

## مقرر في التربية الوقائية قائم على أنشطة المهارات الحياتية (برنامج إعداد المعلم كلية التربية جامعة الإسكندرية)

أ.د.م. عزة شديد محمد عبد الله \*

د. نرمين محمد حمدي الدفراوي \*

### الملخص

يهدف البحث إلى التعرف على أهم المفاهيم الرئيسية المرتبطة بمطلبات التربية الوقائية والتي تُعد في عصرنا الحالي مطلب أساسي لإعداد النشء، ثم تحديد مستوى الوعي الوقائي (ممارسات سلوكيه، معرفة علمية) لدى الطلاب المعلمين بجميع الشعب العلمية والأدبية والتعليم الأساسي الذي أوشكوا على التخرج من كلية التربية جامعة الإسكندرية، ثم تصميم مقرر يتضمن أهم متطلبات التربية الوقائية وبعض أنشطة المهارات الحياتية، يمكن أن يساعد على تنمية الوعي الوقائي لدى الطالب المعلم أثناء إعداده بكلية التربية، لذا تم أعدت الباحثان استبيان يستطلع رأي مجموعة من أعضاء هيئة التدريس في تخصص علوم الصحة العامة والطب الوقائي لتحديد أهم متطلبات التربية الوقائية وأهم الموضوعات التي تندرج تحتها والتي يمكن تضمينها في مقرر للتربية الوقائية من أجل تنمية الوعي الوقائي لدى الطالب المعلم - جميع الشعب - أثناء إعداده بكلية التربية، وكذلك إعداد مقياس يهدف إلى قياس مستوى الوعي الوقائي لدى عينة البحث ينقسم إلى جزئين جزء يقيس ممارسات سلوكية وجزء يقيس معرفة علمية، طبق المقياس بجزأيه (الممارسات السلوكية - الجانب المعرفي) على عينة البحث وأوضحت النتائج تدني مستوى الوعي الوقائي لديهم، ومن ثم أعد مقرر يتضمن متطلبات التربية الوقائية وأنشطة مهارات حياتية، يمكن أن ينمي الوعي الوقائي لدى الطالب المعلم، وقدم البحث مجموعة من التوصيات والبحوث ذات العلاقة بالبحث.

### Preventive Education Course based on Life Skills Activities (Teacher Preparation Program, Faculty of Education, Alexandria University)

Dr. Aza Shedeed M. Abd Allah Dr. Nermeen Mohamed Hamdy Rashed Al-Defrawi

### Abstract

The research aims to identify the most important concepts of the requirements of preventive education, and then determine the level of preventive awareness (behavioral practices, scientific knowledge) for students teachers of all disciplines, who are close to graduation from the Faculty of Education, Alexandria University, Then design a course that includes the most important requirements of preventive education and life skills activities, which can help to develop preventive awareness of the student teacher during the preparation of colleges of education Therefore, the researchers have prepared a questionnaire surveying a group of faculty members in the field of public health sciences and preventive medicine to determine the most important requirements of preventive education that can be included in the course of preventive education in order to develop preventive awareness of the student teacher in all disciplines during the preparation of colleges of education, Prepare a scale of preventive awareness in the research sample divided into two parts (behavioral practices - cognitive aspect), The scale was applied to the research sample, and the results showed the low level of preventive awareness they have, and then prepared a course includes the requirements of preventive education and life skills activities, can develop preventive awareness of the student teacher, The research presented a set of recommendations and research related to the research.

♦ أستاذ المناهج وطرق تدريس العلوم المساعد - كلية التربية - جامعة الإسكندرية  
♦ مدرس المناهج وطرق تدريس العلوم - كلية التربية - جامعة الإسكندرية

## خطة البحث

### مقدمة

مع تزايد التطور العلمي وما يتبعه من تطور استثنائي مرتبط بالتطبيقات التكنولوجية، تزايدت القضايا والأزمات والأخطار الناجمة عنها، مما أدى إلى حصد مئات بل آلاف من الأرواح يوميا على مستوى العالم، ومن هذه الأخطار انتشار الأمراض المزمنة وظهور أمراض جديدة أكثر تطورا، فضلا عن ظهور الأوبئة وزيادة الحوادث الجماعية مثل حالات التسمم وزيادة معدلات التدخين والإدمان وغيرها كثير.

وتمثل هذه الأخطار تهديدا مباشرا للبشرية في كافة بلاد العالم مهما بلغت من تقدم، ولكن هذا الخطر يزداد تضخما في حالة ما إذا كان الفرد لا يعي بطبيعة هذه المشكلات وكيفية مواجهتها والحد منها، الأكثر من ذلك قد يكون عدم وعيه سببا في تفشي المشكلة وانتشار الخطر، مما يسفر عن خسائر فادحة مادية وبشرية.

فمعظم المشاكل الصحية التي يعاني منها الأفراد ناجمة عن عدم معرفته بالسلوك الصحي السليم الذي يجنبه الإصابة بالأمراض ويضمن الوقاية له ولبن حوله، وبالمثل في الحوادث الجماعية مثل الحرائق والزلازل والسيول تزداد الخسائر البشرية نتيجة عدم وعي الأفراد بكيفية إسعاف الآخرين والتعامل مع المصابين فيصبحوا هم أنفسهم بمثابة عبء بدلا من أن يكون عوناً لغيرهم، فضلا عن سلوكيات الفرد اليومية غير الواعية التي قد تؤدي إلى الإصابة أو الهلاك مثل الوقوف بجانب أعمدة الكهرباء أثناء هطول المطر، تناول الأدوية بالمشروبات الغازية، انتشار مشروب الطاقة بين الشباب ظنا منهم أنه يمنح الطاقة والنشاط، تداول الحبوب المنبئة بين الطلاب خاصة في فترة الامتحانات، انتشار سوء التغذية بين فئات عمرية مختلفة، زيادة معدل السمنة المفرطة خاصة بين صغار السن وما يصاحبها من أمراض، إدمان والهوس بالألعاب الإلكترونية حيث يعتقد البعض أنها تنمي القدرات الحركية واليقظة لدى الأطفال، وغيرها كثير.

ويعتبر طلاب المدارس خاصة صغار السن منهم أكثر عرضة للإصابة بمثل هذه المخاطر، وهذا ما تؤكد تقارير منظمة الصحة العالمية التي توضح أن معدل وفيات الأطفال في تزايد مستمر، وهذا مؤشر غير جيد على الإطلاق.

ومن هنا يتضح لنا أهمية تنمية الوعي الوقائي لدى جميع الفئات العمرية، وهنا يأتي دور المؤسسات التعليمية الرسمية المسئولة عن تنمية المعارف والمهارات الوقائية، لمواجهة تلك الأخطار والحد من انتشارها وللحفاظ على صحة أبنائنا، من خلال تنمية قدراتهم على التصرف بسلوكيات تتسم بالنظام والدقة ويتوافر فيها الجانب العلمي في حالة ما إذا واجهتهم أحد هذه المخاطر، فضلا عن الوقاية من احتمالات الإصابة من الأساس، وهذا ما تهدف إليه التربية الوقائية.

فالتربية الوقائية تسعى إلى تربية النشء بشكل آمن، وبالتأكيد يُعد المعلم هو المسئول عن تحقيق أهداف هذه التربية التي أصبحت أمرا ضروريا في الأونة الأخيرة، وبالتالي تبذل الحاجة ملحة لأن يتوافر لدى طلاب كلية التربية بجميع تخصصاتهم في جميع المراحل التعليمية (معلمي المستقبل) صفات وخصائص وسلوكيات تؤكد أن لديهم الوعي الوقائي الكافي، الذي يمكنهم بدورهم من تنميته لدى تلاميذهم.

ومن هنا يكون الاهتمام ببرامج إعداد هؤلاء المعلمين داخل مؤسسات الأعداد والمتمثلة في كليات التربية، تلك المؤسسات التي تكفل لهم فرص التعرف على هذه القضايا والمخاطر ويبحثوا عن اقتراحات بحلول واقعية في كيفية التعامل معها، ومع ما يمكن أن يطرأ في المستقبل، والتعرف على أهم المحاذير الوقائية التي تجنبهم وتقي من حولهم تبعات الوقوع في هذه المخاطر، فضلا عن تنمية مهارات أساسية حياتية لا غني عنها في إعدادهم، تمكنه من التعامل مع تلاميذه بأساليب متنوعة لتنمية الوعي الوقائي لديهم.

فدور المعلم الذي يحيا في العصر الحالي لا يمكن أن يقتصر على مهامه القديمة المحصورة في نقل المعلومات من مصادر محدودة وموثوقة للمعرفة، فالطالب الحالي ذو طبيعة متغيرة نتيجة لتعرضه لكثير من المتغيرات الاجتماعية والأخلاقية المنفتحة على العالم، مما يجعله صعب الاقناع، وهذا يفرض تحدي على المعلم في ضرورة تنمية مهاراته الحياتية الاجتماعية التي من الممكن أن تعينه في التعامل مع الأنماط المختلفة من الطلاب، فنحن بحاجة للمعلم القادر على العمل بشكل جماعي ابتكاري متجدد الأنشطة، معلم يتسم بالقدرة على التفاوض والمناقشة والاقناع، القادر على إدارة الموقف والمحفز للمشاركة، القادر على تحديد أهدافه والتخطيط لها والنجاح في تنفيذها بشكل يتسم بالبرون، ومثل هذه المهارات الحياتية الاجتماعية وغيرها أصبحت مقوم أساسي من مقومات المعلم الناجح والقادر على تنمية الوعي الوقائي لدى تلاميذه. منطلقات البحث :

- أوصت العديد من المشروعات والبرامج العالمية على رأسها مشروع الجمعية الأمريكية لتقدم العلوم (AAAS,1989)، ومشروع المعايير القومية للتربية الصحية (AAHE,1995)، والرابطة الكندية للتربية الصحية (CPHA,2000) وغيرها، بضرورة الاهتمام بالجانب الصحي للإنسان أثناء إعداده ليصبح مثقفا علميا، وأكدت ذلك دراسات منها دراسة مجدي إسماعيل (٢٠٠٠)، ليلي حسام الدين (٢٠٠٤)، أحمد أبو الحسن (٢٠٠٤)، سهي أبو معيلق (٢٠٠٦)، فوزية الدوسري (٢٠٠٧)، صلاح الفرع (٢٠٠٨).
- مواجهة المخاطر والأضرار لا يتم فقط عن طريق توفير الرعاية الصحية لنتائجها، ولكن الأهم دعم هذه البرامج ببرامج تسهم في توفير متطلبات وقائية تساعد المتعلم على تجنب المشكلات والأخطار قبل حدوثها، وهنا يأتي دور التربية الوقائية.
- تقدم المجتمعات يقاس بمدى امتلاكها للقوة البشرية المدربة الواعية القادرة على بذل العمل في سبيل تحقيق الرقي، وهنا يتجلي دور التربية الوقائية في إكساب أفراد المجتمع المعرفة والمهارات اللازمة التي تجنبهم الوقوع في المشكلات من خلال تنمية الوعي الوقائي بين أفراد المجتمع.
- إلمام المعلم بقدر كاف من المعلومات والمهارات المرتبطة بمتطلبات التربية الوقائية، تمكنه من مواجهة بعض المشكلات والأخطار التي يمكن أن يتعرض لها طلابه، يعد من أهم جوانب إعداد هذا المعلم في برامج الإعداد بكلية التربية.
- الطلاب المعلمين بكلية التربية من أهم فئات طلاب الجامعة، لأنهم يمثلوا معلمو المستقبل المسؤولون عن نقل المعارف وتنمية السلوكيات السليمة لدى تلاميذهم، ومن ثم أكدت الدراسات أن تنمية الوعي لدى المعلمين ينعكس أثره على طلابهم بصورة إيجابية.
- تُعد مسؤولية إعداد مقرر في "التربية الوقائية" قائم على أنشطة المهارات الحياتية من مهام متخصصي مجال المناهج وطرق التدريس تخصص "العلوم" فضلا عن تدريسه، وذلك لما له من طبيعة بينية بين كافة التخصصات العلمية، ولكن على الرغم من ذلك يجب تدريسه للطلاب المعلم في كافة التخصصات (الأدبية والعلمية) ولجميع المراحل، لما له من أهمية قصوى في إعداد هذا المعلم المنوط به تنمية الوعي الوقائي لدى طلابه.

### مشكلة البحث

بالرغم مما سبق تأكيده من أهمية أن يكون لدى المعلم وعي وقائي مرتفع، وملماً بمتطلبات التربية الوقائية، فإن الدراسات التي أجريت في هذا المجال مازالت تؤكد أن هناك تدني في مستوى الوعي الوقائي لدى المعلم، وبعض هذه الدراسات أكدت أن أهم أسباب هذا التدني يرجع إلى القصور في برامج إعداد المعلم في كليات التربية، ومن ثم كان لا بد من إعادة النظر في برامج إعداد المعلم بكلية التربية فيما يتعلق بمدى قدرتها على استيفاء متطلبات التربية

مقرر في التربية الوقائية قائم على أنشطة للمهارات الحياتية (برنامج إعداد المعلم بكلية التربية جامعة الإسكندرية) ا.م. عزة شهيد، د. نرمن محمد

الوقائية، ولكي يتم ذلك كان لا بد من الوقوف على مستوى الوعي الوقائي الضعفي الحالي لدى طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية، ومن هنا تحددت مشكلة البحث الحالي في محاولة الإجابة عن السؤال الرئيسي التالي:

**ما التصور المقترح لمقرر "التربية الوقائية" القائم على أنشطة المهارات الحياتية ومستوى الوعي الوقائي لدى متخرجي كلية التربية في جامعة الإسكندرية؟**  
ويتفرع من هذا السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية التالية:

- ١- ما الموضوعات الرئيسة والفرعية لمتطلبات التربية الوقائية الواجب توافرها لدى الطالب المعلم - جميع الشعب - أثناء إعداده بكلية التربية؟
- ٢- ما مستوى الوعي الوقائي لدى الطالب المعلم - جميع الشعب - الذي أوشك على التخرج من كلية التربية جامعة الإسكندرية؟
- ٣- ما المقرر المقترح "التربية الوقائية" القائم على أنشطة المهارات الحياتية والذي يمكن أن يساعد في تنمية الوعي الوقائي لدى الطالب المعلم بكلية التربية أثناء إعداده؟

### أهمية البحث

قد تتضح أهمية البحث في:

- ١- توفير قائمة بأهم الموضوعات الرئيسة والفرعية لمتطلبات التربية الوقائية والتي يجب ان تتوافر لدى المعلم المنوط به تنمية وعي النشء الوقائي.
- ٢- توفير مقياس يمكن استخدامه في الكشف عن مستوى الوعي الوقائي لدى أي فئة من فئات المجتمع.
- ٣- تقديم مقرر في التربية الوقائية يمكن استخدامه في برامج إعداد المعلم في جميع التخصصات بكلية التربية.
- ٤- تقديم رؤية جديدة في كيفية تنمية مفاهيم التربية الوقائية من خلال أنشطة المهارات الحياتية والتي يمكن ان تزيد من قدرة المعلم على تنمية الوعي الوقائي لدى طلابه أثناء ممارسته المهنة بعد تخرجه.
- ٥- الكشف عن مستوى الوعي الوقائي لدى الطلاب اللذين أوشكوا على التخرج من كلية التربية جامعة الإسكندرية، وبالتالي التعرف على جوانب القوة والعمل على تعزيزها وجوانب الضعف والعمل على علاجها، وذلك من خلال المقررات الدراسية ذات العلاقة.

### منهج البحث

استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي التحليلي الذي يناسب طبيعة البحث، حيث يتضمن البحث الوصفي جمع البيانات وتصنيفها وتنظيمها والتعبير عنها كما وكيفا من أجل الوصول إلى استنتاجات وتعميمات.  
حدود البحث: يقتصر البحث الحالي على التالي:

- ١- الحدود البشرية: عينت البحث تتمثل في (٧٠%) من مجتمع البحث الأصلي وهو طلاب وطالبات الفرقة الرابعة جميع الشعب العلمية والأدبية والتعليم الأساسي للعام الجامعي ٢٠١٩/٢٠١٨ م بكلية التربية جامعة الإسكندرية.
- ٢- المحدد الزمني: أجري البحث في نهاية الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي ٢٠١٩/٢٠١٨ م.

- ٣- اقتصر المقرر المقترح على متطلبات التربية الوقائية التي اتفق عليها مجموعة من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في المجال الصحي الوقائي.
- ٤- يقتصر البحث الحالي على إعداد محتوى علمي يتناول أهم المفاهيم المرتبطة بمتطلبات التربية الوقائية، وبعض الأنشطة في المهارات الحياتية.

### عينّة البحث

عينّة عشوائية من الطلاب والطالبات المقيدين بالفرقة الرابعة للعام الجامعي ٢٠١٨/٢٠١٩م بكلية التربية جامعة الإسكندرية، بحيث تمثل حوالي (٧٠٪) من مجتمع البحث الأصلي.

### أدوات البحث

- ١- استبيان متطلبات التربية الوقائية (إعداد الباحثان).
- ٢- مقياس الوعي الوقائي- ممارسات سلوكية ومعرفة علمية- (إعداد الباحثان).

### أهداف البحث

- ١- التعرف على أهم المفاهيم الرئيسية المرتبطة بمتطلبات التربية الوقائية والتي تُعد في عصرنا الحالي مطلب أساسي لإعداد النشء.
- ٢- تحديد مستوى الوعي الوقائي (ممارسات سلوكية، معرفة علمية) لدى الطلاب المعلمين بجميع الشعب العلمية والأدبية والتعليم الأساسي الذي أوشكوا على التخرج من كلية التربية جامعة الإسكندرية.
- ٣- تصميم مقرر يتضمن أهم متطلبات التربية الوقائية وبعض أنشطة المهارات الحياتية، يمكن أن يساعد على تنمية الوعي الوقائي لدى الطالب المعلم أثناء إعداده بكليات التربية.

### إجراءات البحث

- ١- إعداد استبيان يستطلع رأي مجموعة من أعضاء هيئة التدريس في تخصص علوم الصحة العامة والطب الوقائي لتحديد أهم متطلبات التربية الوقائية وأهم الموضوعات التي تندرج تحتها والتي يمكن تضمينها في مقرر للتربية الوقائية من أجل تنمية الوعي الوقائي لدى الطالب المعلم- جميع الشعب- أثناء إعداده بكليات التربية.
- ٢- إعداد مقياس يهدف إلى قياس مستوي الوعي الوقائي لدى عينّة البحث، وينقسم مقياس الوعي إلى جزئين جزء يقيس ممارسات سلوكية وجزء يقيس معرفة علمية.
- ٣- تطبيق المقياس بجزأيه (الممارسات السلوكية- الجانب المعرفي)، على عينّة البحث المحددة سلفاً، وتجميع البيانات ومعالجتها إحصائياً.
- ٤- إعداد المقرر المقترح يتضمن متطلبات التربية الوقائية وأنشطة مهارات حياتية، يمكن أن تنمي الوعي الوقائي لدى الطاب المعلم.

## مصطلحات البحث الاجرائية

تعرف الباحثان إجرائيا:

### ✓ متطلبات التربية الوقائية :

هي مجموعة من المعارف الوقائية وإجراءات الأمن والسلامة التي تقلل من تأثير أكثر المخاطر شيوعا في إطار المستجبات والمتغيرات التي تطرأ على البيئة المحيطة بنا، والتي يجب أن يزود بها المعلم مهما كان تخصصه أثناء إعداده في كليات التربية، وذلك بهدف تنمية الوعي الوقائي لديه.

### ✓ الوعي الوقائي :

يتضمن الوعي الوقائي جانبين رئيسيين هما:

امتلاك المتعلم معرفة وقائية Prevention Knowledge في ذهنه، والجانب الثاني يختص بالتنفيذ Execution أي تمثيل الصورة الذهنية الوقائية لدى المتعلم في الواقع، وبالتالي يمكن اعتبار الوعي الوقائي بأنه سمة ذاتية مرتبطة بشخصية المتعلم وادراكه وبما يمتلكه من معارف علمية وما اكتسبه من تجارب وخبرات متصله بحياته الخاصة والمحيط العام، ومالدية من معرفة بالمخاطر التي يمكن أن يتعرض لها في الحياة، ومن ثم ممارسة سلوكيات وقائية ضد هذه المخاطر التي يمكن أن تهدد صحته وصحة الآخرين على حد سواء، ويقاس في هذا البحث باستخدام مقياس الوعي الوقائي من إعداد الباحثان.

### ✓ أنشطة المهارات الحياتية:

هي أنشطة وتطبيقات منظمة ومقصودة مرتبطة بالبيئة المحيطة بنا وبالمخاطر التي تهدد حياتنا، تهدف إلى تنمية مجموعة من القدرات العقلية والسلوكية لدى طالب كلية التربية جامعة الإسكندرية، تعمل على تمكين الطالب الخريج من حل المشكلات، والتكيف مع التحديات اليومية التي يواجهها، وقادر على تطوير أنماط سلوكيه وقائية وتحمل المسؤولية، وتتمثل في المهارات التالية:

مهارات الاتصال، ومهارات التفكير الناقد، ومهارات الإبداع، ومهارات استخدام تكنولوجيا المعلومات، ومهارات قانونية، ومهارات صحية، ومهارات اقتصادية.

## الآطار النظري

ثمة علاقة وثيقة بين نمو الإنسان وصحته بصفة عامة، فكلما كان الفرد سليماً ومعافى أمكن له النمو والتقدم والرفق في حياته الخاصة ومجتمعه، وعلى الرغم من ذلك فإن هناك مؤشرات تؤكد على وجود مخاطر عديدة تحيط بحياتنا، وتزايدت في الأونة الأخيرة بفعل التقدم العلمي وما يتبعه من تقدم متسارع تكنولوجيا، مما أثر بدوره على البيئة الطبيعية والاجتماعية والصحية التي نعيش فيها، فأدى ذلك إلى ظهور أنماط من الأمراض وانتشارها بين أفراد المجتمع، إما نتيجة للتلوث المحيط أو السلوك الصحي الخاطئ والعادات الصحية غير السليمة سواء ما تعلق منها بالتدخين أم بسوء التغذية أم سلوكيات المستهلك السيئة أم عدم ممارسة الرياضة بانتظام وغيرها .

