



تأثير برنامج إرشادي مدرسي على وصف الذات البدنية والوعي الصحي

لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي

أ.م.د/ أمل أحمد مصطفى على

المقدمة ومشكلة البحث:

تعتبر التربية الرياضية عملية تربوية تتم عند ممارسة أوجه النشاط البدني الذي يساعد على تنمية جسم الإنسان والذي يسهم أيضا في سلامة النواحي العقلية والاجتماعية والنفسية أي أنها تساعد على تكوين الفرد تكويناً متزناً من جميع النواحي، وهذا فضلا عما يكتسبه الفرد من معلومات تتعلق بالصحة من حيث النظافة والطعام والنوم والسلوك الصحي.

والتربية الصحية المدرسية برنامج يعتبر جزء من الصحة العامة والذي يهتم بالأطفال في سن المدرسة وفي البيئة المدرسية وهو عملية تزويد التلاميذ بخبرات تعليمية تؤثر على معارفهم واتجاهاتهم وسلوكهم المرتبط بصحة الفرد والجماعة. (١٣ : ٢٣٨)

كما أن الوعي الصحي للفرد يعني أن يكون لديه المعلومات والحقائق الصحية المتعلقة بالصحة والجسم التي تحمل مسئولية الرقي بمستوى صحته وصحة غيره، ويعتبر الوعي الصحي هو الهدف الذي تسعى إليه المجتمعات للاستفادة من المعارف والمعلومات الصحية للأفراد وجعلها عادات وسلوكاً صحياً يمارس داخل أفراد المجتمع، وقد بدأ الإشراف على صحة التلاميذ بواسطة إنشاء مكاتب صحية في المدارس بغرض علاج الحالات المرضية التي تظهر بين التلاميذ، واستمر عمل تلك المكاتب لفترة طويلة، ثم تحول علاج التلاميذ المرضى إلى المستشفيات الحكومية، ثم بدأ نظام التأمين الصحي المدرسي الذي اشتمل على الجوانب العلاجية والوقائية ووحدات لعلاج الأمراض المختلفة، وكان ذلك تحت إشراف وزارة الصحة، ثم أنشئت لجان لشئون الصحة المدرسية بكل منطقة تعليمية تابعة لوزارة التربية والتعليم، ثم ألحقت الصحة المدرسية بوزارة الصحة وذلك للنهوض بالمستوى الصحي المدرسي للتلاميذ. (٧ : ١٥٧، ١٥٨)

وتعتبر المدارس من أهم المؤسسات المجتمعية ذات التأثير الفعال، التي يقع على عاتقها المسئولية نحو فئة كبيرة من أفراد المجتمع، حيث تتعاون مع الأسرة في تربية الطفل، لأن الأسرة لا تستطيع أحيانا أن تقوم بعملية التربية وحدها، نظراً لانتشار الأمية بين الوالدين وضعف المستوى الثقافي والصحي لديهم، ومن هنا يقع على عاتق المدرسة تنمية الفرد ونقل الثقافة من جيل إلى آخر بما تتضمنه من الجوانب والخدمات الصحية المختلفة. (٣ : ١٤)

* أستاذ مساعد بقسم العلوم الصحية في التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق.



فالمدرسة هي المؤسسة التي تسعى لتحرير أبناء الأمة من العادات الخاطئة، وخلق الوسط المناسب، وتوفير الخدمات التي تعينهم على اكتساب هذه السلوكيات الصحية، وهذا يعنى الاهتمام بالمعلومات والاتجاهات والعادات الصحية والخدمات الوقائية وتعزيز الإمكانيات اللازمة لتكون بيئة المدرسة صالحة لعملية النمو والتطوير السليم وأن تتجه جميع الخبرات فى كل أركان المدرسة إلى الاهتمام بالسلوك الصحى والاجتماعى والخلقى السليم. (٣٣ : ٢)

والصحة المدرسية تقوم على الخدمة الصحية فى القطاع التعليمى طوال سنوات الدراسة، وهذا القطاع فى مرحلة التعليم الأساسى يمثل الشعب بمختلف قطاعاته فى أهم مراحل حياة الفرد من (٦-١٥) سنة، هذه المرحلة من العمر التى تتميز بأنها مرحلة النمو والإعداد والتكوين التى لو أحسن استغلالها لكان لها أكبر الأثر فى التربية والتوجيه والإعداد، وتولى الدولة الناهضة عناية خاصة واهتماما كبيرا لبرامج الخدمات الصحية المدرسية لأنها من الأسس الرئيسية فى نهضة المجتمع وتدعيم مستقبله. (١١ : ٥٢)

وتحدد أغراض التربية الصحية المدرسية فى تعلم المعارف الصحية وتنمية الاتجاهات الصحية، لكى يكون للتلاميذ الرغبة فى تطبيق المعارف الصحية فى الحياة اليومية والإسهام فى تنمية النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية للتلاميذ وتنمية المسئولية إلى أبعد حد بين التلاميذ، وتشجيعهم لاستخدام الخدمات الصحية بطريقة سليمة والتشجيع على إصلاح العيوب القابلة للعلاج بين التلاميذ، ومساعدة التلاميذ والمدرسين وموظفى المدرسة على أن يعيشوا حياة صحية فى المدرسة، والعمل على الحد من الإصابة بالأمراض فى المدرسة والمجتمع، وأخيرا تعاون البيت والمدرسة والمجتمع إلى أقصى حد فى الموضوعات الصحية. (٣١ : ١١)

كما يجب الاهتمام بنشر الوعي والثقافة الصحية بين أفراد المجتمع والتي تتعلق بتقديم المعلومات والحقائق الصحية والعمل على شعور الأفراد وإحساسهم بالمسئولية نحو صحتهم بحيث تتحول ممارستهم الصحية إلى أنماط سلوكية وعادات صحية يومية، لذلك نجد أن هناك علاقة وثيقة بين الوعي الصحى والمستوى الصحى للفرد، فكلما ارتفع الوعي الصحى للفرد، انعكس أثره على مستواه الصحى، فهو يتصرف تصرفات صحية تساعد على ارتفاع مستواه الصحى. (٣٠ : ١٦)

كما أكدت نتائج دراسة كل من سعاد السيد إبراهيم (٢٠٠١م) (١٠)، ماجدة عقل وفاطمة سعد (٢٠٠٢م) (٢٢)، أحمد عبد السلام وعاصم راشد (٢٠٠٣م) (١)، محمود رمضان (٢٠٠٤م) (٢٥)، حاتم أبو زائدة (٢٠٠٦م) (٨)، علاء محمد ربيع (٢٠٠٦م) (١٨)، براونسون Brownson (٢٠٠٧م) (٣٢)، مي أبو هاشم (٢٠٠٩م) (٢٨)، أماني عبد الله مطر (٢٠١٠م) (٢) على وجود قصور فى موضوعات التربية الصحية المدرسية فى مراحل التعليم الأساسى، كما أكدت هذه الدراسات على أهمية وضع موضوعات مناسبة حتى يمكن تكوين أنماط سلوكية صحية سليمة فى المدرسة.



ومما سبق لاحظت الباحثة من خلال إشرافها على طالبات التربية العملية بالمدارس الابتدائية انخفاض مستوى الوعي الصحي والصحة المدرسية بين التلاميذ، لذا اختارت مرحلة التعليم الابتدائي لأنها تمثل بداية مرحلة التعليم الأساسي في مصر لما لها من أهمية خاصة كمرحلة هامة في تشكيل وتكوين العادات الصحية السليمة لدي التلميذ، مما دفع الباحثة إلي اقتراح برنامج إرشادي مدرسي على تنمية وصف الذات البدنية والوعي الصحي لتلاميذ المرحلة الابتدائية.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى تصميم برنامج إرشادي مدرسي ومعرفة تأثيره على:

١- وصف الذات البدنية (المظهر الخارجي - التوافق - سمنة الجسم - الصحة - القوة العضلية - النشاط البدني - التحمل - الكفاءة الرياضية - المرونة - شمولية الجانب البدني) لتلاميذ المرحلة الابتدائية.

٢- الوعي الصحي (الشخصي - الغذائي - الوقائي - الرياضي - البيئي) لتلاميذ المرحلة الابتدائية.

فروض البحث:

١- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في وصف الذات البدنية قيد البحث لصالح القياسات البعديّة.

٢- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في الوعي الصحي قيد البحث لصالح القياسات البعديّة.

٣- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات البعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في وصف الذات البدنية والوعي الصحي قيد البحث لصالح المجموعة التجريبيّة.

مصطلحات البحث

البرنامج الإرشادي*:

" برنامج مخطط منظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية في صورة جمل إرشادية داخل دروس التربية الرياضية ".
الوعي الصحي:

" الإلمام بالمعلومات والحقائق الصحية وأيضا إحساسهم بالمسئولية نحو صحتهم وصحة غيرهم ". (٧ : ٢٤)

الدراسات المرجعية:

١- أجرى ثيدورا Theodora (٢٠٠٤م) (٣٦) دراسة بعنوان " المشكلات الصحية في السنوات المبكرة لأطفال قرى (S.O.S) باليونان"، بهدف التعرف على طبيعة المشكلات السلوكية الصحية

* تعريف إجرائي



المتعلقة بالتغذية والعادات القوامية المكتسبة لدى أفراد العينة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة قوامها (٢٢٥) من المربين بالقريّة، ومن أدوات البحث تم عمل استبيان وتوزيعه على عينة من الإداريين والمربين فقام (١٥٤) منهم بإرجاع الاستبيان إلي (٢٨٠) طفل مما يعانون من بعض المشكلات السلوكية، ومن أهم النتائج التي تم التوصل إليها أن مشكلات السلوك الصحي يمكن تعريفها على أساس كلا من نمو الطفل وأهداف البيئة التعليمية.

٢- أجرى **علاء محمد وآخرون** (٢٠٠٤م) (١٩) دراسة بعنوان " دراسة الوعي الصحي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظة الإسكندرية"، بهدف التعرف على الوعي الصحي لتلاميذ المرحلة الابتدائية بإدارة المنتزه بمحافظة الإسكندرية، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي على عينة قوامها (١٦٣) تلميذ وتلميذة بالصف الرابع والخامس، ومن أدوات البحث استبيان الوعي الصحي، ومن أهم النتائج التي تم التوصل إليها أن هناك فروق دالة إحصائية بين المدارس الخاصة والمدارس الحكومية لصالح المدارس الخاصة في أسئلة الوعي الصحي، وهناك فروق دالة إحصائية بين مدارس حضر والريف في الوعي الصحي لصالح مدارس الحضر.

