

إرتباط السلوك الصحي لطالبات كلية التربية الرياضية

بدراسة بعض المقررات الصحية

"دراسة مقارنة"

* م.د. أمال زكي محمود

المقدمة ومشكلة البحث:

تؤثر سلوكيات الانسان الصحية في حياته ونتاجه الي حد كبير ولذا كانت إهتمامات الدولة والمؤسسات والأفراد بنشر العادات الصحية السليمة، ومحاربة العادات الصحية الضارة ،حيث يتأسس علي ذلك وجود عوامل عديدة تؤثر علي مستوي الكفاءة البدنية للأفراد وتتصل بعض هذه الخصائص الفردية البدنية والصحية وبعضها يتصل بظروف البيئة المحيطة بالأفراد (١١:١٠٨٤) ربما أن المعلم يمثل ركناً هاماً من أركان العملية التعليمية لذا تهتم كليات اعداد المعلمين بتوفير المناهج والمقررات التي تسهم في الإعداد المناسب للقيام بمسئوليات هذه المهنة كما أن المعلم قدوة لتلاميذه ومن ثم يجب أن يكون مثل أعلي يحتذي به في كل تصرفاته وسلوكه ومن هذه السلوكيات بل وأهمها السلوك الصحي في المواقف المختلفة.

وتندرج مقررات الصحة العامة والتربية الصحية ضمن مقررات إعداد المعلمين في كليات التربية الرياضية وذلك بهدف تزويد الطالبات بالمعلومات والخبرات الصحية التي يتحقق عن طريقها تغير مفاهيم الطالبات واتجاهاتهم وسلوكهم الي أنواع من الإتجاهات والسلوك تساعد علي الوقاية من الأمراض والمحافظة علي الصحة (٩:٢٣).

والعملية التربوية التي لاتنتهي الي سلوك وممارسة لايمكن الحكم عليها بأنها قد حققت أغراضها كاملة، لذلك فإن التربية الصحية لا يقاس مدي نجاحها بمقدار ما أستوعبه الشخص من معلومات ومعارف وحقائق عن الصحة والمرض أو بارتباط هذه المعلومات والمعارف بوجدانهم ، وإنما تقاس بمقدار ما يطبقونه من هذه المعلومات في حياتهم العملية وطريقة تصرفهم في حالة حدوث مشكلة صحية وسلوكهم الصحي بصفة عامة.

* مدرس بقسم المواد الصحية بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة -جامعة حلوان.

وبذلك نجد أن عملية التربية الصحية يجب أن يتوفر لنجاحها عوامل النجاح التي تتوفر لأي عملية تربوية من معرفة ووجدان وسلوك ، ومن المسلم به ان الوقوف بالعملية التربوية عن حدود المعرفة فقط فهذا يعتبر اكتساباً للثقافة فقط ، اما إذا انتقلت هذه المعرفة إلى الإرتباط بالوجدان فأنها تكون قد وصلت الي مشارف التربية ، وتكرار السلوك يدعمه ويؤكدته حتي يصل به الي مرحلة العادة السلوكية وهنا يكون الفرد قد حقق فعلاً العملية التربوية وأصبح مربى تربية صحية (٥ : ٦٥) .

والطالبة بكلية التربية الرياضية تدرس من خلال منهجي الصحة العامة والتربية الصحية كل ما يتعلق بالخبرات والمعارف الصحية التي من شأنها أن تحافظ علي صحة الطالبات وقد تتوقف العملية التعليمية للمناهج الصحية عند حد معرفة هذه المعلومات والمعارف الصحية ودراستها بفرض النجاح في امتحان آخر العام ، وقد يمتد أثرها الي التعديل في سلوك هؤلاء الطالبات مما يمكنهم من التمتع بحياة صحية سليمة سواء في الكلية أو الشارع أو الأماكن العامة ، خصوصاً أن الدراسة في كليات التربية الرياضية ذات طبيعة خاصة وتختلف عن باقي الكليات الاخرى حيث أن الطالبات يدرسن كثير من المقررات العملية مثل ألعاب القوى والسباحة والجمباز وألعاب الميدان وأنشطة رياضية كثيرة أخرى . فلو أتبعت الطالبة أثناء فترة دراستها العادات والسلوك الصحي السليم المتعلق بالأنشطة الرياضية من حيث العادات الغذائية السليمة وكيفية اختيار الأطعمة المناسبة للسن والمجهود المبذول وعادات تناول الغذاء قبل النشاط الرياضي وبعده ومراعاة الشروط الصحية للنوم ومعرفة أهمية التوازن بين النشاط والراحة والنوم والاهتمام بمقومات الصحة الشخصية من حيث النظافة الشخصية ونظافة المأكل والمشرب ونظافة المكان التي تعيس فيه . ومراعاة الشروط الصحية للملابس ومناسبتها للجو صيفاً وشتاءً ، ومعرفة الشروط الصحية المرتبطة بنزول حمام السباحة وغيرها من العادات الصحية التي تتعلق بالبيئة الصحية والتعامل مع البيئة بشكل لا يؤثر عليها تأثيراً سلبياً سواء كانت البيئة المنزلية أو البيئية التعليمية بالكلية كما لا بد وأن تراعي الطالبات كافة الاحتياطات التي من شأنها أن تمنع أنتشار الأمراض المعدية وتكون علي وعي كامل بالأمراض المختلفة وكيفية أنتشارها ووسائل الوقاية منها .

