

السلوك الصحي لتلاميذ الحلقة الاولى من التعليم الاساسي بمحافظة اسيوط "دراسة مسحية"

* د/عبد الرحمن عبد الباسط مدني

** د/ رجب كامل محمد

*** أ / مرفت مكرم عبده شكره

المقدمة ومشكلة البحث:

تشهد الحياة المعاصرة تغيراً في نواحي متعددة إذ يواكب العالم تقدماً تقنياً يصاحبه انفجار سكاني ومعرفي وهناك إجماع بين العديد من الباحثين على أن تكنولوجيا الاتصال الحديثة وفي مقدمتها شبكة الانترنت قد فتحت عصراً جديداً من عصور الاتصال والتفاعل بين البشر في وفرة المعلومات والمعارف التي تقدمها لمستخدميها ومنها الجانب الصحي. (١٦ : ٥٥)

فصحة الفرد من المقومات الاساسية للمجتمع وهي مطالب الحياة وضرورة من ضروريات التنمية وإذا كان الانسان هو غاية التنمية ووسيلتها فإن المحافظة على صحته تعد واجباً اساسياً له ولمجتمعه، والصحة تعني تمتع الفرد بحالة جيدة من الناحية الجسمية والعقلية والاجتماعية وليست مجرد الخلو من الامراض والعاهات. (٢٤ : ٦٧)

فإن انخفاض المستوي الصحي لا يرجع فقط إلى نقص الخدمات الصحية الوقائية منها والعلاجية بقدر ما يرجع إلى عدم معرفة الفرد كيف يسلك السلوك الصحي السليم ليحافظ على صحته ويتحمل المسؤولية في وقاية صحة الآخرين، ولا بد ان يكون الفرد مزوداً بقدر من الثقافة الصحية يمكنه من إدراك

* أستاذ التربية الصحية بقسم علوم الصحة الرياضية كلية التربية الرياضية جامعة أسوان.

** أستاذ الإصابات الرياضية بقسم علوم الصحة الرياضية كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط.

*** أخصائي رياضي بمديرية الشباب والرياضة.

ما قد يهدده من الأخطار الصحية ومعرفة العادات والاتجاهات الصحية التي تقيه هو وغيره من الأمراض فيجعل سلوكه وعاداته وأنماط تصرفاته تتفق مع ما يحميه هو ومجتمعه من أخطار صحية. (١٤ : ٣٩)

إن الوصول بالمجتمع إلى حالة من الصحة الجيدة يبدأ بالاهتمام بصحة الأطفال لأنهم رجال ونساء المستقبل، ومن هذا المنطلق فإن صحة الأطفال تهم كل فئة من فئات المجتمع ومن أكثر الفئات قدرة على تحريك المجتمع وتحفيزه والتأثير على السلوكيات الصحية هم الاطفال من خلال منهج التثقيف الصحي للأطفال وخاصة في المراحل العمرية الأولى. (٢٩ : ١٠٢) (٢٧ : ٩٨)

أن الأطفال الذين يعرفون الحقائق الصحية المرتبطة بأعمارهم وبسنوات الدراسة ويمارسون العادات الصحية السليمة يرغبون في أخذ فرصة أكبر لتعلم المزيد عن صحتهم فهؤلاء الأطفال سيكونون أكثر مشاركة في تحقيق الاصطلاحات الضرورية لبعض العيوب للانحرافات السلوكية والقوامية لإدراكهم السلوك الصحي والعادات الصحية السليمة. (٢٣ : ٢١)

وقد أوضح بهاء الدين سلامة (٢٠٠١) إلى أن أهمية هذه المرحلة الابتدائية تكمن في أن الطفل يتعلم الأنماط السلوكية التي تستمر معه طوال حياته، كما تعتبر هذه المرحلة من أهم المراحل التي تؤثر في سلوك الطفل ونظرته للأمور المتعلقة بالصحة والنظافة والعادات الصحية نتيجة ما يراه أو يسمعه كما أن طفل هذه المرحلة شديد الاهتمام بنفسه ويسعى إلى التعرف على السلوك الاجتماعي الحميد. (١٢ : ١٥، ١٢٠)

والمدرسة الابتدائية هي أنسب مكان لغرس العادات الصحية السليمة وذلك لأن الطفل يمضي بالمرحلة الابتدائية ست سنوات كاملة أو أكثر يتكون من خلالها جسماً وعقلياً واجتماعياً، ويمكن تشكيله وتغيير عاداته وتحسينها

في تلك الحقبة من الزمن إذا توافرت له البرامج المناسبة والموضوعة بإتقان والمبنية على الأسس العلمية السليمة. (٥ : ٤)

والمسلم به أن مرحلة الدراسة في المدارس الابتدائية حجر الأساس واللبنة الأولى لبداية مرحلة التعليم. ومع وجود الثورة المعلوماتية من نواحي الاتصال وسهولة الحصول على المعلومات الصحية من خلال الشبكة الدولية للمعلومات (الانترنت) ولما لها من مواقع عديدة تفيد في التعرف ولو البسيط على الأمور السطحية عن الصحة والمرض حدثت طفرة في زيادة مستوى الوعي الصحي لدى مستخدمي الانترنت خاصة تلاميذ الصفوف الثلاثة الأولى من المرحلة الابتدائية التي هي بداية الاحتكاك بمؤثرات خارج الأسرة.

فمن خلال خبرات الباحثة بالعمل كمدرسة تربية رياضية بإحدى المدارس الخاصة بأسبوط لاحظت وجود العديد من العادات والسلوكيات الصحية الغير سليمة التي يقوم بها بعض من تلاميذ الصفوف الثلاثة الأولى من المرحلة الابتدائية والواجب معرفتها لأنها تؤثر على الصحة العامة للتلاميذ. مما دفع الباحثة إلى القيام بهذه الدراسة للتعرف على مستوى السلوك الصحي لدى تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الاساسي بمدينة أسبوط.

أهمية البحث والحاجة إليه:

تتضح أهمية البحث فيما يلي:

- ١- التعرف على مستوى السلوك الصحي لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الاساسي (الصفوف الثلاثة الأولى).
- ٢- أمكانية معرفة السلوكيات الصحية الخاطئة بشكل أكثر فعالية وثبات خاصة في تلك المرحلة المعنية وما يواكبها من تقدم تكنولوجي واعلامي أكثر إثارة مما سبق في العصور القديمة.
- ٣- تعريف معلمي التربية الرياضية بمضمون العادات والسلوكيات والمعارف والخبرات الصحية الخاطئة للتلاميذ لمحاولة تقويمها.

- ٤- تعريف أولياء الامور بمستوي السلوك الصحي لأبنائهم حتى يتسنى لهم التوجه إلى الخبراء النفسيين لمعالجة السلوكيات الخاطئة منها.
- ٥- كما تتضح أهمية البحث في المساعدة على تنشئة جيل صحي سليم خالي من الامراض وأيضاً غلق الباب امام انتشار الاوبئة والامراض والتي تكون فيها العادات والسلوكيات الصحية فيها باب لانتشار تلك الاوبئة والامراض مثل أنفلونزا الخنازير والسمنة.

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى معرفة السلوك الصحي لتلاميذ الحلقة الاولى من التعليم الاساسي (الصفوف الثلاثة الأولى) من (٦ - ٩ سنوات) بمدينة اسيوط من خلال التعرف علي:

- ١- مستوى السلوك الصحي الشخصي.
- ٢- مستوى السلوك الصحي الغذائي.
- ٣- مستوى السلوك الصحي البيئي.
- ٤- مستوى السلوك الصحي الرياضي.
- ٥- مستوى السلوك الصحي الوقائي.
- ٦- مستوى السلوك الصحي القوامي.

تساؤلات البحث:

- ١- ما مستوى السلوك الصحي الشخصي لتلاميذ الحلقة الاولى من التعليم الاساسي (الصفوف الثلاثة الأولى) من (٦ - ٩ سنوات) بمدينة اسيوط؟
- ٢- ما مستوى السلوك الصحي الغذائي لتلاميذ الحلقة الاولى من التعليم الاساسي (الصفوف الثلاثة الأولى) من (٦ - ٩ سنوات) بمدينة اسيوط؟
- ٣- ما مستوى السلوك الصحي البيئي لتلاميذ الحلقة الاولى من التعليم الاساسي (الصفوف الثلاثة الأولى) من (٦ - ٩ سنوات) بمدينة اسيوط؟

- ٤- ما مستوى السلوك الصحي الرياضي لتلاميذ الحلقة الاولى من التعليم الاساسي (الصفوف الثلاثة الأولي) من (٦ - ٩ سنوات) بمدينة اسويوط؟
- ٥- ما مستوى السلوك الصحي الوقائي لتلاميذ الحلقة الاولى من التعليم الاساسي (الصفوف الثلاثة الأولي) من (٦ - ٩ سنوات) بمدينة اسويوط؟
- ٦- ما مستوى السلوك الصحي القوامي لتلاميذ الحلقة الاولى من التعليم الاساسي (الصفوف الثلاثة الأولي) من (٦ - ٩ سنوات) بمدينة اسويوط؟

المصطلحات الواردة بالبحث:

- التربية الصحية:

هي عملية ترجمة الحقائق الصحية المعروفة إلى أنماط سلوكية صحية سليمة على مستوى الفرد والمجتمع. (٢: ٤١)

ويعرفها "فوزي جاد" (١٩٨١) بأنها: عملية ترجمة الحقائق الصحية المعروفة إلى أنماط سلوكية صحية على مستوى الفرد والمجتمع وذلك باستعمال الاساليب التربوية الحديثة. (١٧: ٤٤٥)

