

الوعي الصحي وعلاقته ببعض دلالات النمو البدني لطلاب المرحلة الإعدادية

د/ مي ابو هاشم محمد

مدرس بقسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق

المقدمة ومشكلة البحث:

يعد اهتمام المسؤولين في أي مجتمع بالتربية الصحية ونشر الوعي الصحي بين المواطنين من العوامل الأساسية التي ترفع المستوى الصحي فيه والتي تزيد من إقبال الأفراد على الخدمات الصحية، ويساعد انتشار الوعي الصحي بين المواطنين في المحافظة على نظافة البيئة ومكافحة الحشرات ويساعد أيضاً في الإلمام بالعادات والسلوك الصحي فيما يتعلق بالغذاء والنظافة الشخصية وكل ما من شأنه رفع المستوى الصحي.

ويرتبط المستوى الصحي بالوعي الصحي، فلا يمكن أن يكون المستوى الصحي للطلاب مرتفعاً ما لم يتم تزويدهم بقسط من الوعي الصحي، والذي يأتي من خلال توافر المصادر الجيدة للمعلومات الصحية والتي منها: (المطالعة، ووسائل الإعلام، المدرسة، الجامعة، الأصدقاء، الأنشطة الثقافية، المراكز الصحية، المدرس والمدرّب، الأسرة ومؤسسات المجتمع المدني)، فإن ما يتعلمه الطلاب ويكتسبونه من خلال تلك المهارات لها الدور الأكبر في التأثير على معارفهم وسلوكهم. (٦: ٤٧)

الوعي بوجه عام اتجاه عقلي انعكاسي، يمكن الفرد من إدراكه لذاته وللبيئة المحيطة به، ويتضمن ذلك إدراك الفرد للوظائف العقلية والجسمية ووعيه بالأشياء وبالعالم الخارجي وأيضاً إدراكه لذاته كعنصر في الجماعة. (٢٥: ٨٨)

والفهم للوعي لا يقتصر على مجرد عنصر الإدراك والمعرفة وما يرتبط بها من مشاعر واتجاهات فحسب، إنما يتضمن أيضاً عملية الفهم والتقييم من جانب، والتصرفات وردود الأفعال من جانب آخر. (٣١: ١١)

وبالتالي فالوعي كامن في الإنسان ويتم من خلال النشاط العقلي للفرد وينشأ من خلال علاقات الفرد مع البيئة واتصاله به ونظراً لذلك فالوعي هو إدراك الفرد لنفسه من خلال أعماله وقدراته وبذلك يستطيع الفرد الحكم على سلوكه والبيئة المحيطة به. (٢٠: ١٢٢)

أما الوعي الصحي فهو مفهوم يقصد به إلمام المواطنين بالمعلومات والحقائق الصحية، وأيضاً إحساسهم بالمسئولية نحو صحتهم وصحة غيرهم من المواطنين. (١٧: ٢٣)

وفى هذا الإطار يعتبر الوعى الصحى هو الممارسة الصحية عن قصد نتيجة الفهم والافتتاح، ويعنى الوعى الصحى أيضاً أن تتحول تلك الممارسات الصحية إلى عادات تمارس بلا شعور أو تفكير بمعنى أن الوعى الصحى هو الهدف الذى يجب أن نسعى إليه ونتوصل إليه لا أن تبقى المعلومات الصحية كثافة صحية فقط. (١٩: ٣٢)

ويشير سليمان حجر ومحمد السيد الامين (٢٠٠٢م) إلى أن الوعى الصحى لا يعنى اختزان الفرد لبعض المعلومات بل مساعدته على أن يتصرف فى سلوكه ويتحكم به. (١٣: ٢٢)

يعد عدم الالتزام بالمبادئ الصحية من أسباب التأخر الصحى وهو الذى يكمن وراء كثير من مظاهر التأخر الحضارى فالأمية الصحية لا تقود الفرد إلى المسلك الصحى السليم ولذلك لا يمكن أن يصل بصحته إلى المستوى الذى يساعده على الإنتاج المثالى المطلوب لرفع عملية التنمية فى المجتمع. (٢١: ١٤)

فالجهل الصحى ليس جهل فقط بالمعلومات الصحية بل يتضمن عدم تطبيق المعلومات الصحية فى سلوك واتجاهات الأفراد وكذلك عدم الإلمام بمشكلات المجتمع الصحى والجهل بمسبباتها وبطرق الوقاية منها وعلاجها، كما يرجع جهل الإنسان بالسلوك الصحى السليم إلى عدم معرفة الفرد للعادات والاتجاهات الصحية التى تعمل على وقايتها ووقاية غيره من الأمراض. (٢٨: ٤٥)

وقد يرجع أيضاً إلى الأفكار الخاطئة والمعتقدات التى لا يمكن نزعها من عقلية الأفراد إلا إذا فهم قدرها وعرف الاتجاهات الصحية السليمة وذلك دور التربية التى تجعل الفرد على علم بالأسباب التى تدعوه لإتباع السلوك الصحى السليم فيتبعه ويستمر فى اتباعه عن اقتناع تربوي، ولذلك لا بد من إكساب الفرد أنماط السلوك الصحية بالنسبة لنفسه ولمجتمعه والعمل على تنميتها وتدعيمها وعلى تفهم الأفراد لمشاكلهم ومشاكل مجتمعهم الصحية. (١٣: ١٠، ١١)

وتتميز مرحلة المراهقة الأولى بانها مرحلة نمو سريع فى الجسم فنلاحظ زيادة مفاجئة فى الطول والعرض وحجم الذراعين والساقين والقدمين وأجزاء الجسم الأخرى وعادة ما يبدأ هذا النمو السريع فى الجسم قبل البلوغ فى سن العاشرة عند الإناث والثانية عشر عند البنين ويستمر لمدة ثلاثة أو أربعة أعوام ثم يقل ويقف تماماً حوالي الثامنة عشر أو العشرين، وتتمثل مظاهر النمو الجسمي والفسولوجي.

كما تحدث بعض التغيرات الداخلية لدى المراهق مثل ازدياد حجم المعدة لمقابلة زيادة الحاجة إلى الطعام لنمو الجسم، كما تقل الحاجة إلى النوم لتصل إلى ثماني ساعات تستقر عليها حاجة الجسم، كما يحدث انخفاض طفيف فى معدل نبض المراهق، ونسبة استهلاك الأوكسجين، ويزداد ارتفاع ضغط الدم تدريجياً لدى كلا الجنسين.

إن لدراسة النمو أهمية كبيرة في معرفة الخصائص العامة (جسمية، نفسية، عقلية، حركية، اجتماعية) وبالتالي معرفة أفضل الظروف التي تساعد الطفل على النمو الصحيح، لذا يجب أن تكون الأنشطة البدنية مناسبة تؤدي إلى لياقة بدنية وحركية لوقاية أجسامهم من أخطار التشوهات القوامية حيث أنها تحقق قدرًا مناسباً من مرونة المفاصل وتقوي العضلات هذا من ناحية ومن ناحية أخرى تضيف جو نفسي عن طريق التفاعل والتعامل مع الآخرين.