ويتضح مما سبق أنه لو أتبعت الطالبة هذه الشروط الصحية أثناء فترة دراستها فسوف تكون في المستقبل المدرسة المرجوه التي يحتذي بها في سلوكها الصحي وبالتالي سوف تكون قادرة علي بث الوعي الصحي السليم في نفوس تلاميذها حيث ستكون قدوة صالحة في عاداتها الصحية اليومية وسوف ينعكس هذا بالطبع علي تلاميذها فينشأوا علي إتباع العادات الصحية السليمة التي تساعدهم علي أن يتمتعوا بصحة جيدة ويتحقق لهم السلامة والكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية .

ومن خلال تدريس الباحثة لمقرري الصحة العامة للصف الأول بالكلية والتربية الصحية للصف الرابع راودها بعض الأسئلة، هل دراسة كل من مقرري الصحة العامة والتربية الصحية تصل الطالبات إلي مرحلة التربية الصحية والتأثير في السلوك الصحي بالإيجاب أم تتوقفي عن مرحلة الثقافة الصحية والألمام بالمعلومات الصحية فحسب ؟

لذلك قامت الباحثة بإجراء هذه الدراسة في محاول للوصول الي إجابات لهذه الأسئلة

* تساؤلات البحث :-

١- هل يتأثر السلوك الصحي لطالبات الفرقة الأولى بدراسة منهج الصحة العامة .

٢- هي يتأثر السلوك الصحي لطالبات الفرقة الرابعة بدراسة منهج التربية الصحية .

٣- ما مدي التحسن في السلوك الصحي والعادات الصحية لكل من طالبات الفرقة الأولى والفرقة الرابعة ولصالح من هذا التحسن ؟

* أهداف البحث :-

١- معرفة تأثير دراسة منهج الصحة العامة للصف الأول بالكلية علي تعديل السلوك الصحي لطالبات الفرقة الأولى .

٢- معرفة تأثير دراسة منهج التربية الصحية للصف الرابع بالكلية علي تعديل السلوك الصحي لطالبات الفرقة الرابعة .

٣- المقارنة بين طالبات الفرقة الأولى بعد دراستهم مقرر الصحة العامة وطالبات الفرقة الرابعة بعد دراستهم مقرر التربية الصحية من حيث السلوك الصحي والعادات الصحية الممارسة .

تعريف بعض المفاهيم والمصطلحات :-

* السلوك الصحي :

هو التصرف الصحي السليم للطالبات في المواقف الصحية المختلفة فيما يتعلق بصحة بيئتهم الشخصية وصحة المجتمع ككل .

*المقررات الصحية:

يقصد بالمقررات الصحية في هذا البحث كل من منهجي الصحة العامة والتربية الصحية التي تدرسها الطالبات بكلية التربية الرياضية.

*الدراسات والبحوث المشابهة:

١- قامت Alizabith ١٩٨٤ بدراسة تغير الإتجاه نحو السلوك الصحي عن طريق التعليم المتصل بمناهج الصحة علي مستوي المجتمع ومدى تأثيرها علي الأفراد وقد أجريت الدراسة علي (٥٦٨) دارس وقد أشارت النتائج الي أن كثير من الإتجاهات نحو السلوك الصحي تتعلق بممارسة التمرينات الرياضية بانتظام وعدم الإفراط في تناول المشروبات الكحولية وأستخدام العقاقير في صورة إدمان والتدخين وعوامل تلوث البيئة (١٢٠).