- الصحة:

يعرفها "أبو العلا عبد الفتاح، أحمد نصر الدين" (١٩٩٣م) أنها حالة السلامة والكفاية البدنية والعقلية والاجتماعية الكاملة وتسبب خلو الفرد من الامراض. (٣: ٣١)

- السلوك:

يعرفه "عزيز حنا" نقلاً عن "يوسف محمد" (١٩٨١م) أنه "كل أنواع النشاط العقلي سواء كانت فيه حركة ظاهرة كالرسم والكتابة والحل والتركيب أو لم تكن واضحة كال تفكير والتخيل. (٢٥: ٨٢)

- السلوك الصحي: Healthy behavior

ويعرفه "محمد الامين" (١٩٨٦م) بأنه كل ما يصدر عن الفرد من اتجاهات أو أفعال أو اقوال ترتبط بممارسته الصحية. (١٨ : ٩)
 كما يعرفه "أحمد أمين فوزي" (٢٠٠٣م) بأنه كل ما يصدر عن الفرد من تصرفات وحركات وأفعال أو نشاط. (٤ : ١٥)
الدراسات المرتبطة:

- دراسة "أحمد محمد عادل حامد الشافعي" (٢٠١٠م) (٦) وعنوانها "دراسة تقويمية للسلوك الصحي لتلاميذ مدرسة الموهوبين" وتهدف الدراسة إلي تقويم السلوك الصحي لتلاميذ مدرسة الموهوبين من خلال التعرف علي مستوى السلوك الصحي (الشخصي - الغذائي - البيئي - الرياضي - الوقائي القوامي). باستخدام المنهج الوصفي (دراسة مسحية) كما أجريت الدراسة علي عينة قوامها (١٠٠) طالب من الطلاب الملتحقون بمدرسة الموهوبين رياضياً بمدينة نصر بمحافظة القاهرة للعام الدراسي (٢٠٠٨/٢٠٠٩) من المراحل السنية من الصف الاول الاعدادي إلي الصف الثالث الثانوي. ومن أدوات جمع البيانات استخدام المقياس وكانت أهم النتائج ارتفاع مستوى السلوك الصحي لتلاميذ مدرسة الموهوبين رياضياً حيث انحصرت النتائج ما بين (٥.٩٧%) كأكبر نسبة مئوية في محور السلوك الصحي القوامي.

- دراسة "منال محمد شحاتة" (٢٠٠٦م) (٢٢) وعنوانها "تقييم الثقافة الغذائية لدي طلاب وطالبات المرحلة الابتدائية بمدينة الزقازيق" وتهدف الدراسة إلى تقييم الثقافة الغذائية لدي طلاب وطالبات المرحلة الابتدائية بمدينة الزقازيق وذلك للتعرف على مصادر تلك الثقافة ومدى مساهمة المصادر المختلفة في نشر الثقافة الغذائية. باستخدام المنهج الوصفي. كما أجريت الدراسة على عينة قوامها (٨٠٠) طالب وطالبة من مدارس المرحلة الابتدائية. وكانت أهم النتائج زيادة استجابة

الطالبات عن الطلاب، ووضحت الدراسة بعض العادات الغذائية الغير سليمة لدي عينة الدراسة وهي عدم تناول الوجبات الرئيسية بانتظام حيث بلغت نسبة الذين يتناولون الوجبات الرئيسية بانتظام ٤١.٤% من عينة الدراسة وعدم تناول الوجبات الرئيسية مع الاسرة فبلغت ٤٥.٨% كما ارتفعت نسبة الذين يتناولون أطعمة بين الوجبات الرئيسية.

- دراسة **Bulmar,irfan,barton,vancour and breney**

(٢٠١٠) (٢٦) حيث هدفت الدراسة إلى مقارنة الحالة الصحية والسلوكيات الصحية بين طالبات البكالوريوس والدراسات العليا واستخدم الباحثون نموذج التقييم الصحي لدي طالبات الجامعة الأمريكية ، وتم توزيع المقياس على عينة عشوائية مكونة من ١٣٤٤ طالبة ، وظهرت النتائج عدم وجود أي فروق ذات دلالة إحصائية في المستوي الصحي والسلوكيات الصحية بين طالبات الدراسات العليا والبكالوريوس باستثناء تمتع طالبات الدراسات العليا بحالة صحية أفضل وعادات غذائية أفضل وفحوص طبية دورية وأكثر تعاطيا للكحول أثناء القيادة.

- دراسة **"Radwan&Rescke"** (٢٠٠٤) (٢٨) دراسة بعنوان

"السلوك الصحي والاتجاهات نحو الصحة دراسة ميدانية مقارنة بين طلاب سوريين وألمان" تهدف إلى تحليل السلوك الصحي والاتجاهات الصحية للطلاب من منظور ثقافي بهدف إيجاد فروق ثقافية بين عينة سورية وألمانية اشتملت عينة الدراسة على (٣٠٠) مفحوص كان بينهم (٢٠١) أنثى (٦٧%) و(٩٩) ذكر (٣٣%) استخدم الباحث المنهج الوصفي (استبيان السلوك الصحي) وكانت نتائج هذه الدراسة وجود بعض الخصائص المميزة للعينة السورية، بعضها مهم للصحة مثل تناول الفاكهة والنوم عدد كاف من الساعات وتنظيف الأسنان وأخرى

غير صحيحة مثل غياب الزيارات الدورية إلى الطبيب وفحص الصدر.

إجراءات البحث.

منهج البحث:

وفقاً لطبيعة البحث وأهدافه، سوف تستخدم الباحثة المنهج الوصفي (الدراسات المسحية) نظراً لملائمته لطبيعة البحث.

مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار العينة باستخدام الطريقة العشوائية ممثلة للمجتمع الاصيلي قوامها (٣٠٠) تلميذ تقريباً من تلاميذ الحلقة الاولى من التعليم الاساسي (الصفوف الثلاثة الأولى من المرحلة الابتدائية) من (٦-٩ سنوات) بمدينة أسيوط للعام الدراسي (٢٠١٦-٢٠١٧).

أدوات جمع البيانات:

- الملاحظة

- المقابلات الشخصية

- تحليل الوثائق

- استمارة الاستبيان

استمارة الاستبيان:

مقياس السلوكيات الصحية لتلاميذ الحلقة الاولى من التعليم الاساسي:

قامت الباحثة باستخدام مقياس السلوك الصحي لتلاميذ الحلقة الاولى من التعليم الاساسي أعداد الباحث/ محمد محمود الشاذلي لقياس مستوى السلوكيات الصحية.

المعاملات العلمية التي إجراها الباحث الذي صمم المقياس:

أولاً: صدق المقياس:

أ- صدق المحكمين:

تم عرض مفردات المقياس بصورته النهائية على الخبراء بغرض تحديد مدى صدق وصحة مفردات مقياس السلوك الصحي مع مراعاة قبول المفردة التي يوافق عليها الخبراء بنسبة (٧٠%) فأكثر وبذلك تم استبعاد (٥٤) عبارة وبهذا أصبح عدد عبارات المقياس (٤٠) عبارة، كما يتضح من جدول (١)

جدول (١)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في عبارات مقياس السلوك الصحي (ن = ٩)

المحور الأول		المحور الثاني		المحور الثالث		المحور الرابع		المحور الخامس		المحور السادس	
م	نسبة الموافقة %	م	نسبة الموافقة %	م	نسبة الموافقة %	م	نسبة الموافقة %	م	نسبة الموافقة %	م	نسبة الموافقة %
١	٨٨.٨٨	١	١٠٠.٠	١	١٠٠	١	١٠٠	١	٨٨.٨٨	١	١٠٠.٠
٢	١٠٠	٢	٧٧.٧٧	٢	١٠٠	٢	٨٨.٨٨	٢	١٠٠	٢	٧٧.٧٧
٣	٨٨.٨٨	٣	١٠٠.٠	٣	٨٨.٨٨	٣	١٠٠	٣	٨٨.٨٨	٣	١٠٠.٠
٤	٧٧.٧٧	٤	١٠٠	٤	١٠٠	٤	٦٦.٦٦	٤	٧٧.٧٧	٤	١٠٠
٥	١٠٠.٠	٥	١٠٠	٥	١٠٠	٥	٧٧.٧٧	٥	٧٧.٧٧	٥	٨٨.٨٨
٦	٧٧.٧٧	٦	٧٧.٧٧	٦	١٠٠	٦	٤٤.٤٤	٦	٢٢.٢٢	٦	٤٤.٤٤
٧	٤٤.٤٤	٧	٣٣.٣٣	٧	٨٨.٨٨	٧	١٠٠	٧	١٠٠	٧	١٠٠
٨	١٠٠	٨	١٠٠	٨	١٠٠	٨	١٠٠	٨	١٠٠	٨	١٠٠
٩	٥٥.٥٥	٩	٨٨.٨٨	٩	٨٨.٨٨	٩	٨٨.٨٨	٩	٨٨.٨٨	٩	٨٨.٨٨
١٠	١٠٠	١٠	١٠٠	١٠	١٠٠	١٠	١٠٠	١٠	١٠٠	١٠	١٠٠
١١	١٠٠	١١	١٠٠	١١	١٠٠	١١	١٠٠	١١	١٠٠	١١	١٠٠

يوضح جدول (١) النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات تقييم السلوك الصحي ويتضح تراوح النسبة المئوية للعبارات ما بين (١٠٠%، ٢٢.٢٢%) وقد ارتضى الباحث والمشرف بالعبارات التي حصلت نسبة مئوية قدرها ٧٠% فأكثر.