٣- أجرى **براونسون Brownson** (٢٠٠٧م) (٣٢) دراسة بعنوان " تأثير برامج موثقة لرفع مستوى النشاط البدني والوعي الصحي بالولايات المتحدة الأمريكية"، بهدف التعرف على تأثير الوسيلة التدريبية المقترحة على تحسين دقة التصويب في كرة السلة لطلاب وطالبات الصف السابع والثامن، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٥٤) تلميذ من الولايات المتحدة الأمريكية، ومن أدوات البحث استبيان للنشاط البدني والوعي الصحي، ومن أهم النتائج التي تم التوصل إليها ارتفاع مستويات النشاط البدني كنتيجة للنشر، ارتفاع المستويات بين المستجيبين المحليين مقارنة بمؤسسات الولايات، السمات المرتبطة بالوعي أكثر ميلا للارتفاع بين المؤسسات القروية.

٤- أجرت **أماني عبد الله مطر** (٢٠١٠م) (٢) دراسة بعنوان " تأثير برنامج تثقيف صحي لرفع مستوى الصحة المدرسية لتلميذات المرحلة الأولى من التعليم الأساسي"، بهدف بناء مقياس الصحة المدرسية لرفع مستوى الصحة المدرسية لتلميذات المرحلة الأولى من التعليم الأساسي، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٥٠) تلميذة من تلميذات المرحلة الأولى من التعليم الأساسي، ومن أدوات البحث مقياس الصحة المدرسية، استبيان التثقيف الصحي للتلميذات، ومن أهم النتائج التي تم التوصل إليها برنامج تثقيف صحي مقترح له تأثير ايجابي على رفع مستوى الصحة الشخصية والصحة القوامية والصحة الوقائية والصحة البيئية الصحة الرياضية والصحة الاجتماعية والصحة النفسية والتربية للأمان لتلميذات المرحلة الأولى من التعليم الأساسي.



إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة.

مجتمع وعينة البحث:

يمثل مجتمع البحث تلاميذ الصف الرابع الابتدائي بمدرسة اللغات الرسمية التابعة بإدارة غرب الزقازيق التعليمية بمحافظة الشرقية للعام الدراسي ٢٠١٧/٢٠١٨م، والبالغ عددهم (١٢٥) تلميذ، وقد قامت الباحثة باختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (٦٥) تلميذ بنسبة ٤٨.٠٠٪، تم سحب عدد (١٥) تلميذ وذلك لحساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات والقياسات المستخدمة قيد البحث، وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية عددها (٥٠) تلميذ تم تقسيمهم إلي مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (٢٥) تلميذ.

ضبط متغيرات البحث:

تم إجراء التجانس لعينة البحث الأساسية والاستطلاعية في بعض المتغيرات التي قد يكون لها تأثير على المتغير التجريبي مثل متغيرات النمو (السن - الطول - الوزن)، مقياس وصف الذات البدنية والوعي الصحي قيد البحث، كما يوضحها جدول (١).

جدول (١)

تجانس عينة البحث الأساسية والاستطلاعية في جميع المتغيرات قيد البحث

ن = ٦٥

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
النمو	السن	١٠.٢٥	٠.٦٢٨	١٠.٤٠	٠,٧١٧-
	الطول	١٣٢.٦٣	٤.٥٩٢	١٣٣.٠٠	٠.٢٤٢-
	الوزن	٣٣.٠٤	٥.١١٦	٣٣.٢٧	٠.١٣٥-
وصف الذات البدنية	المظهر الخارجي	٢١.١٥	٣.٢٨٢	٢١.٠٠	٠.١٣٧
	سمنة الجسم	٢٠.١٠	٤.١٧٣	٢٠.٠٠	٠.٠٧٢
	القوة العضلية	١٦.٩٥	٣.٠٨٩	١٦.٧٥	٠.١٩٤
	التحمل	١٤.٥٠	٢.٤٦٥	١٤.٠٠	٠.٦٠٩
	المرونة	٢٢.٥٠	٣.١٢٦	٢٢.٢٥	٠.٢٤٠
	التوافق	١٥.٣٠	٤.١٣٧	١٥.٠٠	٠.٢١٨
	الصحة	٢٠.٩٠	٤.٣٨٥	٢٠.٧٥	٠.١٠٣
	النشاط البدني	١٨.٢٥	٤.٥٩٣	١٨.٠٠	٠.١٦٣



المقياس ككل	درجة	١٧.٤٠	٢.٤٣٢	١٧.٠٠	٠.٤٩٣
الكفاءة الرياضية	درجة	١٦.١٥	٢.٦١٨	١٦.٠٠	٠.١٧٢
شمولية الجانب البدني	درجة	١٨٣.٢٠	٨.٤٣٦	١٨٠.٧٥	٠.٨٧١
المقياس ككل	درجة	١٦.١٥	٣.٥٣٦	١٦.٢٠	٠.٠٤٢-
الوعي الصحي الشخصي	درجة	١٥.٩٥	٣.٢٢٩	١٦.٠٠	٠.٠٤٦-
الوعي الصحي الغذائي	درجة	١٤.١٠	٢.٩٧٦	١٤.٢٥	٠.١٥٢-
الوعي الصحي الرياضي	درجة	١٣.٥٥	٢.٨٨٥	١٣.٥٠	٠.٠٥٢
الوعي الصحي الوقائي	درجة	١٤.٧٠	٢.٩٣١	١٤.٨٠	٠.١٠٢-
الوعي الصحي البيئي	درجة	٧٤.٤٥	٣.٦٤٩	٧٤.٧٥	٠.٢٤٧-
المقياس ككل	درجة				

الوعي الصحي

يتضح من جدول (١) أن قيم معاملات الإلتواء لعينة البحث الكلية تراوحت ما بين (-٠.٧١٧ : ٠.٨٧١)، وقد انحصرت هذه القيم بين (± 3) مما يشير إلي تماثل واعتدالية البيانات في جميع المتغيرات قيد الدراسة.

أدوات ووسائل جمع البيانات:

- جهاز الرستامير Rstamir لقياس الطول (بالسنتمتر) والوزن بالكيلوجرام وتم معايرة هذا الجهاز قبل وخلال استخدامه.

- ساعة إيقاف Stop watch - شريط قياس - بطاقات تسجيل وتفرغ البيانات - مسطره مدرجة - أقلام، طباشير، ستيكر، علامات، مكعبات خشبية، حائط - ملعب أو فناء المدرسة - كرات مصغرة

مقياس وصف الذات البدنية: (ملحق ٣)

صممه "هريبرت مارش وآخرون" عام ١٩٩٦م كمقياس متعدد الأبعاد لمفهوم الذات البدنية للتطبيق على التلاميذ من سن ١٠-١٥ سنة أي ما يعادل المرحلتين الابتدائية والإعدادية في النظام التعليمي المصري، ويتضمن المقياس في صورته العملية (١١) بعداً لوصف الذات البدنية ويتضمن (٧٠) عبارة، ثم قام "محمد حسن علاوى" باقتباس المقياس وتطويره للاستخدام في البيئة المصرية والاقتصار على (١٠) أبعاد فقط وحذف واستبدال بعض العبارات التي لا تتناسب مع التطبيق على التلاميذ والتلميذات في المدارس المصرية في ضوء بعض الدراسات التطبيقية الميدانية على عينة من التلاميذ والتلميذات المصرية، حيث تضمن المقياس (٦٠) عبارة (ملحق ١) والأبعاد العشرة التي يقيسها المقياس في صورته العربية هي:

- ١- المظهر الخارجي. ٢- سمنة الجسم. ٣- القوة العضلية. ٤- التحمل. ٥- المرونة.
- ٦- التوافق. ٧- الصحة. ٨- النشاط البدني. ٩- الكفاءة الرياضية. ١٠- شمولية الجانب البدني.



وكل بعد من هذه الأبعاد العشرة يقيس (٦) عبارات ويقوم المفحوص بالإجابة على عبارات المقياس في ضوء مقياس سداسي التدرج " تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جداً، لا تنطبق تماماً". (٢٤ : ١١٠-١١٩) مقياس الوعي الصحي لتلاميذ لتلاميذ الصف الرابع الابتدائي (ملحق ٦) أ- تحديد محاور مقياس بالوعي الصحي:

من خلال المسح المرجعي للمراجع العلمية المتخصصة سليمان حجر ومحمد الأمين (٢٠٠٤م) (١١)، بهاء سلامة (٢٠١١م) (٧)، وكذلك الدراسات السابقة كدراسة كل من ماجدة عقل وفاطمة سعد (٢٠٠٢م) (٢٢)، أحمد عبد السلام وعاصم راشد (٢٠٠٣م) (١)، محمود رمضان (٢٠٠٤م) (٢٥)، هاني عبد العزيز (٢٠٠٥م) (٢٩)، براونسون (٢٠٠٧م) (٣٢)، رانيا مصطفى (٢٠٠٨م) (٩)، مي أبو هاشم (٢٠٠٩م) (٢٨)، أماني عبد الله مطر (٢٠١٠م) (٢)، قامت الباحثة بتحديد محاور مقياس الوعي الصحي (ملحق ٤)، ثم قامت بعرض هذه المحاور على عدد (١٠) من السادة الخبراء في مجال الصحة الرياضية (ملحق ٢)، وذلك لتحديد النسبة المئوية للمحاور، وجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

النسبة المئوية وفقاً لآراء الخبراء في محاور استبيان الوعي الصحي للتلاميذ

م	المحاور	عدد آراء الاتفاق	النسبة المئوية
١	الوعي الصحي الشخصي.	١٠	٪١٠٠
٢	الوعي الصحي الغذائي.	١٠	٪١٠٠
٣	الوعي الصحي الرياضي.	١٠	٪١٠٠
٤	الوعي الصحي الوقائي.	١٠	٪١٠٠
٥	الوعي الصحي البيئي.	١٠	٪١٠٠

يتضح من جدول (٢) النسبة المئوية لاستجابات الخبراء حول محاور مقياس الوعي الصحي لعينة البحث وقد ارتضت الباحثة بنسبة مئوية لا تقل عن ٨٠٪ لقبول المحور، وبذلك تم قبول المحاور الخمسة.

