

تصور مقترح لحقيبة صحية رياضية لرفع مستوى الوعي الصحي لمعلمي التربية الرياضية بالمدارس الفكرية

* د/ نسرين نادي عبد الجيد

مقدمة ومشكلة البحث:

لا يمكن لأهداف لحة العامة أن تتحقق في أي مجتمع دون المشاركة الإيجابية من الأفراد، ولكي تتحقق تلك المشاركة من جلب الأفراد هناك مسؤوليات ومهام تقع على عتق العاملين في مجال صحة العامة لكي تدفع الأفراد وتحثهم على القيام بمسئولياتهم تجاه صحتهم، وعلى تلك تعد الثقافة لصحية من أهم مجالات لحة العامة الحديثة وتعتبر جزءا أساسيا لأي برنامج لحة العامة.

ويكر عبد المعين هندي (٢٠٠٥م) بأنها المنخل لسليم للإرتقاء بنوعية الإنسان فهي تهدف إلى رفع لسلامة البدنية والنفسية والاجتماعية، ويتم ذلك من خلال تشلك دور الأسرة والمدرسة والمجتمع. (٢٣٥: ٣٥)

ويشير فارسا وآخرون Frahsa et al (٢٠١٤م) إلى أن السياسات الداعمة للممارسة الرياضية والعادات لصحية والسلوك لسليم وما يتبعها من برامج تدعم هذه الاتجاهات تمهد لطريق فعليا نحو تنمية هذه السلوكيات لصحية، حيث أكد الباحثون على أن البرامج الموضوعة للإرتقاء بمستويات السلوك لصحي تؤثر بشكل قوي في تشكيل مجموعة من الاتجاهات الإيجابية والعادات لصحية التي تحفظ على مستويات سلوك لصحي. (٧٠: ١٧١)

وترى الباحثة أن الدولة بدستورها ومؤسساتها تولي اهتماماً بالأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة ذهنياً، إذ أنشأت مدارس للتربية الفكرية التابعة لوزارة التربية والتعليم في كافة أنحاء الجمهورية، وتضم هذه المدارس والوصول للتلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة ذهنياً بسطي الإعاقه (القابلين للتعلم)، ومتوسطي الإعاقه (القابلين للتدريب)، وشديدي وتام الإعاقه.

كما يشير "مروان عبد المجيد إبراهيم" (٢٠١٧م) أن التبكير بأكتشاف الأطفال المعاقين وتقديم الرعاية التربوية لهم يؤدي الي تجب الكثير من المتاعب المستقبلية التي تواجه المعاق البالغ والتي قد تكون غالبا نتيجة لعدم كفاية التطريب والرعاية ما تحسن حالة كثير من الاطفال الذين يولدون باعقات مختلفة إذا ما قمت لهم لخدمات المناسبة في طفولتهم المبكرة. (١٦: ١٨٥)

وفي ضوء المعرفة العلمية التي تؤكد أهمية التعليم باعتباره مسألة مهمة لكل الأطفال وخاصة للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة فربما يكون هذا هو المنخل أو المنهج لصحيح لفهم

استاذ مساعد بقسم علوم الصحة الرياضية- بكلية التربية الرياضية- جامعة أسيوط.

لفهم وتدريب الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة لتمكينهم من أن يصبحوا أعضاء مساهمين في المجتمع، المجتمع، فنوعي الاحتياجات الخاصة وغير العاديين أو محدودي القدرات لا يمكن أن يستمروا بدون بدون لمن اجتماعي واهلي وملئ ولكن يجب أن يعمل كل فرد للمشاركة في رفع مستوى رفايتهم رفايتهم بوجه عام في كل بلد يتمتع بالتخطيط لسليم الجيد للمستقبل. (١٥)

وتعد البرامج المختلفة للتربية الرياضية الوسيلة الرئيسية لتحقيق أهداف التربية الرياضية لذوي الاحتياجات الخاصة ذهنياً، سواء كالت هذه البرامج التعليمية، تعليمية تدريبية، تروحية تنفسية حيث اثنق على تلك كلاً من "عادل إبراهيم أحمد" (٢٠٠٤م) (٦)، "ليلي لسيد فرحات، حلمي إبراهيم" (١٩٩٨م) بأن التخطيط لتلك البرامج يجب أن يكون دقيقاً حتى يمكن أن يحقق النتائج المرجوة منه، كما أن برامج التربية الرياضية تسعى لتحقيق الأهداف أو الأغراض العامة للتربية الرياضية لذوي الاحتياجات الخاصة. (١٢ : ٣٨)

وفي هذا لصد تشير سميعة خليل (٢٠٠٦م) أن التثقيف لصحي هو تثقيف الأفراد لغرض تغيير سلوكهم وعاداتهم في انتشار الأمراض داخل المجتمع وغرس العادات والتقاليد الاجتماعية التي من شأنها تدعيم لجلب لصحي وتطوره مثل ممارسة الرياضة، إن مسألة الوعي والنجاح في تكوينها لى الأفراد له علاقة وثيقة بتشكيل جلب مهم من جولب شخصية الفرد، ولهذا فإن هذه المسألة يجب أن تجد عناية مخططة وهصودة شأنها في تلك شأن العملية التعليمية النظامية في أي مستوى دراسي. (٢٥:٢٠)

وينكر أحمد حلمي (٢٠٠٧م) إلى أن عدم دراية الإنسان بسلوك لصحي لسليم يرجع إلى عدم معرفته بالعادات والاتجاهات لصحية التي تعمل على وقايتها ووقاية غيره من الأمراض، وقد يرجع أيضا إلى الأفكار للظئة والمعتقدات التي لا يمكن نزعها من عقلية الأفراد إلا إذا فهم قدرها وعرف الاتجاهات لصحية لسليمة، وهنا يظهر دور التربية والتي تجعل الفرد على علم بالأسباب التي تدعوه لإتباع لسلوك لصحي لسليم فيتبعه ويستمر في إتباعه عن اقتناع تروبي، فلا بد من إكساب الفرد أنمط لسلوك لصحية بالنسبة لنفسه ولمجمعه والعمل على تتميتها وتدعيمها وعلى تفهم الأفراد لمشاكلهم ومشاكل مجتمعهم لصحية. (٣: ٩)

وتشير منظمة الصحة العالمية (٢٠١٥م) إلى أن استخدام الأسلوب لجماعي في تثقيف الناس له العديد من المميزات، فهو يوفر الدعم والشجيع، فالمحافظة على لسلوك لصحي ليس بالأمر ليس بالأمر لسهل، ففي داخل لجماعة يمكن أن يجد الفرد الدعم والشجيع اللازم لتعزيز لسلوك لسلوك لصحي، والمحافظة على العادات لصحية، كما أن الأسلوب لجماعي يسمح بتبادل الخبرات

الخبرات والمهارات، فالناس يتعلم بعضهم من البعض، وقد يجرب الفرد فكرة جديدة وتتجح، فيكتب فيكتب المهارات التي بإمكانه أن يعلمها لغيره من أعضاء الجماعة (٥٧: ٥٣)

وتعتبر التربية لصحية جزءا من لصحة المدرسية لشاملة والتي تضمن خدمات للصحة المدرسية والبيئة لصحية المدرسية النفسية والحسية وسلامة الغذاء والتربية البدنية والترفيه وصحة النفسية والإرشاد والدعم الاجتماعي وتعزيز صحة العاملين في المدرسة وأخيرا البرامج لصحية الموجهة للمجتمع، والهدف من التربية لصحية المدرسية هو إعداد التلاميذ لاتخاذ القرار السليم فيما يتعلق بصحتهم وصحة أسرهم وصحة المجتمع عموما، وحتى يتم تحقيق هذا الهدف لابد من تزويدهم بالتربية لصحية من المرحلة التمهيدية إلى الثانوية مع التركيز على جعل هؤلاء المتعلمين يقوموا بممارسة أنشطة التربية لصحية بأنفسهم وفهم هذه الأنشطة وأهميتها بالنسبة لهم ولغيرهم التربية لصحية هي مفهوم مرتبط بمناهج لى للشباب وللوصول على النتائج الايجابية لتغيير لسلوك الفردي للشباب، لحمايتهم من لسلوك لخطر الذي يكون على حساب جودة حياتهم لالحالية أو المستقبلية والهدف البديل هو تحسين حياة البالغين الذين جودة حياتهم تؤثر على حياة عائلاتهم ومجتمعهم (٧٨)، (٧٩)

ويعرف برنامج تنمية المجتمعات المحلية (٢٠٠٣م) الحقبة التدريبية بأنها هي عبارة عن محتوى تدريبي في مجال أو مجالات مختلفة يتم استخدامه بولسطة مدرب لتحقيق أهداف محددة، وتشتمل لحقبة التدريبية على أدبيات ورسومات توضيحية ومعينات وأساليب تدريبية وخطط جلسات تدريبية وملاحق تم تجميعها من مصادر أو من خلال واقع التجارب والخبرات العملية والميدانية، وهي بهذا تكون أداة من أدوات التدريب ودليل مرشد لإجراءاته، يمكن استخدامها من قبل المدرب والمندرب لتحقيق أهداف التدريب.