قام محمد السيد الأمين ١٩٨٦ بدراسة بعض الأساليب السلوكية المرتبطة بالمجال الصحي وعلاقتها ببعض التغيرات الفسيولوجية والأنثروبومترية للعمال والمواطنين والإداريين من (٣٥ - ٤٠) سنة وقد أشارت النتائج الي أن أهم محددات السلوك الصحي للعمال كان سلوكهم نحو النوم والراحة أما الإداريين فكان سلوكهم نحو تجنب الأمراض المعدية والمزمنة (١٠).

٢- قام كل من محمد السيد الأمين وعصام الدين محمد بدوي ١٩٨٧ بدراسة السلوك الصحي للاعبي بعض المنتخبات القومية المصرية وقد أجريت الدراسة علي (١٢٠) لاعب من لاعبي المنتخبات القومية المصرية ولاعبي الأندية الأخرى بالقاهرة والجيزة وتراوحت أعمارهم بين ٢١ ، ٢٧ سنة. وقد أشارت النتائج الي أهم السلوكيات الصحية للاعبي المنتخبات القومية المتعلقة بالتغذية كانت محاولة تعويضهم للطاقة المفقودة وإن العناية بالشعر والإستحمام وتبديل الملابس بعد التدريب أهم السلوكيات الصحية لعينة البحث، كما أن لاعبي المنتخبات القومية أكثر أهتماماً بسلوكيات العادات الغذائية والصحة الشخصية عن لاعبي الدرجتين الأولى والثانية (١١).

٤- قامت أمال زكي محمود ١٩٩٢ بدراسة عن تقويم مناهج الصحة العامة والتربية الصحية بكليات التربية الرياضية بجمهورية مصر العربية " بهدف تقويم وتحليل مناهج الصحة العامة والتربية الصحية في ضوء إستفادة الطلاب والخريجين من محتوياتها في حياتهم الدراسية والمهنية وقد أجريت الدراسة علي عينة قوامها ٤٥٠ من الطلاب والخريجين والعاملين بالتدريس والتدريب وأدارة النشاط الرياضي وقد أشارت النتائج إلي إختلاف درجة الإستفادة من موضوعات الصحة العامة والتربية الصحية بين خريجي الكليات المختلفة وكان أكثر المجالات إفادة للخريجين هو مجال " التربية الجنسية " ويليه " العادات

السيئة " بينما كان أقل المجالات إفادة هو " مكونات ووظائف الجسم ونموه (٢) .

يتضح من العرض السابق لعدد من الدراسات والبحوث أنها أهتمت بدراسة السلوك الصحي من خلال إستمارات إستبيان علي عينات من الرياضيين والعمال والإداريين والطالبات والخريجين وأستخدمت كافة هذه الدراسات المنهج المسحي وبناء علي ذلك سوف تستخدم الباحثة المنهج المسحي لملاءمته لمعالجة هذه الدراسة .

إجراءات البحث .

* منهج البحث

أتبعت الباحثة المنهج الوصفي بإستخدام الدراسات المسحية لملاءمتها لطبيعة البحث .

* عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية من طالبات كلية التربية الرياضية بالجزيرة بواقع ١٠٠ طالبة من الفرقة الأولى و ١٠٠ طالبة من الفرقة الرابعة وقد تراوحت أعمار طالبات الفرقة الأولى ما بين (١٧ - ٢٠) سنة بمتوسط حسابي قدره ١٨,٢٠ وأنحراف معياري قدره ٠,٩٦٥ . كما تراوحت أعمار طالبات الفرقة الرابعة ما بين (٢٠-٢٣) سنة بمتوسط حسابي قدره ٢١,٦٥ وأنحراف معياري قدره ٠,٩٠٥ .

* أداة جمع البيانات :

قامت الباحثة بتصميم إستبيان السلوك الصحي لطالبات كليات التربية الرياضية حيث يمثل الأداة الأساسية لجمع البيانات وفقاً للخطوات التالية :

١- دراسة وتحليل المراجع المتخصصة والدراسات والبحوث المشابهة لمجال الدراسة بغرض التوصل الي المحاور الرئيسية للإستبيان وقد تضمنت خمس محاور رئيسية هي العادات الغذائية ، الصحة الشخصية ، النوم ، البيئة الصحية ، الأمراض المعدية ، وقد بلغ عدد المفردات ٦٠ مفردة .