أ- صدق الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة مكونة من (٨٠) طالب من خارج عينة البحث الأساسية ومن داخل مجتمع البحث لحساب صدق الاتساق

الداخلي بين كل عبارة ومجموع المحور وبين كل عبارة والمجموع الكلي للمحاور.

جدول (٢)

صدق الاتساق الداخلي بين العبارة والمحور وبين العبارة والمجموع الكلي للمحاور لاستمارة استبيان تقييم السلوك الصحي (ن = ٨٠)

المحور الأول			المحور الثاني			المحور الثالث			المحور الرابع			المحور الخامس			المحور السادس		
م	العبارة	م	العبارة	م	العبارة	م	العبارة	م	العبارة	م	العبارة	م	العبارة	م	العبارة	م	العبارة
م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م
المحاور	المجموع	المحاور	المجموع	المحاور	المجموع	المحاور	المجموع	المحاور	المجموع	المحاور	المجموع	المحاور	المجموع	المحاور	المجموع	المحاور	المجموع
١	٠.٨٩	١	٠.٩٣	١	٠.٩٢	١	٠.٩٠	١	٠.٨٨	١	٠.٩١	١	٠.٩٣	١	٠.٩٣	١	٠.٩١
٢	٠.٩٤	٢	٠.٩٠	٢	٠.٨٣	٢	٠.٩١	٢	٠.٨٧	٢	٠.٩١	٢	٠.٩٣	٢	٠.٨٦	٢	٠.٨٨
٣	٠.٩٤	٣	٠.٩١	٣	٠.٩٣	٣	٠.٩٢	٣	٠.٩٥	٣	٠.٩٢	٣	٠.٩٣	٣	٠.٨٦	٣	٠.٨٩
٤	٠.٨٤	٤	٠.٩٣	٤	٠.٨٦	٤	٠.٨٢	٤	٠.٨٧	٤	٠.٨٤	٤	٠.٨٨	٤	٠.٨٩	٤	٠.٩٠
٥	٠.٨٦	٥	٠.٩٠	٥	٠.٩٤	٥	٠.٩١	٥	٠.٨٩	٥	٠.٩٣	٥	٠.٩١	٥	٠.٩٢	٥	٠.٩١
٦	٠.٩٠	٦	٠.٨٤	٦	٠.٨١	٦	٠.٨٦	٦	٠.٩٤	٦	٠.٨٦	٦	٠.٩٢	٦	٠.٨٦	٦	٠.٨٨
٧	٠.٨٧	٧	٠.٨٣	٧	٠.٨٤	٧	٠.٩٣	٧	٠.٩٣	٧	٠.٩٠	٧	٠.٩٣	٧	٠.٩٣	٧	٠.٩١
٨	٠.٨٩	٨	٠.٩١	٨	٠.٨٦	٨	٠.٩٠	٨	٠.٨٦	٨	٠.٩٠	٨	٠.٨٦	٨	٠.٩٠	٨	٠.٨٨
٩	٠.٨٨	٩	٠.٩٠	٩	٠.٨٨	٩	٠.٩٠	٩	٠.٨٨	٩	٠.٩٠	٩	٠.٨٨	٩	٠.٩٠	٩	٠.٨٨

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.١٨

يوضح جدول (٢) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والمحور وبين العبارة والمجموع الكلي للمحور مما يشير إلي صدق الاتساق الداخلي وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥

جدول (٣)

معامل الارتباط بين مجموع المحور وبين المجموع الكلي للمحاور لاستمارة استبيان تقييم السلوك الصحي (ن = ٨٠)

م	المحور	معامل الارتباط
١	المحور الأول	٠.٨٧
٢	المحور الثاني	٠.٩١
٣	المحور الثالث	٠.٨٨
٤	المحور الرابع	٠.٨٦
٥	المحور الخامس	٠.٩٨
٦	المحور السادس	٠.٩١

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.١٨

يوضح جدول (٣) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين مجموع المحور وبين المجموع الكلي للمحاور لاستمارة استبيان تقييم السلوك الصحي وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥

ثانياً: الثبات

جدول (٤)

معامل الثبات (إعادة التطبيق للعبارات) لمقياس السلوك الصحي (ن=٨٠)

م	محاور المقياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
		س	ع	س	ع	
المحور الأول: السلوك الصحي الشخصي						
١	يحرص على الاستحمام بعد أداء المجهود الرياضي	١.٨٧	٠.٧٣	١.٩٥	٠.٦٦	٠.٨٥
٢	يهتم بنظافة الشعر	٢.١	٠.٥٤	٢.١٢	٠.٥٢	٠.٨٤
٣	يهتم بنظافة الاسنان	٢.٦	٠.٤٨	٢.١١	٠.٥٣	٠.٩٢
٤	يقلم أظفاره بانتظام	١.٧٣	٠.٧٥	١.٨٤	٠.٧١	٠.٨٤
٥	مهتم بنظافة ملابسه	١.٦٢	٠.٧٨	١.٧٢	٠.٧٤	٠.٩٠
٦	يحرص على النوم مبكراً	١.٧٥	٠.٧٢	١.٨٣	٠.٧٢	٠.٩٢
٧	غسل اليدين قبل الاكل وبعده	٢.٢٢	٠.٤٦	٣.٣٤	٠.٤٤	٠.٨٤
٨	الاستيقاظ مبكراً	١.٨٨	٠.٧١	٢.٠٣	٠.٥١	٠.٧٢
٩	استبدال الملابس بعد المجهود الرياضي	٢.١٥	٠.٤٨	٢.٢٤	٠.٤٧	٠.٨٤

تابع جدول (٤)

معامل الثبات (إعادة التطبيق للعبارات) لمقياس السلوك الصحي (ن=٨٠)

معام الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		معاور المقياس	م
	ع	س	ع	س		
المحور الثاني: السلوك الصحي الغذائي						
٠.٩٢	٠.٦٠	١.٨٧	٠.٦٤	١.٨١	يحرص على تناول وجبة الافطار	١
٠.٨٥	٠.٤٤	٢.٢٥	٠.٤١	٢.١٤	يحرص على تناول وجبة الافطار	٢
٠.٨٤	٠.٥٢	٢.٠٣	٠.٦٢	١.٨٣	يحرص على شرب اللبن	٣
٠.٩١	٠.٥٨	١.٩٨	٠.٥٦	١.٩٠	يتناول المياه الغازية بكثرة	٤
٠.٩٢	٠.٤٧	٢.١٨	٠.٤٣	٢.١٢	يهتم بشرب قدر كافي من الماء	٥
٠.٨٦	٠.٦١	١.٨٦	٠.٧٤	١.٦٧	يهتم بشرب العصائر الطازجة	٦
٠.٩١	٠.٧٧	١.٤٦	٠.٨١	٠.٣٩	يشترى الطعام من الباعة الجائلين	٧
٠.٨٤	٠.٣٨	٢.٣٦	٠.٤٦	٢.٠٨	يتناول الحلويات بكثرة	٨
المحور الثالث: السلوك الصحي البيئي						
٠.٨٩	٠.٦٢	٢.٢٢	٠.٥٢	٢.٠٣	يرمي القاذورات في الشارع	١
٠.٨٨	٠.٧٢	٢.١٣	٠.٥٧	١.٩٩	يعبث بمصادر الكهرباء	٢
٠.٧٦	٠.٧٢	٢.٣١	٠.٦١	١.٩٨	يلقي القمامة والفضلات في مصادر المياه	٣
٠.٨٩	٠.٦٤	١.٨٨	٠.٧٦	١.٧٩	أحداث ضوضاء في المكان الذي يتواجد فيه	٤
٠.٨٤	٠.٥٧	٢.٣٤	٠.٣٨	٢.١١	يهتم بنظافة غرفته	٥
٠.٩٢	٠.٤١	٢.١٧	٠.٤٤	٢.٠٨	يلقي المناديل المستعملة في سلة المهملات	٦
٠.٩١	٠.٤٠	٢.١٦	٠.٤٧	٢.٠٥	يقطف الورود والازهار من الحديقة	٧
المحور الرابع: السلوك الصحي الرياضي						
٠.٨٨	٠.٥٧	١.٩٧	٠.٦٢	١.٨٤	يمارس النشاط الرياضي بانتظام	١
٠.٨٩	٠.٤٨	١.٩٥	٠.٦٧	١.٨٠	يحرص على ممارسة الرياضة مرتدياً زي رياضي	٢
٠.٨٨	٠.٥٢	١.٩٨	٠.٧٧	١.٨٦	يحرص على المشاركة في المسابقات الرياضية	٣
٠.٨٥	٠.٥٩	٢.٠٦	٠.٦٣	١.٩٠	يستخدم الادوات الرياضية بدون إذن المدرب	٤
٠.٩١	٠.٤٣	١.٩٦	٠.٦٨	١.٨٧	يحب ممارسة الرياضة بشكل منفرد	٥
٠.٩٠	٠.٤٩	٢.١٧	٠.٥٣	٢.٠٩	أثناء التدريب يبذل أقصى ما في وسعة لإتقان المهارات الحركية	٦

تابع جدول (٤)

معامل الثبات (إعادة التطبيق للعبارة) لمقياس السلوك الصحي (ن=٨٠)