ومن خلال اطلاع الباحثة علي المراجع والأبحاث العلمية وجدت أن المرحلة الإعدادية هي مرحلة المراهقة التي يمر فيها الطلاب بالعديد من التغيرات البدنية والفسولوجية والنفسية والعقلية المصاحبة لها وما قد يترتب عليها من آثار سلبية علي الفرد والمجتمع والبيئة المحيطة، وتري الباحثة أن من أهداف التربية الصحية لطلاب هذه المرحلة العمل علي تغيير اتجاهاتهم وعاداتهم وسلوكياتهم وذلك لتعزيز صحتهم مع الأخذ في الاعتبار أن ممارسة العادات الصحية لا تأتي إلا من خلال عملية النضج والتعلم معاً وخصوصاً في هذه المرحلة، لذا وجدت الباحثة بأهمية البحث من خلال قياس الوعي الصحي لطلاب هذه المرحلة والتعرف علي علاقته بالنمو البدني لهم.

هدف البحث:

يهدف البحث الى التعرف على الوعي الصحي وعلاقته ببعض دلالات النمو البدني لطلاب المرحلة الإعدادية.

تساؤلات البحث:

- هل توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين الوعي الصحي والدلالات الصحية لمتغيرات النمو البدني (مؤشر كتلة الجسم - اللياقة القلبية والتنفسية - نسبة الهيموجلوبين - سمك جلد البطن - سمك جلد الظهر - سمك جلد الذراعين - سمك جلد الفخذ) لعينة البحث؟
- ما هي الدلالات الصحية المساهمة في الوعي الصحي لعينة البحث؟
- هل توجد فروق بين المتميزين وغير المتميزين في مستوى الوعي الصحي؟

بعض المصطلحات الواردة في البحث:

• الوعي الصحي (*):

إمام التلاميذ بالمفاهيم والحقائق الصحية، وتأثير ذلك في إكسابهم الاتجاهات الصحية السليمة، ويقدر هنا بالدرجة التي يحصل عليها التلميذ من خلال أدائه على الاختبار المعد لهذا الغرض.

(* تعريف إجرائي).

• دلالات النمو البدني (*):

هي درجة معيارية يمكن من خلالها التنبؤ بمعدلات النمو التي يمر بها الفرد من مرحلة الطفولة الى الشيخوخة.

الدراسات المرجعية العربية والأجنبية:

- دراسة رانيا مصطفى محمود جاب الله (٢٠٠٨م) (١١) بعنوان "الفروق في الوعي الصحي لطالبات جامعة طنطا في ظل متغيرات المستوى الاقتصادي والاجتماعي في مصر"، وتهدف إلى دراسة الفروق في الوعي الصحي لطالبات جامعة طنطا في ظل متغيرات المستوى الاقتصادي والاجتماعي، واستخدمت المنهج الوصفي، وتكونت عينة البحث من (٥٠٠٠) علي عينة قوامها طالب وطالبة من (١٤) كلية. ومن أهم النتائج أن المستوى الاقتصادي والاجتماعي المتخصص يؤثر على ثقافة الطالبات ووعيهم الصحي مما يؤثر على صحتهم، مقياس الوعي الصحي أدى إلى حدوث تطور للطالبات من ناحية الوعي الصحي عن أقرانهم في المستوى الاقتصادي والاجتماعي المتوسط والمنخفض.
- دراسة محمد لطفي إبراهيم (٢٠٠٧م) (٢٣) بعنوان "بعض المدركات الصحية لتلاميذ المرحلة الإعدادية وبعض عناصر اللياقة البدنية لديهم"، وتهدف إلى معرفة بعض المدركات الصحية لتلاميذ المرحلة الإعدادية وبعض عناصر اللياقة البدنية لديهم، واستخدم المنهج المسحي، وقد اشتملت عينة البحث علي تلاميذ المرحلة الإعدادية. ومن أهم النتائج قد توصل إلي أنه توجد مدركات صحية جيدة لدي التلاميذ وكذلك تحسن في حالة اللياقة البدنية عندهم.
- دراسة عبد الناصر عبد الرحيم (٢٠٠٥م) (١٤) بعنوان "مستوى الوعي الصحي ومصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى لاعبي الأندية العربية للكرة الطائرة"، تهدف الدراسة إلى التعرف على مستوى الوعي الصحي لدى لاعبي الكرة الطائرة في الوطن العربي، استخدم المنهج الوصفي، وقد تكونت عينة البحث من (١٦٨) لاعب. ومن أهم النتائج أن أعلى مستوى للوعي الصحي عند أفراد عينة الدراسة في المجال الاجتماعي والتحكم في الضغوط النفسية وأقل مستوى من الوعي الصحي في مجال التغذية.
- دراسة حاتم أبو زائدة (٢٠٠٦م) (١٠) بعنوان "فعالية برنامج بالوسائط المتعددة على تنمية المفاهيم الصحية والوعي الصحي لدى طلاب الصف السادس الأساسي في محافظات غزة"، تهدف الدراسة إلى معرفة فعاليات برنامج الوسائط المتعددة على تنمية المفاهيم الصحية والوعي الصحي لدى طلاب الصف السادس الأساسي في محافظات غزة، استخدم المنهج الوصفي، وقد تكونت عينة البحث من (٦٠) طالب

من الصف السادس. ومن أهم النتائج توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلبة المجموعة التجريبية ودرجات المجموعة الضابطة في اختبار المفاهيم الصحية ومقياس الوعي الصحي يعزى للبرنامج المقترح.

- دراسة براونسون **Brownson** (٢٠٠٧م) (٢٩) بعنوان "تأثير برامج موثقة لرفع مستوى النشاط البدني والوعي الصحي بالولايات المتحدة الأمريكية"، تهدف الدراسة إلى التعرف على فحص تأثر ير نشر برامج موثقة لرفع مستوى النشاط البدني والوعي الصحي بالولايات المتحدة الأمريكية، استخدم المنهج التجريبي، وقد تكونت عينة البحث من (١٢٤) تلميذ. ومن أهم النتائج ارتفاع مستويات النشاط البدني والوعي الصحي بالولايات المتحدة الأمريكية.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي وذلك لمناسبته لطبيعة وإجراءات البحث.

مجتمع وعينة البحث:

اشتملت عينة البحث على طلاب المرحلة الإعدادية بمحافظة الشرقية للعام الدراسي (٢٠١٧/٢٠١٨م) تم اختيار عينة البحث من مدرسة الناصرية الإعدادية بمدينة الزقازيق وعددهم (١٠٠) تلميذ بالإضافة إلى (٥٠) طالب لإجراء الدراسة الاستطلاعية للبحث.

جدول (١) التوصيف الإحصائي لأفراد العينة في المتغيرات الأساسية للبحث ن = ١٠٠

م	المتغيرات	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	السن	١٣،٢٨	١٣،٠٠	٠،٧٨	٠،٢٤٥
٢	الطول	١٥٣،٢٨	١٥٣،٠٠	٣،٢٢	٠،١٠٦
٣	الوزن	٥٦،٣٢	٥٧،٥٠	٥،٠١	٠،١٥٤-

يتضح من جدول (١) أن قيمة معامل الالتواء لدى عينة البحث في متغيرات السن والطول والوزن التي تم على أساسها التجانس قد تراوحت ما بين (-٠،١٥٤ : ٠،٢٤٥) أي انحصرت ما بين (٣±)، مما يدل على تجانس أفراد العينة.