٢- عرض المحاور الرئيسية للإستبيان بمفرداتها علي تسع من خبراء الصحة العامة بكليات الطب وكليات التربية الرياضية بقسم المواد الصحية وذلك في الفترة من ١٩٩٣/٩/١ إلي ١٩٩٣/٩/١٥ (مرفق) وذلك لإبداء الرأي في المحاور الرئيسية للإستمارة وكذلك مفردات كل محور .

٣- تم حذف مفردتين من محور الأمراض المعدية بناء علي رأي الخبراء حيث لم يحصل علي النسبة المقررة لبقاء المقررات داخل المحاور وهي ٨٥٪ علي الأقل .

٤- وضع الإستبيان في صورته النهائية بعد حذف العبارات التي لم تحصل علي النسبة المقررة وبذلك أصبح الإستبيان يتكون من خمسة محاور رئيسية تحتوي علي ٥٨ عبارة (مرفق ١) .

٥- تم تحديد ميزان تقدير ثلاثي للإجابة علي العبارات (نعم - إلي حد ما - لا) وتقدر درجاتها علي التوالي (٥ ، ٣ ، ١) درجة .

المعاملات العلمية للإستبيان

صدق الإستبيان

تم عرض الإستبيان علي عدد (٩) من الحكمين في المجال الصحي والمتخصصون في المواد الصحية وذلك بغرض مقارنة العبارات الخاصة بالإستبيان من الوجهة المنطقية بالمضمون الذي يفترض أن الإستبيان يقيسه ، أي الحكم علي مدى تمثيل عبارات كل محور من محاور الإستبيان علي السلوك الصحي المرتبط بالمجالات المختلفة للصحة كالتغذية والأمراض المعدية وغيرها . وقد أشارت النتائج إلي تحقيق صدق المحاور والعبارات المدرجة تحتها والتي تضمنها هذا الإستبيان كما يشير إليها الجدول الآتي :

جدول (١)

درجة الإتفاق بين الحكمين علي محاور الإستبيان

المحاور	درجة الإتفاق
العادات الغذائية	٪ ١٠٠
الصحة الشخصية	٪ ١٠٠
النوم	٪ ٩٥
البيئة الصحية	٪ ٩٧
الأمراض المعدية	٪ ٨٨

ثبات الإستبيان

تم تطبيق الإستبيان بعد تعديله وفقا لأراء الخبراء علي عدد ٣٠ طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة بواقع ١٥ طالبة بالفرقة الأولى و ١٥ طالبة بالفرقة الرابعة وقد استخدمت الباحثة طريقة إعادة الإستبيان بعد تطبيقه بأسبوعين علي نفس العينة .

وقد تم التطبيق الأول للإستبيان في يوم ١٥/١٠/١٩٩٣ وذلك بهدف :

- التعرف علي مدي وضوح محتويات الإستمارة لعينة البحث .
- تحديد المشكلات التي تقابل الباحثة عند تطبيق الإستمارة .
- إيجاد معامل الثبات للإستمارة .

وقد توصلت الباحثة إلي

- وضوح محتويات الإستمارة لكل من طالبات الفرقتين الأولى والرابعة .
- تم التطبيق الثاني للإستبيان في يوم ٣١/١٠/١٩٩٣ علي نفس العينة وقد أشارت النتائج إلي أن الإستبيان ذو معامل ثبات عالية لمحاورة الخمسة كما يشير إليها الجدول التالي .

جدول (٢)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لمحاورة استبيان السلوك

الصحي لطالبات كلية التربية الرياضية

ن = ٣٠

المحاور	الفرقة الأولى	الفرقة الرابعة
العادات الغذائية	٠,٣٥٧	٠,٨٣٢
الصحة الشخصية	٠,٨٠٤	٠,٨٩٤
النوم	٠,٧٩٢	٠,٧٧٥
البيئة الصحية	٠,٨١٦	٠,٨٤٣
الأمراض المعدية	٠,٧٣١	٠,٧٤٦
المجموع	٠,٧٨٠	٠,٨١٦

ر الجدولية عند ٠,٠٥ = ٠,٣٦١

يتضح من الجدول السابق (٢) إن معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لمحاورة إستبيان السلوك الصحي والتي تراوحت ما بين (٠,٧٣١ - ٠,٨٩٤) دالة إحصائيا إذ أن قيمة "ر" المحسوبة في كل محور في الإستبيان بأكمله أعلي من قيمتها الجدولية عند ٠,٠٥ .