م	معايير المقياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
		ع	س	ع	س	
المحور الخامس: السلوك الصحي الوقائي						
١	يحرص على المذاكرة في وجود إضاءة كافية	٢.١٧	٠.٦٦	٢.٣٢	٠.٥٤	٠.٨٩
٢	يغسل كوب المياه قبل الشرب	١.٨٨	٠.٧٢	٢.٠٣	٠.٦٨	٠.٨٨
٣	يهتم بعدم مخالطة الغير عند المرض	١.٨٠	٠.٦١	١.٩٤	٠.٥٢	٠.٩٠
٤	يتناول الدواء بدون غضب	٢.٢٢	٠.٤٦	٢.٣١	٠.٣٩	٠.٩٤
٥	يستخدم الملابس الرياضية للغير	١.٨٠	٠.٧٣	٢.٢٤	٠.٦٤	٠.٧٩
المحور السادس: السلوك الصحي القوامي						
١	يجلس أمام التلفاز فترة طويلة	١.٨٦	٠.٧١	٢.١١	٠.٦٧	٠.٨٦
٢	يحمل أشياء ثقيلة في يد واحدة	١.٨٩	٠.٥٩	١.٩٧	٠.٤٩	٠.٩١
٣	يحمل حقيبة المدرسة على ظهره	١.٦٧	٠.٦١	١.٧٨	٠.٥٧	٠.٨٨
٤	يحرص على الجلوس بطريقة سليمة	١.٨٣	٠.٤٤	١.٨٨	٠.٥٨	٠.٩٣
٥	يمشي حافي القدمين	١.٩٧	٠.٦٣	٢.١٥	٠.٦٢	٠.٨٧

يوضح جدول (٤) مع وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لاستمارة تقييم السلوك الصحي عند مستوي معنوية ٠.٠٥. حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (٠.٧٢ - ٠.٩٤) وهي معاملات ارتباط ذو دلالة عالية مما يشير إلى ثبات استمارة الاستبيان.

خطوات إجراء البحث:

الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية على عينة قوامها (٣٠) تلميذ من تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي من خارج عينة الدراسة الأصلية ولكنها ممثلة للمجتمع الأصلي للدراسة ولها نفس مواصفات العينة الأصلية في

الفترة ١/١١/٢٠١٦ إلى ١٥/١١/٢٠١٦ م وذلك بهدف اختبار مدي وضوح عبارات الاستبيان ومدي فهم عينة الدراسة لها بالإضافة إلى مسح المدارس التي سيتم اجراء البحث فيها.

تطبيق استمارة الاستبيان بالبحث:

تم تطبيق مقياس السلوكيات الصحية في الفترة من ١/٤/٢٠١٧ الى ٣٠/٤/٢٠١٧م على تلاميذ الحلقة الاولى من التعليم الاساسي وكان عدد التلاميذ (٣٠٠) تلميذ حيث تم تسليم مقياس السلوكيات الصحية مرفق (٦) للمعلمين والمعلمات المسئولين عن فصول التلاميذ في تلك الحلقة من التعليم الاساسي، ثم قامت الباحثة بشرح المقياس للمعلمين والمعلمات مع توضيح جميع محاوره واهميته وكيفية الاجابة عليه بواسطة ولي الامر من خلال تسليمه للطفل واحضاره بعد الغد ومن ثم قيام المدرس بتفسير اي غموض بالاستبيان لولي الامر، ومن الملاحظ اثناء تطبيق المقياس تعاون الكثير من المدرسين لمعرفة المقياس واهميته ومن ثم تسليمه للتلميذ الذي بدوره يسلمه لولي الامر حيث تفاعل الكثير من أولياء الامور وتم احضار المقياس مجاب عليه علي العكس تماما من بعضهم الذي لم يحضر المقياس اساسا او الذي احضره بدون اجابة.

المعالجات الاحصائية المستخدمة:

قامت الباحثة بأجراء التجميع للبيانات المستخرجة من مقياس السلوكيات الصحية لتلاميذ الحلقة الاولى من التعليم الاساسي قيد البحث وذلك تمهيدا لمعالجته البيانات إحصائيا وقد ارتضى الباحث نسبة (٠.٠٥) واستخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- معامل الارتباط.
- التكرار.
- اختبار النسبة.

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

تحقيقاً لهدف البحث تقدم الباحثة ما توصلت إليه من نتائج وفقاً للمحاور الواردة بالمقياس والتي تمثلت في ست محاور رئيسية وتضمنها المقياس الذي تم تطبيقه على عينة البحث سوف تتناول الباحثة مناقشة ما توصلت إليه من النتائج وفقاً لهدف البحث وذلك على النحو التالي:

١- المحور الاول: السلوك الصحي الشخصي.

تحقيقاً للتساؤل الاول.

جدول رقم (٥)

التكرارات والنسبة المئوية لعبارات محور السلوك الصحي الشخصي
(ن=٣٠٠)

م	العبارة	نعم	الي حد ما	لا	الوزن النسبي	النسبة	الترتيب
١	يحرص على الاستحمام بعد أداء المجهود الرياضي	٢٠٦	٧٤	٢٠	٧٨٦	٨٧.٣٣٣	٣
٢	يهتم بنظافة الشعر	٢٥٤	٤٠	٦	٨٤٨	٩٤.٢٢٢	١
٣	يهتم بنظافة الاسنان	١٢٤	١٤٦	٣٠	٦٩٤	٧٧.١١١	٧
٤	يقلم أظافره بانتظام	١٧١	٩٨	٣١	٧٤٠	٨٢.٢٢٢	٦
٥	مهتم بنظافة ملابسه	٢٤٤	٥٢	٤	٨٤٠	٩٣.٣٣٣	٢
٦	يحرص على النوم مبكراً	٧٠	١٣٠	١٠٠	٥٧٠	٦٣.٣٣٣	٩
٧	غسل اليدين قبل الاكل وبعده	١٩٨	٩٢	١٠	٧٨٨	٨٧.٥٥٦	٥
٨	الاستيقاظ مبكراً	١٠٠	١٤٢	٥٨	٦٤٢	٧١.٣٣٣	٨
٩	استبدال الملابس بعد المجهود الرياضي	٢٠٦	٦٦	٢٨	٧٨٦	٨٧.٣٣٣	٤

يتضح من جدول (١) أن النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث في المحور الأول السلوك الصحي الشخصي تراوحت ما بين (٩٤.٢٢٢: ٧١.٣٣٣).

وقد حصلت جميع العبارات (١، ٢، ٥، ٩) على نسبة مئوية تتراوح ما بين (٨٧.٣٣٣: ٩٤.٢٢٢) وتشير معنوية النسبة المئوية على دلالة العبارات لصالح الاستجابة (نعم) وهي توضح: التأكيد على أن تلاميذ الحلقة الاولى من

التعليم الاساسي يهتمون بنظافة الشعر ونظافة الملابس والاستحمام بعد المجهود الرياضي واستبدال الملابس بعد المجهود الرياضي.

وقد حصلت العبارة (٣، ٤، ٦، ٧، ٨) على نسبة مئوية (٦٣.٣٣٣): (٨٧.٥٥٦) وتشير معنوية النسبة على دلالة العبارة لصالح الاجابة إلى حد ما وهي توضح عدم اهتمام التلاميذ بتنظيف أسنانهم بعد الطعام وغسل اليدين قبل الاكل وبعده بانتظام وتقليم الاظافر إلى حد ما ولكنهم لا يرغبون في النوم والاستيقاظ مبكراً مما يدل على انه يوجد بعض من الطلاب لا يدركون الاهتمام بصحتهم الشخصية واضرار هذه السلوكيات على نمو الجسم ونشاط العقل.

وبالتالي يوضح المحور الأول الخاص بالسلوك الصحي الشخصي لتلاميذ الحلقة الاولى من التعليم الاساسي إن لديهم عادات وسلوكيات صحيحة جيدة لاهتمامهم بنظافة الشعر ونظافة الملابس والاستحمام بعد المجهود الرياضي واستبدال الملابس بعد المجهود الرياضي ولكنهم يحب ان يتم ترشيد سلوكياتهم بخصوص النوم والاستيقاظ مبكراً وتنظيف أسنانهم بعد الطعام وغسل اليدين قبل الاكل وبعده بانتظام وتقليم الاظافر.

وترجع الباحثة تلك النتيجة الى التوجيه الاسرى لهؤلاء الاطفال حيث تعد الأسرة هي اللبنة الأولى التي تساهم في تنشئة الفرد وما لها من الأثر البالغ مما يدعم أو يضعف حالته الصحية، ونظرا لانتشار ثقافة المظهر الخارجي بين الاسر كشيء أساسي فبالتالي سوف تنتقل هذه الثقافة إلى الاطفال وتسود بين التلاميذ وبعضهم. وتأتي بعدها المدرسة لتزيد من هذا التدعيم بهدف تطوير معارفه ومعلوماته من خلال العلوم المختلفة حيث يقع على عاتقها عبئاً كبيراً في ترقية الوعي لدي التلاميذ.

وهذا يتفق مع دراسة إلهام عبد التواب (١٩٩٧) حيث أشارت إلى ان التأثير على الأطفال في معارفهم واتجاهاتهم وتغير سلوكهم، وإكسابهم عادات صحية سليمة تساعدهم على النمو السليم. وتؤكد منظمة الصحة العالمية، ومنظمة الأمم المتحدة للتربية والعلوم والثقافة، على أن التربية الصحية في

المدارس تكون جزءاً هاماً من التربية العامة، بل تعتبر وسيلة حيوية هامة من وسائل النهوض بمستوى صحة الفرد والمجتمع، وعلى ذلك لم تعد التربية الصحية مجرد حشو عقول الأفراد ببعض المعلومات المتعلقة بالصحة والمرض، بل أصبحت عملية تربوية أساسية تستهدف تعديل السلوك وتغيير المفاهيم واكتساب اتجاهات صحية سليمة ترتبط بمفهوم صحي سليم في مختلف مراحل العمر.