ب- تحديد عبارات محاور مقياس الوعي الصحي للتلاميذ:

ومن خلال المراجع والدراسات السابقة وآراء الخبراء في مجال الصحة الرياضية، تم تحديد مجموعة من العبارات والتي تقيس أبعادها الوعي الصحي للتلاميذ، حيث تم تصنيفهما وفقاً للمحاور المنتمية إليهما، وقامت الباحثة بتحديد عدد العبارات التي تندرج تحت كل محور وهي:-

المحور الأول: الوعي الصحي الشخصي. وعدد عباراته (٣٠ عبارة)

المحور الثاني: الوعي الصحي الغذائي. وعدد عباراته (٣٣ عبارة)



المحور الثالث: الوعي الصحي الرياضى. وعدد عباراته (٣١ عبارة)
المحور الرابع: الوعي الصحى الوقائى. وعدد عباراته (٢٧ عبارة)
المحور الخامس: الوعي الصحى البيئى. وعدد عباراته (٢٨ عبارة)

ثم قامت الباحثة بعرض عبارات المقياس (ملحق ٥) فى الفترة من ٢/٥ حتى ٢٠١٨/٢/٨ على عدد (١٠) من السادة الخبراء فى مجال الصحة الرياضية، وذلك لتحديد النسبة المئوية لكل عبارة تتدرج تحت كل محور، كما يوضحه جدول (٣)، وقد ارتضت الباحثة بالعبارات التى حصلت على نسبة مئوية ٧٠٪ فأكثر وفقاً لرأى السادة الخبراء.

جدول (٣)

النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حول تحديد عبارات محاور مقياس الوعي الصحى للتلاميذ

ن = ١٠

م	النسبة	م	النسبة	م	النسبة	م	النسبة	م	النسبة	م	النسبة	م	النسبة
المحور الأول: الوعي الصحى الشخصى													
١	%١٠٠	٦	%٩٠	١١	%٩٠	١٦	%١٠٠	٢١	%١٠٠	٢٦	%١٠٠	٣١	%١٠٠
٢	%٩٠	٧	%٨٠	١٢	%١٠٠	١٧	%١٠٠	٢٢	%٩٠	٢٧	%٩٠	٣٢	%١٠٠
٣	%١٠٠	٨	%١٠٠	١٣	%٨٠	١٨	%٧٠	٢٣	%٨٠	٢٨	%١٠٠	٣٣	%٩٠
٤	%٨٠	٩	%١٠٠	١٤	%١٠٠	١٩	%١٠٠	٢٤	%١٠٠	٢٩	%٩٠		
٥	%٩٠	١٠	%٨٠	١٥	%٩٠	٢٠	%٨٠	٢٥	%٩٠	٣٠	%٥٠		
المحور الثانى: الوعي الصحى الغذائى													
١	%١٠٠	٦	%٧٠	١١	%١٠٠	١٦	%١٠٠	٢١	%١٠٠	٢٦	%٩٠	٣١	%١٠٠
٢	%٩٠	٧	%١٠٠	١٢	%١٠٠	١٧	%١٠٠	٢٢	%٩٠	٢٧	%١٠٠	٣٢	%١٠٠
٣	%١٠٠	٨	%٥٠	١٣	%٩٠	١٨	%٥٠	٢٣	%١٠٠	٢٨	%١٠٠	٣٣	%٩٠
٤	%٩٠	٩	%١٠٠	١٤	%١٠٠	١٩	%٩٠	٢٤	%٥٠	٢٩	%٨٠		
٥	%١٠٠	١٠	%١٠٠	١٥	%١٠٠	٢٠	%١٠٠	٢٥	%٩٠	٣٠	%٥٠		
المحور الثالث: الوعي الصحى الرياضى													
١	%١٠٠	٦	%١٠٠	١١	%١٠٠	١٦	%١٠٠	٢١	%١٠٠	٢٦	%٩٠	٣١	%٨٠
٢	%٩٠	٧	%١٠٠	١٢	%١٠٠	١٧	%١٠٠	٢٢	%٩٠	٢٧	%١٠٠		
٣	%١٠٠	٨	%٩٠	١٣	%٩٠	١٨	%٥٠	٢٣	%١٠٠	٢٨	%١٠٠		
٤	%٩٠	٩	%٥٠	١٤	%١٠٠	١٩	%٩٠	٢٤	%١٠٠	٢٩	%١٠٠		
٥	%١٠٠	١٠	%١٠٠	١٥	%١٠٠	٢٠	%١٠٠	٢٥	%٩٠	٣٠	%٩٠		
المحور الرابع: الوعي الصحى الوقائى													
١	%١٠٠	٥	%٧٠	٩	%١٠٠	١٣	%١٠٠	١٧	%١٠٠	٢١	%٩٠	٢٥	%١٠٠
٢	%٩٠	٦	%١٠٠	١٠	%١٠٠	١٤	%١٠٠	١٨	%٩٠	٢٢	%١٠٠	٢٦	%١٠٠
٣	%١٠٠	٧	%٩٠	١١	%٩٠	١٥	%١٠٠	١٩	%١٠٠	٢٣	%١٠٠	٢٧	%٩٠
٤	%٩٠	٨	%١٠٠	١٢	%١٠٠	١٦	%٩٠	٢٠	%٩٠	٢٤	%٩٠		



المحور الخامس: الوعي الصحى البيئى													
١	٩٠٪	٥	١٠٠٪	٩	١٠٠٪	١٣	١٠٠٪	١٧	٩٠٪	٢١	١٠٠٪	٢٥	٧٠٪
٢	١٠٠٪	٦	٩٠٪	١٠	٩٠٪	١٤	١٠٠٪	١٨	١٠٠٪	٢٢	١٠٠٪	٢٦	١٠٠٪
٣	٩٠٪	٧	١٠٠٪	١١	١٠٠٪	١٥	٩٠٪	١٩	١٠٠٪	٢٣	٧٠٪	٢٧	١٠٠٪
٤	١٠٠٪	٨	١٠٠٪	١٢	١٠٠٪	١٦	١٠٠٪	٢٠	٩٠٪	٢٤	٨٠٪	٢٨	٩٠٪

يتضح من جدول (٣) العبارات التي تم الموافقة عليها والعبارات التي تم حذفها ولقد ارتضت الباحثة بنسبة لا تقل عن (٧٠٪) لقبول العبارة، وقد استخلصت أن عدد (٧) عبارات تم حذفها وهى عبارة رقم (٣٠) من المحور الأول، وعبارة رقم (٨، ١٨، ٢٤، ٣٠) من المحور الثانى، وعبارة رقم (٩، ١٨) من المحور الثالث، وأصبح العدد الإجمالي لعبارات المقياس (١٤٢) عبارة.

الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء الدراسات الاستطلاعية علي عينة من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وقد بلغ عددهم (١٥) تلميذ، فى الفترة من ٢/١١ إلى ٢٠١٨/٢/١٥م وذلك بهدف:

- التعرف علي صلاحية ومناسبة الأدوات والأجهزة المستخدمة قيد البحث.
- تدريب المساعدين على ما يجب عمله أثناء عملية القياس.
- التأكد من ملائمة الاختبارات والقياسات المستخدمة.
- تطبيق بعض الوحدات التدريسية للتأكد من مدى مناسبتها للتلاميذ.
- إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث (الصدق - الثبات).

المعاملات العلمية لمقياس وصف الذات البدنية:

حساب الصدق:

تم حساب الصدق عن طريق صدق الاتساق الداخلي لتلاميذ العينة الاستطلاعية وعددهم (١٥) تلميذ وذلك بحساب معامل الارتباط بين كل عبارة داخل البعد والدرجة الكلية للبعد فى مقياس وصف الذات البدنية، وذلك خلال يومى ١١، ١٢/٢/٢٠١٨م، كما يوضحه جدول (٤)

جدول (٤)

صدق الاتساق الداخلى لأبعاد مقياس وصف الذات البدنية

ن = ١٥

معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
البعد الأول: المظهر الخارجي											
١	٠.٦٥٣*	٢	٠.٦٥١*	٣	٠.٦٣٥*	٤	٠.٦٤٢*	٥	٠.٦٥٠*	٦	٠.٦٠٠*
البعد الثانى: سمنة الجسم											
١	٠.٦١٩*	٢	٠.٦٧١*	٣	٠.٦٦٣*	٤	٠.٦٧٤*	٥	٠.٦٢٨*	٦	٠.٧٦١*
البعد الثالث: القوة العضلية											



معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
*.٠٦٣٩	٦	*.٠٦٣٥	٥	*.٠٥٧٩	٤	*.٠٦٣٧	٣	*.٠٥٩٠	٢	*.٠٦٥٢	١
البعد الرابع: التحمل											
*.٠٦٣١	٦	*.٠٦٣٤	٥	*.٠٥٧٦	٤	*.٠٦٢٠	٣	*.٠٥٩٨	٢	*.٠٦١٤	١
البعد الخامس: المرونة											
*.٠٥٩٠	٦	*.٠٦٤٤	٥	*.٠٦٨٢	٤	*.٠٥٤٠	٣	*.٠٦٠٣	٢	*.٠٦٥١	١
البعد السادس: التوافق											
*.٠٦٨٢	٦	*.٠٥٦٩	٥	*.٠٦٢١	٤	*.٠٦٤١	٣	*.٠٦٥٤	٢	*.٠٦٣٢	١
البعد السابع: الصحة											
*.٠٦١٩	٦	*.٠٥٤٠	٥	*.٠٧٠٣	٤	*.٠٦٥١	٣	*.٠٧١٢	٢	*.٠٥٩٦	١
البعد الثامن: النشاط البدني											
*.٠٦٠١	٦	*.٠٦٠٩	٥	*.٠٦٣٧	٤	*.٠٥٦٢	٣	*.٠٦١١	٢	*.٠٦٥٥	١
البعد التاسع: الكفاءة الرياضية											
*.٠٥٨٥	٦	*.٠٥٩١	٥	*.٠٧٢٠	٤	*.٠٥١٦	٣	*.٠٦٣٣	٢	*.٠٦١٠	١
البعد العاشر: شمولية الجانب البدني											
*.٠٦٩٩	٦	*.٠٥٨١	٥	*.٠٦٥٩	٤	*.٠٦٤٢	٣	*.٠٥٨٦	٢	*.٠٦١٧	١

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.014$ * دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (٤) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للبعد دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 ، مما يدل على صدق الاختبار فيما وضع من أجله.