ومن أجل مواجهة تلك التغيرات لابد من تنشئة أفراد لديهم فهم يصل لدرجة الوعي بما يدور من حولهم، وهذا لا يمكن أن يتم إلا من خلال تربية مرنة إيجابية فعالة تمكن الفرد من التعامل مع ما يعترض حياته من مشكلات محاولا التكيف معها والوقاية من أضرارها والحد من انتشارها بالتغلب على مسبباتها.

وهذه التربية التي تقوم على حماية الإنسان ووقايته من أي شئ يمكن أن يفسد حياته هي التربية الوقائية.

## أولاً: التربية الوقائية Protective Education :

تعد التربية أهم أدوات المجتمع لتحقيق أهدافه الكثيرة العلمية والاقتصادية والاجتماعية والأمنية وتذليل أي مشكلات تواجهه في تلك الأبعاد، وهنا يمكن النظر لدور التربية في اتجاهين رئيسيين، أولهما دور وقائي للتربية Protective Role of Education وثانيهما دور علاجي للتربية Remedial Role of Education، وتبرز أهمية الدور الوقائي في التغلب على أسباب المشكلة ومن ثم تمنع حدوثها (Koupe, 2014).

تهتم التربية الوقائية أو ما تعرف بالتربية الأمنية بالدرجة الأولى بسبل الوقاية من المخاطر والمشكلات والتغلب على مسبباتها قبل تفاقم المشكلة وتحولها لأزمة. لذا ظهر الاهتمام العالمي بالتربية الوقائية، حيث عقدت المؤتمرات والمشروعات العلمية العالمية والإقليمية والمحلية ومنها:

١- مشروع ٢٠٦١ الذي أسسه الاتحاد الأمريكي لتقدم العلوم The American Association for the Advancement of Science والذي كان يهدف إلى تنمية الثقافة العلمية لجميع الأمريكيين، وفي عام (١٩٩٣) قدم المشروع دليل لعلامات الثقافة العلمية Benchmarks For Science Literacy والذي ترجم الغايات المدرجة في الإصدار الأول للمشروع إلى علامات تعرف بالعلامات الموجهة للمشروع Project 2061's Benchmarks وهي علامات محددة لما يجب أن يعرفه المتعلم وما يستطيع القيام به في فروع العلوم والرياضيات والتكنولوجيا في كل مرحلة تعليمية، ويتم استخدام هذه العلامات في تصميم المناهج، وقد تم تقسيم العلامات الموجهة إلى اثنا عشر محوراً، حيث يتناول المحور السادس الكائن البشري The Human Organism ويتضمن هذا المحور على ستة محاور فرعية (الهوية الإنسانية- التطور الإنساني- الوظائف الأساسية- التعلم- الصحة الجسدية- الصحة العقلية)، بالنسبة للمحورين المرتبطين بالصحة الجسدية والصحة العقلية حددت الأهداف التالية:

### الصحة الجسدية (Physical Health) :

يجب أن يربط المعلم معرفته بكيفية عمل الجسم في المواقف الحياتية، والجانب الوراثي والبيئي، واكتشاف طرق جديدة في تشخيص الأمراض وعلاجها وكيفية الحماية والوقاية، وضرورة الانتظام في الكشف الطبي الدوري، وتفسير الحالات المرضية المتعددة. في نهاية المرحلة الثانوية يجب أن يعرف الطالب ما يلي:

١. بعض تفاعلات الحساسية تنتج بسبب استجابة الجسم المناعية للمواد الطبيعية غير الضارة، حيث يهاجم جهاز المناعة في بعض الأحيان خلايا الجسم.
٢. الجينات المشوهة تضعف أجهزة الجسم وتقلل من كفاءته، تنتج الأمراض الوراثية نتيجة لخلل جيني.
٣. المعدات الطبية الجديدة، والرعاية الطبية المناسبة، والفهم الكامل لطبيعة المرض، من أجل بقاء الفرد بحالة صحية سليمة.
٤. بعض الأمراض الفيروسية مثل الأيدز والسرطان.

### الصحة العقلية (Mental Health) :

في نهاية المرحلة الثانوية يجب أن يعرف الطلاب ما يلي:

١. الاضطرابات الأطفال بصفة عامة وكيفية التعامل معها.

٢. إصابات المخ وعدم التوازن الكيميائي المسببة للاضطرابات النفسية.
  ٣. دور الآخرين في التعامل مع الاضطرابات النفسية للفرد ومدى تأثيرها عليه.
  ٤. اختلاف البشر في قدرتهم على اظهار مشاعرهم.
  ٥. الصحة العقلية والعلاج المناسب لحالات الاضطراب العقلي.
- ٢- مشروع المعايير القومية الأمريكية للتربية العلمية (NSES) National Science Education Standards تُعد المعايير محكات للحكم على الجودة وتصاغ في عبارات تُحدد ما يجب ان يعرفه الطالب ويكون قادر على أدائه ليصبح مواطن مثقف علميا، وذلك في المراحل التعليمية المختلفة، ومن هذه المعايير ما يتضمن المدخل الإنساني الذي يتناول موضوعات وقائية مثل: الحفاظ على التوازن بين الكائنات الحية والتوازن الداخلي البشري، الصحة والمرض واللياقة والسلوكيات الحياتية المرتبطة بتنمية مفهوم التربية الوقائية.
- ٣- مشروع المعايير القومية للتربية الصحية National Health Education Standard: حيث شـكلت الرابطة الأمريكية للتربية الصحية American Association for the Advanced of Health Education (AAHE,1995) لجنة مكونة من الرابطة الأمريكية للصحة المدرسية، والرابطة الأمريكية للصحة العامة، والجمعية الأمريكية لمرضى السرطان، والجمعية الأمريكية لمديري الصحة، فضلا عن الرابطة الأمريكية للتربية الصحية، بهدف وضع معايير قومية جديدة للتربية الصحية وصياغة إطار عام لما يمكن أن يُدرس في المدارس في الولايات المتحدة الأمريكية، وتم صياغة ٧ معايير تهدف إلى تنمية الثقافة الصحية لدى طلاب جميع المراحل التعليمية.
- ٤- قدمت الرابطة الكندية للصحة العامة (CPHA,2000) Canadian Public Health Association برنامج قومي للثقافة الصحية National Literacy and Health Program يهدف إلى تنمية الثقافة الصحية لدى المعلمين.
- ٥- معايير التربية الصحية بولاية جنوب داكوتا: قدم قسم التربية والشؤون الثقافية بولاية جنوب داكوتا (South Dokota State Dep. of Education and Cultural Affairs,2000) مجموعة من المعايير الخاصة بالتربية الصحية تهدف إلى تنمية المعارف والمهارات الصحية لجميع الطلاب، ومثل داكوتا قدمت العديد من الولايات الأمريكية مثل كاليفورنيا وأوهايو معايير للتربية الصحية خاصة بهم.
- ٦- المؤتمر الدولي لإدارة الأزمات والكوارث والذي تم تنظيمه من قبل وحدة الأزمات في مصر في ٢٨-٢٩ /١٠/ ٢٠٠٠ م وهدف هذا المؤتمر إلى التغلب على المخاطر الطبيعية (كالزلازل- السيول- وغيرها....) وتقليل من أثارها، وكان من أهم توصيات هذا المؤتمر إعداد مواطن قادر على تحمل مسئولية الوقاية لحماية نفسه وحماية البيئة المحيطة به.
- ٧- استراتيجية التنمية المستدامة لمصر والتي تمثل رؤية مصر ٢٠٣٠ في مسيرة التنمية الشاملة التي تربط الحاضر بالمستقبل، وقد تبنت الاستراتيجية مفهوم التنمية المستدامة بوصفه إطارا عاما يقصد به تحسين جودة الحياة في الوقت الحاضر بما لا يخل بحقوق الأجيال القادمة في حياة أفضل، لذا يركز مفهوم التنمية الذي تتبناه الاستراتيجية على ثلاثة أبعاد رئيسية تشمل البعد الاقتصادي والبعد الاجتماعي والبعد البيئي، ويتضمن البعد الاجتماعي (العدالة الاجتماعية - الصحة- التعليم والتدريب- الثقافة)، ومن أهداف برامج قياس أداء الصحة حتى عام ٢٠٣٠م- الهدف الثالث: تعزيز البرامج الوقائية والصحة.



٨- استجابة لذلك أجريت دراسات عديدة هدفت إلى تحديد أبعاد التربية الوقائية ومفاهيمها، وتنميتها لدى فئات مختلفة من المجتمعات، ومنها دراسة رمضان الطنطاوي (١٩٩٧) والتي هدفت إلى تحديد أبعاد التربية الوقائية والمفاهيم ذات الصلة بها المرتبطة بمناهج العلوم بمراحل التعليم العام في جمهورية مصر العربية، والتعرف على مدى تمكن أفراد العينة للمفاهيم ذات الصلة بالتربية الوقائية، حيث أعد الباحث قائمة بأبعاد التربية الوقائية التي يجب تضمينها بمناهج العلوم بمراحل التعليم العام، واختباراً تحصيلياً في مفاهيم التربية الوقائية لطلاب المرحلة الثانوية، وأكدت النتائج إلى ضرورة تناول مناهج العلوم بالتعليم العام بمصر مفاهيم التربية الوقائية وأكدت على أن المناهج الدراسية تُعد أفضل بديل في مواجهة ظاهرة المخدرات عند مقارنتها بالبرامج التقليدية الأخرى، كما أوضحت النتائج عدم تمكن أفراد العينة من مفاهيم التربية الوقائية.

أما دراسة محسن فراج (١٩٩٩) والتي هدفت إلى التعرف على مدى تضمين متطلبات التربية الوقائية بكتب العلوم بالمرحلة الابتدائية بالملكة العربية السعودية وقياس الوعي الوقائي لديهم، حيث صمم الباحث اختبار لقياس الوعي الوقائي طبق على عينة من تلاميذ الصف الخامس، ثم صمم وحدة مقترحة لتضمين أبعاد التربية الوقائية في كتب العلوم للمراحل المختلفة، وأوضحت نتائج الدراسة إلى تدني مستوى كتب العلوم بالمرحلة الابتدائية في تضمينها أبعاد التربية الوقائية، كما أشارت نتائج الاختبار إلى انخفاض مستوى الوعي الوقائي لدى التلاميذ، وأكدت الدراسة على فاعلية الوحدة المقترحة في تنمية الوعي الوقائي لدى التلاميذ.

كما استهدفت دراسة أسماء زين الأهدل (٢٠٠٦) التعرف على أثر استخدام وحدة تعليمية في تنمية مفاهيم التربية الوقائية، وأثرها على التحصيل وتنمية الاتجاه نحو مادة الجغرافيا، ولتحقيق ذلك استخدمت الباحثة اختبار تحصيلي لقياس الجانب المعرفي للطالبات، واختباراً عن كفاية مواجهة الكوارث الطبيعية لقياس ممارساتهم وقت الأزمة، ومقياس الاتجاه نحو مادة الجغرافيا، وقد أوضحت النتائج الدراسة تفوق المجموعة التجريبية عن الضابطة في التطبيق البعدي في جميع المقاييس والاختبار.

بينما حددت دراسة اعتدال حجازي (٢٠٠٦) أهم ركائز التربية الوقائية وهدفت إلى التعرف على أدوار المدرسة الابتدائية في تنمية التربية الوقائية لدى التلاميذ.

كما هدفت دراسة فوزية الدوسري (٢٠٠٧) إلى تحديد أهم أبعاد التربية الوقائية ومفاهيمها، والتعرف على مدى تناولها في مناهج الجغرافيا بالمرحلة المتوسطة، ومن أهم توصيات هذه الدراسة ضرورة تضمين التربية الوقائية بمفاهيمها في محتوى تلك المناهج مع مراعاة استمرارية دراسة هذه المفاهيم الوقائية من صف لآخر ومن مرحلة لآخرى بحيث يتم تحقيق التكامل الأفقي والرأسي بين محتوى تلك المناهج.

كما اهتمت دراسة Weiler (2012) بتدريس التربية الوقائية الصحية بالمدارس الابتدائية بولاية المسيسيبي الأمريكية، وذلك من خلال استخدام مواقف صحية وعلاجية ودوائية، وأوضحت النتائج نمو المعارف والمهارات الوقائية في إسعاف الطلاب من الأمراض المنتشرة في البيئة المحيطة، واقترحت الدراسة مجموعة مهارات وقائية علاجية لهذه الأمراض.

كما حددت دراسة Wright (2013) (١٨) معيار مرتبط بالوقائية وبالاسعافات الأولية لطلاب يتراوح عمرهم ما بين (٤-١١) عام بالمدارس الابتدائية بولاية مينيسوتا الأمريكية، من خلال مجموعة من الأنشطة والإرشادات والإجراءات الوقائية اللازمة لهم للحفاظ على أنفسهم من الأخطار.

وبالمثل قامت دراسة Gerlovich (2013) بعرض معايير للتربية الوقائية بمناهج العلوم الأمريكية، وأوضحت النتائج نمو هذه المعايير لدى الطلاب في نهاية تدريس منهج العلوم.

بينما طورت دراسة حسين عباس حسين على (٢٠١٤) مناهج العلوم بالمرحلة الابتدائية في ضوء متطلبات التربية الوقائية اللازمة لتلافي أخطار الإصابة بالأمراض الوبائية والإنفلونزا الموسمية وتنمية مهارات الإسعافات الأولية، وفي سبيل ذلك صمم الباحث استبيان لتحديد متطلبات التربية الوقائية اللازمة وإجراءاتها، تضمنت (٤٦) سؤالاً من نوع الأسئلة مفتوحة الأجابات، وفي ضوء نتائج الاستبانة التي طبقت على التلاميذ ومعلمي وموجهي العلوم تم بناء قائمة بمعايير التربية الوقائية اللازمة، وتم استخدام هذه القائمة على مناهج علوم المرحلة الابتدائية، وأوضحت النتائج عدم تضمن محتوى مناهج العلوم بالتعليم الابتدائي متطلبات التربية الوقائية اللازمة لتلافي أخطار الأمراض الوبائية والإنفلونزا الموسمية، وفي ضوء هذه النتائج صمم تصور مقترح لتطوير مناهج العلوم في إطار التربية الوقائية، وأوضحت نتائج تطبيق الوحدة المقترحة للتجريب تفوق تلاميذ المجموعة التجريبية في اختبار المعارف الوقائية الإسعافية لتلافي أخطار الأمراض الوبائية والإنفلونزا الموسمية، ومن أهم التوصيات ضرورة تطوير مناهج العلوم في إطار متطلبات التربية الوقائية وفي ضوء متغيرات الحياة اليومية.

بينما قدمت دراسة (Poche, Kith&Carlton (2014) أساليب وقائية صحية لوقاية الطلاب من الأخطار الصحية التي تؤثر بالسلب على عيونهم وقوة النظر، كما قدمت الدراسة بعض إجراءات الإسعافات الأولية في حالات الإصابة وذلك من خلال وحدة دراسية في مادة العلوم قائمة على المهارات الوقائية للحفاظ على صحة العين.

أما دراسة (Stephen (2014) قامت بتدريس التربية الوقائية لتلاميذ المرحلة الابتدائية من خلال مناهج العلوم، بالاستعانة بنماذج واقعية مثل الأطباء والمرضات والتعرض لآخطار الأدوية وأنواعها، وتنمية مهارات الوقاية والإسعافات الأولية في حالة الإصابة، وجاءت نتائج الدراسة لتؤكد على أهمية تدريس التربية الوقائية للطلاب وتنمية مهاراتهم الوقائية حول الأدوية والأمراض المحتمل إصابه بها.

بينما هدفت دراسة (Robert (2014 إلى تحديد معايير التربية الوقائية اللازمة في مناهج العلوم من أجل الوقاية من الأمراض ومخاطرها التي يمكن أن تصيب طلاب المرحلة الابتدائية بسيدني بأستراليا، حددت الدراسة (٢٠) معياراً للتربية الوقائية وأوصت بضرورة تطوير مناهج العلوم في ضوء هذه المعايير.

### ما المقصود بالتربية الوقائية

هي التربية التي تهدف إلى نشر المعرفة العلمية لتغيير السلوك لدى أنماط المتعلمين ومساعدتهم على مواجهة المشكلات أو المخاطر التي قد يتعرضون لها وذلك من خلال الأنشطة التعليمية خارج المدرسة وداخلها مثل تنظيم حلقات دراسية لمواجهة بعض المشكلات، ويمكن تحقيقها من خلال إدراجها في المناهج الدراسية المختلفة حسب طبيعة كل مادة، بطريقة مخططة مقصودة أهدافاً ومحتوى وطرقاً ووسائل وأنشطة وتقويماً (أحمد اللقاني وعلي الجمل، ١٩٩٦).

ويتفق كل من نجاح السعدي عرفات (١٩٩٩) وعبد السلام مصطفى عبد السلام (٢٠٠١) وتيسير دنشوان وباسم أبو قمر (٢٠٠٤) في أنها مجموعة من المعارف والمهارات والاتجاهات المخطط لها والتي يجب أن تنمي لدى الطلاب بطريقة صحيحة، لتساعدهم على اتخاذ القرارات المناسبة المرتبطة بالكوارث والمشكلات وأخطارها الصحية والنفسية والاجتماعية بأسلوب علمي، ومن ثم بينما تُعرفها تيسير إبراهيم حسين العريض (٢٠٠٨) بأنها قدر من المفاهيم والاتجاهات الصحية المناسبة المرتبطة بالمشكلات والقضايا الصحية، والتي يجب أن تتوافر لدى الطلاب في مختلف نواحي الحياة، وتساعدهم على تنمية أهم العادات الصحية اللازمة لتنمية وعيهم بالأخطار المحيطة بهم، وتمكنهم من اتخاذ القرارات الصحيحة نحوها.

يعرفها أحمد الشرعة (٢٠١٢) بأنها هي تزويد المتعلم بالمفاهيم والحقائق والتعميمات والمهارات التي تمكنهم من مواجهة المخاطر الطبيعية والأنسانية اللازمة للعيش بأمان، فهي التربية الآمنة التي تمثل الوقاية من المخاطر الطبيعية والأزمات البشرية وعلاج مسبباتها. ويعرفها كل من عباس عبد المهدي وقحطان فضل زاهي (٢٠١٤) بأنها مجموعة من الحقائق والمفاهيم والمهارات والاتجاهات والقيم التي يجب على الفرد أن يمتلكها لكي يكون قادر على مواجهة الأزمات الصحية والاجتماعية والنفسية والتكنولوجية والكوارث المعاصرة والتي يمكن أن تحدث في البيئة المحيطة به.

### التربية الوقائية وأنواع التربية الأخرى

يري البعض أن هناك تداخل بين مفهوم التربية الوقائية وبعض أنواع التربية الأخرى مثل التربية البيئية والتربية الصحية والتربية الأمانية.

تهتم التربية الوقائية ببعض المشكلات التي تهتم التربية البيئية بدراساتها مثل أنواع التلوث البيئي وتأثير فرط استخدام التكنولوجيا في حياتنا، إلا أنهما يختلفان في طريقة المعالجة، حيث تهتم التربية الوقائية بمخاطر هذه القضايا على صحة الإنسان، وكيفية مواجهتها والتعامل معها والحد من مخاطرها، وذلك من خلال تنمية الوعي الوقائي لدى الأفراد لتجنب الأخطار قبل وقوعها، وللتقليل من الآثار السلبية إذا وقع الخطر، إلا أن التربية البيئية تهتم بتأثير هذه القضايا على البيئة بصفة عامة وكيفية معالجة هذه القضايا والحد من تأثيرها السلبي على الكائنات الحية.

تهدف التربية الصحية إلى تنمية فهم الفرد للخدمات الصحية المتاحة في المجتمع وكيفية استغلالها على نحو أفضل، وكذلك تزويد أفراد المجتمع بالمعلومات والإرشادات الصحية اللازمة لتعديل سلوكهم الصحي، وذلك بهدف تحقيق الصحة البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية، وتحقيق الجانب الوقائي والعلاجي للأمراض التي يمكن التعرض لها، فحين أن التربية الوقائية تهتم بكل ما تهتم به التربية الصحية بجانب دراسة العوامل المؤثرة على صحة الإنسان مثل: النظافة وممارسة الرياضة والتغذية والغش التجاري والتدخين والمخدرات.

تهتم التربية الأمانية بمساعدة الطالب على اكتساب المهارات اللازمة التي تمكنه من التعامل مع مواقف الخطر والتصرف حياله بشكل سليم في ظروف بيئية مختلفة تشمل المدرسة والمنزل والعمل وغيرها، دون أن يتعرض للأذى، وارتبط مفهوم التربية الأمانية في الغالب بالمعامل المدرسية وما يتعرض العاملون بها من مخاطر، إلا أن التربية الوقائية تهتم بوقاية الفرد من الإصابة بالخطر وفي حالة حدوثه كيف يمكن أن يساعد الآخرين لتجنب تفاقم الخطر دون أن يصيب نفسه بالأذى من خلال معرفة أهم الإسعافات الأولية الضرورية للتعامل مع المخاطر وأضرارها.

ومن هنا نجد أن مفهوم التربية الوقائية أشمل وأعم من مفهوم التربية البيئية والتربية الصحية والتربية الأمانية.

### أهداف التربية الوقائية

تنقسم أهداف التربية الوقائية إلى قسمين:

أولاً: تنمية الوعي الوقائي حيث تسعى التربية الوقائية إلى جعل المتعلم يدرك عواقب وتبعات سلوكياته الخاطئة، وانعكاساتها السلبية على حياته وعلى المجتمع.  
ثانياً: اكتساب المعرفة والقدرات التي تمكن الأفراد والجماعات من اكتساب الكفاءات العلمية اللازمة والتي تجعلهم قادرين بفاعلية على تجنب المشكلات قبل وقوعها أو إيجاد حلول لها في حالة حدوثها.