٢- المحور الثاني: السلوك الصحي الغذائي.

تحقيقاً للتساؤل الثاني.

جدول رقم (٦)

التكرار والنسبة المئوية لعبارات محور السلوك الصحي الغذائي (ن=٣٠٠)

م	العبارات	نعم	البي حد ما	لا	الوزن النسبي	النسبة	الترتيب
١	يحرص علي تناول وجبة الافطار	١٣٨	١١٦	٤٦	٦٩٢	٨٤.٨٨٩	١
٢	يمضغ الطعام جيداً قبل بلعه	١٧٨	١٠٨	١٤	٧٦٤	٧٠.٦٦٧	٦
٣	يحرص على شرب اللبن	١٠٦	١٢٤	٧٠	٦٣٦	٦٥.١١١	٧
٤	يتناول المياه الغازية بكثرة	٩٢	١٠٢	١٠٦	٥٨٦	٨٠.٠٠٠	٣
٥	يهتم بشرب قدر كافي من الماء	١٣٨	١٤٤	١٨	٧٢٠	٧٥.٧٧٨	٥
٦	يهتم بشرب العصائر الطازجة	١٢٤	١٣٤	٤٢	٦٨٢	٥٧.١١١	٨
٧	يشترى الطعام من الباعة الجائلين	٥٦	١٠٢	١٤٢	٥١٤	٧٦.٨٨٩	٤
٨	يتناول الحلويات بكثرة	١٣٨	١١٦	٤٦	٦٩٢	٨٤.٨٨٩	٢

يتضح من جدول (٢) أن النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث في المحور الثاني السلوك الصحي الغذائي حيث تراوحت استجابات العينة ما بين (٨٤.٨٨٩: ٥٧.١١١)

وقد حصلت جميع العبارات (١، ٤، ٧، ٨) على نسبة مئوية تتراوح ما بين (٧٦.٨٨٩: ٨٤.٨٨٩) وتشير معنوية النسبة المئوية على دلالة العبارات لصالح الاستجابة (نعم) وهي توضح: ان التلاميذ يفضلون تناول المثلجات

والمياه الغازية والحلويات بكثرة. ولا يرغبون بتناول الوجبات الغذائية بنظام وخاصة وجبة الافطار. كما يلجأ البعض منهم إلى شراء الطعام من الباعة الجائلين نظراً لعدم توفرها بالمدرسة.

وقد حصلت العبارة (٢، ٣، ٥، ٦) على نسبة مئوية (١١١.٥٧: ٧٥.٧٧٨) وتشير معنوية النسبة على دلالة العبارة لصالح الاجابة إلى حد ما وهي توضح: الاهتمام بشرب القدر الكافي من الماء إلى حد ما نظرا لانشغالهم بأمر اخرى والتي منها مشاهدة التلفزيون والعباب الكمبيوتر كما ذكر من قبل. كما يهتم البعض منهم بشرب العصائر الطازجة وذلك لأنهم يفضلون تناول السكريات. كما يحرص القليل منهم على شرب اللبن وأيضاً يقوم التلاميذ بمضغ الطعام إلى حد ما وذلك لعدم وجود الوقت الكافي للأطفال في سن المدرسة لكي يجلسوا لتناول الطعام فالطفل في هذه المرحلة يكون مشغولاً بنشاطات أخرى كاللعب أو مشاهدة التلفزيون.

وترجع الباحثة تلك النسبة الى عدم الوعي الاسرى بأهمية التغذية للأطفال في تلك المرحلة.

حيث يشير "إسماعيل احمد عبد الله" (٢٠١٤م) أن السلوكيات الغذائية من أهم ما يمكن إكسابه للطفل في هذه المرحلة والتي يتسع خلالها نطاق اهتماماته وخبراته ولذلك فمن الضروري الاهتمام بغرس الثقافة الغذائية في نفس الطفل بصورة غير مباشرة من خلال القدوة والتشجيع المستمر وتقديم المواقف السلوكية الموجهة، والمجال الغذائي في السنوات الأخيرة قد زاد الاهتمام به على المستوى العالمي والقومي وذلك نظراً لقلّة الوعي الغذائي السليم وبالتالي فإن نسبة الأفراد الذين قد يعانون من سوء التغذية ليس بالقليل. (٧: ٥٢)

كما أن التغذية تتأثر بمستوى الدخل المادي أو الأسرة حيث يتم الإقبال على استهلاك الكربوهيدرات رخيصة الثمن في الأسرة ذات الدخل المادي المنخفض وزيادة استهلاك البروتينات في الأسرة ذات الدخل المادي المرتفع.

(١٣: ٥٥)

٣- المحور الثالث: السلوك الصحي البيئي.
تحقيقاً للتساؤل الثالث.

جدول رقم (٧)

التكرار والنسبة المئوية لعبارات محور السلوك الصحي البيئي (ن=٣٠٠)

م	العبارة	نعم	لا	الوزن النسبي	النسبة	الترتيب
١	يرمي القاذورات في الشارع	٣٨	٤٢	٢٢٠	٤١٨	٥
٢	يعبث بمصادر الكهرباء	١٤	٣٢	٢٥٤	٣٦٠	٦
٣	يلقي القمامة والفضلات في مصادر المياه	٤	٢٤	٢٧٢	٣٣٢	٧
٤	أحداث ضوضاء في المكان الذي يتواجد فيه	٨٠	١٢٢	٩٨	٥٨٢	٣
٥	يهتم بنظافة غرفته	٩٠	١٨٠	٣٠	٦٦٠	٢
٦	يلقي المناديل المستعملة في سلة المهملات	١٩٢	٧٨	٣٨	٧٧٠	١
٧	يقطف الورود والأزهار من الحديقة	٥٠	٨٤	١٦٦	٤٨٤	٤

ويتضح من جدول (٧) أن النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث في المحور الثالث السلوك الصحي البيئي حيث تراوحت استجابات العينة ما بين (٣٦.٨٨٩ : ٨٥.٥٥٦)

وقد حصلت العبارة (٤، ٥، ٦) على نسبة مئوية (٦٤.٦٦٧ : ٨٥.٥٥٦) وتشير معنوية النسبة على دلالة العبارة لصالح الاجابة نعم وهي توضح: اهتمام التلاميذ بنظافة غرفهم وإلقاء المناديل المستعملة في سلة المهملات ولكن الكثير منهم يقومون بأحداث ضوضاء في المكان الذي يتواجد فيه ذلك لان الطفل مفعم الحيوية ويحب الحركة بصورة مستمرة على العكس من الكبار.

وقد حصلت العبارة (١، ٢، ٣، ٧) على نسبة مئوية (٣٦.٨٨٩ : ٥٣.٧٧٨) وتشير معنوية النسبة على دلالة العبارة لصالح الاجابة إلى حد ما

وهي توضح: رمي القاذورات في الشارع والعبث بمصادر الكهرباء أحيانا. وإلقاء القمامة والفضلات في دورات المياه والمراحيض بالمدرسة إلى حد ما وقيام التلاميذ يقطف الورود والازهار من الحديقة وذلك لأنهم لا يعلمون اهمية المحافظة على الاشجار وخاصة الورود والازهار بالحدائق الذي يقومون بقطفها دائما وبشكل غير صحيح.

وبالتالي يوضح المحور الثالث الخاص بالسلوك الصحي البيئي لتلاميذ الحلقة الاولى من التعليم الاساسي إن لديهم عادات وسلوكيات صحيحة جيدة لاهتمامهم بنظافة غرفهم وإلقاء المناديل المستعملة في سلة المهملات ولكنهم يجب ان يتم اصلاح سلوكياتهم بخصوص رمي القاذورات في الشارع والعبث بمصادر الكهرباء وإلقاء القمامة والفضلات في دورات المياه وقطف الورود والازهار من الحديقة وذلك من خلال اكسابهم العادات الصحية الخاصة بالبيئة بصورة مباشرة وغير مباشرة من خلال دعمهم ببرامج التوعية البيئية.

وترجع الباحثة تلك النتيجة الى ان الاطفال يستمدون سلوكياتهم البيئية من البيئة الاسرية والبيئة المدرسية. من خلال مشاركة التلاميذ في القيام ببعض الاعمال المدرسية لتعودهم على نظافة البيئة مثل تنظيف الفناء وتكوين جماعة النظافة المدرسية مما جعل الكثير من التلاميذ يتبعون هذا السلوك.

وهذا ما يتفق مع دراسة "إقبال عبد الدايم" (١٩٩٢) عن أن البيئة المحيطة بالفرد لها أثر كبير مع صحته وسلوكه، لذا فالفرد يعيش في صراع بينه وبين العوامل الخارجية التي تؤثر على صحته لذلك يجب دعمه ببرامج التوعية الصحية والتي تساعده على تطوير سلوكه الصحي الذي يساعده على التغلب على المخاطر الصحية في البيئة التي يعيش فيها (٨: ١)

ويذكر "بهاء الدين سلامة" (٢٠٠١) أنه لابد من معرفة الافراد بالاشتراطات الصحية بالمنزل من حيث النظافة والاتساع والاضاءة والتهوية

ودخول الشمس والتخلص من القمامة والفضلات وغيرها يساعد التلاميذ على اكتساب العادات الصحية والبيئية (١٢ : ١٢٤)
 ٤ - المحور الرابع: السلوك الصحي الرياضي.
 تحقيقاً للتساؤل الرابع.

