

تأثير الثقافة الصحية علي السلوك الحياتي لتلاميذ مدرسة الموهبين رياضيا بمحافظة القاهرة

د. محسن يس حسن الدروي
أستاذ مساعد بقسم علوم الصحة الرياضية
كلية التربية الرياضية للبنين - القاهرة

ملخص البحث

قام الباحث بإجراء دراسة بعنوان تأثير الثقافة الصحية علي السلوك الحياتي لتلاميذ مدرسة الموهبين رياضيا بمحافظة القاهرة، وإستهدفت التعرف علي تأثير برنامج التثقيف الصحي علي السلوك الصحي لتلاميذ المدرسة الرياضية بمحافظة القاهرة، وذلك علي عينة مكونة من (٤٤) تلميذ، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب القياس القبلي والبعدي، وكانت أهم نتائج البحث أن البرنامج التثقيفي الصحي أدى إلي تحسين الثقافة الصحية لدي تلاميذ مدرسة الموهبين رياضيا بمحافظة القاهرة.

المقدمة ومشكلة البحث

تعد الأسرة هي اللبنة الأولى التي تساهم في تنشئة الفرد ولها من الأثر البالغ مايدعم أو يضعف حالته الصحية، وتأتي بعدها المدرسة لتزيد من هذا التدعيم بهدف تطوير معارفه ومعلوماته من خلال العلوم المختلفة حيث يقع علي عاتقها عبئاً كبيراً في ترقية الوعي لدي التلاميذ.

ويؤكد علي ذلك رشدي لبيب وآخرون (١٩٩٠) في إشارة إلي أن المدارس أحد أهم المؤسسات التربوية والإجتماعية ذات التأثير الكبير في المجتمع، والتي يقع علي عاتقها المسؤولية نحو فئة كبيرة من افراد المجتمع، حيث تعتبر المدرسة هي المؤسسة التي تتعاون مع الأسرة لتربية أفرادها لأن الاسرة قد لا تستطيع أحياناً أن تقوم بالعملية التربوية بمفردها، وذلك لانتشار نسبة الأمية بين الآباء والأمهات وضعف الإعداد التربوي الصحي لهم مما يؤدي إلي عدم توفر الوسط الإجتماعي السوي الذي يحتاج إليه الطفل، إلي جانب أن المربين يعاملون الطفل بأسلوب تربوي علمي، كما يجد الطفل نفسه في المدرسة بين زملاء له في نفس سنه وله نفس الميول والحاجات وعليه نفس الواجبات، ويتعلم كيف يعيش في مجتمعه الجديد، لذلك فالمدرسة وسيلة التربية الذي يعيش فيها الجميع في مبني واحد ويتعاملون علي ايدي مربين (٨ : ٢٤).

ويشير دوناتيل Donatelle (٢٠١٢) إلي أن المدرسة والمؤسسات الرياضية لها دور كبير في تغيير الإتجاهات والسلوكيات إلي جانب ترسيخ التوعية الصحية في أذهان التلاميذ والرياضيين من خلال المناهج التعليمية وسلوكيات المعلمين والمدربين الذين هم بمثابة القدوة للتلميذ واللاعب، إضافة إلي دورها في التوعية من خلال عقد الندوات واقامة الدورات التثقيفية الصحية وتشجيع الأفراد علي الإهتمام بالتربية البدنية وممارسة الأنشطة الرياضية (٢٣ : ٤).

كما يشير رشدي لبيب وآخرون (١٩٩٠) إلى العبء الكبير الواقع علي عاتق المدرسة في تنمية الفرد وإشباع حاجاته ورغباته، و نقل الثقافة من جيل لآخر، وهذه الثقافة بدورها تنمي جوانب

الشخصية، لذا فإن المدرسة لها دور في تسهيل الحصول علي التراث والتغيرات الثقافية حتي يستطيع الفرد أن يتكيف مع الحياة (٨ : ٤٦).

ويشير عدنان بن يحي لال (١٩٩١) إلى أنه عادة ما تهدف البيئة الصحية المدرسية إلى توفير الوسط الصحي المناسب لنمو التلاميذ ووقايتهم من الأمراض المعدية وتهيئة الوسط التربوي المناسب لهم (١٣ : ٧٩).

ويؤكد مدحت قاسم وأحمد عبدالفتاح (٢٠٠٤) إلى أن الصحة بالنسبة للإنسان تعتبر من أهم الأشياء في حياته حيث تأتي في المرتبة الأولى بالنسبة لأولياته في الحياة، فصحة الإنسان يمكن تشبيهها بخط الإنحدار الذي يتجه من أعلى إلى اسفل فعندما تصل الصحة في نقطة في أعلى الخط تكون حياة الفرد كلها نشاط و حيوية حتي تتوقف معظم أنشطة حياته (١٨ : ٥).

كما يؤكد بهاء سلامة (٢٠٠٢) إلى أن النظر في اتجاهات سلوك اللاعب لا يتم إلا من خلال عملية تعليمية تشبه إلى حد كبير عملية التعليم العام، وحيث أن العملية التدريبية عملية تربية تعليمية فهي تعمل علي اكسابه العادات الصحية السليمة التي تؤدي إلى تغير سلوكه واتجاهاته الصحية (٤ : ٤٥).

ويوضح رشدي لبيب وآخرون (١٩٩٠) إلى أنه من الأمور الهامة المام الفرد بالمعلومات الخاصة بالسلوك المطلوب في البيئة الصحية الرياضية، فإذا لم يتفهم السلوك المطلوب بالنسبة لتلك البيئة والمتعلقة بالصحة فإنه لا مفر من إستمراره في السلوك الغير صحي (٨ : ٣).

وقد أشار أموري ميكا Omori Mika (٢٠٠١) إلى أن المدركات الصحية غير السليمة تعتبر احد اهم العوامل التي تهدد الصحة (٢٨).

واكد سليمان أحمد حجر ومحمد السيد الأمين (٢٠٠٢) إلى أن منظمة الصحة العالمية (WHO)World Health Organization ومنظمة الأمم المتحدة للتربية والعلوم والثقافة (اليونسكو) (UNESCO) بإعتبار الأولى المنظمة المختصة بالشئون الصحية والثانية المختصة بشئون التربية علي أن تكون التربية الصحية في المدارس جزءا هاماً من التربية العامة ووسيلة هامة وحيوية من وسائل النهوض بمستوي صحة الفرد و المجتمع، وعلي ذلك فالتثقيف الصحي من خلال التربية الصحية عملية تربية أساسية تستهدف تغير المفاهيم وتعديل السلوك وإكساب الافراد عادات صحية سليمة ترتبط بمفهوم صحي سليم من خلال مبادئ أساسية تستند إلى

أساليب المنهج التربوي لتكوين الوعي الصحي والإدراك السليم بهدف إحداث تأثير إيجابي في حياة الفرد بما يحقق التوازن الصحي وتكثيف نمط الحياة مع الممارسة الصحية (٩ : ١).

يشير ماكنزي ونيجر Mckenzie & Niger (٢٠١٣) إلي أن التثقيف الصحي عملية تعليم وتعلم يتم من خلالها تعديل السلوك الصحي، لذا أصبح التثقيف الصحي من أهم مجالات الصحة العامة الحديثة، ومن أهم أهدافه تغيير مفاهيم الأفراد ومساعدتهم علي إدراك مفهوم الصحة بتطوره الدائم وتقويم العادات والسلوكيات الخاطئة بعادات وسلوكيات صحية (٢٨ : ٤).

لذا فإن للتثقيف الصحي بشكل عام والوعي والصحي للرياضيين بشكل خاص دور كبير في التعرف والمأم افراد المجتمع الرياضي بالمشكلات الصحية والأمراض المعدية التي تنتشر في المجتمع ومعدل الأصابة وأسبابها وطرق انتقالها وأعراضها وطرق الوقاية منها، كما أن للوعي الصحي دور كبير في فهم التلاميذ الرياضيين لصحتهم والمحافظة عليها حيث يعتبر ذلك من المسؤوليات الخاصة بهم، و هناك تفاعل واضح بين الرياضي والبيئة الرياضية من خلال ممارسة النشاط الرياضي ولذلك كان من الأهمية التعرف علي كل ماتحتويه تلك البيئة من عوامل ومحاور مختلفة كالصحة الشخصية والملابس والأحذية والتغذية وعوامل الامن والسلامة وما يرتبط بها من اشتراطات صحية وبالتالي يكون من السهل تلافي المشكلات الصحية التي قد تحدث او مواجهتها عند حدوثها.

وبالإطلاع علي الدراسات العلمية المرجعية في هذا المجال كدراسة شيرين سعد حجازي (٢٠١٢) (١٢)، ومحمد علي حسين الخليفة (٢٠١١) (١٥)، وأمنة حسن عبد الرحيم طه (٢٠١٠) (٣)، وبراونسون_Brautson_ (٢٠٠٧) (٢٢)، وهامان وباربارا Haman, Barbara (٢٠٠٦) (٢٥)، وهاني عبد العزيز حميدة محمد (٢٠٠٥) (٢٠).