ينكر طارق عبد الرؤوف (٢٠١٥م) أن هناك مميزات للقلب التدريبية وهي توفير أشكال متنوعة من التفاعل في المواقف التعليمية وتعد مصادر المعرفة وتجعل المتعلم مشاركا ومتفاعلا شطا والتخطيط لنقاط التلاقي بين المعلم بالمتعلم وبين المتعلم والمتعلم وتقديم أشكال مختلفة من التفاعل بينهم، وكل حقبة تشكل نظاما كاملا يتكون من مدخلات المتعلم، وعمليات الأنشطة، والخبرات التعليمية، ومخرجات المعارف والمهارات والقيم المكتسبة والتغذية الراجعة وتتمركز حول المتعلم وحاجاته وتؤكد على مسؤولية المتعلم الذاتية عن تعلمه، وتركز على مهارة أو مفهوم أو فكرة رئيسية وقد تتفرع منها مهارات أو أفكار ثانوية تضمن في وحدات صغيرة. (٣٠: ٢٥٣)

هدف البحث :

يهدف البحث الى تصميم حقيبة صحية رياضية لرفع مستوى الوعي لصحي لمعلمي التربية الرياضية بالمدارس الفكرية.

تساؤلات البحث:

١. ما هو مستوى الوعي الصحي لمعلمي التربية الرياضية بالمدارس الفكرية؟
٢. ما هي الحقيبة الصحية الرياضية لرفع مستوى الوعي الصحي لمعلمي التربية الرياضية بالمدارس الفكرية؟

مصطلحات البحث:

الحقيبة الصحية الرياضية:

هي عبارة عن محتوى تدريبي صحي رياضي متكامل ومتربط يشمل كل التجهيزات والأدوات والتعليمات التدريبية لصحية الرياضة التي صممت من خلال سيناريو من ومدروس تهدف لالارتقاء بمستوى الوعي لصحي.

الدراسات السابقة:

أولاً: الدراسات العربية

- دراسة "هيلة الجوفان" (٢٠٢٢م)، بعنوان "تصميم حقيبة تدريبية وقياس فاعليتها في تنمية التربية الذاتية للفتاة (بمرحلة المراهقة ما بين سن ١٢ إلى ٢١ سنة)"، إستهدفت الدراسة التعرف على تصميم حقيبة تدريبية في تنمية تربية الفتاة لذاتها بمرحلة المراهقة ما بين سن ٢- ٢١ سنة، ومن ثم الكف عن اثر لحقيبة التدريبية من خلال تطبيقها في دورة تدريبية على عينة من الفتيات إستخدمت الباحثة المنهج الوصفي والشبه تجريبي، وقد شملت العينة على (٢٩) فتاة، ومن أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي إستجابات الفتيات في الاختبار القبلي والبعدي مما يدل على فاعلية الحقيبة التدريبية في تنمية التربية الذاتية للفتاة بمرحلة المراهقة ما بين سن ١٢- ٢١ سنة حيث جاء محور التغيرات النمائية للفتاة في مرحلة المراهقة وطرق التعامل معها في المرتبة الأولى، ثم محور لُس بناء شخصية المراهقة ومشكلات مرحلة المراهقة في المرتبة الثانية ثم القصور بمرحلة المراهقة عند الفتاة والتربية الذاتية في المرتبة الثالثة.

- دراسة محمد ملحم وآخرون (٢٠٢٠م)، بعنوان مستوى الوعي البيئي الصحي والسلوك الغذائي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، إستهدفت الدراسة معرفة مستوى الوعي البيئي لصحي والسلوك الغذائي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، وقد شملت العينة على (٧٠) طالبا وطالبة بكلية التربية الرياضية

الرياضية في اليرموك أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى العينة: كان بدرجة الوعي البيئي البيئي لمحي لى طلبة جامعة متوسطة على المجالات الأربعة أما ترتيب المجالات فكان على فكان على النحو التالي الوعي بالتعلم مع النفايات، يليها الوعي الغذائي، يليها الوعي بواقع الهواء الجوى، وأخيرا الوعي بالواقع المائي)، كما بينت النتائج أن مستوى لسلوك الغذائي الغذائي لى طلبة أيضا جاء بدرجة متوسطة، في حين لم تظهر النتائج وجود فروق في مستوى مستوى الوعي البيئي لمحي ولسلوك الغذائي تعزى لمتغير الجنس.

- دراسة "خيرت ضرغام" (٢٠١٩م)، بعنوان "فاعلية حقيبة تدريبية صحية لرفع مستوى الثقافة الصحية للرياضيين ذوي الإعاقة الذهنية القابلين للتعلم"، إستهدفت الدراسة تصميم حقيبة تدريبية صحية لرفع مستوى الثقافة الصحية للرياضيين ذوي الإعاقة الذهنية القابلين للتعلم من خلال الجولب الثقافية لصحة التالية: لصحة شخصية، لصحة الغذائية، لصحة البيئية، لصحة الوقائية، اللياقة لصحةن التربية والأمان، إستخدم البحث المنهج التجريبي بإستخدام المجموعة الواحدة، القياسين (القبلي - البعدي) تبعا لطبيعة الدراسة، وقد شملت العينة على (٣٠) رياضي تتراوح أعمارهم بين (١٨-٢٤) ممارسين للأشطة الرياضية (سباحة- كرة قدم- كرة يد- كرة سلة- الفروسية) كما إشتطت العينة على (٣٠) من الأصائين المرافقين للرياضيين الممارسين للنشط الرياضي، ومن أهم النتائج تصن القياس البعدي عن القياس القبلي بفارق معنوى في جميع محاور الحقيبة (لصحة لشخصية، لصحة الغذائية، لصحة البيئية، لصحة الوقائية، اللياقة لصحةن التربية والأمان).

- دراسة "زياد زايد" (٢٠١٧م)، بعنوان "درجة امتلاك معلمي التربية البدنية للكفاءة المعرفية في اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة"، إستهدفت الدراسة التعرف على درجة إمتلاك معلمي التربية البدنية للكفاءة المعرفية في اللياقة البدنية المرتبطة بصحة، ودرجة امتلاك المعلمين للكفاءة المعرفية في اللياقة البدنية المرتبطة بصحة، إستخدم البحث المنهج الوصفي، وقد شملت العينة على معلمي التربية الرياضية، ومن أهم النتائج أن المجال المعرفي في المستوي المرتفع جدا، بينما جاءت في المستوي المرتفع في المجال التطبيقي والمجال التوعوي الثقيفي، كما أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة امتلاك المعلمين للكفاءة المعرفية في اللياقة البدنية المرتبطة بصحة.

ثانياً: الدراسات الاجنبية

- دراسة "سيلز وآخرون, *sallis et al.*" (٢٠١٥م) بعنوان "دور التربية البدنية في الصحة العامة"، إستهدفت الدراسة التعرف على دراسة دور التربية البدنية في لصحة العامة، وأهمية التربية البدنية في معالجة مشكل لصحة العامة، وتحسين الأثر لصحي للتربية البدنية وتحدد المجالات التي تفنقر إلى التقدم، وقد شملت العينة على دور التربية البدنية لصحة العامة خطوات للأمام وللحظ على مدى (٢٠) عاما وأمل للمستقبل، ومن أهم النتائج تشمل الإنجازات الرئيسية تطوير برامج قائمة على الأدلة، وتوثيق الفوائد لصحية والأكاديمية للتربية البدنية، وقبول التربية البدنية كصدر لصحة العامة. هناك حاجة إلى عمل إضافي لتقييم استيعاب البرامج القائمة على الأدلة، وتحسين المراقبة الوطنية الكمية ونوعية التربية البدنية ووضع سياسات أهوى لدعم التربية البدنية الشطة، وتحقيق قبول واسع لأهداف لصحة العامة في مجال التربية البدنية.
- دراسة "هيلز وآخرون, *Hills, et al.*" (٢٠١٥م)، بعنوان "دعم أولويات الصحة العامة توصية للتربية البدنية وتعزيز النشاط البدني في المدارس"، إستهدفت الدراسة التعرف على دعم أولويات لصحة العامة من خلال للتربية البدنية وتعزيز النشاط البدني في المدارس، إستخدم البحث المنهج الوصفي العينة، وقد شملت العينة على طلاب المدارس الثانوية، ومن أهم النتائج المناهج الدراسية المزحمة التي تركز بشكل مكثف على التصيل الأكاديمي، والافتقار إلى دعم القيادة المدرسية، بالإضافة إلى تدني نوعية التدريس ومعوقات المدارس. يجب أن يضمن الإعداد المدرسي ومعلمي التربية البدنية بشكل خاص دورهم في لصحة العامة من خلال اعتماد برنامج شامل للمدارس العامة. ومواجهة القضايا والتحديات الرئيسية في المنطقة بالإضافة إلى فضل الرهانات والتوصيات المتعلقة بالتربية البدنية وتعزيز سلطة الفلسطينية في النظام المدرسي إلى الأمام.

خطوات إجراء البحث:

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي نظرا لملائمته لطبيعة وأهداف الدراسة.

مجتمع البحث

أشتمل مجتمع البحث على:

- الخبراء بكلليات التربية الرياضية من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في مجال علوم الصحة الرياضية.

- موجهي التربية الرياضية بمدارس التربية الفكرية بمحافظة اسيوط.
- معلمي التربية الرياضية بمدارس التربية الفكرية بمحافظة اسيوط.

عينة البحث

العينة الاستشارية: (خبراء بناء الاستمارات)

قالت الباحثة باختيار عينة عمدية قوامها (١٠) خبراء من أعضاء هيئة التدريس المعتمدين في مجال علوم لصحة الرياضية. مرفق (١)

العينة التطبيقية:

- موجهي التربية الرياضية بمدارس التربية الفكرية بمحافظة اسيوط والبالغ عددهم (٩) موجّهين.
- معلمي التربية الرياضية بمدارس التربية الفكرية بمحافظة اسيوط والبالغ عددهم (٤٧) معلّما.

أدوات ووسائل جمع البيانات:

تحليل المراجع والأبحاث العلمية:

إستختمت الباحثة تحليل المراجع والدراسات لسابقة من أجل التعرف على الدراسات التي تناولت متغيرات الدراسة وذلك للوصول الى الاستبيان المنلّب لتحديد اهداف ومحاور ومحتوى الحقيبة لصحة الرياضية.