جدول رقم (٨)

التكرار والنسبة المئوية لعبارات محور السلوك الصحي الرياضي (ن=٣٠٠)

م	العبارة	نعم	الي حدما	لا	الوزن النسبي	النسبة	الترتيب
١	يمارس النشاط الرياضي بانتظام	٨٠	١٦٦	٥٤	٦٢٦	٦٩.٥٥٦	٣
٢	يحرص على ممارسة الرياضة مرتدياً زي رياضي	١٥٢	٨٢	٦٦	٦٨٦	٧٦.٢٢٢	٢
٣	يحرص على المشاركة في المسابقات الرياضية	٩٤	١٣٠	٧٦	٦١٨	٦٨.٦٦٧	٤
٤	يستخدم الادوات الرياضية بدون إيدان المدرب	١٨	٤٢	٢٤٠	٣٧٨	٤٢.٠٠٠	٦
٥	يجب ممارسة الرياضة بشكل منفرد	٧٢	١١٠	١١٨	٥٥٤	٦١.٥٥٦	٥
٦	أثناء التدريب يبذل أقصى ما في وسعة لإتقان المهارات الحركية	١٦٠	١١٠	٣٠	٧٢٨	٨٠.٨٨٩	١

يتضح من جدول (٨) أن النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث في المحور الرابع السلوك الصحي الرياضي حيث تراوحت استجابات العينة ما بين (٨٠.٨٨٩ : ٤٢.٠٠٠).

وقد حصلت جميع العبارات (١، ٢، ٦) على نسبة مئوية تتراوح ما بين (٦٩.٥٥٦ : ٨٠.٨٨٩) وتشير معنوية النسبة المئوية على دلالة العبارات لصالح الاستجابة (نعم) وهي توضح: اهتمام التلاميذ بممارسة الأنشطة الرياضية ولكن ليس بانتظام أي بمجرد انتهاء العام الدراسي توقف النشاط الرياضي وهناك البعض يمارس الرياضة (كرة القدم) بالشارع. اهتمام بعض التلاميذ بارتداء الزي الرياضي عند ممارسة الرياضة. وقيامهم بذل أقصى ما

في وسعهم لإتقان المهارات الحركية وذلك لاستمتاعهم بممارسة الأنشطة الرياضية

وقد حصلت العبارة (٣، ٤، ٥) على نسبة مئوية (٤٢.٠٠٠):
٦٨.٦٦٧) وتشير معنوية النسبة على دلالة العبارة لصالح الاجابة إلى حد ما وهي توضح: مشاركة القليل من التلاميذ في المسابقات الرياضية واستخدم الادوات الرياضية بدون إيدان المدرب أحياناً كما يفضل بعض التلاميذ ممارسة الرياضة بشكل منفرد إلى حد ما.

وبالتالي يوضح المحور الرابع الخاص بالسلوك الصحي الرياضي لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي إن لديهم عادات وسلوكيات صحيحة جيدة مثل اهتمام التلاميذ بممارسة الأنشطة الرياضية ولكن ليس بانتظام واهتمام بعض التلاميذ بارتداء الزي الرياضي عند ممارسة الرياضة. وقيامهم بذل أقصى ما في وسعهم لإتقان المهارات الحركية وذلك لاستمتاعهم بممارسة الأنشطة الرياضية ولكنهم يجب ان يتم تشجيعهم على ممارسة الرياضة وتنمية مواهبهم والمشاركة في المسابقات الرياضية وعدم استخدام الادوات الرياضية بدون إيدان المدرب وايضا توافر الأنشطة الترويحية التي تتناسب مع رغبات التلاميذ حتى لا يفضلوا ممارسة الرياضة بشكل منفرد.

وترجع الباحثة ذلك إلى عدم توافر الأنشطة الرياضية والترويحية التي تتناسب مع رغبات التلاميذ بمراكز الشباب اثناء العطلة الصيفية. وعدم وجود أماكن مهيئة لممارسة الرياضة. وأيضا اهتمام التلاميذ بالتحصيل العلمي أكثر على حساب ممارسة الأنشطة الرياضية والمشاركة في المسابقات الرياضية ولكن يرجع ذلك إلى ثقافة اسرية بالخوف من تأثير ممارسة الرياضة على مستقبل التلاميذ بالسلب او الفشل اي عدم وجود توعية كافية من جانب الاسرة. وهذا ما يتفق مع بهاء سلامة (١٩٩٢م) 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 على

اكتسابه العادات الصحية السليمة التي تؤدي إلى تغيير سلوكه واتجاهاته الصحية (١١ : ٤٥).

إلى أنه من الأمور الهامة المأم الفرد بالمعلومات الخاصة بالسلوك المطلوب في البيئة الصحية الرياضية، فإذا لم يتفهم السلوك المطلوب بالنسبة لتلك البيئة والمتعلقة بالصحة فإنه لا مفر من استمراره في السلوك الغير صحي (١ : ٣).

ويذكر عبد الله فرغلي (٢٠٠٣) إلى ان النشاط الرياضي ينمي القدرات ويشبع الرغبات الإنسانية من خلال ممارسة الأنشطة المتنوعة سواء الجماعية أو الفردية أو الرياضيات المائية، بهدف تنمية السلوك الصحي. (١٥ : ٢١٣)
٥- المحور الخامس: السلوك الصحي الوقائي.
تحقيقاً للتساؤل الخامس.

جدول رقم (٥)

التكرار والنسبة المئوية لعبارات محور السلوك الصحي الوقائي (ن=٣٠٠)

م	العبارة	نعم	اليجد ما	لا	الوزن النسبي	النسبة	الترتيب
١	يحرص على المذاكرة في وجود إضاءة كافية	٢١٨	٦٦	١٦	٨٠٢	٨٩.١١١	١
٢	يغسل كوب المياه قبل الشرب	١٨٢	٩٤	٢٤	٧٥٨	٨٤.٢٢٢	٢
٣	يهتم بعدم مخالطة الغير عند العرض	١٤٨	١١٠	٤٢	٧٠٦	٧٨.٤٤٤	٣
٤	يتناول الدواء بدون غضب	٨٨	١٤٠	٧٢	٦١٦	٦٨.٤٤٤	٤
٥	يستخدم الملابس الرياضية للغير	١٠	١٨	٢٧٢	٣٣٨	٣٧.٥٥٦	٥

يتضح من جدول (٥) أن النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث في المحور الخامس السلوك الصحي الوقائي حيث تراوحت استجابات العينة ما بين (٨٩.١١١ : ٣٧.٥٥٦)

وقد حصلت جميع العبارات (١، ٢) على نسبة مئوية تتراوح ما بين (٨٤.٢٢٢ : ٨٩.١١١) وتشير معنوية النسبة المئوية على دلالة العبارات لصالح الاستجابة (نعم) وهي توضح: حرص بعض التلاميذ على المذاكرة في وجود إضاءة كافية وقيام اغلبهم بغسل كوب المياه قبل الشرب.

وقد حصلت العبارة (٣، ٤، ٥) على نسبة مئوية (٣٧.٥٥٦):
 (٧٨.٤٤٤) وتشير معنوية النسبة على دلالة العبارة لصالح الاجابة إلى حد ما
 وهي توضح: اهتمام البعض من التلاميذ بعدم مخالطة الغير عند المرض سواء
 من زملاء في الفصل أو الاقارب وعدم رغبة البعض في تناول الدواء عند
 المرض. ولكن الكثير منهم لا يستخدم الملابس الرياضية للغير.

وبالتالي يوضح المحور الخامس الخاص بالسلوك الصحي الوقائي
 لتلاميذ الحلقة الاولى من التعليم الاساسي إن لديهم عادات وسلوكيات صحيحة
 جيدة منها حرص بعض التلاميذ على المذاكرة في وجود إضاءة كافية وقيام
 اغلبهم بغسل كوب المياه قبل الشرب. وعدم استخدام الكثير من التلاميذ
 الملابس الرياضية للغير ولكنهم يجب ان يتم ترشيد سلوكياتهم بخصوص
 مخالطة الغير عند المرض سواء من زملاء في الفصل أو الاقارب وعدم رغبة
 البعض في تناول الدواء عند المرض.

وترجع الباحثة تلك النتيجة الى المدرسة بشكل كبير والى ان فئة العينة
 من الاباء والامهات المتعلمين والى التوعية الوقائية المدرسية بشكل كبير كما
 ترى الباحثة ان المدرسة تشكل المساعد الاول قبل الاسرة في الوعي الوقائي
 لدى الاطفال.

تشير منظمة الصحة العالمية World Health Organization
 (WHO) ومنظمة الأمم المتحدة للتربية والعلوم والثقافة (اليونسكو)
 (UNESCO) باعتبار الأولى المنظمة المختصة بالشئون الصحية والثانية
 المختصة بشئون التربية إلي أن تكون التربية الصحية في المدارس جزءاً 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 إلي
 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 (٣٠)

أن التنقيف الصحي الوقائي عملية تعليم وتعلم يتم من خلالها تعديل السلوك الصحي، لذا أصبح التنقيف الصحي من أهم مجالات الصحة العامة الحديثة، ومن أهم أهدافه تغيير مفاهيم الأفراد ومساعدتهم على إدراك مفهوم الصحة بتطوره الدائم وتقويم العادات والسلوكيات الخاطئة بعادات وسلوكيات صحية (٩: ٤).

