

البحث الخامس

فبراير 2023

بحث فردي

بحث منشور

بالمجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة

كلية التربية الرياضية

جامعة بنها

بعنوان

فاعلية برنامج صحي باستخدام

الوسائط الفائقة لتحسين الاتجاهات

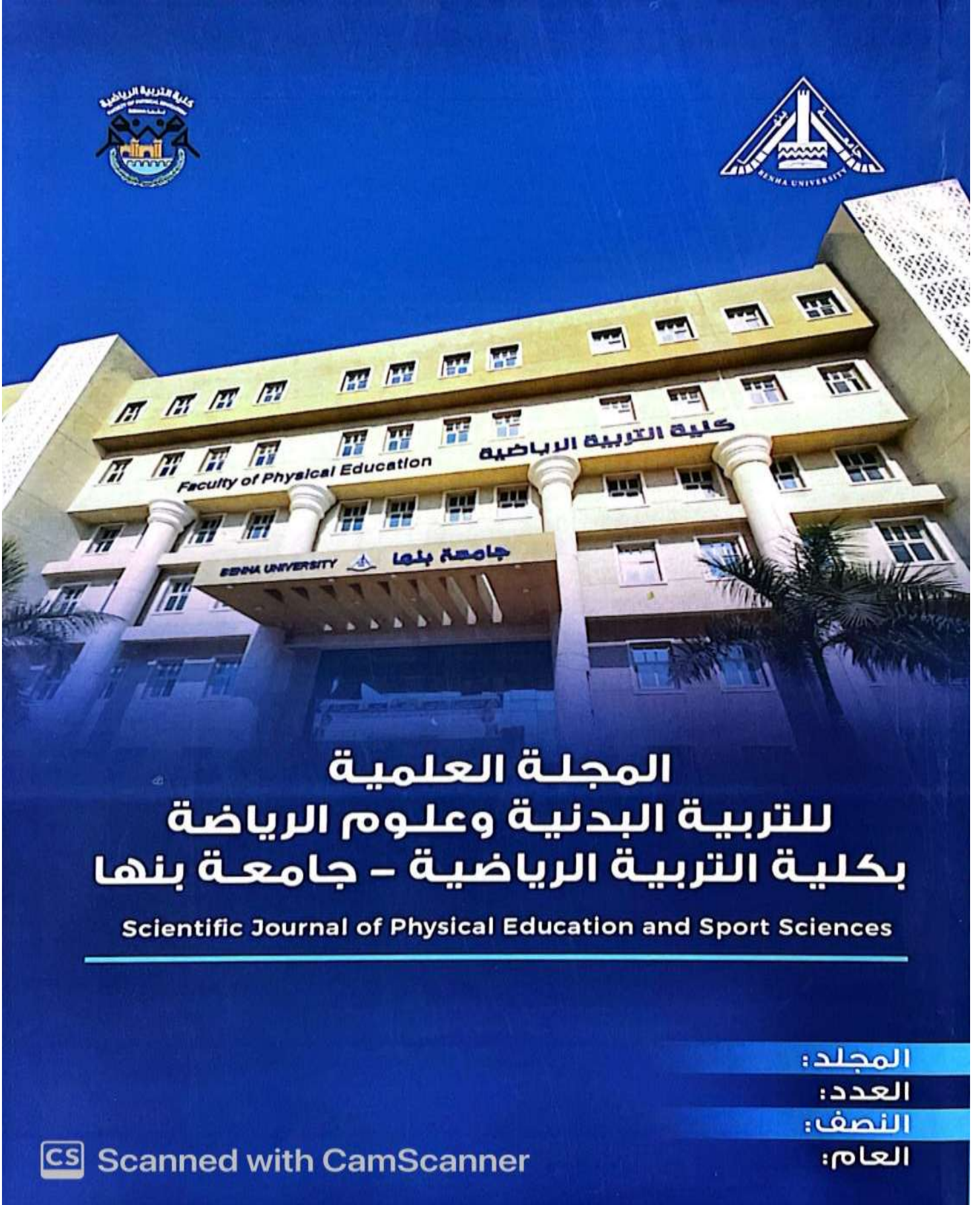
الصحية لطلاب كلية التربية الرياضية

بجامعة بنها

أ.م.د / عمرو سعيد إبراهيم أحمد

أستاذ مساعد بقسم علوم الصحة الرياضية

كلية التربية الرياضية - جامعة بنها



المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة بكلية التربية الرياضية - جامعة بنها

Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences

المجلد:

العدد:

النصف:

العام:

CS Scanned with CamScanner

قائمة محتويات البحوث

- ١- وضع مستويات معيارية لبعض المكونات البدنية كمؤشر لاختيار لاعبي المشروع القومي
لناشئي المصارعة
الدكتور/ أحمد السيد سعيد عشاوي.....(١ : ٤٥)
- ٢- واقع الجدارات التدريسية الرقمية للطالبة المعلمة بمقرر طرق تدريس التايكوندو
الدكتورة/ نهاد السيد محمود بدر.....(٤٦ : ٦٨)
- ٣- تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام اداة 4D pro على بعض المتغيرات البدنية والمستوى
الرقمي لناشئات رمى القرص
الدكتورة/ نجلاء محمد السعودي حسن.....(٦٩ : ٩٠)
- ٤- تقويم مخرجات مناهج الملاكمة طبقا لمتطلبات سوق العمل في قطاع التدريب في ضوء
معايير الجودة والاعتماد
الدكتور/ محمد السيد محمد محمد سالم.....(٩١ : ١٢٦)
- ٥- تأثير برنامج تعليمي باستخدام طريقة كورفر على بعض المهارات الأساسية لمبتدئات كرة
القدم
الدكتور/ محمد محمود مصلحي الدسوقي.....(١٢٧ : ١٤٦)
- ٦- تأثير برنامج تعليمي بالأسلوب المتميز على بعض القدرات التوافقية والمهارات الأساسية
لبراعم كرة القدم
الدكتور/ محمد محمود مصلحي الدسوقي.....(١٤٧ : ١٦٧)
- ٧- سلوكيات نمط الحياة الصحية وعلاقتها باللياقة القوامية والفسولوجية للاعبين الرياضات
البارالمبية
الدكتور/ إيهاب محمد عماد الدين إبراهيم.....(١٦٨ : ٢١٩)
- ٨- فعالية برنامج صحي باستخدام الوسائط الفائقة لتحسين الاتجاهات الصحية لطلاب كلية
التربية الرياضية بجامعة بنها
أ.م.د/ عمرو سعيد إبراهيم أحمد.....(٢٢٠ : ٢٤٩)





جامعة بنها
كلية التربية الرياضية
قسم علوم الصحة الرياضية

مستخلص البحث

فاعلية برنامج صحي باستخدام الوسائط الفائقة لتحسين الإتجاهات الصحية لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة بنها

* أ.م.د / عمرو سعيد إبراهيم

يهدف هذا البحث الى دراسة فاعلية برنامج صحي باستخدام تكنولوجيا الوسائط الفائقة ومعرفة تأثيره على الإتجاهات الصحية لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة بنها، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة باستخدام القياس القبلي والبعدي ، ويتكون مجتمع البحث من طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة بنها والبالغ عددهم (٥٢٢٥) طالب، وقد قام الباحث باختيار عينة عشوائية عددهم (٦٥٠) طالب من طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة بنها ، وإعتمد الباحث على مقياس الإتجاهات الصحية للطلاب و البرنامج الصحي باستخدام الوسائط الفائقة من إعداد الباحث كأدوات لجمع البيانات، وكان من أهم النتائج بناء مقياس الإتجاهات الصحية لطلاب كلية التربية الرياضية والذي يشتمل على خمسة محاور هي الإتجاهات الصحية المرتبطة بالصحة الشخصية و الإتجاهات الصحية المرتبطة بالصحة الوقائية و الإتجاهات الصحية المرتبطة بالصحة الغذائية و الإتجاهات الصحية المرتبطة بالبيئة الصحية و الإتجاهات الصحية المرتبطة بممارسة الرياضة ، وأشارات المعاملات العلمية لمقياس الإتجاهات الصحية الى إمكانية تطبيقه ، كما تم التوصل الى مستويات معيارية وتوصلت نتائج الدراسة بعد تطبيق مقياس الإتجاهات الصحية لطلاب كلية التربية الرياضية إلي أن البرنامج الصحي المقترح قيد الدراسة وما يحتويه من ارشادات له تأثير ايجابي على تنمية الإتجاهات الصحية ، وكان من أهم التوصيات تطوير برامج الصحة والتوعية الصحية لطلاب كلية التربية الرياضية بحيث تتضمن سلوكيات صحية وقائية وشخصية وغذائية سليمة لتحسين الإتجاهات الصحية للطلاب ، مع تعاون الخبراء والمتخصصين في التربية البدنية و الرياضة وتكنولوجيا التعليم فى انتاج وتصميم العديد من برامج التوعية الصحية المعدة بتقنية الوسائط الفائقة وخاصة البرامج الالكترونية الحديثة .

* أستاذ مساعد بقسم علوم الصحة الرياضة – كلية التربية الرياضية – جامعة بنها



Banha University

Faculty of Physical Education

Department of Sports Health Sciences

Abstract

The effectiveness of a health program using hypermedia to improve the health trends of students in the Faculty of Physical Education at Benha University

*** Ass. professor/ Amr Said Ibrahim**

This research aims to (build a measure of health attitudes for students of the Faculty of Physical Education at Benha University, design a health program using hypermedia technology and determine its impact on the health attitudes of students at the Faculty of Physical Education at Benha University. The researcher used the experimental approach with an experimental design for one experimental group using pre- and post-measurement. Due to their suitability to the nature of this study, the research community consists of male and female students from the Faculty of Physical Education at Benha University, numbering (5225) students. The researcher selected a random sample of (650) male and female students from (the first year, the second year, and the third year), and the researcher relied on On the health attitudes scale for students (prepared by the researcher) and the health program using hypermedia (prepared by the researcher) as tools for collecting data. One of the most important results was the construction of the health attitudes scale for students of the College of Sports Education, which includes five axes (health trends related to personal health - trends Health trends related to preventive health - Health trends related to nutritional health - Health trends related to a healthy environment - Health trends related to exercising). Scientific transactions for the Health Attitudes Scale indicate the possibility of its application. Standard levels have been reached for the Health Attitudes Scale for students of the College of Physical Education. The program (The proposal under study and the guidelines it contains have a positive impact on the development of health trends. One of the most important recommendations was developing health and health awareness programs for students of the College of Physical Education so that they include sound preventive, personal, and nutritional health behaviors to reduce the emergence of problems facing students. The cooperation of experts and specialists in Physical education, sports, and educational technology in the production and design of many health awareness programs prepared using advanced technology, especially modern electronic programs

فاعلية برنامج صحي باستخدام الوسائط الفائقة لتحسين الإتجاهات الصحية لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة بنها

* أ.م.د / عمرو سعيد إبراهيم

المقدمة ومشكلة البحث :

الصحة جزء من التربية العامة التي لا يقتصر دورها فقط على أن يتلائم الفرد مع بيئته في الحياة الحديثة ، بل يتعدى ذلك إلى إكساب الأفراد تفهما أفضل للخدمات الصحية المتاحة في المجتمع والاستفادة منها على أكمل وجه، وكذلك تزويد أفراد المجتمع بالمعلومات والإرشادات الصحية المتعلقة بغرض التأثير الفعال على اتجاهاتهم والعمل على تعديل وتطوير سلوكهم الصحي لمساعدتهم على تحقيق السلامة والكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية .

وتشير سميرة خليل (٢٠١٤م) إلي ان اختبار وسائل تنمية الوعي الصحي تعتمد على احتياجات الأفراد وقدراتهم و المستوى الثقافي ولكي نحصل على تأثير أفضل لابد من اتباع اكثر طريقة ووسيلة في نفس الوقت واجراء الممارسات الصحية للتحفيز على اتباع السلوك الصحيح واتخاذ القرارات المناسبة لان الحقائق النظرية المجردة نادرا ما تكون كافي للتأثير في سلوكيات الاخرين (٩ : ٢٢،٢١) .

كما يؤكد محمد مسعود ابراهيم (٢٠١٤م) علي أن الاتجاهات الصحية لا تكون لدى الشخص نتيجة لعامل وراثي بل هي مكتسبة وتأتي من تفاعل الشخص بكل ما عنده مع محيطه بكل ما فيه من الخبرات الناجمة عن هذا التفاعل ويدخل في هذه الخبرات المشاعر الانفعالية التي ترافقها وتكون جزءا منها ومن هذه الزاوية يكون النظر الى تكوين الاتجاهات لدى الشخص مع نموه و النظر الى التفاوت بين الافراد في الاتجاهات (١٨ : ٢) .

ويتفق بهاء الدين سلامة (٢٠١١م) و وليد ابراهيم احمد (٢٠١٧م) أن للاتجاهات الصحية عده محاور أساسية منها:

* أستاذ مساعد بقسم علوم الصحة الرياضة – كلية التربية الرياضية – جامعة بنها

التغذية :

العلم الذي يهتم بدراسة أنواع الغذاء الضرورية لجسم الإنسان والمواد التي يحتويها من حيث نسبة السرعات الحرارية الموجودة فيها تساعد الجسم للقيام بوظائفه ، كما يدخل كثير من الشباب في البلدان النامية مرحلة المراهقة وهم يعانون من سوء التغذية ، مما يجعلهم أكثر عرضة من غيرهم لمخاطر الأمراض، زيادة الوزن أحد أشكال سوء التغذية التي تؤدي إلى عواقب صحية وخيمة وتقرض على المدى البعيد أعباء مالية على النظم الصحية ، ومن الأسس التي تمكن من ضمان صحة سليمة عند الكبر والبدء بإتباع عادات التغذية المناسبة والنظام الغذائي الصحي والنشاط البدني في مرحلة الشباب (٢٤ : ٦٩) .

الصحة الشخصية :

يقصد بموضوع الصحة الشخصية أن يعرف الإنسان الواجبات التي عليه إتباعها ليعيش حياة صحية جيدة ، وهي تعنى تمتع الشخص بالسلامة الجسمية والعقلية والعاطفية ، حيث يكون الجسم خاليا من الآفات المرضية والعيات ، وأن تكون قواه العقلية سليمة ، وأن يكون قادراً على التكيف مع بيئته ومجتمعه الذي يعيش فيه .

غرض الانتماء بالصحة الشخصية :

إن عناية الإنسان بصحته الشخصية من أهم الواجبات ، وذلك ليدراً عن نفسه أخطار الأمراض ويحافظ على قوته البدنية والفكرية سواء في له أو الشباب أو الشيخوخة ، إنطلاقاً من القول السائد (إن العقل السليم في الجسم السليم) و(الوقاية خير من العلاج) ، فإذا أهتم الإنسان بصحته الشخصية ساعده ذلك على قيامه بوظائفه بشكل ملائم ، وجعله يحيا حياة صحية سليمة ، ويقضى أياماً هنيئة .

الوقاية من الأمراض :

أن الصحة الوقائية هي علم الوقاية من الأمراض وذلك بهدف تحسين الصحة عن طريق اتباع القواعد الصحية الخاصة بالتغذية السليمة المتوازنة وممارسة الرياضة المنتظمة المستمرة .