المقابلة الشخصية:

قالت الباحثة بإجراء مقابلات شخصية مع عدد من الخبراء (أستاذة علوم لصحة الرياضية) وذلك لعرض لحقيبة لصحة الرياضية بما يشمله من محاور رئيسية وفرعية لإبداء رأيهم فيه أو حذف أو إضافة أي محور.

المقاييس:

مقياس الوعي الصحي:

- من خلال الاطلاع علي المراجع والدراسات المرتبطة في مجال البحث.
- تم تصميم استمارة لتحديد محاور مقياس الوعي الصحي.
- تم توزيع عدد (١٠) استمارات خاصة بمحاور مقياس الوعي الصحي على السادة الخبراء لعضء هيئة التدريس من أساتذة علوم لصحة الرياضية بكليات التربية الرياضة بجمهورية مصر العربية.

جدول (١)

النسبة المئوية لآراء الخبراء حول محاور مقياس الوعي الصحي ن= (١٠)

النسبة المئوية	مجموع آراء الخبراء	المحور	مسلسل
%١٠٠	١٠	الثقافة الشخصية	١
%١٠٠	١٠	الثقافة الغذائية	٢
%٨٠	٨	الثقافة البيئية	٣
%١٠٠	١٠	الثقافة الرياضية	٤
%٩٠	٩	الثقافة الوقائية	٥
%١٠٠	١٠	الثقافة القوامية	٦
%٦٠	٦	الثقافة النفسية	٧

يُضح من جدول (١) أن بنسبة اتفاق السادة الخبراء تراوحت ما بين (٦٠% إلى ١٠٠%)، وقد ارتضت الباحثة نسبة ٧٠% كحد أدنى من موافقة السادة الخبراء.

المعاملات العلمية للمقياس:

الصدق:

استخدمت الباحثة نوعين من الصدق علي النحو التالي:

صدق المحكمين:

حيث تم عرض المقياس علي مجموعة من الخبراء والمحكمين لابداء آرائهم مرفق (١) علي

مدي:

- التأكد من الدقة العلمية للمقياس.
 - مناسبة المقياس لمستوى معلمي التربية الرياضية.
 - الحكم على المقياس ومراجعة مفرداته.
 - صلاحية المقياس للتطبيق.
 - ملائمة الصياغة اللفظية لبنود المقياس لمعلمي التربية الرياضية.
- وفي ضوء آراء الخبراء والمحكمين أصبح المقياس في شكله النهائي مكون من (٩٩) مفردة مرفق (٣).

ب- صدق الاتساق الداخلي:

حيث قلمت بتطبيق هذا المقياس على فس العينة الإستطلاعية بهدف إيجاد معامل الارتباط بين العبارة ومجموع المحور وبين العبارة والمجموع الكلي للمقياس (صدق الإتساق الداخلي) كما هو موضح بالجدول رقم (٢).

جدول (٢)
معاملات الارتباط بين مفردات المقياس ومجموع المحور (ن=١٠)

رقم	قيمة ر المحسوبة	رقم	قيمة ر المحسوبة	رقم	قيمة ر المحسوبة	رقم	قيمة ر المحسوبة	رقم	قيمة ر المحسوبة	رقم	قيمة ر المحسوبة
١	٠,٩١	١	٠,٩٢	١	٠,٩٤	١	٠,٩٥	١	٠,٨٨	١	٠,٨٧
٢	٠,٩٣	٢	٠,٨٠	٢	٠,٨١	٢	٠,٩٦	٢	٠,٨٨	٢	٠,٨٦
٣	٠,٩٣	٣	٠,٩٥	٣	٠,٩٣	٣	٠,٩٠	٣	٠,٧٣	٣	٠,٨٤
٤	٠,٩٢	٤	٠,٩٥	٤	٠,٧٩	٤	٠,٩٦	٤	٠,٩٢	٤	٠,٧٢
٥	٠,٨٧	٥	٠,٨٧	٥	٠,٩٢	٥	٠,٩٤	٥	٠,٨٤	٥	٠,٧٩
٦	٠,٨٠	٦	٠,٩١	٦	٠,٩٠	٦	٠,٨٢	٦	٠,٩٤	٦	٠,٨٧
٧	٠,٧٣	٧	٠,٩٢	٧	٠,٨٧	٧	٠,٩٠	٧	٠,٩٤	٧	٠,٧٨
٨	٠,٩١	٨	٠,٨٩	٨	٠,٨٥	٨	٠,٩٤	٨	٠,٨٦	٨	٠,٨٨
٩	٠,٨٦	٩	٠,٩٥	٩	٠,٩٤	٩	٠,٨٧	٩	٠,٧٦	٩	٠,٨٩
١٠	٠,٧٢	١٠	٠,٨٠	١٠	٠,٧٣	١٠	٠,٩٦	١٠	٠,٩٤	١٠	٠,٨٢
١١	٠,٩٢	١١				١١	٠,٨١	١١	٠,٩٣	١١	٠,٨١
١٢	٠,٨٠	١٢				١٢	٠,٩٥	١٢	٠,٩٤	١٢	٠,٨٧
١٣	٠,٩٣	١٣				١٣	٠,٩٠				٠,٧٨
١٤	٠,٩٢	١٤				١٤	٠,٨٧				٠,٨٨
						١٥	٠,٩٤				٠,٧٩
						١٦	٠,٩٥				٠,٨٧
											٠,٨٤
											٠,٨٢
											٠,٨٩
											٠,٨٦
											٠,٨٧
											٠,٦٣
											٠,٧٦
											٠,٨٨
											٠,٨٦
											٠,٨٩
											٠,٧٧
											٠,٨٦
											٠,٧٩
											٠,٨٦
											٠,٧٢
											٠,٨١
											٠,٨٦
											٠,٨٧
											٠,٨٦
											٠,٨٤
											٠,٧٢

قيمة ر الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٤٤

يضح من الجدول رقم (٢) وجود ارتباط دال إحصائياً بين كل من درجات العينة في جميع العبارات وبين مجموع المحور التي تنتمي إليه هذه العبارات مما يدل على تساق العبارات مع محاورها مما يدل على صدق المقياس.

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين مفردات المقياس والمجموع الكلي للمقياس (ن=١٠)

رقم	قيمة ر المحسوبة	رقم	قيمة ر المحسوبة	رقم	قيمة ر المحسوبة	رقم	قيمة ر المحسوبة	رقم	قيمة ر المحسوبة	رقم	قيمة ر المحسوبة
١	٠,٩٢	١	٠,٩٥	١	٠,٩٤	١	٠,٩٠	١	٠,٩٢	١	٠,٩٦
٢	٠,٩٢	٢	٠,٩٢	٢	٠,٩١	٢	٠,٨٨	٢	٠,٨٨	٢	٠,٩٥
٣	٠,٩٤	٣	٠,٩٧	٣	٠,٩٤	٣	٠,٩٨	٣	٠,٩٨	٣	٠,٩٠
٤	٠,٩٧	٤	٠,٩٠	٤	٠,٩٤	٤	٠,٩٥	٤	٠,٩٠	٤	٠,٨٨
٥	٠,٨٨	٥	٠,٨٨	٥	٠,٩٤	٥	٠,٩٠	٥	٠,٨٨	٥	٠,٨٨
٦	٠,٨٩	٦	٠,٨٨	٦	٠,٩١	٦	٠,٩١	٦	٠,٩٤	٦	٠,٩٢
٧	٠,٨٨	٧	٠,٩٥	٧	٠,٧٨	٧	٠,٩٢	٧	٠,٩٠	٧	٠,٨٨
٨	٠,٩٠	٨	٠,٩٢	٨	٠,٨٣	٨	٠,٩٠	٨	٠,٨٨	٨	٠,٨٥
٩	٠,٩٤	٩	٠,٩٠	٩	٠,٨٧	٩	٠,٨٤	٩	٠,٨٩	٩	٠,٩٠
١٠	٠,٩٨	١٠	٠,٨٩	١٠	٠,٨٤	١٠	٠,٨٥	١٠	٠,٩٤	١٠	٠,٩٢
١١	٠,٩٠						٠,٨٥	١١	٠,٩٠	١١	٠,٩٠
١٢	٠,٩١						٠,٨٨	١٢	٠,٨٨	١٢	٠,٩٢
١٣	٠,٩٥						٠,٩٠	١٣			٠,٨٥
١٤	٠,٨٦						٠,٩٥	١٤			٠,٨٧
							٠,٩٣	١٥			٠,٨٨
							٠,٧٩	١٦			٠,٩٠
											٠,٩٢
											٠,٩١
											٠,٩٥
											٠,٩٠
											٠,٩٠
											٠,٨٩
											٠,٨٢
											٠,٩٢
											٠,٩٠
											٠,٩٥
											٠,٩٣
											٠,٨٧
											٠,٩٠
											٠,٨٤
											٠,٩٠
											٠,٩٥
											٠,٨٨
											٠,٨٤
											٠,٩٤
											٠,٩٠
											٠,٨٤

قيمة ر لجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٤٤

يُضح من الجدول رقم (٣) وجود ارتباط دالٍ إحصائياً بين كل من درجات العينة في جميع العبارات وبين المجموع الكلي للمقياس التي تنتمي إليه هذه العبارات مما يدل على اتساق العبارات مع المقياس مما يدل على صدق المقياس.

