



## تأثير برنامج إرشاد مدرسي على الوعى الصحى وبعض مهارات الكرة الطائرة

### لتلاميذ المرحلة الابتدائية

أ.م.د/ أحمد محمد عبد الله

#### مشكلة البحث وأهميته:

التربية الصحية أحد الاهتمامات التي تمنحها السياسات التعليمية الكثير من رعايتها وعنايتها لما لها من عظيم الأثر في الاهتمام بصحة التلاميذ والعناية بهم والمحافظة عليهم والعمل على تهيئة خبراتهم التعليمية والتأثير الايجابي على عاداتهم وسلوكهم ومعلوماتهم حتى يمكن رفع مستوي صحتهم وأدائهم التعليمي الذي يرتبط ارتباطا وثيقا بصحتهم وسلامة أجسامهم. (١٢ : ٤٦)

والرعاية الصحية المدرسية لتلاميذ المدارس في مقدمة ما توليه الدولة من رعايتها لبنني أجيالا سليمة قادرة على حمل حاضرنا ومستقبلنا, أما التلاميذ في السن المدرسي في مرحلة النمو يتعرضون لمشاكل صحية ونفسية نتيجة اتصالهم بالمجتمع خارج المنزل واختلاطهم بزملائهم بالمدرسة كما يتعرضون للأمراض خاصة المعدية والطفيلية ومشاكل سوء التغذية ومشاكل التلوث والحوادث والإصابات, وعلى ذلك يحتاجون إلي رعاية شاملة تربوية وصحية لينمو كل منهم ويتقدم بالمجتمع إلي الأمام. (٢٤ : ١٨٧)

كما تهدف التربية البدنية إلي تحقيق الأهداف التربوية, وأيضا تعمل على تحقيق الصحة بمفهومها الشامل وذلك من خلال الأنشطة الرياضية, ويقع على مدرس التربية البدنية الكثير من الواجبات والمسئوليات لأنه يسهم بشكل مؤثر في إمداد وتزويد التلاميذ بالمدرسة من خلال حصص التربية الرياضية والنشاط الداخلي بكل ما يمكن من المعلومات الصحية وتنمية اتجاهاتهم الصحية حتى يتمكنوا من ممارسة السلوك الصحي في جميع الأمور التي تتعلق بصحتهم, وينمي في تلاميذه إتباع العادات الصحية في حياتهم الخاصة مثل الاهتمام (بالنظافة - النوم - الراحة - الاستذكار - اللعب), والرغبة في أن يكونوا أصحاء من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية. (١٣ : ١٣٦)

\* أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية بنين بجامعة الزقازيق.



والرياضة المدرسية لها تأثيراتها الطيبة على الحالة الجسمية للتلاميذ من حيث الصحة ورفع مقاومة الجسم وتحسين النمو البدني واتساع مدي إمكانات الجسم الوظيفية ورفع الإعداد البدني العام والخاص, ولقد أظهرت نتائج الدراسات العلمية التطبيقية أن الإعداد السليم لممارسة الأنشطة الرياضية طبقا للمتطلبات الصحية يؤدي إلي النمو المتناسق وتحقيق مستوى متقدم في الرياضة. (٤٧٢ : ٣٠)

وتعتبر رياضة الكرة الطائرة من الألعاب الجماعية التنافسية التي يتوافر فيها عامل الأمن والسلامة بالنسبة للتلاميذ ويعتبر أول تعامل أو تلامس بين التلميذ والكرة غالباً إن لم يكن دائماً يكون باليد وتعامله معها عن طريق (التمرير والاستقبال) ومن الأهمية ما يجعل لعبة الكرة الطائرة محببة إلي نفوس التلاميذ.