ظهر من تلك الدراسات أن التثقيف الصحي عادة ما يؤدي إلي الوعي الصحي حيث أشار كل من جوتي، شيميتزي ه، إيشيهاري، تسوبويك، أوجاوا ه، Goty c,shimizy H, ishiharay, Tsuboik, Ogawa H (٢٠٠٤) (٢٤) إلي أن الوعي الصحي هو إتجاه عقلي إنعكاسي يمكن الفرد من إدراكه لذاته وللبيئة المحيطة به ويتضمن ذلك أيضاً إدراك الفرد للوظائف العقلية والجسمية ووعيه بالأشياء بالعالم الخارجي.

ومن خلال عمل الباحث في مجال الصحة الرياضة لاحظ أن المعارف والمعلومات والسلوكيات الصحية التي يقوم بها تلاميذ المدارس عامة والرياضية خاصة تعتمد في كثير من الأحيان علي ما يعرفونه من معلومات وأن ما يقومون به من سلوكيات صحية تساهم في تغيير اتجاهاتهم ومعارفهم، لذا تكمن أهمية هذه الدراسة في انها تهدف الى تحسين السلوك الصحي والحياتي لعينة البحث.

أهمية البحث

يعتبر البحث في مجال الثقافة الصحية والبيئية ذات أهمية في بناء سلوك الفرد نحو نفسه والمجتمع الذي يعيش فيه.

أهداف البحث

- ١- بناء إستبيان للسلوك الصحي.
- ٢- تصميم برنامج للتثقيف الصحي.
- ٣- التعرف علي تأثير برنامج التثقيف الصحي علي السلوك الصحي لتلاميذ مدرسة الموهوبين رياضيا بمحافظة القاهرة .

فرض البحث

يؤثر برنامج التثقيف الصحي ايجابيا علي السلوك الصحي لتلاميذ مدرسة الموهوبين رياضيا بمحافظة القاهرة .

الدراسات المرجعية

- قامت شيرين سعد حجازي (٢٠١٢) (١٢) بدراسة تهدف إلي التعرف علي تأثير برنامج ثقافة صحية في الوعي الصحي لطالبات الريف المراهقات، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، واشتملت العينة علي (٥٠) طالبة من (١٥ - ١٧) سنة، واستخدمت الاستبيان لجميع البيانات وكانت وسائل البرنامج للتثقيف الصحي وسيلة العرض الالكترونية والندوات والمطويات، وتوصلت نتائج الدراسة إلي أن البرنامج التثقيفي الصحي المقترح اثر بطريقة إيجابية في نشر الثقافة الصحية لطالبات الريف المراهقات.

- قام محمد علي حسين الخليفة (٢٠١١) (١٥) بدراسة تهدف إلي التعرف علي اثر برنامج معرفي صحي علي الإتجاهات والسلوك الصحي لتلاميذ التعليم الابتدائي بدولة الكويت، وإستخدام الباحث المنهج المسحي شبه التجريبي على عينة من التلاميذ عددهم (٢٢٠) وتوصلت نتائج الدراسة إلي تحسن مستوى المعلومات الصحية لتلاميذ المرحلة السنية من (٩ - ١٢) سنة، وكذلك تحسن مستوى الإتجاهات الصحية لعينة البحث بالإضافة إلي تحسن مستوى السلوكيات الصحية لتلاميذ المرحلة السنية من (٩ - ١٢) سنة بدولة الكويت.

- قامت أمنة حسن عبد الرحيم طه (٢٠١٠) (٣) بدراسة تهدف إلي التعرف علي تأثير برنامج تثقيفي صحي بإستخدام إحدى وسائل التقنية الحديثة علي الثقافة الصحية لدي الرياضيين بمراكز الشباب بمحافظة المنيا ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية من الممارسين الرياضيين بالفرق الجماعية والفردية و أشتملت العينة علي (٨١) ممارس رياضي ، وكانت وسائل التثقيف هي شاشة العرض الالكترونية والندوات و المطويات ، وتوصلت نتائج الدراسة إلي انخفاض الثقافة الصحية للاعبين خاصة الصحة

الشخصية والصحة الوقائية، وان وسيلة شاشة العرض الالكتروني والمطويات والندوات لها فاعليتها في نشر الثقافة الصحية، كما للبرنامج التنقيفي المقترح فاعليته بطريقة إيجابية في نشر الثقافة الصحية بين الرياضيين.

- قام شرف محمد مسعود إبراهيم (٢٠٠٩)(١١) بدراسة تهدف إلي التعرف علي تأثير برنامج تأهيلي وتنقيف صحي وفتاً لنموذج إسترشادي علي الحالة الوظيفية والبدنية والصحية للأطفال زائدي الوزن من سن (١٠ - ١٢) سنة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتوصلت نتائج الدراسة إلي وجود فروق دالة بين القياسية القبلي والبعدي علي الحالة الوظيفية والبدنية والصحية مما يشير إلي ان البرنامج المقترح كان له تأثيراً إيجابيا في تحسين الحالة الوظيفية والبدنية والصحية للأطفال زائدي الوزن من سن (١٠-١٢) سنة.

- قامت أمانى إبراهيم خليفة (٢٠٠٩) (٢) بدراسة تهدف إلي التعرف علي اثر برنامج أنشطة حركية علي السلوك الصحي لأطفال مرحلة ما قبل الدراسة، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة الدراسة ، واشتملت العينة علي (٤٠) طفل من (٤-٦) سنوات، وتم تقسيم العينة إلي مجموعتين تجريبية وضابطة، وتم بناء مقياس السلوك الصحي طبقاً لأراء الخبراء المتخصصين، وتوصلت نتائج البحث إلي إن برنامج الأنشطة الحركية المقترح أثر إيجابياً علي السلوك الصحي لأطفال مرحلة ما قبل المدرسة.

- قامت رشا محمود محمد دويدار (٢٠٠٨) (٧) بدراسة تهدف إلي مقارنة السلوك الصحي بين تلاميذ الريف والحضر واثره علي الحالة القوامية والبدنية، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي، واشتملت عينة البحث علي تلاميذ مدراس تلا التعليمية من المرحلة الأولى من مرحلة التعليم الأساسي من الصفوف الرابع والخامس والسادس بإجمالي (٢٥٠) تلميذ من الريف و(٢٠٠) من الحضر من اجمالي (٥٠٠) تلميذ، واستخدمت الباحثة، الاستبيان كمقياس واداة لجمع البيانات، وتوصلت نتائج الدراسة إلي وجود فروق دالة بين تلاميذ الريف وتلاميذ الحضر لصالح تلاميذ الحضر، وكذلك وجود إرتباط دال بين السلوك الصحي والحالة القوامية والبدنية لدي تلاميذ الريف والحضر.

- قام محمد لطفي إبراهيم (٢٠٠٧) (١٦) بدراسة تهدف إلي التعرف علي المدركات الصحية واللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الإعدادية بالقاهرة، واستخدم الباحث المنهج المسحي، وكان الاستبيان هو وسيلة جمع البيانات للمدركات الصحية، كما إستخدم الباحث بطارية إختبار لقياس بعض عناصر اللياقة البدنية للتلاميذ، وتوصلت نتائج الدراسة إلي وجود مدركات صحية مفهومة لدي التلاميذ مع تحسن حالة اللياقة البدنية لعينة البحث .

- قام براوتسون وآخرون (٢٠٠٧) (٢٢) بدراسة تهدف الى التعرف على تأثير نشر برامج مقننة لرفع مستوى النشاط البدني والوعي الصحي بالولايات المتحدة الامريكية، واستخدم

الباحثون المنهج التجريبي وكان عدد العينة عند البداية (١٥٤) وعند النهاية (١٢٤) وذلك لفحص التغيرات الناجمة لدى الناشئين في ثماني ولايات أمريكية، وذلك من خلال ورش العمل مع تقديم خدمات الدعم وتوزيع قرص مضغوط، وتوصلت نتائج الدراسة إلي أهمية توافر الإشتراطات الصحية في المنشآت الرياضية المفتوحة والمغلقة في حجرات استبدال الملابس ودورات المياه وأهمية دور التغذية في اكتساب الصحة ومراعاة الشروط الفنية للملابس والأحذية والأدوات والأجهزة والإهتمام بالصحة الشخصية وعوامل الامن والسلامة لتجنب الامراض والإصابات .

- قام هامان وباربارا Haman, Barbara (٢٠٠٦) (٢٦) بدراسة تهدف إلي التعرف علي تأثير تدريس مفردات التربية الصحية علي المفاهيم والعادات الصحية لدي التلاميذ، وأجريت الدراسة علي (١٨٣) تلميذ مستخدماً المنهج التجريبي عن طريق تقسيم العينة إلي مجموعتين إحداهما تجريبية عددها (٧١) تلميذ والأخري ضابطة عددهم (١١٢) تلميذ، واستمرت تجربة البحث (١٦) اسبوع، وتوصلت نتائج الدراسة إلي وجود فروق دالة احصائياً لصالح المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة فيما يتعلق بالتحسن في تنفيذ المفاهيم والعادات الصحية، كما وجدت علاقة طردية بين الإتجاهات الصحية والعادات الصحية، والتوصية بضرورة استخدام المحاضرات ووسائل الإيضاح علي مدار العام الدراسي كوسيلة رئيسية في تدريس وتوصيل مفردات الصحة لتعديل وتطوير المفاهيم والاتجاهات الصحية للتلاميذ.

