



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة القادسية

كلية التربية للبنات

مستوى الوعي الصحي لدى طالبات قسم التربية البدنية
وعلوم الرياضة-كلية التربية للبنات

بحث وصفي

مقدم إلى مجلس كلية التربية للبنات – جامعة القادسية وهي جزء من
متطلبات نيل درجة البكالوريوس في التربية الرياضية

تقدمت به الطالبتان
عذراء يحيى زحاف
غفران يحيى زحاف
بأشراف
أ.د.مي علي عزيز

2019م

1440هـ

بسم الله الرحمن الرحيم

قالوا سبحانك لا علم لنا إلا ما علمتنا
أنك أنت العليم الحكيم

صدق الله الغلي العظيم

(سورة البقره : آليه 32)

الإهداء

*الى معلم الإنسانيه الأول ورسول الهدايه سيد الأنام
النبي الأمين (صلى الله عليه وآله وسلم)
وأمتد اده الطيبين آل بيت النبوه مصابيح الهدى وسفن
النجاة (عليهم السلام) تقريبا وأحسانا

الباحثان

شكر وتقدير

بسم الله الرحمن الرحيم

والصلاة على أشرف الأنبياء والمرسلين ، باسمه تعالى عليمًا حكيمًا له الاسماء الحسنى وحمدًا له حمدًا أبدياً والصلاة والسلام على رسوله النبي محمد رسول الهدى وعلى آله الطيبين الطاهرين .
لا يسعنا قولاً ونحن نخطو أول درجة من درجات العلم الا التقدم بالشكر والعرفان لله عز وجل الذي وفقنا ومنحنا الصحة والصبر والمثابرة على العمل وبذل الجهد لمواصلة السير في هذه الدراسة وإتمام هذا البحث وإخراجه في صورته النهائية .

ويقتضي منا واجب الاعتراف بالجميل أن نتقدم بوافر الشكر والتقدير الى الأستاذ الدكتور (مي علي عزيز) المشرفة على هذا البحث لتوجيهاتها القيمة وجهودها المخلصة التي كانت لها الأثر في إنجاز هذا البحث .

وتتقدم الباحثان بالشكر الجزيل الى عمادة كلية التربية للبنات_قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة ، كما أقدم شكري وتقديري الى اساتذة الكلية لما قدموه من نصائح وإرشاد خصوصاً في مجال الفلسفة ، فجزاهم الله عني خير جزاء وأدامهم .

ونتقدم بوافر الشكر الى السادة رئيس واعضاء اللجنة العلمية في مناقشة بحثي وإضافة لخطوات الصحيحة له .

كما لا يفوتنا أن نقدم الشكر والتقدير الى فريق العمل المساعد لما أبدوه من عون كبير ، وإلى عينة البحث الذين لم يقصرو بأي شئ وكانو خير عون ومساعد على إتمام البحث .

كما يسعدنا أن نقدم الشكر والتقدير والحب الفائق واعتزازي لأصدقاء وزملاء الدراسة كافة واعتراضاً بالجميل الذي لا يمكن أن أوفي به أبداً تتقدم الباحثان بالشكر والتقدير والحب الصادق الى افراد عائلتي ، والذي حبا وأجلالا واخوتي واخواتي.

وفي الختام نتقدم بالشكر والامتنان الى كل من أسهم في إنجاز هذا البحث وأسأل الله تعالى أن يوفقنا جميعاً أنه نعم المولى ونعم النصير .

ملخص البحث

مستوى الوعي الصحي لدى طالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة - كلية التربية للبنات

الباحثان: عذراء يحيى زحاف وغفران يحيى زحاف
المشرفة: ا.د مي علي عزيز

تم تحديد مشكلة البحث من خلال الاجابة على السؤال التالي : ما مستوى الوعي الصحي لدى طالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة-كلية التربية للبنات؟ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي لدى طالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة-كلية التربية للبنات تعزى لمتغير المستوى الدراسي؟ وهدف البحث الى:

1 - التعرف على مستوى الوعي الصحي لدى طالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة-كلية التربية للبنات .

2 - التعرف على الفروق في مستوى الوعي الصحي لدى طالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة-كلية التربية للبنات للمتغير المستوى الدراسي.

وقد استعملت الباحثتان المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية لملائمته طبيعة هذه الدراسة وأهدافها، اما عينة البحث فتمثلت بطالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة والبالغ عددهم (50) طالبة للعام الدراسي (2018-2019) ولغرض تحقيق اهداف البحث استعانتا الباحثتان بالادوات والوسائل اللازمة لذلك فضلا عن بعض الاجهزة التي تساعد في اتمام بحثهما، استعملتا الباحثتان مقياس الوعي الصحي ل(أ.د. عماد صالح عبد الحق واخرون) ومن ثم اجراء التجربة الاستطلاعية قبل خوض التجربة الرئيسية ، وبعد تطبيق التجربة الاساسية والحصول على النتائج ومعالجتها احصائيا وتحليلها ومناقشتها توصلتا الباحثتان الى اهم الاستنتاجات الاتية:

1-إن مستوى الوعي الصحي لدى طالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة-كلية التربية للبنات كان متوسطاً حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (64.80%).

2-إن أعلى مستوى للوعي الصحي عند الطالبات كان على مجال الصحة الشخصية، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة عليها الى (67.84 %) وللفقرة المتضمنة " اهتم بالسكن في منزل نظيف وصحي من حيث التهوية الجيدة والشمس" حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة عليها الى (82.00 %)، وكان اقل مستوى من الوعي الصحي على مجال ممارسة النشاط الرياضي، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة

عليها الى (58.42%) وللفقرة المتضمنة " ابتعد عن ممارسة النشاط الرياضي اذا شعرت بالتعب" حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة عليها الى (44.60%).
 3-يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي لدى الطالبات تبعا لمتغير السنة الدراسية ولصالح السنة الرابعة.

Abstract

The level of health awareness among students of the Faculty of Physical Education - University of Qadisiyah

Researcher : supervisor : a . M . Dr. May Ali Aziz

Issue has been identified through research to answer the following question: What is the level of health awareness among the students of the Faculty of Education for women - University of Qadisiyah ? Are there statistically significant differences in the level of health awareness among students of the Faculty of Education for women - University of Qadisiyah due to gender and academic level ? The research aims to: 1 - To identify the level of health awareness among the students of the Faculty of Education for women - University of Qadisiyah . 2 - To identify the differences in the level of health awareness among students of the Faculty of Education for women - University of Qadisiyah due to sex and academic level . Was used researcher descriptive approach in a manner surveys for suitability nature of this study and its objectives , either sample Vtmthelt students of the Faculty of Education for women - University of Qadisiyah totaling (100) students for the academic year (2013-2014) for the purpose of achieving the goals of research hired a researcher with the tools and means to do so as well some of the devices, which help in completing her research , used researcher measure of health awareness for (a . d . Imad Saleh Abdul Haq and others) and then conduct the experiment reconnaissance before going to experience major , and after applying the basic experience and get results and processed statistically analyzed and discussed the researcher concluded to The most important conclusions of the following : 1 - The level of health awareness among students at An-Najah National University and the University of Jerusalem was average , reaching the percentage of the response to (64.80 %) . 2 - The highest level of awareness of the health of the students was on the field of personal health , reaching the percentage of response it to (67.84 %) and paragraph contained " cared to live in the home clean and healthy in terms of good ventilation and sun" , reaching the percentage of response it to (82.00 %) , and was the lowest level of health awareness on the field of physical activity , reaching the percentage of response it to (58.42 %) and paragraph contained "Stay away from physical activity if you feel tired ," reaching the percentage of response it to (44.60 %) . 3 - There were statistically significant differences in the level of health awareness among students according to gender and in favor of the students , as well as a variable of the school year and for the fourth year .

المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع	التسلسل
1	العنوان	
2	الآية القرآنية	
3	الإهداء	
4	شكر وتقدير	
5	ملخص البحث باللغة العربية	
6	ملخص البحث باللغة الإنكليزية	
8-7	المحتويات	
10	التعريف بالبحث	1 -
10	المقدمة وأهمية البحث	1 - 1
11	مشكلة البحث	2 - 1
11	هدف البحث	3 - 1
11	مجالات البحث	4 - 1
11	المجال البشري	1 - 4 - 1
11	المجال أزماني	2 - 4 - 1
11	المجال المكاني	3 - 4 - 1
13	الدراسات النظرية والمشابهة	2 -
13	الدراسات النظرية	1 - 2
13	مفهوم الوعي الصحي	1-1-2
18	الدراسات المشابهة	2-2
20	منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	3-
20	منهج البحث	1-3
20	مجتمع وعينة البحث	2-3
20	أداة البحث	3-3
22	التجربة الاستطلاعية للمقياس	4-3

37	التجربة الأساسية للمقياس	5-3
37	التحليل الإحصائي لل فقرات	6-3
38	الخصائص السايكومترية للمقياس	7-3
39	الوسائل الإحصائية	8-3
رقم الصفحة	الموضوع	
محتويات الفصل الرابع		
رقم الصفحة	الموضوع	
39	عرض وتحليل ومناقشة النتائج	-4
39	عرض وتحليل ومناقشة نتائج الوعي الصحي لدى طلبة كلية التربية الرياضية- جامعة القادسية	1-4
43	عرض وتحليل ومناقشة الفروق في مستوى الوعي الصحي بين الطلبة على وفق متغيرات الجنس والسنة الدراسية	2-4
محتويات الفصل الخامس		
50	الاستنتاجات والتوصيات	-5
51	الاستنتاجات	1-5
51	التوصيات	2-5
المصادر والمراجع		
52	المصادر والمراجع	
الملاحق		
رقم الصفحة	اسم الملحق	رقم الملحق
56	استمارة الوعي الصحي	1

الفصل الأول

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

2-1 مشكلة البحث

3-1 هدف البحث

4-1 مجالات البحث

1-4-1 المجال البشري

2-4-1 المجال المكاني

3-4-1 المجال الزمني

1-التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

تعد التربية الصحية والتربية الرياضية وجهان لعملة واحدة ، والذي يجمعهما التكامل في جوانب الشخصية البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية وسلامة تلك الجوانب، إذ لا بد من ضرورة ربط مفهوم الصحة العامة باللياقة البدنية ذلك لوجود علاقة بين مختلف مكونات اللياقة البدنية والصحة وأن أداء التمارين البدنية بصورة منظمة له علاقة وطيدة بتقليل أخطار الإصابة بأمراض الجهاز القلبي التنفسي، وكذلك التقليل من الاضطرابات الذهنية والتغلب على الضغوط اليومية، واللياقة البدنية تتحدد بمعايير وراثية ولها علاقة بدرجة النمو للفرد، وتعد التربية الرياضية وسيلة لتحسين مستويات اللياقة البدنية وبالتالي زيادة صحة الفرد وتقليل احتمالية اصابته بأمراض العصر المختلفة.

وفيما يتعلق بالجانب الصحي فإنه يشتمل على جانبين أساسيين هما: الثقافة الصحية والتي تتمثل في اكتساب المعارف والمعلومات الصحية، والوعي الصحي والذي يتمثل في ممارسة وتطبيق تلك المعارف والمعلومات في الواقع العملي.، وتعنى المناهج الدراسية في كليات التربية الرياضية في إكساب المعارف والمعلومات الصحية وذلك من خلال تدريس بعض المساقات ذات العلاقة مثل التربية الصحية ، وفسولوجيا الجهد البدني ، والتشريح ، واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة..الخ من المساقات، وبالتالي يصبح طلبة تخصص التربية الرياضية مثقفين صحيا ، وليس بالضرورة أن يكونوا واعين صحيا، لأنه على سبيل المثال وليس الحصر يتم إكسابهم المعارف والمعلومات حول مضار التدخين وأثرها على المجهود البدني ، إلا أن البعض منهم ما زال يدخن ، فالطالب في هذه الحالة مثقف صحيا ، ولكنه غير واع صحيا.

ونظرا لأهمية الوعي الصحي بشكل عام لمختلف الأفراد وفي كافة الأعمار للنمو والصحة السليمة، عنيت العديد من الدراسات بدراسته في مختلف المستويات التعليمية، ومنها دراسة القدومي (2005) والتي أظهرت النتائج أن وسائل الإعلام سجلت أعلى مصدر للحصول على المعلومات الصحية عند اللاعبين¹. وفي دراسة قامت بها حمام (1996) ، أظهرت نتائج الدراسة أن (80.3%) من عينة الدراسة كانت اتجاهاتهم الصحية إيجابية ، إضافة إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الثقافة الصحية واتجاهات الطالبات الصحية ، وأوصت الباحثة بضرورة وجود منهاج مستقل للتربية الصحية في المدارس². وفي دراسة قام بها لوتس (Lottes,1996) بينت الدراسة إن التغيرات السلوكية التي حدثت في نهاية المساق وبعد أربع سنوات من دراسة المساق كانت إدارة الوقت و التغذية و التغلب على التوتر³.

¹ - القدومي، عبدالناصر عبدالرحيم.:: مستوى الوعي الصحي ومصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى لاعبي الأندية العربية لكرة الطائرة.مجلة العلوم التربوية والنفسية، (كلية التربية) جامعة البحرين، المجلد (6) ، العدد (1)، (2005)ص 223-263.

² - حمام ، فريال :مستوى الثقافة الصحية لدى طالبات الصف الأول ثانوي وأثره في اتجاهتهن الصحية في منطقة عمان الكبرى، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة اليرموك، اربد الأردن، 1996.

³ - Lottes Christine R. (1996): Health knowledge & behavior for years later. Pennsylvania University (ERIC, ED, 399-229).

ومن خلال ما سبق نلاحظ أن غالبية الطالبات لديهم ثقافة صحية ولكنهم غير واعين صحيا، ومثل ذلك يؤكد على أهمية إجراء مثل هذه الدراسة بالنسبة لطلبة الجامعات لانهم الشريحة الاله في المجتمع، وكذلك للباحثين ومخططي المناهج الدراسية لطلبة بكالوريوس التربية الرياضية.

1 - 2 مشكلة البحث :

يسمى العصر الحالي بعصر "الخمول" فالسيارات والتلفونات والمساعد الكهربائيه وغيرها من الاختراعات الحديثة التي اعتمد عليها الإنسان اعتمادا كليا، فأصبح كسولا خاملا وظهر لديه التوتر والقلق المستمر وذلك من اجل توفير سبل العيش الكريم وكل ذلك على حساب صحة الأفراد وقلة ممارسة الأنشطة، وكان نتيجة ذلك ظهور الأمراض ، ومن اخطر هذه الأمراض السمنة (Obesity) والتي تعد من اخطر الأمراض التي تؤرق العالم، وتكمن خطورة السمنة في ارتباطها بأمراض خطيرة على سبيل المثال وليس الحصر، النوع الثاني من السكري وأمراض القلب والسرطان، والأمراض النفسية والاجتماعية ، عوضا عن تقصير العمر .

ومن خلال اطلاع الباحثان على الدراسات ذات العلاقة بالوعي الصحي والتي تناولت المستوى المدرسي والاندية الرياضية بشكل عام، مما دفع الباحثان للقيام بإجراء الدراسة الحالية على شريحة هامة من شرائح المجتمع المتمثلة بطالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة-كلية التربية للبنات للتعرف على مستوى الوعي الصحي والتي يمكن تحديد مشكلتها من خلال الاجابة على السؤال التالي : ما مستوى الوعي الصحي لدى طالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة-كلية التربية للبنات؟ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي لدى طالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة-كلية التربية للبنات؟ تعزى لمتغير المستوى الدراسي؟

1-3 اهداف البحث :

3 - التعرف على مستوى الوعي الصحي لدى طالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة-كلية التربية للبنات.

4 - التعرف على الفروق في مستوى الوعي الصحي لدى طالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة-كلية التربية للبنات تبعا لمتغير المستوى الدراسي.

1-4 مجالات البحث :

1-4-1 المجال البشري : طالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة-كلية التربية للبنات للعام الدراسي

2018\2019م

1-4-2 المجال المكاني : قاعات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة-كلية التربية للبنات

1-4-3 المجال الزمني : المدة الواقعة ما بين 2018/11/23 ولغاية 2019 / 4 / 15.

الفصل الثاني

2-الدراسات النظرية والمشابهة

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 مفهوم الوعي الصحي

2-2 الدراسات المشابهة

2-الدراسات النظرية والمشابهة:

2-1 الدراسات النظرية :

2-1-1 مفهوم الوعي الصحي :

ويعرف الوعي الصحي Health Awareness بأنه:" ترجمة المعارف والمعلومات والخبرات الصحية إلى أنماط سلوكية لدى الأفراد¹(عليوة،1999)، ومجالات الوعي الصحي كثيرة ولا يمكن حصرها ، ويمكن إيجازها من خلال التعريف بأي سلوك ايجابي يؤثر ايجابيا على الصحة، ومن الجوانب الهامة للنمو والحفاظ على الصحة الوعي الغذائي Dietary Awareness والذي يعرف بأنه: "معرفة وفهم المعلومات الخاصة بالغذاء والتغذية الصحيحة ، والقدرة على تطبيق هذه المعلومات في الحياة اليومية، بصورة مستمرة تكسبها شكل العادة التي توجه قدرات الفرد في تحديد واجباته المنزلية المتكاملة التي تحافظ على صحته وحيويته وذلك في حدود إمكاناته"²، ومن خلال التعريف يتبين انه يركز على الممارسات الغذائية السليمة بهدف الحفاظ على الصحة.