صحة البيئة :

أنه من الصعب حماية وتأمين المدن وخاصة الكبرى من التلوث . فمن الصعب ضمان مياه نقية ، وتحاشي تلوث الهواء ، مع التخلص من الفضلات العضوية ومخلفات المصانع بدون تأثير خطير على الصحة ، وهذه الصعوبات تتضاعف مع تضاعف السكان بعد جيل أو جيلين .

ممارسة النشاط الرياضي :

الرياضة نشاط حركي يتميز بصورة خاصة للأداء البشرى ، وبشكل معين لتفاعل الإنسان مع بيئته ويتحدد بصفه سائده من خلال الدوافع الاجتماعية ولا يتعلق بالدرجة الأولى بالدوافع أو الحاجات الفسيولوجية ، والرياضة ظاهرة اجتماعية واسعة النطاق تغوص جذورها بعمق في حياة الأطفال والشباب والبالغين والمسنين والمجندين والعاملين والمعافين من الجنسين : ممارسة وهواية وترويحاً ، صحة وبطولة ولياقة ، تعليماً وتربية وثقافة ، عملاً وإنتاجاً ودفاعاً عن الوطن ، ولم تعد الرياضة لهوا ولا ترفاً ، شغياً أو تعصباً أو عدواناً ، قتلاً لأوقات الفراغ أو تفريراً لشحنات إنفعالية سلبية . (٥ : ١٥٧) (٢١ : ١٩)

يشير **على جلال الدين (٢٠١٤م)** إلى أن الاتجاهات الصحية تشير إلى السلوك المؤثر وتضع تأكيدها على طابع الشعور والانفعال أو درجة التقبل أو الرفض وهذا السلوك المؤثر يتضمن الإصغاء أي يكون الفرد متقبلاً للاستجابة ومقيماً أي يستطيع الفرد تقديم قيمة الشيء بدرجة كبيره ، وبناءً عليه أن الاتجاهات والعادات أهمية كبرى في حياة الفرد والمجتمع وحيث تشترك مع الميول و الحاجات في توجيهها لسلوك الافراد وتعتبر عملية تكوين العادات والاتجاهات من الاهداف التربوية الكبرى التي يجب على المدرسة تحقيقها (١٢ : ٨٥) .

يضيف **علاء الدين عليوة (٢٠١٢م)** إلى ان إدراك خصائص واتجاهات ومعتقدات الانسان و الدور التي تلعبه في شخصيته تحتل اهمية كبيرة للتنبؤ بالسلوك لذلك من الضروري تفهم هذه المعتقدات و الاتجاهات وعن العملية التي تؤدي الى تغييرها وتبديلها بعد تكوينها وحتى يمكن التحكم فيها و العمل دائماً على تربية الاتجاهات الصحية لدى الافراد (١١ : ٢١٨) .

كما يلاحظ ان الاتجاهات الصحية تشير الى السلوك المؤثر وتضع تأكيدها على طابع الشعور والانفعال أو درجة التقبل أو الرفض وهذا السلوك المؤثر يتضمن الاصغاء أي يكون الفرد متقبلاً الاستجابة ومقيماً أي يستطيع الفرد تقديم قيمة الشيء بدرجة كبيره ، يمر التعليم في مجال التربية الرياضية بفترة تطوير تفرضها طبيعة العصر مما يستلزم فيها تغير مناهجها الدراسية وأهدافها وأساليب تدريسها ، فالتعليم الآن يعتمد في المقام الاول علي الوظيفة النافعة لما يجب تعلمه بمعني ان تتحول حقائق العلم الي ممارسة وسلوك حياه .

تشير **دعاء شبل محمد (٢٠١٨م)** إلى ان أنشطة التربية الرياضية تحقق غايتها عن طريق تحقيق الأهداف الحركية والإنفعالية والمعرفية مستخدمة في ذلك الآن الوسائل التكنولوجية التربوية ،

ولذا فهي تحتاج إلي معلم تربية رياضية ناجح يتقن مادته العلمية وأساليب التدريس الحديثة وملماً بالإستخدامات الإبتكارية للوسائط وكيفية بناء البرامج التعليمية ومواقفها المختلفة وتصميمها بطريقة تتماشى مع حاجات المتعلمين وخصائصهم العقلية والنفسية والحركية ، ولذا فإن معلم التربية الرياضية أصبحت مسؤوليته الأولي اليوم هي رسم مخطط لإستراتيجية الدرس تعمل فيه أساليب التدريس والوسائل التكنولوجية التربوية لتحقيق أهداف محددة. (٧ : ١٠٤، ١٠٣)

يشير محمد السيد على (٢٠٠٩م) أن الوسائل الفائقة أو الهيرميديا تعتبر أسلوب تكنولوجي حديث ظهر نتيجة التقدم في تكنولوجيا الحاسبات الآلية ، حيث يتم دمج مجموعة من الوسائل المتعددة في إطار متكامل من خلال الحاسبات بطريقة غير خطية ، وتشير الهيرميديا إلى وجود وصلات او ارتباطات Links بين الوسائل المتعددة المستخدمة عبر الكمبيوتر أثناء العرض ، وتشتمل عروض الكمبيوتر متعددة الوسائل عند إستخدامها في تقديم الهيرميديا على النصوص التي يتم عرض محتواها بالصوت والصور المتحركة والرسوم المتحركة والصور الثابتة ولقطات الفيديو ، كما تعمل برامج الهيرميديا على إبتكار تلك الإرتباطات بين الوسائل التعليمية المتعددة السمعية والبصرية في برنامج تعليمي بإستخدام الكمبيوتر وفقاً لخصائص الهيرميديا ، وتمد المتعلم بتعليمات محددة وواضحة تساعده عند الإنتقال خلال البرنامج على التحكم في تناول المعلومات المخزنة في وسائط الإرتباط التعليمية كل حسب سرعته الذاتية وحسب قدرته على الاستيعاب. (٢٣ : ٤٨) (٢٦ : ٦٣)

تشير جيهان محمد عفيفي (٢٠١٦م) إلي أن الوسائل الفائقة تعد واحدة من أحدث الأساليب المستخدمة في التعليم بصفة عامة؛ لأنها تقدم المعلومات بطريقة غير خطية، باستخدام وسائط متعددة، كما تسهل الاتصال التفاعلي، وتكامل أشكال المعلومات المتنوعة، وتوجد أيضا في صفحات الإنترنت (٦ : ٢٩) .

كما يشير بهاء الدين سلامة (٢٠٠٧م) إلى أن التربية الصحية من أهم مجالات الصحة العامة الحديثة وتعتبر جزءاً أساسياً لأي برنامج للصحة العامة ولم تعد التربية الصحية عملية ارتجالية بل أصبحت عملية فنية لها أساسها ومبادئها التربوية. (٤ : ٤١)

كما يؤكد بهاء الدين سلامة (٢٠١٢م) علي أن الهدف الأساسي من التربية الصحية هو تغيير المفاهيم والاتجاهات والعادات والسلوك إلى مفاهيم واتجاهات وعادات وسلوك تتماشى مع القواعد الصحية السليمة وتساير ما يحرزها العلم من تقدم. (٣ : ٤٥)

ومن خلال عمل الباحث كأستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية بجامعة بنها لاحظ وجود بعض الاتجاهات السلوكيات الصحية الايجابية وبعضها السلبية التي تم ملاحظتها على طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة بنها ، وهو الامر الذي دعي الباحث لإجراء هذه الدراسة .

هدف البحث :

يهدف هذا البحث الى:

- بناء مقياس الاتجاهات الصحية لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة بنها .
- تصميم برنامج صحي باستخدام تكنولوجيا الوسائط الفائقة ومعرفة تأثيره على الاتجاهات الصحية لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة بنها.

فرض البحث :

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي في الإتجاهات الصحية لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة بنها ولصالح القياس البعدي .

مصطلحات البحث:

■ الوسائط الفائقة:

هي المعلومات المتاحة والمتوفرة لمجموعة من الوسائل التعليمية المتعددة التي تستثمر في الموقف التعليمي والتي تتضمن الرسوم البيانية والصور والتسجيلات الصوتية والموسيقية ولقطات الفيديو وخرائط وجداول ورموز ورسوم متحركة ورسوم ذات أبعاد مما يساعد على اكتساب الخبرات (١٦ : ٢٥٣) .

■ الاتجاهات الصحية:

هي العادات والاتجاهات المرتبطة بالمهارات الصحية لصحة الفرد التي تشمل النظافة والتغذية الصحية و النوم و الراحة والاسترخاء و ممارسة الرياضة و نظافة وصحة الملابس وصحة الأسنان و المحافظة علي النظر والسمع الكشف الطبي الدوري (٢٠ : ٣٧) .

الدراسات المرجعية :

١- دراسة محمد نجيب سعيد (٢٠٢٠م) (١٩) بعنوان تأثير برنامج ارشادي صحي باستخدام الوسائط الفائقة على بعض السلوكيات الصحية لمدربي الغوص

- أهداف الدراسة: يهدف البحث الى تصميم برنامج تأهيلي صحي باستخدام الوسائط الفائقة لتحسين السلوك الصحي للغواصين بمحافظة العريش.
- المنهج المستخدم : المنهج التجريبي.
- عينة الدراسة: عينة قوامها (٣٨) غواص ، بواقع (٢٦) هم عينة البحث الاساسية و (١٢) غواص هم عينة البحث الاسطلاحية.
- أهم النتائج: أن التأثير الايجابي لبرنامج التأهيل الصحي باستخدام الوسائط الفائقة على السلوك الصحي للغواصين أدى إلى حدوث فروق دالة احصائيا في المتغيرات قيد البحث السلوك الصحي القوامي و السلوك الصحي الغذائي و السلوك الصحي الوقائي و السلوك الصحي الرياضي و السلوك الصحي الشخصي و السلوك الصحي البيئي ، كما أظهرت النتائج أن التأثير الايجابي لبرنامج التأهيلي الصحي باستخدام الوسائط الفائقة على الغواصين أدى إلى حدوث نسبة تحسن في المتغيرات قيد البحث السلوك الصحي القوامي و السلوك الصحي الغذائي و السلوك الصحي الوقائي و السلوك الصحي الرياضي و السلوك الصحي الشخصي و السلوك الصحي البيئي

٢- دراسة رانده سعيد الشاذلي (٢٠١٩م) (٨) بعنوان تأثير استخدام التعلم الالكتروني المتزامن و الغير متزامن على مستوى التحصيل و الاتجاهات الصحية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية في مملكة البحرين

- أهداف الدراسة: يهدف البحث الى تصميم برنامج تأهيلي صحي باستخدام الوسائط الفائقة لتحسين السلوك الصحي للغواصين بمحافظة العريش.
- المنهج المستخدم : المنهج التجريبي.
- عينة الدراسة: عينة قوامها (١٠٠) تلميذ تم اختيارهم من الصف السادس الابتدائي.
- أهم النتائج: توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الضابطة في مستوى المهارات والتحصيل المعرفي في كرة اليد والاتجاهات الصحية قيد البحث لصالح القياس البعدي ، توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى القياسين

القبلي والبعدي لعينة البحث الضابطة في مستوى المهارات والتحصيل المعرفي في كرة اليد والاتجاهات الصحية قيد البحث لصالح القياس البعدي ، توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين البعديين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في مستوى المهارات والتحصيل المعرفي في كرة اليد والاتجاهات الصحية قيد البحث لصالح القياس البعدي

٣- دراسة عيون احمد محمد احمد (٢٠١٦م) (١٤) بعنوان تأثير برنامج صحي باستخدام الوسائط الفائقة على السلوك الصحي لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الاساسي بمحافظة أسيوط

- أهداف الدراسة: يهدف البحث الى معرفة تأثير برنامج صحي باستخدام الوسائط الفائقة على السلوك الصحي لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الاساسي بمحافظة أسيوط.
- المنهج المستخدم : المنهج التجريبي.
- عينة الدراسة: عينة قوامها (٢٥٠) تلميذا من تلاميذ المرحلة الثانية من التعليم الاساسي.
- أهم النتائج: تحسين مستوى السلوك الصحي لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الاساسي بمحافظة أسيوط للعينة قيد البحث ، تحسين مستوى السلوك الصحي لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الاساسي بمحافظة أسيوط في محور السلوك الصحي الغذائي ومحور السلوك الصحي البيئي و محور السلوك الصحي الرياضي ومحور السلوك الصحي الوقائي ومحور السلوك الصحي القوامي ، وجد فروق ذات دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في مستوى السلوك الصحي لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمحافظة أسيوط لصالح القياس البعدي في جميع محاور السلوك الصحي قيد البحث.

٤- دراسة احمد فؤاد انور العليمي (٢٠١٥م) (٢) بعنوان تأثير برنامج تأهيلي بدني وصحي باستخدام الوسائط الفائقة على بعض انحرافات الطرف السفلى و السلوك الصحي لتلاميذ الصم و ضعاف السمع بالمرحلة الابتدائية بمحافظة القليوبية

- أهداف الدراسة: يهدف البحث الى تصميم برنامج تأهيلي بدني وصحي باستخدام الفائقة لبعض انحرافات الطرف السفلى والسلوك الصحي لتلاميذ الصم وضعاف السمع بالمرحلة الابتدائية بمحافظة القليوبية.
- المنهج المستخدم : المنهج التجريبي، المنهج الوصفي.
- عينة الدراسة: عينة قوامها (٥٣) بواقع (٤١) تلميذ هم عينة البحث الاساسية.

- أهم النتائج: أن التأثير الايجابي لبرنامج التأهيل البدني والصحي باستخدام الوسائط الفائقة على التلاميذ المصابين بانحراف تفلطح القدمين أدى إلى حدوث تحسن في المتغيرات قيد البحث زاوية قوس القدم الطولي و ثنى وبسط مفصل القدم و القوة العضلية للطرف السفلي و طول الطرف السفلي و مستوى السلوك الصحي ، كما أظهرت النتائج أن التأثير الايجابي لبرنامج التأهيل البدني والصحي باستخدام الوسائط الفائقة على التلاميذ المصابين بانحراف اصطكاك الركبتين أدى إلى حدوث تحسن في المتغيرات قيد البحث قياسات الزاوية الوحشية للركبتين و المسافة بين النتوئين الإنسيين لعظم القصبة و ثنى وبسط مفصل القدم و ثنى وبسط مفصل الركبة و القوة العضلية للطرف السفلي و طول الطرف السفلي و مستوى السلوك الصحي .