- قامت جيهان محمد عبدالعزيز (٢٠٠٥) (٦) بدراسة تهدف إلي التعرف علي تأثير برنامج تثقيفي (صحي - رياضي) علي تقليل نسبة الاصابات لطلاب المدارس الرياضية التجريبية بالاسكندرية ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وتم إختيار العينة عمدياً قوامها (١٥٤) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية بمدرسة كليوباترا الرياضية التجريبية بالإسكندرية وتم تقسيم هذه العينة إلي مجموعتين متكافئتين أحدهما ضابطة والأخري تجريبية، وتم تطبيق البرنامج المقترح عليها، ثم تم تسجيل نسبة الاصابات لمجموعتي الدراسة، وتوصلت نتائج الدراسة إلي أن برنامج التثقيف الصحي الرياضي المقترح كان له أثر إيجابي في رفع مستوى الثقافة الصحية الرياضية لدي طالبات المجموعة التجريبية وبالتالي إنخفضت نسبة الأصابات الرياضية لديهن عن المجموعة الضابطة.

- قام جوتي وأخرون Goty (٢٠٠٤) (٢٤) بدراسة تهدف إلي التعرف علي مقارنة الإتجاهات بالصحة والسلوك الصحي للياباني والامريكي ذو الاسلاف اليابانية والأوروبية وقد تم استخدام المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي، واشتملت عينة البحث على (٤٢٠) منهم (٢١٠) من أصل ياباني و(٢١٠) من أصل أوروبي، وتم جمع البيانات بإستخدام الأستبيان كوسيلة لجمع البيانات، وتوصلت نتائج الدراسة إلي أن اليابانيون وضعوا أولوياتهم للصحة في المقدمة

وكان لديهم أقل اعتقاد في فحوص الكشف عن الصحة، فيما كان اليابانيون والأمريكيون مستويات عامة متقاربة في السلوك والاتجاه الصحي.

- قامت أشلي أديج Ashley eddj (جامعة بوستون) عام (٢٠٠٣) (٢١) بدراسة تهدف إلي التعرف علي اثر برنامج شامل للتربية الصحية لتكوين وبناء تلاميذ المدراس الأعدادية، مستخدمة المنهج التجريبي علي عينه من تلاميذ المرحلة الإعدادية، وتوصلت نتائج الدراسة إلي أن البرنامج الصحي ذو اثر ايجابي في إظهار وارتفاع نتائج المعرفة في مجالات الكحول والعقاقير، كما ثبت صلاحية الاستبيان في التعرف علي المواقف لدي التلاميذ، وان مدرسوا التربية الصحية شعروا بان البرنامج الصحي كان مؤثرا في الصفوف الأول والثاني والثالث في مجالات الكحول والعقاقير.

إجراءات البحث

منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي بطريقة القياس القبلي البعدى لمجموعة واحدة تجريبية، وذلك لمناسبته لطبيعة البحث .

عينة البحث

تم تحديد واختيار عينة البحث عمدياً من تلاميذ الصف الثالث بمدرسة الموهوبين رياضيا بنين بالحلقة الثانية من التعليم الاساسي بمحافظة القاهرة ، حيث إشمئت عينة البحث علي (٤٤) تلميذ .

جدول (١) خصائص عينة البحث

البيان	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء
السن (سنة)	١٥,٤	١,٦٧	,٨٩٣
الطول (سم)	١,٦٤	,٥٩١	,٥٨٢
الوزن (كجم)	٥٩	٧,٧٨	,٢٤٨

يتضح من الجدول المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للسن والطول و الوزن ومعامل الألتواء الذي تراوح بين ($3 \pm$) مما يدل علي اعتدالية العينة وتجانسها .
وسائل وأدوات جمع البيانات :

١- استمارة إستبيان خاصة للمحاور الرئيسية لبرنامج التنقيف الصحي.

٢- استمارة إستبيان خاصة للمحاور الفرعية وعبارات الاستبيان.

خطوات تنفيذ البحث :

قام الباحث بإجراء عدد من الخطوات لإتمام إجراءات بحثه وفقاً لما يلي:

١- تصميم استمارة استبيان محاور التنقيف الصحي (مرفق ١).

٢- عرض محاور التنقيف الصحي علي الخبراء لإبداء الرأي بالتعديل أو الحذف أو

الإضافة مرفق (٥).

جدول (٢) آراء الخبراء في المحاور الرئيسية لإستبيان التثقيف الصحي

م	المحاور	التكرار	النسبة المئوية
١	الصحة الشخصية	١٠	١٠٠
٢	الصحة الغذائية	١٠	١٠٠
٣	الصحة البيئية	١٠	١٠٠
٤	الصحة الوقائية	٧	٧٠
٥	الصحة الرياضية	١٠	١٠٠
٦	الصحة القوامية	٩	٩٠
٧	الصحة النفسية و الاجتماعية	٦	٦٠

يتضح من الجدول أن النسبة المئوية لآراء الخبراء في محاور برنامج التثقيف الصحي قد حصلت علي نسبة تراوحت بين (٦٠% - ١٠٠%) حيث حصلت محاور الصحة الشخصية والصحة الغذائية والصحة البيئية والصحة الرياضية علي (١٠٠%) من آراء السادة الخبراء ، وحصلت الصحة القوامية علي (٩٠%) من آراء الخبراء بينما حصلت الصحة الوقائية والصحة النفسية والاجتماعية علي (٦٠%, ٧٠%) وقد حدد الباحث شروط قبول المحور علي نسبة (٩٠%) فأكثر.

٣- تصميم الصورة الأولية لاستمارة استبيان عبارات محاور التثقيف الصحي.

٤- عرض الصورة الأولية لاستمارة استبيان عبارات محاور التثقيف الصحي علي

الخبراء لإبداء الرأي بالتعديل أو الحذف أو الإضافة مرفق (٢).

جدول (٣) رأي الخبراء في عبارات الإستبيان في صورته الأولية

أولاً : الصحة الشخصية:

م	العبارات	عدد الموافقين	
		التكرار	النسبة المئوية
١	استخدم المعجون وفرشاة الأسنان كل يوم .	١٠	١٠٠%
٢	أهتم بالاستحمام بعد أي مجهود رياضي .	١٠	١٠٠%
٣	أهتم بنظافة الشعر .	٨	٨٠%
٤	استخدم الفوطة لتنشيف الجسم بعد الاستحمام .	١٠	١٠٠%
٥	أرتدي ملابس زملائي .	١٠	١٠٠%
٦	أحرص علي استخدام الملابس الرياضية المناسبة لطبيعة لعبتي.	١٠	١٠٠%
٧	أحب الاهتمام بمظهري.	١٠	١٠٠%
٨	أحرص علي تهوية الأحذية و ارتداء جوارب نظيفة .	٨	٨٠%
٩	أحذر المشي حافي القدمين و الارض مبتلة.	١٠	١٠٠%
١٠	أحرص علي إستبدال الملابس المبتلة بالعرق بعد نهاية اللعب .	٥	٥٠%
١١	استخدم فوطة وأدوات الغير عند الضرورة .	٨	٨٠%
١٢	أنظف اسناني بالفرشاة بعد وجبة العشاء فقط .	١٠	١٠٠%
١٣	أحرص علي عدم التدخين لأنها عادة سيئة .	٨	٨٠%
١٤	أحرص علي النوم و الاستيقاظ مبكراً .	١٠	١٠٠%
١٥	أهتم بنظافتي الشخصية عند استخدام دورات المياه .	٨	٨٠%

ثانياً: الصحة الغذائية :

م	العبارات	عدد الموافقين	
		التكرار	النسبة المئوية
١	أفضل تناول الوجبات السريعة .	١٠	١٠٠ %
٢	أحب متابعة برامج الإرشادات و الثقافة الغذائية.	٥	٥٠ %
٣	أشرب المياه الغازية في الجو الحار لفائدتها الصحية.	٩	٩٠ %
٤	أحرص علي مضغ الطعام كاملاً حتي يكون الهضم سهلاً.	٨	٨٠ %
٥	أشرب الماء أثناء التدريب لتعويض العرق المفقود.	١٠	١٠٠ %
٦	أفضل تناول وجبتين في اليوم.	٩	٩٠ %
٧	أتأكد من نظافة الطعام قبل تناوله.	٨	٨٠ %
٨	أفضل شرب الشاي بعد الأكل مباشرة.	١٠	١٠٠ %
٩	أحافظ علي سلامة الطعام من الذباب والحشرات .	٥	٥٠ %
١٠	أفضل تناول وجبة العشاء و النوم مبكراً.	١٠	١٠٠ %
١١	أعرف أن عناصر الغذاء الأساسية هي البروتين والكربوهيدرات والدهون.	٨	٨٠ %
١٢	أحرص علي تناول الخضروات والفاكهة الطازجة.	٨	٨٠ %
١٣	أفضل تناول الخبز الأبيض لأنه أفضل من الأسمر.	١٠	١٠٠ %
١٤	أفضل تناول اللحوم لأنها غنية بالكربوهيدرات.	١٠	١٠٠ %
١٥	أهتم بتناول وجبة الإفطار.	٨	٨٠ %
١٦	أتناول الطعام قبل التدريب بـ ٢-٣ ساعات.	١٠	١٠٠ %
١٧	أفضل تناول البروتينات لأنها تساعد علي النمو وبناء الجسم.	٩	٩٠ %

ثالثاً : الصحة البيئية :