وفي دراسة أعدتها مجلة الرياضة والعلوم الطبية (2011) أشارت إلى مدى ارتباط نمو الحياة السكانية مع صحة الجسم في المملكة المتحدة. وقد اظهرت الدراسة وجود عوائق خارجية مثل نقص الوقت وقلة مستوى الوعي الصحي كأحدى العوامل الرئيسية التي تؤثر سلبا على صحة الجسم.

ويشتمل بالجانب الصحي على جانبين أساسيين هما:

1- الثقافة الصحية

2- الوعي الصحي

أن مفهوم التنقيف والوعي الصحي يعني تثقيف الأفراد واثارة وعيهم لغرض تغيير سلوكهم وعاداتهم خاصة في حالة انتشار الأمراض داخل المجتمع، وكذلك غرس العادات والتقاليد الاجتماعية التي من شأنها تدعيم الجانب الصحي وتطوره مثل ممارسة الرياضة والتغذية الصحية والعادات القوامية السليمة، أن مسألة اللعب في الوعي الصحي والنجاح في تأسيسه لدى الأفراد له علاقة وثيقة بتشكيل جانب مهم من جوانب شخصيتهم، ولهذا فإن هذه المسألة يجب أن تلقى عناية مخطط لها ومقصودة شأنها في ذلك شأن العملية التعليمية النظامية في أي مستوى دراسي³.

¹ - عليوة ، علاء الدين:الصحة في المجال الرياضي، منشأة المعارف ، الإسكندرية، مصر، 1999.

² - قنديل ،عبدالرحمن. :التربية الغذائية وتطور الوعي الغذائي لدى أمهات المستقبل. المؤتمر السنوي الثالث للطفل المصري وتنشئته ورعايته، المجلد الثاني، مركز دراسات الطفولة، جامعة عين شمس ، مصر،1990،ص170.

³ - ظاهر، جعفر :أسس التغذية الصحية، عمان، دار مجدلاوي ،2004.

والهدف ايضاً من التثقيف والوعي الصحي من شأنه رفع المستوى الصحي للأفراد بصفة عامة مما يؤدي إلى زيادة الإنتاج والوفور في الإنفاق العلاجي، حيث تظهر العلاقة وثيقة بين تناول الغذاء الجيد والنشاط الرياضي للتمتع بالصحة، وارشاد الأفراد إلى الطرق التي يستطيعون بواسطتها تقييم حالتهم الصحية¹.

وأثبتت الدراسات العلمية أن كون الشخص مثقف صحياً ليس بالضرورة ان يكون واع صحياً لذلك يجب الاهتمام بممارسة الأنشطة الرياضية من الناحية العملية لرفع المستوى الصحي وخاصة رفع كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي كونهما المسؤولان بشكل مباشر عن أجهزة الجسم الأخرى وخاصة الجهاز العضلي² (المراسي، وعبد المجيد، 2010).

ويذكر (جلال الدين، 2005) أن الشخص الواعي صحياً هو الشخص المثالي المتمتع بدرجات ومستويات عالية من الصحة المتمثلة بالتكامل البدني والعقلي والنفسي والاجتماعي والصحي وأن ممارسة الأنشطة الرياضية تعمل على الوقاية من أهم الأمراض العصرية مثل مرض السكري وأمراض القلب وأمراض الجهاز التنفسي والسمنة والوزن الزائد والتشوهات القوامية باعتبار ان الجانب الصحي يشتمل على جانبين أساسيين هما: الثقافة الصحية والتي تتمثل في اكتساب المعارف والمعلومات الصحية، والوعي الصحي والذي يتمثل في ممارسة وتطبيق تلك المعارف والمعلومات في الواقع العملي، ومن البديهي ان تعنى المناهج الدراسية في كليات التربية الرياضية المختلفة في إكساب المعارف والمعلومات الصحية وذلك من خلال تدريس بعض المساقات الاختيارية ذات العلاقة مثل التربية الصحية، والرياضة والصحة، واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، والصحة العامة، والاسعافات الأولية، وبالتالي تتاح الفرص لطلبة كليات التربية الرياضية ان يكونوا مثقفين صحياً. الا ان القدومي (2005)³ يؤكد انه ليس بالضرورة أن يكونوا الافراد واعين صحياً رغم ثقافتهم الصحية، وعلى سبيل المثال يتم إكساب بعض الافراد المعارف والمعلومات حول مضار التدخين والتأثير على المجهود البدني، إلا أن البعض منهم ما زال يحرص على التدخين، فالفرد في هذه الحالة مثقف صحياً، ولكنه غير واع صحياً.

ونظراً لأهمية الوعي الصحي بشكل عام لمختلف الأفراد وفي كافة الأعمار للنمو والصحة السليمة، عنيت العديد من الدراسات بدراسته في مختلف المستويات التعليمية

1 - حداد، شفيق: الدليل الغذائي للصحة الجيدة، ط3، نوفل للنشر والتوزيع، بيروت، لبنان، 2000 .

2 - المراسي، سونيا ، عبد المجيد اشرف : التثقيف الغذائي، ط1 ، دار النشر ، عمان ، الاردن، 2010.

3 - القدومي، عبدالناصر عبدالرحيم.: مستوى الوعي الصحي ومصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى لاعبي الأندية العربية للكرة الطائرة. مجلة العلوم التربوية والنفسية، (كلية التربية) جامعة البحرين، المجلد (6) ، العدد (1)، ص 223-2005، 263.

2-2 الدراسات المشابهة:

1- دراسة القدومي (2005) :

مستوى الوعي الصحي ومصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى
لاعبي الأندية العربية للكرة الطائرة

وهدفت الى التعرف على مستوى الوعي الصحي ومصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى لاعبي الأندية العربية للكرة الطائرة، إضافة إلى تحديد الفروق في مستوى الوعي الصحي تبعاً لمتغيري الخبرة في اللعب والمؤهل العلمي لدى اللاعبين، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (81%)، بينما لم تكن الفروق دالة إحصائياً تبعاً لمتغيري الخبرة في اللعب والمؤهل العلمي والتفاعل بينهما، كما أظهرت النتائج أن وسائل الإعلام سجلت أعلى مصدر للحصول على المعلومات الصحية عند اللاعبين¹.

2- حمام (1996):

مستوى الثقافة الصحية لدى طالبات الصف الأول ثانوي وأثره في اتجاهاتهن
الصحية في منطقة عمان الكبرى

وهدفت الى التعرف على مستوى الثقافة الصحية لدى طالبات الصف الأول الثانوي في محافظة عمان وأثره على اتجاهاتهن الصحية، إضافة إلى تحديد الفروق في الثقافة الصحية تبعاً لمتغيري التخصص، والمستوى الاقتصادي والاجتماعي للطالبات، أظهرت نتائج الدراسة أن (80.3%) من عينة الدراسة كانت اتجاهاتهن الصحية إيجابية، إضافة إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الثقافة الصحية واتجاهات الطالبات الصحية حيث وصل معامل الارتباط إلى (0.39) وهو دال إحصائياً عند مستوى (0.001)، وأوصت الباحثة بضرورة وجود منهاج مستقل للتربية الصحية في المدارس².

3- دراسة لوتس (Lottes, 1996):

والهدف تحليل فائدة مساق صحي في كلية جتزبيرج، حيث ركزت الدراسة على السؤالين ما الذي يؤدي إلى زيادة معرفة الطلبة في أحداث تغير في سلوكهم في نهاية المساق الصحي؟ ماذا يقول الطلبة عن تأثيرات المساق الصحي من حيث زيادة المعرفة و التغير في سلوكهم؟ وتم اجراء مسح شامل لآراء الطلبة في نهاية المساق و بعد أربع سنوات من دراستهم المساق، لملاحظة ما إذا كان له اثر في نمط حياتهم الصحي و قد بينت الدراسة إن التغيرات السلوكية التي حدثت في نهاية المساق وبعد أربع سنوات من دراسة المساق كانت إدارة الوقت و التغذية و التغلب على التوتر³.

¹ - القدومي، عبدالناصر عبدالرحيم. : مستوى الوعي الصحي ومصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى لاعبي الأندية العربية للكرة الطائرة. مجلة العلوم التربوية والنفسية، (كلية التربية) جامعة البحرين، المجلد (6)، العدد (1)، (2005)، ص 223-263.

² - حمام ، فريال : مستوى الثقافة الصحية لدى طالبات الصف الأول ثانوي وأثره في اتجاهاتهن الصحية في منطقة عمان الكبرى، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة اليرموك، اربد الأردن، 1996.

³ - Lottes Christine R. (1996): Health knowledge & behavior for years later. Pennsylvania University (ERIC, ED, 399-229).

الفصل الثالث

3- منهج البحث واجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث

3-2 مجتمع وعينة البحث

3-3 أداة البحث

3-4 التجربة الاستطلاعية للمقياس

3-5 التجربة الاساسية للمقياس

3-6 التحليل الاحصائي لل فقرات

3-7 الخصائص السايكومترية للمقياس

3-8 الوسائل الاحصائية

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث:

أن طبيعة المشكلة هي التي تحدد المنهج الذي يختاره الباحث للوصول الى نتائج البحث، ولهذا استخدمت الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي كونه من انسب المناهج وأسهلها لتحقيق أهداف البحث.