٥- دراسة احمد ابراهيم محمود (٢٠١٤م) (١) بعنوان المعارف و الاتجاهات الصحية وعلاقتها ببعض السلوكيات الصحية لتلاميذ المرحلة الاعدادية بمحافظة القليوبية

- أهداف الدراسة: يهدف البحث الى التعرف على المعارف والاتجاهات الصحية وعلاقتها بالسلوك الصحي لدى طلاب مدارس المرحلة الاعدادية في المدارس الحكومية.
- المنهج المستخدم : المنهج الوصفي.
- عينة الدراسة: عينة قوامها عدد (٣٢٠٠) تلميذ وتلميذة وتم تقسيمهم الى (١٦٠٠ تلميذ) (١٦٠٠ تلميذة) وتم اختيارهم بطريقة عشوائية.
- أهم النتائج: ان اهم الاتجاهات الصحية لدي تلاميذ المرحلة الاعدادية (الاتجاهات الغذائية - الاتجاهات نحو الصحة الشخصية - الاتجاهات نحو الوقاية من الامراض) مع وجود تباين في انماط السلوك الصحي لدي تلاميذ المرحلة الاعدادية

٦- دراسة ياسر زكريا متولى (٢٠١٢م) (٢٢) بعنوان الاتجاهات الصحية وعلاقتها بالسلوك الصحي لدى طلاب جامعة بنها

- أهداف الدراسة: يهدف البحث الى التعرف على الاتجاهات الصحية لطلاب جامعة بنها و التعرف على السلوك اصحي لهم.
- المنهج المستخدم : المنهج الوصفي.
- عينة الدراسة: عينة قوامها (٣٨٤٦) طالب من (١١) كلية تم اختيارهم بالطريقة العشوائية.

- أهم النتائج: وجود فروق داله احصائيا للنسبة المئوية بين الموافقين وإلى حد ما وغير الموافقين لصالح الموافقين في جميع محاور استبيان الاتجاهات الصحية تجاه الاتجاهات الصحية الايجابية و لصالح الموافقين في السلوك الصحي تجاه السلوك الصحي الايجابي. ولصالح الكليات العملية وذلك في معظم محاور الاتجاهات الصحية ، عدم وجود فروق دالة احصائيا بين الكليات العملية والنظريه في المجموع الكلي لاستبيان السلوك الصحي . يوجد ارتباط بين محاور الاتجاهات الصحية وعبارات السلوك الصحي في كلا من الكليات النظرية والعملية وكذلك المجموع الكلي لافراد العينة .

إجراءات البحث:

- منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة باستخدام القياس القبلي والبعدي ، نظراً لملائمة لطبيعة هذه الدراسة .

- مجتمع وعينة البحث :

مجتمع البحث :

يتكون مجتمع البحث من طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة بنها والبالغ عددهم (٥٢٢٥) طالب.

عينة البحث :

قام الباحث باختيار عينة عشوائية عددها (٦٥٠) طالب من طلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها .

وتم تقسيم العينة على النحو الآتي :-

• عينة الدراسة الاستطلاعية :

قوامها (٥٠) طالب بغرض تقنين مقياس الاتجاهات الصحية لإجراء معاملات الصدق والثبات بنسبة (٧.٦٩ %) من العينة الكلية ، ومن خارج العينة الاساسية .

• عينة الدراسة الأساسية :

قوامها (٦٠٠) طالب بغرض تطبيق مقياس الاتجاهات الصحية بنسبة (٩٢.٣١%) من العينة الكلية ، وهذا ما يوضحة جدول (١)

جدول (١)

عينة البحث الكلية موزعة وفقا لكل من العينة الاستطلاعية والعينة الاساسية

العينة الأساسية		العينة الاستطلاعية		عينة البحث	مجتمع البحث	فئات البحث
النسبة %	العدد	النسبة %	العدد			
٩٢.٥٦%	١٩٩	٧.٤٤%	١٦	٢١٥	١٥٧٠	الفرقة الأولى
٩٢.٨١%	١٥٥	٧.١٩%	١٢	١٦٧	١٣٨٤	الفرقة الثانية
٩٢.٥٩%	١٥٠	٧.٤١%	١٢	١٦٢	١٢٤٤	الفرقة الثالثة
٩٠.٥٧%	٩٦	٩.٤٣%	١٠	١٠٦	١٠٢٧	الفرقة الرابعة
٩٢.٣١%	٦٠٠	٧.٦٩%	٥٠	٦٥٠	٥٢٢٥	المجموع

وقد قام الباحث بإيجاد إعتدالية عينة البحث في جميع متغيرات البحث وذلك بحساب معامل الالتواء بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لعينة البحث في المتغيرات قيد البحث وهذا ما يوضحة جدول(٢)

جدول (٢)

توصيف عينة البحث الأساسية والأستطلاعية في المتغيرات قيد البحث

(ن = ٦٥٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	السن	سنة	١٩.٨٠	٢.٠٢	١٩.٠٠	-٠.٢٦٢
٢	الطول	سم	١٧٥.١٠	١.٦٢	١٧٥.٠٠	-٠.٢٠٥
٣	الوزن	كجم	٧٣.٩٥	١.٩٦	٧٤.٠٠	-٠.٢١٤

يتضح من الجدول ان معاملات الالتواء لعينة البحث في متغيرات السن والطول والوزن انحصرت بين (± 3) مما يدل على أن مجتمع البحث معتدل اعتدالا طبيعياً في هذه المتغيرات المقاسة قيد البحث .

ادوات جمع البيانات :

- مقياس الاتجاهات الصحية للطلاب من (إعداد الباحث)
- البرنامج الصحي باستخدام الوسائط الفائقة من (إعداد الباحث)

اولاً: مقياس الاتجاهات الصحية للطلاب :

قام الباحث بتصميم مقياس الاتجاهات الصحية للطلاب مرفق (٣) لافراد عينة البحث الموضحة بجدول (١) كأداة اساسية لجمع البيانات ، وقد اتبع الباحث الخطوات التالية لبناء مقياس الاتجاهات الصحية للطلاب .

- الاطلاع علي المراجع العلمية والدراسات المرجعية المرتبطة بموضوع البحث مثل "رانده الشاذلي" (٢٠١٩م) (٣٠)، واحمد ابراهيم محمود" (٢٠١٤م) (١) " ياسر متولى" (٢٠١٢م) (٢٢) " محمد الشاذلي" (٢٠١١م) (١٧) ، "عماد ابو قاسم" (٢٠١٥)(١٣)
- اجراء مقابلة شخصية مع بعض طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة بنها
- ومن خلال الخطوات السابقة قام الباحث بوضع عدد(٥) محاور لمقياس الاتجاهات الصحية لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة بنها والمتمثلين في الآتي :

- **المحور الاول :** الاتجاهات الصحية المرتبطة بالصحة الشخصية
- **المحور الثاني :** الاتجاهات الصحية المرتبطة بالصحة الوقائية
- **المحور الثالث :** الاتجاهات الصحية المرتبطة بالصحة الغذائية
- **المحور الرابع :** الاتجاهات الصحية المرتبطة بالبيئة الصحية
- **المحور الخامس :** الاتجاهات الصحية المرتبطة بممارسة الرياضة

المعاملات العلمية لمقياس الاتجاهات الصحية :

الصدق:

توصل الباحث إلى صدق مقياس الاتجاهات الصحية قام بالاعتماد على:

صدق المحتوى (صدق المحكمين) :

قام الباحث بعرض المحاور على مجموعة من السادة الخبراء المتخصصين في مجال العلوم الصحية والذي تتوافر فيهم شروط الحصول على درجة الدكتوراة في مجال علوم الصحة الرياضية والبالغ عددهم (١١) خبير مرفق (١) لاستطلاع آراءهم حول مناسبة المحاور المقترحة لإبداء الرأي في مدى ملائمتها لتحقيق اهداف البحث.

جدول رقم (٣)

التكرار والنسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول محاور مقياس الاتجاهات الصحية

(ن = ١١ خبير)

الخبراء الموافقون		المحاور
النسبة المئوية	التكرار	
١٠٠%	١١	المحور الاول: الاتجاهات الصحية المرتبطة بالصحة الشخصية
٨١.٨٢%	٩	المحور الثانى : الاتجاهات الصحية المرتبطة بالصحة الوقائية
١٠٠%	١١	المحور الثالث: الاتجاهات الصحية المرتبطة بالصحة الغذائية
٩٠.٩١%	١٠	المحور الرابع: الاتجاهات الصحية المرتبطة بالبيئة الصحية
١٠٠%	١١	المحور الخامس: الاتجاهات الصحية المرتبطة بممارسة الرياضة

يتضح من الجدول اتفاق آراء السادة الخبراء على صلاحية المحاور الموضوعية ، وأرتضى الباحث قبول المحاور الحاصلة علي نسبة (٨٠%) فأكثر .

ثم قام الباحث بوضع العبارات المناسبة الخاصة بكل محور وقد بلغ عدد العبارات (٤٩) عبارة مقسمة كالتالى :

جدول (٤)

يوضح عدد العبارات بكل محور من محاور مقياس الاتجاهات الصحية في صورته الاولى

النسبة المئوية	عدد العبارات	المحاور
٢٢.٤٥%	١١	المحور الاول: الاتجاهات الصحية المرتبطة بالصحة الشخصية
١٨.٣٧%	٩	المحور الثاني : الاتجاهات الصحية المرتبطة بالصحة الوقائية
٢٠.٤١%	١٠	المحور الثالث: الاتجاهات الصحية المرتبطة بالصحة الغذائية
١٦.٣٢%	٨	المحور الرابع: الاتجاهات الصحية المرتبطة بالبيئة الصحية
٢٢.٤٥%	١١	المحور الخامس: الاتجاهات الصحية المرتبطة بممارسة الرياضة
١٠٠%	٤٩	الاجمالي

ثم تم عرض المحاور وعبارات المقياس في صورتها الاولى مرفق (٢) على السادة الخبراء وقد تم تسليم الاستمارة الى السادة الخبراء شخصيا من قبل الباحث لإبداء آراءهم في :

- مدى مناسبة كل عبارة للمحور الذي تنتمي إليه لتحقيق هدفه
- صحة الصياغة اللغوية لكل عبارة.
- حذف او دمج او نقل او تعديل ما ترونة مناسباً

ويوضح الجدول (٥) التكرارات والنسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول كل عبارة من عبارات مقياس الاتجاهات الصحية.

جدول (٥)

التكرارات والنسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول كل عبارة من عبارات مقياس الاتجاهات الصحية

(ن = ١١ خبير)

النسبة المئوية	التكرار	م	النسبة المئوية	التكرار	م	النسبة المئوية	التكرار	م	النسبة المئوية	التكرار	م
المحور الرابع			المحور الثالث			المحور الثاني			المحور الاول		
%٩٠.٩١	١٠	١	%١٠٠	١١	١	%٩٠.٩١	١٠	١	%١٠٠	١١	١
%١٠٠	١١	٢	%٩٠.٩١	١٠	٢	%١٠٠	١١	٢	%١٠٠	١١	٢
%١٠٠	١١	٣	%٩٠.٩١	١٠	٣	%١٠٠	١١	٣	%٨١.٨٢	٩	٣
%٩٠.٩١	١٠	٤	%١٠٠	١١	٤	%٨١.٨٢	٩	٤	%١٠٠	١١	٤
%١٠٠	١١	٥	%١٠٠	١١	٥	%١٠٠	١١	٥	%٨١.٨٢	٩	٥
%٩٠.٩١	١٠	٦	%٨١.٨٢	٩	٦	%١٠٠	١١	٦	%١٠٠	١١	٦
%١٠٠	١١	٧	%١٠٠	١١	٧	%١٠٠	١١	٧	%١٠٠	١١	٧
%١٠٠	١١	٨	%٩٠.٩١	١٠	٨	%٩٠.٩١	١٠	٨	%٩٠.٩١	١٠	٨
%٨١.٨٢	٩	٩	%٩٠.٩١	١٠	٩	%١٠٠	١١	٩	%١٠٠	١١	٩
%١٠٠	١١	١٠	%١٠٠	١١	١٠				%٩٠.٩١	١٠	١٠
%٩٠.٩١	١٠	١١							%١٠٠	١١	١١
المحور الخامس											
%٨١.٨٢	٩	١٠	%٩٠.٩١	١٠	٧	%١٠٠	١١	٤	%١٠٠	١١	١
%١٠٠	١١	١١	%١٠٠	١١	٨	%٤٥.٤٥	٥	٥	%٩٠.٩١	١٠	٢
			%١٠٠	١١	٩	%٢٧.٢٧	٣	٦	%١٠٠	١١	٣

يتضح من الجدول موافقة السادة الخبراء حول الصورة الأولية لمقياس الاتجاهات الصحية حيث تراوحت نسبة الموافقة ما بين (٢٧.٢٧% - ١٠٠%) ، وقد أرتضى الباحثة نسبة (٨٠%) فأكثر للموافقة على العبارات ، وقد قام الباحث بإجراء التعديلات اللازمة كما يتضح من الجدول التالي (٦) .

جدول (٦)

التعديلات التي تمت بمقياس الاتجاهات الصحية

المحاور	رقم العبارة	العبارة قبل التعديل	نوع التعديل	العبارة بعد التعديل
المحور الأول : الاتجاهات الصحية المرتبطة بالصحة الشخصية	٣	اقوم بتغيير ملابس التمرين بصورة دورية	اعادة صياغة	افضل تغيير ملابس التمرين بصورة دورية
	٥	العناية بنظافة الحذاء الخاص للحماية من امراض القدمين	اعادة صياغة	اعتنى بنظافة الحذاء الخاص للحماية من امراض القدمين
المحور الخامس : الاتجاهات الصحية المرتبطة بممارسة الرياضة	٥	تساعدنى الكلية على اكتساب صداقات جديدة	حذف	-----
	٦	ممارسة الرياضة بالكلية يعمل على تحسين سلوك الفرد	حذف	-----

وبناء علي تعديلات السادة الخبراء التي تمت بمقياس الاتجاهات الصحية من حذف واعادة صياغة أصبح المقياس في صورته النهائية قبل التطبيق مرفق (٣) وقد بلغ عدد عبارات المقياس في صورته النهائية (٤٧) عبارة كما يوضحها جدول (٧)

جدول (٧)

عدد العبارات بكل محور من محاور مقياس الاتجاهات الصحية في صورته النهائية

النسبة المئوية	عدد العبارات	المحاور
٢٣.٤٠%	١١	المحور الاول: الاتجاهات الصحية المرتبطة بالصحة الشخصية
١٩.١٥%	٩	المحور الثانى : الاتجاهات الصحية المرتبطة بالصحة الوقائية
٢١.٢٨%	١٠	المحور الثالث: الاتجاهات الصحية المرتبطة بالصحة الغذائية
١٧.٠٢%	٨	المحور الرابع: الاتجاهات الصحية المرتبطة بالبيئة الصحية
١٩.١٥%	٩	المحور الخامس: الاتجاهات الصحية المرتبطة بممارسة الرياضة
١٠٠%	٤٧	الاجمالي

صدق الاتساق الداخلي :

تم التأكد من صدق عبارات مقياس الاتجاهات الصحية بحساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة وبين الدرجة الكلية للمقياس وهذا ما يوضحه جدول (٨) .

