستماع لهم ومساعدتهم على إيجاد الحلول التي تناسبهم مع توجيههم باقتراحات عملية و ملموسة يمكنهم أن يتفهمها كطفل دون إصدار أوامر أو فرض عقوبات أو النصح و إلقاء اللوم عليه أو تهذيبه فان كل تلك الأساليب التربوية تقلل من تقدير الذات لدية.

٩ رابعاً: إن معظم هؤلاء الأطفال والشباب يعرضون إلى الإساءة البدنية والجنسية من الأطفال والشباب الأكبر سناً ولذلك يتحول الشارع إلى فريق الأقوياء والضعفاء الذين يستغلوا لحساب الأقوياء.

**ولذلك يجب مراعاة ....**

أن يتم حماية الأطفال والشباب من الاستغلال والإساءة البدنية والجنسية بالكشف الطبي الدورى عليهم و يمكن توفير عيادات متنقلة أو مراكز طبية للاكتشاف المبكر للحالات التى تعرض للإساءة وعزلها وعلاجها نفسياً وعضوياً.

**خامساً:** إن معظم هؤلاء الأطفال يجرمون من مواصلة التعليم نتيجة إهمال أو جهل أو عدم إمكانية مادية عند الأهل أو مشكلات بالمدرسة والمجتمع.

**ولذلك يجب مراعاة ....**

أن يتم توفير مدارس أو فصول غير تقليدية لهؤلاء الأطفال لتعليمهم مبادئ القراءة والكتابة مع تثقيفهم ومحو أميتهم وتمكينهم من مواصلة دراستهم مثل مدارس الفصل الواحد وفصول محو الأمية.

## حقائق عن الشباب والشابات المحرومين من التعليم

أولاً: إن أكثر من ٧٥% من الفتيات يتعرض للتسرب من التعليم بعد المرحلة الإعدادية نتيجة لضغوط اجتماعية وتقاليد مقيدة للأنثى.

### ولذلك يجب مراعاة ....

أن يتم تكثيف التوعية لأهالي طلاب المرحلة الإعدادية عن أهمية تشجيع بناتهم وبنائهم على متابعة تعليمهم مع إما توقيع جزاءات مالية على الأهالي التي تحرم أولادها من مواصلة التعليم رغم قدرتهم على ذلك أو توفير مساعدات أو إعانات عينية أو تسهيلات للأسر التي لديها ظروف صعبة حتى تستجيب إلى مواصلة التعليم لأبنائهم.

٩ ثانياً: إن معظم الفتيات التي يتسربن من المدارس يتعرضن إلى الزواج المبكر وبذلك يتعرضن للحمل المبكر ومضاعفات على صحتها وقدرتها الإنجابية فيما بعد وصحة الرضيع.

### ولذلك يجب مراعاة ....

توعية الفتيات في المرحلة الإعدادية عن مخاطر الحمل المبكر عليهن وعلى أطفالهن وأهمية التواصل مع الأهل وطرق الحوار والتفاوض معهم لتمكينهم من الإدلاء بأرائهم وإقناع الآخرين بها والتوصل إلى الحلول التي ترضى جميع الأطراف.

٩ ثالثاً: إن كثير من الذكور يتعرضون إلى عدم قدرة على استكمال تعليمهم نتيجة للفقر أو الاعتقادات السائدة في بعض المجتمعات بأن الذكور ثروة يجب مراعاة استثمارها في الخروج إلى العمل لمساعدة الأهل على الإنفاق على احتياجات الأسرة.

### ولذلك يجب مراعاة ....

توفير بدائل لإعانة الأسر المحتاجة مع تشجيع أبنائهم على مواصلة دراستهم بدون تحمل الأسرة أعباء مادية وتكاليف تعليم إضافية مع تكثيف التوعية و تغيير الاعتقادات و المفاهيم السائدة في هذه المجتمعات بما جاء في آيات القرآن الكريم و الأحاديث الشريفة.

٩ رابعاً: هناك نسبة من التسرب تحدث نتيجة إلى صعوبات في التعليم أو إعاقات حسية أو نفسية تجعلهم غير قديرين على مواصلة التعليم.

### ولذلك يجب مراعاة ....

توفير النظم والكوادر المدرية على الاكتشاف المبكر للإعاقات الحسية والسمع والبصر والإعاقات الأخرى كالقراءة والكتابة أو حل المسائل الحسابية أو التعامل مع الأرقام أو الحفظ.

q **خامسا:** هناك نسبة من التسرب تحدث نتيجة للتعرض للأمراض العضوية مثل روماتيزم القلب أو البلهارسيا وتليف الكبد أو أمراض الكلى المزمنة أو أمراض أخرى مثل السكر أو أمراض الصدر.

**ولذلك يجب مراعاة ....**

أن يتم توفير رعاية صحية متكاملة ومتابعة مستمرة لهؤلاء الأطفال والشباب والتأكد من استمرارهم فى الدراسة وتوفير الإمكانيات التى تقلل من نسبة تغييبهم مع حثهم على مواصلة التعليم ورفع تقدير الذات لديهم وعدم إشعارهم بدونيتهم أو اختلافهم عن باقى زملائهم.

الجزء الرابع  
إستراتيجيات  
للرعاية الصحية  
للشباب



## مقدمة

إن الإستراتيجيات المقترحة تمثل دلائل عمل للخدمات الوقائية للشباب وهي عبارة عن مجموعة متكاملة من التوصيات لأطباء الرعاية الصحية الأساسية والعاملين الصحيين الآخرين الذين يتعاملون مع المرضى المراهقين أثناء عملهم الإكلينيكي. هذه الخدمات يمكن تقديمها من خلال الزيارات الدورية سنوياً من عمر ١١ إلى ٢١ عام .

إن هذه الإستراتيجيات تمثل إطاراً لجودة خدمات للمؤسسة الصحية التي تخدم هذه الفئة العمرية من أجل تحسين وتطوير برامج الرعاية الصحية للشباب. وإن بعض هذه الإستراتيجيات تطبق بالفعل ولكننا نأمل أن تطبق جميعها إذا توفرت الإمكانيات والتجهيزات اللازمة لذلك تتضمن الإستراتيجيات توصيات موجهة إلى تحسين الصحة من خلال تدخلات أولية وثانوية مثل التوجيه والإرشاد والتطعيمات ثم الاكتشاف المبكر والعلاج وهي لا تنوبه إلى العلاج والتدخلات على المستوى الثالث أو علاج الأمراض الحادة أو المزمنة .

إن هذه التوصيات نابعة من تدهور ملحوظ في المؤشرات الصحية للشباب على مدى العصور السابقة في العالم والضرورة الملحة لإدخال تغيير وإصلاح في طرق تقديم الصحة لهذه الفئة العمرية التي تمثل أكثر من ٣٠% من السكان في العالم .

إن هذه الدلائل معدة من قبل الجمعية الطبية الأمريكية وحدة صحة الشباب وتعتبر الـ "جابر"

**AMA Guidelines for Adolesser preventive Services Gapss**



من التوجيهات الإستراتيجية التي تساعد على تطويره وتحسين الخدمات الصحية التي يمكن أن تقدم لصحة الشباب وهي تستهدف للشباب في فيما يخص الآتي:-

- ١- الوالدية والتكيف الأسري
- ٢- التكيف النفسي والاجتماعي
- ٣- الإصابات المتعمدة وغير المتعمدة وغير المتعمدة
- ٤- السلوكيات الغذائية والاضطرابات التغذوية والبدانة والنحافة ونقص المغذيات الدقيقة
- ٥- اللياقة البدنية
- ٦- السلوك الجنسي وأمراض الجهاز التناسلي والإيدز
- ٧- اضطرابات الضغط وارتفاع الدهون بالدم
- ٨- التدخين والإدمان واستخدام المخدرات والأدوية الهلوسة والمنبهات
- ٩- الاكتئاب الحاد والمتكرر
- ١٠- الإساءة البدنية والجنسية والنفسية
- ١١- صعوبات التعلم ومشكلات المدارس والإعاقات الحسية
- ١٢- الأمراض المعدية
- ١٣- الأمراض المتوطنة

## استراتيجيات الرعاية الوقائية للشباب

تنقسم استراتيجيات الرعاية الوقائية للشباب إلى أربع توجهات :

### ◆ التوجه الأول : تنظيم وإدارة الخدمات الصحية

وتحتوي على توصيات خاصة بتقديم الخدمات الصحية

### ◆ التوجه الثاني : التوعية والإرشاد الصحي

وتحتوي على عدة توصيات عن التوعية والإرشاد الصحي

### ◆ التوجه الثالث : المسح الصحي

وتحتوي على عدة توصيات للمسوح الصحية، والفحوصات المعملية  
الدورية

### ◆ التوجه الرابع : التطعيم

وتحتوي على توصيات عن التطعيمات

## ♦ التوجه الأول : تنظيم وإدارة الخدمات الصحية

تشمل التوصيات عن تنظيم الخاصة

# التوجيه الأول : تنظيم وإدارة الخدمات الصحية

### S التوصية رقم (١) :

- من عمر ١١ إلى ٢١ يجب مراعاة على جميع البالغين أن تحدد لهم زيارة دورية سنوية للكشف الطبي الوقائي .
- القيام بالكشف الطبي الشامل من خلال على الأقل ثلاثة من هذه الزيارات الوقائية على أن تتم الأولى مما بين سن (١١ إلى ١٤) والثانية من (١٥ إلى ١٧) والثانية من (١٨ إلى ٢١ سنة) إلا إذا احتاج الحالة إلى أكثر من كشف نظراً للأعراض والعلامات الإكلينيكية الموجودة.