أدوات وسائل جمع البيانات:

الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- رستاميتير: لقياس طول القامة (بالسنتمتر).

- ميزان طبي رقمي: لقياس الوزن (بالكيلو جرام).
- ساعة إيقاف.
- عدد كرسيين.
- صندوق للتجميع (رولات).
- عدد ١٠ إلى ١٥ من الأشياء التي يمكن التقاطها بسهولة من الأرض.

Skin fold calipers -

مقياس الوعي الصحي: تصميم الباحثة مرفق (٣)

- خطوات أعداد وبناء المقياس:

تم بناء المقياس اعتماداً علي الخطوات التالية:

أولاً: هدف المقياس:

- التعرف علي الوعي الصحي للطلاب المرحلة الإعدادية.

ثانياً: تحديد نوع المقياس:

استخدام مقياس "ليكرت الثلاثي" حيث تقدم للعينه قيد الدراسة عدة محاور وعبارات للتعرف علي

الوعي الصحي للطلاب المرحلة الإعدادية بناءً علي وجود ثلاثاستجابات لكل عبارة (نعم - إلي حد ما - لا).

ثالثاً: تحديد محاور المقياس :

- الاطلاع على الدراسات والمقاييس التي تناولت مقياس الوعيالصحي سواء العربية أو الأجنبيةة على قدر ما توافرت للباحثة من هذه الدراسات والمقاييس.

- استطلاع آراء الخبراء حول المحاور التي يمكن أن تشكل المقياس الخاص بمقياس الوعي الصحي لطلاب المرحلة الإعدادية. مرفق (١)

- قامت الباحثة بإعداد وصياغة المحاور الخاصة بمقياس الوعي الصحي لطلاب المرحلة الإعدادية والتي تمثلت في خمس محاور هي اتباع الوعي الصحي القوامي- الوعي الصحي الشخصي- الوعي

الصحي الغذائي - الوعي الصحي البيئي- الوعي الصحي الرياضي. مرفق (٢)

رابعاً: صياغة وتحديد عبارات المقياس:

قامت الباحثة بصياغة عبارات المقياس بصوره مبدئية وقد بلغ عددها (٥٥) عبارة وقد راعت الباحثة

في صياغتها لعبارات المقياس:

- العبارات بسيطة ومفهومة ومحددة.
- العبارات واضحة غير قابلة للتأويل.
- التأكيد علي السلامة اللغوية لعبارات المقياس.
- الابتعاد عن العبارات الصعبة والغامضة.
- خامساً: اختيار العبارات الصالحة للمقياس:

بعد عرض عبارات المقياس علي الخبراء لاختيار العبارات الصالحة للاستبيان فقد تمت الموافقة علي (٥١) عبارته وتم استبعاد عدد (٤) عبارات.

سادساً: الصورة النهائية للمقياس:

تم وضع المقياس في صورته النهائية بعد العرض علي الخبراء من خلال وضع المحاور والعبارات في صورتها النهائية، علي ان تكون الاستجابات هي (نعم - إلي حد ما - لا) ويقوم كل طالب بإبداء الرأي نحو عبارات المقياس. مرفق (٣)

• اختبارات القياس:

- اختبار تحمل الجري ذهاباً وإياباً (لقياس اللياقة القلبية التنفسية لدي الأطفال وفي سن المراهقة) هوزيبر Hoosier. مرفق (٤)
- اختبارات تركيب الجسم البشري (سمك النسيج الدهني) Skin fold calipers. مرفق (٥)
- مؤشر كتلة الجسم BMI. مرفق (٦)

جدول (٢) التوصيف الإحصائي لأفراد العينة في دلالات النمو البدني ن = ١٠٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	مؤشر كتلة الجسم	كجم	٢٤,٠٠	٢٤,٠٠	٢,٥٣	٠,٠٠٠
٢	نسبة الهيموجلوبين	%	١٠,٤٨	١٠,٥٠	١,٤١	٠,١١٣-
٣	اللياقة القلبية والتنفسية	متر	٢٤٤,٠٨	٢٥٢	٣٢,٥٩	٠,١١٣-
٤	سمك جلد البطن	ملم	٣١,٣٢	٣١,٠٠	٤,٦٩	٠,٣٠٤
٥	سمك جلد الظهر	ملم	١٩,٩٠	٢٠,٠٠	٢,٢٩	٠,٦٠٧-
٦	سمك جلد الذراعين	ملم	١٧,٥٨	١٨,٠٠	٢,٣٢	٠,٣١٧-
٧	سمك جلد الفخذ	ملم	١٧,٥٨	١٨,٠٠	٢,٤٥	٠,٧٩-

يتضح من جدول (٢) أن معاملات الالتواء لعينة البحث في المتغيرات الدالة عن النمو البدني قد تراوحت بين (-٠,٦٠٧ : ٠,٣٠٤) أي انحصرت بين (±٣)، مما يدل على تجانس عينة البحث في دلالات النمو البدني.

جدول (٣) التوصيف الإحصائي لعينة البحث في محاور ومجموع مقياس الوعي الصحي ن = ١٠٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	الوعي الصحي القوامي	درجة	٢١,١٤	٢١,٠٠	٢,٦٢	-٠,١٩٧
٢	الوعي الصحي الشخصي	درجة	١٧,٨٦	١٧,٠٠	٢,٢٣	-٠,٦٢٦
٤	الوعي الصحي الغذائي	درجة	١٩,٥٢	١٩,٠٠	١,٥٥	-٠,٧٨٠
٥	الوعي الصحي البيئي	درجة	١٨,٧٠	١٩,٠٠	١,٨٩	-١,٨٥٢
٦	الوعي الصحي الرياضي	درجة	١٧,٤٤	١٧,٠٠	١,٤٥	-٠,٠٤٠
	المجموع	درجة	٩٤,٢٢	٩٥	٤,٦٦	-٠,١٩٣

يتضح من جدول (٣) أن معاملات الالتواء لعينة البحث في محاور ومجموع مقياس الوعي الصحي قد تراوحت بين (-١,٨٥٢ : ٠ و ٧٨٠) أي انحصرت بين (±٣)، مما يدل على تجانس عينة البحث في هذه المتغيرات.

التجربة الاستطلاعية الأولى:

تم تطبيق الدراسة الاستطلاعية علي عينة من طلاب المرحلة الاعدادية وخارج عينة البحث الأساسية وذلك في الفترة من يوم الأحد الموافق (٢٠١٨/٨/٥م) إلي يوم الأحد الموافق (٢٠١٨/٨/١٢م) وذلك بهدف إيجاد المعاملات العلمية للمقياس.