اتفق معظم التربويين على أن أهداف التربية الوقائية يمكن تلخيصها في النقاط التالية:

١. تزويد المتعلم بالمخاطر والمشكلات التي يمكن أن يتعرضوا لها وكيفية حلها.
٢. إدراك المتعلم بمخاطر القضايا الصحية وآثارها على الفرد والمجتمع.
٣. اكساب المتعلم الاتجاهات المناسبة نحو القضايا الصحية والمشكلات التي تواجهه.
٤. اكساب المتعلم المفاهيم العلمية الأساسية اللازمة لتنمية متطلبات التربية الوقائية.
٥. تنمية قدرة المتعلم على مواجهة مخاطر المشكلات الصحية.
٦. إدراك المتعلم لأهمية التربية الوقائية على الفرد والمجتمع.
٧. تغيير معتقدات المتعلم وعاداته السلوكية الخاطئة (سلوي الصديقي، السيد عثمان، ٢٠٠٤).

### أهم أبعاد التربية الوقائية

تتعدد ابعاد التربية الوقائية بتعدد القضايا والمشكلات والمخاطر التي نواجهها كل يوم، وفيما يلي عرض لبعض الأدبيات التي تناولت تحديد أبعاد التربية الوقائية.

حدد كل من فايز عبده وإبراهيم فودة (١٩٩٧) ثلاثة أبعاد للتربية الوقائية وهي: التربية الصحية، والتربية الأمانية، ومواجهة الكوارث الطبيعية والصناعية، وأضاف كل من محمد أمين ورؤوف عزمي (١٩٩٧) بعد التثقيف الغذائي بجانب التثقيف الصحي، ويتفق معهم في تحديد الأبعاد نفسها كل من فوزي الشربيني وعضة الطناوي (٢٠٠١)، وكذلك إبراهيم شعير (٢٠٠٥).

بينما صنف محسن فراج (١٩٩٩) أبعاد التربية الوقائية في المرحلة الابتدائية إلى الوقائية من (٧) مجالات: الطوارئ، المدرسة وأثناء الرحلات، الأمراض، التسمم، أخطار الكهرباء، أخطار النار والحريق، أثناء المرور وعبور الشارع.

إلا أن نجاح عرفات (١٩٩٩) حدد خمس أبعاد للتربية الوقائية وهي: الأمراض المعدية، والتغذية، والمخدرات، والتلوث، والزلازل.

ويري كل من صلاح الدين عبد الله عبد الكريم (٢٠٠٨) تيسير نشوان وباسم أبو قمر (٢٠٠٤) أن الأبعاد التالية تمثل التربية الوقائية: التربية الأمانية والتربية البيئية والتربية الصحية والتربية الغذائية والكوارث الطبيعية والصناعية وبيئة مكان العمل.

بينما حدد حمدي معمر (٢٠٠١) محاور للتربية الوقائية التالية: التربية الوقائية في الصحة العامة والطب- التربية الوقائية في الأخلاق والقيم الاجتماعية- التربية الوقائية في التخطيط للمستقبل.

بينما أوضحت سهي غازي أبو معيلق (٢٠٠٦) أن التربية الوقائية تتضمن المفاهيم الأربعة التالية: مفاهيم صحية- مفاهيم بيئية- مفاهيم تتعلق بالطوارئ- مفاهيم تتعلق بالكوارث.

### ▪ ثانياً: الوعي الوقائي Preventive Awareness :

كنتيجة لمفهوم التربية الوقائية ظهر مفهوم الوعي الوقائي، الذي يهتم بالجانب الوقائي لمساعدة الأفراد لمواجهة المخاطر والمحافظة على سلامتهم وصحتهم وتعريفهم بالتصرف المناسب في مواجهة ما قد يطرأ من حوادث وأضرار.

حيث يؤكد تقرير منظمة الصحة العالمية (٢٠٠٩) حول التنمية المستدامة الأساسية على أهمية تمتع الإنسان بأعلى مستوى من الوعي الصحي حيث يتمكن الفرد من حماية نفسه وأسرته ومجتمعه المحلي من مختلف الصدمات مثل اعتلال الصحة والأحداث المتطرفة، كما يؤدي الحد من الفقر إلى تحسين الوعي الصحي من حيث تدني مستوى حصول الفقراء على خدمات التثقيف واستخدام شبكة الانترنت ووسائل الإعلام التي تبث الرسائل الصحية، كما أكد التقرير على أهمية فهم المعلومات المناسبة عن التغذية ومكافحة سوء التغذية وتوعية

الأمهات حول أهمية الرضاعة الطبيعية والتغذية المناسبة أثناء الحمل، والتعرف على السلوكيات الصحية الخطرة ومن خلال توفير وتحسين التعليم.

كما يُعرف السلوك الصحي بأنه الإدراك الواعي والخبرات المنظمة التي تنعكس ايجابيا على صحة الفرد الجسمية والنفسية والحفاظ على البيئة من الملوثات وقد أكدت العديد من الدراسات بأن التنشئة الاجتماعية والمعايير الاجتماعية والسلوكية تحدد طبيعة السلوك الصحي ومدى توافره مع بيئة اجتماعية لأخرى (Abu Laila, Al-Amoush, 2009)

ونظرا لأهمية الوعي الوقائي بكل أبعاده لمختلف الأفراد في كافة المراحل العمرية، اهتمت العديد من الدراسات بدراسته ومحاولة تعريفه، حيث يُعرفه محسن حامد فراج (١٩٩٩) بأنها الفهم والإدراك السليم اللازم للمتعلم للتعرف على مواضع الخطر، واكتساب القدرة على مواجهتها والتصرف السليم حيالها في مدرسته ومنزله وبيئته دون أن يتعرض للخطر أو يلحق بالآخرين أي ضرر.

بينما تُعرفه حنان مصطفى (٢٠٠١) بأنه انتباه المتعلم لبعض الأمراض والظواهر المحيطة به، والتي يمكن أن يتعرض لها أثناء تفاعله مع بيئته، وذلك نتيجة لتنمية بعض المعلومات والمفاهيم والمهارات اللازمة لمواجهتها، بهدف المحافظة على صحته، وسلامته وسلامة الآخرين. بينما تؤكد نادية محمود بنداري (٢٠٠٢) بأنها نشاط شعوري يصدر من الفرد كردة فعل ما، في الغالب ما يكون هذا النشاط وجداني متصافرا بالجوانب المعرفية التي اكتسبها، ولكن ليس على مستوى التذكر بل على مستوى الإدراك.

يضيف رضا محمد أبو كراع (٢٠٠٣) أن الوعي الوقائي هو العلاقة التي تربط الإنسان بالعالم الخارجي وتجعله يتكيف في سلوكه مع عناصر البيئة المحيطة به وما تمارسه من ضغوط عليه.

إن الوعي الوقائي المرتفع لدى أفراد المجتمع له دور بالغ الأهمية في إنجاح عمليات التنمية للمجتمعات المختلفة، فإذا كان الفرد الذي هو أداة التنمية وهدفها على وعي بقدراته وإمكاناته بفاعلية وبشكل منظم وسليم، فبالتأكيد سيكون أكثر اسهاما وعطاءا في مجال تنمية مجتمعه.

لذا تتولي المؤسسات التربوية والاجتماعية مسئولية إعداد مواطن قادر على مواجهة المخاطر التي يمكن أن يتعرض لها، كما أن لها الدور الأساسي في تشكيل سلوكياته وصقلها ليصبح قادرا على الانجاز ومعتمدا على ذاته، وذلك من خلال إكسابه القدر المناسب من المعرفة العلمية والمهارات المسئولة عن ذلك.

تحتل المؤسسات التربوية مكانة مميزة في تنمية الوعي الوقائي لدى المتعلمين، من حيث مسئوليتها في تحديد معالم شخصية المتعلم وتوعيته وإكسابه الثقافة العلمية وامتلاكه مهارات التقويم والتحليل وحل المشكلات والربط بين المتغيرات وغيرها من المهارات التي يصعب على المتعلم أن يكتسبها بمفرده من الحياة ويصعب على الأسرة ان تنميها لديه، وتعد مسئولية نشر الوعي الوقائي في المؤسسات التعليمية مسئولية مشتركة، يتوقف نجاحها على تعاون الكل من إدارة المدرسة والمناهج والمعلمين.

وتعد الجامعات من أهم المؤسسات التعليمية التي لها دور كبير في نشر الوعي بين الطلاب، بصفتها الجهة المنوط بها بناء عقول الشباب وتنمية تفكيرهم وفقا لأسس علمية سليمة، كما تساهم في تشكيل شخصيتهم بكيفية صحيحة من خلال توفير المعارف اللازمة لذلك، ومن ثم يجب أن تتضمن مؤسسات التعليم العالي في برامجها مقررات وأنشطة تزود الطلاب بالمعرفة والمهارات الوقائية التي تساعد على التعامل مع المواقف والظروف المحيطة بهم، وتمكنهم من زيادة فرص الأمان له ولن حوله وتزيد من قدرته على التعامل مع المواقف الصعبة عند اللزوم بما يتناسب وطبيعة مرحلته العمرية.

انطلاقاً من أهمية الوعي الوقائي لطلاب الجامعة، تزداد هذه الأهمية بالتأكيد لدى طلاب كليات التربية - بوصفهم معلمي المستقبل - الذين يقع على عاتقهم أمر تربية النشء وتنمية في شتى جوانب النمو: الشخصية والجسمية والعقلية والوجدانية وغيرها...، ويناط بهم تنمية المعارف، والاتجاهات، والمهارات الصحية السليمة ومساعدتهم على تحويلها إلى أنماط سلوكية سوية، فضلاً عن أنهم بأنفسهم يمثلوا نماذج سلوكية يحتذي بها طلابهم بعد التحاقهم بالعمل المهني، لذا فقد تعين الكشف عن مستوى الوعي الوقائي وتنمية لديهم.

### ▪ ثالثاً: المهارات الحياتية :

من منطلق الحرص على إعداد جيل مدرك للواقع الذي نحياه بمتغيراته المتسارعه، وما ينجم عنها من مخاطر قد تتفاقم نتيجة عدم ادراك عواقبها، ظهر مفهوم المهارات الحياتية الذي يهدف إلى إعداد النشء للتكيف مع المتغيرات أثناء مرحلة النضج ليكونوا قادرين على مواجهة التحديات على المستوى الفردي والجماعي، وقادرين على التعامل بشكل ناضج وعقلاني مع من حولهم، وقادرين على تحديد متى يتفوقون ومتى يختلفون خاصة عند التعرض للضغوط من قبل الأقران أو يتعاملون مع المواقف الحياتية المختلفة.

حيث يؤكد كل من Price (2007) و Leary (2005) أن تنمية المهارات الحياتية لدى الشباب تمكنهم من توظيف طاقتهم في أشياء إيجابية، فكثير من السلوكيات السلبية تنجم من عدم توظيف الطاقة بشكل صحيح، وبالتالي يلجأون للعنف وتجاوز القوانين والتدخين والمخدرات، ومثل هذه السلوكيات تؤثر على علاقتهم بأسرهم وأقرانهم ومجتمعهم، وتجعلهم فريسة للاكتئاب والعزلة وانخفاض مستوى التحصيل والفضل.

عرفت منظمة الصحة العالمية WHO (1997) المهارات الحياتية بأنها المهارات اللازمة للفرد لكي يسلك بطريقة إيجابية متوافقة، تمكنه من التعامل بكفاءة مع متطلبات وتحديات الحياة اليومية، بينما تعرفه منظمة اليونسيف (2005) UNICEF بأنها أساليب التربية القائمة على التفاعل والتي تهدف إلى إحداث تغيير في السلوك بشكل إيجابي، وتمكين الفرد من إجراء اختيارات سليمة في حياته الشخصية، وتحمل مسؤولياته بطريقة أكثر إلزاماً، ومقاومة الضغوط السلبية، وتقليل احتمالات ممارسة السلوك الضار في حياته اليومية.

ويعرفها المكتب العربي لدول الخليج (٢٠١٠) بأنها مهارات تهتم ببناء شخصية الفرد القادر على تحمل المسؤولية والتعامل مع متطلبات الحياة اليومية على مختلف الجوانب الشخصية والاجتماعية، والتفاعل المتميز مع مجتمعه ومشكلاته.

### تصنيف المهارات الحياتية

ليس هناك تصنيف موحد للمهارات الحياتية، وإنما يتم تحديد هذه المهارات من خلال معرفة حاجات المتعلمين وتطلعاتهم، وكذلك وفقاً للمشكلات التي تنجم عندما لا يقوم الطلاب بالسلوك المتوقع منهم، وأيضاً من خلال الاطلاع على النماذج التي صاغها المتخصصون في المهارات الحياتية.

كما أن تصنيف المهارات الحياتية لمجتمع ما يتم في ضوء طبيعة العلاقة التبادلية بين أفراد، مما يؤدي إلى تشابه بعض المهارات الحياتية اللازمة للإنسان في مجتمعات متعددة، كما تختلف عن بعضها وفقاً لاختلاف طبيعة وخصائص المجتمع، ومن هذه التصنيفات ما يلي:

#### ✓ تصنيف منظمة "اليونسيف" UNICEF (2005) حيث صنفت المهارات الحياتية إلى:

- مهارات التواصل والعلاقات بين الأشخاص، وتضم: التواصل اللفظي وغير اللفظي، والإصغاء الجيد، والتعبير عن المشاعر، وإبداء الملاحظات.
- مهارات التفاوض والرفض، وتضم: مهارات التفاوض وإدارة النزاع، ومهارات توكيد الذات، ومهارات الرفض.

- مهارات التمتع العاطفي، وتضم: تفهم الغير والتعاطف معه، والقدرة على الاستماع لاحتياجات الآخر وظروفه، وتفهمها والتعبير عن هذا التفهم.
- مهارات التعاون وعمل الفريق، وتضم: مهارات التعبير عن الاحترام، ومهارات تقييم الشخص لقدراته، وإسهامه في المجموعة.
- مهارات الدعوة لكسب التأييد، وتضم: مهارات الإقناع، ومهارات الحفز، ومهارات صنع القرار، والتفكير الناقد.
- مهارات جمع المعلومات، وتضم: مهارات تقييم النتائج المستقبلية، وتحديد الحلول البديلة للمشكلات، ومهارات التحليل المتعلقة بتأثير القيم والتوجهات الذاتية، وتوجهات الآخرين عند وجود الحافز المؤثر.
- مهارات التفكير الناقد، وتضم: مهارات تحليل تأثير الأقران ووسائل الإعلام، ومهارات تحليل التوجهات والقيم والأعراف والمعتقدات الاجتماعية، ومهارات تحديد المعلومات ومصادر المعلومات، ومهارات التعامل وإدارة الذات.
- مهارات لزيادة تركيز العقل الباطني للسيطرة، وتضم: مهارات تقدير الذات، ومهارات الوعي الذاتي، ومهارات تحديد الأهداف، ومهارات تقييم الذات.
- مهارات إدارة المشاعر، وتضم: مهارات إدارة امتصاص الغضب، ومهارات التعامل مع الحزن والقلق، ومهارات التعامل مع الخسارة والصدمة والإساءة.
- مهارات إدارة التعامل مع الضغوط، وتضم: مهارات إدارة الوقت، ومهارات التفكير الإيجابي، ومهارات تقنيات الاسترخاء.

#### ✓ تصنيف منظمة الصحة العالمية (١٩٩٧):

يتضمن عشر مهارات أساسية، تعد من أهم مهارات الحياة بالنسبة للفرد، وهي: مهارة اتخاذ القرار، ومهارة حل المشكلات، ومهارة التفكير الإبداعي، ومهارة التفكير الناقد، ومهارة الاتصال الفعال، ومهارة العلاقات الشخصية، ومهارة الوعي بالذات، ومهارة التعاطف، ومهارة التعايش مع الانفعالات، ومهارة التعايش مع الضغوط.

#### ✓ تصنيف مركز تطوير المناهج والمواد التعليمية التابع لوزارة التربية والتعليم في مصر:

فقد صنفت المهارات الحياتية إلى:

- مهارات انفعالية، وتشمل: ضبط المشاعر، والمرونة، والقدرة على التكيف، ومراعاة مشاعر الآخرين ومواكبة التطور، وسعة الصدر، والتسامح، وتحمل الضغوط.
- مهارات اجتماعية، وتشمل: تحمل المسؤولية، والمشاركة في الأعمال الاجتماعية، واتخاذ القرارات السليمة، والقدرة على تكوين العلاقات، واحترام الذات، والقدرة على التفاوض.
- مهارات عقلية، وتشمل: القدرة على التفكير الناقد، والقدرة على التخطيط السليم، والقدرة على الابتكار، والقدرة على التجديد، والقدرة على البحث، والقدرة على التجريب، وإدراك العلاقات.

تصنيف تغريد عمران وآخرين (٢٠٠١) للمهارات الحياتية "باعتبارها مهارات أساسية لا غنى لفرد عنها في تفاعله مع مواقف حياته اليومية إلى قسمين:

- مهارات ذهنية ومنها: صناعة القرار، وحل المشكلات، والتخطيط لأداء الأعمال، وإدارة الوقت والجهد، وضبط النفس، وإدارة مواقف الصراع، وإجراء عمليات التفاوض، وإدارة مواقف الأزمات والكوارث، وممارسة التفكير الناقد، وممارسة التفكير المبدع.

- مهارات عملية ومنها: العناية الشخصية بالجسم، والعناية بالملبس، واستخدام الأدوات والأجهزة المنزلية، والعناية بالأدوات الشخصية، واختيار المسكن، والعناية بالمسكن والأثاث المنزلي، وإجراء بعض الإسعافات الأولية، وحسن استخدام موارد البيئة، وترشيدها الاستخدام.

تصنيف أحمد حسين اللقاني، وآخرون (٢٠٠١) للمهارات الحياتية إلى:

- مهارات عقلية: مثل التفكير، والابتكار، وحب الاستطلاع، وحل المشكلات.
- مهارات يدوية: مثل استخدام التكنولوجيا والكمبيوتر.
- مهارات اجتماعية: كالتعامل مع الآخرين، واتخاذ القرار، والحوار، وإدارة الوقت، وتقبل الآخر وتحمل المسؤولية، والتفاوض.

ويلاحظ على هذه التصنيفات اتفاقها في كثير من المهارات، سواء المهارات الأساسية أم الفرعية، بينما اختلفت جهات النظر في أيهما أهم، فنجد منظمة الصحة العالمية على سبيل المثال تحدد أهم المهارات الحياتية في عشر مهارات، كما تباين التصنيف تبعاً للحواس، بينما في تصنيف تغريد عمران فهي إما مهارات ذهنية، وإما مهارات عملية، بينما نجد أحمد اللقاني يضيف قسمًا ثالثًا، وهو المهارات اليدوية.

وإزاء التحديات والمخاطر التي أضحناها سلفاً، تتضح أهمية تنمية المهارات الحياتية لطلاب المرحلة الجامعية لاسيما طلاب كلية التربية، لئتمكنوا من مواجهة تلك التحديات والمخاطر ووقاية أنفسهم والآخرين منها، ومن هنا ظهر مصطلح التربية القائمة على المهارات الحياتية Life Skill-Based Education، التي تركز على تنمية المعارف والمهارات والتوجهات التي تساعد المتعلمين على الاضطلاع بمسؤوليات أعظم في حياتهم الخاصة، فضلاً عن تبنينهم ممارسات حياتية وسلوكية إيجابية (Erawan,2010).

لذا اهتمت العديد من الدراسات بتنمية المهارات الحياتية خاصة لطلاب كليات التربية ومنها دراسة خديجة أحمد بخيت(٢٠٠٠) والتي هدفت إلى التعرف على المهارات الحياتية اللازمة لطلاب كلية التربية في التخصصات المختلفة والتي يجب أن تنمي لديهم أثناء دراستهم الجامعية، كما هدفت دراسة عبد العزيز العريبي (٢٠٠٤) إلى تحديد أهم المهارات الحياتية التي يحتاجها الطلاب في حياتهم اليومية وأمكانية تفعيل هذه المهارات وتدريب الطلاب عليها، بينما اهتمت دراسة محي الدين الشربيني (٢٠٠٥) بوضع تصور مقترح يتضمن أهم المهارات الحياتية اللازمة للطلاب المعلمين حتى يتمكن معلم المستقبل من مواجهة المشكلات اليومية والقدرة على اتخاذ القرار، كما حددت دراسة فتحية صبحي اللولو (٢٠٠٦) المهارات الحياتية اللازم توافرها لدى الطلاب خريجي كلية التربية بالجامعة الإسلامية بغزة ومعرفة مستواهم فيها، ووضحت نتائج الدراسة أن أهم المهارات الحياتية تتمثل في: مهارات التفكير وتحقيق الذات، مهارات الاتصال والتواصل، المهارات العلمية والتكنولوجية، المهارات الصحية.

### إجراءات ومنهجية البحث

فيما يلي تعرض الباحثان منهج البحث والإجراءات التي اتبعت لتصميم أداتي البحث وتطبيقهما وتصميم المقرر المقترح في ضوء نتائج الأداتين.

#### • منهج البحث

استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي التحليلي الذي يناسب طبيعة البحث، ويتضمن البحث الوصفي جمع البيانات من أجل التحقق من آراء فئة معينة (أعضاء هيئة التدريس في تخصص الصحة العامة والتربية) عن أهم الموضوعات التي يمكن أن تُدرس للطلاب المعلم أثناء إعداده بغرض تنمية الوعي الوقائي لديه، وكذلك جمع البيانات للتعرف على مستوى الوعي الوقائي (ممارسات سلوكية/معرفة علمية) لدى الطالب المعلم الذي اوشك على التخرج، كما



أن المنهج الوصفي لا يقتصر على وصف الظاهرة وجمع البيانات عنها، ولكنه يهتم أيضاً بتصنيف البيانات وتنظيمها والتعبير عنها كما وكيفاً من أجل الوصول إلى استنتاجات وتعميمات، فضلاً عن استخدام المنهج البنائي في إعداد مقرر "التربية الوقائية" المقترح.

