

تقييم مستوي الثقافة الصحية لدي معلمات التربية الرياضية بالمعاهد الأزهرية بمحافظة الغربية  
 أ.د/ مسعود كمال غرابية (\*)  
 أ.م.د/ أسماء طاهر نوفل (\*\*)  
 الباحثة/ مروة محمد محمد مدين (\*\*\*)

يهدف البحث إلى تقييم مستوي الثقافة الصحية لدي معلمات التربية الرياضية بالمعاهد الأزهرية بمحافظة الغربية ، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي ، وتم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية وقوامها ( ١٠٠ ) معلمة تربية رياضية بالمعاهد الأزهرية بمحافظة الغربية ، وكان من أهم النتائج أن :

- ١- حصل المحور الثاني (الصحة الغذائية) على أعلى نسبة تحسن مئوية بلغت (٥٥.٤٢٩%) ، .
  - ٢- يليه المحور الثالث (الصحة الرياضية) حصل على نسبة تحسن مئوية بلغت (٥٥.١١١%) ، .
  - ٣- ثم المحور الأول (الصحة الشخصية) حصل على نسبة تحسن مئوية بلغت (٥٤.٥٣٣%) .
  - ٤- يليه المحور الرابع (الصحة الوقائية) حصل على نسبة تحسن مئوية بلغت (٥٤.٣٣٣%) ، .
  - ٥- يليه المحور الخامس (الصحة القوامية) حصل على نسبة تحسن مئوية بلغت (٥٣.٨٤٦%) .
- الكلمات الدالة : الثقافة الصحية - معلمات التربية الرياضية - المعاهد الأزهرية

### Evaluation of the Level of Health Education among Female Physical Education Teachers at Al-Azhar Institutes in Gharbia Governorate

The research aims to assess the level of health education among female physical education teachers at Al-Azhar institutes in Gharbia Governorate, and the researcher used the descriptive approach.

- 1- The second axis (nutritional health) obtained the highest percentage of improvement amounting to (55.429%) .
- 2- Followed by the third axis (sports health), which obtained a percentage improvement rate of (55.111%).
- 3- Then the first axis (personal health) obtained a percentage improvement rate of (54.533%)
- 4- Followed by the fourth axis (preventive health), which obtained a percentage improvement rate of (54.333%).
- 5- Followed by the fifth axis (physical health), which obtained a percentage improvement rate of (53.846%).

(\*) أستاذ الصحة الرياضية بقسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .  
 (\*\*\*) أستاذ مساعد بقسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .

(\*\*) معلمة تربية رياضية بالأزهر الشريف .

## المقدمة ومشكلة البحث :

لا يمكن لأهداف الصحة العامة أن تتحقق في أي مجتمع دون المشاركة الإيجابية من الأفراد ، ولكي تتحقق تلك المشاركة من جانب الأفراد هناك مسئوليات ومهام تقع على عاتق العاملين في مجال الصحة العامة لكي تدفع الأفراد وتحثهم على القيام بمسئولياتهم تجاه صحتهم، وعلى ذلك تعد الثقافة الصحية من أهم مجالات الصحة العامة الحديثة وتعتبر جزءاً أساسياً لأي برنامج للصحة العامة.

يشير بهاء سلامة (٢٠٠٧م) أن التربية الصحية تعتبر جزءاً من الصحة المدرسية الشاملة والتي تتضمن خدمات الصحة المدرسية والبيئة الصحية المدرسية (النفسية والحسية) وسلامة الغذاء والتربية البدنية والترفيه والصحة النفسية والإرشاد والدعم الاجتماعي وتعزيز صحة العاملين في المدرسة وأخيراً البرامج الصحية الموجهة للمجتمع ، والهدف من التربية الصحية المدرسية هو إعداد التلاميذ لاتخاذ القرار السليم فيما يتعلق بصحتهم وصحة أسرهم وصحة المجتمع عموماً، وحتى يتم تحقيق هذا الهدف لابد من تزويدهم بالتربية الصحية من المرحلة التمهيدية إلى الثانوية مع التركيز على جعل هؤلاء المتعلمين يقوموا بممارسة أنشطة التربية الصحية بأنفسهم وفهم هذه الأنشطة وأهميتها بالنسبة لهم ولغيرهم التربية الصحية هي مفهوم مرتبط بمناهج لدى الشباب والحصول على النتائج الايجابية لتغيير السلوك الفردي للشباب ، لحمايتهم من السلوك الخطر الذي يكون على حساب جودة حياتهم الحالية أو المستقبلية والهدف البديل هو تحسين حياة البالغين الذين جودة حياتهم تؤثر على حياة عائلاتهم ومجتمعهم . ( ٣ : ١٥٦ ، ١٥٧ )

وتشير منظمة الصحة العالمية أن غياب الثقافة الصحية عند الأهل ينعكس في إتباعهم لسلوك حياة لا تراعى فيه القواعد الصحية ، وهذا الإهمال الصحي يصل أحياناً إلى حد تهديد حياة وصحة أفراد العائلة بل وربما جميع أفرادها ، فالوعي الصحي للأفراد يلعب دوراً مهماً في الوقاية من الأمراض عن طريق حثهم على التخلي عن العادات والسلوكيات الخاطئة إلى أخرى سليمة ، وتعتبر الطبقة الفقيرة في المجتمع الأكثر حاجة للتوعية الصحية وخصوصاً حيال الأمراض التي تتطلب نفقات باهظة والتي غالباً ما تجبرهم على التعايش معها لعدم مقدرتهم على تحمل تكاليفها ، أخيراً لا يجب أن ننسى النظافة الشخصية التي أضحت بديهة لا يجب أن يغفلها أحد ، صغيراً كان أو كبيراً ، فالنظافة الشخصية حجر الزاوية في الثقافة الصحية .

والجميع يحتاج إلى التنقيف الصحي كباراً وصغاراً ، رجالاً ونساءً ، الأمى والمتعلم لأنه يعمل على تحسين الوعي ورفع مستوى الاهتمام والإدراك لدى كافة شرائح المجتمع ، وليس هناك حدود للمواضيع التي يمكن أن يتناولها المثقف الصحي ، إذ يستطيع أن يتناول أى موضوع له علاقة بالصحة بشرط أن يتناسب هذا الموضوع مع حاجة الفرد أو المجموعة المستهدفة بالتنقيف الصحي ويتم التنقيف الصحي في أى وقت ولكنه يكون أكثر فاعلية إذا تم في وقت ملائم لظروف المستهدف للتنقيف الصحي واحتياجاته ويؤدي في أى مكان والمثقف الصحي أى انسان لديه معلومات صحية صحيحة ونال حظ من التدريب وقادر على إيصال المعلومة بما لديه من مهارات . ( ١٢ )

يشير بهاء سلامة (٢٠٠٧م) إلى أن التربية البدنية الصحية تسعى لتحقيق السلامة والكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية للإنسان ، بغرض إعداده وتربيته بما يتلائم ويتناسب مع طموحات وآمال المجتمع الذى ينتمى إليه ، وعلى ذلك يمكن استغلال أنشطة التربية الرياضية فى توجيه المعلومات والمعارف الصحية من كونها مجرد معلومات إلى سلوك صحي . ( ٣ : ١٣٦ )

تذكر سميرة خليل (٢٠٠٦م) أن التنقيف الصحي هو تنقيف الأفراد لغرض تغيير سلوكهم وعاداتهم فى انتشار الأمراض داخل المجتمع وغرس العادات والتقاليد الاجتماعية التى من شأنها تدعيم الجانب الصحي وتطوره مثل ممارسة الرياضة ، إن مسألة الوعي والنجاح فى تكوينها لدى الأفراد له علاقة وثيقة بتشكيل جانب مهم من جوانب شخصية الفرد ، ولهذا فإن هذه المسألة يجب

أن تجد عناية مخططة ومقصودة شأنها في ذلك شأن العملية التعليمية النظامية في أى مستوى دراسي . ( ٥ : ٢٠ )

يذكر مسعود غرابية (٢٠١٤م) أن دور المعلم يأتي كمرشد في التربية الصحية للمتعلمين حيث يأتي التركيز على دور المعلم في التربية الصحية للمتعلمين لمجموعة من الاعتبارات أشارت إليها منظمة الصحة العالمية (٢٠٠١) كون المدرس يقضي وقتاً كافياً لترسيخ المبادئ والإرشادات الصحية لدى المتعلمين .