المعاملات العلمية المستخدمة في البحث

أولاً: الصدق:

جدول (٤) صدق الاتساق الداخلي بمعاملات الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية لكل محور ن = ٥٠

مسلسل المفردات	الوعي الصحي القوامي	الوعي الصحي الشخصي	الوعي الصحي الغذائي	الوعي الصحي البيئي	الوعي الصحي الرياضي
١	٠,٥٤٧	٠,٦٨٦	٠,٦٩٨	٠,٧٤١	٠,٨١١
٢	٠,٦٣٥	٠,٦٤٧	٠,٦٧٤	٠,٨٥٤	٠,٦٨٢
٣	٠,٧٢١	٠,٦٨٨	٠,٨٣١	٠,٦٨٤	٠,٧٣١

٠,٦٧٥	٠,٨١٢	٠,٧٢١	٠,٦٩١	٠,٦٢٥	٤
٠,٧٣٣	٠,٦٨٩	٠,٦٨٧	٠,٦٣٧	٠,٦٧٨	٥
٠,٨٤٥	٠,٧٧٦	٠,٦٨٧	٠,٥٨٩	٠,٥٩٩	٦
٠,٦٤٧	٠,٨٢٣	٠,٦٥٨	٠,٨٧١	٠,٦٥٧	٧
٠,٧٤٥	٠,٧٤٤	٠,٦٦٦	٠,٧٥٧	٠,٧١١	٨
٠,٦٦٧	٠,٧٦٣	٠,٧٧٥	٠,٦٨٢	٠,٦٩٨	٩
-	٠,٦٥٧	٠,٧١٤	-	٠,٧٥٥	١٠
	٠,٦٦٧	٠,٦٨٨		٠,٦٤٩	١١

دلالة معاملات الارتباط (٠,٢٩٦) عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من جدول (٤) دلالة جميع معاملات الارتباط بين كل محور ومفرداته، مما يدل على صدق المفردات في تمثيل قياس محاورها.

جدول (٥) الصدق الاتساق الداخلي بمعاملات الارتباط بين المحاور والدرجة الكلية للمقياس

المحاور	مجموع المقياس
الوعي الصحي القوامي	٠,٦٧٥
الوعي الصحيا لشخصي	٠,٧١٢
الوعي الصحي الغذائي	٠,٦٥٨
الوعي الصحي البيئي	٠,٦٣٤
الوعي الصحي الرياضي	٠,٧١٠

دلالة معاملات الارتباط (٠,٢٩٦) عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من جدول (٥) دلالة جميع معاملات الارتباط بين كل محور والمجموع الكلي للمقياس، مما يدل على صدق تمثيل المحاور وقياسها لمجموع الوعي الصحي.

ثانياً: الثبات:

جدول (٦) الثبات بمعاملات الارتباط بين التطبيقين الاول والثاني لمحاور ومجموع مقياس الوعي الصحي

الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		المحاور
	ع	م	ع	م	
٠,٨٧٧	٢,٠٧	٢١,١١	٢,٣١	٢٠,٥٥	الوعي الصحي القوامي
٠,٧٩٩	٢,٦٧	١٧,٧١	٢,١٤	١٧,٢٣	الوعي الصحي الشخصي

٠,٨٣٥	١,٩٥	١٨,٥٥	١,٥٧	١٨,٨٩	الوعي الصحي الغذائي
٠,٨٩٧	١,٨٨	١٨,٦٩	١,٧٦	١٨,٥٦	الوعي الصحي البيئي
٠,٧٥١	١,٩٩	١٧,٠١	٢,٠٤	١٦,٨٧	الوعي الصحي الرياضي
٠,٨٢١	٢,٦٧	٩٣,٠٧	٢,٨٧	٩٢,٠٩	المجموع

يتضح من جدول (٦) دلالة معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لمحاور ومجموع مقياس الوعي الصحي، مما يدل على ثبات المقياس بمحاوره.

خطوات تنفيذ البحث الأساسية:

قامت الباحثة بإجراء القياسات على عينة البحث الأساسية في بعض دلالات النمو (مؤشر كتلة الجسم - اللياقة القلبية والتنفسية - نسبة الهيموجلوبين - سمك جلد البطن - سمك جلد الظهر - سمك جلد الذراعين - سمك جلد الفخذ) وذلك في يومي الاثنين والثلاثاء الموافق (١٣-١٤/٨/٢٠١٨ م). وقامت الباحثة بتطبيق استمارة مقياس الوعي الصحي على طلاب المرحلة الإعدادية من أفراد عينة البحث وذلك في يوم الأربعاء الموافق (١٥/٨/٢٠١٨ م).

المعالجات الإحصائية:

تم معالجة البيانات إحصائياً من خلال المعادلات الإحصائية المناسبة لطبيعة البيانات التي تم الحصول عليها، واستخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الوسيط.
- معامل الارتباط.
- الخطوات المنطقية للانحدار.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- اختبار T-test.

عرض ومناقشة النتائج:

جدول (٧) معاملات الارتباط بين محاور ومجموع مقياس الوعي الصحي

والدلالات الصحية لمتغيرات النمو البدني لعينة البحث ن = ١٠٠

المتغيرات	الوعي الصحي القوامي	الوعي الصحي الشخصي	الوعي الصحي الغذائي	الوعي الصحي البيئي	الوعي الصحي الرياضي	مجموع المقياس
الطول	٠,١٧٧	٠,١٩٩	٠,٢٤٥	٠,١٢١	٠,٢٥٨	٠,٢٠٩
الوزن	٠,٣٤٥-	٠,١٦٨	٠,٣٢-	٠,٢١-	٠,١٥٥-	٠,٢٨٣-
مؤشر كتلة الجسم	٠,٤٥٥-	٠,٢٨٩-	٠,٥٦-	٠,١٤-	٠,٣٥-	٠,٣٤٥-

٠,٣١١	٠,٢٤٣	٠,٢٥١	٠,٣٥٢	٠,٢٤١	٠,٥١٧	نسبة الهيموجلوبين
٠,٣٦١	٠,٢٧٧	٠,٣٥٦	٠,٣٥٧	٠,٢٤٧	٠,٣٢٤	اللياقة القلبية والتنفسية
٠,٣٤٢-	٠,٢٥١-	٠,٢٤-	٠,٣١-	٠,٢٤-	٠,٣٤٤-	سمك الجلد بالبطن
٠,١٨٦-	٠,١٨-	٠,١٣-	٠,١٥-	٠,١٥٧-	٠,١٥٨-	سمك الجلد تحت عظم اللوح
٠,١٥٥-	٠,١٤٢-	٠,١٨-	٠,١٢-	٠,٢١١-	٠,١٤٤-	سمك الجلد الذراعين
٠,١٥١-	٠,١٣١-	٠,١٧-	٠,١٣-	٠,١٤٥-	٠,١٨٧-	سمك الجلد بالفخذ

دلالة معامل الارتباط (٠,١٩٥) عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من الجدول وجود علاقات ارتباطية داله احصائيا بين محاور ومجموع مقياس الوعي الصحي والدلالات الصحية لمتغيرات النمو البدني لعينة البحث على النحو التالي:

حيث بين الوعي الصحي القوامي وكل من الوزن ومؤشر الكتلة ونسبة الهيموجلوبين واللياقة القلبية والتنفسية وسمك الجلد بالبطن وترجع الباحثة تلك النتيجة إلى ارتباط القوام بالمكونات الداخلية للجسم حيث أن شكل القوام هو الناتج النهائي للمكونات الداخلية المتمثلة في الكتلة ونسبة الدهون.

كما ترى الباحثة أن هناك علاقة وثيقة بين القوام والصحة العامة للفرد يظهر من خلال الغذاء الكامل الذي يساعد على تكوين القوام السليم في مراحل النمو التي يشكل فيها قوام الفرد، حيث أن بناء العادات القوامية السليمة وخاصة في المراحل العمرية المبكرة تلازم الفرد في مرحلة المراهقة ومن ثم تستمر مدى الحياة ويكون لهذا الأثر الإيجابي على صحته.