### • عينة البحث

يتكون مجتمع البحث من جميع طلاب الفرقة الرابعة جميع الشعب العلمية والأدبية والتعليم الأساسي للعام الجامعي ٢٠١٨ / ٢٠١٩ الذين أوشكوا على التخرج من كلية التربية جامعة الإسكندرية، وقد بلغ عددهم (٢٠١٩ طالب وطالبة)، وتم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية من الطلاب والطالبات المقيدون في الفرقة الرابعة في الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي نفسه، ويتم توزيعهم وفقاً للجدول التالي:

جدول (١)

يقارن بين مجتمع البحث وعينة البحث

م	الأقسام	أعداد مجتمع البحث	أعداد عينة البحث
١	الأقسام العلمية	٦٠٠	٤٧٨
٢	الأقسام الأدبية	٤٧٩	٣١٧
٣	التعليم الأساسي	٩٤٠	٦١٩
	المجموع	٢٠١٩	١٤١٤

من الجدول السابق يتضح أن العينة التي طبق عليها المقياس بلغ عددها (١٤١٤) وتمثل (٧٠٪) تقريباً من المجتمع الأصلي.  
أداتي البحث:

١- استبيان لتحديد أهم متطلبات التربية الوقائية (إعداد الباحثان).

٢- مقياس للوعي الوقائي (إعداد الباحثان).

### • للإجابة على السؤال الأول :

"ما الموضوعات الرئيسة والفرعية لمتطلبات التربية الوقائية الواجب

توافرها لدى الطالب المعلم - جميع الشعب - أثناء إعداده بكليات التربية؟"  
تم إعداد استبيان يستطلع رأي مجموعة من أعضاء هيئة التدريس في تخصص علوم الصحة العامة والطب الوقائي لتحديد أهم متطلبات التربية الوقائية وأهم الموضوعات التي تندرج تحتها والتي يمكن تضمينها في مقرر "التربية الوقائية" من أجل تنمية الوعي الوقائي لدى الطالب المعلم - جميع الشعب - أثناء إعداده بكليات التربية، لذا اتبعت الباحثان الخطوات التالية لإعداد الاستبيان:

أ. تحديد الهدف من الاستبيان: يهدف الاستبيان إلى تحديد أهم متطلبات التربية الوقائية وأهم الموضوعات الفرعية التي تندرج تحت كل منها، والتي من الممكن أن تساعد في تنمية الوعي الوقائي للطالب المعلم أثناء إعداده بكليات التربية.

ب. مصادر إعداد الاستبيان:

اعتمد البحث الحالي في إعداد استبيان متطلبات التربية الوقائية، على الأدبيات والدراسات السابقة التي تناولت بالدراسة قياس مستوى الوعي الوقائي أو الوعي الصحي أو الوعي الغذائي أو تنميتهم لدى الطلاب في مراحل تعليمية مختلفة، وكذلك المعلمين.

ج. تحديد فقرات الاستبيان وصياغتها في صورتها المبدئية: تم إعداد الاستبيان في صورته الأولى<sup>١</sup> بحيث يتضمن المحاور التالية:

١- الوعي الصحي الشخصي والنفسي: ويتضمن بُعد النظافة الشخصية والصحة النفسية وتشمل (١١) موضوع فرعي.

٢- الوعي الغذائي: ويتضمن بُعد التغذية وتشمل (١٥) موضوع فرعي.

٣- الوعي الرياضي: ويتضمن بُعد اللياقة البدنية ويشمل (١١) موضوع فرعي.

٤- الوعي الوقائي: ويتضمن بُعد الأمراض المعدية والمستوطنة ومكافحتها، ويشمل (٢٠) موضوع فرعي؛ وبُعد الإسعافات الأولية وعوامل الأمن والسلامة، ويشمل (١٠) موضوعات فرعية، وبُعد العقاقير والتدخين والمخدرات، ويشمل (١٠) موضوعات فرعية.

٥- الوعي البيئي: ويتضمن بُعد صحة المستهلك ويشمل (٨) موضوعات فرعية؛ بُعد صحة البيئة ويشمل (١٢) موضوع فرعي؛ وبُعد التأثيرات الضارة للتكنولوجيا الحديثة ويشمل (٤) موضوع فرعي.

د. تم عرض الاستبيان على مجموعة من أعضاء هيئة التدريس بكل من كلية التربية ومعهد التمرّيز العالي والمعهد العالي للصحة عامة لتحديد أكثر الموضوعات أهمية والتي يمكن أن يتضمنها المقرر من وجهة نظرهم.<sup>٢</sup>

هـ. تفرّغ النتائج وحساب النسب المئوية للموضوعات الرئيسية والفرعية التي يمكن أن يتضمنها محتوى مقرر "المهارات الحياتية" والذي يمكن أن يساعد في تنمية الوعي الوقائي لدى الطالب المعلم أثناء إعداده بكلية التربية.

و. إجراء التعديلات وإضافة المقترحات واستبعاد الأجزاء التي اتُفق عليها<sup>٣</sup>، ومن ثم تحديد أهم الموضوعات الرئيسية والفرعية لمحتوي مقرر "التربية الوقائية"، بحيث يتضمن الموضوعات الرئيسية التالية وفقاً للتسلسل التالي:

- الصحة الشخصية.

- الوقاية من الأمراض.

- التغذية.

- اللياقة البدنية وممارسة الرياضة.

- صحة المستهلك.

- الأدوية والمخدرات والتدخين.

- الإسعافات الأولية.

<sup>١</sup> ملحق رقم (١).

<sup>٢</sup> ملحق رقم (٢).

<sup>٣</sup> ملحق رقم (٣).

• للإجابة على السؤال الثاني:

"ما مستوي الوعي الوقائي لدى الطالب المعلم - جميع الشعب - الذي أوشك على التخرج من كلية التربية جامعة الاسكندرية؟"

للإجابة عن هذا السؤال تم إعداد مقياس يهدف إلى قياس مستوي الوعي الوقائي لدى عينة البحث، وينقسم مقياس الوعي إلى جزئين جزء يقيس ممارسات سلوكية وجزء يقيس معرفة علمية، وتم إعداده وفقا للخطوات التالية:

- أ. بالنسبة للجزء الذي يقيس المعرفة العلمية، تم اختيار نمط اختبار الاختيار من متعدد وتم صياغة ٣٠ مفردة (٤ اختيارات)، ومن ثم الدرجة النهائية للاختبار تكون من ٣٠ درجة، وُزعت المفردات بحيث تغطي الموضوعات الرئيسية التي سبق وحُددت بالاستبان.
- ب. بالنسبة للجزء الذي يقيس الممارسات السلوكية تم إعداد مقياس الذي يتكون من مواقف تقريرية موضوعية أمام مقياس متدرج ثلاثي (موافق، غير متأكد، غير موافق) وذلك لأنها أكثر دقة وموضوعية ومناسبة تماما للمرحلة العمرية لطلاب المرحلة الجامعية عينة البحث، كما راعت الباحثتان ملائمة المقياس لمستوي الطالب المعلم، يتكون المقياس من (٦٠) مفردة تتوزع في المحاور الرئيسية التالية:

- ١- الصحة الشخصية Personal Health : ويتضمن ٩ مفردات.
- ٢- الوقاية من الأمراض Diseases and Prevention : ويتضمن ٨ مفردات.
- ٣- التغذية الصحية Healthy Nutrition: ويتضمن ١١ مفردات.
- ٤- اللياقة البدنية physical fitness: ويتضمن ١٠ مفردات.
- ٥- صحة المستهلك Consumer Health : ويتضمن ٦ مفردات.
- ٦- الأدوية والمخدرات والتدخين Medicine & Drug and Smoking : ويتضمن ٩ مفردات.
- ٧- التربية الأمنية والاسعافات الأولية Safety and First Aid Education: ويتضمن ٧ مفردات.

يتكون المقياس من (٢٨) عبارة سلبية و(٣٢) عبارة إيجابية.

ج. نظام تقدير درجات المقياس: استخدمت الباحثتان "نموذج ليكرت" في تقدير درجات مقياس الاتجاه ، ذو الثلاث نقاط تدرج من (١-٣)، وتكون الدرجة الكلية للمقياس هي مجموع الدرجات التي تعطى على بنود المقياس وتراوحت درجة الاجابة على المقياس ما بين (٦٠ إلى ١٨٠ درجة)، وقد اعتبرت المفردات المتروكة أو المجاب عنها بأكثر من اجابة بأنها خطأ وتم استبعادها.

د. تعليمات المقياس: قامت الباحثتان بإعداد تعليمات المقياس التي توضح ضرورة الاجابه عنه بمصادقية وانه يستخدم لأغراض البحث العلمي فقط .

هـ. صدق المقياس: اعتمدت الباحثتان على الصدق الظاهري للمقياس من خلال عرض الاختبار على مجموعة من المحكمين من الخبراء والمتخصصين من ذوي العلاقة بموضوع المقياس.

و. التطبيق المبدئي للمقياس:

مقرر في التربية الوقائية قائم على أنشطة للهارات الحياتية (برنامج إعداد للعلم كلية التربية جامعة الإسكندرية) ادم. عزة شهيد د. نرمين محمد

بعد إعداد مقياس الوعي الوقائي في صورته الأولى وإجراء التعديلات في ضوء آراء المحكمين، قامت الباحثتان بتطبيق الاختبار على عينة مبدئية مكونة من (٧٠) طالب وطالبة من الفرقة الثالثة نهاية الفصل الدراسي الأول (شهر نوفمبر) من العام الجامعي ٢٠١٨ / ٢٠١٩م، وذلك بهدف تحديد الآتي:

✓ متوسط زمن الأجابة:

لتحديد الزمن المخصص للأجابة علي المقياس، تم حساب المتوسط بين قيمة الزمن المستغرق من أول وآخر طالب أجاب علي الاختبار، وكان متوسط زمن الأجابة (٩٠) دقيقة.

✓ معامل صعوبة و تمييزية كل فقرة من فقرات الاختبار المعرفي.

جدول (٢)

معاملات الصعوبة والتمييز لكل مفردة من مفردات الاختبار والدرجة الكلية لاختبار المعرفة العلمية

م	معامل التمييزية	معامل الصعوبة	م	معامل التمييزية	معامل الصعوبة
١	0.36	0.65	١٦	0.81	0.55
٢	0.45	0.38	١٧	0.57	0.29
٣	0.55	0.36	١٨	0.59	0.77
٤	0.27	0.50	١٩	0.39	0.36
٥	0.36	0.84	٢٠	0.54	0.45
٦	0.61	0.75	٢١	0.21	0.43
٧	0.54	0.59	٢٢	0.49	0.60
٨	0.36	0.38	٢٣	0.56	0.33
٩	0.36	0.51	٢٤	0.45	0.30
١٠	0.46	0.41	٢٥	0.25	0.68
١١	0.75	0.36	٢٦	0.35	0.45
١٢	0.24	0.59	٢٧	0.55	0.45
١٣	0.52	0.51	٢٨	0.52	0.54
١٤	0.63	0.51	٢٩	0.23	0.45
١٥	0.43	0.45	٣٠	0.28	0.67

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات التمييزية تتراوح بين (0.23 - 0.81)، وجميع معاملات الصعوبة تتراوح بين (0.29 - 0.84)، وبهذه النتائج تبقى الباحثتان على جميع الأسئلة.

✓ ثبات الاختبار المعرفي:

تم تعيين ثبات الاختبار باستخدام معادلة كيوود ريتشاردسون ٢٠ لمعامل الثبات، وقد جاءت قيمته (0.84) وهي قيمة مقبولة.

وبذلك تأكدت الباحثتان من صدق وثبات اختبار المفاهيم من مقياس الوعي، وأصبح الاختبار بجزأيه في صورته النهائية.

ز. تم تطبيق المقياس بجزأية (الممارسات السلوكية- الجانب المعرفي)، على عينة البحث المحددة سلفاً، في نهاية الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠١٨ / ٢٠١٩م وتجميع البيانات ومعالجتها أحصائياً.

ح. تم تصحيح المقياس بجزئية، بحيث حددت درجة المقبول تربوياً بالنسبة لمقياس الممارسات السلوكية بـ (٧٥٪)، وذلك بعد الرجوع لبعض الدراسات التربوية مثل دراسة كل من عبد

ه انظر ملحق (ه).

الله محمد خطابية و ابراهيم فيصل (٢٠٠٣)، ودراسة عبد الناصر عبد الرحيم القدولي (٢٠٠٥)، ودراسة على حسن حسين الأحمدي (١٤٢٤) ودراسة عماد عبد الحق وآخرون (٢٠١٢) التي حددت نسبة (٨٠٪) كحد المقبول تربويا، بينما حددت دراسة جمال الدين محمد حسن (٢٠٠٣) ودراسة إيمان محمد محمد شحادة (٢٠٠٣) نسبة (٧٥٪) كحد مقبول تربويا، بينما أخذت دراسة شيرين محمد غلاب وإيمان صابر العزب (٢٠١٥) نسبة (٨٥٪) كحد مقبول تربويا. أما بالنسبة لاختبار المعرفة العلمية فحددت نسبة (٦٠٪) كمستوى المقبول تربويا، وهي نسبة النجاح الدنيا المطلوبة لاجتياز أي مقرر أكاديمي (تخصصي أو تربوي) بكلية التربية جامعة الاسكندرية.

### • للإجابة على السؤال الثالث:

" ما المقرر المقترح "التربية الوقائية" القائم على أنشطة المهارات الحياتية والذي يمكن أن يساعد في تنمية الوعي الوقائي لدي الطاب المعلم بكلية التربية أثناء إعداده؟"

للإجابة عن هذا السؤال اتبعت الباحثتان الخطوات التالية لتصميم المقرر المقترح:

١- مراعاة أهم الموضوعات الرئيسية التي اتفق عليها في الاستبيان السابق وهي كالتالي:

- الصحة الشخصية.
- الوقاية من الأمراض.
- التغذية.
- اللياقة البدنية وممارسة الرياضة.
- صحة المستهلك.
- الأدوية.
- المخدرات والتدخين.
- الاسعافات الأولية.

حيث تم توزيع هذه الموضوعات في خمس فصول أساسية للمقرر المقترح وفقاً للتسلسل التالي:

Personal health and disease prevention	الفصل الأول: الصحة الشخصية والوقاية من الأمراض
Healthy nutrition and physical fitness	الفصل الثاني: التغذية الصحية و اللياقة البدنية
Consumer Health	الفصل الثالث: صحة المستهلك
Medicines ,Drugs and Smoking	الفصل الرابع: الأدوية والمخدرات والتدخين
Safety education and first aid	الفصل الخامس: التربية الأمانية والاسعافات الاولية

٢- تحديد الأهداف العامة للمقرر المقترح والموضوعات الرئيسية لفصوله التي بلغ عددها خمس فصول وفقاً للجدول التالي:

جدول (٣)

الاهداف العامة لمقرر "التربية الوقائية" وفصوله الخمس

م	فصول المقرر	الهدف العام
١	الصحة الشخصية والوقاية من الأمراض Personal health and disease prevention	تنمية المعارف الخاصة بالصحة العامة وأهمية النظافة الشخصية وضرورة التحصين، وأكثر الأمراض انتشاراً من حيث أعراضها وطرق العدوي، وتنمية المهارات الحياتية المتعلقة بكيفية الوقاية من الإصابة بالمرض على مستوى الفرد، والتعرف على أهم عوامل الأمان التي يجب مراعاتها لتفادي الإصابة من قبل الآخرين، وكيفية التعامل مع المصاب وكيفية التصرف في حالة انتشار المرض.
٢	التغذية الصحية و اللياقة البدنية Healthy nutrition and physical fitness	تنمية المعارف الخاصة بمفهوم التغذية ومواصفات الغذاء الصحي وفوائد ممارسة الرياضة، وتطوير المهارات المتعلقة بكيفية الحفاظ على الوزن الصحي واكتساب العادات الغذائية الصحية، والتعرف على أهم عوامل الأمان التي يجب مراعاتها لتفادي الإصابة بالأمراض المرتبطة بالتغذية.

ت/ جدول (٣) الاهداف العامة لمقرر "التربية الوقائية" وفصوله الخمس

م	فصول المقرر	الهدف العام
٣	صحة المستهلك Consumer Health	تنمية المعارف الخاصة بمفهوم صحة المستهلك وتطوير المهارات الحياتية المتعلقة بتطبيقها، والتعرف على أهم عوامل الأمان الغذائي التي يجب مراعاتها لتفادي المرض في المستقبل.
٤	الأدوية والمخدرات والتدخين Medicines, Drugs and Smoking	تنمية المعارف بالموضوعات الرئيسية الثلاثة الدواء والمخدرات والتدخين، وتطوير المهارات الحياتية المرتبطة بقرارات تتعلق بالتعامل معهم، والتعرف على أهم عوامل الحماية والأمان التي تحافظ على الفرد من الوقوع في براثن خطر تعاطي المنبهات أو التدخين أو المخدرات.
٥	التربية الأمانية والاسعافات الأولية Safety Education and first aid	تنمية المعارف الخاصة بمفهوم الاسعافات الأولية وتطوير المهارات المتعلقة بتطبيقها، والتعرف على أهم عوامل الأمان التي يجب مراعاتها لتفادي الإصابة.

- ٣- بالاستعانة بالمراجع والدراسات التي تناولت موضوعات مرتبطة بالتربية الوقائية، حددت موضوعات المقرر الفرعية وأهدافها الإجرائية، بحيث تحقق الغرض من المقرر المقترح وهو تنمية الوعي الوقائي لدى الطالب المعلم أثناء إعداده بكلية التربية - جامعة الإسكندرية.
- ٤- صياغة المحتوى العلمي للموضوعات الرئيسية وموضوعاتها الفرعية، اللازمة لتحقيق الهدف من تصميم المقرر وهو تنمية الوعي الوقائي لدى الطالب المعلم.
- ٥- تصميم بعض أنشطة المهارات الحياتية التي تتضافر مع المحتوى العلمي لتوظفه بفاعلية نحو ممارسة سلوكيات حياتية تساعد على تنمية الوعي الوقائي.

➤ عرض النتائج وتفسيرها

أولاً: نتائج تطبيق الاستبيان علي مجموعة من أعضاء هيئة التدريس:

- تم الاتفاق علي غالبية الموضوعات المطروحة في الاستبيان بتكرارات عالية، إلا أنه تم استبعاد الموضوعات المرتبطة بالبيئة وتلوث البيئة وذلك لوجود مقرر التربية البيئية (١) و(٢) الذي يدرسه جميع الطلاب في جميع الشعب، وكذلك أيضاً تم استبعاد الموضوعات المرتبطة بالصحة النفسية والاجتماعية نظراً لوجود مقررات تُدرس في مكون إعداد المعلم المهني

تغطي مثل هذه الموضوعات مثل مقرر الصحة النفسية والذي يُدرس لجميع الطلاب في جميع الشعب، كما تم اقتراح بعض الموضوعات الجديدة، ويتضح ذلك من الجدول التالي:

جدول (٤)

يوضح الموضوعات الرئيسية والفرعية التي تم الاتفاق عليها والتي أُضيفت والتي حُذفت

م	أهم الموضوعات الرئيسية والفرعية لمتطلبات التربية الوقائية	مهم	تم حذفه	تم حذفه
<b>أولاً: الصحة الشخصية</b>				
١	نظافة الشعر	×		
٢	نظافة الوجه	×		
٣	نظافة الأنف والأذن والحنجرة	×		
٤	نظافة الفم والأسنان	×		
٥	علاقة الغذاء بأمراض الفم و الأسنان			
٦	نظافة الأيدي والأظافر	×		
٧	نظافة الجلد	×		
٨	نظافة الأعضاء التناسلية		×	
٩	صحة الحمل والانجاب.		×	
١٠	صحة الأم وصحة الطفل.		×	
١١	مقومات الصحة النفسية.		×	
١٢	الامراض النفسية الاكثر شيوعا.		×	
١٣	أبعاد الصحة ( عقلية، نفسية، بدنية.....)		×	
<b>ثانياً التغذية:</b>				
١	الغذاء والتغذية	×		
٢	مكونات الغذاء الصحي	×		
٣	الوجبة الغذائية المتكاملة	×		
٤	سوء التغذية و العادات الغذائية السيئة	×		
٥	أنواع الغذاء ( أعذية بناء/ أعذية طاقية/ أعذية وقائية) و مصادرها، وأثر نقص كل نوع علي صحة الانسان.	×		
م	أهم الموضوعات الرئيسية والفرعية لمتطلبات التربية الوقائية	مهم	تم حذفه	تم حذفه
<b>ت/ التغذية</b>				
٦	أهمية التوازن الغذائي	×		
٧	علاقة التغذية بالوقاية من الأمراض	×		
٨	أهمية وجبة الفطار و مكوناتها، و اضرار عدم تناولها علي الصحة	×		
٩	مفهوم الوجبات السريعة و خصائصها، و اضرار كثرة تناولها	×		
١٠	المشروبات الغازية و أنواعها و القيمة الغذائية لها	×		
١١	مخاطر المشروبات الغازية( تسوس الأسنان- التوتر- العظام-...)	×		
١٢	مشروبات القوة و مخاطرها.	×		
١٣	المضافات الغذائية، الأطعمة اليومية التي تحتوي عليها، بدائلها.	×		
١٤	الألياف الغذائية، و فوائدها الصحية.	×		

		×	أهمية شرب الماء لجسم الإنسان.	١٥
	×		السمنة وكيفية الوقاية منها.	١٦
	×		أهم العادات الصحية للتعامل مع غذائنا، أواني الطهي الصحية.	١٧
			مقترحات: أضافة بعض الأمراض المرتبطة بالتغذية والغذاء وكيفية الوقاية من أهمها: التسمم الغذائي - الحساسية نحو بعض الأطعمة. إدراج موضوع مشروبات الطاقة تحت موضوع المنبهات وأدائها. وموضوع الأضافات الغذائية والمشروبات الغازية تحت موضوع صحة المستهلك.	
<b>ثالثا: اللياقة البدنية</b>				
		×	مفهوم السمنة و النحافة و اللياقة	١
		×	الوزن الصحي	٢
		×	تحديد أسباب الزيادة في الوزن	٣
		×	تصنيف الأشخاص حسب مؤشر كتلة الجسم	٤
		×	الامراض الناتجة عن زيادة الوزن	٥
تم حذفه	تم اضافته	مهم	أهم الموضوعات الرئيسية والفرعية لمتطلبات التربية الوقائية	٨
<b>ت/ اللياقة البدنية</b>				
		×	أهمية الحفاظ علي الوزن الصحي من خلال التغذية.	٦
		×	التدريب الصحي/ النشاط الرياضي.	٧
		×	أهمية النشاط الرياضي ( العضوية - النفسية).	٨
		×	علاقة النشاط الرياضي و بعض الأمراض: ( القلب- آلام الظهر- هشاشة العظام - السكري - السمنة).	٩
		×	أهمية التغذية في تحسين النشاط الرياضي.	١٠
		×	التغيرات الفسيولوجية التي تطرأ علي الجسم نتيجة لممارسة النشاط الرياضي.	١١
			المقترحات: إدراج الموضوعات الخاصة بزيادة الوزن وتعين الوزن المثالي تحت الموضوع الرئيسي المرتبط بالتغذية.	
<b>رابعا: الأمراض المعدية والمستوطنة ومكافحتها</b>				
		×	الفرق بين المرض و الصحة	١
		×	العدوي المرضية	٢
		×	ناقلات الأمراض ( حيوانات - حشرات و غيرها)	٣
×			الحجر الصحي	٤
×			الاكتشاف المبكر للمرض	٥
		×	الأمصال و اللقاحات	٦
	×		المناعة وأنواعها.	٧
	×		تصنيفات الأمراض.	٨
			أمراض الجهاز التنفسي	٩
			أمراض الجهاز الهضمي	١٠