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين مجموع كل محور والمجموع الكلي للمقياس (ن=١٠)

م	المحور	قيمة ر المحسوبة
١	الثقافة الشخصية	٠,٩٣
٢	الثقافة البيئية	٠,٩٦
٣	الثقافة الغذائية	٠,٩٦
٤	الثقافة الرياضية	٠,٩١
٥	الثقافة البيئية	٠,٩٨
٦	الثقافة القوامية	٠,٩٩

قيمة ر لجدولية عند مستوى $0,05 = 0,073$

يُضح من جدول رقم (٤) أن معاملات الارتباط بين مجموع كل محور والدرجة الكلية للمقياس تراوحت ما بين (٠,٩١ : ٠,٩٩) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس ككل.

الثبات:

من خلال تطبيق المقياس على العينة الإستطلاعية تم إيجاد معامل الثبات للمقياس قيد البحث بإستخدام معامل ألفا كرونباخ كما هو موضح بالجدول رقم (٥).

جدول (٥)

معامل ثبات ألفا كرونباخ لمقياس الوعي الصحي (ن=١٠)

م	المحاور	معامل ثبات ألفا كرونباخ
١	المحور الأول	٠,٧٦
٢	المحور الثاني	٠,٧٨
٣	المحور الثالث	٠,٧٧
٤	المحور الرابع	٠,٧٩
٥	المحور الخامس	٠,٧٩
٦	المحور السادس	٠,٧٨
٧	المقياس ككل	٠,٨١

يُضح من الجدول لسبق أن قيم معاملات ألفا كرونباخ لمحاور للمقياس جاءت بقيم عالية حيث تراوحت قيم هذه المعاملات بين (٠,٧٦-٠,٧٩) وبلغت قيم معاملات الثبات الكلي (٠,٨١) وتشير هذه القيم إلى أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

استمارات الاستبيان:

الاستبيان الأول: بهدف تحديد محاور الحقبة لصحة الرياضية:

تم تطبيق هذا الاستبيان على (١٠) أعضاء هيئة تدريس متصين بقسم علوم لصحة الرياضية.

بعد تحديد الهدف من استماره الإستبيان قامت الباحثة بالخطوات التالية:

- إعداد استماره الاستبيان في صورتها المبدئية مرفق (٣)، وذلك من خلال تحليل المحتوى للمراجع العلمية والدراسات السابقة المتخصصة في مجال علوم الصحة الرياضية.
- عرض الإستماره على السادة الخبراء وعددهم (١٠) خبراء بهدف الوصول إلى مدى مناسبة الإستماره قيد البحث، حيث لجأت الباحثة إلى السادة الخبراء للتأكد من صلاحية استماره الاستبيان الخاصة بتصميم الحقبة الصحية الرياضية كأداة لجمع البيانات والتعرف على مدى مناسبة مكونات الحقبة الصحية الرياضية المقترح وحذف أو تعديل المكونات غير المناسبة وأيضاً إضافة أية مكونات أخرى مقترحة للدليل تكون غير مدرجة بالاستمارة، وجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (٦)

التكرارات والنسبة المئوية لآراء الخبراء في محاور الحقبة الصحية الرياضية (ن=١٠)

م	مكونات الحقبة الصحية الرياضية	التكرار	النسبة المئوية
١	الاهداف العامة للحقبة الصحية الرياضية	٩	٩٠%
٢	الاهداف الخاصة للحقبة الصحية الرياضية	٦	٦٠%
٣	اسس تصميم وتشكيل الحقبة الصحية الرياضية	٩	٩٠%
٤	من المستفيد بالحقبة الصحية الرياضية.	٧	٧٠%
٥	اساليب تطوير الحقبة الصحية الرياضية	٥	٥٠%
٦	لمن اعد هذا الحقبة الصحية الرياضية.	٩	٩٠%
٧	كيف يستخدم هذا الحقبة الصحية الرياضية.	٨	٨٠%
٨	وصف محتوى الحقبة الصحية الرياضية.	١٠	١٠٠%
٩	فكرة الحقبة الصحية الرياضية.	٧	٧٠%
١٠	اهمية الحقبة الصحية الرياضية.	٩	٩٠%

يوضح من لجدول (٦) أن النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول مناسبة العبارات المقترحة لاستبيان مكونات الحقبة لصحة الرياضية تراوحت ما بين (٥٠% إلى ١٠٠%)، وفي ضوء ذلك اتضي البحث نسبة موافقة من 70% فأكثر وتم استبعاد العبارات التي لم تصل على هذه النسبة وهم العبارات رقم (٢،٥)، وبذلك أصبح عدد عبارات الإستبيان (٨) عبارات.

الاستبيان الثاني: بهدف تحديد اهداف للحقيبة لصحية الرياضية:

جدول (٧)

التكرارات والنسبة المئوية لآراء الخبراء في أهداف الحقيبة الصحية الرياضية (ن=١٠)

م	الأهداف	التكرار	النسبة المئوية
١	ان تحتوى الحقيبة الصحية الرياضية علي المفاهيم الصحية المرتبطة بالتربية الصحية لاطفال الدمج بالمرحلة الاعدادية	٧	٧٠
٢	ان تحتوى الحقيبة الصحية الرياضية علي الخدمات الصحية المرتبطة بالتربية الصحية لاطفال الدمج بالمرحلة الاعدادية	٨	٨٠
٣	ان تحتوى الحقيبة الصحية الرياضية علي الرعاية الصحية المرتبطة بالتربية الصحية لاطفال الدمج بالمرحلة الاعدادية	٧	٧٠
٤	ان يتضمن الحقيبة الصحية الرياضية الثقافة التي تجعل الصحة هدفا للأفراد داخل المجتمع الكشفي	٨	٨٠
٥	ان تساعد الحقيبة الصحية الرياضية علي نشر الوعي الصحي بين افراد	٧	٧٠
٦	ان يعمل الحقيبة الصحية الرياضية علي تكوين وتدعيم الاتجاهات الصحية السليمة لافراد لاطفال الدمج بالمرحلة الاعدادية	٨	٨٠
٧	ان يعمل الحقيبة الصحية الرياضية علي معرفة العادات السليمة للتغذية والتدريب عليها	٨	٨٠
٨	ان يشتمل الحقيبة الصحية الرياضية علي المعلومات الكافية عن الامراض وكيفية الوقاية منها	٦	٦٠
٩	ان يتضمن الحقيبة الصحية الرياضية القواعد الصحية لممارسة الرياضة في ظروف مثالية	٧	٧٠
١٠	ان يعلم الحقيبة الصحية الرياضية الافراد كيفية الوقاية من الحوادث والتعرف علي اسبابها	٥	٥٠
١١	ان يشتمل الحقيبة الصحية الرياضية علي موضوعات التوعية الصحية لطرق الوقاية والعلاج عن الاصابات والعادات السيئة	٤	٤٠
١٢	ان يعمل الحقيبة الصحية الرياضية علي توير اتجاهات وسلوك وعادات الافراد لتحسين مستوى صحتهم	٨	٨٠
١٣	ان يتضمن الحقيبة الصحية الرياضية خطوات تعليم الطلاب كيفية وقاية من المرض	٧	٧٠
١٤	ان يتضمن الحقيبة الصحية الرياضية علي الخطوات اللازمة للطلاب لتعريف الافراد الامراض اشائعة في المجتمع وكيفية وقاية انفسهم وعلاجهم	٥	٥٠
١٥	ان يكسب الحقيبة الصحية الرياضية الخطوات اللازمة لتعليم افراد الفريق الوصول للتغذية الصحية السليمة	٦	٦٠
١٦	ان يساعد الحقيبة الصحية الرياضية الافراد للوصول بالافراد الي نظام الحياة الصحي	٨	٨٠

يتضح من لجدول (٧) أن النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول مناسبة العبارات المقترحة لاستبيان أهداف الحقيبة لصحية الرياضية تراوحت ما بين (٤٠% إلى ٨٠%)، وفي وفي ضوء ذلك اصت الباحثة نسبة موافقة من ٧٠% فأكثر وتم استبعاد العبارات التي لم تصل

تصل على هذه النسبة وهم العبارات رقم (٨، ١٠، ١١، ١٤، ١٥)، وبذلك أصبح عدد عبارات عبارات الإستهيبان (١١) عبارات.

الاستهبان الثالث: بهدف تحديد لس لحقبة لصحية الرياضية:

جدول (٥)

التكرارات والنسبة المئوية لآراء الخبراء في لس الحقبة لصحية الرياضية (ن=١٠)

م	الأسس المقترحة	التكرار	النسبة المئوية
١	توافر القواعد الصحية لممارسة الرياضة داخل النشاط	٨	٨٠
٢	توافر وتطوير الوعي الصحي لدى الطلاب	٦	٦٠
٣	توافر المعلومات الصحية لقادة الطلاب والطلاب طلاب المرحلة المتوسطة لمعرفة كيفية الوقاية من الحوادث	٥	٥٠
٤	الاهتمام بتدرج المعلومات الصحية من السهل الى الصعب	٧	٧٠
٥	تناسب المعلومات الصحية مع التغيرات الجسمية والعقلية والاجتماعية مع هذه الفئة العمرية	٥	٥٠
٦	توافر الادوات والادوية اللازمة لاسعاف الافراد المصابين في المعسكرات والطلاب الكشفية	٧	٧٠
٧	تناسب المعلومات الصحية مع المرحلة العمرية	٨	٨٠
٨	معرفة الطلاب الاصابات الشائعة في هذه المرحلة والاسعافات اللازمة لهذه الاصابات	٧	٧٠
٩	تقديم الخدمات الصحية التي تقوم وتعزز صحة الفريق	٨	٨٠
١٠	الاهتمام بهذه الفئة العمرية وتقديم المعلومات الصحية المرتبطة بهم	٧	٧٠
١١	تقديم الاسعافات الاولية عند حدوث الاصابات	٨	٨٠
١٢	مراقبة المعسكرات طلاب المرحلة المتوسطة ومتابعة الاشتراطات الصحية فيها	٥	٥٠
١٣	مكافح ووقاية وعلاج الامراض المنتشرة في هذه المرحلة العمرية	٦	٦٠
١٤	عقد الندوات التثقيفية لقادة الطلاب طلاب المرحلة المتوسطة المرتبطة بالتربية الصحية	٥	٥٠
١٥	تعويد الفريق على العادات والقيم الصحية السليمة	٩	٩٠
١٦	تجنب الفريق اتباع العادات الصحية والسلوكية السلبية الضارة	٨	٨٠
١٧	تزويد الفريق بمعلومات حول الغذاء المناسب لهم	٩	٩٠
١٨	تزويد الفريق بالمعلومات التي تساعد على كيفية الحفاظ على قوامهم وتجنب حدوث انحرافات	٨	٨٠
١٩	الاكتشاف المبكر للانحرافات القوامية ومحاولة تقويمها	٦	٦٠
٢٠	تقديم المعلومات الصحية للافراد المرتبطة بالتغذية الصحية السليمة	٦	٦٠