جدول (٥)

معامل الارتباط بين أبعاد مقياس وصف الذات البدنية والدرجة الكلية للمقياس

ن = ١٥

م	الأبعاد	وحدة القياس	معامل الارتباط
١	المظهر الخارجي	درجة	*.٠٦٤٨
٢	سمنة الجسم	درجة	*.٠٧٠١
٣	القوة العضلية	درجة	*.٠٦٢٥
٤	التحمل	درجة	*.٠٧٢١
٥	المرونة	درجة	*.٠٧٠٦
٦	التوافق	درجة	*.٠٧١٠
٧	الصحة	درجة	*.٠٧١٦
٨	النشاط البدني	درجة	*.٠٦٩٨
٩	الكفاءة الرياضية	درجة	*.٠٧٤١
١٠	شمولية الجانب البدني	درجة	*.٠٦٨٥
	المقياس ككل	درجة	*.٠٧٥٩

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.014$ * دال عند مستوى 0.05



يتضح من جدول (٥) أن معاملات الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥، وهذا يدل على أن الأبعاد مرتبطة بمقياس وصف الذات البدنية ككل.
حساب الثبات:

قامت الباحثة بإجراء الثبات لأبعاد مقياس وصف الذات البدنية على نفس عينة الدراسة الاستطلاعية السابقة باستخدام طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه Test – Retest تحت نفس شروط التطبيق الأول، وذلك في الفترة من ٢/١١ إلى ٢٠/١٨/٢٠١٨م، وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين، كما هو موضح بجدول (٦)

جدول (٦)

معامل الثبات لأبعاد مقياس وصف الذات البدنية

ن = ١٥

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الأبعاد
	± ع	س _٢	± ع	س _١	
* ٠.٧٢٥	٣.٢٨٩	٢١.١٦	٣.٣١٢	٢١.١٢	المظهر الخارجي
* ٠.٧٣٣	٤.١٥٤	٢٠.٠٠	٤.٢٥٠	١٩.٩٠	سمنة الجسم
* ٠.٧٢٥	٣.٢٥١	١٦.٨٠	٣.٢٩١	١٦.٧٠	القوة العضلية
* ٠.٦٩٣	٢.٣٧٩	١٤.٢٥	٢.٤٧٥	١٤.٠٠	التحمل
* ٠.٦٥٨	٢.٩٤٥	٢٢.٤٠	٣.١٢٦	٢٢.٢٥	المرونة
* ٠.٧٩٠	٤.٢٠٤	١٥.٢٠	٤.١٥٢	١٥.١٠	التوافق
* ٠.٨٣٣	٤.٣٦٢	٢٠.٨٠	٤.٣٩٦	٢٠.٧٥	الصحة
* ٠.٦٨٧	٤.٦١٤	١٨.٢٠	٤.٦٢٨	١٨.١٥	النشاط البدني
* ٠.٧٦٥	٢.٤٦٧	١٧.٣٥	٢.٥٠٣	١٧.٣٠	الكفاءة الرياضية
* ٠.٦٩١	٢.٥٦٤	١٦.١٠	٢.٦٣٥	١٦.٠٠	شمولية الجانب البدني
* ٠.٨٠٣	٧.٣٧٢	١٨٢.٢٦	٧.٤٣٥	١٨١.٢٧	المقياس ككل

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٥١٤ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٦) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيقين في أبعاد مقياس وصف الذات البدنية، مما يدل على ثبات الاختبار في قياس ما وضع من أجله، وبذلك يكون اختبار مقياس وصف الذات البدنية بصورته النهائية أصبح جاهز للتطبيق على عينة البحث الأساسية، حيث اشتملت عباراته على عدد (٦٠) عبارة (ملحق ٣).



المعاملات العلمية لمقياس الوعي الصحي للتلاميذ:
حساب الصدق:

استخدمت الباحثة طريقة الاتساق الداخلي بتطبيق مقياس الوعي الصحي على عينة البحث الاستطلاعية والبالغ عددهم (١٥) تلميذ من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، خلال يومي ١٤، ١٥/٢/٢٠١٨م، كما يوضحه الجدولين (٧)، (٨).

جدول (٧)

صدق الاتساق الداخلي لعبارة محاور مقياس الوعي الصحي للتلاميذ

ن = ١٥

م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط
المحور الأول: الوعي الصحي الشخصي									
١	*.٠٦٠٩	٧	*.٠٦٦٠	١٣	*.٠٦٩٣	١٩	*.٠٦٥٥	٢٥	*.٠٦٦٤
٢	*.٠٦٧٦	٨	*.٠٦٧٤	١٤	*.٠٦٧٤	٢٠	*.٠٦٣٧	٢٦	*.٠٦٥٧
٣	*.٠٥٨٦	٩	*.٠٥٢٥	١٥	*.٠٥٣٩	٢١	*.٠٦٨٣	٢٧	*.٠٦٣٧
٤	*.٠٥٧١	١٠	*.٠٥٨٢	١٦	*.٠٥٧٦	٢٢	*.٠٥٦٣	٢٨	*.٠٥٢٧
٥	*.٠٥٣٢	١١	*.٠٥٥٦	١٧	*.٠٦٦١	٢٣	*.٠٦١٤	٢٩	*.٠٥٣٢
٦	*.٠٥٧٧	١٢	*.٠٦٧٢	١٨	*.٠٥٧٩	٢٤	*.٠٦٢٥		
المحور الثاني: الوعي الصحي الغذائي									
١	*.٠٦٤١	٧	*.٠٥٩٣	١٣	*.٠٧٠٢	١٩	*.٠٦٤٥	٢٥	*.٠٧٦٧
٢	*.٠٧٢١	٨	*.٠٦٧٠	١٤	*.٠٦٤٦	٢٠	*.٠٦٦٤	٢٦	*.٠٦٥٥
٣	*.٠٦٥٨	٩	*.٠٦٦٣	١٥	*.٠٧٣١	٢١	*.٠٥٥٣	٢٧	*.٠٥١٦
٤	*.٠٥٢٣	١٠	*.٠٥٧٨	١٦	*.٠٦٤٧	٢٢	*.٠٥٤٦	٢٨	*.٠٥٩٧
٥	*.٠٥٤٩	١١	*.٠٥٢٧	١٧	*.٠٥٥٩	٢٣	*.٠٥٤٩	٢٩	*.٠٦١٤
٦	*.٠٥٧١	١٢	*.٠٥٣٦	١٨	*.٠٦٤٠	٢٤	*.٠٥٩٥		
المحور الثالث: الوعي الصحي الرياضي									
١	*.٠٧٦٧	٧	*.٠٥٩٦	١٣	*.٠٦٧٤	١٩	*.٠٧٥٤	٢٥	*.٠٧٠٦
٢	*.٠٦٩٤	٨	*.٠٦٧٨	١٤	*.٠٦٨٦	٢٠	*.٠٦٩٨	٢٦	*.٠٥٨٦
٣	*.٠٦٨٢	٩	*.٠٦٩٤	١٥	*.٠٦٨٣	٢١	*.٠٦٩٣	٢٧	*.٠٥٧١
٤	*.٠٦٩٨	١٠	*.٠٦٣٥	١٦	*.٠٦٤٣	٢٢	*.٠٦٢٥	٢٨	*.٠٥٣٢
٥	*.٠٥٩٧	١١	*.٠٥٧٨	١٧	*.٠٦٢١	٢٣	*.٠٦١٢	٢٩	*.٠٥٢٢
٦	*.٠٥٨١	١٢	*.٠٦١٥	١٨	*.٠٥٦٣	٢٤	*.٠٦٤٤		
المحور الرابع: الوعي الصحي الوقائي									
١	*.٠٦٧٥	٧	*.٠٦٩٩	١٣	*.٠٦٨٣	١٩	*.٠٦٨٩	٢٥	*.٠٦٤١
٢	*.٠٦١٢	٨	*.٠٦٤٢	١٤	*.٠٦٣٥	٢٠	*.٠٦٢١	٢٦	*.٠٦٢٨
٣	*.٠٦٤٤	٩	*.٠٦٥٩	١٥	*.٠٦١٦	٢١	*.٠٥٦٣	٢٧	*.٠٦٢٩
٤	*.٠٦٣٦	١٠	*.٠٦٨٨	١٦	*.٠٥٤٧	٢٢	*.٠٦٣٤		



الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط	م
		*.٠.٦٥٠	٢٣	*.٠.٥٦٣	١٧	*.٠.٥٤٩	١١	*.٠.٦٢١	٥
		*.٠.٦١٩	٢٤	*.٠.٦١١	١٨	*.٠.٥٩٥	١٢	*.٠.٥٦٣	٦

المحور الخامس: الوعي الصحي البيئي

*.٠.٦٠٨	٢٥	*.٠.٦٥١	١٩	*.٠.٦٦٩	١٣	*.٠.٦٨٧	٧	*.٠.٦٤٣	١
*.٠.٦٣٤	٢٦	*.٠.٧٠٥	٢٠	*.٠.٦٤٥	١٤	*.٠.٦٥٩	٨	*.٠.٥٩٧	٢
*.٠.٦٩٩	٢٧	*.٠.٦٦٤	٢١	*.٠.٥٢٧	١٥	*.٠.٧٠٠	٩	*.٠.٥٨١	٣
*.٠.٦٥٨	٢٨	*.٠.٥٤٧	٢٢	*.٠.٥٣٢	١٦	*.٠.٥٨٨	١٠	*.٠.٦٨٧	٤
		*.٠.٦٤٠	٢٣	*.٠.٦٤٣	١٧	*.٠.٥٨٩	١١	*.٠.٦٤٧	٥
		*.٠.٥٥٦	٢٤	*.٠.٦٠٢	١٨	*.٠.٦٥٠	١٢	*.٠.٦١٤	٦

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.014$ * دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (٧) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمحور دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 ، مما يدل على صدق المقياس فيما وضع من أجله.

جدول (٨)

صدق الاتساق الداخلى بين المحاور والدرجة الكلية للمقياس

ن = ١٥

معامل الارتباط	المحاور	م
*.٠.٨٠٥	الوعي الصحى الشخصى	١
*.٠.٧٩٢	الوعي الصحى الغذائى	٢
*.٠.٧٥٤	الوعي الصحى الرياضى	٣
*.٠.٧١١	الوعي الصحى الوقائى	٤
*.٠.٧٥٩	الوعي الصحى البيئى	٥

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.014$ * دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (٨) أن معاملات الارتباط بين كل محور والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 ، وهذا يدل على أن المحاور مرتبطة بالمقياس ككل.

حساب الثبات:

قامت الباحثة بإجراء الثبات لمقياس الوعي الصحى على نفس عينة الدراسة الاستطلاعية السابقة باستخدام طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه Test – Retest تحت نفس شروط التطبيق الأول، وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين وذلك فى الفترة من ٢/١٨ إلى ٢٢/٢/٢٠١٨م، وجدول (٩) يوضح ذلك.