ونظراً لما توفره كرة الطائرة من منهاج تربوي سليم للممارسين من الجنسين, فقد أدرجت ضمن مناهج التربية البدنية في جميع المراحل التعليمية, إذ أنها تعتبر منهاجاً تربوياً متكاملًا يكسب التلاميذ من خلال درس التربية الرياضية والنشاط الداخلي والخارجي كثيراً من المتطلبات التربوية الجيدة, حيث يرجع ذلك إلي ما يتضمنه من مكونات هامة لها أبعادها الضرورية لتكوين الشخصية المتكاملة للتلاميذ, كما تعد رياضة كرة الطائرة تأكيداً للعلاقات الاجتماعية والإنسانية بين التلاميذ مما يكسبهم كثيراً من القيم الخلقية والتربوية القابلة للانتقال إلي البيئة التي يعيشون فيها. (١٨ : ٥)

والمدرسة هي أنسب مكان لغرس العادات الصحية السليمة وذلك لأن التلميذ يمضي بالمرحلة الابتدائية ست سنوات كاملة أو أكثر يتكون من خلالها جسمياً وعقلياً واجتماعياً, ويمكن تشكيله وتغيير عاداته وتحسينها في تلك الحقبة من الزمن إذا توافرت له البرامج المناسبة الموضوعية بإتقان والمبنية على الأسس العلمية السليمة. (٤ : ٤)

وتكمن أهمية هذه المرحلة الابتدائية في أن التلميذ يتعلم الأنماط السلوكية التي تستمر معه طوال حياته, كما تعتبر هذه المرحلة من أهم المراحل التي تؤثر في سلوك التلميذ ونظرته للأمور المتعلقة بالصحة والنظافة والعادات الصحية نتيجة ما يراه أو ما يسمعه كما أن تلميذ هذه المرحلة شديد الاهتمام بنفسه ويسعي إلي التعرف على السلوك الاجتماعي الحميد. (١٢٠ : ١٢)

وترجع الفوائد الصحية واللياقة البدنية للعبة الكرة الطائرة في المرحلة الابتدائية إلي إن تكرار أداء تعامل اليدين مع الكرة - سواء بالتحرك بها بشكل مكثف أو كثرة التمرير - يؤدي إلي ارتفاع معدل ضربات القلب مما ينعكس مع الصحة واللياقة بالإيجاب, وتلعب عملية تغيير الاتجاهات والمسارات



الحركية والسرعات لفترات طويلة نسبياً دوراً في التأثير الإيجابي على التحمل الدوري التنفسي. (٤١) :  
(٢٢٦)

كما أنه لا يوجد شك في أن كلا من التربية الرياضية والتربية الصحية يسعيان نحو تحقيق السلامة والكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية للإنسان بغرض إعداده وتربيته، ويمكن استغلال أنشطة التربية الرياضية في توجيه المعلومات والمعارف الصحية من كونها مجرد معلومات إلي سلوك صحي. (١٣ : ١٣٧)

ويؤكد يوسف كماش (٢٠٠٩م) على أهمية نشر الوعي والثقافة الصحية بين أفراد المجتمع، والتي تتعلق بتقديم المعلومات والحقائق الصحية والعمل على شعور الأفراد وإحساسهم بالمسئولية نحو صحتهم بحيث تتحول ممارستهم الصحية إلي أنماط سلوكية وعادات صحية يومية. (٤٦ : ١٦)  
وأن كل فرد في المجتمع يحتاج إلي جدول للممارسة الصحية اليومية وتعمل المدرسة على مساعدة الأطفال والشباب لبناء برنامج صحي للحياة اليومية فيما يتعلق بالتغذية، الراحة، الترفيهية، حيوية الجسم، الإضاءة، التهوية، وكل العناصر الأخرى للحياة العصرية. (٣٩ : ٢١)