م	أهم الموضوعات الرئيسية والفرعية لمتطلبات التربية الوقائية	مهم	تم حذفه	تم حذفه
<b>ت/ الأمراض المعدية والمستوطنة ومكافحتها</b>				
١١	أمراض الجهاز المناعي			×
١٢	أمراض القلب والوعي الدموية			×
١٣	أمراض المسالك البولية			×
١٤	أمراض الجهاز التناسلي			×
١٥	أمراض العيون			×
١٦	الأمراض الجلدية			×
١٧	أمراض الدم			×
١٨	أمراض مرتبطة بقلبة النظافة (التقمل- الجرب- الفطريات الجلدية- الديدان)	×		
١٩	أمراض مرتبطة بتلوث الماء و الغذاء (الكبد الوبائي أ- حمى التيفوئيد- حمى البحر الأبيض المتوسط)	×		
٢٠	أمراض المستوطنة	×		
٢١	أهمية الفحص الطبي الذاتي	×		
٢٢	أهمية الفحص الطبي الدوري الشامل	×		
	مقترحات: لا تعرض أمراض كل جهاز من أجهزة الجسم بشكل منفصل لأنه يصعب حصرها، وبدلاً من ذلك عرض الأمراض وفقاً لتصنيفها (مستوطنة، مزمنة، وبائية.....)، والتركيز على أكثرها شيوعاً.			
<b>خامساً: الأسعافات الأولية وعوامل الأمن والسلامة</b>				
١	ماهية الاسعاف الأولي	×		
٢	أهمية الاسعافات الأولية	×		
٣	اسعاف الاختناق/ التنفس الصناعي	×		
م	أهم الموضوعات الرئيسية والفرعية لمتطلبات التربية الوقائية	مهم	تم حذفه	تم حذفه
<b>ت/ الأسعافات الأولية وعوامل الأمن والسلامة</b>				
٤	انعاش القلب	×		
٥	اسعاف الجروح	×		
٦	اسعاف الحروق	×		
٧	اسعاف الكسور	×		
	اسعاف النزيف		×	
٨	اسعاف من لدغات الحشرات و الزواحف	×		
٩	اسعافات التسمم	×		
١٠	الكوارث الناشئة عن ( السيول - الحرائق - ... )			×
<b>سادساً: العقاقير والتدخين والمخدرات</b>				
١	العقاقير الشائعة الاستخدام؛ المضادات الحيوية- المسكنات- المهدئات- المنومات- المنبهات.	×		
	الاستخدامات المختلفة للأدوية (كعلاج- كوقاية- كتشخيص- ...)		×	
	كيفية التعامل المثل مع الدواء.		×	
	المنبهات بأنواعها (الكافيين- المنشطات- مشروب القوة/ الطاقة)		×	

مقرر في التربية الوقائية قائم على أنشطة الهارات الحياتية (برنامج إعداد للعلم كلية التربية جامعة الإسكندرية) أ.م. عزة شهيد د. نرمين محمد

٢	أساءة استخدام العقاقير/الاستخدام العشوائي للعقاقير.	×		
٣	اضرار التدخين علي صحة الانسان	×		
٤	اضرار التدخين علي المجتمع	×		
٥	كيفية الاقلاع علي التدخين	×		
٦	التلوث بالتدخين	×		
٧	المخدرات و أنواعها	×		
٨	الأدمان (مسبباته - طرق الوقاية)	×		
٩	أضرار المخدرات علي الانسان	×		
م	أهم الموضوعات الرئيسية والفرعية لمتطلبات التربية الوقائية	مهم	تم اضافته	تم حذفه
<b>ت/ العقاقير و التدخين و المخدرات</b>				
١٠	أضرار المخدرات علي المجتمع.	×		
	موضوعات أخرى يمكن اضافتها:			
<b>سابعاً: صحة المستهلك</b>				
١	الباعة الجائلين	×		
٢	حفظ الغذائية	×		
٣	الامن الغذائي	×		
٤	حمي الاعلانات/ الاعلام السيء			×
٥	سوء استخدام محسنات الصحة (مكملات الغذاء - الفيتامينات..)	×		
٦	التساهل في صرف الأدوية			×
٧	التأمين الصحي			×
٨	مقاومة البدع والخرافات والمعتقدات الشعبية.			×
٩	كيفية التعامل مع البيانات علي السلعة.		×	
١٠	المضافات الغذائية- المواد الحافظة- الهرمونات-.....		×	
١١	ترشيد استهلاك المستهلك.		×	
	مقترحات: نقل ما يخص الأدوية لموضوع الأدوية. التأكيد علي تنمية سلوكيات الوقاية والحماية من الغش التجاري.			
<b>ثامناً: صحة البيئة</b>				
١	مياة الشرب الصحية (وقاية الماء من التلوث و تنقيته- مضاره الصحية)			×
٢	الهواء و التهوية و التدفئة الصحية و مضار تلوثه			×
٣	التخلص من القمامة بأسلوب صحي			×
م	أهم الموضوعات الرئيسية والفرعية لمتطلبات التربية الوقائية	مهم	تم اضافته	تم حذفه
<b>ت/ صحة البيئة</b>				
٤	التخلص من الفضلات الأدمية صحياً (كيفية تصريفها- وسائل التطهير المختلفة)			×
٥	انتشار الحشرات و الزواحف و القوارض الضارة.			×
٦	البيئة المنزلية الصحية			×

٧	البيئة المدرسية الصحية		×
٨	التلوث الضوضائي وتأثيره علي الصحة		×
٩	التلوث بالأشعاعات المؤينة (الأيونات الكهربائية)		×
١٠	التلوث الكهرومغناطيسي		×
١١	التلوث الكيماوي ( المبيدات الحشرية و الهرمونات...)		×
١٢	التلوث الحراري		×
<b>التأثيرات الضارة للتكنولوجيا الحديثة</b>			
١	الأضرار الصحية لأجهزة المحمول.	×	
٢	الأضرار الصحية لأجهزة الكمبيوتر.		×
٣	الأضرار الصحية لشبكة الأنترنت.		×
٤	الأضرار الصحية لألعاب الفيديو.		×
	مقترحات: الأضرار الصحية في الأربعة تقريباً هي نفسها وبالتالي ليس هناك داعي للتكرار، ويمكن نقل الأضرار التكنولوجية من مسببات بعض الأمراض العصرية، ومن ثم يفضل ادراجها في الوقاية من الأمراض.		

- النسب المئوية لأهمية للموضوعات الرئيسية والفرعية المدرجة في الاستبيان بعد استبعاد الموضوعات المرتبطة بصحة البيئة والصحة النفسية جاءت وفقاً للتالي:  
جدول (٥)

النسب المئوية للموضوعات الرئيسية والفرعية والتي اتفق عليها من قبل أعضاء هيئة التدريس اللذين طبق عليهم استبيان متطلبات التربية الوقائية

م	الموضوعات الرئيسية والفرعية	النسب المئوية للتكرار
<b>الصحة والنظافة الشخصية</b>		
١	نظافة الشعر	٨٦
٢	نظافة الوجه	٧٤
٣	نظافة الأنف والأذن والحنجرة	٧٩
٤	نظافة الفم والأسنان	٨٨
٥	علاقة الغذاء بأمراض الفم والأسنان	١٦
٦	نظافة الأيدي والأظافر	٧٧
٧	نظافة الجلد	٨٣
<b>التغذية</b>		
٨	الغذاء والتغذية	٦٥
٩	مكونات الغذاء الصحي	٩٨
١٠	الوجبة الغذائية المتكاملة	٩٧
١١	سوء التغذية والعادات الغذائية السيئة	١٠٠
١٢	أنواع الغذاء (أغذية بناء/ أغذية طاقة/ أغذية وقاية) و مصادرها، وأثر نقص كل نوع علي صحة الإنسان.	٨٧
١٣	أهمية التوازن الغذائي	١٠٠
١٤	علاقة التغذية بالوقاية من الأمراض	١٠٠
١٥	أهمية وجبة الفطار و مكوناتها، و اضرار عدم تناولها علي الصحة	١٠٠
١٦	مفهوم الوجبات السريعة و خصائصها، و اضرار كثرة تناولها	٨٩
١٧	المشروبات الغازية و أنواعها و القيمة الغذائية لها	٤٦
١٨	مخاطر المشروبات الغازية ( تسوس الأسنان - التوتر - العظام - السرطان)	٨٩
١٩	مشروبات القوة و مخاطرها.	٨٩
٢٠	المضافات الغذائية، الأطعمة اليومية التي تحتوي عليها، بدائلها.	٩٨

م	الموضوعات الرئيسية والفرعية	النسب المئوية للتكرار
٢١	الألياف الغذائية، و فوائدها الصحية.	٨٦
٢٢	أهمية شرب الماء لجسم الإنسان.	١٠٠
٢٣	مفهوم السمنة و النحافة و اللياقة	١٠٠
٢٤	الوزن الصحي	١٠٠
٢٥	تحديد أسباب الزيادة في الوزن	١٠٠
٢٦	تصنيف الأشخاص حسب مؤشر كتلة الجسم	١٠٠
٢٧	الامراض الناتجة عن زيادة الوزن	٨٥
٢٨	أهمية الحفاظ علي الوزن الصحي من خلال التغذية	٨٣
٢٩	التدريب الصحي / النشاط الرياضي	٧٦
٣٠	أهمية النشاط الرياضي ( العضوية - النفسية)	٦٧
٣١	علاقته النشاط الرياضي و بعض الأمراض: ( القلب- آلام الظهر- هشاشة العظام- السكري- السمنة)	٧٤
٣٢	أهمية التغذية في تحسين النشاط الرياضي	٥٦
<b>الأمراض المعدية و المستوطنة و مكافحتها</b>		
٣٣	الفرق بين المرض و الصحة	٨٤
٣٤	العدوي الممرضة	٥٣
٣٥	ناقلات الأمراض (حيوانات - حشرات و غيرها)	٩٣
٣٦	الحجر الصحي	١٧
٣٧	الاكتشاف المبكر للمرض	٢٣
٣٨	الأمصال و اللقاحات	١٠٠
٣٩	أمراض الجهاز التنفسي	٣٤
٤٠	أمراض الجهاز الهضمي	٣٨
٤١	أمراض الجهاز المناعي	٢٣
٤٢	أمراض القلب و الوعية الدموية	٢٩
٤٣	أمراض المسالك البولية	١٣
٤٤	أمراض الجهاز التناسلي	١٧
م	الموضوعات الرئيسية والفرعية	النسب المئوية للتكرار
٤٥	أمراض العيون	١٢
٤٦	الأمراض الجلدية	١٩
٤٧	أمراض الدم	٣٢
٤٨	أمراض مرتبطة بقلّة النظافة ( التقلل - الجرب - الفطريات الجلدية - الديدان)	٩٢
٤٩	أمراض مرتبطة بتلوث الماء و الغذاء ( الكبد البوابي أ - حمي التيفوئيد - حمي البحر الأبيض المتوسط)	٨٩
٥٠	أمراض المستوطنة	٩٩
٥١	أهمية الفحص الطبي الذاتي	٢٨
٥٢	أهمية الفحص الطبي الدوري الشامل	١٠٠
<b>الأسعافات الأولية و عوامل الأمن و السلامة</b>		
٥٣	ماهية الاسعاف الاولي	١٠٠
٥٤	أهمية الاسعافات الاوليّة	١٠٠
٥٥	اسعاف الاختناق / التنفس الصناعي	١٠٠
٥٦	انعاش القلب	١٠٠
٥٧	اسعاف الجروح	٨٩
٥٨	اسعاف الحروق	٨٤
٥٩	اسعاف الكسور	٨٩
٦٠	اسعاف من لدغات الحشرات و الزواحف	٨٢
٦١	اسعافات التسمم	٧٩

٣٩	الكوارث الناشئة عن ( السيول - الحرائق - ... )	٦٢
٩٩	العقاقير الشائعة الاستخدام: المضادات الحيوية- المسكنات- المهدئات- المنومات- المنبهات.	٦٣
٩٥	أساءة استخدام العقاقير/ الاستخدام العشوائي للعقاقير.	٦٤
١٠٠	اضرار التدخين علي الانسان	٦٥
١٠٠	اضرار التدخين علي المجتمع	٦٦
١٠٠	كيفية الاقلاع علي التدخين	٦٧
٤٢	التلوث بالتدخين	٦٨
النسب المئوية للتكرار	الموضوعات الرئيسية والفرعية	٤
٧٤	المخدرات و أنواعها	٦٩
٧٦	الأدمان ( مسبباته- طرق الوقاية)	٧٠
٧٠	اضرار المخدرات علي الانسان	٧١
٨٩	اضرار المخدرات علي المجتمع	٧٢
٥٨	الباعة الجائلين	٧٣
٨٢	حفظ الغذائية	٧٤
٦٧	الامن الغذائي	٧٥
٤٣	حمي الاعلانات/ الاعلام السيء	٧٦
٧٩	سوء استخدام محسنات الصحة(مكملات الغذاء - الفيتامينات..)	٧٧
٨٣	التساهل في صرف الادوية	٧٨
١٩	التأمين الصحي	٧٩
٢٧	مقاومة البدع والخرافات والمعتقدات الشعبية.	٨٠

### • أهم المقترحات

- ✓ الجزء الخاص بالأمراض اقترح عدم الاستفاضه في أمراض كل جهاز من أجهزة الجسم بمفرده، واستبدال ذلك بعرض الأمراض وفقا لتصنيفاتها علي سبيل المثال (وبائية- تنتقل بالرداذ والتنفس-.....) وتناول أكثر الأمراض شيوعا أو انتشارا واستبعاد الأمراض التي أختفت تقريبا مثل مرض الكوليرا، والتركيز في عرض الأمراض على الجانب الوقائي وليس العلاجي.
- ✓ التأكيد علي أهمية ممارسة الرياضة وضرورة الحفاظ علي اللياقة البدنية لما لها من تأثير إيجابي علي حالة الفرد الصحية والجسمية والنفسية والاجتماعية، وأنها اصبحت متطلب أساسي في عصرنا الحالي.
- ✓ تخصيص جزء في المقرر للتعامل مع الأدوية بشكل صحي وسليم بدلا من أدراجها مع الاسعافات الأولية، والتأكيد علي تأثير المنبهات والمنشطات ومشروب الطاقة علي صحة الفرد نظرا لانتشار تناولها بناء علي معتقدات خاطئة أنها تساعد علي الاستيعاب والاستذكار.
- ✓ اقتراح تسلسل لموضوعات المقرر وفقا للترتيب التالي:
  - الصحة الشخصية.
  - الوقاية من الأمراض.
  - التغذية.
  - اللياقة البدنية وممارسة الرياضة.
  - صحة المستهلك.

- الأدوية.
- المخدرات والتدخين.
- الاسعافات الأولية.

## ثانياً: نتائج تطبيق مقياس الوعي الوقائي علي طلاب الفرقة الرابعة جميع الشعب بكلية التربية- جامعة الاسكندرية:

للتعرف على نتائج تطبيق المقياس استخدمت الباحثان المتوسطات الحسابية والنسب المئوية للدرجة الكلية لكل جزء من جزئي المقياس (مقياس الممارسات السلوكية، واختبار المعرفة العلمية)، وقد جاءت نتائج تطبيق المقياس بجزئية كالتالي:  
جدول (٦)

يوضح نتائج تطبيق مقياس الوعي الوقائي بجزئية ( الممارسات السلوكية و المعرفة العلمية)

مستوي الوعي الوقائي	النسبة المئوية للمتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي للمقياس	المتوسط المفترض للنجاح	الدرجة النهائية	عدد المفردات	مقياس الممارسات السلوكية للوعي الوقائي
ضعيف	%٥٦.٦٦	١١.٣١٥	%٧٥	١٨٠	٦٠	
مستوي الوعي الوقائي	النسبة المئوية للمتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي للاختبار	المتوسط المفترض للنجاح	الدرجة الكنهائية	عدد الأسئلة	اختبار المعرفة العلمية للوعي الوقائي
ضعيف	%٣٧.٧١٦	١٠٢	%٦٠	٣٠	٣٠	

اعتمدت الباحثان علي التدرج التالي:

- %٨٠ فأكثر مستوي وعي وقائي عالي جداً.
- %٧٠-٧٩.٩ مستوي وعي وقائي عالي.
- %٦٠-٦٩.٩ مستوي وعي وقائي متوسط.
- %٥٠-٥٩.٩ مستوي وعي وقائي منخفض.
- أقل من %٥٠ مستوي وعي وقائي منخفض جداً.

يتضح من الجدول السابق أن مستوي الوعي الوقائي لدي الطلاب معلمي الفرقة الرابعة بكلية التربية - جامعة الاسكندرية بجزئية (الممارسات السلوكية والمعرفة العلمية) ضعيف، حيث جاءت النسبة المئوية للجانب الذي يقيس الممارسات السلوكية المرتبطة بالوعي الوقائي (%٥٦.٦٦) وبمقارنتها بالنسبة المتوقعة (%٧٥) التي أقرها البحث الحالي تعتبر نسبة ضعيف، أما بالنسبة لاختبار المعرفة العلمية الخاصة بالوعي الوقائي فجاءت نسبته (%٣٧.٧٢) وهذا يمثل درجة منخفضة بالمقارنة بنسبة النجاح المتعارف عليها بالكلية (%٦٠) للمقررات الجامعية. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة عماد عبد الحق وآخرون (٢٠١٢)، ودراسة ماجدة محمد أمين وصالح عبد الله محمد (٢٠٠٩) حيث اوضحت نتائجهم تدني مستوي الوعي الوقائي لدي الطلاب واوصت بضرورة تصميم مقرر للتربية الصحية يتناول قضايا صحية مرتبطة بالشباب يُدرس لهم في المرحلة الجامعية، ودراسة عبد الله خطابية وإبراهيم فيصل (٢٠٠٣) التي اوضحت نتائجها انخفاض مستوي الوعي الصحي عن المستوي المقبول الذي أقرته الدراسة وهو (%٨٠)، ودراسة

جمال الدين محمد حسين (٢٠٠٣) التي بينت نتائجها انخفاض مستوى الوعي الصحي لدى عينة الدراسة عن حد الكفاية المعيارية وهي (٧٥٪). ويمكن تفسير هذه النتيجة وفقاً لأحد العوامل التالية:

١- من الممكن أن تكون المعلومات التي يتضمنها مقياس الممارسات السلوكية موجودة بالفعل لدى المتعلم، إلا أنه غير واع بكيفية الاستفادة من هذه المعلومات في صورة ممارسات سلوكية، حيث يُعرف الوعي الوقائي بأنه فهم المعلومات المرتبطة بالصحة والوقاية من المخاطر، والقدرة على تطبيق هذه المعلومات في الحياة اليومية بكيفية مستمرة تكسبها صفة العادة التي توجه قدرات المتعلم في تحديد واجباته في الحفاظ على نفسه وعلي الآخرين (قنديل يس، ١٩٩٠).

٢- عدم وجود مقرر أو برامج في التربية الصحية أو الوقائية تُدرس في المراحل الدراسية قبل الجامعية يساعد علي نمو الوعي الوقائي المنشود. (محمد خليل وخالد الباز، ١٩٩٩؛ محسن فراج، ١٩٩٩).

حيث اكدت العديد من الدراسات ضعف كتب العلوم في تناول جوانب حياتية مرتبطة بالمتعلم، و أنها تركز علي الجوانب النظرية المتمثلة في الحقائق والمفاهيم والقوانين والنظريات، ومن ثم يعاني محتوى هذه الكتب من قصور في تناول موضوعات حياتية مثل المجال الوقائي منها دراسة حنان عبد المنعم مصطفى زكي (٢٠١١) ودراسة كل من تيسير نشوان وباسم أبو قمر (٢٠٠٤)، و داد عبد السميع (٢٠٠٧).

٣- خلو مقررات الإعداد التخصصي والثقائي من أي موضوعات تهتم بالجانب الوقائي وتساعد علي رفع مستوى الوعي الوقائي، وإن وجدت فتقتصر فقط علي المعلومات النظرية التي تفتقر إلي الجانب التطبيقي الذي يسهم في تنمية المهارات المرتبطة بالوعي الوقائي بفاعلية.

٤- تقع مسؤولية الحفاظ على الصحة على الفرد نفسه، فالصحة مسؤولية فردية قبل أن تكون مسؤولية جماعية؛ مما يعني أن الفرد مسؤول عن صحته في المقام الأول، ثم تصبح الصحة مسؤولية الأسرة، تليها المؤسسة التعليمية سواء كانت مدرسة أو جامعة، وتنتقل بعد ذلك إلى الإعلام ثم إلى القطاع الخاص أو الجهة الحكومية التي تقدم الخدمات الصحية، وهذا يعني أن جميع الجهات بالترتيب ذاته لم تقوم بمسئولياتها في تنمية وعي الطلاب نحو كيفية الحفاظ علي صحتهم وصحة الآخرين (رجاء الخطيب، ٢٠٠٢؛ Petal, 2008).