جدول (٩)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في استبيان الوعي الصحي للتلاميذ

ن = ١٥

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المحاور
	± ع ^٢	س ^٢	± ع ^١	س ^١		
*٠.٧٦٩	٣.٤٩٨	١٦.٢٠	٣.٥٤٦	١٦.١٤	درجة	الوعي الصحي الشخصي
*٠.٧٨٥	٣.٢٣١	١٦.٠٠	٣.٢٤٥	١٥.٩٠	درجة	الوعي الصحي الغذائي
*٠.٦٦٧	٢.٧٦٩	١٤.١٥	٢.٩٨١	١٤.٠٥	درجة	الوعي الصحي الرياضي
*٠.٨٠٣	٢.٧٥٢	١٣.٥٠	٢.٧٦٤	١٣.٤٥	درجة	الوعي الصحي الوقائي
*٠.٧٢٥	٢.٨٧٧	١٤.٧٥	٢.٩٤١	١٤.٦٥	درجة	الوعي الصحي البيئي

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٥١٤ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٩) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني لمحاور مقياس الوعي الصحي قيد البحث، مما يدل على ارتفاع معامل ثبات المقياس. وبعد أن قامت الباحثة بحساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لمقياس الوعي الصحي أصبح في صورته النهائية جاهزاً للتطبيق على عينة البحث الأساسية حيث اشتملت عباراته على عدد (١٤٢) عبارة موزعة على خمسة محاور، ويتم الإجابة عن عبارات المقياس من خلال ميزان ثنائي للاستجابة على أي عبارة وذلك لتقدير مدي مناسبة العبارة حيث أن الاستجابة الصحيحة يحسب لها درجة والإجابة الخاطئة صفر (ملحق ٦).

البرنامج التعليمي المقترح: (ملحق ٧)

قامت الباحثة بوضع البرنامج المقترح باستخدام الإرشاد المدرسي على وصف الذات البدنية والوعي الصحي باستخدام الأنشطة الرياضية والتمارين والألعاب الصغيرة، وذلك في ضوء خصائص النمو لهذه المرحلة السنية وفي ضوء والمنهج الدراسي وقد وضع البرنامج على الأسس والخطوات التالية:

الهدف العام من البرنامج:

يهدف البرنامج إلي التعرف على تأثير برنامج إرشادي مدرسي على وصف الذات البدنية والوعي الصحي لتلاميذ الصف الرابع الإبتدائي، من خلال درس التربية الرياضية.

أغراض البرنامج:

اعتماداً على ما أشارت إليه القراءات النظرية والدراسات السابقة تم تحديد الأغراض الآتية:



١. أن تكتسب التلاميذ وصف الذات البدنية قيد البحث والوعي الصحي المتعلق (بالنظافة الشخصية ونظافة المكان، التغذية، الأمن والوقاية، والنشاط الرياضي، الخدمات الصحية، والقوام، والنوم والراحة).

٢. أن يستطيع التلميذ التعبير عن نفسه من خلال أنشطة البرنامج.

٣. أن يتعرف التلميذ كيفية حماية نفسه من الأمراض والمشاكل الصحية.

٤. أن يتكيف التلميذ صحيا مع البيئة والجماعة.

٥. أن يستطيع التلميذ مساعدة نفسه على النحو الصحي من خلال أنشطة البرنامج.

٦. أن يمارس التلميذ أنشطة مختلفة ومتنوعة تسهم في تنمية الذات البدنية وثقافته الصحية.

٧. أن يعرف التلميذ أهمية ممارسة النشاط الرياضي والحفاظ على صحته وقوامه.

٨. أن يظهر التلميذ الاهتمام ببيئته ويعرف كيف يحافظ عليها .

٩. أن يتعلم الأساليب الصحية والعلمية للحفاظ على صحته.

١٠. أن يزود التلميذ بالخبرات اللازمة بهدف التأثير في معلوماته وعاداته المتعلقة بالصحة.

١١. أن يهتم المحتوي بالأنشطة ذات الطابع الجماعي.

أسس بناء البرنامج:

عند وضع البرنامج المقترح قامت الباحثة بمراعاة الأسس التالية:

- أن يحقق البرنامج الهدف منه.
- أن يكون البرنامج المقترح في مستوى قدرات التلاميذ.
- أن تعطي أنشطة توفر للتلميذ فرص العمل مع الجماعة.
- أن يراعي خصائص التلاميذ واحتياجاتهم.
- أن يراعي الفروق الفردية بين التلاميذ.
- أن يراعي عوامل الأمن والسلامة في أنشطة البرنامج حرصا على سلامة التلاميذ.
- أن ترتبط أنشطة البرنامج بحياة التلاميذ وبيئتهم المدرسية والاجتماعية.
- أن يشتمل البرنامج على وصف الذات البدنية والمفاهيم والمدرجات الصحية المناسبة لعينة البحث.
- أن يعتمد البرنامج على إطار معرفي من المفاهيم والمدرجات الصحية بدرس التربية الرياضية.
- أن يساعد البرنامج إشباع حاجة التلميذ من الحركة والنشاط.
- التعرف على آراء السادة الخبراء في كل ما يختص بالبرنامج.
- أن يحقق محتوى البرنامج الإرشادي الصحي والمهاري ويعمل على تنمية الوعي الصحي (الشخصي - الغذائي - الرياضي - الوقائي - البيئي) وتنمية الذات البدنية.
- أن يتميز البرنامج بالبساطة والتنوع ليدخل السعادة والسرور للتلاميذ.



- أن يتيح الفرصة للاشتراك والممارسة لكل التلاميذ.

محتوي البرنامج:

قامت الباحثة بوضع دروس التربية الرياضية باستخدام الإرشاد المدرسي لتنمية وصف الذات والوعي الصحي، حيث بلغ عدد الدروس (١٦) درس بواقع (٨) أسابيع، زمن الدرس الواحد (٤٥) دقيقة، موزعة على الجزء التمهيدي: الإحماء والأعمال الإدارية (١٠ق)، الإعداد البدني (١٠ق)، الجزء الرئيسي: النشاط التعليمي والتطبيقي (٢٠ق)، الجزء الختامي (٥ق) القياسات القبلية:

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبلية على المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس وصف الذات البدنية والوعي الصحي قيد البحث، يومي ٢٧، ٢٨/٢/٢٠١٨م، وذلك للتأكد من تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات، وهذا القياس يعتبر بمثابة القياسات القبلية للمجموعتين، وجدول (١٠) يوضح ذلك.

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياسات القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس وصف الذات البدنية والوعي الصحي قيد البحث

$$n_1 = n_2 = 25$$

المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		قيمة "ت" المحسوبة
		س _١	ع _±	س _٢	ع _±	
مقياس وصف الذات البدنية	المظهر الخارجي	٢١.١٠	٣.٢٩١	٢١.٠٥	٣.٣١٤	٠.٠٧٤
	سمنة الجسم	٢٠.١٥	٤.٢٣٣	٢٠.٢٠	٤.٣٥٦	٠.٠٥٧
	القوة العضلية	١٦.٩٠	٣.٢١٦	١٦.٨٠	٣.٩٦١	٠.١٣٦
	التحمل	١٤.٣٠	٢.٣٨٢	١٤.٤٥	٢.٥١٠	٠.٣٠٠
	المرونة	٢٢.٤٠	٣.٠٩٥	٢٢.٥٠	٣.٢٣٤	٠.١٥٥
	التوافق	١٥.٢٥	٤.١٠٣	١٥.٣٥	٤.٢٦٩	٠.١١٧
	الصحة	٢٠.٨٥	٣.٤٢٢	٢٠.٧٥	٣.٤٦٣	٠.١٤٢
	النشاط البدني	١٨.١٠	٤.٣٦٥	١٨.٢٠	٤.٥٦٧	٠.١١٠
	الكفاءة الرياضية	١٧.٢٠	٢.٣٨٧	١٧.٣٠	٢.٤٥٨	٠.٢٠٢
	شمولية الجانب البدني	١٦.١٥	٢.٣٧٦	١٦.٠٥	٢.٣٩٣	٠.٢٠٥
الوعي الصحي	المقياس ككل	١٨٢.٤٠	٨.٢٣٠	١٨٢.٦٥	٨.٣٤٦	٠.١٤٨
	الوعي الصحي الشخصي	١٦.١٤	٣.٥٢١	١٦.١٨	٣.٥٣٦	٠.٠٥٦
	الوعي الصحي الغذائي	١٥.٩٠	٣.٢٣٥	١٦.٠٠	٣.٢٣٣	٠.١٥٢
	الوعي الصحي الرياضي	١٤.٢٠	٢.٨٩٧	١٤.٢٥	٢.٩٨٨	٠.٠٨٣
	الوعي الصحي الوقائي	١٣.٦٠	٢.٨٧٩	١٣.٥٥	٢.٨٩٢	٠.٠٨٥
	الوعي الصحي البيئي	١٤.٧٥	٢.٨٥٠	١٤.٨٢	٢.٩٦٤	٠.١١٨
	المقياس ككل	٧٤.٥٩	٣.٥٢٨	٧٤.٨٠	٣.٦٦٨	٠.٢٨٦



قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.21.2$ * دال عند مستوى 0.05
يتضح من جدول (١٠) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس وصف الذات البدنية والوعي الصحي قيد البحث.
تطبيق الدراسة الأساسية:

تم تطبيق البرنامج المقترح على المجموعة التجريبية (ملحق ٧) لمدة (٨) أسابيع في الفترة من ٣/٤ إلى ٢٦/٤/٢٠١٨م بواقع وحدتين في الأسبوع وكان زمن الوحدة الواحدة (٤٥ق)، وتم تطبيق البرنامج التقليدي المتبع بالمدرسة على المجموعة الضابطة.
القياسات البعدية:

قامت الباحثة بإجراء القياسات البعدية على المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس وصف الذات البدنية والوعي الصحي قيد البحث خلال يومي ٢٩، ٣٠/٤/٢٠١٨م وبنفس شروط التطبيق الأول.

المعالجات الإحصائية:

استخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية التالية باستخدام الحاسب الآلي للبرنامج الإحصائي SPSS وتم حساب:

- المتوسط الحسابي. - الوسيط. - الانحراف المعياري. - معامل الالتواء.
 - معامل الارتباط البسيط - النسبة المئوية - اختبار "ت" T- test.
- عرض النتائج ومناقشتها
أولاً: عرض النتائج:

جدول (١١)
دلالة الفروق الإحصائية بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية
في مقياس وصف الذات البدنية قيد البحث

ن = ٢٥

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت" المحسوبة
		س _١	ع _١ ±	س _٢	ع _٢ ±	
المظهر الخارجي	درجة	٢١.١٠	٣.٢٩١	٢٦.٢٠	١.٨٦٥	*٦.٦٠٥
سمنة الجسم	درجة	٢٠.١٥	٤.٢٣٣	٣٠.٧٠	٣.١٩٠	*٩.٧٥١
القوة العضلية	درجة	١٦.٩٠	٣.٢١٦	٢٤.٦٠	٢.١٤٢	*٩.٧٦٢
التحمل	درجة	١٤.٣٠	٢.٣٨٢	٢٠.٠٠	١.٧٦١	*٩.٤٢٧
المرونة	درجة	٢٢.٤٠	٣.٠٩٥	٢٧.٣٠	١.٤١٩	*٧.٠٥٠
التوافق	درجة	١٥.٢٥	٤.١٠٣	٢٣.٧٥	١.٧٤٥	*٩.٣٣٩
الصحة	درجة	٢٠.٨٥	٣.٤٢٢	٢٥.٥٠	١.٣٥٣	*٦.١٩١
النشاط البدني	درجة	١٨.١٠	٤.٣٦٥	٢٦.٢٥	١.٥٨٠	*٨.٦٠٠



*١١.٥٥١	١.٧٢٩	٢٤.١٥	٢.٣٨٧	١٧.٢٠	درجة	الكفاءة الرياضية
*١٠.١٣٣	١.٥٣٤	٢٢.٠٠	٢.٣٧٦	١٦.١٥	درجة	شمولية الجانب البدني
*٣٢.٢٣٥	٦.٢٦٣	٢٥٠.٤٥	٨.٢٣٠	١٨٢.٤٠	درجة	المقياس ككل

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.642$ * دال عند مستوى 0.05
يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في مقياس وصف الذات البدنية قيد البحث، ولصالح القياسات البعدية.