3-2 مجتمع وعينة البحث:

تمثل مجتمع البحث بطلبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة-كلية التربية للبنات والبالغ عددهم (88) طالبة للعام الدراسي (2018-2019) موزعة كما موضح في الجدول(3-1).

جدول(3-1)

مجتمع البحث طالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة-كلية التربية للبنات متمثلا بأعداد موزعة على وفق السنة الدراسية

ت	السنة	اعداد الطالبات
1	الأول	40
2	الثاني	41
3	الثالث	33
4	الرابع	39
	المجموع	153

استخدمت الباحثتان في اختيار العينة، الأسلوب الطبقي العشوائي (Stratified Random Sample)، اذ اختير منها وبطريقة التوزيع المتناسب (Prepositional Allocation)،(50) طالبة وبما يضمن التمثيل الطبقي لمجتمع البحث، وكما موضح في الجدول (2-3) .

جدول(3-2)

عينة البحث متمثلا بأعداد الطالبات موزعين بحسب السنة الدراسية

ت	السنة	طالبات
1	الاول	13
2	الثاني	13
3	الثالث	11
4	الرابع	13
	المجموع	50

استعملت الباحثتان مقياس الوعي الصحي ل(أ.د. عماد صالح عبد الحق واخرون) وكما موضح في الملحق(1) وهو مقياس تم بناءه على عينة من طلبة الجامعات ويتكون هذا المقياس من اربعة مجالات وبواقع (32) فقرة موزعة على المجالات كالآتي:

- مجال التغذية ويتكون من (8) فقرة
- مجال الصحة الشخصية ويتكون من (5) فقرات
- مجال ممارسة النشاط الرياضي ويتكون من (9) فقرة
- مجال القوام ويتكون من (10) فقرات

وتكون سلم الاستجابة من خمس استجابات هي موافق بشدة وموافق ومحايد ومعارض ومعارض بشدة واعطيت الدرجات (درجة عالية جدا (5) درجات، درجة عالية (4) درجات، درجة متوسطة (3) درجات، درجة منخفضة (2) درجة، ودرجة منخفضة جدا درجة واحدة)، وتم صياغة جميع الفقرات بصيغة تعبر عن معنى إيجابي لأنها تعبر عن مستوى الوعي الصحي.

3-4: التجربة الاستطلاعية للمقياس:

هناك ضرورة للتحقق من مدى فهم العينة المستهدفة لتعليمات المقياس ومدى وضوح فقراته لديهم ، ولمعرفة مدى وضوح فقرات المقياس وتعليماته، ومدى ملائمتها لمستوى استيعاب الطالبات والزمن اللازم للإجابة، وكذلك لمعرفة الصعوبات التي قد تواجه عملية التطبيق النهائي لتلافيها، تم اجراء تجربة استطلاعية وتطبيق المقياس على عينة مكونة من (16) طالبة، تم اختيارهم عشوائيا. وتمت الاجابة على المقياس امام الباحثتان، لكي يمكن تاشير ملاحظاتهم وتحديد الكلمات غير المفهومة، وفي ضوء ذلك لوحظ ان تعليمات وفقرات المقياس كانت واضحة ومفهومة، وبذلك اصبح المقياس بتعليماته جاهزا للتطبيق من اجل التحليل الاحصائي.

3-5: التجربة الاساسية للمقياس :

تم اجراء التجربة الاساسية على عينة البحث لغرض التحليل الاحصائي للفقرات واستخراج القوة التمييزية لفقرات المقياس لابقاء الفقرات المميزة واستبعاد الفقرات غير المميزة وكذلك لايجاد الخصائص السايكومترية للمقياس وكما ياتي:

1. تطبيق المقياس:

تم تطبيق المقياس على عينة البحث البالغة (50) طالبة في المدة من 4 / 12 / 2018 ولغاية 20 / 12 / 2018 وبعد الانتهاء من التطبيق تم تدقيق الاستمارات وكانت جميع الاستمارات مكتملة .

2. طريقة تصحيح المقياس: لحساب الدرجة التي يحصل عليها المستجيب من خلال اجابته على فقرات المقياس ال(32) الايجابية ، فقد وضعت الدرجات المناسبة لكل الفقرات، اذ وزعت الاوزان على بدائل الاجابة كما موضح في الجدول (3-3).

جدول (3-3)

بدائل الاجابة واوزان الفقرات لمقياس الوعي الصحي

معارض بشدة	معارض	محايد	موافق	موافق بشدة	بدائل الاجابة وزن الفقرة
1	2	3	4	5	العبارات الايجابية

3-6: التحليل الاحصائي للفقرات :

تعد عملية تحليل الفقرات بانها دراسة لتقويم فاعليتها من خلال استجابة الطلبة على كل فقرة على حدة، اذ يعد تحليل الفقرات احصائيا من خلال استجابات عينة من الافراد بهدف الكشف عن الخصائص القياسية (السيكومترية) للفقرات من المتطلبات الاساسية لبناء المقاييس النفسية، لان التحليل المنطقي للفقرات قد لا يكشف احيانا عن صلاحيتها او صدقها بشكل دقيق، بينما التحليل الاحصائي للدرجات يكشف عن دقة الفقرات في قياس ما وضع من اجل قياسه، فضلا عن ذلك فان هذا الاجراء ضروري للتمييز بين الافراد في الصفة المقاسة.

ويعد اسلوب المجموعتين الطرفيتين ومعامل الاتساق الداخلي من الاساليب المناسبة في اتساق تحليل الفقرات، لذلك اعتمدها الباحثة في حساب القوة التمييزية لفقرات كل مقياس فرعي ومعاملات صدقها وكما يأتي:

1- اسلوب المجموعتان الطرفيتان:

يعد التمييز من الخصائص السيكومترية التي تدل على قدرة المقياس على التمييز بين المفحوصين لكي يتمكن المقياس من الكشف عن الفروق الفردية بين الافراد ، ولغرض الكشف عن القوة التمييزية لفقرات المقياس تم تفرغ اجابات عينة التجربة الاساسية كلها وبالغلة (50) طالبة، وتم اتباع الخطوات الاتية:

أ- تصحيح اجابات الطلبة على كل فقرة.

ب- ترتيب الدرجات التي حصل عليها جميع افراد العينة من اعلى درجة الى ادنى درجة.

ت- اختيرت ال(50 %) من الدرجات العليا وال (50%) من الدرجات الدنيا لتمثلا للمجموعتين الطرفيتين . وبذلك اصبح عدد افراد كل مجموعة (25) فردا، وباستخدام الاختبار التائي (T-test) لعينتين مستقلتين، لاختبار دلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين لكل فقرة من فقرات المقياس ال(32) فقرة، ونتيجة للتحليل الاحصائي تبين ان جميع الفقرات كانت مميزة بين المجموعتين الطرفيتين، اذ كانت مستويات الدلالة اصغر من مستوى دلالة (0.05)، وكما موضح في الجدول (3-4) .

جدول (3-4)

معاملات التمييز لمقياس الوعي الصحي

الدالة التمييزية	مستوى الدلالة	القيمة التائية	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		رقم الفقرة	المجالات	ت
			ع	س-	ع	س-			
مميزة	0.00	5.81	0.83	3.65	0.42	4.78	1	التغذية	1
مميزة	0.00	3.27	1.14	3.13	0.92	4.13	2		
مميزة	0.00	7.54	0.69	3.74	0.29	4.91	3		
مميزة	0.00	3.20	1.12	3.43	0.99	4.43	4		
مميزة	0.01	2.69	1.28	3.22	1.24	4.22	5		
مميزة	0.00	5.46	1.33	2.70	0.90	4.52	6		
مميزة	0.00	6.55	1.17	2.00	1.13	4.22	7		
مميزة	0.00	3.08	1.30	3.96	0.39	4.83	8		
مميزة	0.00	3.77	1.20	3.43	0.89	4.61	1	الصحة الشخصية	2
مميزة	0.00	3.16	1.23	3.17	0.89	4.17	2		
مميزة	0.02	2.45	1.51	2.26	1.62	3.39	3		
مميزة	0.00	7.86	1.36	2.70	0.21	4.96	4		
مميزة	0.01	2.74	0.96	3.26	0.98	4.04	5		
مميزة	0.04	2.18	1.13	4.00	0.72	4.61	1	ممارسة النشاط الرياضي	3
مميزة	0.00	4.10	0.67	4.00	0.54	4.74	2		
مميزة	0.00	4.29	0.81	3.13	0.90	4.22	3		
مميزة	0.01	2.75	1.06	3.13	0.98	3.96	4		
مميزة	0.00	3.03	1.00	2.91	1.14	3.87	5		
مميزة	0.00	4.37	0.77	4.04	0.39	4.83	6		
مميزة	0.00	3.73	0.93	4.04	0.39	4.83	7		
مميزة	0.00	3.82	0.98	3.83	0.47	4.70	8		
مميزة	0.00	3.95	0.97	3.30	0.89	4.39	9		
مميزة	0.00	6.84	1.16	2.48	0.73	4.43	1	القوام	4
مميزة	0.00	3.96	1.19	2.04	1.34	3.52	2		
مميزة	0.00	3.01	1.18	3.70	1.44	3.57	3		
مميزة	0.00	3.67	1.40	3.17	0.80	4.00	4		
مميزة	0.01	2.78	1.31	3.48	0.87	4.13	5		
مميزة	0.01	2.59	1.11	2.65	0.62	4.26	6		
مميزة	0.00	4.42	1.32	2.87	1.02	4.04	7		
مميزة	0.00	7.45	1.13	2.22	0.66	4.43	8		
مميزة	0.00	4.49	1.04	2.52	1.17	3.22	9		
مميزة	0.01	2.77	1.07	1.83	0.90	3.57	10		