### ثالثاً: مقرر" التربية الوقائية" المقترح القائم على أنشطة المهارات

الحياتية، والذي يمكن أن يساعد في تنمية الوعي الوقائي لدى الطالب

المعلم أثناء إعداده بكلية التربية:

المحتوى العلمي للمقرر المقترح وأهدافه الإجرائية:

يتضمن المقرر المقترح (٥) فصول رئيسية تدرج تحتها موضوعات فرعية تساعد على تنمية المفاهيم الرئيسية المرتبطة بأهم موضوعات التربية الوقائية ( كما سبق وتم تحديدها ) واكساب الطالب المعلم ممارسات مرتبطة بالوعي الوقائي:

- الموضوعات الرئيسية لمقرر "المهارات الحياتية" المقترح وفقاً للفصول الخمسة التالية:

Personal health and disease prevention	الفصل الأول: الصحة الشخصية والوقاية من الأمراض
Healthy nutrition and physical fitness	الفصل الثاني: التغذية الصحية و اللياقة البدنية
Consumer Health	الفصل الثالث: صحة المستهلك
Medicines ,Drugs and Smoking	الفصل الرابع : الأدوية والمخدرات والتدخين
Safety education and first aid	الفصل الخامس: التربية الأمانية والإسعافات الأولية

- يوضح الجدول التالي الفصول الرئيسية للمقرر المقترح ، والموضوعات الفرعية التي يتضمنها كل فصل، وكذلك أهدافه الإجرائية :  
جدول (٧)

وصف فصول المقرر المقترح والموضوعات الفرعية والأهداف الإجرائية لكل فصل على حده

الأهداف الإجرائية	الموضوعات الفرعية	فصول المقرر
<p>١- يوضح مواصفات الشخص الذي يتمتع بصحة جيدة.</p> <p>٢- يقارن بين كيفية الوقاية من مسببات المرض في كل بعد من أبعاد الصحة.</p> <p>٣- يُدرك العلاقة بين الصحة الشخصية والصحة البدنية والطب الوقائي للفرد والطب الوقائي للمجتمع.</p> <p>٤- يكتسب أهم العادات اليومية الشخصية التي تمكنه من الحفاظ على صحة حواسه، وتجنب السيئ منها.</p> <p>٥- يقارن بين أنواع المناعة المختلفة.</p> <p>٦- يميز بين التطعيم والأمصال.</p> <p>٧- يكتسب مهارة التمييز بين أنواع اللقاحات المختلفة وضرورة كل منها.</p> <p>٨- يتعرف على أهم الأمراض الناتجة عن قلة النظافة الشخصية : أعراضها وطرق العدوي.</p> <p>٩- يكتسب المهارات التي تمكنه من الوقاية من الأمراض الناتجة عن قلة النظافة الشخصية.</p> <p>١٠- يتعرف على أهم الأمراض التي تنتقل بالرداذ من حيث أعراضها وطرق العدوي.</p> <p>١١- يكتسب المهارات التي تمكنه من الوقاية من الأمراض التي تنتقل بالرداذ.</p> <p>١٢- يتعرف على أهم الأمراض الفيروسية المعديّة : أعراضها وطرق العدوي.</p> <p>١٣- يكتسب المهارات التي تمكنه من الوقاية من الأمراض الفيروسية المعديّة.</p>	<p>♦ ماهي الصحة ، أبعاد الصحة (البدنية؛العقلية؛الاجتماعية؛ الوجدانية؛ العاطفية؛ المهنية؛ البيئية؛ الفكرية).</p> <p>♦ مكونات الصحة العامة( الصحة الشخصية؛ الصحة البيئية؛ الطب الوقائي للفرد؛ الطب الوقائي للمجتمع).</p> <p>♦ النظافة الشخصية( الجسم؛ الوجه؛ الشعر؛ اليدين؛ القدمين؛ الأذنين؛ العينين؛ الأنف؛ الفم والاسنان؛ الأعضاء التناسلية؛ الملابس الداخلية).</p> <p>♦ المناعة (أنواعها؛ التطعيم والأمصال؛ أنواع اللقاحات).</p> <p>♦ أشهر الأمراض المرتبطة بقلّة النظافة الشخصية( التقلل؛ الجرب؛ الفطريات الجلدية؛ الديدان).</p> <p>♦ أكثر الأمراض المعديّة انتشاراً، من حيث طرق العدوي والوقاية:</p> <p>✓ الأمراض الوبائية: حمى الصفراء.</p> <p>✓ الأمراض التي تنتقل بالرداذ: التهاب الأمعاء؛ التهاب الكبد الوبائي- A؛ التيفوئيد؛ حمى البحر الأبيض المتوسط.</p> <p>✓ الأمراض الفيروسية المعديّة: التهاب الكبد الوبائي- C؛ الأيدز.</p>	<p><b>الفصل الأول:</b> <b>الصحة الشخصية</b> <b>والوقاية من الأمراض</b> <b>Personal health and disease prevention</b></p>



الأهداف الإجرائية	الموضوعات الفرعية	فصول المقرر
<p>١٤- يتعرف علي أهم الأمراض المزمنة من حيث أعراضها وطرق العدوي.</p> <p>١٥- يكتسب المهارات التي تمكنه من الوقاية من الأمراض المزمنة.</p> <p>١٦- يتعرف علي اضرار كثرة استخدام التكنولوجيا الحديثة في عصرنا الحالي.</p> <p>١٧- يذكر فوائد المضادات الحيوية للجسم.</p> <p>١٨- يكتسب اتجاهات إيجابية نحو الاهتمام بالصحة الشخصية.</p> <p>١٩- يكتسب اتجاهات إيجابية نحو إجراءات الوقاية والسلامة من الأمراض.</p> <p>٢٠- يقدر أهمية الفحص الطبي الدوري.</p> <p>٢١- يكتسب الميل نحو القراءات العلمية المتعلقة بأحد الامرض والوقاية منها.</p> <p>٢٢- يميل للمشاركة في الندوات التوعوية المرتبطة بالأمراض المعدية الوبائية.</p> <p>٢٣- يكتسب مهارة جمع المعلومات حول أحد الأمراض المزمنة وكيفية التعامل معها.</p>	<p>✓ الأمراض المزمنة: ضغط الدم؛ السكري؛ الكوليسترول؛ ارتفاع الدهون الثلاثية.</p> <p>♦ أضرار التكنولوجيا الحديثة وأمراض العصر.</p>	<p>تابع</p> <p><b>الفصل الأول:</b></p> <p><b>الصحة الشخصية</b></p> <p><b>والوقاية من الأمراض</b></p> <p><b>Personal health and disease prevention</b></p>
<p>١- يحدد مفهوم الغذاء واهميته.</p> <p>٢- يتعرف على مجموعات الغذاء الأساسية التي يحتاجها الجسم.</p> <p>٣- يتعرف على أهم المعلومات الحيوية عن الهرم الغذائي.</p> <p>٤- يُعرف أهم الأسس التي يؤكد عليها الهرم الغذائي.</p> <p>٥- يفرق بين الهرم الغذائي "هرمي" والهرم الغذائي المعدل لكبار السن.</p> <p>٦- تنمي لديه مهارة تفسير الهرم الغذائي وفقا لاحتياجاته.</p> <p>٧- يتعرف على ما المقصود بالغذاء الصحي.</p>	<p>♦ أهمية الغذاء.</p> <p>♦ مجموعات الغذاء الأساسية التي يحتاجها الجسم ومصادرها.</p> <p>♦ الهرم الغذائي:</p> <p>- ماهيته، وأهميته بالنسبة للفرد.</p> <p>- الأسس التي يقوم عليها الهرم الغذائي.</p> <p>♦ الهرم الغذائي المعدل لكبار السن.</p> <p>♦ الغذاء الصحي.</p> <p>♦ التغذية السليمة وأثرها على الفكر والاستيعاب.</p> <p>♦ مواصفات الوجبة المدرسية.</p>	<p><b>الفصل الثاني:</b></p> <p><b>التغذية الصحية</b></p> <p><b>واللياقة البدنية</b></p> <p><b>Healthy nutrition and physical fitness</b></p>

الأهداف الإجرائية	الموضوعات الفرعية	فصول المقرر
<p>١- يوضح كيف يمكن أن يحقق التوازن الغذائي من خلال وجباته اليومية.</p> <p>٢- يوضح العلاقة بين التغذية السليمة واثرها على الفكر والاستيعاب.</p> <p>٣- يحدد مواصفات الوجبة المدرسية.</p> <p>٤- يحدد الممارسات الغذائية الخاطئة والتي يمكن أن تؤدي لكثير من الأمراض.</p> <p>٥- يحدد العوامل التي تؤدي إلى سوء التغذية.</p> <p>٦- يحدد مسببات حساسية الطعام وأنواعها وكيفية تجنب الأصابة.</p> <p>٧- يتعرف على العوامل التي من الممكن أن تؤدي إلى السمنة.</p> <p>٨- يدرك أن السمنة مرض عصري خطير ويحدد علاقته بكثير من الأمراض الأخرى.</p> <p>٩- يعين بأكثر من طريقة مستوى السمنة لديه و للأخرين.</p> <p>١٠- يقترح حلول وممارسات للتغلب على السمنة.</p> <p>١١- يدرك أهمية ممارسة الرياضة في الحفاظ على الحالة الصحية والبدنية والنفسية والاجتماعية.</p> <p>١٢- يتعرف على بعض الأمراض المنتشرة في وقتنا الحالي والتي يمكن التغلب عليها بممارسة الرياضة.</p>	<p>♦ أمراض مرتبطة بالتغذية:</p> <p>- سوء التغذية.</p> <p>- الحساسية للطعام.</p> <p>- السمنة.</p> <p>♦ ممارسة الرياضة والحفاظ على اللياقة البدنية:</p> <p>- فوائد ممارسة الرياضة على الجانب(الصحي- البدني- النفسي- الاجتماعي).</p> <p>- أهم الأمراض التي يمكن الوقاية منها بممارسة الرياضة.</p>	<p>تابع /</p> <p><b>الفصل الثاني:</b> التغذية الصحية واللياقة البدنية</p> <p><b>Healthy nutrition and physical fitness</b></p>
<p>١- يحدد مفهوم حماية المستهلك وأهميته.</p> <p>٢- يدرك أهم المبادئ التي اعتمد عليها قانون حماية المستهلك.</p> <p>٣- يتعرف على بنود قانون حماية المستهلك.</p> <p>٤- يتعرف على جهاز حماية المستهلك وأدواره.</p> <p>٥- يوضح ما المقصود بسلوك المستهلك.</p> <p>٦- يحدد ما المقصود بوعي المستهلك وأهميته.</p>	<p>♦ حماية المستهلك.</p> <p>♦ مبادئ حماية المستهلك.</p> <p>♦ جهاز حماية المستهلك.</p> <p>♦ سلوك المستهلك.</p> <p>♦ وعي المستهلك.</p>	<p><b>الفصل الثالث:</b> <b>صحة المستهلك</b></p> <p><b>Consumer Health</b></p>

الأهداف الاجرائية	الموضوعات الفرعية	فصول المقرر
١. يحدد متى تنتهي صلاحية طعامه فعليا.		
٢. يترجم تاريخ الصلاحية المدون على المنتجات الغذائية بحيث يقلل من الهدار الغذاء.		
٣. يخزن الأغذية المتنوعة بكيفية تحافظ عليها لأطول فترة ممكنة.	♦ أهم الأمور التي يجب تنمية وعي المستهلك بها:	
٤. يحكم على المعلبات ليس فقط من خلال تاريخ الصلاحية.	- تاريخ الصلاحية للمواد الغذائية.	
٥. يتعرف على ما المقصود بالأغذية المعدلة وراثيا.	- التعامل مع البيانات المدونه على المنتجات الغذائية.	
٦. يميز بين فوائد واضرار الأغذية المعدلة وراثيا.	- الاختيار بين انواع الحليب المختلفة.	
٧. يحدد اجرائيا آليات الإبتعاد عن الأغذية المعدلة وراثيا الضارة.	- الإضافات الغذائية.	
٨. يقترح آليات يمكن ان تتخذها الدولت يمكن أن تقينا من أضرار الأغذية المعدلة وراثيا.		تابع / الفصل الثالث: صحة المستهلك Consumer Health
٩. يختار بين أنواع الحليب المتنوعة المناسب صحيا لم يقوم بالشراء له.		
١٠. يحدد ما المقصود بالاضافات الغذائية وأنواعها المختلفة.		
١١. يفرق بين أهمية استخدام هذه الأضافات الغذائية تجاريا وأضرارها.		
١٢. يتغلب على أساليب الغش التجاري باستخدام الأضافات الغذائية أثناء شراء المنتجات الغذائية.		
١٣. يوضح آليات استخدام هذه الأضافات الغذائية في تصنيع المنتج الغذائي الأكثر شيوعا.		
١٤. يحدد آليات يمكن من خلالها حماية أنفسنا من اضرار هذه الأضافات الغذائية.		

الأهداف الإجرائية	الموضوعات الفرعية	فصول المقرر
<p>١٥. يتعرف على أهمية ترشيد سلوكه كمستهلك علي مستوي الفرد والمجتمع.</p> <p>١٦. يدرك أهمية ترشيد الاستهلاك في الجوانب الحياتية التالية: الغذاء: الماء: الكهرباء.</p> <p>١٧. تنمي لديه القدرة علي تحديد طرق لترشيد الاستهلاك في كل من (الغذاء:الماء:الكهرباء).</p>	<p>♦ ترشيد سلوك المستهلك.</p> <p>♦ ترشيد الاستهلاك الغذائي.</p> <p>♦ ترشيد استهلاك المياه.</p> <p>♦ ترشيد استهلاك الكهرباء.</p>	<p>تابع / الفصل الثالث: صحة المستهلك Consumer Health</p>
<p>١. يحدد ما المقصود بالدواء بوصفه عقار طبي.</p> <p>٢. يصنف الأدوية وفقا لأحد طرق تصنيف الدواء المتعارف عليها.</p> <p>٣. يتعرف على دورة تأثير الدواء في جسم المريض.</p> <p>٤. يتعرف على الأدوية الممنوعة (الأدوية المجدولة).</p> <p>٥. يقارن بين استخدامات الأدوية بوصفها علاج أو بوصفها تعويض.</p> <p>٦. يوضح امكانية استخدام الدواء في التشخيص وفي الوقاية في جوانب الحياة المتعددة.</p> <p>٧. يكتسب مهارة حفظ الأدوية وتخزينها يفسر أهمية الالتزام بمواعيد الأدوية.</p> <p>٨. يذكر شروط الغذاء الذي يمكن أن يتناوله مع بعض الأدوية.</p> <p>٩. يوضح الأعراض المصاحبة لتناول أنواع من الأدوية.</p> <p>١٠. يفرق بين الوصفة الطبية والأخذ بمشورة مختصين مثل الصيدلي.</p> <p>١١. يفسر أهمية الاستمرار بتناول العلاج وعدم الانقطاع عنه.</p>	<p>♦ ما الدواء.</p> <p>♦ تصنيف الأدوية وفقاً:</p> <p>- للمصدر الدوائي.</p> <p>- طريقة صرفها من الصيدلية.</p> <p>- تأثير الدواء.</p> <p>- طريقة استخدام الدواء.</p> <p>♦ التأثير الدوائي.</p> <p>♦ الأدوية الممنوعة.</p> <p>♦ استخدامات الأدوية :</p> <p>- استخدام وقائي.</p> <p>- استخدام تشخيصي.</p> <p>- استخدام علاجي.</p> <p>- استخدام تعويضي.</p> <p>♦ تخزين الأدوية.</p> <p>♦ معلومات مهمة يجب أن يعرفها المريض عن دوائه.</p>	<p>الفصل الرابع: الأدوية والمخدرات والتدخين Medicines ,Drugs and Smoking</p>

الأهداف الإجرائية	الموضوعات الفرعية	فصول المقرر
١٢. يشرح كيفية التعامل مع الأدوية الموجودة في المنزل.		
١٣. يستنتج أخطار بعض الأدوية في حال تناولها مع أدوية أخرى.		
١٤. يقدر خطورة تناول الأدوية بدون وصفة طبية.	♦ التعامل مع الأدوية بصورة آمنة.	
١٥. يوضح ما المقصود بالأدوية اللاوصفية.	♦ الأدوية اللاوصفية - أنواعها.	
١٦. يعدد أنواع المنبهات المتعارف عليها بين فئة الطلاب خاصة.	♦ المنبهات - أنواعها - أضرارها.	
١٧. يكتشف مما تتكون المنبهات وتأثيرها على الجسم.	♦ مشروبات الطاقة - أضرارها.	
١٨. يعدد أضرار تناول الكافيين بجرعات زائدة.	♦ أهم البدائل الصحية للمنبهات والكافيين	
١٩. يعرف ما هي المنشطات الدوائية وتأثيرها على الجسم.	ثانياً: المخدرات:	
٢٠. يعرف ما المقصود بمشروب الطاقة وتأثره على الجسم.	♦ ما المخدرات.	
٢١. يكتسب اتجاه سلبي نحو تناول جميع أنواع المنبهات.	♦ أنواع المخدرات (طبيعية - كيميائية - صناعية).	
٢٢. يستبدل المنبهات الدوائية والمنشطات الصناعية ببدائل صحية كثيرة في الحياة.	♦ كيف يبدأ الإدمان على المخدرات.	
٢٣. يكتسب الميل للمقراءات العلمية عن الدواء.	♦ الأسباب التي تؤدي إلى إدمان المخدرات.	
٢٤. يميل للمشاركة في الندوات التوعوية المرتبطة بالأدوية.	♦ العلامات التي تظهر على المدمن.	
٢٥. يكتسب مهارة جمع المعلومات حول الأدوية.	♦ الآثار المترتبة على إدمان المخدرات.	
٢٦. يُعرف ما المقصود بالمخدرات.	- الأضرار الصحية الناتجة على تعاطي المخدرات.	
٢٧. يُعدد أنواع المخدرات.	- الأضرار الاجتماعية الناتجة على تعاطي المخدرات.	
٢٨. يُدرك كيف يبدأ المدمن على ادمان المخدرات.	♦ علاج المخدرات.	
٢٩. يحدد الأسباب التي تساعد على ادمان المخدرات.	♦ الوقاية من المخدرات.	

تابع /  
الفصل الرابع:  
الأدوية والمخدرات  
والتدخين  
Medicines  
, Drugs and  
Smoking

الأهداف الاجرائية	الموضوعات الفرعية	فصول المقرر
٣٠. يُدرك العوامل الاجتماعية المسببة لتعاطي المخدرات، واتخاذ قرار بكييفية التعامل مع هذه المؤثرات.		
٣١. يتعرف على العلامات التي تظهر على الشخص المدمن.		
٣٢. يتعرف على الأضرار الصحية الناجمة عن تعاطي المخدرات.		
٣٣. يتعرف على الأضرار الاجتماعية الناجمة عن تعاطي المخدرات.		
٣٤. يحدد أساليب الوقاية من المخدرات.		
٣٥. يكتسب القدرة على مقاومة ضغط الأقران لتجريب أي نوع من أنواع المخدرات.		
٣٦. يتمكن من إبلاغ الآخرين بالمخاطر والأسباب الشخصية التي تجعلهم يتعاطون المخدرات.		
٣٧. يكتسب القدرة على دعم الأشخاص الذين يحاولون التعافي من الإدمان.		
٣٨. يوضح ان تدخين أي نوع من التبغ له نفس الضرر.		
٣٩. يوضح تأثير التدخين على كل أجزاء الجسم.		
٤٠. يوضح كيف يمكن أن يدمن الانسان التدخين.		
٤١. يوضح تأثير معايشرة مجموعة من المدخنين.		
٤٢. يتعرف على كيف يمكن أن يقلع المدخن عن التدخين.		
٤٣. يتعرف على الاعراض التي يشعر بها المدخن فور توقفه عن التدخين.		
٤٤. يوضح العلاقة بين التدخين وبعض الأمراض المنتشرة.		
	<p>ثالثاً: التدخين:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ ما التدخين.</li> <li>◆ لماذا يدخن الناس.</li> <li>◆ كيف تصبح مدمناً على التدخين.</li> <li>◆ ضرر معايشرة المدخنين.</li> <li>◆ الاقلاع عن التدخين.</li> <li>◆ ماذا يحدث في الجسد عندما تتوقف عن التدخين.</li> <li>◆ الأمراض والتدخين:</li> <li>- أمراض الرئة.</li> <li>- ضعف جهاز المناعة.</li> <li>- أمراض القلب.</li> </ul>	<p>تابع / الفصل الرابع: الأدوية والمخدرات والتدخين Medicines , Drugs and Smoking</p>

الأهداف الإجرائية	الموضوعات الفرعية	فصول المقرر
<p>٤٥. يكتسب القدرة على مقاومة الضغط على تعاطي التبغ دون فقدان ماء الوجه أو الأصدقاء.</p> <p>٤٦. تنمي لديه اتجاهات ايجابية نحو السعي بفعالية للحصول على بيئة خالية من التدخين.</p> <p>٤٧. تنمي لديه الرغبة والقدرة على الإعلانات التي تشجع على التدخين والمواد الترويجية الأخرى لها.</p> <p>٤٨. دعم الأشخاص الذين يحاولون التوقف عن التدخين.</p>	-	<p>تابع/ الفصل الرابع: الأدوية والمخدرات والتدخين Medicines ,Drugs and Smoking</p>
<p>١. يعرف الاسعافات الأولية وأهميتها و أهدافها.</p> <p>٢. يدرك أهم المبادئ التي يجب أن يراعيها المسعف.</p> <p>٣. يتعرف علي أهم المعلومات الحيوية عن جسم الإنسان.</p> <p>٤. يُعرف أهم المراحل الرئيسية لعملية الاسعاف الأولي.</p> <p>٥. يحدد ما المقصود بالاختناق.</p> <p>٦. يتعرف علي طرق الاسعافات الأولية في حالات الاختناق خاصة التنفس الصناعي.</p> <p>٧. تنمي لديه مهارة تشخيص توقف القلب.</p> <p>٨. يتمكن من طريقة الانعاش القلبي والرئوي في حالة توقف القلب.</p> <p>٩. يتعرف علي اهم المعلومات عن النزيف.</p> <p>١٠. تنمي لديه القدرة علي اسعاف أنواع النزيف.</p> <p>١١. يحدد مسببات الحروق و أنواعها.</p> <p>١٢. ينمي لديه القدرة علي اسعاف الحروق الكيميائية و الحرارية و غيرها.</p>	<p>◆ مفهوم الاسعافات الأولية وأهميتها وأهدافها وأهم مبادئها.</p> <p>◆ الخطوات الأساسية في أي عملية اسعاف أولية.</p> <p>◆ طرق الاسعافات الأولية في حالات الاختناق.</p> <p>◆ طرق الاسعافات الأولية في حالات توقف القلب.</p> <p>◆ طرق الاسعافات الأولية في حالات النزيف.</p> <p>◆ طرق الاسعافات الأولية في حالات الحروق.</p>	<p>الفصل الخامس: التربية الأمنية والاسعافات الأولية Safety Education and first aid</p>

الأهداف الإجرائية	الموضوعات الفرعية	فصول المقرر
١٣. يميز بين أنواع الكسور المختلفة من خلال الأعراض والعلامات الظاهرة علي المصاب.		<p>تابع/  <b>الفصل الخامس:</b>  <b>التربية الأمنية</b>  <b>والاسعافات الأولية</b>  <b>Safety</b>  <b>Education</b>  <b>and first aid</b></p>
١٤. ينمي لدية القدرة علي اسعاف الكسور بأنواعها (كسور الطرف العلوي- والطرف السفلي).		
١٥. يقارن بين أنواع و حالات التسمم المختلفة.		
١٦. ينمي لدية القدرة علي اسعاف حالات التسمم بأنواعها المختلفة.		
١٧. يتعرف علي أنواع آخري من الأصابات التي من الممكن حدوثها مثل (الصرع-الهستيريا وغيرها)	♦ طرق الاسعافات الأولية في حالات الكسور.	
١٨. ينمي لدية القدرة علي اسعاف مثل هذه الاصابات و التعامل معها.	♦ طرق الاسعافات الأولية في حالات التسمم.	
١٩. يحدد الممارسات الخاطئة في الاسعافات الأولية.	♦ طرق الاسعافات الأولية في حالات آخري.	
٢٠. يدرك أهمية التصرف الصحيح لكل حالة من حالات الاسعافات الأولية المختلفة.		
٢١. يناقش حيثيات التصرف الصحيح و المناسب في حالات الاسعافات الأولية المختلفة.		
٢٢. يعد مقالة صغيرة حول الآثار المترتبة علي ممارسة الاسعافات الأولية بشكل خطأ.		
٢٣. يستنبط المعرفة الصحيحة حول كيفية ممارسة الاسعافات الأولية من خلال تحليل المعلومات.		