( ١٠ : ٧١ )

ومن خلال عمل الباحثة ك معلمة تربية رياضية بالأزهر الشريف لاحظت أن معلمات التربية الرياضية بالمعاهد الأزهرية بمحافظة الغربية أثناء ممارستهم لحصة التربية الرياضية والبطولات الرياضية لديهن قصور في المعرفة ومستوى الثقافة الصحية العامة والخاصة ، مما يؤدي الى إكساب الطالبات سلوكيات غير صحية وإصابة الطالبات ببعض الأمراض التي من الممكن تجنبها عن طريق التعرف على أسس الثقافة الصحية السليمة .  
لذا فكرت الباحثة في إجراء بحث لتقييم مستوي الثقافة الصحية لدي معلمات التربية الرياضية بالمعاهد الأزهرية بمحافظة الغربية .

#### أهمية البحث والحاجة إليه :

تعتبر المحافظة على الصحة وتقويتها لدى أفراد المجتمع واحدة من الواجبات الأساسية للتربية الرياضية ، وصحة الفرد هي معيار فاعلية التربية البدنية والأنشطة الرياضية على تحسين كفاءة الفرد، وتحسين وظائف أجهزة الجسم المختلفة، وتنمية المهارات المختلفة ، والاهتمام بالنواحي النفسية والاجتماعية ، وبالتالي يمكن القول بأن الحفاظ على صحة الإنسان وتحسينها من المهام الرئيسية للتربية البدنية والأنشطة الرياضية للوقاية من الأمراض والحفاظ على الصحة ، فتري الباحثة أن أهمية البحث تُستمد من أهمية المعتقد الصحي كونه متغيراً تنبؤياً لصحة الفرد وهي أساس من أسس الشخصية السليمة التي تسعى المجتمعات إلى زرعها وترسيخها في أبنيتها المستقبلية المجتمعية ، كما أنه من خلال البحث عن الدراسات العلمية المرتبطة بموضوع الدراسة الحالية وجدت الباحثة أن الدراسة الحالية تمثل حادثة في مجال التربية الصحية ، كما تتمثل أهمية الدراسة في ما يمكن أن توفره من معلومات ومعارف وتنقيف صحي للمعلمات .

#### - هدف البحث :

يهدف البحث إلى تقييم مستوي الثقافة الصحية لدي معلمات التربية الرياضية بالمعاهد الأزهرية بمحافظة الغربية .

#### - تساؤلات البحث :

١- هل يوجد فروق في مستوى الثقافة الصحية للمعلمات ؟

#### - المصطلحات المستخدمة في البحث :

#### الثقافة الصحية :

عرف بهاء سلامة (٢٠٠٧م) الثقافة الصحية بأنها " المفاهيم والمعلومات والبيانات والحقائق الصحية التي ترتبط بالصحة ، ولكن لا يستخدمها الفرد وتبقى عنده كثقافة " . ( ٣ : ٣ )

#### - إجراءات البحث :

منهج البحث : استخدمت الباحثة المنهج الوصفي وذلك لمناسبته لطبيعة البحث .

#### مجتمع وعينة البحث :

١-مجتمع البحث : يتمثل مجتمع البحث من معلمات التربية الرياضية بالمعاهد الأزهرية بمحافظة الغربية .

٢-عينة البحث : تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية وقوامها (١٠٠) معلمة .

٣- عينة الدراسة الاستطلاعية : تم اختيار العينة الاستطلاعية من (٢٠) معلمة من داخل المجتمع الأصلي وخارج العينة الأساسية للبحث .

## جدول ( ١ )

الدلالات الإحصائية لتوصيف أفراد عينة البحث (المعلمات) في المتغيرات الأساسية  
ليبيان اعتدالية البيانات

ن = ١٠٠

م	المتغيرات الأساسية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	الالتواء
١	السن	سنة/شهر	٣٧.٣٥٥	٣٧.٠٠٠	١.٢٩٧	٠.٥٤٩	٠.٣٩١-
٢	عدد سنوات الخبرة التدريسية	سنة/شهر	١٨.٤١٨	١٨.٠٠٠	٢.٢٣٤	٠.٩٨٣	٠.٣٢٥-
	مقياس الثقافة الصحية						
١	الصحة الشخصية	درجة	١٦.٣٦٠	١٦.٠٠٠	١.١٦٨	٠.٦٠٢-	٠.٣٥٣-
٢	الصحة الغذائية	درجة	٢٣.٢٨٠	٢٤.٠٠٠	٠.٨٥٤	١.٣٨٨-	٠.٤٧١-
٣	الصحة الرياضية	درجة	١٩.٨٤٠	٢٠.٠٠٠	١.٠٧٠	٠.٥٦٠	٠.٢٨٣-
٤	الصحة الوقائية	درجة	١٩.٥٦٠	٢٠.٠٠٠	١.٠٨٥	١.٤٩٣	٠.٤٦٦-
٥	الصحة القوامية	درجة	٢١.٠٠٠	٢١.٠٠٠	١.٤٢١	٠.٦٧٤-	٠.٢٥٨-
	اجمالي المقياس	درجة	١٠٠.٠٤٠	١٠٠.٠٠٠	٢.٩١٣	٠.٢٥٧-	٠.١١٠-

الخطأ المعياري لمعامل الالتواء = ٠.٢٤١

حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٤٧٣

يوضح جدول (١) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لأفراد عينة البحث في المتغيرات الأساسية ويتضح ان قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين (٣±) كما انها اقل من حد معامل الالتواء مما يشير الى اعتدالية البيانات وتمائل البيانات تحت المنحنى الاعتدالي مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية .

- مجالات البحث :

١-المجال البشري ( عينة البحث ) : أجريت الدراسة الأساسية على (١٠٠) معلمة تربية رياضية بالمعاهد الأزهرية بمحافظة الغربية .

٢-المجال الزمني :

- عرض محاور مقياس الثقافة الصحية للمعلمات على الخبراء في الفترة من ٢٠٢٢/١٠/١٦م إلى يوم ٢٧/١٠/٢٠٢٢م .

- عرض مقياس الثقافة الصحية للمعلمات على الخبراء في الفترة من ٢٠٢٢/١٠/٣٠م إلى ١٠/١١/٢٠٢٢م .

- الدراسة الاستطلاعية في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠٢٢/١٢/١١م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٢/١٢/٢٩م وكانت بهدف تجربة مقياس الثقافة الصحية للمعلمات وإجراء المعاملات العلمية للمقياس .

- تطبيق مقياس الثقافة الصحية للمعلمات : قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة البحث الأساسية في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠٢٣/٢/١٢م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٣/٥/٤م .