ويرى عصام الدين متولي وبدوي عبد العال (٢٠٠٦م) أن درس التربية الرياضية هو درس متميز من حيث علاقته بالنواحي الصحية والمحافظة عليها وخاصة في ضوء المفهوم المتكامل لمعني (الصحة) وإنها ليست مجرد خلو من الأمراض وإنما هي حالة من الاكتمال البدني والنفسي والعقلي والاجتماعي، فدرس التربية الرياضية فيه اهتمام بإصلاح القوام والعيوب والانحرافات القوامية، وفيه تنمية للصفات والقدرات البدنية، وتنمية للمهارات البدنية والرياضة، وتشكيل لعادات واتجاهات صحية تجاه الصحة والأمان، وربط واضح ما بين التفوق الرياضي وعدم السهر، أو التدخين، تعاطي المخدرات أو المسكرات، والاهتمام بنوعية الأغذية، أو التصرف أثناء الإصابة، وبهذا فان درس التربية البدنية يتوجه أكثر من أي درس آخر تجاه النواحي الصحية والمحافظة على الصحة العامة، فمعظم دروس التخصصات الأخرى يتجه وجهة عقلية بعيدة في معظم الأحيان عن النواحي الصحية العامة. (٢٣) :  
(١٦٧)

وتضيف بدور المطوع وسهير بدير (٢٠٠٦م) أن التنظيم الجيد للدرس يساعد على الشعور بالأمان ويسهم في إكساب التلاميذ القدرة على معايشة الدرس وفهمه، ويجعلهم مستعدين لتلقي خبرات



تتحدى قدراتهم، فالدرس المنظم يضيف ايجابية على جو الدرس ككل وعلى العلاقة بين المدرس والتلميذ وكذلك بين التلاميذ بعضهم البعض. (١٠ : ٩٧)

وقد أكد كل من أحمد عبد السلام وعاصم راشد (٢٠٠٣م) (٤)، محمود رمضان (٢٠٠٤م) (٤٠)، حاتم أبو زائدة (٢٠٠٦م) (١٥)، علاء محمد ربيع (٢٠٠٦م) (٢٥)، براونسون Brownson (٢٠٠٧م) (٤٩)، مي أبو هاشم (٢٠٠٩م) (٤٣)، أماني عبد الله مطر (٢٠١٠م) (٦)، على وجود قصور في موضوعات التربية الصحية المدرسية في مراحل التعليم الأساسي، كما أكدت هذه الدراسات على أهمية وضع موضوعات مناسبة حتى يمكن تكوين أنماط سلوكية صحية سليمة في المدرسة.

ولاحظ الباحث من خلال قيامه بالإشراف على طلاب التربية العلمية في المدارس الابتدائية انخفاض مستوى الوعي الصحي والصحة المدرسية بين التلاميذ، لذا اختار الباحث مرحلة التعليم الابتدائي لأنها تمثل بداية مرحلة التعليم الأساسي في مصر لما لها من أهمية خاصة كمرحلة هامة في تشكيل وتكوين العادات الصحية السليمة لدى التلميذ.

كما لاحظ أن التربية الرياضية تهتم بالجانب الرياضي فقط وتهمل الجوانب الصحية والاجتماعية والنفسية، بالإضافة إلى احتياج المرحلة السنية إلى كثير من هذه السلوكيات التي من السهل إكسابها لتلاميذ هذه المرحلة مما دفع الباحث إلى اقتراح برنامج إرشاد مدرسي وإرشاد مهاري يحتوي على العديد من المعارف والمعلومات الصحية العامة والمرتبطة بمهارات الكرة الطائرة (إرشادات عن كيفية أداء مهارات الكرة الطائرة - كيفية الوقاية من الأمراض - التغذية الصحية السليمة - المحافظة على الصحة الشخصية والقوامية والرياضية والنفسية البيئية والاجتماعية) والتي من شأنها رفع مستوى الصحة المدرسية ومهارات الكرة الطائرة للتلاميذ.

#### هدف البحث:

- يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج إرشاد مدرسي على الوعي الصحي (الشخصي - الغذائي - الرياضي - الوقائي - البيئي)، وبعض مهارات الكرة الطائرة (التمرير من أعلي وللأمام - التمرير من أسفل بالساعدين - الإرسال الأمامي مواجه من أسفل) لتلاميذ المرحلة الابتدائية.



### فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في الوعي الصحي قيد البحث لصالح القياسات البعديّة.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في بعض مهارات الكرة الطائرة قيد البحث لصالح القياسات البعديّة.
- ٤- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في الوعي الصحي وبعض مهارات الكرة الطائرة قيد البحث لصالح المجموعة التجريبيّة.

### مصطلحات البحث:

#### الصحة:

" تلك الحالة التي يوجد عليها الجسم البشري عندما تتوازن فيها جميع وظائفه مع تأثيرات عوامل البيئة الخارجية، وتخلو فيها من التغيرات المرضية ". (٢٨ : ٩)

الصحة المدرسية:

" جميع الخبرات التي تستطيع المدرسة إن توافرها لتلاميذها سواء في داخلها أو خارجها بغرض تحقيق النمو الشامل لهم، وإكسابهم الأنماط السلوكية الصحية التي تساعدهم على المحافظة على صحتهم وصحة المجتمع الذي يعيشون فيه ". (١٨ : ٣٠)

الإرشاد الصحي:

" ترجمة الحقائق الصحية في جميع المجالات وتتحول إلي أنماط سلوكية سليمة على مستوى الفرد والمجتمع وذلك باستعمال الأساليب التربوية ". (٣٤ : ٦)

البرنامج الإرشادي\*:

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

#### الوعي الصحي:

\* تعريف إجرائي



" الإلمام بالمعلومات والحقائق الصحية وأيضا إحساسهم بالمسئولية نحو صحتهم وصحة غيرهم  
". ( ١٣ : ٢٤ ) ."

الدراسات السابقة:

١- أجرى ريتشارد جون بيتراس **Richard Jon Pietras** (٢٠٠٤م) (٥٢) دراسة بهدف التعرف على المقارنة بين برامج الصحة الشاملة لبعض المدارس من حيث اعتمادها على الندوات والمؤتمرات، واستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة قوامها (٥٢) مدرسة من ولاية تكساس، ومن أهم النتائج يوجد (٤٢) مدرسة زاد فيها الوعي الصحي لاعتمادها على المؤتمرات والندوات وبرامج تنمية صحية اشتمل على التعليم الصحي- البيئة الرياضية للمدرسين - خدمات التغذية، عدد المدارس التي لم تعتمد على الندوات أو مؤتمرات في الارتقاء بالمستوى الصحي لطلابها (٨) مدارس قل فيها المستوى الصحي.

٢- أجرى محمد أحمد سليمان (٢٠٠٥م) (٥٧) دراسة بهدف بناء برنامج إرشادي ومعرفة أثره على السلوك الصحي لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة قنا، واستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة قوامها (٨٨٠) تلميذ من المرحلة الإعدادية، ومن أهم النتائج أن تدريس برنامج السلوك الصحي المقترح قد أدى إلى تنمية المعلومات والمعارف والمفاهيم تجاه الصحة الشخصية، التغذية الصحية، الوقاية من الأمراض والحوادث، وأهمية الرياضة، صحة البيئة.

٣- أجرى ناصر السويفى وعصام عزمى (٢٠٠٥م) (٤٤) دراسة بهدف التعرف على تأثير البرنامج الرياضي المقترح على تنمية بعض القدرات البدنية والقيم الصحية لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي بمدينة المنيا، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٨٥) تلميذ، ومن أدوات جمع البيانات اختبارات بدنية ومقياس القيم الصحية والبرنامج المقترح، ومن أهم النتائج أن البرنامج الرياضي المقترح له تأثير ايجابي في تنمية القيم الصحية لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي بالمنيا، أن اللعب المتمثل في القصص الحركية والتمثلية والعباب المحاكاة لها أهمية في تحقيق أهداف درس التربية الرياضية.