### S التوصية رقم (٢) :

- الخدمات الوقائية: أن يراعى ملاءمتها للمرحلة العمرية ومرحلة التمديد والتطور أن يجب مراعاة وتحسن وتراعى الاختلافات البيئية والاجتماعية والعادات والتقاليد المتبعة.

### S التوصية رقم (٣) :

- وضع سياسة مكتوبة و معلنة للأطباء و التمريض تتضمن التواصل مع البالغ بخصوصية وسرية تكفل حقوقه كإنسان بالغ
- أن يقوم الأهل باحترام خصوصيات الشباب و المشاركة في رعايتهم.
- مراعاة توصيل هذه السياسة للبالغين ولأسرهم.

## ♦ التوجه الثاني: التوعية والإرشاد الصحي

وتشمل التوصيات الخاصة عن التوعية والإرشاد الصحي ما يلي :

### S التوصية رقم (٤) : "توعية الأهالي"

- يجب مراعاة تلقى الأهل أو أولياء أمور البالغين توعية وإرشاد صحي على الأقل مرة واحدة في مرحلة البلوغ المبكرة (١١-١٤ سنة) ومرة في مرحلة البلوغ المتوسطة (١٥-١٧) ومرة في المرحلة المتأخرة (١٨-٢١ سنة).

## ويحتوي المعلومات المقدمة على:-

- \* التطور الطبيعي للبالغ ومعلومات عن التطور البدني والجنسي والعاطفي
- \* الأعراض والعلامات للأمراض المنتشرة والتوتر العاطفي.
- \* سلوك الوالدية التي تدعم السلوك الصحي الصحيح للبالغ.
- \* الفوائد التي تعود على الوالدين من مناقشة السلوكيات المتصلة بالصحة مع أبنائهم البالغين والتخطيط لأنشطة الأسرة تمثيلهم القدوة في السلوك الصحي الصحيح.
- \* الطرق المتبعة لمساعدة البالغين على التمتع من السلوكيات التي قد تؤذيهم مثال مالي:-

### متابعة والتعامل مع الاستحداث في قيادة السيارة

الحرص على ألا تتواجد أسلحة أو أدوية خطيرة بالمنزل.

متابعة الشبكة الاجتماعية من الأصدقاء والأماكن التي يتردد عليها البالغ وبالأخص بالنسبة للتدخين ولتعاطي المخدرات أو ما شابه سواء دخل المدرسة أو خارجها

- \* المهارات اللازمة للتواصل مع المدرسين والأخصائيين الاجتماعيين
- \* المهارات اللازمة للتواصل الجيد مع الأبناء مثل كيفية استشعار المشكلات والحالات النفسية لديهم وكيفية مساعدتهم على الإفصاح عنها والاستماع الجيد لهم وكيفية مساعدتهم على حل المشكلات التي يتعرضون لها أو الطرقات الأسرية باستخدام حل المشكلات التي تساعد الأطراف على التوصل إلى الحلول التي تلائم مهارة الجانبين والتي تحافظ على العلاقة الأسرية بعيداً عن التشدد وإصدار الأوامر وإلقاء اللوم والتذنيب التي تؤدي إلى التمرد وانفكاك الأسري .

### ◆ التوصية رقم (٥) : "النمو والتطور"

يجب مراعاة تلقى جميع البالغين الإرشاد الصحي سنوياً لتنمية قدراتهم على تفهم واستيعاب التطور البدني والنفسي الاجتماعي والنفسي الجنسي وأهمية اشتراكهم في قرارات خاصة برعايتهم الصحية .

### § التوصية رقم (٦) : "الوقاية من الحوادث"

يجب مراعاة تلقى البالغين الإرشاد الصحي عن الوقاية من الحوادث ومن أعمال العنف والبيئة مثال ذلك :-

- المشورة والإرشاد عن أخطار الاستحمام في الترع والمصارف
- المشورة والإرشاد عن أخطار لماسة كرة القدم في الأماكن الخطر مثل الشوارع وبجوار الطرق السريعة أو الترع المردومة .
- المشورة والإرشاد عن كيفية التعامل مع العنف البدني واللفظي.
- المشورة والإرشاد عن استخدام أدوات الوقاية في قيادة العجلة النارية أو السيارة (الحزام وغطاء الرامي الوقائي) .
- المشورة والإرشاد الصحي عن كيفية منع إصابات الرياضة

### § التوصية رقم (٧) : السلوك الغذائي

يجب مراعاة تلقى جميع البالغين إرشادات صعبة سنوياً عن السلوك الغذائي الصحيح والفوائد التي يعود عليه من الغذاء الصحي والطرق التي تساعده على التغذية المتوازنة الصحيحة والحفاظ على الوزن يجب أن يتم الإرشاد عن جميع البالغين عن سلامة الطعام وطرق تحضير الطعام بالطرق السليمة وسلامة مياه الشرب وطرق تعقمها .  
يجب مراعاة إرشاد جميع البالغين عن نظافة وسلامة وكيفية الحفاظ على الأسنان .

### § التوصية رقم (٨) :

يجب مراعاة تلقى جميع البالغين الإرشاد الصحي السنوي عن السلوك الجنسي المتحفظ ومعلومات عن الأمراض الجنسية ومرض الإيدز وكيفية الوقاية منه  
يجب مراعاة تلقى جميع الفتيات البالغين الإرشاد الصحي عن السنوي الصحة الإنجابية وكيفية الحفاظ على قدراتها الإنجابية والبعد عن الاعتقادات الخاطئة والممارسات التي تؤذيها في المستقبل .

## ويتضمن ذلك ما يلي :-

- \* المشورة والإرشاد عن الدورة الشهرية وكيفية التعامل معها والطهارة والعلامات والأعراض التي تحتاج إلى رعاية صحية والطبيب المختص بذلك وكيفية التي تردد عليها .
- \* المشورة والإرشاد عن خطورة الزواج المبكر الذي يعقبه حمل مبكر والإضرار الملحقة بذلك وفوائد تنظيم الأسرة والمباعدة .
- \* المشورة والإرشاد عن الأعراض والعلامات المصاحبة لالتهابات بالجهاز التناسلي وكيفية التعامل معها .
- \* المشورة والإرشاد الصحي عن الرضاعة الطبيعية والممارسات التي تساعد على الرضاعة الطبيعية الصحيحة .

## S التوصية رقم (١٠) :

والفوائد التي تعود على الفتاة وعلى الأسرة من الرضاعة يجب مراعاة أن يتلقى جميع البالغين الإرشاد الصحي السنوي عن كيفية تنحية قدراتهم على الوقاية والامتناع عن التوجيه والمخدرات .

## ◆ التوجه الثالث : المسح الصحي

وتشمل عدة توصيات خاصة عن الفحوصات المعملية وغير المعملية لاكتشاف المبكر للحالات المرضية ومؤشرات الخطورة كما يلي :-

### S التوصية رقم ( ١١ ) "ضغط الدم والبدانة"

يجب مراعاة تلقى جميع البالغين سنويا الكشف الدوري على ضغط الدم والوزن وذلك طبقاً للسياسة المتبعة لمنظمة الصحة العالمية على أن يتم الكشف الدقيق على جميع البالغين التي يزيد ضغطهم (السيستولي أو الدياستولي) ووزنهم عن المنحنى ال (٩٠) لمنحنيات الضغط والوزن على ثلاث مرات متتالية في زيارات متفرقة للتأكد من حالتهم على أن يتم لهم فحص معلمي شامل إذا كان ضغطهم أكثر من المنحنى "٩٥" ويتم متابعتهم كل ٦شهور ووضعهم في برنامج غذائي ورياضي مناسب لحالة البدانة وضغط الدم لديهم.

### S التوصية رقم ( ١٢ ) "الأنيميا"

يجب أن يتلقى جميع البالغين سنويا كشف لنسبة الهيموجلوبين بالدم على أن يتم تحويل الحالات التي تنقص النسبة فيها عن "١١مجم" إلى الطبيب المعالج مع تقديم الإرشاد الصحي والغذائي للأسرة عن أهمية وفوائد الغذاء الصحي الصحيح بأقل الإمكانيات.

### S التوصية رقم ( ١٣ ) : الأمراض المتوطنة والبلهارسيا والطفيليات"

يجب أن يتلقى جميع البالغين سنويا الكشف الدوري المعلمي لاكتشاف الأمراض المتوطنة كالبلهارسيا والطفيليات العالقة والأميبا والجارديا وأن يعاد فحصهم بعد العلاج على مدار ثلاث مرات على أن يتلقى باقي أفراد الأسرة العلاج حسب حالتهم الصحية والكشف العملي.

### S التوصية رقم ( ١٤ ) : التدخين والأدوية والمخدرات

- يجب سؤال البالغين عن ممارستهم للتدخين والمخدرات سنويا ونمط استخدامهم لها
- يجب مراعاة مساعدة هؤلاء المدخنين على التوقف عن التدخين بوضع خطة للتوقف عن التدخين .

### S التوصية رقم (١٥) : التهابات التناسلية والأيدز

- يجب مراعاة توفير فحص سري للبالغين والبالغات وبناء على موافقتهم وطلبهم للفحص كتابيا للأمراض السرية وبالأخص مرض الأيدز على أن يتم توفير المشورة قبل وبعد الفحص لجميع المفحوصين.
- يتحدد دورية للكشف بالممارسات الجنسية للبالغ أو لشريك حياته وحسب طلبهما . وحسب الظروف الاجتماعية والبيئية ومؤشرات الخطورة المحيطة بالحالة .