يضح من لجدول (٥) أن النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول مناسبة العبارات المقترحة لاستهبان الأسس المقترحة لحقبة لصحية الرياضية تراوحت ما بين (٥٠% إلى ١٠٠%)، وفي ضوء ذلك اقضي البلحث نسبة موافقة من ٧٠% فأكثر وتم استبعاد العبارات التي لم تصل على هذه النسبة وهم العبارات رقم (٥، ٣، ٢، ١٢، ١٣، ١٤، ١٩، ٢٠)، وبذلك أصبح عدد عبارات الإستهيبان (١٢) عبارات.

الاستبيان الرابع: بهدف تحديد محتوى لحيقة لصحية الرياضية:

جدول (٧)

التكرارات والنسبة المئوية لآراء الخبراء لمحتويات الحقيبة الصحية الرياضية (ن=١٠)

الوحدة	م	المكونات	التكرار	النسبة المئوية
الأولى	١	تناول المفاهيم الصحية والتربية الصحية والوعي الصحي	٩	٩٠
	٢	تعليم الافراد الصحة الشخصية المتعلقة بالمحافظة علي الجسم والمفاهيم المتصلة بالصحة	٧	٧٠
	٣	تعليم الافراد القواعد الصحية لممارسة الرياضة	٦	٦٠
الثانية	١	التعرف على الغذاء الصحي المتوازن	٩	٩٠
	٢	الامراض المتعلقة بالغذاء	٨	٨٠
الثالثة	١	تعليم الافراد العادات السلوكية الصحية السليمة (السلوك الصحي)	٩	٩٠
	٢	تعليم الافراد كيفية المحافظة على القوام	٧	٧٠
الرابعة	١	الاسعافات الاولية لاصابات متعددة	٧	٧٠
الخامسة	١	التعرف على الامراض المعدية	٨	٨٠
	٢	الوقاية من الامراض المعدية	٨	٨٠
السادسة	١	مفاهيم متعلقة باللياقة البدنية والصحة	٥	٥٠

يضح من لجدول (٧) أن النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول مناسبة العبارات المقترحة للاستبيان تراوحت ما بين (٥٠% إلى ٩٠%)، وفي ضوء تلك ارضي النبلث نسبة موافقة من ٧٠% فأكثر وتم استبعاد العبارات التي لم تصل على هذه النسبة وهم العبارة رقم (٣) من الوحدة الأولى، والعبارة رقم (١) من الوحدة لسادسة، وبذلك أصبح عدد عبارات الإستهبيان (٩) عبارات.

الدراسة الأساسية:

تم تطبيق لحيقة لصحية الرياضية على لسادة الخبراء من خلال الاستمارة لخاصة بالنبلث على عينة من الخبراء المتخصصين في مجال علوم لحة الرياضية ومعلمي وموجهي التربية الرياضية بمحفظة أسبوط في الفترة من ٢٠٢٣ /٢/٢١ الى ٢٠٢٤ /٤/٢٥ م.

خطوات اجراء وتنفيذ النبلث:

- الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع النبلث.
- الحصول على الموافقات الادارية
- استمارة إستهبيان لجمع بيانات العينة.
- تطبيق على عينة النبلث الاستطلاعية.
- تطبيق الاستبيان على عينة النبلث الاساسية.
- جمع البيانات وتصنيفها ووتليلها ومعالجتها احصائياً.

- عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها.
- استخلاص الاستنتاجات والتوصيات.
- المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث :
- استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية المناسبة وهي:
- التكرارات.
- النسب المئوية.
- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل ارتباط بيرسون
- (معاملات ألفا كرونباخ) لحساب الثبات.
- عرض النتائج ومناقشتها
- أولاً: عرض النتائج:

في ضوء أهداف البحث، وتحقيقاً لتساولات البحث تتناول الباحثة في هذا الجزء عرض النتائج التي تم التوصل إليها ومناقشتها من خلال المعالجات الإحصائية للبيانات التي تم الحصول عليها، وذلك على النحو التالي:

عرض نتائج التساؤل الأول:

ما هو مستوى الوعي الصحي لمعلمي التربية الرياضية بالمدارس الفكرية؟
جدول (٨)

التكرار والنسب المئوية مستوى الوعي الصحي لمعلمي التربية الرياضية بالمدارس الفكرية (ن = ٥٦)

النسبة	التكرارات	الدرجة	المستوى
٣,٥٧%	٢	(٧٥ : ٦٠)	ممتاز
١٠,٧١%	٦	(٦٠ : ٤٥)	جيد جدا
٢١,٤٢%	١٢	(٤٥ : ٣٠)	جيد
٤٨,٢١%	٢٧	(٣٠ : ١٥)	مقبول
١٦,٠٧%	٩	أقل من ١٥	ضعيف
١٠٠,٠٠%	٥٦		الإجمالي

يُضح من جدول رقم (٨) حصول (١٦,٠٧%) من العينة على مستوى ضعيف في مستوى الوعي الصحي، بينما حصل نسبة (٤٨,٢١%) من إجمالي العينة على مستوى (مقبول) ونسبة (٢١,٤٢%) من العينة على مستوى (جيد) ونسبة (١٠,٧١%) من العينة على مستوى (جيد جدا) ونسبة (٣,٥٧%) من العينة على مستوى (ممتاز).

عرض نتائج التساؤل الثاني:

ما هي الحقيبة الصحية الرياضية لرفع مستوى الوعي الصحي لمعلمي التربية الرياضية بالمدارس الفكرية؟

جدول (٩)

الدرجة المقدره والنسبة المئوية لاستجابات العينة في محاور الحقيبة الصحية الرياضية (ن=٦٠)

م	مكونات الحقيبة الصحية الرياضية	موافق	الي حد ما	غير موافق	الدرجة المقدره	النسبة المئوية
١	الاهداف العامة للحقيبة الصحية الرياضية.	٥٤	٥	١	٢٨٦	%٩٥,٣٣
٢	اسس تصميم وتشكيل الحقيبة الصحية الرياضية.	٥٠	٦	٤	٢٧٢	%٩٠,٦٦
٣	من المستفيد الحقيبة الصحية الرياضية.	٤٧	٨	٥	٢٦٤	%٨٨
٤	لمن اعد هذا الحقيبة الصحية الرياضية.	٥٠	٥	٥	٢٧٠	%٩٠
٥	كيف يستخدم هذا الحقيبة الصحية الرياضية.	٤٨	٧	٥	٢٦٦	%٨٨,٦٦
٦	وصف محتوى الحقيبة الصحية الرياضية.	٥٨	٢	-	٢٩٦	%٩٨,٦٦
٧	فكرة الحقيبة الصحية الرياضية.	٤٧	٩	٤	٢٦٦	%٨٨,٦٦
٨	اهمية الحقيبة الصحية الرياضية.	٥٢	٦	٢	٢٨٠	%٩٣,٣٣

يضح من لجدول لسبق (٩) أن النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث في استمارة المكونات تراوحت ما بين (٨٨% : ٩٨,٦٦%)، وقد حلت العبارة (٦) على أعلى استجابة، بينما حلت العبارة (٧) على أقل استجابة.

جدول (١٠)

الدرجة المقدره والنسبة المئوية لاستجابات العينة في الأهداف (ن=٥٦)

م	الأهداف	موافق	الي حد ما	غير موافق	الدرجة المقدره	النسبة المئوية
١	ان تحتوى الحقيبة الصحية الرياضية علي المفاهيم الصحية المرتبطة بالتربية الصحية للمرحلة المتوسطة	٥٤	٤	٢	٢٨٤	%٩٤,٦٦
٢	ان تحتوى الحقيبة الصحية الرياضية علي الخدمات الصحية المرتبطة بالتربية الصحية للمرحلة المتوسطة	٥٦	٤	-	٢٩٢	%٩٧,٣٣
٣	ان تحتوى الحقيبة الصحية الرياضية علي الرعاية الصحية المرتبطة بالتربية الصحية للمرحلة المتوسطة	٤٨	٨	٤	٢٦٨	%٨٩,٣٣
٤	ان يتضمن الحقيبة الصحية الرياضية الثقافة التي تجعل الصحة هدفا للأفراد داخل المجتمع الكشفي	٥٢	٥	٣	٢٧٨	%٩٢,٦٦
٥	ان يساعد الليل علي نشر الوعي الصحي بين افراد الفريق	٥٠	٦	٤	٢٧٢	%٩٠,٦٦
٦	ان يعمل الحقيبة الصحية الرياضية علي تكوين وتدعيم الاتجاهات الصحية السليمة لافراد للمرحلة المتوسطة	٥٤	٥	١	٢٨٦	%٩٥,٣٣
٧	ان يعمل الحقيبة الصحية الرياضية علي معرفة العادات السليمة للتغذية والتدريب عليها	٥١	٧	٢	٢٧٨	%٩٢,٦٦