٤- أجرى براونسون **Brownson** (٢٠٠٧م) (٤٩) دراسة بهدف التعرف على تأثير برامج موثقة لرفع مستوى النشاط البدني والوعي الصحي بالولايات المتحدة الأمريكية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي



على عينة قوامها (١٥٤) تلميذ من الولايات المتحدة الأمريكية، ومن أدوات جمع البيانات اختبارات بدنية ومقياس الوعي الصحى، ومن أهم النتائج أن ارتفاع مستويات النشاط البدني كنتيجة للنشر، ارتفاع المستويات بين المستجيبين المحليين مقارنة بمؤسسات الولايات المتحدة الأمريكية، السمات المرتبطة بالوعي أكثر ميلا للارتفاع بين المؤسسات القروية.

٥- أجرت أماني عبد الله مطر (٢٠١٠م) (١٠) دراسة بهدف بناء برنامج تنقيف صحي مقترح لرفع مستوى الصحة المدرسية لتلميذات المرحلة الأولى من التعليم الأساسي، بناء مقياس الصحة المدرسية لتلميذات المرحلة الأولى من التعليم الأساسي، التعرف على تأثير برنامج تنقيف صحي مقترح لرفع مستوى الصحة المدرسية لتلميذات المرحلة الأولى من التعليم الأساسي، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٥٠) تلميذة، ومن أدوات جمع البيانات مقياس الصحة المدرسية، ومن أهم النتائج أمكن بناء مقياس الصحة المدرسية لتلميذات المرحلة الأولى من التعليم الأساسي، برنامج تنقيف صحي مقترح له تأثير ايجابي على رفع مستوى الصحة المدرسية لتلميذات المرحلة الأولى من التعليم الأساسي، توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي في الصحة الشخصية والصحة القوامية والصحة الوقائية والصحة البيئية والصحة الرياضية والصحة الاجتماعية والصحة النفسية.

### إجراءات البحث

#### منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة متبعا القياس القبلي والبعدي لمناسبتة لطبيعة هذه الدراسة.

#### مجتمع وعينة البحث:

يشتمل مجتمع وعينة البحث على جميع تلاميذ الصف الخامس الابتدائي بمدرسة الإبراهيمية الرسمية للغات بمحافظة الشرقية للعام الدراسي ٢٠١٥/٢٠١٦م وعددهم (١٤٦) تلميذ تم اختيارهم عمدياً، ثم قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وبلغ عددهم (٧٥) تلميذ بنسبة مئوية ٥١,٣٧٪، تم سحب عدد (١٥) تلميذ وذلك لإجراء المعاملات العلمية للاختبارات، وبذلك تصبح عينة



البحث الأساسية (٦٠) تلميذ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين الأولى تجريبية والثانية ضابطة قوام كل منهما (٣٠) تلميذ، بالإضافة إلى عدد (١٥) تلميذ من المشتركين فى الأنشطة الرياضية بنفس المدرسة وفى نفس المرحلة السنية كعينة مميزة من أجل إيجاد صدق التمايز للاختبارات المستخدمة قيد البحث.

#### أسباب اختيار العينة:

- تعتبر هذه المرحلة من أنسب المراحل السنية لتنمية قدرات التلاميذ البدنية والصحية والمهارية.
- تعتبر هذه المرحلة هي بداية مرحلة تعلم مهارات الكرة الطائرة حيث أنها ضمن منهج وزارة التربية والتعليم المقرر على تلاميذ الصف الخامس الابتدائي.
- وفرة الأدوات والأجهزة اللازمة لتنفيذ البرنامج.

#### ضبط متغيرات البحث:

قام الباحث بإجراء التجانس لعينة البحث الكلية في بعض المتغيرات التي قد يكون لها تأثير على المتغير التجريبي مثل متغيرات النمو (السن - ارتفاع القامة - وزن الجسم)، وبعض المتغيرات البدنية (القدرة العضلية للرجلين - السرعة الانتقالية - الرشاقة - المرونة - الدقة - التوافق) ومقياس الوعي الصحي (الشخصي - الغذائي - الرياضى - الوقائى - البيئى)، وبعض مهارات الكرة الطائرة (التمرير من أعلي وللأمام - التمرير من أسفل بالساعدين - الإرسال الأمامي مواجه من أسفل)، كما يوضحه جدول (١).