### S التوصية رقم (١٦) : " الاكتئاب والميول الانتحارية "

- سؤال جميع البالغين سنويا عن الأعراض والعلامات أو السلوك أو العواطف التي تدل على وجود اكتئاب شديد أو متكرر أو خطورة من الانتحار .
- يتم فحص الاكتئاب والاكتئاب من الحالات التي لديها مؤشرات خطورة تتضمن انخفاض في المستوى الدراسي أو تمارض مزمن أو تفكك أسري أو تعرض الى إساءة بدنية أو جنسية أو تعاطى مخدرات أو أدوية أو محاولة انتحار سابقة أو التخطيط للانتحار .
- عند التشكك بوجود ميول انتحارية يجب مراعاة أن يتم تقييمها في الحال بتحويل الحالة الى طبيب نفسي أو طبيب أسرة أو يمكن جزها تحت الملاحظة الطبية مع الاحتفاظ بالخصوصية ، أما في حالات الاكتئاب بدون ميول انتحارية فيجب مراعاة تحويلها الى متخصص في التواصل والعلاج النفسي لتشخيصها و لعلاجها عند الضرورة.

### S التوصية رقم (١٧) : " صعوبات تعلم وإعاقات حسية "

- يتم استجواب جميع البالغين سنويا عن وجود صعوبات تعلم أو مشكلات في المدرسة.
- يجب مراعاة تقييم البالغين المعروفين بالتمرد أو التخلف أو التغيب عن المدرسة أو انخفاض في المستوى الدراسي وذلك لاكتشاف صعوبات في التعليم أو الدراسة مثل إعاقات التعلم أو عدم قدرة على التركيز أو حالات ضعف التركيز والعصبية والحالات الطبية المرضية والإساءة الجنسية أو اضطرابات داخل الأسرة أو اضطرابات عقلية .
- يجب مراعاة أن ينسق هذا التقييم وخطة العلاج الملحقه بها مع العاملين بالمدرسة ومع الأهل.



- يجب مراعاة فحص الغدة الدرقية وعمل تحليلاتها إذا كان هناك تضخم و الفحص الدوري على حدة البصر والسمع (الطرش) وتحويلهم إلى المتخصص .

#### S التوصية رقم (١٨) : الدرن واستدعاء الأهل للإرشاد والثقيف"

- يتم عمل إختبار فحص توبركلين لجميع البالغين وخاصة الذين تعرضوا إلى حالات السل المفتوح أو البالغين الذين يعيشون تحت ظروف صعبة مثل الأطفال دون مؤدي وتحويلهم إلى المستشفيات الصدرية إذا كان الإختبار موجبا واستدعاء باقي أفراد الأسرة للكشف.

#### S التوصية رقم (١٩): الحمى الروماتيزمية

- يتم فحص جميع البالغين سنويا لإكتشاف أعراض الحمى الروماتيزمية في الجهاز التنفسي أو على القلب وتحويل المشتبه منهم للمستويات المتخصصة واستدعاء باقي أفراد الأسرة للكشف عليهم ومعالجتهم من إلتهابات البكتريا العنقودية بالحلق.

#### S التوصية رقم (٢١) الغدة الدرقية ونقص اليود

- يتم فحص جميع البالغات سنوياً على تضخم في الغدة الدرقية وتحويل المصابين بنقص اليود للعلاج واستدعاء باقي أفراد الأسرة للفحص وللإرشاد والعلاج.

#### S التوصية رقم (٢٢) "كشف الأسنان"

- الكشف الدوري على الأسنان والتسوس وتحويل الحالات المستدعية لطبيب الأسنان

#### **♦ التوجه الرابع: التطعيم**

- وتشمل التوصيات الخاصة بالتطعيمات كما يلي :-

#### S التوصية رقم (٢٣) :

- يجب مراعاة تطعيم البالغين بالطعم الثنائي لدفتريا والتتانوس بعد عشر سنوات من التطعيم الأخير إلا إذا أثبت أنه يمنع .
- يجب مراعاة إعطاء البالغين تطعيم ثاني من ثلاثي Mme إلا إذا قد حصل على جرعتين سابقاً .

- إعطاء البالغين ذوى اشتباه للسلوكيات الخطرة تطعيم الكبد الوبائي كالذين ينعرضون للسفر أو الذين يمارسون الجنس أو يتعاطون المخدرات أو الأطفال بلا مأوى أو الأطفال بالمؤسسات الإصلاحية أو دار الأيتام أو الشباب الذى لدية حالة نفسية أو يتعرضون الى التدخين السلبي أو الشيثة أو تحت تأثير أدوية تفقد الوعى أو مشروبات كحولية.

## ♦ التوجه الخامس : صحة الطاقم المدرسي

- وتشمل عدة توصيات خاصة بالمعلمين والطاقم الإداري بالمدرسة كما يلي :-

### التوصية رقم (٢٤) :

- يجب مراعاة الكشف الدوري الشامل على جميع المعلمين لاكتشاف أمراض ضغط الدم ومؤشرات الخطورة لأمراض القلب واللياقة البدنية والأنيميا وأمراض السكر البولي والسل والأمراض المتوطنة وتحويلهم للعلاج والمتابعة .

### التوصية رقم (٢٥) :

- المشورة والاستجواب لاكتشاف اضطرابات نفسية وأعراض لأمراض نفسية .

### التوصية رقم (٢٦) :

- التوعية والإرشاد عن كيفية الوقاية عن الأمراض المعدية المنتشرة وكيفية التعامل معها.

### التوصية رقم (٢٧) :

- يجب مراعاة تدريب المعلمين على كيفية اكتشاف علامات الخطورة للأمراض المنتشرة في البالغين وتحويلهم للكشف الطبي الخاص والأمراض المزمنة  
- يجب مراعاة تدريب المعلمين على كيفية التعامل مع الأطفال ذوي الاحتياجات  
- العلاقة بين أولويات صحة الشباب والتوجيهات الإستراتيجية والتوصيات العملية

التوجيهات الاستراتيجية والتوصيات الخاصة بكل مشكلة			أولويات صحة الشباب
التطعيمات	المسح الصحي	التثقيف الصحي	
		التوصية رقم (٤)	١- الوالدية والتكيف الأسري
		التوصية رقم (٥)	٢- التكيف النفسي والاجتماعي
		التوصية رقم (٤) أو (٦)	٣- الحوادث والإصابات
	التوصية رقم (١١) و (١٢)	التوصية رقم (٧)	٤- السلوك الغذائي والتغذية ونقص المغذيات الدقيقة
		التوصية رقم (٨)	٥- اللياقة البدنية
	التوصية رقم (١٥)	التوصية رقم (٩)	٦- السلوك الجنسي وعواقبه.
	التوصية رقم (١١) و (١٤)	التوصية رقم (٧) و (٨)	٧- الضغط العالي
	التوصية رقم (١٤)	التوصية رقم (٨)	٨- التدخين والإدمان
	التوصية رقم (١٣)	التوصية رقم ( )	٩- الإصابة بالأمراض المتوطنة والطفيليات
	التوصية رقم (١٢) و (١٧)	التوصية رقم (٤) و (٥)	١٠- اضطرابات النمو والتطور
	التوصية رقم (١٦)		١١- الاكتئاب والميول الانتحارية
	التوصية رقم (١٨) و (١٩)		١٢- إعاقة - التعلم والدراسة
	التوصية رقم (٢٣)		١٣- الأمراض المعدية

الجزء الخامس

رسائل إعلامية  
وتثقيفية لصحة الشباب

# المحتويات

- ١- رسائل عامة فى الصحة العامة والسلوكيات الصحية .
- ٢- العنف وكيفية التغلب عليه .
- ٣- التدخين وآثاره على الصحة .
- ٤- الاضطرابات النفسية وكيفية التعامل معها .
- ٥- الرعاية الصحية.
- ٦- التغذية وسلوكياتها.
- ٧- رسائل للحد من السلوك المنحرف ولدعم العلاقات الزوجية والأسرية .
- ٨- الختان.
- ٩- العلم والعمل .
- ١٠- الرعاية للفئات المعرضة للخطورة من النساء والأطفال وذوي الاحتياجات الخاصة .
- ١١- الحفاظ على البيئة .

أولاً: رسائل عامة فى الصحة العامة والسلوكيات الصحية :

الآيات القرآنية والأحاديث النبوية الشريفة الداعمة	رسائل التوعية
<ul style="list-style-type: none"> <li>• قال الرسول صلى الله عليه وسلم : "تعمتان مغبون فيهما كثير من الناس: الصحة والفراغ".</li> <li>• قال الرسول صلى الله عليه وسلم : "ما أوتى أحد بعد اليقين خيراً من معافاة".</li> <li>• قال الرسول صلى الله عليه وسلم : "من أصبح منكم آمناً فى سربه، معافى فى جسده، عنده قوت يومه، فكأنما حيزت له الدنيا بحذافيرها".</li> </ul>	<p>١- الحفاظ على الصحة نعمة من أعظم نعم الله عز وجل، بل هى أعظم نعمة بعد الإيمان، وهى - مع الأمن والحد الأدنى من الاحتياجات الأساسية- ضمان الحياة الطيبة.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• قال تعالى : ( لئن شكرتم لأزيدنكم )</li> <li>• قال تعالى : ( ذلك بأن الله لم يك مغيراً نعمة أنعمها على قوم حتى يغيروا ما بأنفسهم ) .</li> <li>• قال تعالى : ( ومن يبدل نعمة الله من بعد ما جاءته فإن الله شديد العقاب ) .</li> </ul>	<p>٢- يجب مراعاة المحافظة على نعمة الصحة والاستزادة منها بشكرها، وذلك بالعمل على انتهاج السلوك الصحي فى الحياة فإن التقريط و التبديل أو التغيير فى يؤدى إلي زوال نعمة الصحة، والعقوبة بالمرض.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• قالى تعالى : ( أنزل من السماء ماء لكم منه شراب )</li> <li>• قالى تعالى : ( وأنزلنا من السماء ماء طهوراً )</li> <li>• قالى تعالى : ( وينزل عليكم من السماء ماء ليطهركم به )</li> </ul>	<p>٣- يجب مراعاة أن نشرب من الماء الطاهر الذى أنزل الله من السماء وشرب الماء الكافى يساعدنا على التخلص من السموم التى تتراكم فى أجسامنا وبذلك تطهر وتنظف أجهزة الجسم وتجعلها أكثر حيوية .</p>