- تصميم بعض أنشطة المهارات الحياتية لتتضافر مع المحتوى العلمي المقترح لتوظفه بفاعلية نحو ممارسة سلوكيات حياتية تساعد علي تنمية الوعي الوقائي، من أمثلة هذه الأنشطة كما يلي:
- ✓ أنشطة تساعد علي تنمية مهارات التواصل والعلاقات بين الأشخاص، وتضم: التواصل اللفظي وغير اللفظي، والإصغاء الجيد، والتعبير عن المشاعر، وإبداء الملاحظات، والتعبير عن الاحترام.
- على سبيل المثال: الأنشطة التي تهدف إلي المساهمة في العمل الجماعي، تنمية الميل نحو محاول تقييم أعمال زملاء الآخرين، وتنمية الاتجاه الإيجابي نحو احترام رغبات الآخرين ومراعاة الاختلاف بينهم.



نشاط: اشترك مع مجموعة من زملائك في الكشف عن وتوضيح أساليب الغش التجاري التي من الممكن استخدامها في اللحوم المصنعة والمياه الغازية؟  
نشاط: شارك مجموعة من زملائك في الإجابة عن الأسئلة التالية:

- اسباب ممارسة التدخين؟
- سبل الوقاية من الوقوع في التدخين؟
- الاثار السيئة للتدخين؟
- وسائل الاقلاع عن التدخين لمن وقع فيه؟

✓ أنشطة تساعد على تنمية مهارات الرفض والتفاوض، وتضم: مهارات التفاوض وإدارة النزاع، ومهارات توكيد الذات، ومهارات الرفض.  
على سبيل المثال:  
✓ تنمية قدرة الطالب على كيفية إدارة الصراع الداخلي مع نفسه وكذلك التفاوض مع الآخرين.  
✓ تنمية وعي الطالب بما لديه من مهارات، والتعرف على مواطن القوة والضعف لديه.  
(مراقبة الذات)  
✓ تحديد الطالب لأهدافه المستقبلية والعمل على تحقيقها. (مراقبة الذات)

نشاط: إذا كنت من المدخنين أو تعرف أحد من المقربين لك جدا مدخن، أجب عن السؤال التالي:

- ما الدواعي التي أدت إلي تناولك أول سيجارة؟
- هل لأصحابك المحيطين المدخنين لهم تأثير عليك في تدخين السجائر؟
- ما الأحساس الذي يغلب عليك أثناء تدخينك؟

إذا أردت أن تتوقف عن شرب السجائر أو الشيشة، هل لضغط الأقران المدخنين دور في عدم اقلعك؟  
نشاط : باستخدام موقع My pyramid:

<https://www.thespruceeats.com/moving-away-from-mypyramid-2246229#creating-your-own-pyramid>

قم بحساب احتياجاتك الغذائية والبدائل المتاحة من خلال تحديد النوع والوزن والطول ومعدل نشاطك اليومي.  
نشاط: - اذكر أكثر العادات الغير صحية التي تمارسها يوميا وقناعات التي تكمن ورائها؟

- وضع تأثير ذلك على حالتك الصحية على المدى القريب و البعيد؟
- اقتراح سلوكيات يمكنها أن تساعدك في التغلب عليها أو على أحدهم؟

نشاط:

- قارن بين ما تقوم به من أنشطة خلال يومك، وبين ما يقوم به فلاح أو راعي في أحد القرى، أو عامل من أي مهنة تختارها؟
- قارن بين مستوي اللياقة الجسدية لك و اللياقة الجسدية الخاصة به؟
- هل تمارس أي نوع من أنواع الرياضة بانتظام؟ هل تأخذ الرياضة الاهتمام الكافي في برنامجك اليومي؟
- من وجهة نظر وضع أهمية ممارسة الرياضة يوميا؟
- اكتب مقترحاتك التي تسهل ممارسة الرياضة دون تكلفت مادية؟

✓ أنشطة تساعد على تنمية مهارات تفهم الغير والتعاطف معه، وتضم: القدرة على الاستماع لاحتياجات الآخر وظروفه، وتفهمها والتعبير عن هذا التفهم.  
منها على سبيل المثال:  
- تنمية الرغبة في محاول التعرف على حاجات الآخرين وظروفهم. (التعاطف)

نشاط: ناقش موقفك بناءً على قناعاتك الخاصة:

- بفرض أن من بين مجموعة زملائك في العمل شخص متعلق من تعاطي المخدرات، تفضل الابتعاد عنه أم تتعامل معه مثله مثل سائر زملاء؟
- بفرض أنك علمت أن في محيط من تتعامل معهم في الجامعة طالب مدمن للمخدرات، فإنك تقوم بالإبلاغ عنه وتنبه بقيّة زملائك باجتنابه، أم تحاول مساعدته بأن تجعله يندمج مع بقيّة الزملاء وارشاده ونصحه بضرورة التعليق والاتحاق بأحد برامج الإدمان ومساعدته لكي أن يتعالج؟
- نشاط: إذا كان في محيط الأهل أو الأصدقاء أحد كبار السن، قم مع أحد زملائك بدراسة الهرم الغذائي لكبار السن واستنتج أهم الارشادات والمواصفات الغذائية التي يجب أن يتبعها للحفاظ على صحته.

✓ أنشطة تساعد علي تنمية مهارات الدعوة لكسب التأييد، وتضم: مهارات الإقناع، ومهارات التحفيز، ومهارات صنع القرار، والتفكير الناقد.  
على سبيل المثال:

- تنمية رغبة الطالب في تعلم طرق تكوين علاقات مع الآخرين، وإقناعهم بما يؤمن به من أفكار (مهارة الإقناع).
- تنمية قدرة الطالب علي اقناع الاصدقاء بالاقلاع عن التدخين، أو باضرار تناول المنبهات في فترة الامتحانات. (مهارة الإقناع).
- تنمية قدرة الطالب على تجميع البيانات وتحليلها للحكم على مدي مناسبة أمر ما. (التفكير الناقد)
- أن يتقني الطالب المعلومات من مصادرها الأصلية. (تفكير ناقد).
- يقوم الطالب بتحليل السلوكيات، القيم، المواقف التي تصدر منه والعوامل المؤثرة فيها. (تفكير ناقد)

نشاط: هل انخفاض الجلوكوز في الدم عن المعدل الطبيعي يعد مرض أم أنه مجرد عرض ؟  
قارن بين اعراض انخفاض السكر وارتفاعه في الدم؟ وأيها أكثر خطورة على صحة الإنسان؟  
نشاط: هل تعتقد أن مرض الضغط ممكن أن يكون سببا مباشرا في الموت، وهل يمكن أن يشفي مريض الضغط من هذا المرض بشكل نهائي؟  
نشاط: قم بتصميم مطوية عن خطورة ارتفاع الكوليسترول في الدم موضحاً أهم العوامل التي تساعد على ارتفاعه، وأنواعه، وكيف يمكن قراءة مؤشرات نتائج التحاليل الطبية المرتبطة بالكوليسترول؟  
نشاط: إذا كنت مدخن أو لديك أحد أصدقائك المقربين مدخن، فاحسب التالي:  
التكلفة الأسبوعية أو الشهرية أو السنوية لو فرض أنه يدخن علبة واحدة في اليوم، ثم قارن التكلفة الإجمالية للتدخين مع أحد الأجهزة الإلكترونية التي تحب أن تمتلكها أو الملابس أو غير ذلك مما تراه ضروري، ووضح ما إذا كان التدخين سوف يحرمك من تلك الأشياء المفضلة، أم لا؟  
نشاط: من وجهة نظرك ما الضرورة التي تحتم تنمية وعي المستهلك، وما الموضوعات التي يجب ان يلم بها المستهلك لترفع من مستوي وعيه؟

✓ أنشطة تساعد علي تنمية مهارات جمع المعلومات، وتضم: مهارات تقييم النتائج المستقبلية، وتحديد الحلول البديلة للمشكلات، ومهارات التحليل المتعلقة بتأثير القيم والتوجهات الذاتية، وتوجهات الآخرين عند وجود الحافز المؤثر.  
منها على سبيل المثال:

- ✓ تنمية قدرة الطالب على إجراء بحث عن أضرار استخدام التكنولوجيا الحديثة واقناع الآخرين بها. (جمع المعلومات، تقييم النتائج).
- ✓ يتنبأ الطالب بالنتائج المستقبلية للإجراءات الحالية لنفسه وللآخرين. (اتخاذ قرار)
- ✓ يضع الطالب حلول بديلة للمشاكل التي تواجهه. (حل مشكلات)

نشاط: يري البعض أن ألعاب الكمبيوتر يمكن أن تزيد خطر الإصابة بالخلل العقلي والفصام لدى الأطفال والبالغين على حد سواء، بينما يري البعض الآخر أن مثل هذه الألعاب تعزز من القدرات العقلية مثل القدرة على إيجاد حلول وبدائل، أي الرأيين تتفق معه ولماذا؟  
نشاط: ابحث عن أحد الموضوعات التالية باستخدام الأنترنت:

- تأثير الضوء الأزرق المنبعث من الهاتف الذكي على العين.
  - تأثير الهواتف الذكية علي عضلة القلب.
  - الأشعة الكهرومغناطيسية وذبذبات الهاتف الذكي تؤثر على الحيوانات المنوية لدي الذكور.
- <https://www.healthline.com/health-news/phone-may-be-damaging-your-eyes#1>
- <https://sites.psu.edu/siowfa15/2015/10/21/does-looking-at-your-phone-affect-your-eyesight/>
- <https://www.omicsonline.org/open-access/impact-of-excessive-mobile-phone-usage-on-human-icsb-1000235.php?aid=82033>

نشاط: قم بقياس طولك ووزنك و أحسب معدل الكتلة الخاص بجسمك؟

حدد أهم عاداتك الغذائية اليومية ؟

هل أنت راضي عن وزنك وعاداتك الغذائية؟ ولماذا؟

نشاط: تتنوع الأواني المستخدمة في الطهي في الأونة الأخيرة ومنها من هو مرتفع السعر للغاية لشهرته بأنه صحي الاستخدام، حاول أن تتخذ قرار حول أيهما أفضل، دتل علي آجابتك بأمللة واقعية؟

نشاط: تناول مشكلة التسعم الغذائي في أحد المطاعم الشهيرة، ثم اذكر مقترحاتك للحد من انتشار مثل هذة الظاهرة بين المطاعم؟

نشاط: اطلع علي تقارير هيئة الغذاء والأدوية المرتبطة بالأغذية المدللة وراثياً، ووضح لبقية الزملاء ما الجهود المبذولة من قبل الدولة في الحفاظ على صحة المستهلك؟

✓ أنشطة تساعد علي تنمية مهارات التفكير الناقد، وتضم: مهارات تحليل تأثير الأقران ووسائل الإعلام ومهارات تحليل التوجهات والقيم والأعراف والمعتقدات الاجتماعية، ومهارات تحديد المعلومات ومصادر المعلومات.

منها علي سبيل المثال:

- تنمية القدرة على مواجهة ضغط الأقران في مواكبتهم للتدخين.(تأثير الأقران)
- تنمية القدرة علي عدم الرضوخ للإعلانات المروجة لكثير من السلع الغير صحية.(تأثير الإعلام).

نشاط: من خلال العمل مع مجموعة من الزملاء أجب عن السؤال التالي:  
أيهما أكثر ضرراً، الألوان الغذائية أم المواد الحافظة أم المعالجة بالهرمونات، مع التدليل بأمللة من منتجات غذائية شائعة الاستخدام؟  
نشاط:

- هل جربت تناول مشروب الطاقة؟

إذا كنت من محبي تناوله ، هل تتناوله بصفة مستديمة أم أحياناً؟

هل تعرف مما تتكون هذه المشروبات؟ هل قرأت مرة مكوناتها المكتوبة علي أحد عبواتها؟

ماذا تشعر بعد تناوله ؟ هل بإمكانك أن تتوقف عن شربه وقتما تريد؟

نشاط: عرض مجموعة أفلام فيديو توضح إحدى المعلومات المغلوطة المنتشرة بيننا هي أن تاريخ الصلاحية الذي يُطبع على المصقات الخارجية للأغلفة التي تُغلف طعامنا، أو المختومة على قاعدة المعلبات، هي تواريخ معنية بشكل رئيسي بسلامة طعامك أو قربه من الفساد. ولكن الحقيقة أن هذه التواريخ تدفعك لرمي طعامك في سلة المهملات دون أن يكون قد فسد فعلاً، باستثناء طعام الأطفال وبعض العقاقير الطبيعية فأنت -حقاً- تتخلص من طعام صالح

للأكل . / <https://midan.aljazeera.net/miscellaneous/2018/12/11/>

نشاط:

من الصعب بل من المستحيل أن تبتمد من أصدقاءك المدخنين، فإذا قام أحد أصدقاءك بالانحاح عليك بتدخين سيجارة في وسط مجموعة من المدخنين من الأصدقاء، فكيف سيكون تصرفك، وبالتالي يجب أن تحدد كيف يمكنك أن تتعامل مع مثل هذه المواقف دون الشعور بالأحراج؟

مقرر في التربية الوقائية قائم على أنشطة للمهارات الحياتية (برنامج إعداد المعلم كلية التربية جامعة الإسكندرية) ا.م.عزة شهيد د. نرمين محمد

✓ أنشطة تساعد علي تنمية مهارات الزيادة تركيز العقل الباطني للسيطرة، وتضم: مهارات تقدير الذات، و مهارات الوعي الذاتي، ومهارات تحديد الأهداف، ومهارات تقييم الذات.

منها علي سبيل المثال :

- تنمية وعي الطالب بأهمية الحفاظ علي جسمي والوصول إلي الوزن المثالي.(تقدير الذات)
- وضع خطة زمنية تمكنه من الأقلال عن التدخين أو مساعدة الأخلايين علي ذلك.(تحديد الأهداف)
- الأصرار علي القيام بفحص دوري طبي للكشف المبكر والوقاية من المرض.(تحديد الأهداف).
- تنمية المهارات الأساسية بكيفية الحفاظ علي النظافة الشخصية له وللآخرين.(رعاية الذات)

نشاط: أثناء فترة التربية العملية قم بأحد أو كل الأنشطة التالية إذا أمكن:

- قم بدراسة مسحية مبسطة عن مستوى النظافة الشخصية لتلاميذك، واكتب تقرير حول ذلك وناقش أهم النتائج التي توصلت إليها مع تلاميذ الصف.
  - تصميم مطوية عن مشاكل الإفراط في استخدام المساحيق التجميلية لدي فتيات المرحلة الثانوية.
  - تصميم مطوية عن مشكلة حب الشباب و انتشارها بين شباب المرحلة الثانوية.
- نشاط: بعض الأسر تعاني من مرض السمنة في كل أفرادها، وعندما يصبح انقاص الوزن ضرورة ملحة لكل أفراد الأسرة، فإن علي جميع أفرادها الاجابة عن الاسئلة التالية وإذا كانت الاجابة بنعم فإن اعادة النظر في النظام الغذائي للأسرة يصبح أمرا ضروريا:
- هل تتناول وجبة الفطور في البيت؟ هل تناول وجبة واحدة مشتركة مع باقي افراد الأسرة بهدوء؟
  - هل تشكل حصص الخضراوات اقل من النصف من اجمالي مشترياتك في غالبية الاحوال؟
  - هل تشتري السلع والمنتجات الغذائية المخفضة السعر بهدف التوفير بغض النظر عن طبيعتها محتوياتها؟
  - هل تشتري اكثر من مرة واحدة في الاسبوع الأكل شبه الجاهز وغيره من المواد الغذائية السريعة الأعداد لضيق الوقت؟
  - هل تتوجه مع أصدقائك إلى محلات الوجبات السريعة كنوع من انواع الاحتفال بمناسبة ما مثلا؟
  - هل تتناول شرائح البطاطس المقلية (الشيبس) والبسكويت، والشوكولاتة، والحلوى وسواها اكثر من مرة واحدة في الاسبوع؟

✓ أنشطة تساعد علي تنمية مهارات التحكم بالمشاعر، وتضم: مهارات إدارة الغضب، ومهارات التعامل مع الحزن والقلق، ومهارات التعامل مع الخسارة والصدمة والإساءة، مهارات التفكير الإيجابي.

منها علي سبيل المثال:

- ينمي لدي الطالب مشاعر الخوف من تعاطي المخدرات.
- ينمي لدي الطالب مشاعر الأشمزاز من قلّة النظافة الشخصية واحتمالات الإصابة بالأمراض الناتجة منها.
- ينمي لدي الطالب مهارات اسعاف المصابين والثقة في قدرته علي انقاذ حياتهم.
- ينمي لدي الطالب اليقين من أن الوقاية من المرض تقلل فرص الإصابة بالمرض.
- ينمي لدي الطالب الايمان بأن الاستمتاع بالحياة لا يبد أن يواكبه صحة جيدة ممارسة رياضة سلوكيات صحية واتجاهات إيجابية في مساعدة الآخرين.

نشاط: احضار جهاز قياس ضغط دم زئبقي وسماعة طبية، ويتطوع عدد من الطلاب لقياس ضغط الدم لهم، ويتعلم البعض من المرضى الزائر كيف يقومون بقياس ضغط الدم لزملائهم.  
 نشاط: وضع ما هي الأمراض الأكثر انتشارا في بلدنا الناتجة عن سوء التغذية؟  
 قارن بين هذه الأمراض وقم بتصنيفها وفقا لمسبباتها؟  
 نشاط: قد يكون من الشائع بين الناس أن ارتفاع ضغط الدم هو الأكثر خطورة على حياة الإنسان، فهل تتفق مع هذا الاعتقاد؟  
 وضع اعراض انخفاض ضغط الدم ومسبباته وطرق الوقاية منه مقارنة بمرض ارتفاع ضغط الدم؟  
 نشاط: اختر أحد الجوانب الغير متعارف عليها وإبحث في الانترنت عن فوائد ممارسة الرياضة بالنسبة له؛ على سبيل المثال: فوائد ممارسة الرياضة على الجلد ونضارة البشرة- فوائد ممارسة الرياضة على تحسين الحالة المزاجية -  
 .....

## توصيات البحث

في ضوء أهداف البحث ونتائجه توصي الباحثان بما يلي :

- ١- اعادة بناء محتوى المقررات الدراسية بالتعليم العام بما يتناسب مع تنمية المهارات الحياتية والتربية الوقائية لدى الطلاب .
- ٢- عمل كتيبات صغيرة ارشادية لطلاب التعليم العام في كل التخصصات وخاصة تخصص العلوم لتوضيح متطلبات التربية الوقائية في كل تخصص .
- ٣- تدريب الطلاب المعلمين بكلية التربية على متطلبات التربية الوقائية والمهارات الحياتية وكيفية تطبيقها في المدرسة من خلال المناهج الدراسية المختلفة .
- ٤- تدريب المعلمين أثناء الخدمة على متطلبات التربية الوقائية والمهارات الحياتية اللازمة للعصر الحالي.
- ٥- تصميم برنامج للتربية الوقائية وللمهارات الحياتية ويتم ادراجه ضمن برامج تدريب معلمى التخصصات المختلفة وخاصة تخصص العلوم أثناء الخدمة في مركز تدريب المعلمين على المهارات المختلفة .
- ٦- ضرورة تصميم مقرر للتربية الوقائية والمهارات الحياتية وجعله من المتطلبات الجامعية الاساسية للطلاب المعلمين بكلية التربية والطلاب في الكليات الجامعية المختلفة نظرا لاهمية التربية الوقائية والمهارات الحياتية ليس للمعلمين فقط ولكن لكافة افراد المجتمع كله .
- ٧- ضرورة ادخال المهارات الحياتية والتربية الوقائية في جميع المواد الدراسية التى تدرس للطلاب المعلمين بكلية التربية .
- ٨- اجراء أنشطة طلابية جامعية بمختلف الكليات كالندوات والمحاضرات التى تزيد الوعى الصحى والمهارات الحياتية لدى الطلاب، من خلال قنوات تواصل دائمة بين الكلية والجهات المختصة بالأمن والصحة، مثل الدفاع المدني ومراكز الصحة العامة وغيرها... ، و عقد ورش ودورات تدريبية مثل الاسعافات الأولية وتجارب الخلاء أثناء الطوارئ.
- ٩- ضرورة اهتمام اعضاء الهيئة التدريسية بكلية التربية في توجيه الطلاب نحو تنمية المهارات الحياتية والممارسات الوقائية وضرورة ممارستها .
- ١٠- ضرورة تدريب اعضاء هيئة التدريس بالكليات المختلفة على تنمية المهارات الحياتية والممارسات الوقائية لدى طلابهم عن طريق ادراجها ضمن دورات تنمية قدرات أعضاء هيئة التدريس.