#### جدول ( ١ )

تجانس عينة البحث الأساسية والاستطلاعية في جميع المتغيرات قيد البحث

ن = ٧٥

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
النمو	سنة	١١,٤٢	٠,٤٥٢	١١,٣٢	٠,٦٦٤
	سم	١٣٧,٢٥	٣,٥٦٩	١٣٨,٠٠	٠,٦٣٠-





البيانات	الدرجة	القيمة	القيمة	الدرجة	البيانات
وزن الجسم	كجم	٣٧,٤٨	١,٥١١	٣٧,٥٠	٠,٠٤٠-
الوثب العريض من الثبات	سم	٢٠.١١٣	٤٣٢.٧	١١٣,٠٠	٠,٠٨١
العدو ٣٠ م من البدء العالي	ثانية	٣٤.٨	١٤٢.١	٨,٤٠	٠,١٥٨-
الجرى الزججى بطريقة باور	ثانية	٠٣.١٧	١٠٤.١	١٧,٠٠	٠,٠٨٢
ثني الجذع للأمام من الوقوف	سم	٢,٤٨	٩١٧.٠	٢,٥٠	٠,٠٦٥-
التصويب على الدوائر المتداخلة	درجة	٢٠.٦	١٩٨.١	٦,٢٥	٠,١٢٥-
الدوائر المرقمة	ثانية	٣٥.١٠	٦٤٨.١	١٠,٣٠	٠,٠٩١
الوعي الصحي الشخصي	درجة	١٦,١٦	٣,٥٣٧	١٦,٢٠	٠,٠٣٤-
الوعي الصحي الغذائي	درجة	١٥,٩٧	٣,٢٣٢	١٦,٠٠	٠,٠٢٨-
الوعي الصحي الرياضي	درجة	١٤,١٢	٢,٩٨٤	١٤,٢٠	٠,٢٤٤-
الوعي الصحي الوقائي	درجة	١٣,٥٤	٢,٨٩٢	١٣,٥٠	٠,٠٤١
الوعي الصحي البيئي	درجة	١٤,٧١	٢,٩٢٨	١٤,٨٠	٠,٠٩٢-
التمرير من أسفل بالساعدين	درجة	٦٥.٥	٨٦٦.٠	٥,٦٠	٠,١٧٣
التمرير من أعلي وللأمام	درجة	٥٥.٨	٠٠٣.٢	٨,٥٠	٠,٠٧٥
الإرسال الأمامي المواجه من أسفل	درجة	٤٠.٧	١٤٧.٢	٧,٥٠	٠,١٤٠-

يتضح من جدول ( ١ ) أن قيم معاملات الإلتواء لأفراد عينة البحث تراوحت ما بين ( -٠,٠٦٣٠ : ٠,٦٦٤ )، وقد انحصرت هذه القيم بين (  $\pm 3$  ) مما يشير إلي تماثل واعتدالية البيانات في جميع المتغيرات قيد الدراسة.

#### أدوات ووسائل جمع البيانات

- جهاز الرستاميتر Rstamitr لقياس إرتفاع القامة (بالسنتيمتر) والوزن بالكيلوجرام وتم معايرة هذا الجهاز قبل وخلال استخدامه.

- كور ملونة - مكعبات تنس - مكعبات ملونة مختلفة الأحجام - كرات طائرة صغيرة الحجم.
- عصي ملونة مختلفة الأطوال - أطواق ملونة مختلفة الأقطار - قوائم طائرة وشبكة
- أشياء متنوعة مختلفة الأشكال - أوعية فارغة مختلفة الأحجام والألوان - مسطرة مدرجة.



- زجاجات بلاستيكية - أكياس حبوب ورمل مختلفة الأوزان.