م	العبارات	عدد الموافقات	
		التكرار	النسبة المئوية
١	أهتم بنظافة غرفة الدراسة وحسن تهويتها وإضاءةها .	٥	٥٠ %
٢	أضع القمامة في أكياس خاصة بها .	٩	٩٠ %
٣	أحرص علي عدم العبث في مصادر الكهرباء .	١٠	١٠٠ %
٤	أستخدم معطرات الجو بكثرة .	٩	٩٠ %
٥	أهتم بنظافة مكان الدراسة والتدريب .	٨	٨٠ %
٦	أتخلص من فضلات الفم باللبصق علي الأرض .	٩	٩٠ %
٧	أحرص علي تهوية غرفتي ودخول الشمس .	١٠	١٠٠ %
٨	أجلس مع الأشخاص المدخنين .	١٠	١٠٠ %
٩	أساهم في حملات النظافة بالمدرسة .	٩	٩٠ %
١٠	لا أفضل الابتعاد عن الأماكن المزدحمة .	١٠	١٠٠ %
١١	أقلل من استخدام المبيدات الحشرية لأنها تؤثر علي صحة الفرد و البيئة .	٥	٥٠ %
١٢	أفضل الضوضاء والصوت العالي لأنهما لا يؤثران علي صحتي .	٨	٨٠ %
١٣	أهتم بغلق صنابير المياه بعد الغسيل .	١٠	١٠٠ %
١٤	أحافظ علي نظافة حجرة استبدال الملابس الرياضية .	٩	٩٠ %
١٥	أهتم بحضور ندوات عن كيفية المحافظة علي البيئة .	٦	٦٠ %
١٦	أحافظ علي سلامة أتوبيس المدرسة .	٦	٦٠ %

رابعاً : الصحة الرياضية :

م	العبارات	عدد الموافقات	
		التكرار	النسبة المئوية
١	أحرص على الامام بطرق الإسعافات الأولية .	١٠	١٠٠ %
٢	لا اخاف من الاختلاط بزيملي المصاب .	١٠	١٠٠ %
٣	أحرص على ارتداء الواقيات التي تناسب نشاطي الرياضي لحماية أجزاء الجسم من الإصابة .	٦	٦٠ %
٤	لا يؤثر علي صحتي الجلوس مع الاشخاص المدخنين.	٩	٩٠ %
٥	أتبع ارشادات المدرب عند استخدام الأدوات و الأجهزة الرياضية .	٦	٦٠ %
٦	أتناول الأطعمة من الباعة الجائلين .	١٠	١٠٠ %
٧	الإحماء المناسب قبل التدريب أو المنافسة للوقاية من حدوث الإصابات .	٨	٨٠ %
٨	أقوم بالبصق في منديل صحي حتي لا يصاب غيري بمرض .	٨	٨٠ %
٩	توافر المواصفات القانونية في الأدوات الأجهزة الرياضية يجعلها أكثر أمان .	٩	٩٠ %
١٠	أحرص بعد إصابتي أن يكون التأهيل علي يد متخصصين	١٠	١٠٠ %
١١	أتبع ارشادات الطبيب قبل واثناء الاشتراك في البرنامج التدريبي والمنافسات.	٩	٩٠ %
١٢	أمارس الرياضة لاكتساب العادات والاتجاهات السلوكية الصحية السليمة .	١٠	١٠٠ %
١٣	أعود إلي التدريب عند الاحساس بالشفاء من الإصابة قبل معاودة الطيب	١٠	١٠٠ %
١٤	أفضل عدم استخدام ملابس وأدوات زملائي .	٩	٩٠ %

خامساً : الصحة القوامية :

م	العبارات	عدد الموافقات	
		التكرار	النسبة المئوية
١	أمارس الرياضة لأنها تساعد علي سلامة عضلات الجسم .	١٠	١٠٠ %
٢	أفضل النوم علي وسادة مرتفعة .	٩	٩٠ %
٣	أعلم أن انحراف العمود الفقري جهة اليمين يؤدي إلي حدوث تفلطح القدم اليمنى .	١٠	١٠٠ %
٤	أفضل وضع رجل علي الأخرى اثناء مشاهدته برامج التيلفزيون لأنها عادة صحية سليمة .	١٠	١٠٠ %
٥	أحرص علي عدم المشي و النظر لأسفل .	٦	٦٠ %
٦	الجري علي أرض صلبة مفيد لتقوية عضلات القدمين .	٩	٩٠ %
٧	أهتم بعدم الاسراف في تناول الطعام للمحافظة علي القوام	١٠	١٠٠ %
٨	أهتم بالمحافظة علي قوامي لان اي انحراف فيه يفقد قدرة العضلات للعمل بكفاءة .	٩	٩٠ %
٩	أفضل الجلوس اثناء المذاكرة بأن تكون المقعدة علي حافة الكرسي .	١٠	١٠٠ %
١٠	أحرص اثناء الممارسة الرياضية علي تدريب العضلات العاملة و العضلات المقابلة للعضلات العاملة	٨	٨٠ %
١١	أحرص اثناء المذاكرة أن تكون الرأس مائلة للامام وقريبة من الكتاب المدرسي .	١٠	١٠٠ %
١٢	اتمايل يمينا ويسارا اثناء المشي لأنه يعطي الجسم مظهرا جمالي .	٩	٩٠ %
١٣	أحرص علي توافق حركات الذراعين والرجلين اثناء المشي.	١٠	١٠٠ %
١٤	الملابس الرياضية الضيقة لا تؤثر علي الاداء الرياضي.	٦	٦٠ %

يتضح من الجدول أن النسبة المئوية لأراء الخبراء في عبارات إستبيان التثقيف الصحي قد حصلت علي نسبة تراوحت بين (٥٠% - ١٠٠%)، وقد حدد الباحث شروط قبول عبارات المحور بنسبة (٨٠%) فأكثر.

٥- إستكمال الصورة النهائية لاستمارة استبيان عبارات محاور التثقيف الصحي مرفق (٣).

٦- إجراء المعاملات العلمية للإستبيان.

حساب المعاملات العلمية للإستبيان:

(١) حساب معامل الصدق:

اعتمد الباحث في التحقق من صدق الاستبيان علي الفروق بين الربيع الأعلى و الربيع الأدنى لمحاور الإستبيان، وذلك بالتطبيق علي عينة قوامها (٤٠) تلميذ من تلاميذ المدرسة الرياضية

بالصف الثالث بالحلقة الثانية من التعليم الاساسي بمحافظة القاهرة .
جدول (٤) الفروق بين الربيع الأعلى و الربيع الأدنى لمحاول الإستبيان ن = ٤٠

م	المحاور	الربيع الأعلى ن = ١٠		الربيع الأدنى ن = ١٠		قيمة (ت) المحسوبة
		ع	م	ع	م	
١	الصحة الشخصية	٣١.٩٨	٦.٧٧	٤٠.٩٠	٤.٩٠	٥.٨٨ *
٢	الصحة الغذائية	٢٥.٦٩	٥.٠١	٣٣.١٦	٤.٠٣	٦.٧٨ *
٣	الصحة البيئية	٣٣.١٠	٥.٨٠	٤٢.١٠	٥.٨٠	٦.٤٩ *
٤	الصحة الرياضية	٢٥.٢٥	٥.٣٣	٢٩.٩٣	٢.٧٢	٣.١٧ *
٥	الصحة القوامية	٣٠.٥٧	٦.٠٩	٣٦.٥٢	٤.٩٨	٥.٣٣ *
	الاجمالي	١٤٦.٥٩	٢٩.٠٠	١٨٢.٦١	٢٢.٤٣	٤.٧٧ *

قيمة (ت) الجدولة (٢.٣٦) دالة إحصائيا عند مستوي (٠.٥)

يتضح من الجدول وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى لمحاول الإستبيان في الدراسة، مما يدل علي وحدة الإستبيان وانه صالح للتطبيق علي عينة البحث.

(ب) حساب معامل الثبات:

جدول (٥) الفاكرومباخ لحساب معامل ثبات الإستبيان

البيان	القيمة
- معامل الارتباط بين الجزئين	٠.٦٨٧٥
- معامل ضمان	٠.٦٥٣٢
- عدد عبارات الجزء الأول	٣٢ عبارة
- عدد عبارات الجزء الثاني	٣٣ عبارة
- معامل الفاكرومباخ الأول	٠.٧٨٥٣
- معامل الفاكرومباخ الثاني	٠.٦٦٣١

يتضح من الجدول أن معامل الارتباط بين الجزئين (٠.٦٨٧٥) معامل الفاكرومباخ الأول (٠.٧٨٥٣) بينما معامل الفاكرومباخ الثاني (٠.٦٦٣١) وهذه قيم مرضية لقبول ثبات الاستمارة.

٧- تطبيق الإستبيان لقياس الثقافة الصحية لتلاميذ الصف الثالث بمدرسة الموهبين رياضيا بمحافظة القاهرة كقياس قبلي وذلك في يوم الأربعاء الموافق ١٤ / ١٠ / ٢٠١٥.

٨- تصميم برنامج للتثقيف الصحي لتلاميذ مدرسة الموهبين رياضيا بمحافظة القاهرة (مرفق ٤) وفقاً لما يلي:

الهدف العام للبرنامج:

بناء برنامج مقترح للتثقيف الصحي لتحسين السلوك الحياتي لتلاميذ مدرسة الموهبين رياضيا عينة البحث .