جدول (٨)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة المحور الذي تنتمي اليه والدرجة الكلية للمقياس

(ن = ٥٠)

معامل الارتباط بالمقياس	معامل الارتباط بالمحور	رقم العبارة	معامل الارتباط بالمقياس	معامل الارتباط بالمحور	رقم العبارة	معامل الارتباط بالمقياس	معامل الارتباط بالمحور	رقم العبارة
المحور الثالث			المحور الثاني			المحور الاول		
*.٧٩	*.٧٨	١	*.٨٢	*.٧٣	١	*.٦٢	*.٥٤	١
*.٦٥	*.٦٥	٢	*.٤٦	*.٣٩	٢	*.٧١	*.٧٠	٢
*.٧٨	*.٧٥	٣	*.٧٤	*.٦٤	٣	*.٥٦	*.٥٢	٣
*.٥٨	*.٥٣	٤	*.٩٠	*.٨٥	٤	*.٥١	*.٤٩	٤
*.٦٩	*.٦٦	٥	*.٦٢	*.٥٧	٥	*.٦١	*.٤٨	٥
*.٨٥	*.٧٥	٦	*.٥٨	*.٥٥	٦	*.٦٩	*.٦٧	٦
*.٦٢	*.٥٩	٧	*.٦٨	*.٦٥	٧	*.٩٠	*.٨٠	٧
*.٨٥	*.٨٥	٨	*.٥٢	*.٥٠	٨	*.٦٨	*.٦٧	٨
*.٥٠	*.٥٠	٩	*.٥٩	*.٥٦	٩	*.٧٤	*.٧٠	٩
*.٥٨	*.٥٢	١٠				*.٥٢	*.٤٥	١٠
						*.٦٥	*.٤٣	١١
			المحور الخامس			المحور الرابع		
			*.٧٥	*.٦٩	١	*.٥٨	*.٥٢	١
			*.٩٤	*.٩٢	٢	*.٧٥	*.٦٦	٢
			*.٥٦	*.٤٧	٣	*.٦٨	*.٦٧	٣
			*.٨٩	*.٨٨	٤	*.٦٩	*.٦٣	٤
			*.٦٥	*.٥٩	٥	*.٨٠	*.٧٦	٥
			*.٥٨	*.٥٧	٦	*.٣٨	*.٣٧	٦
			*.٩٠	*.٨٨	٧	*.٦٢	*.٣١	٧
			*.٧٨	*.٧٢	٨	*.٥١	*.٤٠	٨
			*.٨٧	*.٨٥	٩			

* دال إحصائياً عند ٠.٠٥ (معامل ارتباط بيرسون الجدولي = ٠.٢٧٦)

يتضح من الجدول أن معاملات الارتباط بين كل عبارة ودرجة المحاور الذي تنتمي اليه والتي تراوحت ما بين (٠.٣١ - ٠.٩٢) والدرجة الكلية والتي تراوحت ما بين (٠.٣٨ - ٠.٩٤) وانها ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) .

جدول (٩)

معامل الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية لمقياس الاتجاهات الصحية

(ن = ٥٠)

قيمة معامل الارتباط	محاور المقياس
*٠.٧٤	المحور الاول: الاتجاهات الصحية المرتبطة بالصحة الشخصية
*٠.٤٨	المحور الثاني : الاتجاهات الصحية المرتبطة بالصحة الوقائية
*٠.٦٨	المحور الثالث: الاتجاهات الصحية المرتبطة بالصحة الغذائية
*٠.٨٤	المحور الرابع: الاتجاهات الصحية المرتبطة بالبيئة الصحية
*٠.٧٥	المحور الخامس: الاتجاهات الصحية المرتبطة بممارسة الرياضة

* دال إحصائياً عند ٠.٠٥ (معامل ارتباط بيرسون الجدولي = ٠.٢٧٦)

يتضح من الجدول أن معاملات الارتباط دالة إحصائياً بين كل محور وإجمالي المقياس حيث تراوحت ما بين (٠.٤٨-٠.٨٤) وانها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على صدق الاتساق الداخلي لمحاور المقياس.

النتائج :

تم التحقق من الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ لإيجاد ثبات عبارات مقياس الاتجاهات الصحية وثبات محاور المقياس وهذا ما يوضحه جدول (١٠) .

جدول (١٠)

معاملات ثبات عبارات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ

(ن = ٥٠)

معامل ثبات ألفا كرونباخ في حالة حذف العبارة		رقم العبارة	معامل ثبات ألفا كرونباخ في حالة حذف العبارة		رقم العبارة	معامل ثبات ألفا كرونباخ في حالة حذف العبارة		رقم العبارة
للمحور	للمقياس		للمحور	للمقياس		للمحور	للمقياس	
المحور الثالث			المحور الثاني			المحور الاول		
٠.٩٤	٠.٩١	١	٠.٩٤	٠.٧٩	١	٠.٩٤	٠.٧٩	١
٠.٩٤	٠.٨٦	٢	٠.٩٤	٠.٧٩	٢	٠.٩٤	٠.٩٠	٢
٠.٩٤	٠.٧٨	٣	٠.٩٤	٠.٨٦	٣	٠.٩٤	٠.٨٥	٣
٠.٩٤	٠.٩٠	٤	٠.٩٤	٠.٧٩	٤	٠.٩٤	٠.٧٠	٤
٠.٩٤	٠.٨٢	٥	٠.٩٤	٠.٧٩	٥	٠.٩٤	٠.٧٤	٥
٠.٩٤	٠.٨٩	٦	٠.٩٤	٠.٨٦	٦	٠.٩٤	٠.٧٩	٦
٠.٩٤	٠.٨٩	٧	٠.٩٤	٠.٧٩	٧	٠.٩٤	٠.٧٩	٧
٠.٩٤	٠.٨٨	٨	٠.٩٤	٠.٨٢	٨	٠.٩٤	٠.٨٢	٨
٠.٩٤	٠.٧٨	٩	٠.٩٤	٠.٨٦	٩	٠.٩٤	٠.٧٩	٩
٠.٩٤	٠.٨٥	١٠				٠.٩٤	٠.٩٠	١٠
						٠.٩٤	٠.٨٥	١١
			المحور الخامس			المحور الرابع		
٠.٩٤	٠.٩١	١	٠.٩٤	٠.٧٨	١	٠.٩٤	٠.٧٨	١
٠.٩٤	٠.٨٦	٢	٠.٩٤	٠.٨٦	٢	٠.٩٤	٠.٨٦	٢
٠.٩٤	٠.٧٤	٣	٠.٩٤	٠.٩٠	٣	٠.٩٤	٠.٩٠	٣
٠.٩٤	٠.٧٨	٤	٠.٩٤	٠.٨٦	٤	٠.٩٤	٠.٨٦	٤
٠.٩٤	٠.٩١	٥	٠.٩٤	٠.٧٨	٥	٠.٩٤	٠.٧٨	٥
٠.٩٤	٠.٧٤	٦	٠.٩٤	٠.٧٤	٦	٠.٩٤	٠.٧٤	٦
٠.٩٤	٠.٨٨	٧	٠.٩٤	٠.٨٨	٧	٠.٩٤	٠.٨٨	٧
٠.٩٤	٠.٧٤	٨	٠.٩٤	٠.٧٥	٨	٠.٩٤	٠.٧٥	٨
٠.٩٤	٠.٧٧	٩						

يتضح من الجدول أن معاملات ثبات عبارات مقياس الاتجاهات الصحية باستخدام معامل ألفا كرونباخ قد تراوحت معاملات الثبات بالنسبة للعبارات مع المحاور ما بين (٠.٧٠ - ٠.٩١) ، كما تراوحت معاملات الثبات بالنسبة للعبارات مع المقياس ككل (٠.٩٤) وجميعها دال إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على ثبات المقياس .

جدول (١١)

قيم معامل الفا لكرونباخ لمحاور المقياس

معامل الفا كرونباخ		محاور المقياس
للمقياس ككل	للمحور ككل	
٠.٩٤	٠.٨١	المحور الاول: الاتجاهات الصحية المرتبطة بالصحة الشخصية
	٠.٩١	المحور الثانى : الاتجاهات الصحية المرتبطة بالصحة الوقائية
	٠.٨٤	المحور الثالث: الاتجاهات الصحية المرتبطة بالصحة الغذائية
	٠.٨٧	المحور الرابع: الاتجاهات الصحية المرتبطة بالبيئة الصحية
	٠.٩١	المحور الخامس: الاتجاهات الصحية المرتبطة بممارسة الرياضة

يتضح من الجدول أن معاملات ثبات محاور مقياس الاتجاهات الصحية باستخدام معامل الفا كرونباخ قد تراوحت معاملات الثبات بالنسبة للمحاور مع المقياس ما بين (٠.٨١ - ٠.٩١) كما تراوحت معاملات الثبات بالنسبة للعبارات مع المقياس ككل (٠.٩٤) وجميعها دال إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على ثبات مقياس الاتجاهات الصحية .

إعداد مفتاح تصحيح مقياس الاتجاهات الصحية

اعتمد الباحث فى تحديد استجابات مقياس الاتجاهات الصحية على (ميزان ليكرت الثلاثى) والذى يتمثل فى (غالبا - أحيانا - أبدا) وقد اعطت الاستجابات (١ ، ٢ ، ٣) وبذلك تكون الدرجة الصغرى للمقياس = ٤٧ درجة والدرجة العظمى للمقياس = ١٤١ درجة .

ومن خلال تحديد العبارات فى اتجاه المقياس وعكس اتجاه المقياس واستخدام مفتاح التصحيح الثلاثى (غالبا - أحيانا - أبدا) تم توزيع الدرجة كما هو موضح فى جدول (١٢) مرفق (٤)

جدول (١٢)

تحديد مفتاح التصحيح الثلاثي للمقياس

نوع العبارة	غالبا	أحيانا	أبدا
في اتجاه المحور	٣	٢	١
عكس اتجاه المحور	١	٢	٣

حيث تحتسب الدرجة طبقا لما يلي :

في حالة العبارات الايجابية تعبر (أبدا) على انخفاض مستوى الاتجاهات الصحية ، (أحيانا) على ان الاتجاهات الصحية بدرجة متوسطة ، أما (غالبا) فهي تدل على ارتفاع درجة الاتجاهات الصحية والعكس بالنسبة للعبارات السلبية ويوضح جدول (٨) الحد الأدنى والأقصى للدرجات في المقياس .

جدول (١٣)

الحد الأدنى والأقصى للدرجة الكلية لمحاور المقياس

م	المحور	الحد الأدنى للدرجة	الحد الأقصى للدرجة
١	المحور الاول: الاتجاهات الصحية المرتبطة بالصحة الشخصية	١١	٣٣
٢	المحور الثاني : الاتجاهات الصحية المرتبطة بالصحة الوقائية	٩	٢٧
٣	المحور الثالث: الاتجاهات الصحية المرتبطة بالصحة الغذائية	١٠	٣٠
٤	المحور الرابع: الاتجاهات الصحية المرتبطة بالبيئة الصحية	٨	٢٤
٥	المحور الخامس: الاتجاهات الصحية المرتبطة بممارسة الرياضة	٩	٢٧
	اجمالي مقياس الاتجاهات الصحية	٤٧	١٤١

يتضح من الجدول أن الحد الأدنى لدرجة الطلاب تراوحت ما بين (٨ - ١١) والحد الأقصى

لدرجة الطلاب تراوحت ما بين (٢٤ - ٣٣)

ويوضح جدول (١٤) أرقام العبارات في اتجاه المقياس وارقام العبارات عكس اتجاه المقياس مرفق (٤)

جدول (١٤)

أرقام العبارات في اتجاه المحور وعكس اتجاه المحور في كل محور

م	المحاور	أرقام العبارات في اتجاه المحور	أرقام العبارات عكس اتجاه المحور
١	المحور الاول: الاتجاهات الصحية المرتبطة بالصحة الشخصية	١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨	٩، ١٠، ١١
٢	المحور الثاني: الاتجاهات الصحية المرتبطة بالصحة الوقائية	١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٩	٨
٣	المحور الثالث: الاتجاهات الصحية المرتبطة بالصحة الغذائية	١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦	٧، ٨، ٩، ١٠
٤	المحور الرابع: الاتجاهات الصحية المرتبطة بالبيئة الصحية	١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٧، ٨	٦
٥	المحور الخامس: الاتجاهات الصحية المرتبطة بممارسة الرياضة	١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩	

وضع معايير للمقياس :

استخدم الباحث الدرجة التائية المعدلة لوضع درجات معيارية للمقياس لتحويل الدرجة الخام إلى درجات معيارية كما هو موضح بجدول (١٥) ، وقد استخلصت هذه الدرجات المعيارية من التطبيق على العينة الأساسية للبحث وقد استخدم الباحث المعادلة التالية

$$\text{(الدرجة الخام - المتوسط) } \times 10$$

$$\text{الدرجة التائية (المعيارية المعدلة لثورنديك) } = \frac{\text{الدرجة الخام - المتوسط}}{50}$$

الانحراف المعياري

جدول (١٥)

الدرجة التائية (المعيارية التائية المعدلة لثورنديك) لدرجات المقياس الخام

(ن = ٦٠٠)

الدرجة التائية	الدرجة الخام	الدرجة التائية	الدرجة الخام	الدرجة التائية	الدرجة الخام	الدرجة التائية	الدرجة الخام
٥٩	128	٤٥.٥	101	٣٢	74	١٨.٥	47
٦٠.٥	131	٤٧	104	٣٣.٥	77	٢٠	50
٦٢	134	٤٨.٥	107	٣٥	80	٢١.٥	53
٦٣.٥	137	٥٠	110	٣٦.٥	83	٢٣	56
٦٥	140	٥١.٥	113	٣٨	86	٢٤.٥	59
		٥٣	116	٣٩.٥	89	٢٦	62
		٥٤.٥	119	٤١	92	٢٧.٥	65
		٥٦	112	٤٢.٥	95	٢٩	68
		٥٧.٥	125	٤٤	98	٣٠.٥	71

جدول (١٦)

مفتاح تصحيح الدرجة المعيارية لمقياس الاتجاهات الصحية

الدرجة التائية	مستوى الاتجاهات الصحية
٦٥ - ٥٣	اتجاهات صحية مرتفعة
٥١.٥ - ٣٥	اتجاهات صحية متوسطة
٣٣.٥ - ١٨.٥	اتجاهات صحية منخفضة

ثانيا: البرنامج الصحي باستخدام الوسائط الفائقة مرفق (٥)

الهدف العام من البرنامج:

يهدف البرنامج الصحي إلى تحسين الاتجاهات الصحية لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة بنها .

• مرحلة التحليل

• القراءة والاطلاع

- حيث قام الباحث بالاطلاع على المراجع والدراسات المرجعية المرتبطة والتي تناولت الوسائط الفائقة .

تحديد هدف البرنامج الصحي :

- تنمية الاتجاهات الصحية الإيجابية لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة بنها .

صياغة الهدف الرئيسي والاهداف الفرعية :

- يستطيع كل طالب أن يلتزم بالقواعد المرتبطة بالصحة الشخصية والوقائية .

- المحافظة على الاتجاهات الصحية المرتبطة بالغذاء والصحة العامة .

- تحسين الاتجاهات المرتبطة بممارسة الرياضة .

تحديد اسس بناء البرامج الصحي باستخدام الوسائل الفائقة :

- مناسبة محتوى البرنامج مع الأهداف التي وضع من أجلها .

- مراعاة الخصائص البدنية والصحية للطلاب .

- مراعاة الفروق الفردية والتدرج من السهل إلى الصعب .

- توفير المكان والامكانات المناسبة للتنفيذ .