٦- المحور السادس: السلوك الصحي القوامي.
تحقيقاً للتساؤل السادس.

جدول رقم (٦)

التكرار والنسبة المئوية لعبارات محور السلوك الصحي القوامي (ن=٣٠٠)

م	العبارات	نعم	الي حد ما	لا	الوزن النسبي	النسبة	الترتيب
١	يجلس أمام التلفاز فترة طويلة	١٨٠	٩٨	٢٢	٧٥٨	٨٤.٢٢٢	٢
٢	يحمل أشياء ثقيلة في يد واحدة	٥٨	١٢٢	١٢٠	٥٣٨	٥٩.٧٧٨	٤
٣	يحمل حقيبة المدرسة على ظهره	٢٥٤	٣٢	١٤	٨٤٠	٩٣.٣٣٣	١
٤	يحرص على الجلوس بطريقة سليمة	٨٤	١٦٨	٤٨	٦٣٦	٧٠.٦٦٧	٣
٥	يمشي حافي القدمين	٢٦	١٠٠	١٧٤	٤٥٢	٥٠.٢٢٢	٥

يتضح من جدول (٦) أن النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث في المحور السادس السلوك الصحي القوامي حيث تراوحت استجابات العينة ما بين (٩٣.٣٣٣: ٥٠.٢٢٢)

وقد حصلت جميع العبارات (١، ٢) على نسبة مئوية تتراوح ما بين (٨٤.٢٢٢: ٩٣.٣٣٣) وتشير معنوية النسبة المئوية على دلالة العبارات لصالح الاستجابة (نعم) وهي توضح: جلوس التلاميذ أمام التلفاز فترة طويلة

وبطرق غير صحيحة مما يؤدي إلى حدوث تشوهات قواميه بما يؤثر على الجسم والعمود الفقري بتشوهات سواء في المدرسة أو أثناء الجلوس امام التلفاز. وقيام اغلب التلاميذ بحمل الحقيبة المدرسية المملوءة بالكتب على الظهر بما يؤثر على العمود الفقري بتشوهات.

وقد حصلت العبارة (٣، ٤، ٥) على نسبة مئوية (٥٠.٢٢٢):
 (٧٠.٦٦٧) وتشير معنوية النسبة على دلالة العبارة لصالح الاجابة إلى حد ما وهي توضح: قيام بعض التلاميذ بحمل أشياء ثقيلة في يد واحدة إلى حد ما وأيضاً يجلسون بطرق غير سليمة مما يؤثر على الجسم في حدوث تشوهات والام بدنية بشكل إلى حد ما ولكن لا يقوم الكثير منهم بالمشي حافيين القدمين. وبالتالي يوضح المحور السادس الخاص بالسلوك الصحي القوامي لتلاميذ الحلقة الاولى من التعليم الاساسي إن لديهم عادات وسلوكيات غير صحيحة ويجب ان يتم ترشيد سلوكياتهم بخصوص جلوس التلاميذ أمام التلفاز فترة طويلة وبطرق غير صحيحة وقيام اغلب التلاميذ بحمل الحقيبة المدرسية المملوءة بالكتب على الظهر قيام بعض التلاميذ بحمل أشياء ثقيلة في يد واحدة إلى حد ما وأيضاً يجلسون بطرق غير سليمة مما يؤثر على الجسم ولكن لا يقوم الكثير منهم بالمشي حافيين القدمين.

وترجع الباحثة تلك النتيجة الى المدرسة بشكل كبير وعدم وجود برامج توعية قواميه لهذه المرحلة العمرية وترى الباحثة ان المدرسة تشكل المساعدة الاول قبل الاسرة في الوعي القوامي لدى الاطفال.

ويري "مسعود غرابية" (١٩٩٨) اننا احوج ما نكون إلى معرفة الكثير عن اجسامنا في مراحل النمو المختلفة حتى نستطيع ان نام بالانحرافات القوامية التي تصيب اجسامهم وحتى نستطيع ان نساعدهم على النمو المتزن من جميع الجوانب البدنية والنفسية والعقلية والصحية من خلال برامج التربية

الرياضية المبنية علي أسس ومبادئ علمية وأيضاً من خلال بث الوعي القوامي لدي الأبناء عن طريق المنزل والمدرسة. (٢١: ٢)

ويشير "محمد رمضان" (٢٠٠٤) إلى أن المدرسة والمؤسسات الرياضية لها دور كبير في تغيير الاتجاهات والسلوكيات إلى جانب ترسيخ التوعية الصحية في أذهان التلاميذ والرياضيين من خلال المناهج التعليمية وسلوكيات المعلمين والمدرسين الذين هم بمثابة القدوة للتلميذ والملاعب، إضافة إلى دورها في التوعية من خلال عقد الندوات واقامة الدورات التثقيفية الصحية وتشجيع الأفراد على الاهتمام بالتربية البدنية وممارسة الأنشطة الرياضية (١٩: ٤).

الاستنتاجات

تحقيق الأهداف البحث وما توصلت إليه الباحثة من نتائج وفي وجود حدود العينة والإجراءات والمنهج المستخدم يمكن للباحث أن يقدم الاستخلاصات التالية:

استبيان الواقع الحالي للسلوك الصحي لتلاميذ الحلقة الاولى من التعليم الاساسي:

١- محور: الصحة الشخصية.

- انخفاض في مستوى ممارسة العادات والسلوكيات الصحية لتلاميذ الحلقة الاولى من التعليم الاساسي.
- عدم الاهتمام بتنظيف الأسنان وتقليم الأظافر بشكل منتظم.
- بعض التلاميذ لا يهتمون بغسل اليدين قبل وبعد الأكل.
- يفضل اغلب التلاميذ السهر وعدم النوم مبكراً وبالتالي الاستيقاظ مبكراً بصعوبة.
- وكانت النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث في المحور الأول السلوك الصحي الشخصي حيث تراوحت استجابات العينة ما بين (٢٢٢.٩٤: ٣٣٣.٧١).

٢- محور: السلوك الغذائي.

- اغلب التلاميذ يفضلون تناول المثلجات والمياه الغازية والحلويات بكثرة.
- معظم التلاميذ لا يرغبون بتناول الوجبات الغذائية وخاصة وجبة الافطار .
- يلجا بعض التلاميذ إلى شراء الطعام من الباعة الجائلين نظراً لعدم توفرها بالمدرسة.
- عدم الاهتمام بشرب القدر الكافي من الماء .
- معظم التلاميذ لا يرغبون بشرب الحليب.
- وكانت النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث في المحور الثاني السلوك الصحي الغذائي حيث تراوحت استجابات العينة ما بين (٨٤.٨٨٩): (٥٧.١١١).
- ٣- محور: السلوك البيئي.
- يقوم بعض التلاميذ برمي القاذورات في الشارع والعبث بمصادر الكهرباء أحياناً.
- كما لا يهتم معظمهم بنظافة غرفهم واحداث ضوضاء بالأماكن الذي يتواجدون بها.
- بعض التلاميذ لا يعلمون اهمية المحافظة على الاشجار وخاصة الورود والازهار بالحدائق الذي يقومون بقطفها دائماً وبشكل غير صحيح.
- وكانت النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث في المحور الثالث السلوك الصحي البيئي حيث تراوحت استجابات العينة ما بين (٨٥.٥٥٦): (٣٦.٨٨٩).
- ٤- محور: السلوك الرياضي.
- عدم اهتمام بعض التلاميذ بارتداء الزي الرياضي عند ممارسة الرياضة.
- عدم استحمام الكثير منهم بعد ممارسة النشاط الرياضي نظراً لعدم وجود أماكن لذلك.

- عدم الاهتمام بممارسة الأنشطة الرياضية بانتظام أي بمجرد انتهاء العام الدراسي توقف النشاط الرياضي وهناك البعض يمارس الرياضة (كرة القدم) بالشارع.
- عدم توافر الأنشطة الترويحية التي تتناسب مع رغبات التلاميذ.
- معظم التلاميذ يفضلوا ممارسة الالعاب الجماعية.
- وكانت النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث في المحور الرابع السلوك الصحي الرياضي حيث تراوحت استجابات العينة ما بين (٨٠.٨٨٩: ٤٢.٠٠٠).
- ١ - محور: السلوك الوقائي.
- عدم الاهتمام بتوفير الاضاءة الكافية للتلاميذ عند المذاكرة.
- عدم اهتمام البعض من التلاميذ بغسل اكواب الماء قبل الشرب حتى ان البعض يتناول الماء من كولديرات المياه بالشوارع وذلك يعرضه للإصابة بالأمراض.
- عدم معرفة التلاميذ بأهمية عدم مخالطة المرضى سواء من زملاء في الفصل أو الاقارب لتجنب حدوث العدوي.
- عدم رغبة بعض التلاميذ في تناول الدواء عند المرض.
- وكانت النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث في المحور الخامس السلوك الصحي الوقائي حيث تراوحت استجابات العينة ما بين (٨٩.١١١: ٣٧.٥٥٦).
- ٢ - محور: السلوك القوامي.
- معظم التلاميذ يجلسون امام التلفاز لفترات طويلة وبطرق غير صحيحة مما يؤدي إلى حدوث تشوهات قواميه بما يؤثر على الجسم والعمود الفقري بتشوهات سواء في المدرسة أو اثناء الجلوس امام التلفاز.