الاختبارات المستخدمة فى البحث:

١- الاختبارات البدنية: (ملحق ٣)

تم تحديد المتغيرات البدنية المرتبطة بمهارات الكرة الطائرة قيد البحث والاختبارات التى تقيسها من خلال الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة (١) (٢) (٣) (٥) (٨) (١٤) (١٧) (٢٧) (٢٩) (٣٥) (٣٨) وذلك بحصر جميع المتغيرات البدنية والاختبارات الخاصة بها وتم عرضها على السادة الخبراء (ملحق ١) لتحديد أهم المتغيرات البدنية والاختبارات التى تقيسها (ملحق ٢) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠٪ فأكثر، وجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

النسبة المئوية لأراء الخبراء لتحديد المتغيرات البدنية وأهم الاختبارات التى تقيسها

ن = ١٠

م	المتغيرات البدنية	الاختبارات البدنية	عدد الموافقين	النسبة المئوية
١	القدرة العضلية للرجلين	- الوثب العمودي من الثبات.	٤	٤٠٪
		- الوثب العريض من الثبات.	١٠	١٠٠٪
		- الوثب العمودى من الحركة.	٦	٦٠٪
٢	السرعة	- العدو ١٠ ثواني بالمسافة.	٤	٤٠٪
		- العدو ٣٠ متر من البدء العالي.	١٠	١٠٠٪
		- العدو ٤٠ متر من البدء المنخفض.	-	-
٣	الرشاقة	- الجري المكوكي ٤ × ٣٠م.	١	١٠٪
		- الجري الارتدادي ٤ × ١٠م.	٢	٢٠٪
		- الجرى الزجزاجى بطريقة باور ٣ × ٤,٥م	١٠	١٠٠٪
٤	المرونة	- دوران الجذع على الجانبين.	-	-
		- ثني الجذع للأمام من الوقوف.	١٠	١٠٠٪
		- ثني الجذع للأمام مع وضع الجلوس الطويل.	٢	٢٠٪
٥	التوازن	- الوقوف على مشط القدم.	٣	٣٠٪
		- الوقوف على مشط القدم بالطريقة الطولية.	١	١٠٪



٢٠٪	٢	- الوقوف على مشط القدم بالطريقة المتعامدة.		
٥٠٪	٥	- رمي الكرات على الحائط.	التوافق	٦
٢٠٪	٢	- اختبار نط الحبل.		
١٠٠٪	١٠	- الدوائر المرقمة.		
١٠٠٪	١٠	- التصويب على الدوائر المتداخلة.	الدقة	٧
٦٠٪	٦	- التصويب على المربعات المتداخلة.		

يتضح من جدول ( ٢ ) أن النسبة المئوية لآراء الخبراء في المتغيرات البدنية المرتبطة بمهارات الكرة الطائرة قيد البحث انحصرت ما بين ( ١٠٪ - ١٠٠٪ )، وفي ضوء ذلك تم قبول الاختبارات البدنية التالية، كما يوضحها جدول ( ٣ ) .

### جدول ( ٣ )

#### نتائج أهم الاختبارات البدنية المستخدمة طبقاً لرأي السادة الخبراء

وحدة القياس	الاختبارات البدنية المرشحة	المتغيرات البدنية
سم	- الوثب العريض من الثبات	القدرة العضلية للرجلين
ثانية	- العدو ٣٠ متر من البدء العالي.	السرعة
ثانية	- الجري الزجراجي بطريقة باور ٣ × ٤,٥ م	الرشاقة
سم	- ثني الجذع للأمام من الوقوف	المرونة
درجة	- التصويب على الدوائر المتداخلة	الدقة
ثانية	- الدوائر المرقمة	التوافق

يتضح من جدول ( ٣ ) نتائج أهم المتغيرات البدنية والاختبارات التي تقيسها بناء على رأي السادة الخبراء .