خطوات البحث

بعد اختيار عينة البحث وأعداد أدوات جمع البيانات وحساب معاملاتها الإحصائية قامت الباحثة بما يلي :

١- وضع برنامج زمني لتطبيق الإستمارة علي عينة البحث بحيث تتمكن الباحثة بنفسها من شرح الإستبيان وقد تم تطبيق الإستبيان وفق البرنامج الزمني التالي .

- قامت الباحثة بتطبيق إستبيان السلوك الصحي لطالبات قبل البدء في دراسة المنهج المقرر لكل من الفرقتين الأولى والرابعة وذلك في الأسبوعين الأولين من العام الدراسي ١٩٩٣-١٩٩٤ م.

- أعادت الباحثة تطبيق نفس الإستبيان عقب أداء الطالبات امتحان النصف الأول من العام الدراسي ١٩٩٣-١٩٩٤ وذلك للتأكد من تمام دراسة واستيعاب موضوعات كل من مقرري الصحة العامة والتربية الصحية موضوع الدراسة .

المعالجة الإحصائية للبيانات:

أستعانت الباحثة في المعالجة الإحصائية للبيانات بالمعاملات الأحصائية التالية :

- معامل الارتباط البسيط .

- تحليل التباين T . Test .

وقد استندت الباحثة في جميع النتائج الي مستوي دلالة ٠.٠٥ . كما قامت بتقريب النتائج إلي ثلاث أرقام عشرية بالنسبة لمعامل الارتباط ورقمين عشريين في تحليل التباين .

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها :

لتحقيق أهداف الدراسة وردا علي تساؤلاتها تستعرض الباحثة نتائجها مصنفة علي النحو التالي :

- إيجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للتطبيقات القبلي والبعدي للصف الأول وكذلك للصف الرابع وحساب T.Test لكل صف علي حده وذلك لمعرفة اذا ما كانت هناك فروق معنوية في سلوك الطالبات بعد دراسة المقرر الدراسي للصحة العامة والتربية الصحية عن قبل دراسته وهي التغير في السلوك الصحي بالايجاب أم بالسلب .

جدول (٣)

إختيار دلالة الفروق بين متوسطي التطبيقين القبلي والبعدي
في السلوك الصحي للفرقة الأولى

(ن = ١٠٠)

المتغيرات	قبلي		بعدي		الفرق	ت	الدلالة
	١-س	١ع	٢-س	٢ع			
العادات الغذائية	٣,٤٢	-٠,٧٧	٣,٦٦	-٠,٤٧	-٠,٢٤	* ٢,٦٤٧	دال
الصحة الشخصية	٣,٦٥	-٠,٨٢	٣,٩٨	-٠,٧٥	-٠,٣٣	* ٢,٩٥٤	دال
النوم	٣,٤٩	-٠,٨٠	٣,٨٢	-٠,٧٦	-٠,٣٣	* ٢,٩٥٤	دال
البيئة	٤,٥٢	-٠,٥٩	٤,٦٩	-٠,٣٩	-٠,١٧	* ٢,٣٩١	دال
الأمراض المعدية	٤,٠٧	-٠,٣٨	٤,٢٦	٠,٤٨	-٠,١٩	* ٣,٠٨٧	دال

قيمة (ت) الجدولية ١,٩٨ عند مستوي ٠,٠٥ -

يتضح عن الجدول السابق (٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين السلوك الصحي لذي طالبات الفرقة الأولى لصالح التطبيق البعدي (أي بعد دراسة منهج الصحة العامة) في جميع محاور السلوك الصحي.

وقد حصل محور الأمراض المعدية علي أعلى نسبة فروق في السلوك الصحي ثم تلاه كل من محوري الصحة الشخصية والنوم ثم محوري العادات الغذائية ومحور البيئة علي التوالي.

جدول (٤)

إختيار دلالة الفروق بين متوسطي التطبيقين القبلي والبعدي
في السلوك الصحي للفرقة الرابعة

(ن = ١٠٠)

المتغيرات	قبلي		بعدي		الفرق	ت	الدلالة
	١-س	١ع	٢-س	٢ع			
العادات الغذائية	٣,٤٦	-٠,٦٥	٣,٧٢	-٠,٥٤	-٠,٢٦	* ٢,٠٦١	دال
الصحة الشخصية	٤,٥٦	-٠,٥٩	٤,٧٢	-٠,٣٩	-٠,١٦	* ٢,٣٩٠	دال
النوم	٣,٥٨	-٠,٦١	٣,٧٦	-٠,٧٣	-٠,١٨	* ٢,٣٩٦	دال
البيئة	٤,٥٥	-٠,٤٨	٤,٨٠	-٠,٥٢	-٠,٢٥	* ٣,٠٦٢	دال
الأمراض المعدية	٤,٣٧	-٠,٢٥	٤,٥٦	-٠,٢٩	-٠,١٩	* ٢,٠٦٢	دال