تابع جدول (١٠)

الدرجة المقدره والنسبة المئوية لاستجابات العينة في الأهداف (ن=٥٦)

م	الأهداف	موافق	الي حد ما	غير موافق	الدرجة المقدره	النسبة المئوية
٨	ان يشتمل الحقيبة الصحية الرياضية علي المعلومات الكافية عن الامراض وكيفية الوقاية منها	٤٩	٨	٣	٢٧٢	%٩٠,٦٦
٩	ان يتضمن الحقيبة الصحية الرياضية القواعد الصحية لممارسة الرياضة في ظروف مثالية	٥٣	٤	٣	٢٨٠	%٩٣,٣٣
١٠	ان يعلم الحقيبة الصحية الرياضية الافراد كيفية الوقاية من الحوادث والتعرف علي اسبابها	٤٨	٨	٤	٢٦٨	%٨٩,٣٣
١١	ان يشتمل الحقيبة الصحية الرياضية علي موضوعات التوعية الصحية لطرق الوقاية والعلاج عن الاصابات والعادات السيئة	٥٢	٦	٢	٢٨٠	%٩٣,٣٣

يضح من الجدول لسبق (١٠) أن النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث في استمارة الأهداف تراوحت ما بين (97.33% : 89.33%) ، قدصت العبارة (2) على أعلى استجابة بينماصت العبارة (10) على أقل استجابة.

جدول (١١)

الدرجة المقدره والنسبة المئوية لاستجابات العينة في محتوى الحقيبة الصحية الرياضية (ن=٦٠)

الوحدة	م	المكونات	موافق	الي حد ما	غير موافق	الدرجة المقدره	النسبة المئوية
الأولي	١	تتاول المفاهيم الصحية والتربية الصحية والوعي الصحي	٥٤	٥	١	٢٨٦	%٩٥,٣٣
	٢	تعليم الافراد الصحة الشخصية المتعلقة بالمحافظة علي الجسم والمفاهيم المتصلة بالصحة	٤٨	٧	٥	٢٦٦	%٨٨,٦٦
الثانية	٣	التعرف على الغذاء الصحي المتوازن	٥٣	٦	١	٢٨٤	%٩٤,٦٦
	٤	الامراض المتعلقة بالغذاء	٤٩	٦	٥	٢٦٨	%٨٩,٣٣
الثالثة	٥	تعليم الافراد العادات السلوكية الصحية السليمة (السلوك الصحي)	٥٧	٣	-	٢٩٤	%٩٨
	٦	تعليم الافراد كيفية المحافظة على القوام	٤٥	٥	١٠	٢٥٠	%٨٣,٣٣
الرابعة	٧	الاسعافات الاولية لاصابات متعددة	٤٧	٦	٧	٢٦٠	%٨٦,٦٦
	٨	التعرف على الامراض المعدية	٥٢	٦	٢	٢٨٠	%٩٣,٣٣
	٩	الوقاية من الامراض المعدية	٥٢	٥	٣	٢٧٨	%٩٢,٦٦

يضح من الجدول لسبق (١١) أن النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث في استمارة المحتويات تراوحت ما بين (98% : 83.33%) ، وقدصت العبارات (5) على أعلى استجابة، بينماصت العبارة (6) على أقل استجابة.

جدول (١٢)

الدرجة المقدره والنسبة المئوية لاستجابات العينة في متطلبات محتوى الحقبة الصحية
الرياضية التثقيفي (ن=٦٠)

م	الأسس المقترحة	موافق	البي حد ما	غير موافق	الدرجة المقدره	النسبة المئوية
١	توافر القواعد الصحية لممارسة الرياضة داخل النشاط	٤٦	٩	٥	٢٦٢	%٨٧,٣٣
٢	الاهتمام بتدرج المعلومات الصحية من السهل الى الصعب	٤٥	٧	٨	٢٥٤	%٨٤,٦٦
٣	توافر الادوات والادوية اللازمة لاسعاف الافراد المصابين في المعسكرات والطلاب الكشفية	٤٩	٧	٤	٢٧٠	%٩٠
٤	تناسب المعلومات الصحية مع المرحلة العمرية	٥٢	٦	٢	٢٨٠	%٩٣,٣٣
٥	معرفة الطلاب الاصابات الشائعة في هذه المرحلة والاسعافات اللازمة لهذه الاصابات	٥٣	٤	٣	٢٨٠	%٩٣,٣٣
٦	تقديم الخدمات الصحية التي تقوم وتعزز صحة الفريق	٥٠	٤	٦	٢٦٨	%٨٩,٣٣
٧	الاهتمام بهذه الفئة العمرية وتقديم المعلومات الصحية المرتبطة بهم	٤٧	٧	٦	٢٦٢	%٨٧,٣٣
٨	تقديم الاسعافات الاولية عند حدوث الاصابات	٥٥	٣	٢	٢٨٨	%٩٦
٩	تعويد الفريق علي العادات والقيم الصحية السليمة	٥٦	٣	١	٢٩٠	%٩٦,٦٦
١٠	تجنب الفريق اتباع العادات الصحية والسلوكية السلبية الضارة	٤٨	٦	٦	٢٦٤	%٨٨
١١	تزويد الفريق بمعلومات حول الغذاء المناسب لهم	٤٩	٦	٥	٢٦٨	%٨٩,٣٣
١٢	تزويد الفريق بالمعلومات التي تساعدهم علي كيفية الحفاظ علي قوامهم وتجنب حدوث انحرافات	٥١	٤	٥	٢٧٢	%٩٠,٦٦

يضح من لجدول السابق (١٢) أن النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث في استمارة الاس تراوحت ما بين (%٨٤,٦٦ : %٩٦,٦٦)، وقدصلت العبارة (٩) على أعلى استجابة، بينماصلت العبارة (٢) على أقل استجابة.
ثانياً: تفسير ومناقشة النتائج:

في ضوء نتائج التحليل الإحصائي، وفي حدود القياسات المستخدمة واسترشاداً بالمراجع العلمية والدراسات السابقة سوف يتم مناقشة النتائج تبعاً لأهداف البحث وللوصول إلى الهدف الرئيسي من هذه الدراسة على النحو التالي:

تتبع الباحثة أن التربية الرياضية تهدف إلى تحقيق الأهداف التربوية فهي تعمل أيضا على تحقيق لصحة بمفهومها لشاملة، وذلك من خلال الأنشطة الرياضية. ويقع على مدرس التربية الرياضية الكثير من الواجبات والمسئوليات التي تسهم بشكل فعال في تحقيق أهداف التربية لصحية وأن هذه المسئوليات والواجبات تتمثل في تزويد التلاميذ بالمعلومات لصحية وتنمية لتجاهاتهم لصحية وإتباعهم العادات والقيم لصحية لسليمة كالاتمام بالنظافة، والنوم والراحة وغير ذلك. وكذا ضرورة توجيههم إلى لطريقة المثلي في تنظيم اليوم الدراسي والسبيل إلى ذلك خلال النشاط الرياضي أثناء حصص التربية الرياضية. (٤٦ : ٥)

وتعتبر البرامج لصحية المدرسية التي تتم داخل المدرسة جزءا هاما وأساسيا من التربية لصحية لأنها تهتم بإمداد التلاميذ بالخبرات التربوية بغرض التأثير على سلوكهم لصحي ومساعدتهم على التمتع بصحة لجيدة الأمر التي يعتبر محورا مساعدا على التعليم واكتساب الخبرات التي تهيئها لهم المدرسة، فالمعوقات البدنية وضعف لحواس كالسمع والبصر مثلا والتي تنتج عن عدم الاهتمام بالنواحي والقيم لصحية تقلل من قدرة التلميذ على متابعة الدرس لذا يجب الاهتمام بالتعليم والتنسيق لصحي ضمن المناهج المدرسية عامة ومنهج التربية الرياضية بصفة خاصة كذلك الاهتمام بالتربية الرياضية وبرمجتها التي تقوم على أسس لصحية وتنظيم أنشطة البرامج الرياضية وتنظيما يقوم على اكتساب حصص النواحي والقيم لصحية التي تضمن الفائدة لصحية لجميع التلاميذ. (٤٥ : ٢٦، ٢٧)

ان الهدف الاساسي من التربية لصحية هو تغيير مفاهيم واتجاهات الناس وعاداتهم وسلوكهم الي مفاهيم واتجاهات وعادات وسلوك تتمشي مع القواعد لصحية لسليمة وتسايرا يحرز العلم من تقدم مستمر ولتحقيق ذلك يستعان باحدث لطرق والوسائل التربوية التي تساعد علي تدعيم الممارسة وتكوين العادات لصحية الثابتة المستقرة. (٢٠ : ١٢، ١٣)

تتبع الباحثة ان الاهداف الخاصة بالحقيبة لصحية الرياضية قد وضعت لخدمة قائد الفريق الكشفي وكذلك معلم التربية الرياضية حتي يستطيع القيام بعمله علي اكل وجه وذلك من خلال التعرف علي خصص النمو الخاصة بالمرحلة وكذلك التعرف علي لسلوك لصحي وتعديل لتجاهات وعادات وسلوكيات الأفراد إلى لسلوك لصحي لسليم واكتسابهم الاتجاهات الايجابية وكذلك المساهمة في شطرق الوقاية العامة.