- كما يقوم اغلب التلاميذ بحمل الحقيبة المدرسية المملوءة بالكتب على الظهر وايضا حمل اشياء ثقيلة بيد واحدة بما يؤثر على العمود الفقري بتشوهات.
- عدم معرفة التلاميذ بمدى خطورة اللعب أو المشي حافي القدمين.
- وكانت النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث في المحور السادس السلوك الصحي القوامي حيث تراوحت استجابات العينة ما بين (٨٤.٢٢٢): (٥٠.٢٢٢).

التوصيات :

- ١- تطبيق مقياس السلوك الصحي على تلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظات مصر.
- ٢- تفعيل دور أخصائي التغذية المدرسية داخل المدارس بعمل لقاءات مع أولياء الأمور لتعريفهم بأهمية الغذاء الصحي للتلاميذ في هذه المرحلة.
- ٣- اعداد ورش عمل من الطلاب لنشر الثقافة الصحية لدى طلاب المدارس الابتدائية.
- ٤- ضرورة القيام ببرامج تدريبية لأولياء الأمور للتعرف على كيفية القيام بالأنشطة الترويحية والعادات الغذائية والصحية والطرق الوقائية من الأمراض والتشوهات القوامية.
- ٥- الاهتمام بالتوجيه الجمعي لأولياء الأمور وذلك لتوعيتهم عن مدى تأثير السلوك الصحي على شخصية أبنائهم.
- ٦- توعية وإرشاد أولياء أمور التلاميذ على ممارسة السلوك الصحي مما يساعد في زيادة الدعم للسلوكيات المرغوبة ويقلل من السلوكيات غير المرغوبة.
- ٧- ضرورة الاهتمام بتوفير الأنشطة الترويحية التي تتناسب مع رغبات التلاميذ وعدم الاكتفاء بلعبة كرة القدم فقط.
- ٨- عمل نشرات ثقافية واستخدام بطاقات التوعية على أهمية العادات الصحية لطلاب المدارس والتي من أهمها:

- * ضرورة تعليم التلاميذ كيفية المحافظة على الاشجار وخاصة الورود والازهار بالحدائق وكيفية قطفها بشكل صحيح والاستفادة الصحية منها.
- * الاهتمام الاكثر بتوعية التلاميذ بعدم مخالطة المرضى سواء من زملاء في الفصل أو الاقارب أو في الأماكن العامة لتجنب حدوث العدوي وانتشار الامراض والابوئة.
- * فيجب الاهتمام والتركيز على توعية التلاميذ بالأوضاع الصحيحة للجلوس وعدم حمل الحقيبة المدرسية المملوءة بالكتب على الظهر أو حمل اشياء ثقيلة بيد واحدة مما يؤثر على الجسم والعمود الفقري بتشوهات سواء في المدرسة أو اثناء الجلوس امام التلفاز.
- * توعية التلاميذ بمدي خطورة اللعب أو المشي حافي القدمين.
- * والتوعية بأضرار الاكثار من المثلجات والحلويات والسكريات واهمية تناول الوجبات الغذائية كاملة وبنظام وخاصة وجبة الإفطار وعدم شراء أي اطعمة من الباعة الجائلين.
- * ضرورة توعية التلاميذ بأضرار عدم تنظيف الاسنان وتقليم الاظافر بشكل منتظم ومخاطر السهر وعدم النوم مبكرا والاستيقاظ متأخر.

((المراجــــــــــــــــع))

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح: " صحة الغذاء ووظائف الاعضاء "، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ٢- أبو العلا أحمد عبد الفتاح: " بيولوجيا الرياضية وصحة الرياضي "، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٨ م.
- ٣- أبو العلا عبد الفتاح، أحمد نصر الدين: " فسيولوجيا اللياقة البدنية "، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٣م.

٤- أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي " المفاهيم والتطبيقات " .
الطبعة الاولى، دار الفكر العربي، كلية التربية الرياضية،
جامعة الاسكندرية ٢٠٠٣م.

٥- أحمد عبد السلام، عاصم راشد: " أثر برنامج في التربية الصحية على
اكتساب الثقافة الصحية لتلاميذ المرحلة الابتدائية "، مجلة
اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية
للبنين، جامعة اسيوط، جمهورية مصر العربية، العدد
الخامس عشر، الجزء الثاني نوفمبر، ٢٠٠٣م.

٦- أحمد محمد عادل حامد الشافعي: "دراسة تقييمية للسلوك الصحي لتلاميذ
مدرسة الموهوبين رياضياً بمدينة نصر بمحافظة القاهرة"،
رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة طنطا، ٢٠١٠م.

٧- إسماعيل احمد عبد الله الحارثي: "مستوي السلوك الصحي لطلاب جامعة
أم القرى في ضوء بعض المتغيرات"، رسالة ماجستير، قسم
علم النفس، جامعة ام القرى، ٢٠١٤م.

٨- إقبال عبد الدايم العجوز: " أثر تلوث البيئة في المناطق المختلفة على
بعض عناصر اللياقة البدنية والمتغيرات الفسيولوجية"،
مجلة علوم الرياضة، العدد التاسع، المجلد الرابع، كلية
التربية الرياضية، جامعة المنيا، مارس، ١٩٩٢م.

٩- أمال زكي محمود: "دراسة الاحتياجات الصحية للفرق الرياضية بالمرحلة
الاعدادية بمحافظة القاهرة"، رسالة ماجستير غير منشورة،
كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة،
١٩٨٦م.

١٠- بلال زكريا محمد العريان: "تأثير برنامج تثقيفي صحي على شعب
المجموعات الرياضية من ٨-١٢ سنة بمحافظة البحيرة"،

- رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين،
جامعة الاسكندرية، جمهورية مصر العربية، ١٩٩٩م.
- ١١- بهاء الدين سلامة: "الجوانب الصحية في التربية الرياضية"، ط٢، دار
الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٢م.
- ١٢- بهاء الدين سلامة: "الجوانب الصحية في التربية الصحية"، دار الفكر
العربي، القاهرة، جمهورية مصر العربية، ٢٠٠١م.
- ١٣- سعد جلال: "الطفولة والمراهقة"، ط٢، القاهرة، دار الفكر العربي،
١٩٨٥م.
- ١٤- عادل علي حسن: "الرياضة والصحة"، منشأة المعارف بالإسكندرية،
جمهورية مصر العربية، ١٩٩٥م.
- ١٥- عبد الله فرغلي أحمد: "منظومة مراكز الشباب التربوية"، مركز الشباب
للنشر، القاهرة، ٢٠٠٣م.
- ١٦- عيسى عبد الغنى الشماس: "مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم
النفس" جامعة دمشق، كلية التربية مجاد رابع، العدد الأول،
٢٠٠٦م.
- ١٧- فوزي جاد الله: "الصحة العامة والرعاية الصحية"، ط٤، القاهرة، دار
المعارف، ١٩٨١م.
- ١٨- محمد السيد الامين: "دراسة بعض الاساليب السلوكية المرتبطة بالمجال
الصحي وعلاقتها ببعض المتغيرات الفسيولوجية
والانثروبومترية"، رسالة دكتوراه، كلية التربية للبنين، جامعة
حلوان، ١٩٨٦م.
- ١٩- محمد رمضان: "تصميم بطاقة لتقويم الصحة الرياضية المدرسية لتلاميذ
المرحلة الابتدائية"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية،
جامعة طنطا، ٢٠٠٤م.

- ٢٠- محمود طنطاوي: "التربية وأثرها في رفع المستوى الصحي"، مكتبة الفلاح، الكويت، ١٩٨٩م.
- ٢١- مسعود كمال غرابة: "برنامج مقترح للتوعية الصحية والبيئية وأثره على السلوك الصحي والاتجاهات نحو البيئة لدى طلاب كلية المعلمين بمكة المكرمة بالاشتراك مع المجلس الأعلى الدولي للصحة والتربية البدنية والترويج"، بحث منشور، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ١٩٩٩م.
- ٢٢- منال محمد السيد شحاته: "تقييم الثقافة الغذائية لدى طلاب وطالبات المرحلة الابتدائية بمدينة الزقازيق"، رسالة ماجستير غير منشورة، الزقازيق، ٢٠٠٦م.
- ٢٣- نادية محمد رشاد: "التربية الصحية والادمان"، منشأة المعارف، الاسكندرية، جمهورية مصر العربية، ١٩٩٢م.
- ٢٤- ناهد محمد شعبان: "مسرح العرائس كمدخل للتثقيف الغذائي لدى أطفال الرياض" رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة طنطا، جمهورية مصر العربية، ٢٠٠٢م.
- ٢٥- يوسف محمد: "الارشاد النفسي والتوجيه التربوي"، ط١، دار المريخ، الرياض، ١٩٨١م.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 26- Bulmar, irfan, barton, vancouver and breny, comparison of health status and health behaviors between female graduate and undergraduate college students . the health educator ,42 (2), 2010.
- 27- Palestinian ministry of health (2005). Annual health report. MOH, Al-Remal Clinic, Gaza.

- 28- Radwan & Rescke:** Health Behavior and attitudes toward health A comparative study between Syrian and German Student, Labzk University, Vienna, 8,2004.
- 29- Wardle, J. & Steptoe, A.** The European Health and Behavior Survey: Rationale, ethods and results from United Kingdom. Social Science and Medicine. 2006.
- 30- Wardle, J., Steptoe, A., Bellisle, F & Davou, P,** Health dietary practice among European students. Health Psychology. Septemper,1997.