رسائل التوعية	الآيات القرآنية والأحاديث النبوية الشريفة الداعمة
<p>٤- ولا يجوز للمسلم أن يلوث الماء ولاسيما الماء الراكد، فلا يحل له أن يبول فيه، ولا أن يتبرز فيه، ويمنع منعاً باتاً أن يستخدمه للاغتسال أو الغسيل لأنه غير طاهر وملئ بالجراثيم والأوبئة التي تسبب أمراض خطيرة مثل : الدستريا والبلهارسيا .</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• حديث شريف عن الرسول صلى الله عليه وسلم ( لا يبولن أحدكم في الماء الراكد )</li> <li>• حديث شريف عن الرسول صلى الله عليه وسلم: ( لا تبول في الماء الدائم [الراكد] الذي لا يجري ثم تغتسل منه )</li> <li>• قال الرسول صلى الله عليه وسلم: ( لا يبولن أحدكم في مستحمة ثم يغتسل )</li> <li>• عن الرسول صلى الله عليه وسلم: ( لا يغتسلن أحدكم في الماء الدائم [الراكد] وهو جنب )</li> <li>• حديث شريف عن الرسول صلى الله عليه وسلم: ( اتقوا الملاعين الثلاثة البراز في الموارد وقارعة الطريق والظل )</li> </ul>
<p>٥- وعلى المسلم أن يحفظ الماء من أن تسقط فيه الحشرات المؤذية وغيرها مما ينقل عوامل المرض بأن يغطيه جيداً .</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• قال تعالى: ( أو كلوا الأسقيه وخرموا ] غطوا [ الطعام والشراب )</li> </ul>
<p>٦- والنظافة العامة ركن من أركان الصحة يأمر به الإسلام ، وذلك بالاعتسال ( غسل الجمعة وغسل الجنابة ) وبالضوء مرارا كل يوم .</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• قال الرسول صلى الله عليه وسلم " حق الله على كل مسلم أن يغتسل في كل سبعة أيام : يغسل رأسه وجسده "</li> <li>• قال تعالى: ( وان كنتم جنبا فاطهروا )</li> <li>• قال الرسول صلى الله عليه وسلم " لا يحافظ على الوضوء إلا مؤمن "</li> </ul>
<p>٧- وينبغي في نظر الإسلام أن تغسل اليدين عند ملامسة كل شيء قدر أو</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• قال الرسول صلى الله عليه وسلم: " من بات وفي يده ريح غمر [دسم] فأصابه شيء فلا يلومن</li> </ul>



<p>إلا نفسه"</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• "كان الرسول صلى الله عليه و سلم إذا أراد يأكل غسل يديده"</li> <li>• "صح انه عليه الصلاة والسلام، أكل كتف شاة فتمضمض و غسل يديه"</li> <li>• قالى تعالى : ( إذا قمتم إلى الصلاة فاغسلوا وجوهكم وأيديكم إلى المرافق ... )</li> <li>• قال الرسول صلى الله عليه و سلم : " إذا توضأت فخلل بين أصابع يديك ورجليك"</li> <li>• قال الرسول صلى الله عليه و سلم : " نقوا براجمكم [ أي مفاصل أصابعكم ] "</li> </ul>	<p>ملوث، وكذا قبل الطعام وبعده. ويكرر غسل اليدين حين الوضوء للصلاة، غسلا جيدا .</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• قالى تعالى : ( إذا قمتم إلى الصلاة فاغسلوا ... وأرجلكم إلى الكعبين )</li> <li>• قال الرسول صلى الله عليه و سلم : " إذا توضأت فخلل بين أصابع يديك ورجليك"</li> <li>• قال الرسول صلى الله عليه و سلم : " ويل للأعقاب من النار .. أسبغوا الوضوء "</li> <li>• قال الرسول صلى الله عليه و سلم : " أسبغ الوضوء واخلل بين الأصابع "</li> <li>• " حديث شريف عن الرسول صلى الله عليه و سلم إذا توضأ يدلك أصابع رجليه بخنصره"</li> </ul>	<p>٨-وينبغي كذلك العناية بنظافة الأرجل وغسلها غسلا جيدا في الوضوء</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• كان الرسول صلى الله عليه و سلم إذا توضأ ومسح بأذنيه ظاهرهما وباطنهما وأدخل أصابعه في صماخ أذنيه</li> <li>• صح أنه صلى الله عليه وسلم مسح أذنيه : داخلهما بالسبابتين وخالف إبهامه إلى ظاهر أذنيه فمسح ظاهرهما وباطنهما</li> </ul>	<p>٩-وتجب العناية بنظافة الأذنين بمسحهما مرارا وتنظيفهما من الصماخ الذي يتراكم في الصماخ صلى الله عليه و سلممجري الأذن) .</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• صح انه صلى الله عليه وسلم : "كان يمسح المأفين"</li> </ul>	<p>١٠- ويجب مراعاة العناية بنظافة العينين، وذلك بتكرار غسلهما كجزء من الوجه في الوضوء، وبتعهد زواياهما صلى الله عليه و سلمالمأقين) التي تتراكم فيها المفرزات العينية الخاصة .</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• قال الرسول صلى الله عليه وسلم : " إذا توضأ أحدكم فيستنشق بمنخريه من الماء ثم لينثر"</li> <li>• قال الرسول صلى الله عليه وسلم : " استنثروا مرتين بالغتین أو ثلاثا"</li> </ul>	<p>١١- وينبغي العناية بنظافة الأنف، وذلك باستنشاق الماء في المنخرين، ثم الاستنثار أو التمخط .</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• * قال الرسول صلى الله عليه وسلم : " إذا تغطو أحدكم فليتمسح ثلاث مرات "</li> <li>• * عن أنس : " كان النبي صلى الله عليه وسلم إذا تبرز لحاجته أتيته بماء فيغسل به "</li> <li>• * عن عائشة قالت : " ما رأيت رسول الله صلى الله عليه وسلم خرج من غائط قط إلا مس ماء "</li> <li>• * قالت السيدة عائشة تعلم نساء المسلمين المسلمين : " مرن أزواجكن أن يستطيبوا بالماء فإني أستحييهم، فإن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان يفعله"</li> </ul>	<p>١٢- ويجب مراعاة تنظيف مخرج البول، ومخرج البراز، والأعضاء التناسلية بالاستنجاء أو الاستطابة، وهو غسلها بالماء أو مسحها بالورق أو الحجر .</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• * قال الرسول صلى الله عليه وسلم : " قصوا أظافركم وادفنوا قلاماتكم"</li> <li>• * قال الرسول صلى الله عليه وسلم " من كان له شعر فليكرمه"</li> </ul>	<p>١٣- ويجب مراعاة تقليم الأظفار، وإزالة الأشعار التي تتراكم فيها، الأوساخ، وتعهد شعر الرأس بالنظافة .</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• * قال صلى الله عليه وسلم : " إذا توضأت فتمضمض"</li> </ul>	<p>١٤- والمضمضة أمور بها في الإسلام، وهي ضرورية لتنظيف الفم من آثار .</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• * قال الرسول صلى الله عليه وسلم : " نظفوا لثتكم من الطعام، وتسننوا [تسوكوا] "</li> </ul>	<p>١٥-وتتظيف اللثة مأمور به كذلك، وهو ضروري لحمايتها من الأمراض.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• * قال الرسول صلى الله عليه وسلم : "السواك مطهرة للفم مرضاة للرب"</li> <li>• * قال الرسول صلى الله عليه وسلم : " لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك عند كل وضوء، وفي رواية : مع كل وضوء"</li> <li>• * "كان الرسول صلى الله عليه وسلم : " إذا دخل بيته بدأ بالسواك "</li> <li>• * "كان الرسول صلى الله عليه وسلم : " إذا قام من الليل يشوص فمه بالسواك"</li> <li>• * "كان الرسول صلى الله عليه وسلم : " يصلي بالليل ركعتين ركعتين ثم ينصرف فيستاك"</li> <li>• * " كان الرسول صلى الله عليه وسلم لا يرقد من ليل ولا نهار فيستيقظ إلا تسوك قبل أن يتوضأ"</li> </ul>	<p>١٦-والسواك صلى الله عليه و سلمأو الاستياك أو التسوك) مأمور به كذلك، وهو ذلك الأسنان بمسواك مناسب صلى الله عليه و سلمعود أراك أو فرشاة أسنان)، وهو ضروري لحفظ صحة الأسنان واللثة. ويفضل الإكثار منه في كل مناسبة، مثل دخول البيت والوضوء والصلاة، والقيام من النوم، وقبل النوم .</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• * قال الرسول صلى الله عليه وسلم : "وان لجسدك عليك حقا"</li> <li>• * قال الرسول صلى الله عليه وسلم : "المؤمن القوى خير من المؤمن الضعيف"</li> <li>• * قال الرسول صلى الله عليه وسلم : " أحرص على ما ينفعك"</li> </ul>	<p>١٧-وتقوية الجسم مطلوبة في الإسلام ولاسيما بحماية الرياضة المناسبة .</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• *قال تعالى ( قد أنزلنا عليكم لباسا يواري سوءاتكم وريشا )</li> <li>• *قال تعالى : ( وجعل لكم سراويل تقيكم الحر )</li> </ul>	<p>١٨-واللباس كذلك من نعم الله عز وجل ، لدفع البرد والحر ، وللزينة والتجمل . ويشترط فيه النظافة والجمال .</p>