2.معامل الاتساق الداخلي:

يعد هذا الأسلوب من ادق الوسائل المعتمدة في ايجاد الاتساق الداخلي لفقرات المقياس، أي اساسا لمعرفة فيما اذا كانت كل فقرة من فقرات المقياس تسير في المسار نفسه الذي يسير فيه المقياس كله ام لا فهي تمتاز بانها تقدم لنا مقياسا متجانس، ومعامل الاتساق الداخلي هو معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية له، ومن المعروف انه كلما زاد معامل ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية كان احتمال تضمينها في المقياس اكبر لذلك استخدمت الباحثة معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية للمجيب الممثلة لكل مقياس فرعي لاستجابات افراد العينة البالغ عددهم (50) طالبة، واتضح ان جميع الفقرات كانت معاملات ارتباطها ذات دلالة معنوية والجدول (3-5) يوضح ذلك، مما يعني ان فقرات المقياس صادقة في قياس ما وضعت لقياسه ومتسقة فيما بينها لقياس كل مجال.

جدول (3-5)

علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لكل مقياس فرعي من مقياس الوعي الصحي

ت	المجال	رقم الفقرة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
1	التغذية	1	3.59	0.77	0.594**	0.00	معنوي
		2	3.02	1.05	0.399**	0.00	معنوي
		3	3.27	0.88	0.528**	0.00	معنوي
		4	2.7	1.00	0.440**	0.00	معنوي
		5	3.22	1.27	0.298**	0.01	معنوي
		6	4.02	1.33	0.543**	0.00	معنوي
		7	3.51	1.45	0.658**	0.00	معنوي
		8	3.48	0.95	0.409**	0.00	معنوي
		9	3.35	1.11	0.425**	0.00	معنوي
2	الصحة الشخصية	1	2.86	1.08	0.461**	0.00	معنوي
		2	3.64	1.11	0.412**	0.00	معنوي
		3	3.24	1.42	0.339**	0.00	معنوي
		4	4.10	1.34	0.599**	0.00	معنوي
		5	3.12	1.01	0.306**	0.00	معنوي
3	ممارسة النشاط الرياضي	1	2.68	0.74	0.392**	0.00	معنوي
		2	3.42	0.83	0.435**	0.00	معنوي
		3	2.81	0.80	0.493**	0.00	معنوي
		4	3.27	1.07	0.537**	0.00	معنوي
		5	2.23	1.19	0.607**	0.00	معنوي
		6	3.20	1.00	0.588**	0.00	معنوي
		7	3.05	1.11	0.530**	0.00	معنوي
		8	2.84	1.06	0.445**	0.00	معنوي
		9	2.79	0.88	0.482**	0.00	معنوي
4	القوام	1	2.89	1.03	0.357**	0.00	معنوي
		2	2.95	1.11	0.520**	0.00	معنوي
		3	3.10	1.30	0.612**	0.00	معنوي
		4	2.69	1.18	0.677**	0.00	معنوي
		5	3.12	1.39	0.669**	0.00	معنوي
		6	2.87	1.27	0.576**	0.00	معنوي
		7	2.94	1.28	0.467**	0.00	معنوي
		8	2.68	1.13	0.413**	0.00	معنوي
		9	3.45	1.24	0.388**	0.00	معنوي
		10	3.02	0.94	0.224*	0.04	معنوي

3-7: الخصائص السايكومترية للمقياس:

1. صدق المقياس:

وقد تحققت الباحثة من صدق البناء في مقياسها الحالي بالطرائق الآتية:

أولاً: المجموعتان الطرفيتان:

وقد تحقق ذلك بايجاد القوة التمييزية لكل فقرة ولكل مقياس فرعي على حدة باستخدام اسلوب المجموعتين الطرفيتين، أي للفقرة القدرة على التمييز بين الافراد ذي الدرجات العليا والافراد ذي الدرجات الدنيا بالنسبة للمجال الذي تقيسه الفقرة، وهذا يعد دليلاً على صدق البناء.

ثانياً: الاتساق الداخلي:

وقد تحقق هذا النوع من الصدق من خلال استخراج علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال واستخدمت الباحثة هذا المؤشر عند استخراج معامل الارتباط لدرجة كل فقرة بالدرجة الكلية لكل فقرة من فقرات المقياس.

2. الثبات:

هناك عدة طرق لايجاد ثبات المقياس منها طريقة اعادة الاختبار (الاستقرار) وطريقة الاتساق الداخلي وطريقة الصور المتكافئة (البدائل)، وللتحقق من ثبات المقياس استخدمت الطرق الآتية:-
أ- طريقة التجزئة النصفية:

ولغرض استخراج الثبات بهذه الطريقة فقد اخضعت جميع الاستثمارات للتحليل والبالغ عددها (50) استثماراً، اذ قسمت فقرات المقياس الى نصفين يضم الاول الفقرات الفردية ويضم الثاني الفقرات الزوجية، وللتحقق من تجانس النصفين استخرجت النسبة الفئوية وقد تبين انها غير دالة معنوياً وبذلك تحقق شرط التجانس بين درجات النصفين، ثم تم ايجاد معامل الارتباط البسيط بيرسون بين نصفي المقياس والبالغ (0.78)، ولما كانت معاملات الارتباط المستخرجة هي لنصف الاختبار، لذا استخدمت معادلة سبيرمان- براون لتصحيح معامل الارتباط وتفترض هذه الصيغة تساوي تباين درجات كل من نصفي الاختبار، للحصول على معامل ارتباط يمثل المقياس بكامل فقراته وقد بلغت قيمته (0.88).

ب- معامل الفاكرونباخ (Alpha Cronbach, 1951):-

تقوم فكرة هذه الطريقة التي تمتاز بتناسقها وامكانية الوثوق بنتائجها على حساب الارتباطات بين درجات جميع فقرات المقياس على اعتبار ان الفقرة عبارة عن مقياس قائم بذاته، ويؤشر معامل الثبات اتساق اداء الفرد، أي التجانس بين فقرات المقياس، وقد بلغ معامل الثبات (0.89)، مما يؤشر دقة المقياس واستقرار نتائجه وامكانية الاعتماد عليه في الاستخدامات العملية مستقبلاً.

8-3 الوسائل الإحصائية:

من أجل الإجابة عن تساؤلات الدراسة استعملت الباحثتان برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وذلك باستخدام المعالجات الإحصائية الآتية:

- 1 - إيجاد المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لكل فقرة ومجال لتحديد مستوى الوعي الصحي.
 - 2 - تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) واختبار سداك (Sidak Test) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية عند اللزوم، لتحديد اثر المتغيرات المستقلة على مستوى الوعي الصحي.
- ومن أجل تفسير النتائج ونظرا لان سلم الاستجابة خماسي، اعتمدت النسب المئوية التي أشار إليها القدومي (2005) وذلك على النحو الآتي:

80 % فأكثر مستوى وعي صحي عالي جدا

70-79.9% مستوى وعي صحي عالي

60-69.9% مستوى وعي صحي متوسط

50-59.9% مستوى وعي صحي منخفض

اقل من 50% مستوى وعي صحي منخفض جدا

الفصل الرابع

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

4-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الوعي الصحي لدى طالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة- كلية التربية للبنات-جامعة القادسية

4-2 عرض وتحليل ومناقشة الفروق في مستوى الوعي الصحي بين الطالبات على وفق متغير السنة الدراسية

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

4-1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الوعي الصحي لدى طالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة- كلية التربية للبنات -جامعة القادسية:

للإجابة عن سؤال ما مستوى الوعي الصحي لدى طالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة-كلية التربية للبنات -جامعة القادسية؟ استخدمت الباحثتان المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لكل فقرة وللدرجة الكلية لكل مجال من مجالات الوعي الصحي ونتائج الجداول (1-4)و(2-4)و(3-4) و(4-4) و(5-4) توضح ذلك.