قيمة (ت) الجدولية ١,٩٨ عند مستوي ٠,٠٥

يتضح من الجدول السابق (٤) وجود فروق دالة إحصائياً لصالح التطبيق البعدي لدى طالبات الفرقة الرابعة (بعد دراسة منهج التربية الصحية) في جميع محاور السلوك الصحي.

وقد حصل محور البيئة علي أعلى نسبة فروق تحسن في السلوك الصحي المرتبط بموضوعات البيئة ثم تلاة محور العادات الغذائية بنسبة متقاربة جداً ثم تلاهم في الترتيب كل من محور الأمراض المعدية، النوم، الصحة الشخصية علي التوالي.

جدول (٥)

مقارنة التحسن المئوي بين الفرقتين

الأولي والرابعة

(ن = ٢٠٠)

المحاور	الفرقة الاولى	الفرقة الرابعة	الفرق %	الدلالة
العادات الغذائية	٪٧,٠١	٪٧,٥١	٪-٠,٥٠	لصالح الفرقة الرابعة
الصحة الشخصية	٪٩,٠٤	٪٣,٥٠	٪٥,٥٤	لصالح الفرقة الاولى
النوم	٪٩,٤٥	٪٥,٠٢	٪٤,٤٣	لصالح الفرقة الاولى
البيئة	٪٣,٧٦	٪٥,٤٩	٪١,٧٣	لصالح الفرقة الرابعة
الأمراض المعدية	٪٤,٦٦	٪٤,٣٤	٪-٠,٣٢	لصالح الفرقة الاولى

يتضح من الجدول السابق (٥)

* نسبة التحسن المئوي في كل من محوري العادات الغذائية والبيئة كانت لصالح الفرقة الرابعة.

* نسبة التحسن مئوي في كل من محاور الصحة الشخصية والنوم والأمراض المعدية كانت لصالح الفرقة الأولى.

*مناقشة نتائج البحث وتفسيرها:-

يتضح من الجدول (٣) وجود فروق دالة إحصائياً لصالح التطبيق البعدي عن التطبيق القبلي للفرقة الأولى في جميع محاور السلوك الصحي.

ومن هذا يتضح أن لدراسة مقرر الصحة العامة بالفرقة الأولى بالكلية تأثيراً إيجابياً علي تعديل سلوك الطالبات فيما يتعلق بالمحاور موضوع البحث وبهذا نكون قد توصلنا الي إجابة التساؤل الأول من تساؤلات البحث وقد حصل محور الأمراض المعدية علي أعلى نسبة فروق في السلوك الصحي لطالبات الفرقة الأولى مما يشير الي أن عادات وسلوك الطالبات تجاه الأمراض المعدية وكيفية الوقاية منها والحد من إنتشارها ومعرفة مبادئ الإسعافات الأولية والتحصن ضد الأمراض المختلفة قد تحسنت وحدث بالفعل تعديل في سلوكهم الصحي نتيجة لدراسة الأمراض المعدية.

وقد جاء كل من محوري الصحة الشخصية والنوم في الترتيب الثاني حيث كانت (ت) المحسوبة في كل منهم (٢,٩٥٤) مما يدل علي ان طالبات الفرقة الأولى قد تحسن في العادات والسلوك الخاصة بالصحة الشخصية من حيث النظافة العامة العامة ونظافة الملابس ونظافة الماء ونظافة المأكل والعناية بالمظهر الشخصي والعادات الصحية السليمة المرتبطة بنزول حمام السباحة وعدم إستعمال أدوات الغير والأهتمام بالكشف الدوري... الخ

كما تشير النتائج في جدول (٣) ايضاً الي تحسن سلوك وعادات طالبات الفرقة الأولى في مجال النوم من حيث عدد ساعات النوم وميعاد النوم وتناول الوجبات بفترة كافية قبل النوم ومراعاة تهيئة الجو المناسب للنوم كما وجدت فروق دالة احصائياً في مجال العادات الغذائية مما يشير الي تعديل سلوك طالبات الفرقة الأولى في العادات والسلوك الغذائية المرتبطة باختيار الغذاء المناسب من حيث الكمية والقيمة الغذائية والحرص علي تناول وجبة الافطار وتناول الوجبات في مواعيد ثابتة تقريباً وضرورة إشتمال الغذاء علي كافة المكونات ومجموعات الغذاء المختلفة وعدم التركيز علي أنواع معينة من الطعام دون الأخرى وعدم تناول الوجبات قبل النشاط الرياضي مباشرة.