شروط اعداد برنامج التثقيف الصحي:

- البرنامج له صلة وثيقة بالبيئة الرياضية مع مراعاة خصائص المرحلة السنية .

- البرنامج يتميز بالبساطة والوضوح .
- يتخلل البرنامج المواقف التثقيفية والسلوكية ليتفاعل معها التلاميذ .
- يتميز البرنامج بعوامل التشويق و الدافعية .
- يوفر فرصة لتحصيل اكبر قدر من المعلومات الصحية .
- تشجيع التلاميذ علي السلوك الصحي (يستخدم طرق متعددة للعرض) .

محتوي برنامج التثقيفي الصحي:

قام الباحث بالاطلاع علي المراجع والدراسات العلمية المرجعية المرتبطة، وتم تحديد المحاور الرئيسية، ثم تم تحديد المحاور الفرعية لكل محور ثم مفردات وحدات المحاور الفرعية وذلك لمحتوي برنامج التثقيف الصحي من خلال اعداد إستمارة استطلاع رأي السادة الخبراء في مجال علوم الصحة الرياضية للتعرف علي ارائهم نحو برنامج التثقيف الصحي.

١- تم صياغة وحدات المحتوى العلمي للبرنامج متضمناً المعلومات والمعارف التي تحقق الهدف من البرنامج.

٢- تنوع طرق العرض اثناء تطبيق برنامج التثقيف الصحي من خلال البرنامج والصور التوضيحية لتنمية السلوك الصحي السليم.

الاطار الزمني للبرنامج :

تم وضع البرنامج الزمني وفقاً لأراء السادة الخبراء كالاتي :

جدول (٦) الإطار الزمني للبرنامج

الفترة الزمنية	مكونات البرنامج
٨ أسابيع	مدة البرنامج
٢٤ وحدة	عدد وحدات البرنامج
٣٥ دقيقة	زمن الوحدة

جدول (٧) المحاور الرئيسية و المحاور الفرعية لبرنامج التثقيفي الصحي

م	المحاور الرئيسية	المحاور الفرعية
١	الصحة الشخصية	- نظافة الجسم - صحة وسلامة الجسم - الملابس - النوم و الراحة
٢	الصحة الغذائية	- الغذاء الصحي واهميتها - نظافة وحفظ الطعام - تغذية الرياضي - العادات الغذائية
٣	الصحة البيئية	- داخل المدرسة والمنزل - في الملعب - خارج المدرسة و المنزل
٤	الصحة الرياضية	- أهمية الممارسة الرياضية - عوامل الأمن والسلام - الاشتراطات الصحية
٥	الصحة القوامية	- الاوضاع القوامية الصحيحة - العادات القوامية

- ٩- تطبيق تجربة البحث وفق الإطار الزمني للبرنامج علي مدار ثمانية أسابيع بواقع ثلاث وحدات أسبوعية بإجمالي (٢٤) وحدة زمن كل وحدة لا يقل عن (٣٥) دقيقة وذلك خلال الفترة من يوم الأحد الموافق ١٨ / ١٠ / ٢٠١٥ حتي يوم الخميس الموافق ١٠ / ١٢ / ٢٠١٥.
- ١٠- قياس الثقافة الصحية لتلاميذ مدرسة الموهبين رياضيا بمحافظة القاهرة من خلال إعادة تطبيق الإستبيان بعد إنتهاء البرنامج التثقيفي وذلك في يوم الأحد الموافق ١٣ / ١٢ / ٢٠١٥.

١١- إجراء المعالجة الإحصائية لإستخراج نتائج البحث.

أولا عرض نتائج البحث

جدول (٨) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لإستجابات التلاميذ علي عبارات محور الصحة الشخصية ن = ٤٤

م	العبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
		ع	م	ع	م	
١	استخدم المعجون وفرشاة الأسنان كل يوم.	٢.١٦	٠.٨٦	٢.٧٥	٠.٥٨	*٣.٧٨
٢	أهتم بالاستحمام بعد أي مجهود رياضي.	٢.٢٣	٠.٨٥	٢.٧٧	٠.٥٢	*٣.٦٠
٣	أهتم بنظافة الشعر.	٢.١٦	٠.٨٦	٢.٧٥	٠.٥٨	*٣.٧٨
٤	استخدم الفوطة لتنشيف الجسم بعد الاستحمام.	٢.١٦	٠.٨١	٢.٧٠	٠.٦٠	*٣.٦٢
٥	أرتدي ملابس زملائي.	٢.١٦	٠.٨٦	٢.٧٥	٠.٥٨	*٣.٧٨
٦	أحرص علي استخدام الملابس الرياضية المناسبة لطبيعة لعبتي.	٢.٢٣	٠.٨٥	٢.٧٧	٠.٥٢	*٣.٦٠
٧	أحب الأهتمام بمظهري.	٢.١٦	٠.٨٦	٢.٧٥	٠.٥٨	*٣.٧٨
٨	أحرص علي تهوية الأحذية و ارتداء جوارب نظيفة.	٢.٢٣	٠.٨٥	٢.٧٧	٠.٥٢	*٣.٦٠
٩	أحذر المشي حافي القدمين و الأرض مبتلة.	٢.١٦	٠.٨٦	٢.٧٥	٠.٥٨	*٣.٧٨
١٠	استخدم فوطة وأدوات الغير عند الضرورة.	٢.٢٣	٠.٨٥	٢.٧٧	٠.٥٢	*٣.٦٠
١١	أنظف أسناني بالفرشاة بعد وجبة العشاء فقط.	٢.١٦	٠.٨١	٢.٧٠	٠.٦٠	*٣.٦٢
١٢	أحرص علي عدم التدخين لأنها عادة سيئة.	٢.١٦	٠.٨٦	٢.٧٥	٠.٥٨	*٣.٧٨
١٣	أحرص علي النوم و الاستيقاظ مبكراً .	٢.٢٣	٠.٨٥	٢.٧٧	٠.٥٢	*٣.٦٠
١٤	أهتم بنظافتي الشخصية عند استخدام دورات المياه.	٢.١٦	٠.٨٦	٢.٧٥	٠.٥٨	*٣.٧٨

* قيمة (ت) دالة عند درجة حرية (٨٦) ومستوي معنوية (٠.٠٥)

جدول (٩) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لإستجابات التلاميذ علي عبارات محور الصحة الغذائية ن = ٤٤

م	العبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
		ع	م	ع	م	
١	أفضل تناول الوجبات السريعة.	٢.١٦	٠.٨١	٢.٧٠	٠.٦٠	*٣.٦٢
٢	أشرب المياه الغازية في الجو الحار لفائدتها الصحية.	٢.١٦	٠.٨٣	٢.٧٠	٠.٦٣	*٣.٤٦
٣	أحرص علي مضغ الطعام كاملاً حتي يكون الهضم سهلاً.	٢.١٦	٠.٨٦	٢.٧٥	٠.٥٨	*٣.٧٨
٤	أشرب الماء أثناء التدريب لتعويض العرق المفقود.	٢.٢٣	٠.٨٥	٢.٧٧	٠.٥٢	*٣.٦٠
٥	أفضل تناول وجبتين في اليوم.	٢.١٦	٠.٨٦	٢.٧٥	٠.٥٨	*٣.٧٨
٦	أتأكد من نظافة الطعام قبل تناوله.	٢.١٦	٠.٨١	٢.٧٠	٠.٦٠	*٣.٦٢
٧	أفضل شرب الشاي بعد الأكل مباشرة.	٢.١٦	٠.٨٦	٢.٧٥	٠.٥٨	*٣.٧٨
٨	أفضل تناول وجبة العشاء و النوم مبكراً.	٢.٢٣	٠.٨٥	٢.٧٧	٠.٥٢	*٣.٦٠
٩	أعرف أن عناصر الغذاء الأساسية هي البروتين والكربوهيدرات والدهون.	٢.١٦	٠.٨٦	٢.٧٥	٠.٥٨	*٣.٧٨
١٠	أحرص علي تناول الخضروات والفواكه الطازجة.	٢.١٦	٠.٨١	٢.٧٠	٠.٦٠	*٣.٦٢
١١	أفضل تناول الخبز الابيض لأنه افضل من الاسمر.	٢.١٦	٠.٨٦	٢.٧٥	٠.٥٨	*٣.٧٨
١٢	أفضل تناول اللحوم لأنها غنية بالكربوهيدرات.	٢.١٦	٠.٨٣	٢.٧٠	٠.٦٣	*٣.٤٦
١٣	أهتم بتناول وجبة الإفطار.	٢.١٦	٠.٨٦	٢.٧٥	٠.٥٨	*٣.٧٨
١٤	أتناول الطعام قبل التدريب بـ ٢-٣ ساعات.	٢.٢٣	٠.٨٥	٢.٧٧	٠.٥٢	*٣.٦٠
١٥	أفضل تناول البروتينات لأنها تساعد علي النمو وبناء الجسم.	٢.١٦	٠.٨٦	٢.٧٥	٠.٥٨	*٣.٧٨

* قيمة (ت) دالة عند درجة حرية (٨٦) ومستوي معنوية (٠.٠٥)

جدول (١٠) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لإستجابات التلاميذ علي عبارات محور الصحة البدنية ن = ٤٤