- مجال التغذية:

الجدول (1-4)

المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمستوى الوعي الصحي لمجال التغذية(ن=50)

الرقم	الفقرات	المتوسط	النسبة المئوية (%)	مستوى الوعي الصحي
1	اهتم ان يكون الغذاء اليومي متكاملًا وشاملاً.	3.59	71.80	عالي
2	يتعذر علي تناول وجبة الافطار لضيق الوقت.	3.02	60.40	متوسط
3	اكثر من تناول المشروبات الباردة او الساخنة بين الوجبات الاساسية.	3.27	65.40	متوسط
4	شرب القهوة والشاي يساعدني على التركيز.	2.7	54.00	منخفض
5	اهتم بمعرفة عناصر الغذاء التي تمدني بالطاقة.	3.22	64.40	متوسط
6	احافظ على وزني بالشكل المناسب.	4.02	80.40	عالي جداً
7	اكثر من تناول الخضراوات والفاكهة الطازجة	3.51	70.20	عالي
8	احاول الابتعاد عن الطعام المقلي وافضل المطهي.	3.48	69.60	متوسط
	الدرجة الكلية للوعي الصحي لمجال التغذية	3.35	67.02	متوسط

• أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

يتضح من الجدول (1-4) أن مستوى الوعي الصحي لدى طالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة- كلية التربية للبنات -جامعة القادسية كان عالي جداً على الفقرة (6) حيث جاءت النسبة المئوية للاستجابة عليها (80.40%)، وكان عالياً على الفقرات (1، 7) حيث تراوحت النسبة المئوية للاستجابة عليها بين (70.20 - 71.80 %)، وكان متوسطاً على الفقرات (2,3,5,8) حيث تراوحت النسبة المئوية للاستجابة عليها بين (60.40 - 69.60 %)، وكان منخفضاً على الفقرة (4) حيث جاءت النسبة المئوية للاستجابة عليها (54.00%).

وفيما يتعلق بالدرجة الكلية لمستوى الوعي الصحي لدى طالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة-كلية التربية للبنات -جامعة القادسية كان متوسطاً حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (67.02 %).

- مجال الصحة الشخصية:

الجدول رقم (4-2)

المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمستوى الوعي الصحي لمجال الصحة الشخصية (ن = 50)

الرقم	الفقرات	المتوسط	النسبة المئوية (%)	مستوى الوعي الصحي
1	اهتم بالنوم والراحة لساعات كافية.	2.86	57.20	منخفض
2	اهتم بالاستحمام وخاصة بعد ممارسة الانشطة الرياضي.	3.64	76.40	عالي
3	اراعي عند اختياري ملابسي مناسبتها لدرجة حرارة الجو.	3.24	72.80	عالي
4	اهتم بالسكن في منزل نظيف وصحي من حيث التهوية الجيدة والشمس.	4.10	82.00	عالي جداً
5	اهتم بتقليم اظافر يداي وقدماي كلما احتاج الامر ذلك.	3.12	64.20	متوسط
	الدرجة الكلية للوعي الصحي لمجال الصحة الشخصية	3.39	67.84	متوسط

• أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

يتضح من الجدول (4-2) أن مستوى الوعي الصحي لدى طالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة-كلية التربية للبنات -جامعة القادسية كان عالي جداً على الفقرة (4) حيث جاءت النسبة المئوية للاستجابة عليها (82.00%)، في حين كان عالياً على الفقرات (2، 3) حيث تراوحت النسبة المئوية للاستجابة عليها بين (72.80 - 76.40 %)، وكان متوسطاً على الفقرة (5)، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليها (64.20 %)، وجاءت منخفضة في الفقرة الاولى بنسبة مئوية (57.20 %).

وفيما يتعلق بالدرجة الكلية لمستوى الوعي الصحي لدى طالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة-كلية التربية للبنات -جامعة القادسية لمجال الصحة الشخصية كان متوسطاً حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (67.84%).

- مجال ممارسة النشاط الرياضي:

الجدول رقم (3-4)

المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمستوى الوعي الصحي لمجال ممارسة النشاط الرياضي (ن=50)

الرقم	الفقرات	المتوسط	النسبة المئوية (%)	مستوى الوعي الصحي
1	امشي لسافات طويلة بغرض تنشيط الدورة لدموية.	2.68	53.60	منخفض
2	احب الاشتراك في الانشطة الرياضية والترويحية	3.42	68.40	متوسط
3	اهتم بتخصيص وقت لممارسة بعض التمارين الرياضية.	2.81	56.20	منخفض
4	اتوقف عن ممارسة النشاط الرياضية التي قد تؤدي الى اصابتي.	3.27	65.40	متوسط
5	ابتعد عن ممارسة النشاط الرياضي اذا شعرت بالتعب.	2.23	44.60	منخفض جداً
6	اشترك في الانشطة الرياضية بهدف الشعور بالسعادة والرضا.	3.20	64.00	متوسط
7	اهتم باجراء كشف طبي قبل الانضمام للفريق المدرسي	3.05	61.00	متوسط
8	اهتم باجراء كشف طبي بعد الشفاء من الاصابة.	2.84	56.80	منخفض
9	يجب وجود بطاقة صحية لكل تلميذ مسجل بها حالته الصحية.	2.79	55.80	منخفض
الدرجة الكلية للوعي الصحي لمجال ممارسة النشاط الرياضي				
		2.92	58.42	منخفض

• أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

يتضح من الجدول رقم (3-4) أن مستوى الوعي الصحي لدى طالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة-كلية التربية للبنات -جامعة القادسية كان متوسطاً على الفقرات (2، 4، 6، 7) حيث تراوحت النسبة المئوية للاستجابة عليها بين (61.00 - 68.40 %)، وكان منخفضاً على الفقرة (1، 3، 8، 9) حيث تراوحت النسبة المئوية للاستجابة عليها بين (53.60 - 56.80 %)، وكان منخفض جداً على الفقرة (5) حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة عليها (44.60).

وفيما يتعلق بالدرجة الكلية لمستوى الوعي الصحي لدى طالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة-كلية التربية للبنات -جامعة القادسية لمجال ممارسة النشاط الرياضي كان منخفضاً حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (58.42 %).

الجدول رقم (4-4)

المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمستوى الوعي الصحي لمجال (ن = 50)

الرقم	الفقرات	المتوسط	النسبة المئوية (%)	مستوى الوعي الصحي
1	اهتم بمعرفة الشروط الصحية لوضع الجلوس عند الدارسة.	2.89	57.80	منخفض
2	اهتم بمعرفة شروط المشي الصحيح في الشارع.	2.95	59.00	منخفض
3	لا ابالغ في قدرتي على حمل الاشياء.	3.10	62.00	متوسط
4	اهتم بمعرفة طريقة حمل الكتب الصحيحة.	2.69	53.80	منخفض
5	اعرف تأثير ممارسة الرياضة على القوام غير المعتدل.	3.12	62.40	متوسط
6	اهتم بمعرفة كيفية التقاط الاشياء وحملها عن الارض.	2.87	57.40	منخفض
7	اهتم بمعرفة كيفية حماية الجسم والمحافظة عليه.	2.94	58.80	منخفض
8	اهتم بمعرفة عمل الاجهزة الحيوية في جسمي.	2.68	53.60	منخفض
9	اتجنب وسائل التعب البدني والاجهاد.	3.45	69.00	متوسط
10	ممارسة الانشطة الرياضية تساعد الجسم في اداء و وظائفه	3.02	60.40	متوسط
	الدرجة الكلية للوعي الصحي لمجال القوام	3.30	66.02	متوسط

• أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

يتضح من الجدول رقم (4-4) أن مستوى الوعي الصحي لدى طالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة-كلية التربية للبنات -جامعة القادسية كان متوسطاً على الفقرات (3، 5، 9، 10) حيث تراوحت النسبة المئوية للاستجابة عليها بين (60.40 - 69.00 %)، وكان منخفضاً على الفقرات (1، 2، 4، 6، 7، 8) حيث جاءت النسبة المئوية للاستجابة عليها بين (53.60 - 59.00 %). وفيما يتعلق بالدرجة الكلية لمستوى الوعي الصحي لدى طالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة-كلية التربية للبنات -جامعة القادسية لمجال القوام كان متوسطاً حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (66.02 %).

الجدول (4-5)

المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمستوى الوعي الصحي للمجال الكلي للوعي الصحي (ن = 50)

الرقم	المجال	المتوسط	النسبة المئوية (%)	مستوى الوعي الصحي
1	مجال التغذية	3.35	67.02	متوسط
2	مجال الصحة الشخصية	3.39	67.84	متوسط
3	مجال ممارسة النشاط الرياضي	2.92	58.42	منخفض
4	مجال القوام	3.30	66.02	متوسط
	الدرجة الكلية للوعي الصحي لجميع المجالات	3.24	64.80	متوسط

يتضح من الجدول رقم (4-5) أن المستوى الكلي للوعي الصحي لدى طالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة-كلية التربية للبنات -جامعة القادسية كان متوسطاً على مجال التغذية ومجال الصحة الشخصية ومجال القوام، حيث تراوحت النسبة المئوية للاستجابة عليها ما بين (66.02 - 67.84 %)، في حين كان منخفضاً على مجال ممارسة النشاط الرياضي، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة عليها (58.42 %).