وقد وجدت فروق دالة احصائياً في مجال البيئة مما يشير الي تعديل سلوك طالبات الفرقة الأولى تجاه البيئة والمحافظة عليها من حيث مراعاة شروط البيئة الصحية السليمة في المنزل والكلية والشارع والمساعدة في الحفاظ علي البيئة من التلوثات المختلفة.

ويتضح من الجدول (٤) وجود فروق دالة إحصائياً لصالح التطبيق البعدي من التطبيق القبلي للفرقة الرابعة في جميع محاور السلوك الصحي موضوع البحث ومن هذا يتضح أن لدراسة مقرر التربية الصحية بالفرقة الرابعة بالكلية تأثيراً إيجابياً لي تعديل السلوك الصحي لطالبات الفرقة الرابعة وبهذا نكون قد توصلنا لإجابة التساؤل الثاني للبحث.

وقد أشارت نتائج جدول (٤) الي أن مجال البيئة قد حصل علي أعلى نسبة فروقٍ ويليهِ مجال العادات الغذائية ثم جاء بعد ذلك كل من مجالات الأمراض المعدية، والنوم، الصحة الشخصية علي التوالي .

ويتضح من جدول (٥) زيادة النسب المئوية لمعدلات تغير التطبيق البعدي عن القبلي للفرقتين في جميع محاور السلوك الصحي حيث تراوحت بين (٣,٧٦%-٩,٤٥%) أما الفرق في النسب المئوية للتحسن بين الفريقين قد تراوح ما بين (٣٢%-٥,٥٤%) وقد كان التحسن المئوي في كل من محوري العادات الغذائية والبيئة لصالح الفرقة الرابعة أما في محاور الصحة الشخصية والنوم والأمراض المعدية فكان لصالح الفرقة الأولى.

وبهذا نكون قد حصلنا علي إجابة التساؤل الثالث من تساؤلات البحث وترجع الباحثة هذه النتيجة الي أن كل من باب الصحة الشخصية والنوم والأمراض المعدية هي أبواب أساسية في منهج الصف الأول أما العادات الغذائية فهو من أهم وحدات منهج التربية الصحية للصف الرابع أما صحة البيئة فهو خارج منهج الصف الرابع وبالرغم من ذلك فكانت نسبة التحسن المئوية فيه لصالح الفرقة الرابعة ولكنه بفارق بسيط (١,٧٣%) وترجع الباحثة السبب في ذلك الي أن البيئة وتلوث البيئة [تلوث الهواء - تلوث الماء - تلوث الأتربة - التلوث الاشعاع - ثقب الأوزون] وهي من أهم موضوعات الساعة علي الاطلاق والبرامج التليفزيونية المتعددة ومصادر الأعلام المختلفة لا تألوا جهداً في بث الوعي البيئي لدي أفراد المجتمع ككل مما كان له كبير الأثر في توعية أفراد المجتمع عامة بالوعي البيئي وكيفية المحافظة علي البيئة.

الاستخلاصات :

في ضوء اهداف البحث وعرض نتائجه وفي حدود عينة البحث يمكن للباحث استخلاص ما يلي:

- لمنهج الصحة العامة التي تدرسه الطالبة بكلية التربية الرياضية بالفرقة الأولى والذي يتضمن مجموعة من الموضوعات حول العادات الغذائية والصحة الشخصية وصحة البيئة، والأمراض المعدية تأثيراً ايجابياً في تعديل السلوك الصحي للطالبات إذ اوضحت نتائج الدراسة وجود فروق دالة احصائياً بين التطبيق قبل وبعد تنفيذ البرنامج الدراسي في السلوك الصحي للطالبات.

- لمنهج التربية الصحية بالصف الرابع بالكلية والذي يتضمن مجموعة من الموضوعات حول العادات الغذائية، الصحة المدرسية، العقاقير، التدخين، تأثيراً ايجابياً في تعديل السلوك الصحي للطالبات إذ اوضحت النتائج وجود فروق دالة احصائياً بين التطبيق قبل وبعد تنفيذ البرنامج الدراسي في السلوك الصحي للطالبات .