تحديد خصائص العينة قيد البحث

- قام الباحث بدراسة خصائص العينة قيد البحث من طلاب كلية التربية الرياضية الرياضية بجامعة بنها .

تحديد محتوى البرنامج الصحي

- قام الباحث باستطلاع آراء السادة الخبراء حول مدة البرنامج المقترح وايضا عدد الوجبات اليومية وهذا ما يوضحة جدولى (١٧، ١٨)

جدول (١٧)

آراء السادة الخبراء في مدة البرنامج المقترح

(ن = ١١ خبير)

م	المدة المقترحة	الخبراء	
		عدد	%
١	٤ أسابيع	٠	٠.٠٠
٢	٦ أسابيع	١	٩.٠٩%
٣	٨ أسابيع	٨	٧٢.٧٣%
٤	١٠ أسابيع	٢	١٨.١٨%
٥	١٢ أسابيع	٠	٠.٠٠

جدول (١٨)

آراء السادة الخبراء في عدد الوحدات فى الاسبوع

(ن = ١١ خبير)

م	عدد الوحدات فى الاسبوع	الخبراء	
		عدد	%
١	وحدتين	٩	٨١.٨٢%
٢	٣ وحدات	٢	١٨.١٨%
٣	٤ وحدات	٠	٠.٠٠
٤	٥ وحدات	٠	٠.٠٠

يتضح من جدول (١٧) و جدول (١٨) موافقة السادة الخبراء على مدة البرنامج وهى (٨ اسابيع) بمعدل وحدتين اسبوعيا .

- عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية : وحدتين فى الاسبوع
- مدة البرنامج بالأسبوع : (٨ أسابيع)
- عدد الوحدات: (١٦ وحدة)

▪ زمن الوحدة التدريبية بالدقيقة : (٦٠ دقيقة)

▪ الزمن الكلي للبرنامج : (٩٦٠) دقيقة

وتشتمل الوحدة التدريبية على (التقديم ، الإعداد ، الإشراف ، معلومات عن البرمجية ، هدف البرنامج) .

الجزء الرئيسي :

وهو الجزء الذي يشتمل على المعلومات التي يتحكم في مشاهدتها بالإضافة الى قدرته على الخروج من البرنامج كما يشاء ويشمل على محاور الاتجاهات الصحية

- **المحور الاول:** الاتجاهات الصحية المرتبطة بالصحة الشخصية
- **المحور الثانى :** الاتجاهات الصحية المرتبطة بالصحة الوقائية
- **المحور الثالث :** الاتجاهات الصحية المرتبطة بالصحة الغذائية
- **المحور الرابع :** الاتجاهات الصحية المرتبطة بالبيئة الصحية
- **المحور الخامس:** الاتجاهات الصحية المرتبطة بممارسة الرياضة

الختام :

وهو الجزء يحتوى على شكر عينة البحث من الطلاب المشاركين فى البحث والفريق المساعد

مرحلة التصميم ووضع الاساس العلمي والتقني والتأهيلي للبرمجية :

وقد تم تحديد المادة العلمية للبرنامج الصحي وتحديد هدف البرامج الصحية وترجمتها إلى أهداف عامة وأهداف سلوكية وكذلك أسلوب العمل وأيضاً تنظيم محتوى البرنامج الصحي باستخدام الوسائط الفائقة

مرحلة البرمجية :

تصميم إطارات برمجية المعارف الصحية :

تتكون إطارات برمجية المعارف الصحية من اتجاهات وسلوكيات صحية من نص مكتوب أو لقطات فيديو أو صور أو صور متحركة أو قد تكون كل هذه العناصر مجتمعة معا ومصحوبة بالصوت .

وضع إطارات برمجية المعارف الصحية :

استخدم الباحث الوسائط المرئية والمكتوبة واللفظية عند صياغة إطارات برمجية المعارف الصحية ، حيث إستخدمت الوسائط المرئية والسمعية في كتابة محتوى الإطارات من نصوص معلوماتيه ، والصور والأشكال ، والفيديوهات .

أنواع إطارات برمجية المعارف الصحية :

تنوعت الإطارات واختلفت حسب موقعها وحسب الهدف المراد تحقيقه ، وتمثلت الإطارات المستخدمة في (تمهيدي ، ارشادي ، تنمية معلومات ، توجيهي ، اختباري) .

التحكم في برمجية المعارف الصحية :

استخدم الباحث التحكم الارشادي وهو حرية التحرك داخل البرمجية بحرية كاملة اعطاء الباحث النصائح والارشادات للطلاب قيد البحث .

مرحلة التقييم :

تقويم البرمجية بواسطة المحكمين :

حيث تم عرض البرمجية على بعض السادة الخبراء لإبداء رأيهم في :

- مناسبة برمجية المعارف الصحية للعينة قيد البحث.
- مناسبة أسلوب العرض .
- مناسبة محتوى البرمجية.

وقد إتفق جميع السادة الخبراء على صلاحية برمجية المعارف الصحية للعينة قيد البحث .

الدراسة الاستطلاعية للبرنامج :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة البحث الاستطلاعية والهدف من الدراسة :

- التأكد من صلاحية المكان المختار (كلية التربية الرياضية جامعة بنها) لإجراء التطبيق .
- مدى استجابة الطلاب للبرنامج .
- التأكد من أن الزمن المحدد للجلسة الواحدة كافي .
- اكساب الباحث خبرة تساعده علي تعديل الاشياء الغير واضحة في البرنامج .
- معرفة الطريقة التي سيتم بها تطبيق جلسات البرنامج .
- التعرف علي الصعوبات والمشكلات التي سوف تواجه الباحث اثناء التطبيق .

- التأكد من قابلية البرنامج للتنفيذ .

- التعرف علي مدى مناسبة محتويات الانشطة للطلاب .

الخطوات التنفيذية :

- قام الباحث بتطبيق البرنامج الصحي لطلاب الفرقة (الأولى - الثانية - الثالثة - الرابعة) من

طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة بنها .

- وقام الباحث بتحديد موعد للتجمع وشرح أهمية وهدف البرنامج لأفراد عينة البحث .

- وايضاً قام بتوضيح كيفية العمل بالبرنامج الصحي .

تنفيذ تجربة البحث الأساسية :

القياس القبلي :

تم إجراء القياس القبلي لمجموعة البحث التجريبية في متغيرات البحث محاور مقياس

الاتجاهات الصحية في الفترة من (٢٠٢٢/١١/٢ م إلي ٢٠٢٢/١١/٥ م) .

تطبيق تجربة البحث الأساسية :

قام الباحث بتطبيق البرنامج لمدة (١٦) وحدة في (٨) أسابيع وذلك بواقع (وحدتين في

الاسبوع) بزمناً (٦٠ دقيقة) وذلك في الفترة من (٢٠٢٢/١١/٦ م إلي ٢٠٢٣/١/٦ م) .

- القياس البعدي :

بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج قام الباحث بأخذ القياسات البعدية في متغيرات البحث محاور

مقياس الاتجاهات الصحية وذلك في الفترة من (٢٠٢٣/١/٧ م الى ٢٠٢٣/١/١٠ م) .

المعالجات الإحصائية المستخدمة :

تم استخدام المعالجات الإحصائية وتمثلت في :

▪ المتوسط الحسابي

▪ الوسيط

▪ الانحراف المعياري

▪ معامل الالتواء

▪ معامل الارتباط

▪ اختبار (ت)

▪ نسبة التحسن

عرض ومناقشة النتائج :

جدول (١٩)

الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في محاور مقياس الاتجاهات الصحية

(ن = ٦٠٠)

قيمة ت المحسوبة	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية محاور المقياس
	ع±	س	ع±	س	ع±	س	
*١١.٤٥	١.٤١	11.39	٣.٢٥	٣٠.٠٢	٢.٩٨	18.63	المحور الاول: الاتجاهات الصحية المرتبطة بالصحة الشخصية
*٩.٢١	٢.٦٠	9.29	٢.٧٤	٢٣.٨٤	٢.٦١	14.55	المحور الثاني : الاتجاهات الصحية المرتبطة بالصحة الوقائية
*٨.٦٩	٢.٤٥	11.68	٢.٦٣	٢٦.٥٤	٢.٥٨	14.86	المحور الثالث: الاتجاهات الصحية المرتبطة بالصحة الغذائية
*٧.٥٦	١.٩٨	6.16	١.٧٤	٢١.٥٢	١.٥٩	15.36	المحور الرابع: الاتجاهات الصحية المرتبطة بالبيئة الصحية
*٦.٦١	١.٦٣	5.66	١.٦٩	٢٤.٥	٢.٠٢	18.84	المحور الخامس: الاتجاهات الصحية المرتبطة بممارسة الرياضة
*7.94	2.33	44.18	3.20	١٢٦.٤٢	٣.٢٥	82.24	اجمالي مقياس الاتجاهات الصحية

* قيمة ت الجدولية داله إحصائيا عند مستوى (٠.٠٥) = ١.٩٦٤

يتضح من الجدول و الشكل البياني (١) الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في محاور مقياس الاتجاهات الصحية للمجموعة التجريبية وجود فروق بين القياسين عند مستوى ٠.٠٥ في (جميع المحاور والمجموع الكلي للمقياس) حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين (٦.٦١ - ١١.٤٥) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) .

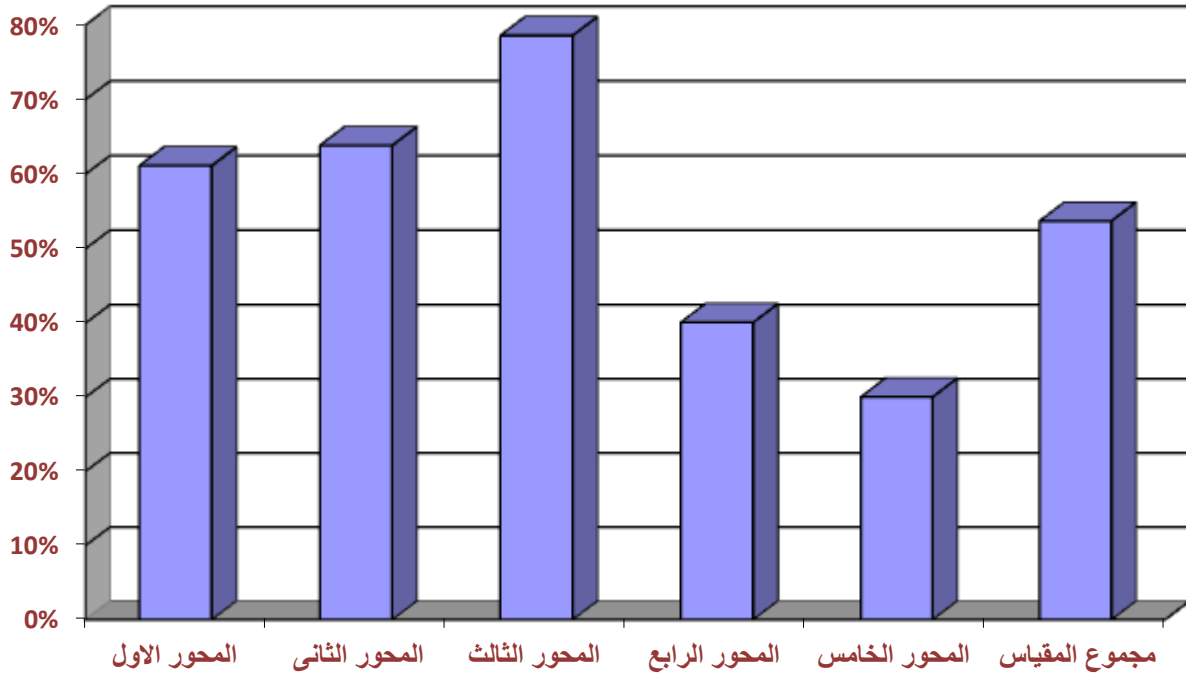


شكل (١) المتوسط الحسابي للقياس القبلي والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى (محاور مقياس الاتجاهات الصحية)

جدول (٢٠)

نسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في محاور مقياس الاتجاهات الصحية

نسبة التحسن (بين القبلي والبعدي)	النسبة المنوية محاور المقياس
%61.13	المحور الاول: الاتجاهات الصحية المرتبطة بالصحة الشخصية
%٦٣.٨٥	المحور الثاني : الاتجاهات الصحية المرتبطة بالصحة الوقائية
%٧٨.٦٠	المحور الثالث: الاتجاهات الصحية المرتبطة بالصحة الغذائية
%40.10	المحور الرابع: الاتجاهات الصحية المرتبطة بالبيئة الصحية
%30.04	المحور الخامس: الاتجاهات الصحية المرتبطة بممارسة الرياضة
%٥٣.٧٢	اجمالي مقياس الاتجاهات الصحية



شكل (٢) نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في (محاور مقياس الاتجاهات الصحية)

يتضح من الجدول (٢٠) والشكل البياني (٢) أن نسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في محاور مقياس الاتجاهات الصحية هي:

حيث تراوحت نسبة التحسن لصالح القياس البعدي لمجموعة البحث ما بين (٣٠.٠٤% - ٧٨.٦٠%) ، وجاء نسبة تحسن مجموع محاور مقياس الاتجاهات الصحية بنسبة (٥٣.٧٢%) مما يدل على أن البرنامج المقترح له تأثير إيجابي على الاتجاهات الصحية .

لذا تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة " رائده سعيد الشاذلي " (٢٠١٩م) (٨) التي توصلت إلي وجود فروق دلالة احصائياً بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في مستوى المهارات والتحصيل المعرفي في كرة اليد والاتجاهات الصحية قيد البحث لصالح القياس البعدي كما توجد فروق دلالة احصائياً بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في مستوى المهارات والتحصيل المعرفي في كرة اليد والاتجاهات الصحية قيد البحث لصالح القياس البعدي ، وتوجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين البعديين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في مستوى المهارات والتحصيل المعرفي في كرة اليد والاتجاهات الصحية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع ما توصل اليه " احمد ابراهيم محمود" (٢٠١٤م) (١) إلى ان اهم الاتجاهات الصحية لدي تلاميذ المرحلة الاعدادية الاتجاهات الغذائية - الاتجاهات نحو الصحة الشخصية - الاتجاهات نحو الوقاية من الامراض مع وجود تباين في انماط السلوك الصحي لدي افراد عينة البحث .

وكذلك تتفق مع ما اشار اليه " ياسر زكريا متولى " (٢٠١٢م) (٢٢) إلى وجود فروق دالة احصائياً للنسبة المئوية بين الموافقين وإلى حد ما وغير الموافقين لصالح الموافقين في جميع محاور استبيان الاتجاهات الصحية تجاه الاتجاهات الصحية الإيجابية و لصالح الموافقين في السلوك الصحي تجاه السلوك الصحي الايجابي ، ولصالح الكليات العملية وذلك في معظم محاور الاتجاهات الصحية وعدم وجود فروق دالة احصائياً بين الكليات العملية والنظرية في المجموع الكلي لاستبيان السلوك الصحي ، يوجد ارتباط بين محاور الاتجاهات الصحية وعبارات السلوك الصحي في كلا من الكليات النظرية والعملية وكذلك المجموع الكلي لأفراد العينة .