جدول (١٢)

دلالة الفروق الإحصائية بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في مقياس وصف الذات البدنية قيد البحث

ن = ٢٥

قيمة "ت" المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
	$\pm 2ع$	س٢	$\pm 1ع$	س١		
*٢.٩١٠	٢.١٨٣	٢٣.٤٠	٣.٣١٤	٢١.٠٥	درجة	المظهر الخارجي
*٢.٩٤٣	٢.٢٦٨	٢٣.١٥	٤.٣٥٦	٢٠.٢٠	درجة	سمنة الجسم
*٢.٧٩٧	٢.٤٢٠	١٩.٤٥	٣.٩٦١	١٦.٨٠	درجة	القوة العضلية
*٢.٤٩٠	١.٨٩٩	١٦.٠٥	٢.٥١٠	١٤.٤٥	درجة	التحمل
*٢.٦٨٨	٢.٦٦٧	٢٤.٨٠	٣.٢٣٤	٢٢.٥٠	درجة	المرونة
*٢.٧٤٢	٢.٩٣٦	١٨.٢٥	٤.٢٦٩	١٥.٣٥	درجة	التوافق
*٢.٨٠٧	٢.٣٢٨	٢٣.٠٠	٣.٤٦٣	٢٠.٧٥	درجة	الصحة
*٢.٦٦١	٢.٥٨٢	٢١.٠٥	٤.٥٦٧	١٨.٢٠	درجة	النشاط البدني
*٢.٦٧٦	٢.١٩٤	١٩.١٠	٢.٤٥٨	١٧.٣٠	درجة	الكفاءة الرياضية
*٢.٦٥٨	٣.١٥٨	١٨.٢٠	٢.٣٩٣	١٦.٠٥	درجة	شمولية الجانب البدني
*١٠.٠٩٣	٧.٩٨٧	٢٠٦.٤٥	٨.٣٤٦	١٨٢.٦٥	درجة	المقياس ككل

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.642$ * دال عند مستوى 0.05
يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في مقياس وصف الذات البدنية قيد البحث لصالح القياسات البعدية.

جدول (١٣)

دلالة الفروق الإحصائية بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في مقياس الوعي الصحي قيد البحث

ن = ٢٥

قيمة "ت" المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
	$\pm 2ع$	س٢	$\pm 1ع$	س١		
*٩.٥٥٥	٢.٨٤٦	٢٤.٩٧	٣.٥٢١	١٦.١٤	درجة	الوعي الصحي الشخصي
*٩.٦٧٥	١.٩٨٩	٢٣.٤٠	٣.٢٣٥	١٥.٩٠	درجة	الوعي الصحي الغذائي
*٨.٣٢١	١.٦٨٢	١٩.٨٩	٢.٨٩٧	١٤.٢٠	درجة	الوعي الصحي الرياضي
*٥.٩٧٢	١.٦٩١	١٧.٦٧	٢.٨٧٩	١٣.٦٠	درجة	الوعي الصحي الوقائي
*٥.٢٧٦	٢.٠٦٤	١٨.٥٤	٢.٨٥٠	١٤.٧٥	درجة	الوعي الصحي البيئي
*٣٤.١٦١	٢.٤٣٢	١٠٤.٤٧	٣.٥٢٨	٧٤.٥٩	درجة	المقياس ككل



قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0.5 = 0.64.2$ * دال عند مستوى 0.05
يتضح من جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في جميع متغيرات مقياس الوعي الصحي قيد البحث لصالح القياسات البعديّة.

جدول (١٤)

دلالة الفروق الإحصائية بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في مقياس الوعي الصحي قيد البحث

ن = ٢٥

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت" المحسوبة
		س _١	ع _١ ±	س _٢	ع _٢ ±	
الوعي الصحي الشخصي	درجة	١٦.١٨	٣.٥٣٦	١٨.٥٠	٣.١٤٢	*٢.٤٠٣
الوعي الصحي الغذائي	درجة	١٦.٠٠	٣.٢٣٣	١٧.٨٠	٢.٥٩١	*٢.١٢٨
الوعي الصحي الرياضي	درجة	١٤.٢٥	٢.٩٨٨	١٦.٣٠	٢.٤٨٨	*٢.٥٨٣
الوعي الصحي الوقائي	درجة	١٣.٥٥	٢.٨٩٢	١٥.٤٣	٢.٥٦٤	*٢.٣٨٣
الوعي الصحي البيئي	درجة	١٤.٨٢	٢.٩٦٤	١٦.٦١	٢.٦٢٧	*٢.٢١٤
المقياس ككل	درجة	٧٤.٨٠	٣.٦٦٨	٨٤.٦٤	٣.٤٢٩	*٩.٦٠١

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0.5 = 0.64.2$ * دال عند مستوى 0.05
يتضح من جدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في جميع متغيرات مقياس الوعي الصحي قيد البحث لصالح القياسات البعديّة.

جدول (١٥)

دلالة الفروق الإحصائية بين القياسات البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس وصف الذات البدنية والوعي الصحي قيد البحث

ن_١ = ن_٢ = ٢٥

المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		قيمة "ت" المحسوبة
		س _١	ع _١ ±	س _٢	ع _٢ ±	
المظهر الخارجي	درجة	٢٦.٢٠	١.٨٦٥	٢٣.٤٠	٢.١٨٣	*٦.٧٥٦
سمنة الجسم	درجة	٣٠.٧٠	٣.١٩٠	٢٣.١٥	٢.٢٦٨	*١٣.٣٦٤
القوة العضلية	درجة	٢٤.٦٠	٢.١٤٢	١٩.٤٥	٢.٤٢٠	*١١.٠٤٠
التحمل	درجة	٢٠.٠٠	١.٧٦١	١٦.٠٥	١.٨٩٩	*١٠.٥٦٧
المرونة	درجة	٢٧.٣٠	١.٤١٩	٢٤.٨٠	٢.٦٦٧	*٥.٧٣٣
التوافق	درجة	٢٣.٧٥	١.٧٤٥	١٨.٢٥	٢.٩٣٦	*١١.١٥٧
الصحة	درجة	٢٥.٥٠	١.٣٥٣	٢٣.٠٠	٢.٣٢٨	*٦.٤٣٣
النشاط البدني	درجة	٢٦.٢٥	١.٥٨٠	٢١.٠٥	٢.٥٨٢	*١١.٩٠٢
الكفاءة الرياضية	درجة	٢٤.١٥	١.٧٢٩	١٩.١٠	٢.١٩٤	*١٢.٥٢٥
شمولية الجانب البدني	درجة	٢٢.٠٠	١.٥٣٤	١٨.٢٠	٣.١٥٨	*٧.٤٩٩
المقياس ككل	درجة	٢٥٠.٤٥	٦.٢٦٣	٢٠٦.٤٥	٧.٩٨٧	*٣٠.٠٣٤

مقياس وصف الذات البدنية



الوعي الصحي	درجة	٢٤.٩٧	٢.٨٤٦	١٨.٥٠	٣.١٤٢	* ١٠.٥٧٤
الوعي الصحي الشخصي	درجة	٢٣.٤٠	١.٩٨٩	١٧.٨٠	٢.٥٩١	* ١١.٨٧٨
الوعي الصحي الغذائي	درجة	١٩.٨٩	١.٦٨٢	١٦.٣٠	٢.٤٨٨	* ٨.٢٨٢
الوعي الصحي الرياضي	درجة	١٧.٦٧	١.٦٩١	١٥.٤٣	٢.٥٦٤	* ٥.٠٥٣
الوعي الصحي الوقائي	درجة	١٨.٥٤	٢.٠٦٤	١٦.٦١	٢.٦٢٧	* ٤.٠٠٢
الوعي الصحي البيئي	درجة	١٠.٤٤٧	٢.٤٣٢	٨٤.٦٤	٣.٤٢٩	* ٣٢.٦٨١
المقياس ككل	درجة					

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٥ = ٠.٢١.٢ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس وصف الذات البدنية والوعي الصحي قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية. مناقشة النتائج:

يتضح من نتائج جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في أبعاد مقياس وصف الذات البدنية قيد البحث ولصالح القياسات البعدية، وترجع الباحثة ذلك إلى أن البرنامج الإرشادي المدرسي المستخدم كبرنامج متكامل والذي يشمل على العديد من التمرينات المتنوعة والحركات المختلفة باستخدام بعض الأدوات والتي تؤدي بشكل فردي وجماعي، ولما للبرنامج المقترح باستخدام الإرشادي المدرسي من أهمية بدنية وعضوية وعقلية ونفسية واجتماعية فقد ساهمت كبرنامج متكامل في مقياس وصف الذات البدنية (المظهر الخارجي - التوافق - سمعة الجسم - الصحة - القوة العضلية - النشاط البدني - التحمل - الكفاءة الرياضية - المرونة - شمولية الجانب البدني).

وفي هذا ضوء النتائج المستخلصة ترى الباحثة أن مفهوم الذات يؤثر على مستوى الأداء الرياضي، حيث تقدم الأنشطة الرياضية فرصاً كبيرة لتنمية مفهوم الفرد على نفسه من خلال ممارسة الإحساس والشعور بالنجاح في التغلب على صعوبات الأداء الحركي، كما أن الخبرة الرياضية تعمل على تدعيم مفهوم الذات الإيجابي، وأن هناك تغييراً في مفهوم الذات عن طريق برامج الأنشطة الحركية. ويتفق ذلك مع نتائج دراسة عبد الله محمد مناع (٢٠٠٥م) (١٦) والتي توصلت نتائجها إلى أن البرنامج المقترح له تأثير فعال في الإرتقاء بالمستوى البدني والمهاري مقارنة بالبرنامج التعليمي المتبع حالياً باستخدام الأسلوب التقليدي.