وفي هذا الصدد يذكر كلاً من **جعفر العرجان وغازي الكيلاني (٢٠٠٦م)** مدى ارتباط نمو الحياة مع صحة الجسم وقد أظهرت الدراسة وجود عوائق خارجية مثل نقص الوقت وقلة مستوى الوعي الصحي كإحدى العوامل الرئيسية التي تؤثر سلباً على صحة الجسم. (٩: ١٣٢)

وترى الباحثة أن درجة الوعي الصحي تكون من العوامل المؤثرة في الوصول إلى القوام السليم للفرد لأن مستوى الوعي والذي يترجم في سلوكيات حياتية للفرد مما يحسن في مستوى المكونات الداخلية (الفسولوجية - الوظيفية) لدى الأفراد.

وبين من الجدول السابق مستوى الوعي الصحي الشخصي وكل من الوزن ومؤشر الكتلة ونسبة الهيموجلوبين واللياقة القلبية والتنفسية وسمك الجلد بالبطن وسمك الجلد بالذراعين وترجع الباحثة إلى أن نتائج الخبرة الذاتية للفرد من حيث النواحي الصحية يؤدي إلى الوصول إلى معدلات نمو طبيعية في تلك المرحلة وخاصة أنه مرحلة المراهقة الأولى يكون في التغيرات الفسيولوجية متسارعة.

ويؤكد بهاء الدين سلامة (٢٠١١م) بضرورة توعية الفرد بأهمية الصحة والنظافة والتغذية والنوم والعمل والراحة ومزاولة النشاط الرياضي. (٧: ٢٥٣)

وأن مفهوم التنقيف والوعي الصحي يعني تنقيف الأفراد واثارة وعيهم لغرض تغيير سلوكهم وعاداتهم خاصة في حالة انتشار الأمراض داخل المجتمع، وكذلك غرس العادات والتقاليد الاجتماعية التي من شأنها تدعيم الجانب الصحي وتطوره مثل ممارسة الرياضة والتغذية الصحية والعادات القوامية السليمة، كما أن النجاح في ترسيخ الوعي الصحي لدى الأفراد له علاقة وثيقة بتشكيل جانب مهم من جوانب شخصيتهم، ولهذا فإن هذه المسألة يجب أن تلقى عناية مخطط لها ومقصودة شأنها في ذلك شأن العملية التعليمية النظامية في أي مستوى دراسي. (١٤ : ١٤)

ويتبين من الجدول السابق مستوى الوعي الصحي الغذائي وكل من الطول والوزن ومؤشر الكتلة ونسبة الهيموجلوبين واللياقة القلبية والتنفسية وسمك الجلد بالبطن وترجع الباحثة تلك النتيجة تجع إلي حصيلة التغذية التي قامالطلاب بتناولها خلال الحياة اليومية فالتغذية هي الوقود الذي من خلاله يتم ممارسة الانشطة اليومية وأي نقص أو زيادة يؤثر بالسلب على الجسم فالزيادة قد تؤدي الى السمنة والنقص يؤدي الى الضعف العام والأنيميا.

ويشير علاء الدين عليوة (٢٠٠٦م) إلى أن الصحة الجيدة هي حصيلة غذاء متوازن مع نشاط حركي مناسب للجسم، وكذلك يلعب الغذاء الصحي المتوازن دوراً هاماً في الوقاية من أمراض سوء التغذية، كما أن الغذاء الصحي خلال مرحلتي النمو السريع (مرحلة الرضاعة، ومرحلة المراهقة) لا يفيد فقط في النمو الأمثل والصحة الجيدة خلال هذه المراحل، بل أيضاً يقي من الأمراض المزمنة فيما بعد، فمن المعروف أن صحة الفرد وتغذيته يؤثران تأثيراً مباشراً على إنتاجيته، ونمط حياته، ومع التطور الاجتماعي والاقتصادي في الحياة، والتغير في النمط الغذائي، يلاحظ زيادة أيضاً في حالات البدانة، وداء السكري، وأمراض أخرى، وانخفاض شديد في نسبة الأمراض المعدية والطفيلية وعموماً لا توجد أطعمة جيدة وأطعمة سيئة وأي طعام يحتوي على عنصر غذائي أو أكثر مفيد لكن هناك أنظمة أو عادات غذائية خاطئة، ولذا فمن الواجب تعديل العادات الغذائية الخاطئة بإضافة أطعمة صحية ذات قيمة غذائية عالية أكثر من غيرها. (٩ : ١٥)

وتؤكد يسرية أبو المعاطي (٢٠٠٧م) أنه عند اختيار الطعام لابد من الإلمام ببعض المعلومات عنها من حيث (مكوناتها، طبيعتها، فائدتها) للجسم في مرحلة الطفولة وذلك لتعويض التالف من الانسجة في جميع مراحل العمر، كما تختلف كمية الطعام من شخص إلي اخر وفقا لتكوين الجسم والطول والوزن والجنس وأيضا النشاط البدني الذي يؤديه. (٣٢ : ١١١)

ويظهر لنا مدى تأثير الحالة الصحية للطلاب بمدى الثقافة والوعي الغذائي وذلك من خلال المعلومات والسلوكيات الغذائية لديهم ولأولياء أمورهم وما للغذاء من أهمية في تكوين وتجديد أنسجة الجسم وتوفير الصحة والحيوية والمقاومة للأمراض. (٢٧: ٦٢)

ولما للتغذية من أهمية في التقدم بالنمو الطولي والتحصيل الدراسي وحيث أن السلوكيات الغذائية السلبية من أهم العوامل التي تؤدي إلى ظهور حالات سوء التغذية خاصة في المجتمعات التي لا تعاني من نقص في الموارد الغذائية أو البلدان ذات مستوى الدخل المرتفعة، فأنا نسلم بضرورة غرس العادات الغذائية السليمة بين أفراد المجتمع في مراحل الطفولة المبكرة، لهذا كان لابد من قياس مستوى السلوك الغذائي لدى هذه المرحلة العمرية لأهمية التغذية الصحية السليمة في هذه المرحلة من الدراسة. (٣٠: ٨٢)

ويتبين من جدول (٧) الوعي الصحي البيئي وكل من نسبة الهيموجلوبين واللياقة القلبية والتنفسية وسمك الجلد بالبطن وترجع الباحثة تلك النتيجة الى الارتباط بين العوامل البيئية والصحية فان البيئة المحيطة تؤثر بشكل مباشر على الصحة.

وتري الباحثة أن البيئة المحيطة بالطلاب لها تأثير كبير علي صحتهم لذلك يجب دعمة ببرامج التوعية الصحية والتي تساعد علي تطوير سلوكه الصحي الذي يساعد علي التغلب علي المخاطر في البيئة التي يعيش فيها وذلك من خلال (العناية بمصادر الشرب، توفير الطرق للتخلص من القمامة، الإضاءة) وكل ما يؤثر سلبا علي صحة الطلاب.