م	العبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
		ع	م	ع	م	
١	اضع القمامة في اكياس خاصة بها.	٢.١٦	٠٠.٨١	٢.٧٠	٠٠.٦٠	*٣.٦٨
٢	احرص علي عدم العبث في مصادر الكهرباء.	٢.١٦	٠٠.٨٦	٢.٧٥	٠٠.٥٨	*٣.٧٨
٣	استخدام معطرات الجو بكثرة.	٢.١٦	٠٠.٨١	٢.٧٠	٠٠.٦٠	*٣.٦٢
٤	اهتم بنظافة مكان الدراسة والتدريب.	٢.٢٣	٠٠.٨٥	٢.٧٧	٠٠.٥٢	*٣.٦٠
٥	اتخلص من فضلات الفم بالبصق علي الأرض.	٢.١٦	٠٠.٨٦	٢.٧٥	٠٠.٥٨	*٣.٧٨
٦	أحرص علي تهوية غرفتي ودخول الشمس.	٢.١٦	٠٠.٨١	٢.٧٠	٠٠.٦٠	*٣.٦٢
٧	أجلس مع الأشخاص المدخنين.	٢.١٦	٠٠.٨١	٢.٧٠	٠٠.٦٠	*٣.٦٢
٨	أساهم في حملات النظافة بالمدرسة.	٢.١٦	٠٠.٨٦	٢.٧٥	٠٠.٥٨	*٣.٧٨
٩	لا أفضل الابتعاد عن الاماكن المزدحمة.	٢.٢٣	٠٠.٨٥	٢.٧٧	٠٠.٥٢	*٣.٦٠
١٠	أفضل الضوضاء والصوت العالي لانهما لا يؤثران علي صحتي.	٢.١٦	٠٠.٨٦	٢.٧٥	٠٠.٥٨	*٣.٧٨
١١	أهتم بخلق صنبور المياه بعد الغسيل.	٢.٢٣	٠٠.٨٥	٢.٧٧	٠٠.٥٢	*٣.٦٠
١٢	أحافظ علي نظافة حجرة استبدال الملابس الرياضية.	٢.١٦	٠٠.٨١	٢.٧٠	٠٠.٦٠	*٣.٦٢

* قيمة (ت) دالة عند درجة حرية (٨٦) ومستوي معنوية (٠.٠٠٥)

جدول (١١) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لإستجابات التلاميذ علي عبارات محور الصحة الرياضية ن = ٤٤

م	العبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
		ع	م	ع	م	
١	احرص علي الامام بطرق الإسعافات الأولية.	٢.٢٣	٠٠.٨٥	٢.٧٧	٠٠.٥٢	*٣.٦٠
٢	لا اخاف من الاختلاط بزيمي المصاب.	٢.١٦	٠٠.٨٦	٢.٧٥	٠٠.٥٨	*٣.٧٨
٣	لا يؤثر علي صحتي الجلوس مع الاشخاص المدخنين.	٢.٢٣	٠٠.٨٥	٢.٧٧	٠٠.٥٢	*٣.٦٠
٤	أتناول الأطعمة من الباعة الجائلين.	٢.١٦	٠٠.٨١	٢.٧٠	٠٠.٦٠	*٣.٦٢
٥	الإحماء المناسب قبل التدريب أو المنافسة للوقاية من حدوث الإصابات.	٢.١٦	٠٠.٨٣	٢.٧٠	٠٠.٦٣	*٣.٤٦
٦	أقوم بالبصق في منديل صحي حتي لا يصاب غيري بمرض.	٢.١٦	٠٠.٨١	٢.٧٠	٠٠.٦٠	*٣.٦٢
٧	توافر المواصفات القانونية في الأدوات الأجهزة الرياضية يجعلها أكثر أمان.	٢.١٦	٠٠.٨٦	٢.٧٥	٠٠.٥٨	*٣.٧٨
٨	أحرص بعد إصابتي أن يكون التأهيل علي يد متخصصين.	٢.٢٣	٠٠.٨٥	٢.٧٧	٠٠.٥٢	*٣.٦٠
٩	اتبع ارشادات الطبيب قبل واثاء الاشتراك في البرنامج التدريبي والمنافسات.	٢.١٦	٠٠.٨١	٢.٧٠	٠٠.٦٠	*٣.٦٢
١٠	امارس الرياضة لاكتساب العادات والاتجاهات السلوكية الصحية السليمة.	٢.٢٣	٠٠.٨٥	٢.٧٧	٠٠.٥٢	*٣.٦٠
١١	اعود إلي التدريب عند الاحساس بالشفاء من الإصابة قبل معاودة الطبيب.	٢.١٦	٠٠.٨٦	٢.٧٥	٠٠.٥٨	*٣.٧٨
١٢	أفضل عدم استخدام ملابس وادوات زملاني.	٢.٢٣	٠٠.٨٥	٢.٧٧	٠٠.٥٢	*٣.٦٠

* قيمة (ت) دالة عند درجة حرية (٨٦) ومستوي معنوية (٠.٠٠٥)

جدول (١٢) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لإستجابات التلاميذ علي عبارات محور الصحة القوامية ن = ٤٤

م	العبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
		ع	م	ع	م	
١	أمارس الرياضة لأنها تساعد علي سلامة عضلات الجسم.	٢.١٦	٠٠.٨٦	٢.٧٥	٠٠.٥٨	*٣.٧٨
٢	أفضل النوم علي وسادة مرتفعة.	٢.٢٣	٠٠.٨٥	٢.٧٧	٠٠.٥٢	*٣.٦٠
٣	أعلم أن انحراف العمود الفقري جهة اليمين يؤدي إلي حدوث تفلطح القدم اليمنى.	٢.١٦	٠٠.٨٣	٢.٧٠	٠٠.٦٣	*٣.٦٤
٤	أفضل وضع رجل علي الأخرى اثناء مشاهدته برامج التليفزيون لأنها عادة صحية سليمة.	٢.٢٣	٠٠.٨٥	٢.٧٧	٠٠.٥٢	*٣.٦٠
٥	الجري علي أرض صلبة مفيد لتقوية عضلات القدمين.	٢.١٦	٠٠.٨١	٢.٧٠	٠٠.٦٠	*٣.٦٢
٦	أهتم بعدم الاسراف في تناول الطعام للمحافظة علي القوام.	٢.٢٣	٠٠.٨٥	٢.٧٧	٠٠.٥٢	*٣.٦٠
٧	اهتم بالمحافظة علي قوامي لان أي انحراف فيه يفقد قدرة العضلات علي العمل بكفاءة.	٢.١٦	٠٠.٨١	٢.٧٠	٠٠.٦٠	*٣.٦٢
٨	أفضل الجلوس اثناء المذاكرة بان تكون المقعدة علي حافة الكرسي.	٢.١٦	٠٠.٨٦	٢.٧٥	٠٠.٥٨	*٣.٧٨
٩	احرص اثناء الممارسة الرياضية علي تدريب العضلات العاملة والعضلات المقابلة.	٢.١٦	٠٠.٨٣	٢.٧٠	٠٠.٦٣	*٣.٦٤
١٠	احرص اثناء المذاكرة أن تكون الرأس مائلة للامام وقريبة من الكتاب المدرس.	٢.٢٣	٠٠.٨٥	٢.٧٧	٠٠.٥٢	*٣.٦٠
١١	اتمايل يمينا ويسارا اثناء المشي لأنه يعطي الجسم مظهرا جمالي.	٢.١٦	٠٠.٨٦	٢.٧٥	٠٠.٥٨	*٣.٧٨
١٢	أحرص علي توافق حركات الذراعين والرجلين اثناء المشي.	٢.١٦	٠٠.٨١	٢.٧٠	٠٠.٦٠	*٣.٦٢

* قيمة (ت) دالة عند درجة حرية (٨٦) ومستوي معنوية (٠.٠٠٥)

جدول (١٣) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى لإستجابات التلاميذ علي اجمالي كل محور والمحاور ن = ٤٤

م	المحاور	القياس القبلي		القياس البعدى		قيمة (ت)
		ع	م	ع	م	
١	الصحة الشخصية	٧.٠٩	٣٨.٥٢	٤.٩٨	٣٠.٥٧	*٦.٠٩
٢	الصحة الغذائية	٦.٨٠	٤١.١٠	٥.٤١	٣٢.٦٠	*٦.٤٩
٣	الصحة البيئية	٥.١٧	٣٢.٩٣	٣.٧٢	٢٦.٢٥	*٦.١٧
٤	الصحة الرياضية	٥.١٧	٣٢.٩٣	٣.٧٢	٢٦.٢٥	*٦.٩٦
٥	الصحة القوامية	٤.٨٣	٣٢.٨٦	٣.٦٩	٢٦.١٨	*٧.٢٩
	الإجمالي	٢٨.٠٦	١٧٨.٢٥	٢١.٤٧	١٤١.٧٠	*٦.٨٦

* قيمة (ت) دالة عند درجة حرية (٨٦) ومستوي معنوية (٠.٠٠٥)

ثانياً مناقشة النتائج:

أولاً محور الصحة الشخصية:

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى في كافة عبارات محور (الصحة الشخصية) ، ويؤكد ذلك جدول (١٣) حيث جاءت الفروق في إجمالي عبارات محور (الصحة الشخصية) دالة عند مستوي معنوية (٠.٠٠٥) ودل علي ذلك قيمة (ت) المحسوبة التي جاءت أكبر من قيمتها الجدولية، مما يشير إلي دلالة تلك الفروق في القياس البعدى عن القياس القبلي، ويرى الباحث أن هذه الفروق الدالة جاءت نتيجة إكتساب التلاميذ لمجموعة السلوكيات الشخصية النابعة من المحتوي المعلوماتي لمحور (الصحة الشخصية) داخل برنامج التنقيف الصحي والذي يؤدي الي اكتساب معلومات عن نظافة الجسم وصحته وسلامته ونظافة ونوعية وطبيعة الملابس التي يجب إرتادها ومدة وكفاية النوم وضرورة أخذ قسط وفير من الراحة، لذا تتفق نتيجة البحث مع ما أشار اليه كل من محمد عبد العظيم محمد مصطفى (١٩٩٩) (١٧)، ومسعود كمال غرابة (١٩٩٩) (١٩)، وعلي عبدالله الجفري (٢٠٠٠) (١٤)، وأشلي أديج Ashley eddj (٢٠٠٣) (٢١)، من أن البرنامج التنقيفي إذا ما إشتمل علي معلومات عن ضرورة الإهتمام بتوجيه التلاميذ إلي الأساليب السلوكية السليمة في حياتهم وتدريبهم علي إتباع السلوك الصحي من خلال التوعية فان ذلك سوف يؤدي الي تصحيح الإتجاهات والسلوكيات الصحية بالممارسة الفعلية، إضافة إلي أن برنامج التوعية الصحية والبيئية يؤثر تأثيراً إيجابياً في تحسين السلوك الصحي.

ثانياً محور الصحة الغذائية:

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى في كافة عبارات محور (الصحة الغذائية) ، ويؤكد ذلك جدول (١٣) حيث جاءت الفروق في إجمالي عبارات محور (الصحة الغذائية) دالة عند مستوي معنوية (٠.٠٠٥) ودل علي ذلك قيمة (ت) المحسوبة التي جاءت أكبر من قيمتها الجدولية، مما يشير إلي دلالة تلك الفروق في القياس البعدى عن القياس القبلي، ويرى الباحث أن هذه الفروق الدالة جاءت نتيجة إكتساب التلاميذ لمجموعة السلوكيات الشخصية النابعة من المحتوي المعلوماتي لمحور (الصحة

الغذائية) داخل برنامج التنقيف الصحي والذي يتلخص في معلومات عن الغذاء الصحي واهميتها ونظافة وحفظ الطعام وتغذية الرياضي وما يجب أن يحتويه طعامه من مكونات وكميات تتناسب مع طبيعة نشاطه الرياضي والعادات الغذائية السليمة التي يجب إتباعها، وهذا يتفق مع ما أشار إليه كل من بلال زكريا محمد العريان (٢٠٠٠) (٥)، أحمد محمد عبدالسلام وعاصم صابر راشد (٢٠٠١) (١)، شرف محمد مسعود إبراهيم (٢٠٠٣) (١٠)، جوتي، شيميتزي ه، إيشيهاري، تسوبويك، أوجاوا ه، Goty c,shimizy H, ishiharay, Tsuboik, Ogawa H (٢٠٠٤) (٢٤)، من أن احتواء البرنامج التنقيف علي العديد من المعلومات الغذائية الصحية يؤدي إلي زيادة إيجابية في المعلومات الغذائية الصحية لدي عينة البحث، كما أن المعلومات عن طبيعة الغذاء الصحي ونظافة وحفظ الطعام وتغذية الرياضي أثارت إهتمام التلاميذ وأثرت في سلوكياتهم الغذائية الصحية.

ثالثاً محور الصحة البيئية:

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في كافة عبارات محور (الصحة البيئية) ، ويؤكد ذلك جدول (١٣) حيث جاءت الفروق في إجمالي عبارات محور (الصحة البيئية) دالة عند مستوي معنوية (٠.٠٠٥) ودل علي ذلك قيمة (ت) المحسوبة التي جاءت أكبر من قيمتها الجدولية، مما يشير إلي دلالة تلك الفروق في القياس البعدي عن القياس القبلي، ويرى الباحث أن هذه الفروق الدالة جاءت نتيجة إكتساب التلاميذ لمجموعة السلوكيات الشخصية النابعة من المحتوي المعلوماتي لمحور (الصحة البيئية) داخل برنامج التنقيف الصحي والذي يحتوي علي معلومات عن السلوكيات الصحية داخل المدرسة وخارجها وداخل المنزل وخارجه، وفي الملعب وداخل غرفة الملابس، وهذا يتفق مع ما أشار إليه كل من هاني عبد العزيز حميدة محمد (٢٠٠٥) (٢٠)، وأحمد محمد عبدالسلام وعاصم صابر راشد (٢٠٠١) (١)، وجيهان محمد عبدالعزيز (٢٠٠٥) (٦)، وهامان وباربارا Haman, Barbara (٢٠٠٦) (٢٥)، إلى أن للوعي البيئي الصحي دور كبير في إدراك اللاعبين أهمية توافر الإشتراطات الصحية في المنشآت الرياضية المفتوحة والمغلقة وحجرات استبدال الملابس و دورات المياه والشروط الفنية الصحية للملابس مما أدى إلي تعديل وتطوير السلوكيات والاتجاهات البيئية الصحية للتلاميذ.

رابعاً محور الصحة الرياضية:

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في كافة عبارات محور (الصحة الرياضية) ، ويؤكد ذلك جدول (١٣) حيث جاءت الفروق في إجمالي عبارات محور (الصحة الرياضية) دالة عند مستوي معنوية (٠.٠٠٥) ودل علي ذلك قيمة (ت) المحسوبة التي جاءت أكبر من قيمتها الجدولية، مما يشير إلي دلالة

تلك الفروق في القياس البعدي عن القياس القبلي، ويرى الباحث أن هذه الفروق الدالة جاءت نتيجة إكتساب التلاميذ لمجموعة السلوكيات الشخصية النابعة من المحتوى المعلوماتي لمحور (الصحة الرياضية) داخل برنامج التنقيف الصحي والذي يحتوى علي معلومات عن السلوكيات الصحية والتأكيد علي أهمية الممارسة الرياضية ومراعاة عوامل الأمن والسلامة والإلتزام بالاشتراطات الصحية خلال الممارسة الرياضية، لذا تتفق نتيجة البحث مع ما أشار اليه كل من هاني عبد العزيز حميدة محمد (٢٠٠٥) (٢٠)، ومحمد علي حسين الخليفة (٢٠١١) (١٥)، وأمنة حسن عبد الرحيم طه (٢٠١٠) (٣)، وهامان وباربارا Haman, Barbara (٢٠٠٦) (٢٥)، على أن للوعي البيئي الصحي دور كبير في إدراك اللاعبين أهمية توافر الإشتراطات الصحية في المنشآت الرياضية ومراعاة الشروط الفنية للملابس والأحذية والادوات والأجهزة وكذلك الإهتمام بالصحة الشخصية وعوامل الامن والسلامة لتجنب الامراض والإصابات الذي يؤدي إلي تعديل وتحسين سلوك التلاميذ، وهذا ما ظهر في إستجاباتهم علي عبارات الإستبيان في هذا المحور في القياس البعدي.

خامساً محور الصحة القوامية:

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في كافة عبارات محور (الصحة القوامية) ، ويؤكد ذلك جدول (١٣) حيث جاءت الفروق في إجمالي عبارات محور (الصحة القوامية) دالة عند مستوي معنوية (٠.٠٠٠٥) ودل علي ذلك قيمة (ت) المحسوبة التي جاءت أكبر من قيمتها الجدولية، مما يشير إلي دلالة تلك الفروق في القياس البعدي عن القياس القبلي، ويرى الباحث أن هذه الفروق وتلك الدلالة جاءت نتيجة إكتساب التلاميذ لمجموعة السلوكيات الشخصية النابعة من المحتوى المعلوماتي لمحور (الصحة القوامية) داخل برنامج التنقيف الصحي والذي يتلخص في معلومات عن السلوكيات الصحية والتأكيد علي ضرورة الحفاظ علي الاوضاع القوامية الصحيحة والإلتزام بالعادات القوامية السليمة سواء في الحركة أو السكون، وخاصة أثناء الممارسة الرياضية، وهذا يتفق مع ما أشار اليه كل من، شيرين سعد حجازي (٢٠١٢) (١٢)، وأمنة حسن عبد الرحيم طه (٢٠١٠) (٣)، وأماني إبراهيم خليفة (٢٠٠٩) (٢)، ورشا محمود محمد دويدار (٢٠٠٨) (٧)، وبراونسون (٢٠٠٧) (٢٢)، وأشلي أديج Ashley eddj عام (٢٠٠٣) (٢١)، من أن الإنسان عادة ما لا ينتبه إلي بعض الأوضاع التي يتخذها أثناء حياته اليومية مما يؤدي إلي إصابته ببعض الإنحرافات القوامية نتيجة تلك العادات السلوكية أو الحركية الخاطئة إلي أن بعض المعلومات والمعارف السلوكية الموجه قد تؤدي إلي تغيير في نظام الحياة اليومية من حيث الإلتزام بعادات قوامية صحيحة والإستمرار في ممارستها وإعتبارها نظام حياتي حركي نمطي لا يمكن الحياد عنه وذلك كله يتم من خلال برامج تنقيفية وتوعوية، وهذا ما قام به الباحث في تلك

الدراسة، مما أدى إلي تعديل وتحسين وتقويم سلوك التلاميذ، وهذا ما أظهرته إستجاباتهم علي عبارات الإستبيان في هذا المحور في القياس البعدي.