- وسائل وأدوات جمع البيانات :

١-مقياس الثقافة الصحية للمعلمات :

اتبعت الباحثة في إعداد مقياس الثقافة الصحية للمعلمات الخطوات التالية :

**\*تحديد محاور المقياس :**

من خلال أهداف البحث ، والمراجع العلمية المختلفة فى التثقيف الصحى ، قامت الباحثة بوضع أهم المحاور الرئيسية المبدئية للمقياس وعددهم ( ٦ ) محاور وفقاً لما يلى:

- المحور الأول : الصحة الشخصية .
- المحور الثانى : الصحة الغذائية .
- المحور الثالث : الصحة الرياضية .
- المحور الرابع : الصحة الوقائية .
- المحور الخامس : الصحة القوامية .

**٢- عرض محاور المقياس على الخبراء:**

تم عرض هذه المحاور على السادة الخبراء وذلك فى الفترة من يوم الأحد الموافق ١٦/١٠/٢٠٢٢م إلى يوم الخميس الموافق ٢٧/١٠/٢٠٢٢م لإستطلاع رأيهم حول محاور المقياس وإبداء الرأى حول مايلى:

- مناسبة المحاور .
- صياغة وضوح المحاور.
- الأهمية النسبية لكل محور.
- كفاية عدد المحاور .
- إضافة ما يرونه من محاور.

وجداول (٢) يوضح الأهمية النسبية لأراء السادة الخبراء حول محاور مقياس الثقافة الصحية للمعلمات .

**جدول ( ٢ )****التكرار والنسبة المئوية والأهمية النسبية لأراء السادة الخبراء حول محاور مقياس الثقافة الصحية للمعلمات**

ن = ١٠

م	المحاور	أوافق		لاوافق		الوزن النسبى	الأهمية النسبية
		ك	%	ك	%		
١	الصحة الشخصية	١٠	١٠٠.٠٠٠	٠	٠.٠٠٠	١٠	١٠٠.٠٠٠
٢	الصحة الغذائية	١٠	١٠٠.٠٠٠	٠	٠.٠٠٠	١٠	١٠٠.٠٠٠
٣	الصحة الرياضية	١٠	١٠٠.٠٠٠	٠	٠.٠٠٠	١٠	١٠٠.٠٠٠
٤	الصحة الوقائية	١٠	١٠٠.٠٠٠	٠	٠.٠٠٠	١٠	١٠٠.٠٠٠
٥	الصحة القوامية	١٠	١٠٠.٠٠٠	٠	٠.٠٠٠	١٠	١٠٠.٠٠٠

يوضح جدول (٢) التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبى والأهمية النسبية لأراء السادة الخبراء حول محاور مقياس الثقافة الصحية للمعلمات وقد اجمع السادة الخبراء بنسبة (١٠٠.٠٠٠%) على اهمية تلك المحاور

**٣-تحديد وصياغة عبارات محاور المقياس:**

من خلال المراجع العلمية والدراسات المرجعية تم تحديد مجموعة من العبارات التى تعبر عن كل محور من محاور المقياس والتى تم الاتفاق عليها مسبقاً ، وقامت الباحثة بعرضها على الخبراء لتحديد أهم العبارات التى تدرج تحت كل محور وذلك فى الفترة من يوم الأحد الموافق ٣٠/١٠/٢٠٢٢م إلى يوم الخميس الموافق ١٠/١١/٢٠٢٢م لإستطلاع رأيهم حول عبارات محاور المقياس وإبداء الرأى حول مايلى:

- مناسبة العبارات لكل المحاور .
- صياغة ووضوح العبارات .

- الأهمية النسبية لكل عبارة .
  - كفاية عدد العبارات .
  - إضافة أو حذف أو تعديل ما يروونه من عبارات .
- وجداول (٣) يوضح الأهمية النسبية لأراء السادة الخبراء حول عبارات مقياس الثقافة الصحية للمعلمات.

## جدول (٣)

النسبة المئوية لأراء السادة الخبراء حول عبارات مقياس الثقافة الصحية للمعلمات

ن = ١٠

المحور الاول		المحور الثاني		المحور الثالث		المحور الرابع		المحور الخامس	
م	نسبة الموافقة %	م	نسبة الموافقة %	م	نسبة الموافقة %	م	نسبة الموافقة %	م	نسبة الموافقة %
١	١٠٠.٠٠	١	٩٠.٠٠	١	١٠٠.٠٠	١	٨٠.٠٠	١	٩٠.٠٠
٢	١٠٠.٠٠	٢	١٠٠.٠٠	٢	٨٠.٠٠	٢	١٠٠.٠٠	٢	٩٠.٠٠
٣	٩٠.٠٠	٣	١٠٠.٠٠	٣	١٠٠.٠٠	٣	٧٠.٠٠	٣	١٠٠.٠٠
٤	١٠٠.٠٠	٤	٨٠.٠٠	٤	٩٠.٠٠	٤	١٠٠.٠٠	٤	١٠٠.٠٠
٥	٥٠.٠٠	٥	١٠٠.٠٠	٥	٧٠.٠٠	٥	٩٠.٠٠	٥	٨٠.٠٠
٦	١٠٠.٠٠	٦	٩٠.٠٠	٦	٤٠.٠٠	٦	٥٠.٠٠	٦	١٠٠.٠٠
٧	٨٠.٠٠	٧	٧٠.٠٠	٧	١٠٠.٠٠	٧	١٠٠.٠٠	٧	٩٠.٠٠
٨	٣٠.٠٠	٨	١٠٠.٠٠	٨	٩٠.٠٠	٨	٤٠.٠٠	٨	١٠٠.٠٠
٩	١٠٠.٠٠	٩	٧٠.٠٠	٩	١٠٠.٠٠	٩	٩٠.٠٠	٩	٧٠.٠٠
١٠	١٠٠.٠٠	١٠	١٠٠.٠٠	١٠	٩٠.٠٠	١٠	٤٠.٠٠	١٠	٥٠.٠٠
١١	٤٠.٠٠	١١	٦٠.٠٠	١١	١٠٠.٠٠	١١	١٠٠.٠٠	١١	١٠٠.٠٠
١٢	٧٠.٠٠	١٢	١٠٠.٠٠	١٢	١٠٠.٠٠	١٢	٨٠.٠٠	١٢	١٠٠.٠٠
١٣	١٠٠.٠٠	١٣	٩٠.٠٠	١٣	٦٠.٠٠	١٣	١٠٠.٠٠	١٣	٤٠.٠٠
١٤	٥٠.٠٠	١٤	٤٠.٠٠	١٤	٨٠.٠٠	١٤	٩٠.٠٠	١٤	٧٠.٠٠
١٥	٥٠.٠٠	١٥	٣٠.٠٠	١٥	١٠٠.٠٠	١٥	١٠٠.٠٠	١٥	٩٠.٠٠
		١٦	١٠٠.٠٠			١٦	٦٠.٠٠		
		١٧	٩٠.٠٠						

يوضح جدول (٣) النسبة المئوية لأراء السادة الخبراء حول عبارات لمقياس الثقافة الصحية للمعلمات ويتضح تراوح النسبة المئوية للعبارات ما بين (٣٠.٠٠% - ١٠٠.٠٠%) وقد ارتضت الباحثة والسادة المشرفين بالعبارات التي حصلت على أهمية نسبية قدرها ٧٠.٠٠% فأكثر

وبناء على نتيجة آراء الخبراء تم الموافقة على وجود العبارات تحت كل محور مع تعديل صياغة بعض العبارات التي رأى الخبراء ضرورة تعديلها ، وحذف العبارات التي رأى الخبراء ضرورة حذفها ، وبذلك أصبح المقياس يحتوى على عدد (٨٠) عبارة - مرفق (٥) - على النحو التالى:

## جدول (٤)

العدد المبدئي والنهائي وأرقام العبارات المستبعدة لمقياس الثقافة الصحية للمعلمات

م	المحاور	العدد المبدئي للعبارات	عدد العبارات المستبعدة	أرقام العبارات المستبعدة	عدد العبارات المعدلة	أرقام العبارات المعدلة	العدد النهائي للعبارات
١	الصحة الشخصية	١٥	٥	١٥/١٤/١١/٨/٥	٥	١٣/١٠/٩/٤/٢	١٠
٢	الصحة الغذائية	١٧	٣	١٥/١٤/١١	٣	١٢/٤/٣	١٤
٣	الصحة الرياضية	١٤	٢	١٤/٦	١	٨	١٢
٤	الصحة الوقائية	١٦	٤	١٦/١٠/٨/٦	٣	١٢/٧/٣	١٢
٥	الصحة القوامية	١٥	٢	١٣/١٠	٢	١١/٣	١٣
	الإجمالي	٧٧	١٦	١٦	١٤	١٤	٦١

يوضح جدول (٤) العدد المبدئي والنهائي وأرقام العبارات المستبعدة لمقياس الثقافة الصحية للمعلمات ويتضح اتفاق السادة الخبراء على استبعاد عدد (١٦) عبارة من إجمالى المقياس

وعده (٧٧) عبارة وتعديل عدد (١٤) عبارة وبذلك اصبح العدد النهائي لاجمالي المقياس (٦١) عبارة

#### ٤- صدق الإتساق الداخلي:

قامت الباحثة بحساب صدق الإتساق الداخلي من خلال إجراء دراسة إستطلاعية ، بتطبيق المقياس على عينة ممثلة لمجتمع البحث وقوامها ( ٢٠ ) معلمة من خارج عينة البحث الأساسية في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠٢٢/١٢/١١م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٢/١٢/١٥م وذلك بهدف ما يلي:

- تحديد درجة إستجابة عينة البحث بصفة عامة والمقياس بصفة خاصة .
- تحديد الزمن الذي يستغرقه أفراد عينة البحث فى الإجابة على المقياس .
- تحديد صعوبة الصياغة.

وقامت الباحثة باستخدام معامل إرتباط بيرسون لحساب صدق الإتساق الداخلي بين كل عبارة ومحورها، وبين كل محور ومجموع محاور المقياس ككل.

#### جدول ( ٥ )

صدق الاتساق الداخلي بين العبارة والمحور وبين العبارة والمجموع الكلى لمقياس الثقافة الصحية للمعلمات

ن = ٢٠

المحور الخامس		المحور الرابع		المحور الثالث		المحور الثانى		المحور الاول						
العبارة مع المجموع	العبارة مع المحور	م	العبارة مع المجموع	العبارة مع المحور	م	العبارة مع المجموع	العبارة مع المحور	م	العبارة مع المجموع	العبارة مع المحور	م	العبارة مع المجموع	العبارة مع المحور	م
٠.٩١	٠.٨٤	١	٠.٨٤	٠.٩٠	١	٠.٨٣	٠.٨٦	١	٠.٩٠	٠.٨٤	١	٠.٩٢	٠.٨٤	١
٠.٨٩	٠.٩٠	٢	٠.٩٢	٠.٨٧	٢	٠.٩٢	٠.٩٠	٢	٠.٨٥	٠.٨٨	٢	٠.٨٧	٠.٧٨	٢
٠.٧٨	٠.٧٨	٣	٠.٨٩	٠.٩٢	٣	٠.٨٨	٠.٨٤	٣	٠.٨٩	٠.٨٥	٣	٠.٩٠	٠.٨٧	٣
٠.٨٢	٠.٨٦	٤	٠.٨٣	٠.٨١	٤	٠.٩٢	٠.٩٠	٤	٠.٨٣	٠.٧٤	٤	٠.٧٨	٠.٨٢	٤
٠.٨٨	٠.٧٨	٥	٠.٨٨	٠.٨٦	٥	٠.٨٢	٠.٧٨	٥	٠.٩٢	٠.٨٧	٥	٠.٨٠	٠.٨٤	٥
٠.٩١	٠.٨٤	٦	٠.٨٨	٠.٩٠	٦	٠.٨١	٠.٨٥	٦	٠.٨٩	٠.٨٣	٦	٠.٩٠	٠.٩٠	٦
٠.٩٠	٠.٨٦	٧	٠.٨٣	٠.٨٥	٧	٠.٧٨	٠.٨٩	٧	٠.٨٣	٠.٩١	٧	٠.٧١	٠.٨٨	٧
٠.٨٨	٠.٩١	٨	٠.٧١	٠.٧٨	٨	٠.٨٦	٠.٩٠	٨	٠.٨٦	٠.٨٧	٨	٠.٨٦	٠.٨٤	٨
٠.٧٦	٠.٨٧	٩	٠.٨٤	٠.٨٩	٩	٠.٨٥	٠.٨٦	٩	٠.٨١	٠.٨٤	٩	٠.٩١	٠.٨٣	٩
٠.٩٠	٠.٨٦	١٠	٠.٨٤	٠.٩٢	١٠	٠.٩١	٠.٨٨	١٠	٠.٨٥	٠.٩١	١٠	٠.٨٩	٠.٩٠	١٠
٠.٨٧	٠.٩٢	١١	٠.٨٧	٠.٩٠	١١	٠.٨٣	٠.٩١	١١	٠.٨٤	٠.٧٩	١١			

٠.٩٢	٠.٨٩	١٢	٠.٨٢	٠.٨٤	١٢	٠.٨٠	٠.٨٨	١٢	٠.٨٠	٠.٨٤	١٢			
٠.٨٧	٠.٩١	١٣							٠.٩١	٠.٨٧	١٣			
									٠.٨٤	٠.٨٣	١٤			

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 0.444$

يوضح جدول (٥) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والمحور حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٠.٧٤ - ٠.٩٢) وكذلك وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والمجموع الكلي للمقياس حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٠.٧١ - ٠.٩٢) وذلك عند مستوى معنوية  $0.05$  مما يشير إلى صدق الإتساق الداخلي للمقياس قيد البحث.

### جدول (٦)

صدق الاتساق الداخلي بين المحور والمجموع الكلي لمقياس الثقافة الصحية للمعلمات

ن = ٢٠

معامل الارتباط	المحاور	م
*٠.٨٩٥	الصحة الشخصية	١
*٠.٩٢٤	الصحة الغذائية	٢
*٠.٩١١	الصحة الرياضية	٣
*٠.٨٤٧	الصحة الوقائية	٤
*٠.٨٦٢	الصحة القوامية	٥

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 0.444$

يوضح جدول (٦) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين مجموع المحور وبين المجموع الكلي لمقياس الصحة للمعلمات حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٠.٨٤٧ إلى ٠.٩١١) ذلك عند مستوى معنوية  $0.05$ .

### ٥- الثبات :

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس من خلال استخدام طريقة التطبيق وإعادة التطبيق Test, Re-Test، وتم إعادة التطبيق على العينة الإستطلاعية مرة أخرى تم حساب معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق وذلك في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠٢٢/١٢/١٨ م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٢/١٢/٢٩ م.