ويتفق مع ذلك دراسة علاء الدين عليوة وآخرون (٢٠٠٥م) علي أن البيئة المحيطة بالفرد لها دور فعال في التأثير علي سلوك التلاميذ. (١٦: ٥٥)

ويؤكد علي ذلك مكارم أبو هرجه ومحمد سعد زغلول (٢٠٠٢م) أن المنهج المدرسي المقدم يقوم بدور فعال في نقل القيم وتعديل واكساب السلوكيات البيئية، والتربية الرياضية بأنشطتها هي احد هذه المناهج الدراسية التي اهتمت بتعديل واكساب السلوك البيئي للأطفال. (٢٦: ٤٣)

كما يعد المنزل والمدرسة هما البيئة التربوية المتعددة الجوانب التي تتعهد بتربية الأطفال وغرس العادات الصحية السليمة أذ يقع العبء الأكبر علي المدرسة حيث يقضي بها الطفل أكبر فترة ممكنة ونتيجة الاحتكاك المستمر للطلاب يتولد لديهم عادات تؤثر علي سلوكهم الصحي. (١٨: ٧٣)

ويتبين من جدول (٧) الوعي الصحي الرياضي وكل من الطول ومؤشر كتلة الجسم ونسبة الهيموجلوبين واللياقة القلبية والتنفسية وسمك الجلد بالبطن وتري الباحثة أن ممارسة الانشطة الرياضية تؤثر بشكل إيجابي في تحسين الصحة بشكل عام.

ويعد ممارسة النشاط البدني بانتظام أمر ضروري لتحقيق النمو والتطور الصحي للأطفال والشباب، كما يوفر النشاط البدني أيضا الفوائد الاجتماعية والسلوكية والنفسية للشباب والأطفال، ويوصي معظم الخبراء بضرورة أن ينخرط الأطفال والشباب في مجموعات لمدة ساعة واحدة أو أكثر من النشاط البدني المعتدل خمسة أو أكثر في أيام الأسبوع. (٢٧: ٩٣)

كما يتبين من جدول (٧) بين مجموع مقياس الوعي الصحي وكل من الطول والوزن ومؤشر الكتلة ونسبة الهيموجلوبين واللياقة القلبية والتنفسية وسمك الجلد بالبطن وترى الباحثة ان المكونات السابقة للمقياس ووجود علاقة بين مكونات الوعي الصحي وبين معدلات النمو وبالتالي أن المجموع الكلي للمقياس كانت نتائجه متوافقة مع الأبعاد الكلية.

حيث كلما زاد الوعي الصحي أثر ذلك إيجابيا في تحسين متغيرات النمو البدني وخاصة مؤشر كتلة الجسم واللياقة القلبية والتنفسية، سمك جلد البطن الهيموجلوبين وهذا يمكن إرجاعه إلي أدراك الطلاب لأهمية ممارسة النشاط الرياضي وتأثيره علي اجهزة الجسم الحيوية ومساهمته في أنقاص الوزن وبالتالي خفض نسبة الدهون بالجسم

ويتفق ذلك مع نتائج بهلول عبد الهادي (٢٠٠٠م) أن قياسات النمو البدني ترتبط بالحالة الصحية والبدنية لتلاميذ المرحلة الإعدادية ونتائج دراسة أحمد بدر خميس (٢٠٠٢م) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين مكونات البناء الجسماني ومستوي اللياقة البدنية والكفاءة الوظيفية كدلالة صحية لتلاميذ المرحلة الإعدادية. (٢٢: ٨)، (٤٥: ٣)

وبذلك يكون قد تمت الاجابة على التساؤل: هل توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الوعي الصحي والدلالات الصحية لمتغيرات النمو البدني لعينة البحث؟

جدول (٨) الدلالات الصحية المساهمة في الوعي الصحي لعينة البحث ن = ١٠٠

المتغيرات المساهمة	المقدار الثابت	المعامل	نسبة الخطأ	قيمة ت	دح	قيمة ف	نسبة المساهمة
مؤشر كتلة الجسم	٩١،٥٢٦	-٠،٣٢١	٠،٠١١	٨،٢٦٨	٩٥	١٦،٧٨	٦٣،٤٨
نسبة الهيموجلوبين		٠،٥٤٦	٠،٠٦٥	٧،٣٥٤			
اللياقة القلبية والتنفسية		٠،٠٩٨	٠،٠٨٦	٦،٥٥٢			
سمك الجلد بالبطن		-٠،١٢٧	٠،٠٥٨	٦،١٢٤			
الوزن		-٠،٢٧٣	٠،٠٥٧	٥،٣٦٩			

يتضح من جدول (٨) أن أهم المتغيرات المساهمة في مجموع مقياس الوعي الصحي، كانت على التوالي مؤشر كتلة الجسم ونسبة الهيموجلوبين واللياقة القلبية والتنفسية وسمك الجلد بالبطن والوزن، وبلغت

نسبة مساهمتهم (٦٣،٤٨%) وتكون معادلة خط الانحدار التنبؤية لدرجات مقياس الوعي الصحي بدلالة هذه المتغيرات هي:

$$ص = ث + م س ١ + م س ٢ + م س ٣ + م س ٤ + م س ٥ \text{ وبالتعويض في المعادلة: } ص = ٩١,٦٢٥ + (-٠,٣٢١) س ١ + ٠,٥٤٦ س ٢ + ٠,٠٩٨ س ٣ + (-٠,١٢٧) س ٤ + (-٠,٢٧٣) س ٥$$

وترى الباحثة أن تلك النتيجة تكون بشكل منطقي حيث أن كتلة الجسم مع أكثر المتغيرات ارتباطاً بالوعي الصحي وترتبط بيه ارتباطاً عكسياً وأن حداثة السن لدى الطلاب قد تكون مؤثرة في الثابت النسبي لمستوى الهيموجلوبين واللياقة القلبية ولكن معدل الكتلة يكون أكثر تأثيراً لأنه الناتج النهائي للوزن الكلي للجسم.

وفي هذا الصدد تشير دراسة **عبد الناصر القدومي (٢٠٠٥م)** إلى أن السلوك الصحي وتتميته أهمية متزايدة، ليس فيما يتعلق بالجوانب البدنية فحسب وإنما بالجوانب النفسية أيضاً وقد قاد الفهم المتزايد للعلاقة الكامنة بين السلوك والصحة إلى حدوث تحولات كبيرة في العقود الثلاثة الأخيرة من القرن العشرين في فهم الصحة وتتميتها، وإمكانية التأثير فيها على المستوى الفردي. (١٤ : ٦)

كما تعتبر اللياقة القلبية التنفسية من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لأنها ترتبط ارتباطاً مباشراً بمتطلبات الصحة الجيدة وذلك من أجل الاستمرار في مزاوله النشاط البدني. (٢٥ : ٣٥)

وترجع أهمية هذا النوع من اللياقة إلى اشتراك عدد من الأجهزة لها علاقة وثيقة بصحة الانسان. (٢٠ : ٢) تعد اللياقة القلبية ضرورية لكل فرد سواء أكان رياضياً أم غير رياضي فهي جزء من اللياقة العامة للإنسان، وإحدى مكونات اللياقة الشاملة إلى جانب والعقلية والنفسية والاجتماعية التي تؤهل الفرد للعيش وعلى النحو المتوازن داخل المجتمع. (٩ : ١٤)

وترى الباحثة أن اللياقة القلبية تتطلب مراعاة متطلبات أوجه النشاط التي يسهم فيها الفرد في حياته، وحالة الفرد تمثل إمكاناته في مواجهة متطلبات نشاطه الحياتي، كون أن هذه المتطلبات قد تكون رياضية أو مهنية.