- \*قال تعالى ( والأنعام خلقها لكم فيها  
دفع )
- \*قال تعالى ( ومن أصوافها وأوبارها  
وأشعارها أثاثا ومتاعا إلى حين )
- \*قال تعالى : صلى الله عليه وسلم وثيابك  
فطهر )
- \* قال الرسول صلى الله عليه وسلم : " أما كان هذا  
يجد ماء يغسل به ثوبه "
- \*قال الرسول صلى الله عليه وسلم : " أصلحوا  
ثيابكم "
- \*قال الرسول صلى الله عليه وسلم : " أن الله  
جميل يحب الجمال "

## ثانيا: رسائل عن العنف.

الآيات القرآنية والأحاديث النبوية الشريفة الداعمة	رسائل للتوعية
<p>قال تعالى : صلى الله عليه وسلم ولا تقتلوا أنفسكم ( قال تعالى : صلى الله عليه وسلم ولا تقتلوا بأيديكم ألى التهلكة )</p> <p>قال الرسول صلى الله عليه وسلم : " إذا عرستم فاجتنبوا الطريق فإنها طرق الدواب ومأوى الهوام بالليل "</p> <p>قال الرسول صلى الله عليه وسلم : " إذا أوى أحدكم إلى فراشه فلينفض فراشه بداخلة إزاره ، فإنه لا يدري ما خلفه عليه "</p> <p>قال الرسول صلى الله عليه وسلم : " أطفئوا المصابيح إذا رقدتم ، وغلقوا الأبواب ، وأوكوا الأسقية ، وخمروا صلى الله عليه وسلم (سلمغطوا) الطعام والشراب "</p> <p>قال الرسول صلى الله عليه وسلم : " لا ينبغي لمسلم أن يذل نفسه " قالوا : وكيف يذل نفسه ؟ قال : " يتعرض من البلاء لما لا يطيقه "</p>	<p>١-ولا يجوز أن يتخذ أحد سلوكا يعرضه للخطر هو أو من حوله أو يلقي به وبمن حوله إلى المهالك ، كتعريض نفسه وبيته للحريق ، ويجب مراعاة اتخاذ الاحتياطات اللازمة لمنع الحوادث .</p>
<p>قال تعالى : (جعل لكم الليل لتسكنوا فيه )</p> <p>قال تعالى : ( ومن آياته منامكم بالليل والنهار وابتغواؤكم من فضله )</p> <p>قال تعالى : ( جعل لكم الليل لباسا والنوم سباتا )</p> <p>قال الرسول صلى الله عليه وسلم : " ٠٠ ونم ، فإن لجسدك عليك حقا "</p>	<p>٢-والنوم آية من آيات الله ، ويأمر الإسلام بالتمتع بهذه النعمة ، ولا سيما في الليل ، تسكيننا للنفس وإتاحة للراحة .</p> <p>-يجب مراعاة أن يحرص على اخذ قسط كافي من النوم لأن النوم يساعد على هدوء الأعصاب ويريح المخ وبهذا يمنع الاضطرابات النفسية والتعليمية ينمي القدرة على الابتكار .</p>
<p>قال تعالى : ( لا يسخر قوم من قوم عسى أن يكونوا</p>	<p>٣-يجب مراعاة أن تقوم</p>

<p>خيرا منهم ولا نساء من نساء عسى أن يكن خيرا منهم ( قال تعالى : ( ويل لكل همزة لمزة ) قال تعالى : ( لا إكراه في الدين ) قال تعالى : ( أفأنت تكره الناس حتى يكونوا مؤمنين ) قال تعالى : ( لست عليهم بمسيطر ) قال الرسول صلى الله عليه وسلم : " لا ضرر ولا ضرار " قال تعالى : ( والذين يؤذون المؤمنين بغير ما اكتسبوا فقد احتملوا بهتاننا وإثما مبينا ) قال الرسول صلى الله عليه وسلم " إن الله يعذب الذين يعذبون الناس في الدنيا" قال الرسول صلى الله عليه وسلم : " إنك إن اتبعت عورات الناس أفسدتهم "</p>	<p>التعاملات والعلاقات الإنسانية على أساس الرحمة والحب . -وينهي الإسلام عن السخرية بالآخرين ، وعن الإضرار بالغير إضراراً يشمل أجسامهم ونفسياتهم وسمعتهم ، وعن إكراه الناس وقهرهم . -يجب مراعاة تشجيع الشباب على حل مشكلاتهم بنفسهم وبالاستماع لآرائهم وتشجيعهم على اتخاذ القرار الذي يناسبهم والذي ينبع من ذاتهم .</p>
--	--

ثالثاً: رسائل عامة عن التدخين وآثاره السلبية :

الآيات القرآنية والأحاديث النبوية الشريفة الداعمة	رسائل للتوعية
<p>قال تعالى ( فاعتزلوا النساء في المحيض ) قال تعالى : ( نساؤكم حرث لكم فأتوا حرثكم أني شئتكم ( قال الرسول صلى الله عليه وسلم " لا تأتوا النساء في أدبارهن "</p>	<p>١- ويحرم الإسلام الجماع في المحيض ، ويبيح جميع الأوضاع الجنسية صلى الله عليه و سلم وأوضاع الجماع) في الزواج ما دامت في الفرج .</p>
<p>قال تعالى : ( يسألونك عن الخمر والميسر قل فيهما إثم كبير ) قال تعالى : ( إنما حرم ربي الفواحش ما ظهر منها وما بطن والإثم ) " نهى رسول الله صلى الله عليه وسلم عن كل مسكر ومفتر " قال الرسول صلى الله عليه وسلم : " ألا إن كل مسكر حرام ، وكل مخدر حرام ، وما أسكر كثيرة حرم قليلة ، وما خمر العقل فهو حرام "</p>	<p>٢- والمسلم يجتنب المسكرات والمخدرات وغير ذلك من أنواع الإثم ، أي كل ما فيه ضرر للنفس أو المال أو غيرهما ، وأشدها المضار والمفاسد الاجتماعية .</p>
<p>قال تعالى ( ولا تقتلوا أنفسكم ) قال تعالى : ( ولا تعلقوا بأيديكم إلى التهلكة ) قال الرسول صلى الله عليه وسلم : " لا ضرر ولا ضرار " قال الرسول صلى الله عليه وسلم : " من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فلا يؤذ جاره " قال تعالى : ( والذين يؤذون المؤمنين والمؤمنات بغير ما اكتسبوا فقد احتملوا بهتاناً وإثماً مبيناً ) قال الرسول صلى الله عليه وسلم : " لا تؤذ جارك ولو بقتار قدرك "</p>	<p>٣- والإسلام يحارب التدخين كذلك لما أثبت الطب من أضراره الأكيدة على الصحة ، فلا يجوز تعريض النفس له لئلا يلقي بها إلى التهلكة ، ولا إيذاء الآخرين به لا سيما الأطفال والحوامل .</p>

رابعاً: رسائل عامة عن الإضرابات النفسية.

الآيات القرآنية والأحاديث النبوية الشريفة الداعمة	رسائل للتوعية
<ul style="list-style-type: none"> <li>• قال تعالى : ( والله جعل لكم من بيوتكم سكناً )</li> <li>• قال الرسول صلى الله عليه وسلم : " نظفوا أفئنتكم "</li> <li>• قال الرسول صلى الله عليه وسلم : " أربع من السعادة : المرأة الصالحة والمسكن الواسع والجار الصالح والمركب الهنيء "</li> </ul>	<p>١- والمسكن في نظر الإسلام واسطة لضمان السكنية الجسمية والنفسية، وتشرط فيه النظافة، ويفضل فيه الاتساع</p>
<p>قال تعالى ( وجعل بينكم مودة ورحمة )</p> <p>قال تعالى : ( وعاشروهن بالمعروف )</p> <p>قال تعالى ( وائتمروا بينكم بمعروف )</p> <p>قال الرسول صلى الله عليه وسلم : " خيركم خيركم لأهله "</p> <p>قال الرسول صلى الله عليه وسلم : " لا تحملوا النساء على ما يكرهن "</p> <p>قال <b>r</b> : استوصوا بالنساء خيراً "</p>	<p>٢- ويأمر الإسلام بأن تقوم العلاقة بين الزوجين على التواد والتراحم والتشاور والمعروف ، وفي ذلك ضمان للصحة النفسية للزوجين وسائر الأسرة .</p>
<p>قال الرسول صلى الله عليه وسلم : " لا تباغضوا ولا تحاسدوا ولا تدابروا ولا تقاطعوا "</p> <p>قال تعالى : ( ما أصاب من مصيبة في الأرض ولا في أنفسكم إلا في كتاب من قبل أن نبرأها ، إن ذلك على الله يسير ... لكيلا تأسوا على ما فاتكم )</p> <p>قال الرسول صلى الله عليه وسلم : " واعلم أن ما أصابك لم يكن ليخطئك وما أخطأك لم يكن ليصيبك ، واعلم أن النصر مع الصبر ، وأن الفرج مع الكرب وأن مع العسر يسرا )</p>	<p>٣- ويضمن الإسلام الصحة النفسية باتباع السلوك الإسلامي في الأسرة والمجتمع ، وهو سلوك يجتنب التشاجر والتشاحن ، ويحض على الرضى بقضاء الله ، وعدم الغم والكد عند الكرب ، كما يحث على الصبر ، والاستعانة بذكر الله ، وعدم الغضب .</p>