واشارت "سميعة خليل" (٢٠٠٦م) ان التربية لصحية من اهم عناصر الرعاية لصحية الاولية حيث شرد كافة المجتمعات حص الافكار والممارسات لصارة بصحة فضلا عن عدم استخدام الكثير من لخدمات لصحية المتاحة لعدم وجود القناعة او لاسباب اجتماعية وثقافية. (٢١ : ٨)

كما يؤكد "بهاء الدين سلامه" (٢٠١١م) ان التربية لصحية بمفهومها لحيث تهتم ببيئة التلاميذ والمشكلات لصحية الموجودة في تلك البيئة وهي تعمل علي حث التلاميذ علي التفكير والمشاركة في حلول المناسبة والاشترك في مخف المشروعات لصحية التي من شأنها ان ترفع المستوى لصحي في البيئة. (١٢ : ١١١)

وترى الباحثة ان الثقافة لصحية لها دور هام في عزيز نمط لحياء لصحي للافراد، فإذا أردنا أن نعرف المستوى لصحي لمجتمع فعلينا أن نقيس مستوى ثقافته لصحية لأنها مؤشر لسلوكه واتجاهاته وفكرة لصحي. فالثقافة في جوهرها تنمية للإنسان واثر لتفاعله مع البيئة بجميع متغيراتها والعوامل المؤثرة فيها. فالتثقيف مرتبط ب حياة الأمة وتماسكها وإقرار مكانتها بين الأمم.

وتشير دراسة محمد أحمد سليمان ٢٠٠٥، إلى أن المعلم هو التي ينمي القدرات والاستعدادات ويشبع الاهتمامات ويساعد التلاميذ في تكوين سلوكيات ايجابية نحو المجتمع، وذلك فانه من ضروري الاهتمام بالمعلم في فترة إعداده، وقياس البعد القيمي والاخلاقي ولسلوكي و التربوي له، وانه لا بد وان يلقي المساعدة الكافية على اكتساب لسلوكيات المطلوبة والتي من الممكن أن تنتقل إلى تلاميذه فيما لا يخرج عن الإطار القيمي للمجتمع. (١٥ : ٤٤)

ويعد المستوى لصحي والمظهر القوامي لجيد مقياسيين للتقدم والرقى للضري لكل أمة لذلك فإن دول العالم المتضرر جميعها تعنى عناية فائقة بأفراد شعوبها على اختلاف أعمارهم وأجناسهم وألوانهم كما تولى عناية خاصة بالناشئ إيماناً منها بما للناشئ من دور هام في بناء وأعمار مستقبل البلاد وتعمل هذه الدول جاهدة بكل ما أوتيت من إمكانيات وقدرات على توفير سبل الرعاية لصحية لشاملة وتقديم لخدمات المختلفة لمواطنيها باذلة في سبيل تلك الغالي والنفيس سواء في الوقت أو الجهد أو المال، وهي مدركة بأن هذا كله سوف يعود عليها بالخير العميم. (١١ : ٤)

وللقوام أهمية في تكوين شخصية الفرد بجوانبها المختلفة ودور فاعل في أداء الفرد لمخف مهام وواجبات حياته، فمثلا وجود لحرافات قواميه بالجسم قد تغير في ميكانيكية أداء المهارات لحركية وتشتت القوى في مسارات جانبية لا تخدم المهارة التي يزاولها الفرد وتلك لأن الأداء الرياضي يعبر تعبيرا ديناميكيا عن خصص لجسم البشوي. (٢١ : ٥٢)

والاحرافات القواميه كثيرة فمنها ما يصيب القدمين ومنها ما يصيب لصدر ومنها ما يصيب يصب الكتفين ومنها ما يصيب العمود الفقوي والاحرافات القواميه التي تصيب العمود الفقوي تعتبر ذات الفقوي تعتبر ذات تأثير سلبي واضح على الأضواء الداخلية للجسم، مثل الرئتين والغب والأمعاء، والأمعاء، حيث أن التغذية المصبية للعديد من الأضواء الداخلية في جسم الإنسان تكون عبر لجل لجل لشوكي الموجود في العمود الفقوي، وبالتالي فإن أي خلل للعمود الفقوي قد يؤدي إلى ضغط على

ضغط على الأعصاب المغذية لأعضاء وأجهزة الجسم وبالتالي التأثير بشكل سلبي عليه، وتعتبر وتعتبر الانحرافات القواميه من الأمراض التي لا يجوز النظر إليها على إنها أمر بسيط بل يجب يجب الاهتمام بها واتخاذ كل ما هو ممكن الحد من تطورها وعلاجها. (١٤ : ٢٢)

ومن هذا المنطلق فان علينا ان نهتم بتنمية وتنمية جميع الجوانب الصحية ومجالات التربية الصحية في محيط المنزل والاسرة وصحة الشخصية وفي المحيط المدرسي وكذلك في المجتمع وكذلك توجيه الاطفال الي سلوك صحي سليم والعادات الصحية وكذلك التعرف علي الاصابات لشائعة في المراحل السنوية المختلفة وكذلك التعرف علي الامراض المعدية وطريقة الوقاية منها.

وينكر "بهاء الدين سلامه" (٢٠٠٧) ان التربية لصحية تعتبر جزءا هاما من التربية العامة ولا تغفل رسالتها علي ضمان المعيشة في ظروف تلائم حياة الحديثة بل تتعي تلك الي لكساب الافراد تفهما وتقديرا فضل الخدمات الصحية المتاحة والاستفادة منها علي اكمل وجه وتزويدهم بالخبرات الصحية المختلفة بغرض التأثير الفعال علي اتجاهاتهم وتعديل سلوكهم لمساعدتهم علي تحقيق سلامة والكفاية البدنية والفسية والاجتماعية والعقلية. (١٢ : ٣٣)

ويري "بهاء الدين سلامه" (٢٠٠٧م) ان لصحة العامة تحتي علي لصحة لشخصية وصحة البيئة وصحة الاجتماعية ومكفحة الامراض المعدية وتنظيم خدمات طب والتمهين للعمل علي الشخيص المبكر للامراض مع تعليم افراد المجتمع كيفية تطوير حياة الاجتماعية وذلك بمجهودات منظمة للمجتمع من لجل الوقاية من الامراض وترقية لصحة والكفاية ليتمكن كل موطن من الوصول علي حقه المشروع في الحياة. (١٠ : ٢٥)

وتعني صحة حالة التوازن النسبي لوظف لجسم الناجمة عن كيفية مع عوامل البيئة التي يعيش بها تلك الجسم. وهي الفرع التي يدرس كيفية تطوير وترقية حياة لصحية للاسان سواء من ناحية دراسة الامراض ومسبباتها وطرق انتقالها وكيفية الوقاية منها او ما يتعلق بشر الوعي صحي وتطوير صحة البيئة ومكفحة الاخطار لصحية ومعالجتها الامر التي يستوجب تحقيق سلامة والكفاية الجسمية والعقلية. (١٤ : ١١)

كما يشير "بهاء الدين سلامه" (٢٠٠٧م) ان التربية عبارة عن الوسائل المختلفة التي يتبعها المسئولون في تكوين الافراد تكوينا صالحا من النواحي الخلقية والبدنية والعقلية والفسية والاجتماعية ويقصد بالمسئولين هنا الجهات المقصدة التي يقع علي عاتقها تربية الفرد وتوجيهه وتكوينه. (١٢ : ٢٤)

وأشارت "سميعة خليل" (٢٠٠٦م) أن التربية لصحية من اهم عناصر الرعاية لصحية لصحية الاولية حيث تسود كافة المجتمعات جس الافكار والممارسات لضارة بصحة فضلا عن عدم

عن عدم استخدام الكثير من الخدمات لصحية المتاحة لعدم وجود القناعة او لاسباب اجتماعية وثقافية. (٢١: ٨)

كما يؤكد "بهاء الدين سلامه" (٢٠٠٧م) ان التربية لصحية بمفهومها لحيث تهتم ببيئة التلاميذ والمشكلات لصحية الموجودة في تلك البيئة وهي تعمل علي حث التلاميذ علي التفكير والمشاركة في حلول المناسبة والاشترك في مخف المشروعات لصحية التي من شأنها ان ترفع المستوي لصحي في البيئة. (١٢: ١١١)

ويشير "بهاء الدين سلامه" (٢٠٠٧م) ان من اهداف التربية لصحية هو العمل علي تغير مفاهيم الافراد فيما يتعلق بطحة والمرض ومحاولة ان تكون لصحة هدفا لكل منهم. ويتوق تحقيق تلك علي عدة عوامل من بينها النظم الاجتماعية القائمة وكذلك علي مستوي التعليم في هذا المجتمع. كما تتوق علي لحالة الاقتصادية وعلي مدي ارتباط الافراد بوطنهم وحبهم له وتوضح ذلك من خلال مساعدتهم للقائمين علي برامج لصحة العامة في المجتمع ومحاولة التعاون معهم فيما يخططون له من برامج لصالح خدمة صحة المجتمع. وكذلك العمل علي تغير لتجاهات وسلوك وعادات الافراد لتحسين مستوي صحة الفرد والاسرة والمجتمع بشكل عام. (٤٣: ١٠٠)

ويكر "بهاء الدين سلامه" (٢٠٠٧) ان التربية لصحية تعتبر جزءا هاما من التربية العامة ولا تصور رسالتها علي ضمان المعيشة في ظروف تلائم لحياة الحديثة بل تتعي ذلك الي لكساب الافراد تفهما وتقديرا فضل للخدمات لصحية المتاحة والاستفادة منها علي اكمل وجه وتزويدهم بالخبرات لصحية المختلفة بغرض التأثير الفعال علي لتجاهاتهم وتعديل سلوكهم لمساعدتهم علي تحقيق لسلامة والكفاية البدنية والفسية والاجتماعية والعقلية. (٣٣: ١٢)