### جدول (٧)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لبيان معامل الثبات لمقياس الثقافة الصحية للمعلمات

ن = ٢٠

المحور الأول		المحور الثاني		المحور الثالث		المحور الرابع		المحور الخامس	
٠.٩٢	١	٠.٩٠	١	٠.٩١	١	٠.٩٢	١	٠.٩٠	١
٠.٩٠	٢	٠.٩٦	٢	٠.٩٠	٢	٠.٨٩	٢	٠.٩١	٢
٠.٩٤	٣	٠.٩٥	٣	٠.٨٩	٣	٠.٩٣	٣	٠.٨٨	٣
٠.٩٠	٤	٠.٩٠	٤	٠.٨٨	٤	٠.٨٦	٤	٠.٨٩	٤
٠.٩٢	٥	٠.٩٣	٥	٠.٨٦	٥	٠.٩١	٥	٠.٩١	٥
٠.٩١	٦	٠.٨٩	٦	٠.٩٢	٦	٠.٩٤	٦	٠.٩٠	٦
٠.٨٤	٧	٠.٩٢	٧	٠.٨٨	٧	٠.٨٨	٧	٠.٨٧	٧
٠.٨٩	٨	٠.٩٤	٨	٠.٩٠	٨	٠.٩٤	٨	٠.٩٢	٨
٠.٩٤	٩	٠.٩١	٩	٠.٨٧	٩	٠.٨٧	٩	٠.٩١	٩



٠.٩٤	١٠	٠.٨٩	١٠	٠.٩٣	١٠	٠.٩٣	١٠	٠.٨٩	١٠
٠.٨٩	١١	٠.٩٠	١١	٠.٨٩	١١	٠.٨٧	١١		
٠.٩٢	١٢	٠.٨٧	١٢	٠.٩٠	١٢	٠.٨٩	١٢		
٠.٩١	١٣					٠.٩١	١٣		
						٠.٩٢	١٤		

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 0.444$

يوضح جدول (٧) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق و إعادة التطبيق للمقياس حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (٠.٨٦-٠.٩٦) وهي معاملات ارتباط ذو دلالة عالية مما يشير الى ثبات المقياس.

### جدول (٨)

التجزئة النصفية ومعامل الفا لبيان معامل الثبات لمقياس الثقافة الصحية للمعلمات

ن = ٢٠

م	معايير المقياس	اختبار التجزئة النصفية		معامل الفا
		سبيرمان- براون	جتمان	
١	المحور الاول	٠.٨١١	٠.٨٣٧	٠.٨٧٢
٢	المحور الثاني	٠.٨٣٦	٠.٨٣٢	٠.٨٧٦
٣	المحور الثالث	٠.٨٢٩	٠.٨٥١	٠.٨٦٨
٤	المحور الرابع	٠.٨٤٣	٠.٨٢٥	٠.٨٧٤
٥	المحور الخامس	٠.٧٤٢	٠.٨٥٦	٠.٨٧٥
	الدرجة الكلية	٠.٨٥٣	٠.٨١٢	٠.٨٧٩

يوضح جدول (٨) اختبار التجزئة النصفية بطريقتي سبيرمان- براون و جتمان وكذلك معامل الفا (كرونباخ) لبيان معامل الثبات لمعايير البحث السبعة لمقياس الثقافة الصحية للمعلمات بالإضافة الى اجمالي المقياس ويتضح وجود دلالات إحصائية قوية تشير الى ثبات المقياس .

### ٦- تصحيح المقياس:

استخدمت الباحثة لتصحيح المقياس إختيار إجابة واحدة من ثلاثة إجابات تمثل ميزان تقديري ثلاثي (نعم - الى حد ما - لا) ، وقد تم تصحيح العبارات كالتالي :

- مناسب ( ٣ ) درجة .
- مناسب حد ما ( ٢ ) درجة .
- غير مناسب ( ١ ) درجة .

### - الدراسة الأساسية :

- تطبيق مقياس الثقافة الصحية للمعلمات : قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة البحث الأساسية في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠٢٣/٢/١٢ م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٣/٥/٤ م .

### - المعالجات الإحصائية :

استخدمت الباحثة برنامج الحزم الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات إحصائيا ، واستعانت بالأساليب الإحصائية التالية : المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - التقلطح - معامل الالتواء - معامل الارتباط - معامل ألفا (كرونباخ) - اختبارات في حالة عينتين غير مستقلتين - نسبة التحسن .

- عرض ومناقشة النتائج :

جدول ( ٩ )

تحليل عبارات المحور الاول الخاص بالصحة الشخصية

ن=١٠٠

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	الأهمية النسبية
١	أوجه الطالبات دائماً بالنظافة الشخصية .	١.٧٤٠	٠.٤٤١	٢٥.٣٣٦	٥٨.٠٠٠
٢	أحفز الطالبات دائماً بنظافة الاحذية وتهويتها و ارتداء الاحذية المناسبة .	١.٨٢٠	٠.٣٨٦	٢١.٢١٦	٦٠.٦٦٧
٣	أنمى للطالبات مفهوم تقليم الاظافر باستمرار .	١.٣٠٠	٠.٤٦١	٣٥.٤٢٨	٤٣.٣٣٣
٤	أحث الطالبات بالحرص علي تناول الأدوية الخاصة بهم و شراء الادويه قبل انتهائها .	١.٤٠٠	٠.٤٩٢	٣٥.١٦٩	٤٦.٦٦٧
٥	أحث الطالبات بالتردد علي الطبيب بانتظام .	١.٩٠٠	٠.٣٠٢	١٥.٨٦٩	٦٣.٣٣٣
٦	أراعى توجيه الطالبات بتنظيم مواعيد النوم والاستيقاظ مبكراً .	١.٧٠٠	٠.٤٦١	٢٧.٠٩٢	٥٦.٦٦٧
٧	أعمل على توجيه الطالبات للاهتمام بنظافة الاسنان و نظافة العينين.	١.٨٠٠	٠.٤٠٢	٢٢.٣٣٤	٦٠.٠٠٠
٨	أوجه الطالبات بالاستحمام بالماء والصابون كل يوم.	١.٦٠٠	٠.٤٩٢	٣٠.٧٧٣	٥٣.٣٣٣
٩	أساعد الطالبات للاهتمام بالنظافة أثناء الدورة الشهرية .	١.٧٠٠	٠.٤٦١	٢٧.٠٩٢	٥٦.٦٦٧
١٠	أكسب الطالبات معلومات صحية عن استخدام القوط الصحية أثناء الدورة الشهرية و الاهتمام بتغييرها باستمرار .	١.٤٠٠	٠.٤٩٢	٣٥.١٦٩	٤٦.٦٦٧
	المجموع	١٦.٣٦٠	١.١٦٨	٧.١٣٩	٥٤.٥٣٣

يوضح جدول (٩) ان العبارة رقم (٥) قد حققت اعلى اهمية نسبية وقدرها (٦٣.٣٣٣%) بينما حصلت العبارة رقم (٣) على اقل اهمية نسبية وقدرها (٤٣.٣٣٣%) فى المحور الاول الخاص بالصحة الشخصية