قال تعالى : ( ولمن صبر وغفر إن ذلك لمن عزم  
الأمور )

قال الرسول صلى الله عليه وسلم : " الصبر ضياء "

قال الرسول صلى الله عليه وسلم : " من يتصبر يصبره الله "

قال تعالى : صلى الله عليه و سلم ألا بذكر الله تطمئن  
القلوب )

قال الرسول صلى الله عليه وسلم : " لا تغضب "

## خامسا: رسائل عامة عن الرعاية الصحية

الآيات القرآنية والأحاديث النبوية الشريفة الداعمة	رسائل للتوعية
<p>قال الرسول صلى الله عليه وسلم : " السفر قطعة من العذاب . يمنع أحدكم نومه وطعامه وشرابه، فإذا قضى أحدكم نهمته من سفره ، فليجعل الرجعة إلى أهله "</p> <p>قال الرسول صلى الله عليه وسلم : ..فاصلحوا رحالكم "</p> <p>قال تعالى : ( وتزودوا فإن خير الزاد التقوى )</p> <p>" نهى رسول الله صلى الله عليه وسلم عن الوحدة : أن يبیت الرجل وحده أو يسافر وحده "</p>	<p>١- وللسفر احتياطاته الصحية ، فتجب فيه النظافة، والتزود بالزاد المناسب الذي يتقي به المرض ، وينهي فيه عن الوحدة ، ويؤمر فيه بالتعجيل في العودة لما فيه من مشقة .</p>
<p>قال الرسول صلى الله عليه وسلم : " ومن يتوق الشر يوقه "</p> <p>قال الرسول صلى الله عليه وسلم : " لا ضرر ولا ضرار "</p> <p>قال الرسول صلى الله عليه وسلم : " لا عدوى ولا طيرة "</p> <p>قال الرسول صلى الله عليه وسلم : " لا يورد الممرض على المصح "</p> <p>قال الرسول صلى الله عليه وسلم : " إذا سمعتم بالطاعون بأرض فلا تدخلوها ، وإذا وقع بأرض وأنتم بها فلا تخرجوا منها "</p>	<p>٢- ويأمر الإسلام باتخاذ جميع أسباب الوقاية من الأمراض ، بحسب وصية أهل الذكر من الأطباء ، لان التوقي يؤدي إلى الوقاية . ويدخل في هذه الوقاية التطعيم لاتقاء الأمراض المعدية ،والابتعاد عن كل مصدر من مصادر العدوى .</p>
<p>قال الرسول صلى الله عليه وسلم : " تداووا ، فإن الله لم ينزل داء إلا أنزل له شفاء "</p> <p>قال الرسول صلى الله عليه وسلم : " لكل داء دواء "</p>	<p>٣- ويأمر الإسلام بالتداوي من الأمراض ، ولا سيما إذا كان التداوي يقى من تطور المرض تطورا وبيلا أو من إفضائه إلى</p>

أمراض أكثر خطورة .

، فإذا أصيب دواء الداء برا بإذن الله تعالى " قال الرسول صلى الله عليه وسلم : " لا ينبغي للمؤمن أن يذل نفسه " قالوا : وكيف يذل نفسه ؟ قال : يتعرض من البلاء لما لا يطيقه "

قيل : يا رسول الله ، رأيت رقي نسترقها ودواء نتداوى به وتقاة نتقيها ، هل ترد من قدر الله شيئاً ؟ فقال الرسول صلى الله عليه وسلم : " هي من قدر الله "

سادسا: رسائل عامة عن التغذية وسلوكياتها.

رسائل للتوعية	الآيات القرآنية والأحاديث النبوية الشريفة الداعمة
١-التغذية الصحية هي التغذية المتوازنة ، تحقيقا للميزان الذى وضعه الله فى كل شئ.	* قال تعالى: ( و وضع الميزان، ألا تضغوا في الميزان، وأقيموا الوزن بالقسط، ولا تخسروا الميزان)
٢-وتحري الغذاء الطيب واجتتاب الغذاء الخبيث .. ضمانا للصحة .	* قال تعالى : ( كلوا من طيبات ما رزقناكم)
٣-والامتناع عن الغذاء الطيب، بلا مبرر مشروع، أمر مناف للصحة، ولا يسمح به الإسلام .	* قال تعالى : ( لا تحرموا طيبات ما أحل الله لكم)
٤-والتغذية الصحية هي أولا التغذية المتوازنة من حيث الكم، فالإسراف في الغذاء مضر بالصحة، لما يؤدي إليه من أمراض فرط التغذية صلى الله عليه و سلمأمراض المتحمة) وهو مخالف لتعاليم الإسلام .	<ul style="list-style-type: none"> <li>• قال تعالى : ( وكلوا واشربوا ولا تسرفوا)</li> <li>• قالى تعالى : ( كلوا من طيبات ما رزقناكم ولا تطغوا فيه )</li> <li>• قال الرسول صلى الله عليه وسلم " ما ملا آدمي وعاء شرا من بطنه، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه"</li> <li>• قال الرسول صلى الله عليه وسلم : "أن أكثر الناس شبعاً في الدنيا، أطولهم جوعاً يوم القيامة "</li> <li>• قال الرسول صلى الله عليه وسلم : "طعام الواحد يكفي لأثنين، وطعام الاثنين يكفي الأربعة، وطعام الأربعة يكفي الثمانية</li> <li>• قال الرسول صلى الله عليه وسلم : "المؤمن يأكل في معي واحد والكافر يأكل في سبعة أمعاء "</li> </ul>
٥-والتغذية الصحية هي تلك التغذية المتوازنة من حيث النوع، وهي تشمل على مزيج من مختلف أنواع الأغذية	<ul style="list-style-type: none"> <li>• قالى تعالى : ( والأنعام خلقها لكم بها دفء ومنافع ومنها تأكلون)</li> <li>• قالى تعالى : ( والبدن جعلناها لكم من</li> </ul>

<p>شعائر الله لكم فيها خير )</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• قالي تعالي : ( وهو الذي سخر البحر لتأكلوا منه لحما طريا)</li> <li>• قالي تعالي : ( ينبت لكم به الزرع والزيتون والخيل والأعناب ومن كل الثمرات)</li> <li>• قالي تعالي : ( نسقيكم مما في بطونه من بين فرث ودم لبنا خالصا سائغا للشاربين)</li> <li>• قالي تعالي : ( يخرج من بطونها شراب مختلف ألوانه فيه شفاء للناس)</li> <li>• قالي تعالي : ( كلوا من ثمره إذا أثمر)</li> <li>• قالي تعالي : ( وأخرجنا منها حبا فمنه يأكلون)</li> </ul>	<p>التي أنعم الله بها على عباده، لسد حاجة الجسم من البر وتينات والدهنيات والسكريات والأملاح والفيتامينات وغيرها .</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• عن أم أيمن أنها غربلت دقيقا فصنعتة للنبي صلى الله عليه وسلم رغيفا فقال : ما هذا ؟ فقالت : طعام نصنعه بأرضنا فأحببت أن أصنع منه لك رغيفا، فقال : رد به ثم اعجنيه</li> </ul>	<p>٦- ويفضل الإسلام الأغذية الكاملة، فيرجح مثلا استعمال الدقيق الكامل على الدقيق المنخول .</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• قالي تعالي : ( لا تحرموا طيبات ما أحل الله لكم ولا تعتدوا )</li> </ul>	<p>٧- ولا يجوز تناول ما نص أهل الذكر من الأطباء على أن من شأنه أن يحدث الضرر لأن في ذلك عدوانا لا يجوز .</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• قال الرسول صلى الله عليه وسلم " غطوا الإناء "</li> <li>• قال الرسول صلى الله عليه وسلم : " خمروا [غطوا [ الطعام والشراب</li> </ul>	<p>٨- ويأمر الإسلام بستر الطعام وعدم تعرضه إلي التلوث .</p>
<p>قال تعالي : (والوالدات يرضعن أولادهن حولين كاملين قال تعالي : (وفصاله في عامين )</p> <p>قال تعالي : ( وان تعاشرتم فسترضع له أخرى).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• قال الرسول صلى الله عليه وسلم : " اعزل عنها إن شئت "</li> </ul>	<p>٩- ويشجع الإسلام على الإرضاع من الثدي ، فيحافظ على صحة الطفل بتغذيته أفضل تغذية، فيحافظ على صحة الأم ورضيعها فلا بديل للبن الأم إلا من لبن أم بديلة .</p>

سابعا: رسائل عامة عن الحد من السلوك المنحرف والعلاقات الزوجية والأسرية.