وفيما يتعلق بالدرجة الكلية لمستوى الوعي الصحي لدى طالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة-كلية التربية للبنات -جامعة القادسية لجميع المجالات كانت متوسطة، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة عليها الى (64.80 %).

أظهرت نتائج الدراسة من خلال النظر الى الجداول (1-4) و(2-4) و(3-4) و(4-4) و(5-4) إن مستوى الوعي الصحي لدى طالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة-كلية التربية للبنات -جامعة القادسية كان متوسطاً حيث وصلت النسبة المئوية للدرجة الكلية للوعي الصحي للاستجابة في جميع المجالات إلى (64.80 %)، والسبب في ذلك يعود إلى أن الطالب الجامعي قد يكون مثقف صحياً وذلك من خلال إكسابه للمعلومات التي اشتملت عليها الاستبانة، من خلال دراسته للمناهج ذات العلاقة مثل الثقافة الرياضية، والرياضة والصحة، والصحة العامة، ولكنه غير واع صحياً في الاستفادة من هذه المعلومات على شكل ممارسات سلوكية. حيث يدعم بهذا الخصوص¹، بأن الوعي الصحي عبارة عن ترجمة المعارف و المعلومات و الخبرات الصحيحة الى انماط سلوكية و التي يمكن انجازها باي سلوك ايجابي له ردود و مؤثرات ايجابية

¹ - قنديل عبدالرحمن. (1990). التربية الغذائية وتطور الوعي الغذائي لدى أمهات المستقبل. المؤتمر السنوي الثالث للطفل المصري وتنشئته ورعايته، المجلد الثاني، مركز دراسات الطفولة، جامعة عين شمس ، مصر.

على الصحة و القدرة على تطبيقها. ومن خلال النظر لفقرات الاستبانة تبين أن أعلى مستوى من الوعي الصحي كان على مجال الصحة الشخصية، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة عليها الى (67.84%) وللفقرة المتضمنة " اهتم بالسكن في منزل نظيف وصحي من حيث التهوية الجيدة والشمس" حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة عليها الى (82.00%). وكان اقل مستوى من الوعي الصحي على مجال ممارسة النشاط الرياضي، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة عليها الى (58.42%) وللفقرة المتضمنة " ابتعد عن ممارسة النشاط الرياضي اذا شعرت بالتعب" حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة عليها الى (44.60%). والسبب في ذلك يعود إلى قلة الاهتمام التربية والتعليم في المجال الصحي في سن مبكر سواء أكان ذلك على مستوى الأسرة أم المدارس وما تتضمنه المناهج الدراسية من جوانب أساسية في تنمية الوعي الصحي، حيث اتفقت نتائج الدراسة مع كل من صابريني وآخرون (1989)¹، والعلي (2001)²، والطنطاوي (1997)³ وحماد (1996)⁴ والتي أشارت نتائجها الى عدم وجود مناهج تربوي مستقل لتدريس التربية الصحية في المدارس، ويتم تدريسها من خلال مواد مختلفة مثل العلوم والاحياء، وأوصت غالبية هذه الدراسات بضرورة إيجاد مناهج مستقل في المدارس من اجل إكساب الطلبة المعلومات والممارسات الصحية في سن مبكرة، وبالتالي تبنيها وممارستها لاحقا لتصبح قيمة في داخله وتوجه سلوكه. في حين جاءت نتائج الدراسة الحالية على العكس من نتائج دراسة القدومي (2005)⁵ حيث بينت ان مستوى الوعي الصحي والغذائي كان عالياً وتعزو الباحثة السبب الى طبيعة العينة المستخدمة والمجال الغذائي للاستبانة.

1 - صابريني، محمد، خليل الخليلي، القادري صالح (1989) : المعلومات الصحية و مصادرها لدى طلبة الصحافة و الإعلام بجامعة اليرموك . جامعة الكويت ، المجلة التربوية، م6، ع20، ص255-270.

2 - العلي، فخري شريف، (2001)، مستوى الثقافة الصحية لدى الطلبة في نهاية المرحلة الأساسية العليا في المدارس الحكومية في جنين، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.

3 - الطنطاوي، رمضان، (1997)، دور مناهج العلوم بمراحل التعليم العام بمصر في تحقيق مفهوم التربية الوقائية للطلاب، مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، العدد (3)، ص 181-224.

4 - حماد، فريال، (1996): مستوى الثقافة الصحية لدى طالبات الصف الأول ثانوي وأثره في اتجاهاتهن الصحية في منطقة عمان الكبرى، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، اربد الأردن.

5 - القدومي، عبدالناصر عبدالرحيم. (2005). مستوى الوعي الصحي ومصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى لاعبي الأندية العربية للكرة الطائرة. مجلة العلوم التربوية والنفسية، (كلية التربية) جامعة البحرين، المجلد (6)، العدد (1)، ص223-263.

4-2 عرض وتحليل ومناقشة الفروق في مستوى الوعي الصحي بين طالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة-كلية التربية للبنات على وفق متغير السنة الدراسية :

للإجابة على سؤال هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي لدى طالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة-كلية التربية للبنات -جامعة القادسية تعزى لمتغير السنة الدراسية؟ استخدم تحليل التباين الأحادي، حيث تبين نتائج الجدول رقم (4-6) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للوعي الصحي تبعاً لمتغيرات الدراسة، بينما تبين نتائج الجدول رقم (4-7) نتائج تحليل التباين الأحادي لتحديد دلالة الفروق في الوعي الصحي تبعاً لمتغيرات الدراسة.

الجدول رقم (4-6)

المتوسطات الحسابية للوعي الصحي لدى طالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة-كلية التربية للبنات - جامعة القادسية تبعاً لمتغير السنة الدراسية(ن=50)

المتغيرات المستقلة	مستويات المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
السنة الدراسية	الأول	2.89	0.345
	الثاني	2.96	0.350
	الثالث	3.05	0.311
	الرابع	3.35	0.210

الجدول رقم (4-7)

نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في الوعي الصحي لدى طالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة-كلية التربية للبنات -جامعة القادسية تبعاً لمتغير السنة الدراسية

المتغيرات المستقلة	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسط الانحراف	(ف) المحسوبة	مستوى الدلالة *
السنة الدراسية	بين المجموعات	0.639	3	0.639	5.611	0.000*
	داخل المجموعات	90.94	46	0.114		
	المجموع	91.58	49			

* دال إحصائياً عند مستوى $(\alpha = 0.05)$.

يتضح من الجدول (4-7) انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي لدى طالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة-كلية التربية للبنات -جامعة القادسية .

ولتحديد الفروق في مستوى الوعي الصحي لدى طالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة-كلية التربية للبنات -جامعة القادسية تبعاً لمتغير السنة الدراسية استخدام اختبار (Sidak Test) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية ونتائج الجدول (8-4) تبين ذلك.

الجدول (8-4)

نتائج اختبار سداك (Sidak Test) لدلالة الفروق في مستوى الوعي الصحي لدى طالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة-كلية التربية للبنات -جامعة القادسية تبعاً لمتغير السنة الدراسية

السنة الدراسية	المتوسط الحسابي	الرابع	الثالث	الثاني	الاول
الرابع	3.3°	-----	0.387*	0.088 *	*037
الثالث	3.0°		-----	0.475-	0,021
الثاني	2.96			-----	0,0493
الأول	2.89				-----

• دال إحصائياً عند مستوى $(\alpha = 0.05)$.

يتضح من الجدول (8-4) أن الفروق كانت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة $(\alpha = 0.05)$ مستوى الوعي الصحي بين الطالبات من السنة الرابعة والطالبات من السنة الثالث و الطالبات من السنة الثانية والطالبات من السنة الاول ولصالح الطالبات من السنة الرابعة، بينما لم تكن الفروق دالة إحصائياً بين السنة الثالثة والسنة الثانية والسنة الاولى.

وفيما يتعلق بالفروق في مستوى الوعي الصحي عند أفراد عينة الدراسة تبعاً السنة الدراسية، فقد أظهرت نتائج الجداول (6-4) و(7-4) و(8-4) ان الفروق كانت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة $(\alpha = 0.05)$ في مستوى الوعي الصحي بين طالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة-كلية التربية للبنات. لمتغير السنة الدراسية ولصالح السنة الرابعة ومثل هذه النتيجة تعني وجود علاقة ايجابية طردية بين السنة الدراسية والوعي الصحي، بمعنى انه كلما زاد التقدم الى سنة دراسية يصاحبه زيادة في الوعي الصحي، والسبب الرئيس في ذلك يعود إلى امتلاكهم للمعلومات الصحية وممارستها وترجمتها على شكل سلوك يكون أفضل من أصحاب السنة الاولى، حيث جاءت هذه النتائج متفقة مع دراسة كل من (،العلي (2001)، والطنطاوي (1997) وحمام (1996)، وكذلك متفقة مع دراسة القدومي (2005).