ويشير "سميعة خليل" (٢٠٠٦م) ان التربية لصحية بالمدرسة تعمل علي تزويد التلميذ بالخبرات التعليمية والتي تؤثر بدورها علي الاتجاهات والعادات والسلوك فالتلاميذ تتجمع من بيئات مختلفه لذا فان هناك اختلافا في هذه الاتجاهات والعادات والسلوك. (٢٥: ١٠٨)

ويري "بهاء الدين سلامه" (٢٠٠٧م) ان لصحة العامة تحوي علي لصحة لشخصية وصحة البيئة ولصحة الاجتماعية ومكفحة الامراض المعدية وتنظيم خدمات لطب والتمغن للعمل علي التشخيص المبكر للامراض مع تعليم افراد المجتمع كيفية تطوير لحياة الاجتماعية وذلك بمجهودات منظمة للمجتمع من لجل الوقاية من الامراض وترقية لصحة والكفاية ليتمكن كل موطن من الوصول علي حقه المشروع في الحياة. (٢٥: ١٠٠)

كما يؤكد كلا من "أحمد عبد السلام، عاصم راشد" (٢٠٠٣م) ان المدرسة المتوسطة هي لنسب مكان لغرس العادات لصفة لسليمة وذلك لان لطفل يضي بالمرحلة المتوسطة ست سنوات كاملة او اكثر يتكون من خلالها جسميا وعقليا واجتماعيا ويمكن تشكيله وتغير عاداته وتحسينها في تلك الحقبة من الزمن اذا توافرت له البرامج المناسبة الموضوعه باتقان والمبنية علي الاسس العلمية لسليمة. (٤ : ٤)

ويشير "بهاء الدين سلامه" (٢٠٠٧م) ان مظاهر النمو العقلي والاجتماعي والبدني في كل مرحلة تخلف عن غيرها من المراحل من حيث درجته ومظهره مع الاخذ في الاعتبار ان ممارسة العادات لصفة قد تاتي نتيجة لعملية الضج والتعلم معا خصوصا في مرحلة لطفولة المبكرة من ٢ - ٥ سنوات ومرحلة لطفولة المتأخرة من ٦ - ١٢ سنة حيث ان الضج في تلك المراحل يرجع الي العوامل لضوية الداخلية مثل التطور في الجهاز العظمي والدوري والعصبي وباقي اجهزة الجسم. (١٠ : ٢٤١)

الإستخلاصات:

- في ضوء طبيعة البحث والعينة والمنهج المستخدم، وإستناداً لما أشارت إليه نتائج التحليل الإحصائي ومناقشة وتفسير نتائج البحث، توصل الباحث إلى الإستخلاصات التالية:
- ان النسبة المئوية لمستوي الوعي لضي (١٦,٠٧%) من العينة على مستوي ضيف، بينما حصل نسبة (٤٨,٢١%) من إجمالي العينة على مستوي (مقبول) ونسبة (٢١,٤٢%) من العينة على مستوي (جيد) ونسبة (١٠,٧١%) من العينة على مستوي (جيد جدا) ونسبة (٣,٥٧%) من العينة على مستوي (ممتاز).
 - أن النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث في استمارة الأهداف للحقيبة الصحية الرياضية المقترح تراوحت ما بين (٨٩,٣٣% : ٩٧,٣٣%)، وقد حصلت العبارة (٢) على أعلى استجابة بينما حصلت العبارة (١٠) على أقل استجابة.
 - وجد البحث أن النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث في استمارة المحاور للحقيبة الصحية الرياضية المقترح تراوحت ما بين (٨٨% : ٩٨,٦٦%)، وقد حصلت العبارة (٦) على أعلى استجابة، بينما حصلت العبارة (٧) على أقل استجابة.
 - أن النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث في استمارة المحتويات للحقيبة الصحية الرياضية المقترح تراوحت ما بين (٨٣,٣٣% : ٩٨%)، وقد حصلت العبارات (٥) على أعلى استجابة، بينما حصلت العبارة (٦) على أقل استجابة.

التوصيات:

- في ضوء طبيعة وأهداف البحث والعينة والمنهج المستخدم، وإستناداً لما أشارت إليه نتائج التحليل الإحصائي ومناقشة وتفسير نتائج التساؤلات الخاصة بالبحث، توصلت الباحثة إلى التوصيات التالية:
- ضرورة شرح هذه الحقيقة لمحة الرياضية لتعزيز نمط الحياة لمحى لى طلاب الدمج بمحافظة أسيوط.
 - اجراء العديد من الابحاث على الاطفال ومعتقداتهم الصحية واتجاهاتهم نحو المحافظة على صحتهم
 - الاهتمام بالثقافة الصحية والسلوك الصحى للرياضيين الاطفال وتحسين حالتهم الصحية.

((المراجعـــــــــــــــــه))**أولاً: المراجع العربية**

- ١- أحمد حلمي محمود (٢٠٠٧م): التربية الصحية، دار المعارف، القاهرة.
- ٢- أحمد محمد عبد السلام (٢٠٠١): بناء مقياس للسلوك لمحى الطالب المعلم، بحث منشور، كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط.
- ٣- أحمد محمد عبد السلام، عاصم صابر راشد (٢٠٠١): "تأثير برنامج في التربية الصحية على الثقافة لمحة لتلاميذ المرحلة الابتدائية"، بحث مشترك، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ٤- برنامج تنمية المجتمعات المحلية (٢٠٠٣م): دليل المدرب في تدريب المدربين، الإصدار الثاني من سلسلة تدريب المدرب التي صدرها برنامج تنمية المجتمعات المحلية، صنعاء، سبتمبر.
- ٥- برنامج تنمية المجتمعات المحلية (٢٠٠٣م): دليل المدرب في تدريب المدربين، الإصدار الثاني من سلسلة تدريب المدرب التي صدرها برنامج تنمية المجتمعات المحلية، صنعاء، سبتمبر.
- ٦- بهاء الدين ابراهيم سلامة (١٩٩١): "الخدمات الصحية المرتبطة بالنشاط المدرسى المقدمة لتلاميذ المرحلة الابتدائية والاعدادية بمنطقة مسقط التعليمية"، المجلد الاول لاجاث المؤتمر العلمى للياقة البدنية لمحة والدفاع والانتاج، كلية التربية قسم التربية الرياضية،جامعة الامارات العربية المتحدة.
- ٧- بهاء الدين سلامة (٢٠٠٧): الصحة والتربية الصحية: دار الفكر العربى، القاهرة.

- ٨- خيرت حسب الله خيرت ضرغام (٢٠١٩م): فاعلية حقيبة تدريبية صحية لرفع مستوى الثقافة الصحية للرياضيين ذوي الإعاقة الذهنية القابلين للتعلم، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.
- ٩- زياد عيسى زايد (٢٠١٧م): درجة امتلاك معلمي التربية البدنية للكفاءة المعرفية في اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، بحث منشور، مجلة علوم الرياضة والتربية البدنية، مج ١، ع ٢٤، جامعة الملك سعود.
- ١٠- سميرة خليل محمد (٢٠٠٦): التربية الصحية للرياضيين، دار الكتب المصرية، بغداد.
- ١١- طارق عبدالرؤوف (٢٠١٥م): أسس ومفاهيم التعلم الذاتي، دار العالمية، القاهرة.
- ١٢- عبد المعين هندي (٢٠٠٥م): دور التعليم في تنمية الوعي بالصحة الإيجابية لدى المرأة بصعيد مصر (دراسة ميدانية)، المجلة التربوية، العدد (٢١).
- ١٣- عصام نور سرية (٢٠٠٦): علم نفس النمو، مؤسسة شباب الجامعة، الزقازيق.
- ١٤- علاء محمد محمد عليوة (١٩٩٦): "أثر اختلاف البيئة على الاتجاهات الصحية لتلاميذ مرحلة التعليم الاساسى"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية.
- ١٥- محمد بدوي بني ملح، نضال مصطفى بني سعيد، زيد أحمد اللوباني (٢٠٢٠م): مستوى الوعي البيئي الصحى والسلوك الغذائى لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، بحث منشور، كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك، الأردن.
- ١٦- منظمة الصحة العالمية (٢٠١٥م): وضع مؤشرات لمراقبة التقدم نحو توفير لحة للجميع، جنيف، سويسرا.
- ١٧- هيلة بنت بديع الجوقان: تصميم حقيبة تدريبية وقياس فاعليتها في تنمية التربية الذاتية للفتاة (بمرحلة المراهقة ما بين سن ١٢ إلى ٢١ سنة)، بحث منشور، المجلد (٣٨)، العدد (٦)، الجزء (٢)، كلية التربية، جامعة أسيوط.

ثانياً: المراجع الأجنبية.

- 18- Frahsa, A., Rütten, A(2014): Enabling the powerful? Participatory action research with local policymakers and professionals for physical activity promotion with women in difficult life situations. Health promotion international, 29(1).

- 19- *Hills, A. P., Dengel, D. (2015):* Supporting public health priorities: recommendations for physical education and physical activity promotion in schools. *Progress in cardiovascular diseases*, 57(4), 368-374
- 20- Rudy M. Cast28- Calderhead, J.: Induction a Research perspective on the professional growth of the newly qualified teacher in the induction of nly Appointed teachers General teaching council for England and wals P. NO. 406, ٢٠٠٢.
- 21- *Sallis, J. F., McKenzie, T. L. (2015):* Physical education's role in public health: Steps forward and backward over 20 years and HOPE for the future. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 83(2), 125-135

ثالثاً: مراجع شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت).

1. <http://www.sport.ta4a.us/hwalth-science/nutrition/1233>
2. <https://ar.wikipedia.org/wiki>"