جدول (١٠) تحليل عبارات المحور الثاني الخاص بالصحة الغذائية

ن=١٠٠

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	الأهمية النسبية
١	أوجه الطالبات على ضرورة غسل اليدين قبل تناول الطعام	٢.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٦٦.٦٦٧
٢	أحفز الطالبات على شرب الحليب بانتظام .	١.٧٠٠	٠.٤٦١	٢٧.٠٩٢	٥٦.٦٦٧
٣	أحث الطالبات بعدم تناول الطعام في وضع الوقوف و عدم تناول الطعام امام التلفاز .	١.٦٠٠	٠.٤٩٢	٣٠.٧٧٣	٥٣.٣٣٣
٤	أحرص على توجيه الطالبات بتناول وجبات مكونة من الخضروات و تناول الفواكه باستمرار .	١.٥٠٠	٠.٥٠٣	٣٣.٥٠١	٥٠.٠٠٠
٥	أكسب الطالبات المعلومات الخاصة بالقيم الغذائية في الوجبات .	١.٥٠٠	٠.٥٠٣	٣٣.٥٠١	٥٠.٠٠٠
٦	أعمل على توجيه الطالبات بتناول كميات كافية من الماء يومياً .	١.٧٠٠	٠.٤٦١	٢٧.٠٩٢	٥٦.٦٦٧
٧	أحث الطالبات على الإطلاع علي مكونات الأطعمة الغذائية قبل شرائها .	١.٧٠٠	٠.٤٦١	٢٧.٠٩٢	٥٦.٦٦٧
٨	أوجه الطالبات بمضغ الطعام جيداً قبل بلعه .	١.٧٨٠	٠.٤١٦	٢٣.٣٩٠	٥٩.٣٣٣
٩	أحث الطالبات على تناول وجبه الإفطار يومياً .	١.٨٠٠	٠.٤٠٢	٢٢.٣٣٤	٦٠.٠٠٠
١٠	أوجه الطالبات بعدم أكل وجبات سريعة خارج البيت .	١.٤٦٠	٠.٥٠١	٣٤.٣٠٩	٤٨.٦٦٧
١١	أحث الطالبات على عدم تناول المشروبات الغنية بالكافيين و المشروبات الغازية و مشروبات الطاقة .	١.٧٠٠	٠.٤٦١	٢٧.٠٩٢	٥٦.٦٦٧
١٢	أعمل على تنبيه الطالبات للالتزام بمواعيد الوجبات الأساسية .	١.٤٨٠	٠.٥٠٢	٣٣.٩٢٧	٤٩.٣٣٣
١٣	أوجه الطالبات إلى تجنب المواد الغذائية المحتوية علي المواد الحافظة .	١.٧٦٠	٠.٤٢٩	٢٤.٣٨٨	٥٨.٦٦٧
١٤	أحث الطالبات على عدم تناول كميات كبيرة من السكريات	١.٦٠٠	٠.٤٩٢	٣٠.٧٧٣	٥٣.٣٣٣
	المجموع	٢٣.٢٨٠	٠.٨٥٤	٣.٦٦٧	٥٥.٤٢٩

يوضح جدول (١٠) ان العبارة رقم (١) قد حققت اعلى اهمية نسبية وقدرها (٦٦.٦٦٧%) بينما حصلت العبارة رقم (١٠) على اقل اهمية نسبية وقدرها (٤٨.٦٦٧%) في المحور الثاني الخاص بالصحة الغذائية .

جدول ( ١١ )  
تحليل عبارات المحور الثالث الخاص بالصحة الرياضية

ن=١٠٠

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	الأهمية النسبية
١	أحث الطالبات على الالتزام بحصة التربية الرياضية .	١.٧٢٠	٠.٤٥١	٢٦.٢٣٦	٥٧.٣٣٣
٢	أساعد الطالبات على المشاركة في النشاطات التي تنظمها الإدارة .	١.٩٠٠	٠.٣٠٢	١٥.٨٦٩	٦٣.٣٣٣
٣	أحفز الطالبات على الذهاب إلى المدرسة ماشية على الأقدام .	١.٦٢٠	٠.٤٨٨	٣٠.١١٣	٥٤.٠٠٠
٤	أساعد الطالبات المحافظة علي الوزن المناسب بالمعلومات المختلفة .	١.٥٠٠	٠.٥٠٣	٣٣.٥٠١	٥٠.٠٠٠
٥	أحث الطالبات بتخصيص وقتاً أسبوعياً لممارسة الرياضة.	١.٦٠٠	٠.٤٩٢	٣٠.٧٧٣	٥٣.٣٣٣
٦	أوجه الطالبات بممارسة الرياضة للحفاظ علي القوام المعتدل .	١.٥٠٠	٠.٥٠٣	٣٣.٥٠١	٥٠.٠٠٠
٧	أساعد الطالبات بممارسة الأنشطة الرياضية التي تمارس بغرض الصحة و الانتظام في أداء تدريبات اللياقة والرشاقة.	١.٨٨٠	٠.٣٢٧	١٧.٣٧٢	٦٢.٦٦٧
٨	أكسب الطالبات مفهوم ممارسة الرياضة في الفترة الصباحية لأنها تساعد على زيادة النشاط والحيوية .	١.٧٠٠	٠.٤٦١	٢٧.٠٩٢	٥٦.٦٦٧
٩	أوجه الطالبات بضرورة أخذ فترات راحة أثناء التدريب .	١.٤٨٠	٠.٥٠٢	٣٣.٩٢٧	٤٩.٣٣٣
١٠	أكسب الطالبات المعلومات الخاصة بالمحافظة علي الوزن لأنها تجعل الفرد أكثر نشاطاً .	١.٨٠٠	٠.٤٠٢	٢٢.٣٣٤	٦٠.٠٠٠
١١	أحث الطالبات على عدم ممارسة الرياضة بعد الأكل مباشرة .	١.٤٦٠	٠.٥٠١	٣٤.٣٠٩	٤٨.٦٦٧
١٢	أوجه الطالبات الي أخذ حمام ساخن عند الشعور بالتعب العضلي .	١.٦٨٠	٠.٤٦٩	٢٧.٩٠٦	٥٦.٠٠٠
	المجموع	١٩.٨٤٠	١.٠٧٠	٥.٣٩٥	٥٥.١١١

يوضح جدول (١١) ان العبارة رقم (٢) قد حققت اعلى اهمية نسبية وقدرها (٦٣.٣٣٣%) بينما حصلت العبارة رقم (١١) على اقل اهمية نسبية وقدرها(٤٨.٦٦٧%) في المحور الثالث الخاص بالصحة الرياضية .

جدول ( ١٢ )  
تحليل عبارات المحور الرابع الخاص بالصحة الوقائية

ن=١٠٠

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	الأهمية النسبية
١	أحث الطالبات إلى تجنب أشعة الشمس المباشرة أثناء الدراسة .	١.٦٤٠	٠.٤٨٢	٢٩.٤١٦	٥٤.٦٦٧
٢	أوجه الطالبات بأخذ حمام بعد الرجوع من المعهد .	١.٨٠٠	٠.٤٠٢	٢٢.٣٣٤	٦٠.٠٠٠
٣	أحث الطالبات على ضرورة تغير الملابس المبللة بالعرق و تطهيرها دائما .	١.٦٦٠	٠.٤٧٦	٢٨.٦٨٠	٥٥.٣٣٣
٤	أنمي للطالبات المعلومات الصحية لاستخدام المناديل الصحية لتجفيف العرق .	١.٦٠٠	٠.٤٩٢	٣٠.٧٧٣	٥٣.٣٣٣
٥	أعمل علي توعية الطالبات بارتداء معدات الحماية الشخصية المناسبة ( واقى الوجه- الكمامات- ..... ) .	١.٦٠٠	٠.٤٩٢	٣٠.٧٧٣	٥٣.٣٣٣
٦	أحفز الطالبات على نظافة اليدين قبل الأكل وبعده .	١.٥٠٠	٠.٥٠٣	٣٣.٥٠١	٥٠.٠٠٠
٧	أعمل على توعية الطالبات بتطهير المنزل باستخدام المطهرات دائما و تطهير المفروشات وتعريضها للشمس والتهوية .	١.٧٠٠	٠.٤٦١	٢٧.٠٩٢	٥٦.٦٦٧
٨	أنمي للطالبات مفهوم الوقاية بالإسعافات الأولية اللازمة عند حدوث الإصابة .	١.٦٤٠	٠.٤٨٢	٢٩.٤١٦	٥٤.٦٦٧
٩	أحث الطالبات عند حدوث جرح أن يتم غسله بالماء أولاً قبل وضع المطهر .	١.٤٨٠	٠.٥٠٢	٣٣.٩٢٧	٤٩.٣٣٣
١٠	أوجه الطالبات عند حدوث نزيف من الأنف يجب الجلوس ووضع قطعة قطن علي الأنف .	١.٧٤٠	٠.٤٤١	٢٥.٣٣٦	٥٨.٠٠٠
١١	أساعد الطالبات للحصول على معلومات عن أنواع الميكروبات والأمراض التي تسببها .	١.٥٦٠	٠.٤٩٩	٣١.٩٨٠	٥٢.٠٠٠
١٢	أحث الطالبات على أخذ التطعيمات اللازمة في الوحدة العلاجية بالمعهد و الإبلاغ عن أي مرض تشعر به.	١.٦٤٠	٠.٤٨٢	٢٩.٤١٦	٥٤.٦٦٧
	المجموع	١٩.٥٦٠	١.٠٨٥	٥.٥٤٩	٥٤.٣٣٣