الفصل الخامس

5- الأستنتاجات والتوصيات

1-5 الأستنتاجات

2-5 التوصيات

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1- الاستنتاجات:

أهم الاستنتاجات التي تم التوصل إليها هي:

1. إن مستوى الوعي الصحي لدى طالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة-كلية التربية للبنات كان متوسطاً حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (64.80%).
2. إن أعلى مستوى للوعي الصحي عند الطالبات كان على مجال الصحة الشخصية، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة عليها الى (67.84 %) ولفقرة المتضمنة " اهتم بالسكن في منزل نظيف وصحي من حيث التهوية الجيدة والشمس " حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة عليها الى (82.00%) ، وكان اقل مستوى من الوعي الصحي على مجال ممارسة النشاط الرياضي، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة عليها الى (58.42%) ولفقرة المتضمنة " ابتعد عن ممارسة النشاط الرياضي اذا شعرت بالتعب " حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة عليها الى (44.60%).
3. يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي لدى طالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة-كلية التربية للبنات لمتغير السنة الدراسية ولصالح السنة الرابعة.

5-2- التوصيات:

أوصت الباحثتان بما يأتي :

- 1- إعادة النظر في المناهج الدراسية ذات العلاقة بالصحة، بضرورة عقد ورشات عمل حول تنمية الوعي الصحي للطالبات والاهتمام بالوعي الصحي طالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في المناهج ذات العلاقة مثل الرياضة والصحة والتربية الصحية والصحة العامة.
- 2- ضرورة التركيز على الوعي الصحي في جميع مؤسسات الوطن من خلال وسائل الاعلام المختلفة (التلفاز، الصحف، والمجلات) من اجل الارتقاء بالوعي الصحي.
- 3- إجراء دراسة مشابهة في الوعي الصحي لدى تلاميذ المدارس على مستوى الوطن.

المصادر

المصادر العربية والأجنبية

- المراسي، سونيا ، عبد المجيد اشرف (2010) : التثقيف الغذائي، ط1 ، دار النشر ، عمان ، الاردن.
- صابريني، محمد ،خليل الخليلي ، القادري صالح (1989) : المعلومات الصحية و مصادرها لدى طلبة الصحافة و الإعلام بجامعة اليرموك . جامعة الكويت ، المجلة التربوية، م6، ع20.
- الطنطاوي ، رمضان، (1997)، دور مناهج العلوم بمراحل التعليم العام بمصر في تحقيق مفهوم التربية الوقائية للطلاب، مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، العدد (3).
- العلي ، فخري شريف ، (2001)، مستوى الثقافة الصحية لدى الطلبة في نهاية المرحلة الأساسية العليا في المدارس الحكومية في جنين، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.
- القدومي، عبدالناصر عبدالرحيم. (2005). مستوى الوعي الصحي ومصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى لاعبي الأندية العربية للكرة الطائرة.مجلة العلوم التربوية والنفسية، (كلية التربية) جامعة البحرين، المجلد (6) ، العدد (1).
- جاد، خالد (2007) : عالج نفسك من ضغط الدم والكولسترول. دار الغد الجديد، القاهرة .
- حداد، شفيق (2000): الدليل الغذائي للصحة الجيدة، ط3، نوفل للنشر والتوزيع، بيروت، لبنان .
- حمام ، فريال ، (1996)، مستوى الثقافة الصحية لدى طالبات الصف الأول ثانوي وأثره في اتجاهاتهن الصحية في منطقة عمان الكبرى، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة اليرموك، اربد الأردن.
- عليوة ، علاء الدين، (1999) : الصحة في المجال الرياضي، منشأة المعارف ، الإسكندرية، مصر.
- ظاهر، جعفر (2004): أسس التغذية الصحية، عمان: دار مجدلاوي .
- فنديل عبدالرحمن. (1990). التربية الغذائية وتطور الوعي الغذائي لدى أمهات المستقبل. المؤتمر السنوي الثالث للطفل المصري وتنشئته ورعايته، المجلد الثاني، مركز دراسات الطفولة، جامعة عين شمس ، مصر .
- وزارة الصحة (2008) : التغذية والصحة، ط1، الإدارة العامة للتغذية، المملكة العربية السعودية.
- Lottes Christine R. (1996): Health knowledge & behavior for years later. Pennsylvania University (ERIC, ED, 399229).
- Susan, B ,Shiriki.k ,Alfredo .M, P Elizabeth, .(2001) .A comparison of knowledge and attitudes about diet and health among – 35 to – 75 years – old adult in the United States and Geneva, Switzer land. American Journal of Public Health 418 ,91 , 424 –.
- Journal of sports sciences and medicine (2011) USA .

الملاحق

الملحق (1) يوضح اداة الدراسة

بسم الله الرحمن الرحيم

عزيزتي الطالبة:

تحية طيبة وبعد...

تقوم الباحثة بإجراء دراسة بعنوان "مستوى الوعي الصحي لدى طالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة-كلية التربية للبنات -جامعة القادسية " لذا يرجى منك التكرم بالإستجابة على العبارات التالية بموضوعية.
والمطلوب منك وضع علامة (√) بما يتفق مع استجابتك بالنسبة لكل عبارة. علماً بأن كافة المعلومات ستعامل بسرية تامة ولغايات البحث العلمي.

شاكرين لكم حسن تعاونكم

الباحثتان

معلومات عامة

الصف: الاول () الثاني () الثالث () الرابع ()

مجال التغذية

ت	الفقرة	موافق بشدة	موافق	محايد	معارض	معارض بشدة
1	اهتم ان يكون الغذاء اليومي متكاملًا وشاملاً.					
2	يتعذر علي تناول وجبة الافطار لضيق الوقت.					
3	اكثر من تناول المشروبات الباردة او الساخنة بين الوجبات الاساسية.					
4	شرب القهوة والشاي يساعدي على التركيز.					
5	اهتم بمعرفة عناصر الغذاء التي تمدني بالطاقة.					
6	احافظ على وزني بالشكل المناسب.					
7	اكثر من تناول الخضراوات والفاكهة الطازجة					
8	احاول الابتعاد عن الطعام المقلي وافضل المطهي.					

مجال الصحة الشخصية

ت	الفقرة	موافق بشدة	موافق	محايد	معارض	معارض بشدة
1	اهتم بالنوم والراحة لساعات كافية.					
2	اهتم بالاستحمام وخاصة بعد المنافسة الرياضية والتمرين.					
3	اراعي عند اختياري ملابس مناسبة لدرجة حرارة الجو.					
4	اهتم بالسكن في منزل نظيف وصحي من حيث التهوية الجيدة والشمس.					
5	اهتم بتقليم اظافر يداي وقدماي كلما احتاج الامر ذلك.					

مجال ممارسة النشاط الرياضي

ت	الفقرة	موافق بشدة	موافق	محايد	معارض	معارض بشدة
1	امشي لسافات طويلة بغرض تنشيط الدورة لدموية.					
2	احب الاشتراك في الانشطة الرياضية والترفيهية					
3	اهتم بتخصيص وقت لممارسة بعض التمارين الرياضية.					
4	اتوقف عن ممارسة النشاط الرياضية التي قد تؤدي الى اصابتي.					
5	ابتعد عن ممارسة النشاط الرياضي اذا شعرت بالتعب.					
6	اشترك في الانشطة الرياضية بهدف الشعور بالسعادة والرضا.					
7	اهتم باجراء كشف طبي قبل الانضمام للفريق المدرسي					
8	اهتم باجراء كشف طبي بعد الشفاء من الاصابة.					
9	يجب وجود بطاقة صحية لكل طالب مسجل بها حالته الصحية.					

مجال القوام

ت	الفقرة	موافق بشدة	موافق	محايد	معارض	معارض بشدة
1	اهتم بمعرفة الشروط الصحية لوضع الجلوس عند الدارسة.					
2	اهتم بمعرفة شروط المشي الصحيح في الشارع.					
3	لا ابالغ في قدرتي على حمل الاشياء.					
4	اهتم بمعرفة طريقة حمل الكتب الصحيحة.					
5	اعرف تأثير ممارسة الرياضة على القوام غير المعتدل.					
6	اهتم بمعرفة كيفية التقاط الاشياء وحملها عن الارض.					
7	اهتم بمعرفة كيفية حماية الجسم والمحافظة عليه.					
8	اهتم بمعرفة عمل الاجهزة الحيوية في جسمي.					
9	اتجنب وسائل التعب البدني والاجهاد.					
10	ممارسة الانشطة الرياضية تساعد الجسم في اداء و ظائفه					