تتفق أيضا هذه الدراسة مع نتائج دراسة " محمد محمود الشاذلي " (٢٠١١م) (١٧) أن البرنامج المقترح باستخدام الهيرميديا له تأثير ايجابي على السلوك الصحي و الاتجاهات الصحية للعينة قيد البحث.

كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة " علاء الدين محمد عليوة و ممدوح محمد توفيق و محمود عمر " (٢٠١٢م) (١٠) إلي وجود ارتباط دلال إحصائياً بين الاتجاهات الصحية الثلاث و التوافق الصحي لطالبات المدارس الثانوية .

كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كلا من " محمد مسعود ابراهيم " (٢٠١٤م) (١٨) " و عماد ابو قاسم " (٢٠١٥م) (١٣) الى وجود ارتفاع في اتجاهات التلاميذ الصحية وسلوكهم الصحي ، وتوجد علاقة دالة احصائيا بين الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي وبين محاور مقياس العادات و السلوكيات الصحية .

ويرجع الباحث نتائج الدراسة إلي الفرق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاتجاهات الصحية إلى تأثير البرنامج الصحي المقترح حيث يحتوي البرنامج على مجموعه من الارشادات الصحية تحسن الصحة الشخصية والوقائية والغذائية والبيئية والاتجاه نحو ممارسة الرياضة ، ويعزى الباحث هذه النتائج إلى تأثير البرنامج الصحي المقترح باستخدام الفيديوهات والارشادات التي يتبعها طلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها .

مما تقدم يتضح أن اتباع الطلاب الارشادات من خلال البرنامج المقترح كان له تأثير ايجابي على تنمية الاتجاهات الصحية قيد البحث لصالح القياس البعدي وبالتالي يكون قد تم التحقق من فرض البحث والذي ينص على توجد فروق بين القياسين القبلي والبعدي في الإتجاهات الصحية لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة بنها ولصالح القياس البعدي .

الإستخلاصات :

- في ضوء ما توصل اليه الباحث من خلال عرض ومناقشة نتائج البحث تم استخلاص الاتي :
- يؤثر البرنامج الصحي المقترح بإستخدام الوسائط الفائقة علي تحسين الإتجاهات الصحية لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها .
 - بناء مقياس الاتجاهات الصحية لطلاب كلية التربية الرياضة والذي يشتمل على خمسة محاور (الاتجاهات الصحية المرتبطة بالصحة الشخصية - الاتجاهات الصحية المرتبطة بالصحة الوقائية - الاتجاهات الصحية المرتبطة بالصحة الغذائية - الاتجاهات الصحية المرتبطة بالبيئة الصحية - الاتجاهات الصحية المرتبطة بممارسة الرياضة) .
 - تم التوصل الى مستويات معيارية لمقياس الاتجاهات الصحية لطلاب كلية التربية الرياضية.
 - البرنامج الصحي المقترح وما يحتويه من ارشادات له تأثير ايجابي علي تنمية الإتجاهات الصحية لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها .
 - وجود فروق دلالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في مقياس الاتجاهات الصحية ولصالح القياس البعدي.
 - تحسن مستوى الطلاب في الاتجاهات الصحية بنسبة (٥٣.٧٢%)

التوصيات:

- في ضوء ما توصل إليه الباحث من نتائج البحث يوصي الباحث بما يلي :
- تطبيق البرنامج الصحي المقترح علي جميع طلاب كليات التربية الرياضية بجمهورية مصر العربية لتحسين الإتجاهات الصحية لديهم مما يؤثر علي تحسين صحتهم العامة .
 - تطوير برامج الصحة والتوعية الصحية لطلاب كلية التربية الرياضية بحيث تتضمن سلوكيات صحة وقائية وشخصية وغذائية سليمة للحد من ظهور المشكلات التي تواجه الطلاب .
 - ادخال برامج الصحة الرياضية باستخدام الوسائل الفائقة ضمن برامج طلاب كلية التربية الرياضية لمواكبة التطور العلمي .
 - تعاون الخبراء والمتخصصين في الصحة الرياضية وتكنولوجيا التعليم في انتاج وتصميم العديد من برامج التوعية الصحية المعدة بتقنية الوسائل الفائقة وخاصة البرامج الالكترونية الحديثة .
 - استخدام برمجية المعارف الصحية باستخدام الوسائل الفائقة في توعية واكتساب العادات الصحية والقوامية والغذائية السليمة .

قائمة المراجع :

أولاً: المراجع العربية:

١. أحمد ابراهيم محمود (٢٠١٤م) : المعارف والاتجاهات الصحية وعلاقتها ببعض السلوكيات الصحية لتلاميذ المرحلة الاعدادية بمحافظة القليوبية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة بنها ، القاهرة .
٢. أحمد فؤاد انور العليمي (٢٠١٥م) : تأثير برنامج تأهيلي بدني وصحي باستخدام الوسائط الفائقة على بعض انحرافات الطرف السفلى والسلوك الصحي لتلاميذ الصم وضعاف السمع بالمرحلة الابتدائية بمحافظة القليوبية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها .
٣. بهاء الدين ابراهيم سلامة (٢٠١٢م) : الصحة الرياضية والمحددات الفسيولوجية للنشاط الرياضي" ، دار الفكر ، بالقاهرة .
٤. بهاء الدين ابراهيم سلامة (٢٠٠٧م) : الصحة والتربية الصحية ، دار الفكر العربي ، القاهرة
٥. بهاء الدين ابراهيم سلامة (٢٠١١م) : الصحة الشخصية والتربية الصحية (الاسلوب الافضل للحياة) ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٦. جيهان محمد عفيفي (٢٠١٦م) : أثر استخدام الوسائط الفائقة على تحصيل طلاب الصف الثالث الثانوي الفندقي لمقرر اقتصاديات النشاط السياحي ، ماجستير كلية الدراسات العليا للتربية ، تكنولوجيا التعليم ، جامعة القاهرة .
٧. دعاء شبل محمد (٢٠١٨م) : تأثر برنامج سلوكي حركي على بعض القدرات الحركية والاتجاهات الصحية لذوى الاحتياجات الخاصة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها .
٨. رانده سعيد الشاذلي (٢٠١٩م) : تأثير استخدام التعلم الالكتروني المتزامن و الغير متزامن على مستوى التحصيل و الاتجاهات الصحية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية في مملكة البحرين ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها .
٩. سميرة خليل محمد (٢٠١٤م) : اصابات الرياضيين ووسائل العلاج و التأهيل ، القاهرة .

١٠. علاء الدين محمد عليوة ، ممدوح محمد توفيق ، محمود عمر (٢٠٠٢م): الاتجاهات الصحية وعلاقتها بالتوافق الصحي لطالبات المدارس الثانوية بمحافظة الاسكندرية ، انتاج علمي ، المؤتمر العلمي بكلية التربية الرياضية بابي قير ، جامعة الاسكندرية .
١١. علاء الدين محمد عليوة (٢٠١٢م) : الصحة في المجال الرياضي ، ط١، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
١٢. على جلال الدين (٢٠٠٤م) : الصحة الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
١٣. عماد ابو القاسم (٢٠١٥م) : الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي وعلاقتها ببعض العادات و السلوكيات الصحية لدى تلاميذ الصف الاول الثانوي ، المؤتمر العلمي بكلية التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية بابي قير، جامعة الاسكندرية .
١٤. عيون احمد محمد (٢٠١٦م) : تأثير برنامج صحي باستخدام الوسائط الفائقة على السلوك الصحي لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الاساسي بمحافظة أسيوط ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .
١٥. محمد السيد على (٢٠٠٩م) : تكنولوجيا التعليم و الوسائل التعليمية ، ط٢ ، دار ومكتبة الاسراء للطبع و النشر و التوزيع ، طنطا .
١٦. محمد رضا البغدادي (٢٠١٢م) : تكنولوجيا التعليم والتعلم ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
١٧. محمد محمود الشاذلي (٢٠١١م) : تأثير برنامج التوجيه والارشاد الصحي باستخدام الجرافيك في السلوك الصحي لتلاميذ الحلقة الاولى من التعليم الاساسي بمحافظة كفر الشيخ ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
١٨. محمد مسعود إبراهيم (٢٠١٤م) : الاتجاهات الصحية وعلاقتها بالسلوك الصحي لتلاميذ المرحلة السنية (٩-١٢)سنة، رسالة ماجستير ، جامعه الإسكندرية
١٩. محمد نجيب سعيد (٢٠٢٠م) : تأثير برنامج ارشادي صحي باستخدام الوسائط الفائقة على بعض السلوكيات الصحية لمدربي الغوص، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها .

٢٠. نادية محمد رشاد (٢٠١٢م) : التربية الصحية و الامان ، دار المعارف ، الاسكندرية .
٢١. وليد ابراهيم احمد (٢٠١٧م) : الثقافة الرياضية وعلاقتها بالصحة العامة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها .
٢٢. ياسر زكريا متولى (٢٠١٢م) : الاتجاهات الصحية وعلاقتها بالسلوك الصحي لدى طلاب جامعة بنها ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها .

ثانيا: المراجع العربية:

23. Ashton Acton PHD (2013) : Hearing Loss : New Insights for the Healthcare . Atlanta Georgia USA.
24. Breny,J.(2010). Comparison of Health Status and Health Behaviors Between Female Graduate and Undergraduate College Students.The Health Educator,42(2),pp.67-76
25. Conner M (2002) : Health Behaviors , pubsher of University of Leeds UK Available online .
26. Craig Liebenson (2007) : Rehabilitation of the spine , Second edition Lippincott williams & A WOLTERS kluwer Business.
27. Schneider,B.& Scneider, u.(2012): Health behavior and health assessment: Evidence from German Micro data Economics Research international 1- 13.

مرفق (١)

قائمة أسماء السادة الخبراء

م	الإسم	الوظيفة
١	أ.د / أحمد حسن	أستاذ الصحة الرياضية بقسم علوم الصحة الرياضية- كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان
٢	أ.د/ أشرف نبيه	أستاذ الصحة الرياضية بقسم علوم الصحة الرياضية- كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان
٣	أ.د/ جيهان يحيى	أستاذ التربية الصحية بقسم العلوم الصحية - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق
٤	أ.د/ حنان حسنين	أستاذ التربية الصحية بقسم العلوم الحيويه والصحة الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان
٥	أ.د/ علاء نبيه	أستاذ بقسم علوم الصحة الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم - جامعة حلوان
٦	أ.د/ عبد العزيز الملا	أستاذ الصحة الرياضية بقسم علوم الصحة الرياضية- كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان
٧	أ.د/ محسن الدروي	أستاذ الصحة الرياضية بقسم علوم الصحة الرياضية ، كلية التربية الرياضية بالهرم - جامعة حلوان
٨	أ.د/ مسعود غرابه	أستاذ الصحة الرياضية بقسم علوم الصحة الرياضية- كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا
٩	أ.د / مني قاسم	أستاذ التربية الصحية بقسم علوم الصحة الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة قناة السويس
١٠	أ.د / ناصر السيوفي	أستاذ التربية الصحية بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا
١١	أ.د/ نبيله عمران	أستاذ الصحة الرياضية بقسم العلوم الصحية - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق

• ملحوظة تم ترتيب أسماء السادة الخبراء ترتيباً هجائياً

مرفق (٢)

مقياس الاتجاهات الصحية في صورته الاولى

المحور الاول : الاتجاهات الصحية المرتبطة بالصحة الشخصية

م	العبارات	رأى الخبير		
		مناسب	غير مناسب	أرى التعديل
١	اقوم بنظافة الابدي قبل وبعد التمرين داخل المحاضرات			
٢	افضل الاعتياد على ممارسة الرياضة			
٣	اقوم بتغيير ملابس التمرين بصورة دورية			
٤	استعمال الادوات الشخصية للغير تنقل الامراض			
٥	العناية بنظافة الحذاء الخاص للحماية من امراض القدمين			
٦	التدخين ضار جدا بالصحة			
٧	اقوم بعمل فحص دوري على الجسم			
٨	اقوم بغسل الاسنان بعد كل وجبة			
٩	اقوم بالكشف الطبي من فترة الى اخرى			
١٠	استخدام المناشف الخاصة عقب الانتهاء من التمرين			
١١	استعمال فوطة الغير تساعد على نقل العدوي			

عبارات أخرى ترونها سيادتكم :

.....

.....

.....

المحور الثاني : الاتجاهات الصحية المرتبطة بالصحة الوقائية

م	العبارات	رأى الخبير		
		مناسب	غير مناسب	أرى التعديل
١	ابتعد عن الاماكن المزدحمة واضرارها داخل الكلية			
٢	ارتدى الملابس الرياضية التى تناسب النشاط الذى امارسة			
٣	يوجد لوحات توضح معلومات عن طرق الوقاية من الامراض			
٤	اقوم باتباع ارشادات الدكتور اثناء المحاضرة			
٥	اتجنب الاوقات المزدحمة بالكلية			
٦	اذهب للطبيب فورا عند شعوري بالتعب			
٧	ارشادات الاتجاهات الصحية مهمة للوقاية من الامراض المختلفة			
٨	اتبادل الادوات الشخصية مع زملائي			
٩	امتنع عن الذهاب الى الكلية عند الاصابة بمرض معدي			

عبارات أخرى ترونها سيادتكم :

.....

.....

.....

المحور الثالث : الاتجاهات الصحية المرتبطة بالصحة الغذائية

م	العبارات	رأى الخبير		
		مناسب	غير مناسب	أرى التعديل
١	الأفضل المحافظة على تناول الوجبات الغذائية في مواعيد ثابتة			
٢	وجبة الافطار تجعلني قادرا على التعامل بحيوية ونشاط اثناء التمرينات			
٣	من الضروري مضغ الطعام جيدا اثناء تناول الوجبات بعد المحاضرات			
٤	يوجد خضروات طازجة في كل وجبة طعام			
٥	افضل شرب الماء قبل تناول الطعام او بعده مباشرة			
٦	اتناول وجبة العشاء قبل النوم بفترة كافية			
٧	احب تناول الوجبات الدسمة والمشروبات الغازية			
٨	احب وجود مخللات ومشهيات اثناء الوجبة الغذائية			
٩	اتناول الوجبات السريعة الجاهزة بشكل دائم			
١٠	أفضل شرب اللبن دون غليه			

عبارات أخرى ترونها سيادتكم :

.....

.....

.....

المحور الرابع : الاتجاهات الصحية المرتبطة بالبيئة الصحية

م	العبارات	رأى الخبير		
		مناسب	غير مناسب	أرى التعديل
١	الاجهزة و الادوات داخل الكلية نظيفة			
٢	يوجد اماكن لتجميع القمامة داخل الكلية			
٣	دورات المياه داخل الكلية نظيفة			
٤	الإضاءة داخل صالات التمرين مناسبة			
٥	نظافة الكلية لها اهمية من نظافة المنزل			
٦	اقوم برمي القمامة والفضلات في مصادر المياه			
٧	اتجنب البصق على الارض داخل الكلية لما له من خطورة على نقل الامراض المعدية			
٨	اتجنب حدوث ضوضاء داخل المكان الذي اتواجد فيه			

عبارات أخرى ترونها سيادتكم :

.....