- نسبة التحسن المثوي في محاور العادات الغذائية والبيئة كانت لصالح الفرق الرابعة.

- نسبة التحسن المثوي للسلوك الصحي للطالبات في محاور الصحة الشخصية والنوم والأمراض المعدية كانت لصالح الفرق الرابعة.

التوصيات:

في حدود عينة البحث ومن النتائج المستخلصة توصي الباحثة بما يلي:-

- ضرورة تضمين مقرر التربية الصحية للصف الرابع بالكلية العادات والسلوك الصحي المرتبط بالصحة الشخصية والنوم والأمراض المعدية وخاصة ما يتصل منها بإداء الأنشطة الرياضية.

- استخدام الوسائل المعينة في تدريس مقرري الصحة والتربية الصحية مثل وسائل الإيضاح والعروض السينمائية والأوراق الدراسية وحلقات البحث والزيارات الميدانية والاهتمام بالممارسة العملية وعدم الاقتصار علي أسلوب المحاضرة حيث تستفيد الطالبة بأكبر قدر من المعلومات والسلوكيات الصحية المختلفة.

- تقترح الباحثة وضع درجة للسلوك الصحي للطالبة أثناء التدريب الميداني وايضاً يراعي عند وضع هذه الدرجة دور الطالبة في بث الوعي الصحي للتلاميذ اثناء تدريسها مادة التربية الرياضية.

- توصي الباحثة بإجراء العديد من البحوث في مجال العادات الصحية والسلوك الصحي علي عينات اخري من الرياضيين وغير الرياضيين في مراحل العمر المختلفة وذلك للوقوف علي العادات الصحية السليمة والعادات الصحية الخاطئة لما لهذا الموضوع من أهمية كبيرة في تحسين صحة أفراد المجتمع.

المراجع

- ١- احمد حلمي محمود ،مذكرات التربية الصحية، القاهرة، دار الكتب المصرية
١٩٨١.
- ٢- امال زكي محمود ،تقويم مناهج الصحة العامة والتربية الصحية بكليات
التربية الرياضية بجمهورية مصر العربية،رسالة
دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين
بالقاهرة ، جامعة حلوان، ١٩٩٢.
- ٣- بهاء الدين سلامة ،الجوانب الصحية في التربية الرياضية ،مكة المكرمة
،المكتبة الفيصلية العربية ، ١٩٨٥ .
- ٤- سرور اسعد منصور ،الصحة والمجتمع ، ليبيا ، تونس ، الدار العربية
للنشر، ١٩٧٦.
- ٥- سليمان احمد حجر ، محمد السيد امين ،الأسس العامة للصحة والتربية
الصحية، القاهرة، المركز الدولي للالات والطباعة، ١٩٨٩.
- ٦- عصمت محمد عبد المقصور ، الصحة والرياضة، الاسكندرية، دار
المعارف، ١٩٨٥.
- ٧- علي جلال ،الصحة الشخصية في المجال الرياضي ، الزقازيق ،مكتبة مكة
المكرمة، ١٩٨٨.
- ٨- _____ ، الصحة الرياضية ، ط ١ ، الزقازيق ، مكتبة مكة المكرمة ، ١٩٨٩ .
- ٩- ليلي حسن بدر ، سامية عبد الرازق ، عايدة عبد العظيم البنا ،اصول التربية
الصحية والصحة العامة، القاهرة ،مكتبة النهضة
المصرية، ١٩٩٢.
- ١٠- محمد السيد الامين ، دراسة بعض الأساليب السلوكية المرتبطة بالمجال
الصحي وعلاقتها ببعض التغيرات الفسيولوجية
والانثروبومترية للأفراد من (٣٥-٤٠) سنة، رسالة دكتوراه
غير منشورة ،كلية التربية الرياضية للبنين
بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٨٦.

١١- محمد السيد الامين، عصام الدين محمد بدوي ، السلوك الصحي للاعبين
بعض المنتخبات القومية المصرية، المؤتمر العلمي الاول
لدراسات وبحوث التربية الرياضية للبنات بالقاهرة،
جامعة حلوان ، المجلد الرابع ، يناير ، ١٩٨٧ .

12-Elizabeth A.Ritchey, Atitude Change Following three Different
madels of instraction in callege livel personal Health Cou ses
North Cocalina State Univ, 1984.