يتضح من نتائج جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في مقياس وصف الذات البدنية (المظهر الخارجي - التوافق - سمعة الجسم - الصحة - القوة العضلية - النشاط البدني - التحمل - الكفاءة الرياضية - المرونة - شمولية الجانب البدني)، ولصالح القياسات البعدية، وتعزى الباحثة هذه النتيجة إلى أن الأنشطة الحركية التقليدية قد اشتملت على العديد من أنشطة المنافسات والتتابعات التي تتطلب الحركة والجري بسرعة والتنافس مع الآخرين، والتي دفعت تلاميذ المجموعة الضابطة إلى تحسن مستوى أدائهم الحركي في وصف الذات



البدنية، وظهر ذلك من خلال الفروق بين القياسات القبلية، حيث أنها ترجع إلى الأنشطة الحركية المتبعة للمجموعة الضابطة بها العديد من فرص التحدى بين التلاميذ، وبصفة خاصة تحدى الذات فى بعض المواقف، مما ساعد ذلك على زيادة مستوى أداء المجموعة الضابطة.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة فى وصف الذات البدنية قيد البحث لصالح القياسات البعديّة " .

يتضح من نتائج جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين درجات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبيّة فى جميع متغيرات مقياس الوعى الصحى قيد البحث لصالح القياسات البعديّة فى محور الوعى الصحى الشخصى، وترى الباحثة أن الاهتمام بالوعى الصحى من الأشياء الهامة بالنسبة للتلاميذ فى هذه المرحلة السنوية المؤثرة فى حياتهم التى تكتسب فيها العادات والسلوكيات الصحية وتؤثر فى شخصيتهم طوال عمرهم، فإذا ارتقى التلاميذ بصحتهم الشخصية اكتسبوا الثقة فى أنفسهم، كما أن عدم فهمهم لكيفية العناية والارتقاء بصحتهم الشخصية تجعلهم عرضة للأمراض، حيث يشير بهاء الدين سلامة (٢٠٠٢م) إلى أن مصطلح الصحة الشخصية يتعلق بتوعية الفرد بأهمية الصحة والنظافة من حيث الحرص على النظافة المستمرة لليدين قبل وبعد تناول الطعام، وكذلك الشعر، والحرص على نظافة الجلد والعناية بنظافة الفم عن طريق غسله باستمرار وتنظيف الأسنان، بالإضافة إلى ضرورة الحرص على تنظيف الأنف. (٦ : ١٢٢، ١٢٣)

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة كل من ماجدة عقل وفاطمة سعد (٢٠٠٢م) (٢٢)، هانى عبد العزيز حميدة (٢٠٠٥م) (٢٩)، محمد أحمد سليمان (٢٠٠٥م) (٢٣)، رانيا مصطفى محمود (٢٠٠٨م) (٩)، مى أبو هاشم محمد (٢٠٠٩م) (٢٨) على أن البرنامج المقترح قد ساهم فى تنمية الوعى الصحى الشخصى والاهتمام بالصحة الشخصية وعوامل الأمن والسلامة لتجنب الأمراض والإصابات.

كما يتضح أيضاً من نتائج جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين درجات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبيّة فى جميع متغيرات مقياس الوعى الصحى قيد البحث لصالح القياسات البعديّة فى محور الوعى الصحى الغذائى، وترجع الباحثة ذلك إلى تأثير البرنامج المقترح الذى ساعد على معرفة التلاميذ أهمية الغذاء ودوره فى بناء الجسم وذلك عن طريق عرض مواقف مصورة إرشادية تنمى المفاهيم والمدرجات الصحية والغذائية لعينة البحث، وهذا يتفق مع ما أشار إليه كل من ممدوح محمد سلامة (١٩٩١م)، ليلى محمد إبراهيم (١٩٩٢م)، إميل خليفة (٢٠٠٥م) أن السلوكيات الغذائية تعتبر مثل السلوكيات الأخرى التى يكتسبها الفرد وتتكون نتيجة تكرر الأفعال التى



يقوم بها الأفراد فيتعودون عليها، وبذلك تصبح عملية ممارستها سهلة وبسيطة بحيث يستطيع أن يؤديها الفرد بأقل تقدير. (٢٧ : ٦٥) (٢١ : ٣٣٧) (٣ : ٧)

ويضيف كمال عبد الحميد وأبو العلا عبد الفتاح ومحمد السيد أمين (١٩٩٩م) أن قيمة الغذاء للإنسان لا يقاس بكمية ما يتناوله أو بمقدار إشباعه للفرد بل تقاس بما تحويه من المركبات الغذائية التي يحتاج إليها الجسم البشرى ويأتي في مقدمتها المساعدة على النمو البدني والحيوي والوقاية من الأمراض. (٩ : ١٠-٢٠)

كما ترى سميرة أحمد عبد المجيد (٢٠٠٣م) أن هناك بعض الأمور التي تتعلق بالوعي الغذائي للطفل في سن المدرسة يجب الاهتمام بها، حيث إنه بمجرد دخول الطفل المدرسة يتغير نظام تغذيته، حيث يجب أن يتناول الطفل وجبة الإفطار قبل الذهاب إلى المدرسة وأن عدم تناوله لهذه الوجبة يؤثر على أداء الأنشطة المدرسية المختلفة. (١٢ : ٨٠)

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة كل من ماجدة عقل وفاطمة سعد (٢٠٠٢م) (٢٢)، محمد أحمد سليمان (٢٠٠٥م) (٢٣)، رانيا مصطفى محمود (٢٠٠٨م) (٩)، مي أبو هاشم محمد (٢٠٠٩م) (٢٨) على أن البرنامج المقترح قد ساهم في تنمية الوعي الصحي الغذائي لدى عينة البحث.

كما يتضح أيضاً من نتائج جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائية بين درجات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في جميع متغيرات مقياس الوعي الصحي قيد البحث لصالح القياسات البعديّة في محور الوعي الصحي الوقائي، وترجع الباحثة ذلك إلى تأثير البرنامج المقترح على عينة البحث لما يحتوي من مفاهيم ومدركات صحية وقائية، حيث يتفق ذلك مع ما أشار إليه بهاء الدين سلامة (١٩٩٧م) أن السلوك الصحي الوقائي يرتبط بالصحة الشخصية، بالإضافة إلى توعية الأفراد بالطريقة السليمة لاستعمال الأدوية للوقاية والعلاج. (٥ : ٢٩)

كما يشير سليمان علي حجر ومحمد السيد أمين (٢٠٠٤م) إلى أن إتباع العادات الصحية لوقاية الجسم من المرض وتهيئة الوسائل له ليتمتع بمستوى عال من الصحة والحيوية يساعد الجسم على القيام بوظائفه المختلفة بكفاءة عالية. (١١ : ٩٩)

كما يتضح أيضاً من نتائج جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائية بين درجات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في جميع متغيرات مقياس الوعي الصحي قيد البحث لصالح القياسات البعديّة في محور الوعي الصحي الرياضي، وترجع الباحثة ذلك إلى تأثير البرنامج المقترح الذي يحتوي على مواقف مصورة إرشادية تنمي المفاهيم والمدركات للوعي الصحي الرياضي لعينة البحث، وهذا ما يؤكد سلندر وليندا Sandler & Linda (٢٠٠٤م) أن ممارسة الأنشطة الرياضية تنمي المعلومات والمعارف المتصلة بطبيعة النشاط الذي يمارسه الفرد، مما يؤدي بدوره إلى اكتساب



الأنماط السلوكية الحميدة مثل النظام والطاعة والالتزام، بالإضافة إلى تنمية العلاقات الاجتماعية بين الأفراد والجماعات وهذا بدوره يؤدي إلى إكساب الفرد النواحي الاجتماعية المرغوبة. (٣٥ : ١٣)

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه عبد الله فرغلي أحمد (٢٠٠٣م) إلى أن النشاط الرياضي ينمي القدرات ويشبع الرغبات الإنسانية ويحقق الذات من خلال ممارسة الأنشطة المتنوعة سواء الجماعية أو الفردية بهدف تنمية السلوك الصحي. (١٥ : ٢١٣)

كما يشير بهاء الدين سلامة (٢٠١١م) إلى أن ممارسة النشاط الرياضي يؤدي إلى تحسين عمل كفاءة وأجهزة الجسم المختلفة (دوري - نفسى - عقلى - عصبى)، كما تتيح فرصة اكتساب المعارف والمعلومات نتيجة التفوق والتفكير فى مواقف اللعب المختلفة، كما يساعد أيضاً على اكتساب جوانب وأنماط سلوكية حميدة والتمسك بالعادات الحسنة وتنمو العلاقات الاجتماعية الشخصية الطيبة. (٧ : ٧١)

وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة كل من مسعود كمال غرابة وطه عبد الرحيم (٢٠٠٠م) (٢٦)، ماجدة عقل وفاطمة سعد (٢٠٠٢م) (٢٢)، محمد أحمد سليمان (٢٠٠٥م) (٢٣)، رانيا مصطفى محمود (٢٠٠٨م) (٩)، مى أبو هاشم محمد (٢٠٠٩م) (٢٨) إلى أن البرنامج التجريبي المقترح قد ساهم فى تنمية الوعى الصحى الرياضى لدى عينة البحث.

كما يتضح أيضاً من نتائج جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين درجات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية فى جميع متغيرات مقياس الوعى الصحى قيد البحث لصالح القياسات البعديّة فى محور الوعى الصحى البيئى، وترجع الباحثة ذلك إلى تأثير البرنامج المقترح على عينة البحث على مواقف إرشادية تنمى المفاهيم والمدرجات للوعى الصحى الرياضى لعينة البحث حيث تعمل على توفير فرص أمام عينة البحث للتذكير والانتباه عند استقبال المعلومات، بالإضافة إلى قدرة المؤثرات الصوتية التى تخاطب فى التلاميذ جميع حواسهم وتستثير دوافعهم نحو اكتساب المفاهيم والمدرجات الصحيحة التى ساهمت بشكل فعال فى بلوغ الأهداف السلوكية المختلفة المراد تحقيقها، حيث يشير عبد المجيد عبد الرحيم (١٩٩٧م) إلى أن إدراك الفرد لدوره فى مواجهة مشكلات البيئة هو إدراك قائم على المعرفة بالمشكلات البيئية. (١٧ : ٥)

يتضح من نتائج جدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائياً بين درجات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة فى جميع متغيرات مقياس الوعى الصحى قيد البحث لصالح القياسات البعديّة ولكن هذه الفروق ضئيلة جداً بالنسبة للمجموعة التجريبية، وترجع الباحثة ذلك إلى اختلاط المجموعتين طوال فترة تطبيق البرنامج التعليمى على المجموعة التجريبية ومشاركتهم معاً فى كثير من الأنشطة المدرسية جعل هناك اكتساب لبعض المفاهيم المدرجات الخاصة بالوعى الصحى من خلال مشاهدتهم لسلوكيات أفراد المجموعة التجريبية مما ساعد ذلك على تحسنهم فى اكتساب بعض جوانب الوعى الصحى.