الآيات القرآنية والأحاديث النبوية الشريفة الداعمة	رسائل للتوعية
<ul style="list-style-type: none"> <li>• قال تعالى : ( ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجا لتسكنوا إليها وجعل بينكم مودة ورحمة )</li> <li>• قال الرسول صلى الله عليه وسلم : " النكاح من سنتي فمن لم يعمل بسنتي فليس مني "</li> <li>• قال الرسول صلى الله عليه وسلم : " وأتزوج النساء فمن رغب عن سنتي فليس مني "</li> <li>• قال الرسول صلى الله عليه وسلم : " يا معشر الشباب ! من استطاع منكم الباءة فليتزوج "</li> <li>• "نهى رسول الله صلى الله عليه وسلم عن التبتل "</li> <li>• قال الرسول صلى الله عليه وسلم : " لم أوزر بالرهبانية "</li> </ul>	<p>١-والزواج ضروري لإقامة الأسرة، وتوفير السكنية الجسمية والنفسية والجنسية، وحفظ النوع. ولذلك حيض عليه الإسلام، وينهي عن التبتل والرهبانية، ويرغب الشباب في الزواج متى توافرت لهم مقوماته .</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• قال تعالى : ( وأنكحوا الأيامي منكم والصالحين من عبادكم وإمائكم )</li> <li>• قال الرسول صلى الله عليه وسلم : " إذا جاءكم من ترضون دينه وأمانته فزوجوه ! أن لا تفعلوا تكن فتنه في الأرض وفساد كبير "</li> </ul>	<p>٢-ويجعل الإسلام من واجبات المجتمع العمل على تزويج غير المتزوجين ويعتبر عدم التزويج طريقا إلى الفساد الكبير .</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• قال الرسول صلى الله عليه وسلم : " فاضفر بذات الدين"</li> <li>• قال الرسول صلى الله عليه وسلم : " تزوجوا الودود الولود"</li> <li>• قال الرسول صلى الله عليه وسلم : " إذا خطب أحدكم المرأة فإن استطاع أن ينظر منها إلي ما يدعو إلى نكاحها فليفعل "</li> <li>• قال الرسول صلى الله عليه وسلم : " انظر إليها فذلك أحرى أن يودم بينكما"</li> <li>• "خطب أبو بكر وعمر رضى الله عنهما فاطمة [بنت النبي صلى الله عليه وسلم [ فقال : إنها صغيرة. فخطبها على فزوجها منه"</li> </ul>	<p>٣- ويعمل الإسلام على توفير الضمانات للزواج الناجح، فيأمر بتحري الدين في الأزواج، ويحث على تزوج الودود الولود، ويأمر بالنظر إلي المخطوبة، ويرغب في تقارب سن الزوجين .</p>
<p>قال الرسول صلى الله عليه وسلم : "تخيروا لنطفكم"</p>	<p>٤- ويعمل الإسلام على توفير ضمانات صحة النسل ، فيأمر بتخير الزوجين .</p>
<p>قال تعالى ( و سلموا الذين هم لفروجهم حافظون ، إلا على أزواجهم أو ما ملكت إيمانهم فإنهم غير ملومين ، فمن ابتغى وراء ذلك فأولئك هم العادون )</p>	<p>٥- ويأمر الإسلام بحصر النشاط الجنسي في إطار الزواج ، ويعتبر أي نشاط خارج هذا الإطار عدوانا لا يجوز .</p>
<p>قال الرسول صلى الله عليه وسلم : " وفي بضع أحدكم صدقة " قالوا يا رسول الله أيأتي أحدنا شهوته ويكون له فيها أجر؟ قال : " أرأيتم لو وضعها في الحرام أكان عليه وزر ؟ فكذلك إذا وضعها في الحلال كان له أجر"</p> <p>قال الرسول صلى الله عليه وسلم : " لا يقعن أحدكم"</p>	<p>٦- ويأمر الإسلام بممارسة النشاط الجنسي كاملا في الزواج ، ويعتبر ذلك عملا يؤجر عليه الزوجان . ويوصي بالملاطفة والملاعبة واستئثار الشهوة قبل الجماع ، ويأمر كلا من الزوجين بانتظار الآخر حتى يقضي شهوته .</p>

<p>على امرأته كما يقع البعير وليكن بينهما رسول " قيل : وما الرسول ؟ قال : القبلة والكلام "</p> <p>قال الرسول صلى الله عليه وسلم : " إذا جامع أحدكم امرأته فليصدقها ، فإن قضى حاجته قبل أن تقضي حاجتها فلا بعجلها حتى تقضي حاجتها "</p> <p>قال تعالى : ( ولهن مثل الذي عليهن بالمعروف )</p>	
<p>قال تعالى : ( جعل لكم من أنفسكم أزواجا وجعل لكم من أزواجكم بنين وحفدة ورزقكم من الطيبات ، أفبالباطل يؤمنون وبنعمة الله هم يكفرون )</p> <p>قال الرسول صلى الله عليه وسلم : " تزوجوا الودود الولود "</p> <p>قال تعالى : ( و زكريا إذ نادى ربه : رب لا تدرني فردا وأنت خير الوارثين )</p> <p>" عن جابر أن رجلا أتى رسول الله صلى الله عليه وسلم فقال: إن لي جارية هي خادمتنا وساقيتنا وأنا أطوف عليها وأنا أكره تحمل..... فقال : اعزل عنها إن شئت ، فإنه سيأتيها ما قدر لها "</p>	<p>٧- ومع أن الإسلام يعتبر الإنجاب مقصدا أساسيا من مقاصد الزواج ، ويعتبر الأبناء والأحفاد من نعم الله ، فإنه يسمح بتنظيم الأسرة : إذ يسمح بمنع الحمل باتفاق الزوجين ، ويسمح بالمقابل بالسعي إلى علاج العقم لمن لم ينجب .</p>
<p>قال تعالى : ( ولا تقربوا الفواحش ما ظهر منها وما بطن )</p> <p>قال تعالى : ( إنكم لتأتون الرجال شهوة من دون النساء بل أنتم قوم مسرفون )</p> <p>قال الرسول صلى الله عليه وسلم : " إن أخوف ما أخاف على أمتي عمل قوم لوط "</p>	<p>٨- ويأمر الإسلام بالابتعاد عن أي فاحشة ، كالزنى واللواط .</p>





## ثامنا: رسائل عامة عن الختان.

الرسالة	الآيات القرآنية و الأحاديث النبوية الشريفة الداعمة
١-ولا يسمح الإسلام بتشويه جسد المرأة لأي سبب كان ، فعملية التبتيك التي تمارس باسم ختان الأنثى تغيير لخلق الله ، ملعون فاعله ، ولا يجيزه نص صحيح ، لا سيما وأنه يعرض المرأة إلى مضاعفات صحية رهيبة .	قال تعالى : صلى الله عليه وسلم وإن يدعون إلا شيطاناً مريداً ، لعنه الله ، وقال لأتخذن من عبادك نصيباً مفروضاً ، ولأضلنهم ولأمنينهم ولأمرنهم فليغيرن خلق الله ) قال الرسول صلى الله عليه وسلم : " لعن الله.....المغيرات خلق الله"

## تاسعا : العلم والعمل :

رسائل للتوعية	الآيات القرآنية و الأحاديث النبوية الشريفة الداعمة
١-ويحض الإسلام على التعلم، ويجعله فريضة على كل مسلم ومسلمة، ويؤكد على العلم الذي ينفع . وليس يخفي أن التعلم يرفع المستوى الصحي والحضاري للمتعلم .	قال تعال : ( هل يستوى الذين يعلمون والذين لا يعلمون ) . قال الرسول صلى الله عليه وسلم : " طلب العلم فريضة على كل مسلم "
٢-يجب مراعاة أن يحرص المرء على اختيار العلوم والكتب والمواد الإعلامية والتثقيفية التي تنفعه وتنفع به وان يتجنب المواد التي لا تنفع .	قال الرسول صلى الله عليه وسلم : " الناس عالم ومتعلم، ولا خير فيما بعد ذلك " .
٣-يجب مراعاة أن يحرص كل فرد على تعليم من يعوله حتى نهاية مراحل التعليم ويتساوى في ذلك الذكر والأنثى .	قال الرسول صلى الله عليه وسلم : " اللهم إني أعوذ بك من علم لا ينفع " . قال الرسول صلى الله عليه وسلم : " إنما العلم بالتعلم "
٤-يجب مراعاة أن يسعى المرء على التعلم مهما كان عمره أو نوعه وإذا كان أميا أن يمحو أميته .	قال الرسول صلى الله عليه وسلم : " علموا ويسروا ولا تعسروا وبشروا ولا تنفروا " .

<p>قال تعالى : ( جعل لكم الأرض ذلولا فامشوا في مناكبها وكلوا من رزقه ) .</p> <p>قال تعالى : ( فإذا فرغت فانصب ) .</p> <p>قال تعالى : ( أنشأكم من الأرض واستعمركم فيها ) .</p> <p>قال تعالى : ( من عمل صالحا من ذكر أو أنثى وهو مؤمن فلنحياه حياة طيبة ) .</p> <p>قال الرسول صلى الله عليه وسلم : " خير الكسب كسب يد العامل إذا نصح " .</p> <p>قال الرسول صلى الله عليه وسلم : " ما أكل أحد طعاما قط خيرا من أن يأكل من عمل يده، وان نبي الله داوود كان يأكل من عمل يده " .</p> <p>قال الرسول صلى الله عليه وسلم : " أطيب الكسب عمل الرجل بيده " .</p> <p>قال تعالى : ( ولقد مكناكم في الأرض وجعلنا لكم فيها معاش ) .</p> <p>قال الرسول صلى الله عليه وسلم : " على كل مسلم صدقة " قالوا فان لم يجد ؟ قال: " فيعمل بيديه فينفع نفسه ويتصدق " .</p> <p>قال الرسول صلى الله عليه وسلم : " اليد العليا خير من اليد السفلى " .</p>	<p>٥- ويحض الإسلام على العمل ويرفع من شأن العاملين. فللعمل آثاره التنموية على الإنسان . تتحسن به جميع جوانب معاشه، ومنها الجوانب الصحية. فالعمل اليدوي يحسن الصحة الجسمية، والاستغراق في العمل يفيد الصحة النفسية، والعائد من العمل يمكن الإنسان من الحصول على احتياجاته الأساسية ومنها الصحة .</p> <p>- لا فرق بين ذكر أو أنثى في العمل وفي الجزاء الذي يتلقاه من عمله .</p> <p>- يجب مراعاة أن يقترن العمل بالنصح وتدريب وتوجه الآخرين وان يدرّب الأكثر خبرة من بعده لنقل المهارات والمعارف .</p> <p>- يجب مراعاة ألا يلتزم الشخص بالعمل الموكل له بل يقوم بإضافة التقنيات الحديثة والإبداع فيه لانه بذلك يقوم به على احسن وجه وتكون صدقة جارية له .</p>
<p>قال الرسول صلى الله عليه وسلم : " يا حنظلة، ساعة وساعة " .</p> <p>قال الرسول صلى الله عليه وسلم : " كل شئ ليس من ذكر الله عز وجل فهو لغو ولهو أو سهو إلا أربع خصال ٠٠٠ و ذكر ملاعبه الرجل أهله " .</p>	<p>٦- ويحض الإسلام الإنسان كذلك على ترويح النفس واتخاذ حظها من الراحة، فان ذلك معين على استئناف العمل ومساعد على حفظ الصحة .</p>