.....

.....

المحور الخامس : الاتجاهات الصحية المرتبطة بممارسة الرياضة

م	العبارات	رأى الخبير		
		مناسب	غير مناسب	أرى التعديل
١	ممارسة التمرينات داخل الكلية تؤدي الى اكتساب اللياقة البدنية والصحية			
٢	تساعد التمرينات الرياضية على عملية النمو البدني والحركي السليم للجسم .			
٣	ممارسة التمرينات الرياضية تشغل الوقت والفراغ بصورة ايجابية			
٤	افضل ممارسة التمرينات الرياضية وفق ميولي ورغباتي			
٥	تساعدني الكلية على اكتساب صدقات جديدة			
٦	ممارسة الرياضة بالكلية يعمل على تحسين سلوك الفرد			
٧	ممارسة الرياضة تساعد على الوقاية من بعض الامراض			
٨	اقوم بممارسة الرياضة خارج الكلية بصورة منتظمة ومستمرة.			
٩	التمرينات الرياضية تساعد على اكتساب الثقة بالنفس			
١٠	اقوم بممارسة الرياضة في الصباح			
١١	اقوم بالإحماء الجيد قبل ممارسة التمرينات الرياضية بالكلية			

عبارات أخرى ترونها سيادتكم :

.....

مرفق (٣)

مقياس الاتجاهات الصحية في صورته النهائية

المحور الاول : الاتجاهات الصحية المرتبطة بالصحة الشخصية

م	العبارات	غالباً	أحياناً	أبداً
١	اقوم بنظافة الابدني قبل وبعد التمرين داخل المحاضرات			
٢	افضل الاعتياد على ممارسة الرياضة			
٣	افضل تغيير ملابس التمرين بصورة دورية			
٤	استعمال الادوات الشخصية للغير تنقل الامراض			
٥	اعتنى بنظافة الحذاء الخاص للحماية من امراض القدمين			
٦	التدخين ضار جدا بالصحة			
٧	اقوم بعمل فحص دوري على الجسم			
٨	اقوم بغسل الاسنان بعد كل وجبة			
٩	اقوم بالكشف الطبي من فترة الى اخرى			
١٠	استخدام المناشف الخاصة عقب الانتهاء من التمرين			
١١	استعمال فوطة الغير تساعد على نقل العدوي			

المحور الثاني : الاتجاهات الصحية المرتبطة بالصحة الوقائية

م	العبارات	غالباً	أحياناً	أبداً
١	ابتعد عن الاماكن المزدحمة واضرارها داخل الكلية			
٢	ارتدى الملابس الرياضية التي تناسب النشاط الذي امارسة			
٣	يوجد لوحات توضح معلومات عن طرق الوقاية من الامراض			
٤	اقوم باتباع ارشادات الدكتور اثناء المحاضرة			
٥	اتجنب الاوقات المزدحمة بالكلية			
٦	اذهب للطبيب فوراً عند شعوري بالتعب			
٧	ارشادات الاتجاهات الصحية مهمة للوقاية من الامراض المختلفة			
٨	اتبادل الادوات الشخصية مع زملائي			
٩	امتنع عن الذهاب الى الكلية عند الاصابة بمرض معدي			

المحور الثالث : الاتجاهات الصحية المرتبطة بالصحة الغذائية

م	العبارات	غالباً	أحياناً	أبداً
١	الأفضل المحافظة على تناول الوجبات الغذائية في مواعيد ثابتة			
٢	وجبة الافطار تجعلني قادرا على التعامل بحيوية ونشاط اثناء التمرينات			
٣	من الضروري مضغ الطعام جيدا اثناء تناول الوجبات بعد المحاضرات			
٤	يوجد خضروات طازجة في كل وجبة طعام			
٥	أفضل شرب الماء قبل تناول الطعام او بعده مباشرة			
٦	اتناول وجبة العشاء قبل النوم بفترة كافية			
٧	احب تناول الوجبات الدسمة والمشروبات الغازية			
٨	احب وجود مخللات ومشهيات اثناء الوجبة الغذائية			
٩	اتناول الوجبات السريعة الجاهزة بشكل دائم			
١٠	أفضل شرب اللبن دون غليه			

المحور الرابع : الاتجاهات الصحية المرتبطة بالبيئة الصحية

م	العبارات	غالباً	أحياناً	أبداً
١	الاجهزة و الادوات داخل الكلية نظيفة			
٢	يوجد اماكن لتجميع القمامة داخل الكلية			
٣	دورات المياه داخل الكلية نظيفة			
٤	الإضاءة داخل صالات التمرين مناسبة			
٥	نظافة الكلية لها اهمية من نظافة المنزل			
٦	اقوم برمي القمامة والفضلات في مصادر المياه			
٧	اتجنب البصق على الارض داخل الكلية لما له من خطورة على نقل			
٨	اتجنب حدوث ضوضاء داخل المكان الذي اتواجد فيه			

المحور الخامس : الاتجاهات الصحية المرتبطة بممارسة الرياضة

م	العبارات	غالباً	أحياناً	أبداً
١	ممارسة التمرينات داخل الكلية تؤدي الى اكتساب اللياقة البدنية والصحية			
٢	تساعد التمرينات الرياضية على عملية النمو البدني والحركي السليم للجسم			
٣	ممارسة التمرينات الرياضية تشغل الوقت والفراغ بصورة ايجابية			
٤	افضل ممارسة التمرينات الرياضية وفق ميولي ورغباتي			
٥	ممارسة الرياضة تساعد على الوقاية من بعض الامراض			
٦	اقوم بممارسة الرياضية خارج الكلية بصورة منتظمة ومستمرة.			
٧	التمرينات الرياضية تساعد على اكتساب الثقة بالنفس			
٨	اقوم بممارسة الرياضة في الصباح			
٩	اقوم بالإحماء الجيد قبل ممارسة التمرينات الرياضية بالكلية			

مرفق (٤)

مفتاح تصحيح المقياس الاتجاهات الصحية

أبدا	أحيانا	غالبا	م	أبدا	أحيانا	غالبا	م
المحور الرابع				المحور الاول			
١	٢	٣	١	١	٢	٣	١
١	٢	٣	٢	١	٢	٣	٢
١	٢	٣	٣	١	٢	٣	٣
١	٢	٣	٤	١	٢	٣	٤
١	٢	٣	٥	١	٢	٣	٥
٣	٢	١	٦	١	٢	٣	٦
١	٢	٣	٧	١	٢	٣	٧
١	٢	٣	٨	١	٢	٣	٨
المحور الخامس				١	٢	٣	٩
١	٢	٣	١	١	٢	٣	١٠
١	٢	٣	٢	١	٢	٣	١١
١	٢	٣	٣	المحور الثاني			
١	٢	٣	٤	١	٢	٣	١
١	٢	٣	٥	١	٢	٣	٢
١	٢	٣	٦	١	٢	٣	٣
١	٢	٣	٧	١	٢	٣	٤
١	٢	٣	٨	١	٢	٣	٥
١	٢	٣	٩	١	٢	٣	٦
				١	٢	٣	٧
				٣	٢	١	٨
				١	٢	٣	٩
				المحور الثالث			
				١	٢	٣	١
				١	٢	٣	٢
				١	٢	٣	٣
				١	٢	٣	٤
				١	٢	٣	٥
				١	٢	٣	٦
٣	٢	١	٧				
٣	٢	١	٨				
٣	٢	١	٩				
٣	٢	١	١٠				

مرفق (٥)

البرنامج الصحي المقترح باستخدام الوسائط الفائقة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ
الْحَكِيمُ (٣٢)

صدق الله العظيم

سورة البقرة آية (٣٢)

موضوع البحث

تأليف برنامج صحي باستخدام الوسائط
الافتراضية لتحسين الاتجاهات الصحية لطلاب
كلية التربية الرياضية بجامعة بنها

SuperVision

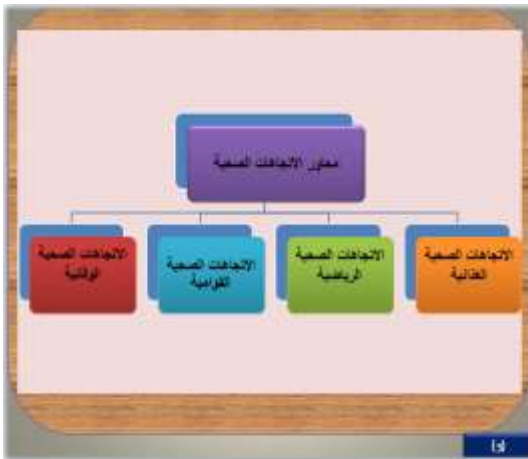
أحمد أحمد محمد السيد

استاذ مساعد بكلية التربية الرياضية، جامعة بنها

أهداف البحث

يهدف هذا البحث الى:

- بناء مقياس الاتجاهات الصحية لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة بنها
- تصميم برنامج صحي باستخدام تكنولوجيا الوسائط التفاعلية ومعرفة تأثيره على الاتجاهات الصحية لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة بنها.



الاتجاهات الصحية الغذائية

- فوائد شرب الحليب
- فوائد شرب الماء
- ضرر المشروبات الغازية
- ضرر المشروبات السكرية
- تأثير المشروبات الغازية
- تأثير المشروبات السكرية

الاسبوع الأول الوحدة الأولى (أ) المكان / كلية التربية الرياضية - جامعة بنها

الزمن ٣٠ دقيقة

فوائد شرب الماء

فوائد شرب الماء على مدار اليوم:

- التخلص من السموم عن طريق التبول والتعرق.
- ينقل الأكسجين الي خلايا الجسم.
- الحفاظ على درجة حرارة الجسم.
- تليين المفاصل.
- يحافظ على صحة الكلى.
- يحافظ على مستوى ضغط الدم.
- يحافظ على صحة الجلد فيمنع جفافه.

الاتجاهات الصحية الغذائية (١)

الاسبوع الأول الوحدة الأولى (ب) المكان / كلية التربية الرياضية - جامعة بنها

الزمن ٣٠ دقيقة

فوائد شرب الحليب

فوائد مذهلة لشرب الحليب يوميا

- الحصول على توم هادون.
- تحسين المزاج.
- التقليل من الأجهاد.
- تقوية العظام.
- تقوية المناعة.
- التقليل من مخاطر السمنة.
- الحفاظ على صحة القلب.
- تحسين حالة العظام وعلاج هشاشة العظام والتهابات القوامية

الاتجاهات الصحية الغذائية (٢)

الاسبوع الأول / كلية التربية الرياضية - جامعة بنها
الوحدة الثانية(أ)

الزمن ٣٠ دقيقة

أضرار المشروبات الغازية

- ✓ السمعة.
- ✓ امراض القلب.
- ✓ الكبد الدهني.
- ✓ تسوس الأسنان.
- ✓ السكري.
- ✓ هشاشة العظام.
- ✓ امراض العظام واعوجاج العظام

الإجاهات الصحية الغذائية (١٥)

الاسبوع الأول / كلية التربية الرياضية - جامعة بنها
الوحدة الثانية(ب)

الزمن ٣٠ دقيقة

أضرار السكري

- ✓ السمعة.
- ✓ مرض السكري.
- ✓ امراض القلب.
- ✓ امراض الكبد.
- ✓ الفشل الكلوي.
- ✓ امراض المفاصل.
- ✓ زياده الوزن

الإجاهات الصحية الغذائية (١٥)

الاسبوع الثاني / كلية التربية الرياضية - جامعة بنها
الوحدة الثالثة(أ)

الزمن ٣٠ دقيقة

فوائد الخضروات

اتباع نظام غذائي غني بالخضروات قد يقلل من خطر الإصابة بسلته الدماغية والسرطان والتهبة من الأمراض الأخرى تعرف على فوائد الخضروات الآن

- ✓ مصدر لتفيمينات والمعادن.
- ✓ تعزيز صحة الجهاز الهضمي.
- ✓ الوقاية من مرض السكري.
- ✓ هام لصحة العظام والعضلات

الإجاهات الصحية الغذائية (١٥)

الاسبوع الثاني / كلية التربية الرياضية - جامعة بنها
الوحدة الثالثة(ب)

الزمن ٣٠ دقيقة

فوائد تناول الفاكهه

فوائد تناول الفاكهه باعتدال:

- ✓ تحتوي على الألياف.
- ✓ مصدر غنى بالفيتامينات .
- ✓ مصدر غنى بالمعادن .
- ✓ تحسين مناعة الجسم.
- ✓ هامه لحيوية الجسم.
- ✓ تحسين حالة العظام والعضلات .

الإجاهات الصحية الغذائية (١٥)

الاسبوع الثاني / كلية التربية الرياضية - جامعة بنها
الوحدة الرابعة(أ)

الزمن ٣٠ دقيقة

فوائد تناول الإفطار

أهمية تناول وجبة الإفطار:

- ✓ لها دور اساسي بتحسين الراحة النفسية.
- ✓ ترقيته الإماء المعرفي.
- ✓ التحكم بالوزن.
- ✓ خفض مخاطر الإصابة بامراض القلب وامراض العظام.
- ✓ خفض مخاطر الإصابة بامراض الاوعيه الدمويه

الإجاهات الصحية الغذائية (١٥)

الاسبوع الثاني / كلية التربية الرياضية - جامعة بنها
الوحدة الرابعة(ب)

الزمن ٣٠ دقيقة

أضرار الشاي

- ✓ الأرق.
- ✓ ضعف العظام لذلك يمكن ان يسبب في حدوث المشكلات القواميه.
- ✓ خفض الشهيه.
- ✓ تسوس الأسنان.
- ✓ فرط النشاط.
- ✓ فقر الدم.
- ✓ حرقة المعدة

الإجاهات الصحية الغذائية (١٥)

الاسبوع الثالث / كلية التربية الرياضية - جامعة بنها
الوحدة الخامسة(أ)

الزمن ٣٠ دقيقة

الاتجاهات الصحية الرياضية

الرياضة واللياقة البدنية	التدريب التاهيلية	استخدام الأدوات الرياضية
الاصناف الخمسة للرياضة	الاصناف الخمسة للرياضة	استخدام الأدوات الرياضية

الإجاهات الصحية (١٥)

الاسبوع الثالث / كلية التربية الرياضية - جامعة بنها
الوحدة الخامسة(ب)

الزمن ٣٠ دقيقة

استخدام الأدوات الرياضية

الشروط الصحية لاستخدام الأدوات الرياضية

- عدم استخدام الأدوات الرياضية التالفة حتى لا تسبب الإصابة أو الإحراق القواميه خاصة عند ارتداء القفصين .
- عدم استخدام الأدوات الرياضية الغير مناسبة لسننك حتى لا تسبب الإصابة أو الإحراق القواميه خاصة عند ارتداء القفصين.
- عدم استخدام أدوات رياضية غير مخصصة لعمه مثل استخدام قز، قدم لعبها في لعبه كرة الطائرة

الإجاهات الصحية الرياضية (١٥)

الاسبوع الثالث | الوحدة الخامسة (ب) | عمان / كلية التربية الرياضية - جامعة بنها

الزمن: ٣٠ دقيقة

التعريفات التأهيلية

فوائد التعريفات التأهيلية:

- تعالج الاحراقات القوامية.
- تعالج احراقات نطق القدمين وتسمح بعوده قوس القدم الى الوضع الطبيعي.
- تعالج خلل الاتزان الناتج عن الحراقات نطق القدمين.
- تتم عضلات واربطه القدمين وتعود بقلدمن التي شكلها الطبيعي

agree

الاتجاهات الصحية الرياضية

الاسبوع الثالث | الوحدة السادسة (أ) | عمان / كلية التربية الرياضية - جامعة بنها

الزمن: ٣٠ دقيقة

الرياضة واللياقة البدنية

تساعدنا الرياضة على تنمية لياقتنا البدنية من خلال:

- تنمية القوى العضلية للجسم كله.
- تنمية السرعة.
- تنمية الرشاقة.
- تنمية المرونة.
- تنمية التحمل.

agree

الاتجاهات الصحية الرياضية

الاسبوع الثالث | الوحدة السادسة (ب) | عمان / كلية التربية الرياضية - جامعة بنها

الزمن: ٣٠ دقيقة

أهمية الالتزام بقوانين الرياضة

ماذا يحدث عند اتباع القوانين الخاصة بالنشاط الرياضي التخصصي:

- الفترة على التركيز.
- التب احترام زملائي والمقرب والمتفرجين.
- الانتهاء من المنافسة بتلعب مرضية وعادلة.
- حمية نفسي من الاصابات .
- حمية زملائي من الاصابات

agree

الاتجاهات الصحية الرياضية

الاسبوع الرابع | الوحدة السابعة (أ) | عمان / كلية التربية الرياضية - جامعة بنها

الزمن: ٣٠ دقيقة

ارتداء الملابس الرياضية

يجب ضرورة ارتداء الملابس الرياضية عند ممارسة النشاط الرياضي بسبب:

- تعلينا الاحساس بالراحة أثناء ممارسة النشاط الرياضي.
- تجنب حدوث اصابات.
- تجنب حدوث الاحراقات القوامية.
- تحسين الاداء والتركيز أثناء ممارسة النشاط الرياضي.

agree

الاتجاهات الصحية الرياضية

الاسبوع الرابع | الوحدة السابعة (ب) | عمان / كلية التربية الرياضية - جامعة بنها

الزمن: ٣٠ دقيقة

الاصحاب قليل معرفة الرياضة

يعرف اصحاب بله عليه حضوره لاعداء القدر وادائه بنها وسورجيا ونفسيا من خلال مجموعة من التمرينات العامة والخاصة والنشطة الحركية المتدرجة في الحجم والشدة واختاره بقله.

ويستاد الاصحاب على جانب حاولت اصحابه سواء قلته ليزولي او قد لا ي من العضلات او الاثر او الرظة والوصول الى القدر مستوى من التمار كما يعمل على:

- تنشيط الدورة الدموية بالجسم.
- تهيئة العضلات للعمل للتدريب القادم.
- تجنب حدوث الاصابة.
- تهيئة اللاعب بنها ونفسيا قبل التمرين

agree

الاتجاهات الصحية الرياضية

الاسبوع الرابع | الوحدة الثامنة (أ) | عمان / كلية التربية الرياضية - جامعة بنها

الزمن: ٣٠ دقيقة

الهدوء هو الخلف عند ممارسة الرياضة

إذا يحدث عند ممارسة النشاط الرياضي بعض؟

- التفكير مستوى الإداء.
- عدم القدر على التركيز.
- تسبب في خساره نفسي او خساره الفريق أثناء المنافسة.
- التسبب في اصابه نفسي واصابه المتفرجين

agree

الاتجاهات الصحية الرياضية

الاسبوع الرابع | الوحدة الثامنة (ب) | عمان / كلية التربية الرياضية - جامعة بنها

الزمن: ٣٠ دقيقة

الإحذية الخاصة باللعبة

من الضروري استخدام الاحذية الخاصة بكل لعبة حتى تصينا من الاصابات

فحذاء كرة القدم يختلف عن حذاء كرة السله يختلف عن حذاء المصارعة يختلف عن الحذاء العادي والاختلاف تلك يؤدي الى:

- اصابات القدمين.
- الحراقات القدمين.
- النواء مضط الكاحل.
- الم بالركبتين.
- خلل لعيه او نشاط يرضي لها نوع حذاء خاص به
- تبع الارضية المنعب

agree

الاتجاهات الصحية الرياضية

الاتجاهات الصحية القوامية

الحمل الحقيقية	اضراب الجلوس السمي	الجلوس الصحيح
الوقوف الصحيح	الوقوف الخاطئ	الوقوف الصحيح
الوقوف الصحيح	الوقوف الخاطئ	الوقوف الصحيح

اضرار القوام الردي

الاسبوع الخامس الوحدة التاسعة (أ) عمان / كلية التربية الرياضية - جامعة بنها

الزمن ٣٠ دقيقة

الجلوس الصحيح

عند الجلوس تفكر هذه النصائح:

- ✓ اضبط ارتفاع الكرسي بحيث تستقر قدمك على الأرض أو على مسند القدمين .
- ✓ حافظ على ركبتيك في مستوى وركبك أو تحتها.
- ✓ اضبط الكرسي لدعم ظهرك أو وضع منشفة ملفوفة أو وسادة صغيرة خلفك عند أسفل الظهر.
- ✓ عدم الارتكاز على باطن القدمين.
- ✓ عدم الجلوس ووضوح رجل على الرجل الأخرى

الإجاهات الصحية القوامية

الاسبوع الخامس الوحدة التاسعة (ب) عمان / كلية التربية الرياضية - جامعة بنها

الزمن ٣٠ دقيقة

أضرار الجلوس السيئ

يسبب الجلوس بشكل غير صحيح في بعض المشكلات منها:

- ✓ يسبب الجلوس السيئ في الإصابة بالآلام الحادة القوامية خاصة انحراف (تنتطح القدمين نتيجة الارتكاز على باطن القدمين أثناء الجلوس).
- ✓ اعطاء نشاط التوراة النموية بالجسم .
- ✓ قلة نشاط وجوية الجسم.

الإجاهات الصحية القوامية

الاسبوع الخامس الوحدة العاشرة (أ) عمان / كلية التربية الرياضية - جامعة بنها

الزمن ٣٠ دقيقة

حمل الحقيبة

اشتراطات حمل الحقيبة بأمان !

- ✓ عدم حمل الحقيبة الثقيلة لتجنب الإصابة بكتسوهات القوامية.
- ✓ حمل حقيبة على الكتفين بالتساوي.
- ✓ عدم الميل للذراع للأمام أو للخلف أو للجانب باستمرار أثناء حمل الحقيبة.
- ✓ عدم حمل الحقيبة على كتف واحد ولكن يجب توزيع حملها على الكتفين معا.

الإجاهات الصحية القوامية

الاسبوع الخامس الوحدة العاشرة (ب) عمان / كلية التربية الرياضية - جامعة بنها

الزمن ٣٠ دقيقة

الوضع القوامي الصحيح للنوم

الطريقة الصحيحة أثناء النوم :

- ✓ الفضن طريقة للنوم وتخفيف الضغط على الظهر هي النوم على الجانب مع انثناء من أجل رفع الجزء العلوي من الساق والحفاظ على المحاذة الطبيعية لتأليئين والحوض والعمود الفقري.
- ✓ مراعاة ان تكون الوسادة للرأس بمستوى الكتف وليبت عنقه أو منخفضه

الإجاهات الصحية القوامية

الاسبوع السادس الوحدة الحادية عشر (أ) عمان / كلية التربية الرياضية - جامعة بنها

الزمن ٣٠ دقيقة

الوقوف المعتدل

تعرف على خطوات الوقوف بشكل صحيح :

- ✓ الوقوف بوضع مستقيم مع الحفاظ على الانحناء مشوهه للثقل لتكون على مستوى عمودي واحد
- ✓ الحوض يمثل شكل مستقيم مع الجسم
- ✓ شد عضلات البطن قدر المستطاع لتداعل
- ✓ القدمان متباعدتان بمستوى الكتف
- ✓ القدمان للأمام

الإجاهات الصحية القوامية

الاسبوع السادس الوحدة الحادية عشر (ب) عمان / كلية التربية الرياضية - جامعة بنها

الزمن ٣٠ دقيقة

المشي المعتدل

تعرف على خطوات المشي بشكل صحيح :

- ✓ الحفاظ على استرخاء الرقبة والانتفاخ والظهر وعدم انثناء للأمام
- ✓ تحريك الرأعين بحرية مع انثناء بسيط بالموثقين.
- ✓ شد عضلات البطن مع استرخاء الظهر.
- ✓ المشي بثلاثة مع جعل كعب القدم يلامس الأرض أولاً
- ✓ لم الاضباع مع الجاء اصابع القدمين للأمام
- ✓ مراعاة مرونة حركة الركبة وعدم تحريك

الإجاهات الصحية القوامية

الاسبوع السادس الوحدة الثانية عشر (أ) عمان / كلية التربية الرياضية - جامعة بنها

الزمن ٣٠ دقيقة

الجرى الصحيح

مقا يحدث عند الحرص على الجري بطريقة صحيحة:

- ✓ الحفاظ على الرأس معتدلاً.
- ✓ عدم انثناء الكتفين.
- ✓ الحفاظ على استرخاء البطن.
- ✓ الحفاظ على الرأعين بزاوية ٩٠ درجة.
- ✓ الانثناء إلى الامام أثناء الجري.
- ✓ الحفاظ على استقرار التورئين.
- ✓ عدم رفع الركبتين لأعلى كثيراً.
- ✓ الجاء القدمين للأمام

الإجاهات الصحية القوامية

الاسبوع السادس الوحدة الثانية عشر (ب) عمان / كلية التربية الرياضية - جامعة بنها

الزمن ٣٠ دقيقة

أضرار القوام الردي

ما هي أضرار القوام الردي:

- ✓ شغل الجسم الغير متناسق.
- ✓ اعاقه التوراة النموية بالجسم.
- ✓ هزاله الجسم.
- ✓ التعرض للآلام المختلفة خاصة الحركات لفتوح القدمين.
- ✓ سوء حالة العظام وخاصة عظام القدم
- ✓ سوء حالة العضلات وخاصة عضلات القدم .
- ✓ تقل كفاءه الاجهزه الجويه في الجسم

الإجاهات الصحية القوامية

الاتجاهات الصحية الوقائية

- اضرار الاحذية
- الجوارب الضيقة
- كسور العظام
- كسور حوض الحوض
- ذات النعل الثقيل
- التهاب المفاصل
- تأثير أشعة الشمس
- تأثير أشعة الشمس

الاسبوع السابع / الوحدة الثالثة عشر (1) عمان / كلية التربية الرياضية - جامعة بنها

أضرار البناطيل الضيقة

البناطيل الضيقة لها اضرار خطيرة تتمثل في:

- نقص تدفق الدم للرجلين والقدمين.
- الاصابة بوالتي الرجلين والقدمين.
- الأم بعضلات الرجلين والقدمين.
- التهابات جلدية الرجلين والقدمين.
- تسبب الملابس الضيقة في تسو البكتيريا والظفرات في القدم مما يؤدي الي زياده التعرق وتكوين الرواح الكريهه

الاتجاهات الصحية الوقائية

الاسبوع السابع / الوحدة الثالثة عشر (1) عمان / كلية التربية الرياضية - جامعة بنها

الجوارب الضيقة

ماذا يحدث عند ارتداء الجوارب الضيقة ؟

- عاقبة وقصور الدورة الدموية .
- زيادة خطر الاصابة بالحصى .
- التهابات القدمين .
- تضرر اربطة وعضلات القدمين

الاتجاهات الصحية الوقائية

الاسبوع السابع / الوحدة الرابعة عشر (1) عمان / كلية التربية الرياضية - جامعة بنها

أضرار الاحذية ذات النعل الثقيل

الاحذية ذات النعل الثقيل لها اضرار كبيره في مشاكل كثيرة منها:

- الاصابه بالحرقاء وتلطيح القدمين.
- الاصابه بالالتواء الكاحل.
- التهاب مفصل القدم.
- توتر عضلات القدم.
- التهاب اربطة واورتار القدم

الاتجاهات الصحية الوقائية

الاسبوع السابع / الوحدة الرابعة عشر (1) عمان / كلية التربية الرياضية - جامعة بنها

متى تقرر الطبيب

يجب عليك زيارة الطبيب عند الشعور بالاعراض الآتية :

- تغير شكل القدمين.
- فوس القدم غير الطبيعي.
- الشعور بالحم في القدمين.
- كثرة التواء مفصل الكاحل.
- كثرة وجود التهابات في باطن القدم .
- وجود الحرقاات عن الوضع الطبيعي في الساقين او القدمين

الاتجاهات الصحية الوقائية

الاسبوع الثامن / الوحدة الخامسة عشر (1) عمان / كلية التربية الرياضية - جامعة بنها

الاحذية الرياضية

شروط الحذاء الصحي

- خفيف الوزن.
- يسمح للقدم بان تتنفس.
- ان تكون الطبقة المبطنه لكعب القدم سميكه.
- ان يكون مرنا بشكل معتدل وليس ذا قاعدة شديده الصلابة.
- ان يوفر الدعم المعتدل للقدم

الاتجاهات الصحية الوقائية

الاسبوع الثامن / الوحدة الخامسة عشر (1) عمان / كلية التربية الرياضية - جامعة بنها

الحاجة للتسمية

تؤثر الحالة النفسية على الفرد وتسبب المشكلات التالية:

- عدم القراء على التركيز.
- اضطرابه حدوث اصابه.
- التأثير السريع على الاعضاء الحيوية بالجسد.
- التأثير على ضغط الدم.
- مشكلات الجفطات والامراض المختلفة

الاتجاهات الصحية الوقائية

الاسبوع الثامن / الوحدة الخامسة عشر (1) عمان / كلية التربية الرياضية - جامعة بنها

الوقاية من الإصابات

يجب الحرص على النوم للمحافظة على نفسي وعلى التزميل من الإصابات المختلفة عن طريق

- عدم السير على طرق غير مهذبة .
- عدم اللعب في ملاعب غير مخصصة للممارسة الرياضية .
- عدم تعدد الحذوة في اللعب .
- السيطرة على اصابتي عندما أكون خاسر .
- التأكد من عدم وجود أو عوائل في المكان المخصص للعب.

الاتجاهات الصحية الوقائية

الاسبوع الثامن | وحدة المساحة (عترات) | المشق / كلية التربية لرياضية - جامعة بنها

الزمن ٣٠ دقيقة

في ذلك التعرض لأشعة الشمس

يعتبر التعرض لأشعة الشمس لمدة ١٥ دقيقة يوميا في الصباح هام جدا بسبب:

- ❖ امداد الجسم باحتياجاته من فيتامين د .
- ❖ تحسين المناعة.
- ❖ محاربة الامراض والعدوى.
- ❖ التقليل من مخاطر التعرض للسمه والسكري.
- ❖ تحسين الحاله المزاجيه وتكثير نوبات التوتر والاعتاب والقلق

agree

الاتجاهات الصحية الوقائية (٤)