وبذلك يتحقق الفرض الثانى والذى ينص على " توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة فى الوعى الصحى قيد البحث لصالح القياسات البعديّة " .

يتضح من نتائج جدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائياً بين درجات القياسات البعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة فى جميع متغيرات مقياس الوعى الصحى قيد البحث لصالح المجموعة التجريبيّة، وترجع الباحثة هذه الفروق إلى البرنامج المقترح المعد من الباحثة ساعد تلاميذ المجموعة التجريبيّة على الاهتمام بالوعى الصحى داخل وخارج نطاق المدرسة، حيث أنه يجب على المدرسين الاهتمام بتزويد التلاميذ بالمعارف والمعلومات عن أسباب الإصابة وكيفية الوقاية منها أثناء الدرس والتركيز على أهمية الثقافة الصحية للوقاية من حدوث الإصابات.

ويتفق هذا مع نتائج دراسة ريتشارد جون **Richard Jon** (١٩٩٨م) (٣٤) أن زيادة الوعى الصحى بالمدارس التى تم اعتمادها على المؤتمرات والندوات وبرامج للتنمية الصحية وذلك للعمل على الارتقاء بالمستوى الصحى لتلاميذها.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثالث والذى ينص على " توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسات البعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة فى وصف الذات البدنية والوعى الصحى قيد البحث لصالح المجموعة التجريبيّة " .

الاستخلاصات:

- ١- البرنامج باستخدام الإرشادى المدرسى ساهم بطريقة إيجابية وفعالة فى تحسين وصف الذات البدنية (المظهر الخارجى - التوافق - سمنة الجسم - الصحة - القوة العضلية - النشاط البدنى - التحمل - الكفاءة الرياضية - المرونة - شمولية الجانب البدنى) للمجموعة التجريبيّة.
- ٢- باستخدام الإرشادى المدرسى ساهم بطريقة إيجابية وفعالة فى إدراك وتحسين الوعى الصحى (الشخصى - الغذائى - الرياضى - الوقائى - البيئى) للمجموعة التجريبيّة.
- ٣- البرنامج التقليدى المتبع ساهم بدرجة قليلة فى تحسين وصف الذات البدنية (المظهر الخارجى - التوافق - سمنة الجسم - الصحة - القوة العضلية - النشاط البدنى - التحمل - الكفاءة الرياضية - المرونة - شمولية الجانب البدنى) والوعى الصحى قيد البحث للمجموعة الضابطة.
- ٤- تفوق المجموعة التجريبيّة على المجموعة الضابطة فى جميع متغيرات وصف الذات البدنية والوعى الصحى قيد البحث.



التوصيات:

- ١- تطبيق برنامج الإرشادى المدرسى المقترح لإحداث تأثير فعالاً على تنمية وتحسين وصف الذات البدنية وإدراك وتحسين الوعى الصحى لتلاميذ الصف الرابع بالمرحلة الابتدائية.
- ٢- العمل على وضع برامج الإرشادى المدرسى المقترح ضمن الأنشطة الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية.
- ٣- استخدام برنامج الإرشادى المدرسى المقترح بما يتناسب مع احتياجات ورغبات التلاميذ وينمى قدرتهم على المشاركة فى العملية التعليمية.
- ٤- عدم الاعتماد على الأنشطة الحركية الموجه فقط فى تنمية وتحسين وصف الذات البدنية وإدراك وتحسين الوعى الصحى لتلاميذ الصف الرابع بالمرحلة الابتدائية، لعدم كفايته فى الارتقاء بالعملية التعليمية والتربوية.

المراجع العربية والأجنبية

أولاً: المراجع العربية

- ١- أحمد محمد عبد السلام، عاصم صابر راشد (٢٠٠٣): أثر برنامج في التربية الصحية على اكتساب الثقافة الصحية لتلاميذ المرحلة الابتدائية، مجلة أسويط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة أسويط، العدد ١٥، الجزء الثاني، نوفمبر.
- ٢- أماني عبد الله مطر (٢٠١٠): تأثير برنامج تثقيف صحي لرفع مستوى الصحة المدرسية لتلميذات المرحلة الأولى من التعليم الأساسي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٣- إميل خليفة (٢٠٠٥): غذائه الصحى، سلسلة صحتك أولاً، مكتبة العربى الجيزة، القاهرة.
- ٤- بدر الدين كمال عبده، محمد السيد حلاوة (١٩٩٩): رعاية المعاقين سمعياً وحركياً، المكتب العلمى للنشر، الجزء الأول، الإسكندرية.
- ٥- بهاء الدين إبراهيم سلامة (١٩٩٧): الجوانب الصحية فى التربية الرياضية، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٦- بهاء الدين إبراهيم سلامة (٢٠٠٢): الصحة الرياضية والمحددات الفسيولوجية للنشاط الرياضي، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٧- بهاء الدين إبراهيم سلامة (٢٠١١): الصحة والتربية والصحة، ط٣، دار الفكر العربى، القاهرة.



- ٨- حاتم أبو زيدة (٢٠٠٦): فعالية برنامج بالوسائط المتعددة على تنمية المفاهيم الصحية والوعي الصحي لدى طلاب الصف السادس الأساسي في محافظات غزة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية بعمان، جامعة الأردن.
- ٩- رانيا مصطفى محمود جاب الله (٢٠٠٨): الفروق في الوعي الصحي لطالبات جامعة طنطا في ظل متغيرات المستوى الاقتصادي والاجتماعي في مصر، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ١٠- سعاد السيد إبراهيم (٢٠٠١): فاعلية برنامج تربية حركية مقترح لتنمية بعض القيم الأخلاقية لدى مرحلة ما قبل المدرسة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ١١- سليمان على أحمد حجر، محمد السيد الأمين (٢٠٠٤): الأسس العامة للصحة والتربية الصحية، ط٢، مكتبة ومطبعة الغد، القاهرة.
- ١٢- سميرة أحمد عبد المجيد (٢٠٠٣): تغذية الفئات الحساسة، مكتبة يشان المعرفة، القاهرة.
- ١٣- سميرة خليل محمد (٢٠٠٦): التربية الصحية للرياضيين، شركة ناس للطباعة، بغداد، العراق.
- ١٤- عادل محمد عبد الله (٢٠١٠): المدارس المعززة للصحة، دليل إعداد المدربين، ماهي للنشر، سلطنة عمان.
- ١٥- عبد الله فرغلي أحمد (٢٠٠٣): منظومة مراكز الشباب التربوية، مركز الشباب للنشر، القاهرة.
- ١٦- عبد الله محمد مناع (٢٠٠٥): صياغة مقترحة لدرس التربية الرياضية في إطار برنامج تربيوي كشفى موجه، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ١٧- عبد المجيد عبد الرحيم (١٩٩٧): تنمية الأطفال المعاقين، دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة.
- ١٨- علاء محمد ربيع (٢٠٠٦): فاعلية برنامج رياضي مقترح على نشر الثقافة الصحية لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- ١٩- علاء محمد، ممدوح محمد، محمود محمد (٢٠٠٤): دراسة الوعي الصحي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظة الإسكندرية، بحث منشور، المؤتمر العلمي الدولي الثامن لعلوم التربية البدنية والرياضة، ٥-٧ أكتوبر.
- ٢٠- كمال عبد الحميد إسماعيل، أبو العلا أحمد عبد الفتاح، محمد السيد أمين (١٩٩٩): التغذية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.



- ٢١- ليلي محمد إبراهيم (١٩٩٢): قياس الوعي الصحى والفدائى والتربوى للأمهات فيما يتعلق برعايتهم لأطفالهن فى محافظة الإسكندرية، إنتاج علمى، المؤثر السنوى الخامس للطفل المصرى مركز دراسات الطفولة جامعة عين شمس، القاهرة.
- ٢٢- ماجدة عقل محمد، فاطمة سعد عبد الفتاح (٢٠٠٢): برنامج تربية حركية مقترح لتنمية الوعي الصحى لأطفال ما قبل المدرسة، بحث منشور، المجلد الثانى، العدد ٣١، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ديسمبر.
- ٢٣- محمد أحمد محمد سليمان (٢٠٠٥): برنامج إرشادى مقترح للسلوك الصحى فى التربية الرياضية لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة قنا، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ٢٤- محمد حسن علاوي (١٩٩٨): موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٥- محمود رمضان (٢٠٠٤): تصميم بطاقة لتقويم الصحة الرياضية المدرسية لتلاميذ المرحلة الابتدائية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- ٢٦- مسعود كمال غرابه، طه عبد الرحيم (٢٠٠٠): تأثير برنامج ترويحى (رياضى - شفاى - صحى) على السلوك الصحى والمقاييس مع الإعاقة للمعاقين حركياً فى المملكة العربية السعودية، مجلة البحوث، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ٢٧- ممدوح محمد سلامة (١٩٩١): الإساءة للأطفال وعواقبها، مترجمة عن داتشيل علام كويستينا فرض، مجلة علم النفس، البيئة المصرية العامة للكتاب، الجزء الثانى، القاهرة.
- ٢٨- مى أبو هاشم محمد (٢٠٠٩): التوجيه والإرشاد الصحى وتأثيره على الوعي الصحى واللياقة الحركية لذوى الاحتياجات الخاصة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
- ٢٩- هانى عبد العزيز حميدة (٢٠٠٥): بناء مقياس الوعي البيئى الصحى للرياضيين من (١٢ - ١٥) سنة بمحافظة الفيوم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٣٠- يوسف كماش (٢٠٠٩): الرياضة والصحة والبيئة، دار الخليج، القاهرة.

ثانياً: المراجع والأجنبية:

- 31- Bucher, C.A., (2007): Administration of school and college Health and physical Education programs. Fourth Edition the C.V. Mosby Company. saint Louis.



- 32- **Brownson R., (2007):** The effect of disseminating evidence-based in tervrntion that promote physical activity to health departments. Amj public health, Aug.2g.
- 33- **Peter Mortimore, (2000):** Measuring Education, British Vocational Studies, Vo0xxxix,No01, February.
- 34- **Richard Jon Pietras (1998):** A comparison of comprehensive school, health programs Between school that have And have not Attended A school work site Health promotion conference Vol 54/(11A) of Dissertation Abstracts Informational p8.
- 35- **Sandler, Linda, (2004):** linking school and health services an Arizona view, Arizona state univ, temp emarrisan inst, for public.
- 36- **Theodora, k., (2004):** Health problems in the early years of children's villages (SOS) Greece, C.V. Mosby company saint Louis.