## عاشرا : الرعاية للفئات المعرضة للخطورة من النساء والأطفال وذوي الاحتياجات الخاصة

رسائل التوعية	الآيات القرآنية والأحاديث النبوية الشريفة الداعمة
١- والمرأة عرضة للمرض أكثر من سواها لما تتعرض إليه مما يضعف بنيتها، ولذلك يوصي الإسلام بالعناية بها، ويشدد في إعطائها حقها؛ والرعاية الصحية الكاملة من حقها ولا بد .	قال تعالى : (حملته أمه وهنا على وهن ) قال الرسول صلى الله عليه وسلم : "اللهم إني أخرج حق الضعفين : اليتيم والمرأة." قال الرسول صلى الله عليه وسلم : " استوصوا بالنساء خيرا" .
٢- ورعاية صحة الطفل رحمة به مفروضة في الإسلام ، وتضييع الطفل بإهدار صحته إثم كبير .	قال الرسول صلى الله عليه وسلم : " ليس منا من لم يرحم صغيرنا " قال الرسول صلى الله عليه وسلم : " كفى بالمرء إثما أن يضيع من يقوت " قال الرسول صلى الله عليه وسلم : " والرجل راع في أهله ومسؤول عن رعيته ، والمرأة راعية في بيت زوجها وولده ومسؤولة عن رعيته " قال الرسول صلى الله عليه وسلم : " من كانت له أنثى فلم يئدها ولم يهونها ولم يؤثر ولده صلى الله عليه وسلم (يعنى الذكور) عليها أدخله الله الجنة " .
٣- والطفولة في الإسلام عالم ممتلئ بالبهجة والسعادة والحب ، يقسم به الله عز وجل ، ويتحدث عن الأطفال بأنهم بشرى وقررة عين وزينة الحياة الدنيا .	قال تعالى : ( لا أقسم بهذا البلد وأنت حل بهذا البلد ووالد وما ولد ) قال تعالى : ( يا زكريا إنا نبشرك بغلام ) قال تعالى : ( فبشرناها بإسحاق ومن وراء إسحاق يعقوب ) قال تعالى : ( ربنا هب لنا من أزواجنا وذرياتنا قررة أعين ) قال تعالى : ( المال والبنون زينة الحياة الدنيا).
٤- ويأمر الإسلام بالمحافظة على صحة المسنين الجسمية والنفسية ، ولا سيما في نطاق الأسرة ففي ذلك عرفان بحق الكبير ، وتحقيق للتوقير	قال الرسول صلى الله عليه وسلم : " ليس منا لم يرحم صغيرنا ويعرف حق كبيرنا " قال الرسول صلى الله عليه وسلم : " ما أكرم شاب شيخا لسنه إلا قيض الله له من يكرمه عند سنه "

<p>قال تعالى ( إما يبلغن عندك الكبر أحدهما أو كلاهما فلا تقل لهما أف ولا تنهرهما وقل لهما قولا كريما )  قال تعالى : ( وبالوالدين إحسانا )  قال تعالى : ( ووصينا الإنسان بوالديه حسنا )</p>	<p>والإكرام والإحسان .</p>
<p>قال تعالى : ( من قتل نفسا بغير نفس أو فساد في الأرض فكأنما قتل الناس جميعا )  قال الرسول صلى الله عليه وسلم في شأن الغامدية لوليها : " أحسن إليها فإذا وضعت فأنتي "</p>	<p>٥- وللجنين في الإسلام حق الحياة : لا يجوز قتله بأي شكل من الأشكال ؛ حتى لو حكم على امرأة بالإعدام ، تعين تأجيل تنفيذ الحكم حتى تلد بل حتى ترضع .</p>
<p>قال تعالى: ( قد خسر الذين قتلوا أولادهم سفها بغير علم )  قال الرسول صلى الله عليه وسلم : " كفى بالمرء إثما أن يضيع من يقوت "</p>	<p>٦- ومن الرعاية الصحية للأطفال تطعيمهم ضد الأمراض المهلكة ، والتفريط بذلك نوع من التضییع لهم ، بل القتل لهم ، وهو خسران مبین .</p>
<p>قال تعالى : ( لا يسخر قوم من قوم )  قال الرسول صلى الله عليه وسلم : " وتهدي الأعمى "  قال الرسول صلى الله عليه وسلم : " وتسمع الأصم والأبكم حتى يفقهه "  قال الرسول صلى الله عليه وسلم : " وبصرك الرجل الرديء البصر لك صدقة "  قال الرسول صلى الله عليه وسلم : " وترفع بشدة ذراعيك مع الضعيف "  قال الرسول صلى الله عليه وسلم : " تعين صانعا أو تصنع لأخرق "</p>	<p>٧- والمعوقين شريحة مهمة من ضعفاء المجتمع، لا يجوز تعريض صحتهم النفسية للسوء بالاستهزاء بهم، وتتعين إعادتهم بمختلف الوسائل التي تكفل تأهيلهم وأعادتهم أفرادا صالحين .</p>

## الحادي عشر : الحفاظ على البيئة

الآيات القرآنية والأحاديث النبوية الشريفة الداعمة	رسائل للتوعية
<p>قال تعالى ( ووضعت الميزان: أن لا تطغوا في الميزان ) .  قال تعالى : ( ولا تعثوا في الأرض مفسدين ) .  قال تعالى : ( ولا تطيعوا أمر المسرفين : الذين يفسدون في الأرض ) .  قال تعالى : ( ولا تبغ الفساد في الأرض ) .  قال تعالى : ( وإذا تولى سعي في الأرض ليفسد فيها الحرت والنسل . والله لا يحب الفساد ) .  قال الرسول صلى الله عليه وسلم : " لا يغرس المسلم غرسا ولا يزرع زرعاً فيأكل منه إنسان ولا دابة ولا شيء إلا كانت له صدقة " .  " حمى رسول الله صلى الله عليه وسلم كل ناحية من المدينة بريدا بريدا : لا يخبط شجره ولا يعضد، إلا ما يساق به الجمل " .  " كان الرسول صلى الله عليه وسلم : إني احرم ما بين لابتي المدينة : أن يقطع عضاها أو يقتل صيدها " .  قال الرسول صلى الله عليه وسلم عن واد بالطائف : " أن صيد وج وعضاها حرام " .  قال الرسول صلى الله عليه وسلم : " اتقوا الملاعين الثلاثة : البراز في الموارد ، وقارعة الطريق، والظل " .  قال الرسول صلى الله عليه وسلم : " إمطة الأذى عن الطريق صدقة " .  قال الرسول صلى الله عليه وسلم : " الإيمان بضع وسبعون شعبة ٠٠٠ ادناها إمطة الأذى عن الطريق " .  قال الرسول صلى الله عليه وسلم : " عرضت علي أعمال أمتي</p>	<p>١- ويأمر الإسلام بالمحافظة على البيئة فينهى عن البغي والإسراف والطغيان في استغلالها دون مبالاة بالموازنين، ويحارب على الخصوص الفساد الذي يؤدي إلى هلاك الحيوان والنبات، ويشجع الزراعة وكل ما يؤدي إلى إصلاح البيئة وتجديدها، وينشئ محميات بيئية لا يجوز قطع شجرها ولا قتل حيوانها، وينهي عن تلويث البيئة بأي شكل من الأشكال ويأمر بتنظيفها .</p>

<p>: حسنها وسيئها فوجدت في محاسن أعمالها : الأذى يماط  عن الطريق، ووجدت في مساوئ أعمالها النخامة تكون  في المسجد لا تدفن " .</p> <p>قال الرسول صلى الله عليه وسلم : " من قطع سدره صلى الله  عليه و سلم يعنى دون مبرر ) صوب الله رأسه في النار .</p>	
<p>قال تعالى : ( واغضض من صوتك، أن أنكر الأصوات  لصوت الحمير ) .</p> <p>قال الرسول صلى الله عليه وسلم : " من ضار اضر الله به،  ومن شاق شق الله عليه " .</p> <p>قال الرسول صلى الله عليه وسلم : " عليك بالرفق وإياك والعنف  ." .</p> <p>قال الرسول صلى الله عليه وسلم : " أن الله رقيق يحب الرفق،  ويعطي على الرفق ما لا يعطي على العنف وما لا يعطي  على سواه " .</p> <p>قال الرسول صلى الله عليه وسلم : " والله لا يؤمن من لا يأمن  جاره بوائقه وغوائله وشروره ) " .</p>	<p>٢-وينهي الإسلام عن رفع الصوت  والضوضاء وكل ما يؤدي إلى الأضرار  بالآخرين أو إيذائهم صلى الله عليه و  سلمإزعاجهم)؛ كما ينهي عن العنف  بمختلف أشكاله.</p>