كما ترى انه من الضروري تحديد مكونات الجسم والوزن الصحي في مرحلة المراهقة حيث تتميز هذه المرحلة بالنمو السريع غير المنتظم يصاحبها زيادة في مقاييس ومؤشر كتلة الجسم.

ويعد قياس كتلة الجسم وطولة وحجمه أهمية كبيرة في الصحة والمرض لدى الإنسان عامة والرياضي بشكل خاص كما تعد من اهم القياسات الجسمية للإنسان حيث تستخدم علي نطاق واسع في قياسات النمو. (١٢ : ٢٥١)

وتعتبر عملية النمو عملية متواصلة حيث تختلف هذه المرحلة السنية وفقاً لخصائصها الفسيولوجية وكذلك مشاكلها الصحية. (١: ١٦)

جدول (٩) دلالة الفروق بين الطالبات عينة البحث المقسمات وفقاً للاربعيات

الأعلى والأدنى في مجموع مقياس الوعي الصحي ن ١ = ن ٢ = ٢٥

الاربعيات	ن	م	ع	الفرق	قيمة ت
الاعلى	٢٥	١٠١,٩٨	٤,٥٩	١٨,٨١	*١٣,٧٣
الادنى	٢٥	٨٣,١٧	٤,٨٧		

قيمة (ت) الجدولية (٢٠٠٦٤) عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً لصالح الاربع الأعلى عن الاربع الأدنى في مجموع درجات مقياس الوعي الصحي، وعليه يمكن للباحثة المقارنة بين المجموعتين في باقي المتغيرات الدالة على النمو البدنيوترى الباحثة أن الفرق بين المجموعتين يرجع إلى قدرة الاختبار على التمييز بين المجموعتين.

ومن العوامل الأساسية التي ترفع المستوى الصحي في أي مجتمع اهتمام المسؤولين فيه بالتربية الصحية ونشر الوعي الصحي بين المواطنين لأن ذلك من العوامل التي تزيد من إقبال الأفراد على الخدمات الصحية، ويساعد انتشار الوعي الصحي بين المواطنين في المحافظة على نظافة البيئة ومكافحة الحشرات ويساعد أيضاً في الإلمام بالعادات والسلوك الصحي فيما يتعلق بالغذاء والنظافة الشخصية وكل ما من شأنه رفع المستوى الصحي. (٤: ١٢)

ويعتمد تقدم المستوى الصحي في أي مجتمع من المجتمعات إلى حد كبير على تعاون المواطنين إذ يجب أن يشعروا أن المحافظة على صحتهم هي مسؤولياتهم قبل أن تكون مسؤولية حكوماتهم، والتربية لا تؤثر في مستوى الفرد الصحي فحسب بل تؤثر أيضاً على المستوى الصحي للدولة وهذا بدوره يؤثر على تقدم هذه الدولة. (٢٢: ٦١)

ولابد أن تسهم المعرفة الصحية بتوجيه أفراد المجتمع نحو السلوك الصحي السليم والعمل بكل الوسائل المتاحة والطرق التربوية على ممارسة ومتابعة تنفيذ السلوك الصحي لأفراد المجتمع والتوعية بمشكلات المجتمع الصحية وطرق تجنبها. (٥: ٤٥)

جدول (١٠) دلالة الفروق بين الارباعين الأعلى والأدنى في المتغيرات المختارة كدلالات نمو بدني ن = ٢ = ٢٥

م	المتغيرات	الربيع الاعلى		الربيع الادنى		الفرق	قيمة ت
		ع	م	ع	م		
١	الطول	١٥٣,٣٢	٠,٧٢	١٥٣,٠٤	٠,٦٩	٠,٢٨	١,٤٠
٢	الوزن	٥٢,٦٦	٤,٨٧	٥٨,٢٦	٥,١١	٥,٦٠	*٣,٨٨٩
٣	مؤشر كتلة الجسم	٢١,٠٨	٢,٤٩	٢٦,٥٧	٢,٥٧	٥,٤٩	*٧,٥٢١
٤	نسبة الهيموجلوبين	١٢,٧٧	١,٣٩	٩,٨١	١,٤٣	٢,٩٦	*٧,٢١٩
٥	اللياقة القلبية والتنفسية	٢٨٧,٦	٣١,٨٧	٢١٢,٧	٣٣,٠٨	٧٦,٩	*٨,١٩٨
٦	سمك الجلد بالبطن	٢٨,٦١	٤,٧٧	٣٣,٩٤	٥,٠٢	٥,٣٣	*٣,٧٨٠
٧	سمك الجلد تحت عظم اللوح	١٧,١٦	٢,٤١	٢١,١٥	٢,٣٧	٣,٩٩	*٥,٧٨٣
٨	سمك الجلد الذراعين	١٥,٣٣	٢,٤٦	١٩,٣٣	٢,٣٦	٤,٠٠	*٥,٧١٤
٩	سمك الجلد بالفخذ	١٦,٤٨	٢,٣٨	٢٠,٥٥	٢,٥٤	٤,٠٧	*٥,٧٣٢

قيمة (ت) الجدولية (٢,٠٦٤) عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من الجدول وجود فروق دالة احصائياً لصالح الارباع الاعلى عن الارباع الأدنى في جميع المتغيرات الدالة على معدلات النمو البدني عدا الطول وترجع الباحثة تلك النتيجة الى ان الاختبارات الخاصة بمعدلات النمو قادرة على التميز بين المجموعات فهي تتناسب عكسياً مع مستوى الوعي الصحي حيث جاءت قيمة (ت) الجدولية دالة في جميع المتغيرات باستثناء عنصر الطول حيث يرجع بشكل كبير الى عامل الوراثة لدى الافراد.

ولقد أوصى محمد أحمد سليمان (٢٠٠٥م) بضرورة ممارسة التمارين البدنية وتغيير نمط حياة الفرد بزيادة النشاط الحركي وحيث أن النشاط والحركة يمثلان أهم الفعاليات التي يحتاجها الجسم البشري للمحافظة على الصحة والتقليل من خطر الإصابة بالأمراض. (٩٥ : ٢٢)

وترى الباحثة أن الوعي بأهمية ممارسة الرياضة والنشاط الحركي له أثر واضح في المحافظة على النواحي الصحية لدى الفرد وزيادة كفاءة أجهزته الحيوية، حيث نلاحظ تحسن في نسبة معدل سرعة التنفس، وبعض المتغيرات الفسيولوجية.

الإستنتاجات والتوصيات:

أولاً: الإستنتاجات

- توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين الوعي الصحي والدلالات الصحية لمتغيرات النمو البدني لعينة البحث.
- ان الدلالات الصحية المساهمة في الوعي الصحي لعينة البحث (مؤشر كتلة الجسم).
- نسبة الهيموجلوبين - اللياقة القلبية والتنفسية - سمك الجلد بالبطن - الوزن) ط.
- توجد فروق بين المتميزين وغير المتميزين في مستوى الوعي الصحي.

ثانياً: التوصيات:

- مراعاة البعد الصحي لتلاميذ المدارس الاعدادية لتأثيرها على النواحي الصحية للتلاميذ.
- الربط بين مناهج التربية الصحية والوعي الصحي لتلاميذ المرحلة الاعدادية.
- ضرورة وضع بروفيل للنمو البدني لطلاب المرحلة الاعدادية.