يوضح جدول (١٢) ان العبارة رقم (٢) قد حققت اعلى اهمية نسبية وقدرها (٦٠.٠٠٠%) بينما حصلت العبارة رقم (٩) على اقل اهمية نسبية وقدرها (٤٩.٣٣٣%) فى المحور الرابع الخاص بالصحة الوقائية.

جدول ( ١٣ )

تحليل عبارات المحور الخامس الخاص بالصحة القوامية

ن=١٠٠

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	الأهمية النسبية
١	أحفز الطالبات على عدم حمل الأشياء الثقيلة على الرأس.	١.٥٨٠	٠.٤٩٦	٣١.٣٩٥	٥٢.٦٦٧
٢	أوجه الطالبات بعدم حمل أشياء كثيرة في يد واحدة .	١.٧٢٠	٠.٤٥١	٢٦.٢٣٦	٥٧.٣٣٣
٣	أحث الطالبات بضرورة الوقوف بطريقة سليمة و تجنب الوقوف لفترات طويلة .	١.٧٢٠	٠.٤٥١	٢٦.٢٣٦	٥٧.٣٣٣
٤	أوجه الطالبات بعدم ثبات الجسم لفترات طويلة في أوضاع قوامية خاطئة .	١.٥٨٠	٠.٤٩٦	٣١.٣٩٥	٥٢.٦٦٧
٥	أنبه على للطالبات ألا تحتوي الحقيبة المدرسية على أشياء كثيرة .	١.٤٠٠	٠.٤٩٢	٣٥.١٦٩	٤٦.٦٦٧
٦	أحث الطالبات على الجلوس في وجود إضاءة مناسبة في المكان .	١.٤٨٠	٠.٥٠٢	٣٣.٩٢٧	٤٩.٣٣٣
٧	أراعى توعية الطالبات بضرورة النوم على وسادة مناسبة .	١.٧٠٠	٠.٤٦١	٢٧.٠٩٢	٥٦.٦٦٧
٨	أعمل على توجيه الطالبات بعدم المشي حافية القدمين .	١.٦٨٠	٠.٤٦٩	٢٧.٩٠٦	٥٦.٠٠٠
٩	أوجه الطالبات بضرورة الجلوس بطريقة صحيحة .	١.٧٨٠	٠.٤١٦	٢٣.٣٩٠	٥٩.٣٣٣
١٠	أوجه الطالبات بحمل الحقيبة على الكتفين .	١.٧٠٠	٠.٤٦١	٢٧.٠٩٢	٥٦.٦٦٧
١١	أحث الطالبات على عدم الجلوس لفترات طويلة على الكمبيوتر و امام التلفاز .	١.٥٠٠	٠.٥٠٣	٣٣.٥٠١	٥٠.٠٠٠
١٢	أقوم بتوعية الطالبات بالوضع الصحيح للجلوس عند الدراسة .	١.٧٠٠	٠.٤٦١	٢٧.٠٩٢	٥٦.٦٦٧
١٣	أعمل على توعية الطالبات بمعرفة كيفية التقاط الأشياء وحملها عن الأرض .	١.٤٦٠	٠.٥٠١	٣٤.٣٠٩	٤٨.٦٦٧
	المجموع	٢١.٠٠٠	١.٤٢١	٦.٧٦٨	٥٣.٨٤٦

يوضح جدول (١٣) ان العبارة رقم (٢ ، ٣) قد حققت اعلى اهمية نسبية وقدرها (٥٧.٣٣٣%) بينما حصلت العبارة رقم (٥) على اقل اهمية نسبية وقدرها (٤٦.٦٦٧%) فى المحور الخامس الخاص بالصحة القوامية .

جدول (١٤)  
تحليل المحاور والمجموع الكلي لمقياس الثقافة الصحية

ن=١٠٠

م	المحاور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	الأهمية النسبية
١	الصحة الشخصية	١٦.٣٦٠	١.١٦٨	٧.١٣٩	٥٤.٥٣٣
٢	الصحة الغذائية	٢٣.٢٨٠	٠.٨٥٤	٣.٦٦٧	٥٥.٤٢٩
٣	الصحة الرياضية	١٩.٨٤٠	١.٠٧٠	٥.٣٩٥	٥٥.١١١
٤	الصحة الوقائية	١٩.٥٦٠	١.٠٨٥	٥.٥٤٩	٥٤.٣٣٣
٥	الصحة القوامية	٢١.٠٠٠	١.٤٢١	٦.٧٦٨	٥٣.٨٤٦
	المجموع	١٠٠.٠٤٠	٢.٩١٣	٢.٩١١	٥٤.٦٥٠

يوضح جدول (١٤) ان المحور الثاني الخاص بالصحة الغذائية قد حقق اعلى اهمية نسبية وقدرها (٥٥.٤٢٩%) بينما حصل المحور الخامس الخاص بالصحة القوامية على اقل اهمية نسبية وقدرها (٥٣.٨٤٦%) بينما حقق المجموع الكلي للمقياس اهمية نسبية قدرها (٥٤.٦٥٠%).  
مناقشة نتائج :

يوضح جدول (٩) ان العبارة رقم (٥) قد حققت اعلى اهمية نسبية وقدرها (٦٣.٣٣٣%) بينما حصلت العبارة رقم (٣) على اقل اهمية نسبية وقدرها (٤٣.٣٣٣%) فى المحور الاول الخاص بالصحة الشخصية

يوضح جدول (١٠) ان العبارة رقم (١) قد حققت اعلى اهمية نسبية وقدرها (٦٦.٦٦٧%) بينما حصلت العبارة رقم (١٠) على اقل اهمية نسبية وقدرها (٤٨.٦٦٧%) فى المحور الثانى الخاص بالصحة الغذائية .

يوضح جدول (١١) ان العبارة رقم (٢) قد حققت اعلى اهمية نسبية وقدرها (٦٣.٣٣٣%) بينما حصلت العبارة رقم (١١) على اقل اهمية نسبية وقدرها (٤٨.٦٦٧%) فى المحور الثالث الخاص بالصحة الرياضية .

يوضح جدول (١٢) ان العبارة رقم (٢) قد حققت اعلى اهمية نسبية وقدرها (٦٠.٠٠٠%) بينما حصلت العبارة رقم (٩) على اقل اهمية نسبية وقدرها (٤٩.٣٣٣%) فى المحور الرابع الخاص بالصحة الوقائية.

يوضح جدول (١٣) ان العبارة رقم (٢، ٣) قد حققت اعلى اهمية نسبية وقدرها (٥٧.٣٣٣%) بينما حصلت العبارة رقم (٥) على اقل اهمية نسبية وقدرها (٤٦.٦٦٧%) فى المحور الخامس الخاص بالصحة القوامية .