## مقترحات البحث

- من خلال ما توصلت اليه الباحثتان من نتائج ، يمكن اقتراح اجراء البحوث التالية:
- ١- اجراء دراسة تحليلية لمعرفة مدى احتواء مناهج التعليم العام بمراحله المختلفة ومناهج العلوم بصفة خاصة على أبعاد ومضاهيم التربية الوقائية والمهارات الحياتية .
  - ٢- اجراء دراسة تجريبية لتجريب المقرر المقترح من البحث الحالي على الطلاب المعلمين بكلية التربية واثره على تنمية الوعي الوقائي لديهم.
  - ٣- اجراء دراسة للتعرف على تصورات أعضاء هيئة التدريس بالجامعات المصرية حول متطلبات التربية الوقائية والمهارات الحياتية .
  - ٤- اجراء دراسة لتقويم أداء أعضاء هيئة التدريس بالجامعات المصرية وفقا لمتطلبات التربية الوقائية والمهارات الحياتية .
  - ٥- اجراء دراسة لفاعلية برنامج تدريبي مقترح لتنمية المهارات الحياتية لدى الطلاب المعلمين بكلية التربية .
  - ٦- تطوير مناهج المرحلة الثانوية وخاصة مناهج العلوم فى ضوء متطلبات التربية الوقائية .
  - ٧- برنامج تدريبي لعلمى المرحلة الثانوية قائم على متطلبات التربية الوقائية والمهارات الحياتية.

## المراجع

## المراجع الأجنبية

- ١- أحمد أبو الحسن. (٢٠٠٤). برنامج مقترح في التربية الوقائية للتلاميذ المعاقين عقلياً بمدارس التربية الفكرية في ضوء متطلبات إعدادهم المهني. مجلة الارشاد النفسي. مركز الارشاد النفسي. جامعة عين شمس. العدد (١٨). ص ص: ٢١٢- ٢١٥ .
- ٢- أحمد حسين اللقاني وآخرون. (٢٠٠١). مناهج التعليم بين الواقع والمستقبل. القاهرة، عالم الكتب.
- ٣- أحمد اللقاني وعلى الجمل. (١٩٩٦م). معجم المصطلحات التربوية المعرفية في المناهج وطرق التدريس. القاهرة، عالم الكتب.
- ٤- أحمد كريم عيد الشرعة. (٢٠١٢). تطوير كتب الجغرافيا في ضوء معايير التربية الوقائية وقياس أثره في تنمية الوعي الوقائي ومهارات التفكير التأملي لدى طلبة الصف العاشر. رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية، جامعة اليرموك، الأردن.
- ٥- ابراهيم شعير. (٢٠٠٥). دور مناهج العلوم في الوفاء بمتطلبات التربية الوقائية بمدارس الأمل للصم وضعاف السمع. مجلة التربية العلمية. الجمعية المصرية للتربية العلمية. المجلد (٣). العدد (١٠٢).
- ٦- استراتيجية التنمية المستدامة: رؤية مصر ٢٠٣٠. رئاسة مجلس الوزراء. جمهورية مصر العربية.  
[http://www.cabinet.gov.eg/Style%20Library/Cabinet/pdf/sds2030\\_summary\\_arabic.pdf](http://www.cabinet.gov.eg/Style%20Library/Cabinet/pdf/sds2030_summary_arabic.pdf)
- ٧- أسماء زين الأهدل. (٢٠٠٠). فاعلية وحدة تعليمية مطورة في التربية الوقائية لمواجهة المخاطر الطبيعية وأثرها على تحصيل بعض المفاهيم الجغرافية والاتجاه نحو مادة الجغرافيا لطالبات الصف الأول المتوسط بجدة. رسالة الخليج العربي. العدد (١٠٠).
- ٨- اعتدال عبد الرحمن حجازي. (٢٠٠٦). تنمية التربية الوقائية لدى تلاميذ المدرسة الابتدائية. المؤتمر العلمي الأول - التربية الوقائية وتنمية المجتمع في ظل العولمة. كلية التربية - جامعة جنوب الوادي. سوهاج.
- ٩- إيمان محمد محمد شحادة. (٢٠٠٩). تقويم محتوى مناهج العلوم لاعامة للمرحلة الأساسية الدنيا في ضوء متطلبات التنوير الصحي. رسالة ماجستير. غير منشورة. كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
- ١٠- المؤتمر السنوي الخامس لإدارة الأزمات والكوارث، وحدة بحوث الأزمات، كلية التجارة، جامعة عين شمس. ٢٨-٢٩ أكتوبر ٢٠٠٠ م.
- ١١- تغريد عمران وآخرون. (٢٠٠١). المهارات الحياتية. القاهرة، مكتبة زهراء الشرق.
- ١٢- تيسير إبراهيم حسين العريض. (٢٠٠٨). فعالية منح مقترح في الأحياء باستخدام تكنولوجيا الوسائط المتعددة لتنمية مفهوم التربية البيئية لدى طلاب المرحلة الثانوية. رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية، جامعة الزقازيق.

- ١٣- تيسير محمود دنشوان وباسم محمد أبوقمر. (٢٠٠٤). مدى تناول محتوى مناهج العلوم في المدارس الصناعية في فلسطين لأبعاد التربية الوقائية وقضاياها ووعي الطلاب بها. المؤتمر العلمي الثامن للجمعية المصرية للتربية العلمية. الأبعاد الغائبة في مناهج العلوم بالوطن العربي. الاسماعيلية ٢٥-١٨ يوليو. المجلد الأول. ص ص ٧٣-١٠٤.
- ١٤- جمال الدين محمد حسن. (٢٠٠٣). الوعي الصحي لدى طلاب المرحلة الثانوية مستواه، وعلاقته ببعض المتغيرات "دراسة ميدانية"، مجلة كلية التربية. جامعة بنها. المجلد (١٣)، العدد (٥٤)، ص ص ١٦٦-١٩٩.
- ١٥- حسن عبد الرؤوف الهندي. (١٩٩٥). تقييم مستوي الوعي الغذائي لطالبات كلية التربية النوعية قسم الاقتصاد المنزلي بالقرقايق. مجلة الإسكندرية للبحوث الزراعية. المجلد (٤٠). العدد (٢).
- ١٦- حسين عباس حسين علي (٢٠١٤). تطوير منهج العلوم في إطار التربية الوقائية لتلافي أخطار الإصابة بالأمراض الوبائية والإنفلونزا الموسمية لدى تلاميذ الصف الخامس الابتدائي. دراسات عربية في التربية وعلم النفس. العدد (٥٨). ص ص ١٠٤-١٦١.
- ١٧- حنان عبد المنعم مصطفى زكي. (٢٠٠١). فاعلية وحدة مقترحة في التربية الوقائية في منهج العلوم لتنمية الوعي الوقائي لدى تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية جامعة عين شمس.
- ١٨- خديجة أحمد السيد يخيت. (٢٠٠٠). فعالية الدراسة الجامعية في تنمية بعض المهارات الحياتية "دراسة ميدانية" على دلاب بعض كليات جامعة حلوان. المؤتمر القومي السنوي السابع لمركز تطوير التعليم الجامعي.
- ١٩- رجاء عبد الرحمن الخطيب. (٢٠٠٢). دور المؤسسات الاجتماعية في نشر الوعي البيئي بين طلاب المدارس والجامعات لمواجهة تحديات التلوث البيئي "دراسة ميدانية". مجلة كلية التربية. جامعة عين شمس. مجلد (٣). العدد (٢٦).
- ٢٠- رضا محمد ابو كراع. (٢٠٠٣). الوعي الوقائي من منظور نفسي اجتماعي. أعمال ندوة الاتجاهات الحديثة في توعية المواطن بطرق الوقاية من الجريمة. ط (١). أكاديمية المير نايف العربية للعلوم الأمنية. الرياض.
- ٢١- رمضان عبد الحميد الطنطاوي. (١٩٩٧). دور مناهج العلوم بمراحل التعليم العام بمصر في تحقيق مفهوم التربية الوقائية للطلاب. مجلة كلية التربية بالمنصورة. العدد ٣٣.
- ٢٢- زينب مهدي عبد الله. (٢٠١٧). مقارنة مستوي الوعي الصحي الغذائي لدى لاعبي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في بعض الألعاب الفرعية والفردية في محافظة القادسية. وزارة التعليم العالي والبحث العلمي. كلية التربية الرياضية- جامعة القادسية.
- ٢٣- سلوي الصديق والسيد رمضان عثمان. (٢٠٠٤). الصحة العامة والرعاية الصحية من المنظور الاجتماعي. دار المعرفة الجامعية. الاسكندرية.
- ٢٤- سهى غازي أبو معيلق. (٢٠٠٦). مدى تضمن محتوى مناهج العلوم لطلبة الصف السادس لبعض المفاهيم التربوية الوقائية واكتسالمهم لها في مدارس قطاع غزة. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية. الجامعة الإسلامية. غزة.



- ٢٥- شيرين محمد غلاب وإيمان صابر عبد القادر العزب.(٢٠١٥). برنامج مقترح قائم على التعلم الذاتي لتنمية الوعي ببعض قضايا التربية الصحية والقدرة على اتخاذ القرار المناسب نحوها لدى معلمات الاقتصاد المنزلى وقبل الخدمة. دراسات عربية في التربية وعلم النفس. العدد(٥٧). ص ص ٥٣-٩٨.
- ٢٦- صلاح الدين عبد الكريم عبد الله.(٢٠٠٨). برنامج محوسوب ودوره في تنمية مفاهيم التربية الوقائية في التكنولوجيا لدى الطلبة الصف التاسع الاساسي. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية. الجامعة الاسلامية. غزة.
- ٢٧- صلاح الفرع.(٢٠٠٨). برنامج محوسوب ودوره في تنمية مفاهيم التربية الوقائية في التكنولوجيا لدى طلبة الصف التاسع الاساسي. رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة السلامية. غزة.
- ٢٨- عباس عبد المهدي وقحطان فضل زاهي.(٢٠١٤). دراسة مفاهيم التربية الوقائية والتقانات البيولوجية المعاصرة في كتب الأحياء للمرحلة المتوسطة. مجلة كلية التربية للبنات للعلوم الانسانية. السنة الثامنة. العدد (١٥). ص ص ١٤٥-١٦٤.
- ٢٩- عبد الناصر عبد الرحيم القدولي.(٢٠٠٥). مستوى الوعي الصحي ومصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى لاعبي الأندية العربية للكرة الطائرة. مجلة العلوم التربوية والنفسية. كلية التربية. جامعة البحرين. مجلد(٦). العدد(١). ٢٢٣-٢٦٣.
- ٣٠- عبد العزيز عبد الله العريني.(٢٠٠٤). الطالب والمهارات الحياتية. مجلة كلية التربية. جامعة بنها. المجلد(١٤). العدد(٥٨). ص ص ١٢٢-١٤٣.
- ٣١- عبد السلام مصطفى عبد السلام.(٢٠٠١). الاتجاهات الحديثة في تدريس العلوم. القاهرة. دار الفكر العربي.
- ٣٢- عبد الله محمد خطيبية وإبراهيم فيصل رواشدة.(٢٠٠٣). مستوى الوعي الصحي لدى طالبات كليات المجتمع الحكومية في الأردن، مجلة جامعة الملك سعود العلوم التربوية والدراسات الاسلامية، المجلد (١٥)، العدد (١)، ص ص ٢٥٩-٢٩٦.
- ٣٣- عماد عبد الحق ومؤيد شفاعة وقيس نعيرات وسلمان العمدة.(٢٠١٢). مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية وجامعة القدس، مجلة جامعة النجاح الوطنية، مجلد (٢٦)، العدد (٤)، ص ص ٩٣٩-٩٥٨.
- ٣٤- على حسن حسين الأحمدي.(١٤٢٤). مستوى الوعي الصحي لدى تلاميذ الصف الثاني الثانوي طبيعى وعلاقته باتجاهاتهم الصحية في المدينة المنورة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى، السعودية.
- ٣٥- فايز عبده وإبراهيم فوده.(١٩٩٧). تقويم مناهج العلوم في المرحلة الابتدائية في ضوء متطلبات التربية الوقائية. المؤتمر العلمي الأول للجمعية المصرية للتربية العلمية، التربية العلمية للقرن الحادي والعشرين. المجلد(١). ص ص ٢٧-٦٢.
- ٣٦- فتحية صبحي سالم اللولو.(٢٠٠٦). مستوى المهارات الحياتية لدي الطلبة خريجي كلية التربية بالجامعة الإسلامية بغزة. مجلة القراءة والمعرفة. الجمعية المصرية للقراءة والمعرفة. جامعة عين شمس. العدد(٥٩). ص ص ٨٦-١٠٤.

- ٣٧- فوزية الشربيني وعفت الطناوي.(٢٠٠١). دور مقررات التربية في غكساب طلاب شعبة التعليم الإبتدائي للمفاهيم الخاصة بالكوارث الطبيعية والصناعية. مجلة كلية التربية. العدد(٢٨). جامعة المنصورة.
- ٣٨- فوزية محمد ناصر الدوسري.(٢٠٠٧). تصور مقترح لأبعاد التربية الوقائية في محتوى مناهج الجغرافيا بالمرحلة المتوسطة في المملكة العربية السعودية. مجلة رسالت الخليج العربي. العدد(١١١). ص ١-٦٢.
- ٣٩- قنديل عبد الرحمن يس.(١٩٩٠). التربية الغذائية وتطور الوعي الغذائي لدى أمهات المستقبل. المؤتمر السنوي الثالث للطفل المصري وتنشئته ورعايته. المجلد الثاني. مركز دراسات الطفولة. جامعة عين شمس. مصر.
- ٤٠- ماجدة محمد أمين السمالوطى، وصلاح عبد الله محمد.(٢٠٠٩). مدى وعى طلاب الجامعة ببعض مجالات التربية الصحية دراسة ميدانية، المجلة العلمية لكلية التربية بالوادي الجديد، جامعة أسيوط، المجلد (١)، العدد (٢)، ص ٦٤-١٣٤.
- ٤١- مجدي أسماعيل.(٢٠٠٠). فعالية وحدة دراسية مقترحة في التربية الصحية للوقاية من الأيدز والأمراض المنقولة جنسيا لتلاميذ الصف الثالث الإعدادي. مجلة التربية العلمية. المجلد(٣). العدد(١).
- ٤٢- محسن حامد فراج.(١٩٩٩). تنمية الوعي الوقائي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بالمملكة العربية السعودية. المؤتمر العلمي الثالث للجمعية المصرية للتربية العلمية. مناهج العلوم للقرن الحادي والعشرين رؤية مستقبلية مركز تطوير تدريس العلوم. المجلد الثاني.
- ٤٣- محمد أمين ورؤوف عزمي.(١٩٩٧). برنامج مقترح في التربية الوقائية باستخدام الوسائط المتعددة" رؤية مستقبلية لتطوير تدريس العلوم في المرحلة الابتدائية". المؤتمر العلمي الأول للجمعية المصرية للتربية العلمية. التربية العلمية للقرن الحادي والعشرين. المجلد(١). ص ١٥٣-١٧٥.
- ٤٤- محمد خليل وخالد الباز.(١٩٩٩). دور مناهج العلوم في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، المؤتمر العلمي الثالث، مناهج العلوم للقرن الحادي والعشرين، الجمعية المصرية للتربية العلمية، المجلد الاول.
- ٤٥- محي الدين عبده الشربيني.(٢٠٠٥).فعالية برنامج مقترح لتنمية منظومة المهارات الحياتية المرتبطة بتدريس العلوم لدى الطلاب المعلمين بكليات التربية. المؤتمر العربي الخامس حول المدخل المنظومي في التدريس والتعلم. جامعة عين الشمس.
- ٤٦- مركز تطوير المناهج والمواد التعليمية(٢٠٠٠).القضايا والمفاهيم المعاصرة في المناهج الدراسية، وزارة التربية والتعليم بمصر. مطابع الأهرام.
- ٤٧- مكتب التربية العربي لدول الخليج.(٢٠١٠). برنامج المهارات الحياتية حقيقية المهارات الشخصية. الرياض <https://skills.abegs.org/>
- ٤٨- نادية محمود بنداري.(٢٠٠٢). برنامج لتنمية الوعي البيئي لدى الأطفال وعلاقته بالتوعية. رسالة دكتوراة غير منشورة. كلية التربية. جامعة الزقازيق.

- ٤٩- نجاح السعدي المرسي عرفات.(١٩٩٩). فعالية برنامج مقترح في التربية الوقائية على تنمية المفاهيم والاتجاهات الوقائية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية. المؤتمر العلمي الثالث للجمعية المصرية للتربية العلمية-مناهج العلوم للقرن الواحد والعشرون رؤية مستقبلية.المجلد الثالث. العدد(١).ص ص. ٢١٥-٢٤٥.
- ٥٠- ليلي حسام الدين.(٢٠٠٤). وحدة دراسية مقترحة لتنمية وعي طالبات المدرسة الثانوية التجارية بالتربية الغذائية. مجلة التربية العلمية. الجمعية المصرية للتربية العلمية. جامعة عين شمس. المجلد(٧). العدد(٣). ص ص ٦١-٩٣.
- ٥١- هزاع محمد جميل فيروز.(٢٠٠٤). الوعي الصحي الغذائي. المجلة العربية للغذاء والتغذية. المجلد(١). العدد(٥).
- ٥٢- وداد عبد السميع.(٢٠٠٧). متطلبات التربية الوقائية في مناهج العلوم بالمرحلة الابتدائية في المملكة العربية السعودية. مجلة كليات المعلمين للعلوم التربوية. المجلد السابع. العدد(٢). الرياض.

### المراجع الأجنبية:

- 53- Abu Laila, Joseph, and Al-Amoush, Ahmed. (2009).Health Behavior in the UAE Society, A Field Study. Journal of Social Affairs. (102). pp. 137-198.
- 54- American Association for the Advancement of Science (AAAS) (1989):Science for all Americans, Project 2061. Washington. [www.aaas.org/project20611261main.htm](http://www.aaas.org/project20611261main.htm).
- 55- \_\_\_\_\_ . (AAAS)(1993): Benchmarks for Science Literacy, Project 2061, Washington.
- 56- [www.aaas.org/project20611261main.htm](http://www.aaas.org/project20611261main.htm)
- 57- American Association for Health Education (AAHE). (1995).National Health Education Standards,(U.S:Auther)
- 58- Available at: <https://www.apha.org/>
- 59- Canadian Public Health Association(CPHA).(2000).The National Literacy and Health Program,(Ottawa a:Author).
- 60- Available at: <https://www.cpha.ca/>
- 61- Erawan, Prawit (2010).Developing Life Skills Scale for High School Students through Mixed Methods Research. European Journal of Scientific Research.Vol. 47, No. 2, pp. 169-186
- 62- Gerlovich, J.A.(2013). Safety Standard Examination of What Teachers Know and Should Know About Science Safety. The Science Teachers, Vol (64). No(3). P.P.49-97.
- 63- Koupe,M.J.(2014).Health Education .In:Lewy,A. The International Encyclopedia of Curriculum. U.K. Pergo men Press, P.P. 975-977.

- 64- Leary, M. (2005). Making sense of Elf-Esteem. Annual Educations, Adolescent Psychology, (5/6), 32–34.
- 65- Petal, M.(2008).Disaster Risk Reduction Education in Shaw, R. And Kirshuamurty, R. Eds. Disaster Management: Global Challenges and Local Solution, Universities Press India.
- 66- Poche, C.R., Kith, W.A.& Carlton,M.T.(2014). Teaching self-protection to children using television teaching techniques. Journal of Applied Behavior Analysis,Vol(12).No(3).P.P.17-32.
- 67- Price, L. (2007). The biology of risk taking Annual Educations Adolescent Psychology, (5) 38-41.
- 68- Robert, M.(2014). The Contemporary Operating Environment and the Protection of Student .Available at: <http://www.peaceopstraining.org/ar/courses/protection-of-students/>
- 69- Smith,S,and Ravussin, E .(2002).Emerge paradigms for understanding fatness and diabetes risk. cur diabetes , 2, pp223-230
- 70- South Dakota State Department of Education and Cultural Affairs. (2000). South Dakota Health Education Standards: Available at: <https://doe.sd.gov/board/packets/documents/091817/item7doc2.pdf>
- 71- Stephen,J.E.(2014). Teaching Health Science Elementary and middle school. 4th Edition:Jones and Bartlett Publishers, London U.K.
- 72- UNICEF (2005). Life skills – based education in South Asia, A regional overview prepared for the South Asia Life Skills – Based Education Form, 2005.
- 73- WHO (World Health Organization), (1997). Life skill education for children and adolescents in schools. Department of Mental Health: Geneva
- 74- Weiler,R.M.(2012). The Role of school health instruction in Preventing injury: Making it Work. Journal of the Mississippi Academy of Science. 59(9).March.P.P. 41-59.
- 75- World Health Organization (2009), Food Safety and Disease transferred by food,Available at: [www.WHO.int/media centre /factssheets/fs23/ar/index.html](http://www.WHO.int/media centre /factssheets/fs23/ar/index.html)
- 76- Wright,J.A.(2014) .self-protection: A new approach to 4-11 health. Paper Presented of the Annual Conference of the Minnesota Conrail on Family Relation, November 15-19,U.S.A.