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

١. أبو العلا أحمد عبد الفتاح (٢٠٠١م): بيولوجيا الرياضة، صحيفة الرياض، القاهرة، دار الفكر العربي. ص ١٦
٢. أبو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين السيد (٢٠٠٣م): فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة. (ص ٢٠)
٣. أحمد بدر حميد (٢٠٠٢م): دراسة عاملية لمكونات البناء الجسمي وعلاقتها بمستوي اللياقة البدنية والكفاءة الوظيفية كدلالة صحية لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة بورسعيد، رسالة دكتوراه، جامعة قناة السويس.
٤. إلهام إسماعيل محمد شلبي (٢٠٠٠م): "أساسيات عامة في الصحة والتربية الصحية للرياضية"، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة.
٥. ألين وديع خلف (٢٠٠٢م): "اللياقة والطريق للحياة الصحية"، منشأة المعارف، الإسكندرية.
٦. بهاء الدين إبراهيم سلامة (٢٠٠١م): "الصحة والتربية الصحية"، دار الفكر العربي، القاهرة.
٧. بهاء الدين إبراهيم سلامة (٢٠١١م): الصحة الشخصية والتربية الصحية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة.

٨. بهلول عبد الهادي علي تاج الدين (٢٠٠٠م): العلاقة بين تركيب الجسم ومستوي الحالة الصحية لتلاميذ المرحلة الإعدادية بنين، محافظة الجيزة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
٩. جعفر العرجان وغاذي الكيلاني (٢٠٠٦): "مؤشرات النمو الهيكلي واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى الأطفال الأردنيين من عمر (٧ - ١٥) سنة"، وقائع المؤتمر العلمي الدولي الخامس، كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، المجلد الأول، ١٣١ - ١٥٧.
١٠. حاتم أبو زيدة (٢٠٠٦م): فعالية برنامج بالوسائط المتعددة على تنمية المفاهيم الصحية والوعي الصحي لدى طلاب الصف السادس الأساسي في محافظات غزة، رسالة دكتوراه.
١١. رانيا مصطفى محمود جاب الله (٢٠٠٨م): "الفروق في الوعي الصحي لطالبات جامعة طنطا في ظل متغيرات المستوى الاقتصادي والاجتماعي في مصر"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة طنطا.
١٢. سعد رياض وهاني عبد العليم (٢٠٠٩م): صحتك في غذائك ، موسوعة التغذية واثرها علي الصحة الجسمية والنفسية ، دار بن الجوزي. (ص ٢٥١)
١٣. سليمان أحمد حجر ومحمد السيد الأمين (٢٠٠٢م): "التربية الصحية"، مكتبة ومطبعة الغد، القاهرة .
١٤. عبد الناصر عبد الرحيم القدومي (٢٠٠٥م): مستوى الوعي الصحي، ومصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى لاعبي الأندية العربية للكرة الطائرة، مجلة العلوم التربوية والنفسية، ٦م، ١٤ كلية التربية، جامعة البحرين.
١٥. علاء الدين محمد عليوة (٢٠٠٦م): "الصحة الرياضية (منشطات - استفادة الاستشفاء- تغذية الرياضيين)"، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية.
١٦. علاء الدين محمود عليوة وممدوح محمد توفيق ومحمود عمر محمود (٢٠٠٥م): الاتجاهات الصحية وعلاقتها بالتوافق الصحي للطالبات بالمدارس الثانوية بمحافظة الإسكندرية، المؤتمر العلمي بكلية التربية الرياضية بأبي قير، إنتاج علمي.
١٧. علي بن حسن بن حسين (٢٠١٠م): مستوى الوعي الصحي لدى تلاميذ الصف الثاني الثانوي طبعي وعلاقته باتجاههم الصحية في المدينة المنورة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة ام القرى، المملكة العربية السعودية.

١٨. فريدة عثمان ووليز ثابت وسعاد بحر (٢٠٠٠م): الكفاءة الصحية والتوازن الغذائي لجميع الرياضيين، القلم للنشر، القاهرة. (ص ٧٣)
١٩. كمال عبد الحميد إسماعيل وأبو العلا أحمد عبد الفتاح (٢٠١٢م): "الثقافة الصحية للرياضيين"، دار الفكر العربي، القاهرة.
٢٠. ليلي محمد إبراهيم (١٩٩٨م): "قياس الوعي الصحي والفدائي والتربوي للأهات فيما يتعلق برعايتهم لأطفالهن في محافظة الإسكندرية"، إنتاج علمي، المؤثر السنوي الخامس للطفل المصري مركز دراسات الطفولة جامعة عين شمس، القاهرة.
٢١. ماجدة عقل وفاطمة سعد (٢٠٠٢م): "برنامج تربية حركية مقترح لتنمية الوعي الصحي لأطفال مرحلة ما قبل المدرسة"، المجلد الثاني، عدد ٣١ ديسمبر، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
٢٢. محمد أحمد محمد سليمان (٢٠٠٥م): "برنامج إرشادي مقترح للسلوك الصحي في التربية الرياضية لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة قنا"، رسالة ماجستير في التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
٢٣. محمد لطفي إبراهيم (٢٠٠٧م): بعض المدركات الصحية لتلاميذ المرحلة الإعدادية وبعض عناصر اللياقة البدنية لديهم.
٢٤. محمد محمد الحماحمي (٢٠٠٠م): "التغذية والصحة والرياضة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
٢٥. مفتي إبراهيم حماد (٢٠١٠م): اللياقة البدنية للصحة والرياضة ط ١، دار الكتاب الحديث، القاهرة. (ص ٣٥)
٢٦. مكارم أبو هرجه ومحمد سعد زغلول (٢٠٠٢م): دراسات وبحوث في مناهج التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة. بدون ص ٤٣
٢٧. منظمة الصحة العالمية (٢٠٠٥م): الكتاب الطبي الجامعي (الغذاء والتغذية)، المكتب الاقليمي لمنظمة الصحة العالمية لشرق المتوسط، ط ٢، اكااديمية انترناشيونال.
٢٨. وليد أحمد عبد الرازق (٢٠٠١م): "الوعي الترويحي الرياضي لدى معلمي التربية البدنية وتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة القاهرة"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية بالهرم، جامعة حلوان.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

29. **Brownson (2007)**: Impact of documented programs to raise the level of physical activity and health awareness in the United States of America, Scientific production.
30. **Bulmer, S.,Irfan, S., Barton, B., Michele, V. & Breny, J. (2010)**: Comparison of Health Status and Health Behaviors Between Female Graduate and Undergraduate College Students. The Health Educator,42(2), pp.67-76
31. **Kelishadi. R., Ardalan. G., Gheiratmand. R., Majdzadeh. R., Hosseini. M., Gouya. M., Razaghi. E., Delavari. A., Motaghian. M., Barekati. H and Mahmoud-Arabi. M (2007)**: Thinness, overweight and obesity in a national sample of Iranian children and adolescents: CASPIAN Study, health and development, 34 (1), 44–54.
32. **YousriaA.EL. matey Mohamed (2007)**: Effects of Different levels of Dietary protein on controlling Diabetes and oxidative stress status in Rats.In press.