يوضح جدول (١٤) ان المحور الثانى الخاص بالصحة الغذائية قد حقق اعلى اهمية نسبية وقدرها (٥٥.٤٢٩%) بينما حصل المحور الخامس الخاص بالصحة القوامية على اقل اهمية نسبية وقدرها (٥٣.٨٤٦%) بينما حقق المجموع الكلي للمقياس اهمية نسبية قدرها (٥٤.٦٥٠%).

وتتفق هذه النتائج مع دراسة ماجدة سليمان (٢٠١٤م) (٧) والتي أكدت نتائجها على ضرورة إلمام المعلمات بالإرشادات القوامية الصحية ، وترسيخ عادات غذائية صحية للطفل ، وتوفير بيئة مدرسية صحية للطفل تنقيه من الأمراض وتحميه من التلوث .

وتتفق أيضاً مع نتائج دراسة مروة عبد العزيز (٢٠١٣م) (٨) والتي أكدت نتائجها على أن البرنامج الإرشادي الصحي المقترح تأثير إيجابي علي الثقافة الصحية لدي أطفال مرحلة الطفولة المتأخرة (٦-١٢) .



وتتفق هذه النتائج أيضاً مع دراسة المتولي أحمد (٢٠١٢م) (٢) ، سعاد العزابي (٢٠١٢م) (٤) والتي أكدت نتائجها على التأثير الإيجابي لبرامج التنقيف الصحي علي إنخفاض الوزن بشكل نسبي ، وإرتفاع مستوى الثقافة الغذائية تساعد الرياضيين علي الوزن الصحي وفي مستوى الثقافة الغذائية .

ويؤكد أسامة رياض (٢٠٠٨م) إلى أنه يجب اتباع الطرق الصحيحة السليمة من ناحية نظافة الجسم والاستحمام وتعقيم الملابس والفوط والعناية بالجسم ككل وذلك باتباع السلوكيات الصحية السليمة، ويفضل ارتداء الملابس الرياضية المصنوعة من الألياف الطبيعية مثل القطن أو الصوف وتجذب ارتداء الملابس الرياضية المصنوعة من الألياف الصناعية وبالأخص الجوارب . ( ١ : ٢٣٩ )

وتشير يوسف كماش ، صالح بشير (٢٠١١م) إلى أن التغذية الجيدة والمتوازنة تساعد الفرد علي النمو الصحيح، ولذلك فإن وجبة الطعام يجب أن تكون محتوية على جميع العناصر الغذائية ، كما يتم التقليل من مشروبات الصودا وتناول منتجات الألبان، وتعتبر وجبة الإفطار من أهم الوجبات المقدمة لكي تساعد الجسم على النمو الصحيح . ( ١١ : ١٦٧ )

ويؤكد مسعود غرابه (٢٠٠٨م) علي أهمية النشاط الرياضي في التأثير الإيجابي علي تحسين مستوى ضغط الدم حيث يؤدي التدريب الرياضي إلي حدوث تغيرات في الدم ، كما يحدث بالنسبة لأي جهاز من أجهزة الجسم الأخرى وهذه التغيرات منها ما هو مؤقت ، أي تغيرات تحدث بصفة مؤقتة كاستجابة لأداء النشاط الرياضي ثم يعود الدم نتيجة للانتظام في ممارسة التدريب الرياضي لفترة معينة مما يؤدي إلي تكيف أداء التدريب البدني وتشمل هذه التغيرات زياده حجم الدم وحجم الهيموجلوبين والكريات الحمراء ، والزيادة في ضغط الدم للفرد الممارس للرياضة أقل منها عند غير الممارس ، كما أنه ينصح لبعض المصابين بارتفاع ضغط الدم بمزاولة الرياضة علي أن تكون رياضه معتدلة معقولة وليست عنيفة وبخاصة الأنشطة الهوائية . ( ٩ : ٦٧ )

ويؤكد صالح بشير (٢٠١١م) على أن القوام الجيد هو أحد الجوانب الهامة التي تعكس شخصية الإنسان ودوره في المجتمع لأن الفرد السليم تكون شخصيته سوية عادية ويكون نافعا في المجتمع بينما ذو القوام المنحرف يتأثر بقوامه ويشعر بنقص في نفسه . ( ٦ : ١١ )

- استنتاجات وتوصيات البحث :

١- استنتاجات البحث :

- ٦- حصل المحور الثاني (الصحة الغذائية) على أعلى نسبة تحسن مئوية بلغت (٤٢٩.٥٥%) ،
- ٧- يليه المحور الثالث (الصحة الرياضية) حصل على نسبة تحسن مئوية بلغت (١١١.٥٥%) ،
- ٨- ثم المحور الأول (الصحة الشخصية) حصل على نسبة تحسن مئوية بلغت (٥٣٣.٥٤%) .
- ٩- يليه المحور الرابع (الصحة الوقائية) حصل على نسبة تحسن مئوية بلغت (٣٣٣.٥٤%) ،
- ١٠- يليه المحور الخامس (الصحة القوامية) حصل على نسبة تحسن مئوية بلغت (٨٤٦.٥٣%) .

٢- توصيات البحث :

بناء علي الاستخلاصات الخاصة بموضوع البحث توصي الباحثة بالآتي :

- ١- عقد دورات تدريبية تربوية بحقائب التدريب تلبى حاجات المعلمات وواقعهم المعاش .
- ٢- تقديم الدعم والتشجيع والمتابعة لنشر الوعي للمعلمين والطلاب بضرورة التربية الذاتية والتطوير المستمر لذواتهم وتحمل المسؤولية الفردية والاجتماعية .
- ٣- العمل على تطبيق بحوث ودراسات مشابهة تقيس الثقافة الصحية لمختلف المراحل الدراسية .

## المراجع

- ١- أسامة رياض (٢٠٠٨م) : الجديد فى الطب الرياضي فى كرة القدم ، الاتحاد العربي لكرة القدم الرياضي، القاهرة .
- ٢- المتولي حسين أحمد (٢٠١٢م) : الثقافة الغذائية و علاقتها بمؤشر كتلة الجسم للرياضيين وغير الرياضيين من طلاب المرحلة الإعدادية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان .
- ٣- بهاء الدين إبراهيم سلامة (٢٠٠٧م) : الصحة والتربية الصحية ، ط٢ ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٤- سعاد سعيد علي العزابى (٢٠١٢م) : تأثير برنامج تثقيف صحي علي الحالة الصحية للأطفال زائدي الوزن من سن (٩-١٢) سنة بالجمهورية الليبية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية
- ٥- سميرة خليل محمد (٢٠٠٦م) : التربية الصحية للرياضيين ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٦- صالح بشير سعد (٢٠١١م) : القوام وسبل المحافظة عليه، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية .
- ٧- ماجدة مصطفى أحمد سليمان (٢٠١٤م) : تأثير برنامج ثقافة صحية لمعلمات رياض الأطفال بمحافظة الوادى الجديد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
- ٨- مروة ربيع محمد عبد العزيز (٢٠١٣م) : فاعلية برنامج إرشادي صحي مقترح لتنمية الثقافة الصحية لدي تلاميذ المرحلة الابتدائية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .
- ٩- مسعود كمال غرابه (٢٠٠٨م) : الصحة الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ١٠- مسعود كمال غرابه (٢٠١٤م) : التربية الصحية ، ج٢ ، حقوق النشر محفوظة للمؤلف .
- ١١- يوسف لازم كماش ، صالح بشير سعد أبو خيط (٢٠١١م) : مقدمة في بيولوجيا الرياضة ، دار الوفاء لنديا للطباعة والنشر، ط١ ، الإسكندرية .

12- <https://www.emro.who.int/ar/entity/ehealth/index.html>