الاستخلاصات والاستنتاجات:

١- البرنامج التثقيفي الصحي المقترح ادى إلي تحسين الثقافة الصحية لدي تلاميذ مدرسة الموهبين رياضيا بمحافظة القاهرة.

٢- البرنامج التثقيفي الصحي ادى إلي تحسين السلوك الحياتي لتلاميذ مدرسة الموهبين رياضيا بمحافظة القاهرة.

٣- البرنامج التثقيفي الصحي ساعد في تطوير المفاهيم الأصيلة نحو الصحة الشخصية من حيث (نظافة الجسم وصحته وسلامته ونظافة ونوعية وطبيعة الملابس التي يجب إرتادها ومدة وكفاية النوم وضرورة أخذ قسط وفير من الراحة) لتلاميذ مدرسة الموهبين رياضيا بمحافظة القاهرة.

٤- طور البرنامج التثقيفي الصحي المفاهيم الأصيلة نحو الصحة الغذائية من حيث (الغذاء الصحي وأهميته ونظافة وحفظ الطعام وتغذية الرياضي وما يجب أن يحتويه طعامه من مكونات وكميات تتناسب مع طبيعة نشاطه الرياضي والعادات الغذائية السليمة التي يجب إتباعها) لدي تلاميذ مدرسة الموهبين رياضيا بمحافظة القاهرة.

٥- ساهم البرنامج التثقيفي الصحي في تحسين الرؤية نحو الصحة البيئية من حيث (السلوكيات الصحية داخل المدرسة وخارجها وداخل المنزل وخارجه، وفي الملعب وداخل غرفة الملابس) لدي تلاميذ مدرسة الموهبين رياضيا بمحافظة القاهرة.

٦- قدم البرنامج التثقيفي الصحي المزيد من المفاهيم الأصيلة نحو الصحة الرياضية من حيث (السلوكيات الصحية والتأكيد علي أهمية الممارسة الرياضية ومراعاة عوامل الأمن والسلامة والالتزام بالاشتراطات الصحية خلال الممارسة الرياضية) لدي تلاميذ مدرسة الموهبين رياضيا بمحافظة القاهرة.

٧- أفرز البرنامج التثقيفي الصحي مجموعة من الاتجاهات الإيجابية نحو الصحة القوامية من حيث (السلوكيات الصحية والتأكيد علي ضرورة الحفاظ علي الازدواج القوامية الصحية والالتزام بالعادات القوامية السليمة سواء في الحركة أو السكون، وخاصة أثناء الممارسة الرياضية) لدي تلاميذ مدرسة الموهبين رياضيا بمحافظة القاهرة.

التوصيات:

١- ضرورة الاهتمام بتطبيق البرنامج التثقيفي المدرج بالدراسة علي كافة المدارس الرياضية بجمهورية مصر العربية.

٢- توجيه نسخة من البرنامج التثقيفي المدرج بالدراسة إلي مدارس المرحلة الثانية من التعليم

الأساسي لتطبيقه عن طريق طلاب التدريب الميداني بكليات التربية الرياضية كلما سنحت الفرصة لذلك.

٣- تعميم البرنامج التثقيفي المدرج بالدراسة علي مدارس المرحلة الأولى من التعليم الأساسي لتطبيقه .

٤- تعديل البرنامج التثقيفي المدرج بالدراسة في صورة مصورة تمهيداً لتطبيقه علي مرحلة رياض الأطفال.

٥- تطوير البرنامج التثقيفي المدرج بالدراسة بما يتناسب والتطور المرحلي وفقاً للمراحل السنوية اللاحقة.

المراجع

العربية والاجنبية وشبكة المعلومات الدولية

١- أحمد محمد عبدالسلام ، عاصم راشد (٢٠٠١) : أثر برنامج في التربية الصحية علي اكتساب الثقافة الصحية لتلاميذ المرحلة الابتدائية ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، بحث منشور، العدد (١٥) ، الجزء الثاني ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة أسبوط.

٢- أماني إبراهيم خليفة (٢٠٠٩) : برنامج أنشطة حركية وتأثيره علي السلوك الصحي للأطفال مرحلة ما قبل المدرسة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .

٣- آمنه حسن عبدالرحيم طه (٢٠١٠) : تأثير برنامج تثقيف صحي باستخدام احدي وسائل التقنية الحديثة علي الثقافة الصحية لدي الرياضيين بمراكز الشباب بمحافظة المنيا ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا.

٤- بهاء الدين إبراهيم سلامة (٢٠٠٢) : الصحة الرياضية ، دار الفكر القاهرة .

٥- بلال زكريا محمد العريان (٢٠٠٠) : تأثير برنامج تثقيف صحي مقترح علي ممارسي شعب المجموعات الرياضية من (٨-١٢) سنة بمحافظة الجيزة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية .

٦- جيهان محمد عبد العزيز (٢٠٠٥) : تأثير برنامج تثقيف صحي رياضي علي تقليل نسبة الإصابات لطالبات المدارس الرياضية التجريبية بالإسكندرية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .

٧- رشا محمد محمد دويدار (٢٠٠٨) : دراسة مقارنة للسلوك الصحي بين تلاميذ الريف والحضر واثره علي الحالة القوامية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .

٨- رشدي لبيب وآخرون (١٩٩٠) : دراسات في المناهج، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .

٩- سليمان أحمد حجر ، محمد السيد الأمين (٢٠٠٢) : التربية الصحية ، مكتبة القدس،

القاهرة.

- ١٠- شرف محمد سعود إبراهيم (٢٠٠٣) : الاتجاهات الصحية وعلاقتها بالسلوك الصحي لتلاميذ المرحلة السنية من (٩-١٢) سنة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، الإسكندرية .
- ١١- شرف محمد مسعود إبراهيم (٢٠٠٩) : تأثير برنامج تأهيل وتنقيف صحي وفقا لنموذج إسترشادي علي الحالة الوظيفية والبدنية والصحية للأطفال زائدي الوزن من سن (١٠-١٢) سنة، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
- ١٢- شيرين سعد حجازي (٢٠١٢) : تأثير برنامج ثقافة صحية في الوعي الصحي لطالبات الريف المراهقات ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ١٣- عدنان بن يحي لال (١٩٩١) : التربية الصحية المدرسية والصحة الغذائية ، المديرية العامة للمطبوعات بوزارة الإعلام ، مطابع الصفا - مكة المكرمة .
- ١٤- علي عبدالله الجفري (٢٠٠٠) : مستوى السلوك الصحي لدي تلاميذ الصفوف الثلاثة الأخيرة بالمدارس الابتدائية بمدينة الرياض ، إنتاج علمي ، بحث منشور ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
- ١٥- محمد علي حسن الخليفة (٢٠١١) : برنامج معرفي صحي وأثره علي الاتجاهات والسلوك الصحي لتلاميذ التعليم الابتدائي بدولة الكويت ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
- ١٦- محمد لطفي إبراهيم (٢٠٠٧) : دراسة المدركات الصحية واللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الإعدادية بالقاهرة ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة.
- ١٧- محمد عبد العظيم محمد مصطفى (١٩٩٩) (٢) : البيئة الصحية لدرس التربية الرياضية وعلاقته بالاتجاهات الصحية لمدرس التربية الرياضية بالمرحلة الإعدادية، بمحافظة الشرقية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة .
- ١٨- مدحت قاسم ، أحمد عبد الفتاح (٢٠٠٤) : الأندية الصحية دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ١٩- مسعود كمال غرابة (١٩٩٩) : برنامج مقترح للتوعية الصحية والبيئية علي السلوك الصحي والاتجاهات نحو البيئة لدي طلاب كلية المعلمين بمكة المكرمة، إنتاج علمي، مجلة كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة .
- ٢٠- هاني عبدالعزيز حميدة (٢٠٠٥) : بناء مقياس الوعي البيئي الصحي للرياضيين من (١٢-١٥) سنة بمحافظة الفيوم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة .

- 21- Ashley eddj (2003): the development and evaluation of comprehensive health education program for telemetry schools proton university
- 22- Brautson (2007): the effects of a health extension guiding program of the heath, envirmec4ewental wariness in the united states of America .
- 23- Donatelle, R (2012) : Promoting Healthy Behavior Change Health : The Basic. (P.P.4). 8TH Edition San Francisco, C A Pearson Education. Inc.
- 24- Goty c,shimizy H, ishiharay, Tsuboik, OGAWA H(2004): health attitude behaviours : comparison of Japanese, Americans of Japanese and European ancestry .
- 25- Haman Barbara (2006) : the effect of vocabulary teaching health education and culture, health concepts and health habits among students . Vol . b . numb, march .
- 26- Haman, Barbara (2006) : the effects of a course in basic conceits in physical education selected health attitudes and a best tracts international, vole., March
- 27- Mckenzie, J.,Neiger, B.,Thackeray, R.(2013) : Health Education Can Also be Seen as Preventive Medicine (Marcus 2012)- Health Education and Health Promotion, Planning, Implementing, & Evaluating Health Promotion Programs (P.P 3-4), 5th Edition. San Francisco, C A Pearson Education. Inc.
- 28- Omori mika (2001) : Health endangering behaviors qmong Japanese adolescemts, test of model of risk lainy behaviors .