٢- مقياس الوعي الصحي لتلاميذ الصف الخامس الابتدائي

أ- تحديد محاور المقياس الخاص بالوعي الصحي (للتلاميذ):

من خلال المسح المرجعي للمراجع العلمية المتخصصة بهاء الدين سلامة (٢٠٠٧م) (١٢)، (٢٠١١م) (١٣)، سليمان حجر ومحمد الأمين (٢٠٠٣م) (١٩)، وكذلك الدراسات السابقة كدراسة كل من مي أبو هاشم (٢٠٠٩م) (٤٣)، ماجدة عقل وفاطمة سعد (٢٠٠٢م) (٣٣)، براونسون Brownson (٢٠٠٧م) (٤٩)، علاء محمد وممدوح محمد ومحمود محمد (٢٠٠٤م) (٢٦)، رانيا مصطفى (٢٠٠٨م) (١٦)، هاني عبد العزيز (٢٠٠٥م) (٤٥)، محمود رمضان (٢٠٠٤م) (٤٠)،



ناصر مصطفى وعصام عزمى (٢٠٠٥م) (٤٤)، أحمد عبد السلام وعاصم راشد (٢٠٠٣م) (٤)، علاء ربيع (٢٠٠٦م) (٢٥)، أماني عبد الله مطر (٢٠١٠م) (٦)، قام الباحث بتحديد محاور استبيان الوعى الصحى (ملحق ٤)، ثم قام بعرض هذه المحاور على عدد (١٠) من السادة الخبراء فى مجال المناهج وطرق التدريس والصحة الرياضية (ملحق ١)، وذلك لتحديد النسبة المئوية للمحاور، وجدول (٤) يوضح ذلك.

#### جدول (٤)

النسبة المئوية وفقا لآراء الخبراء فى محاور استبيان الوعى الصحى للتلاميذ

ن = ١٠

م	المحاور	عدد آراء الاتفاق	النسبة المئوية
١	الوعى الصحى الشخصى.	١٠	٪١٠٠
٢	الوعى الصحى الغذائى.	١٠	٪١٠٠
٣	الوعى الصحى الرياضى.	١٠	٪١٠٠
٤	الوعى الصحى الوقائى.	٩	٪٩٠
٥	الوعى الصحى البيئى.	٩	٪٩٠

يتضح من جدول (٤) النسبة المئوية لاستجابات الخبراء حول محاور مقياس الوعى الصحى لعينة البحث وقد ارتضى الباحث بنسبة مئوية لا تقل عن ٧٠٪ لقبول المحور، وبذلك تم قبول المحاور الخمسة.

ب- تحديد عبارات محاور الاستبيان الخاص بالوعى الصحى (للتلاميذ):

من خلال المراجع والدراسات السابقة وآراء الخبراء فى مجال المناهج وطرق التدريس والعلوم الصحية، تم تحديد مجموعة من العبارات التى تقيس أبعادها الوعى الصحى للتلاميذ، حيث تم تصنيفها وفقاً للمحاور المنتمية إليهما، وقام الباحث بتحديد عدد العبارات التى تندرج تحت كل محور وهى كما يلى:-

المحور الأول: الوعى الصحى الشخصى. وعدد عباراته (٣٠ عبارة)

المحور الثانى: الوعى الصحى الغذائى. وعدد عباراته (٣٥ عبارة)

المحور الثالث: الوعى الصحى الرياضى. وعدد عباراته (٣١ عبارة)

المحور الرابع: الوعى الصحى الوقائى. وعدد عباراته (٢٧ عبارة)

المحور الخامس: الوعى الصحى البيئى. وعدد عباراته (٢٨ عبارة)



ثم تم عرض عبارات المقياس (ملحق ٥) في الفترة من ٩/٢٩ حتى ٣/١٠/٢٠١٦ م على عدد (١٠) من السادة الخبراء في مجال طرق المناهج وطرق التدريس والعلوم الصحية (ملحق ١)، وذلك لتحديد النسبة المئوية لكل عبارة تتدرج تحت كل محور، ويوضح جدول (٥) نسبة اتفاق الخبراء في تحديد عبارات كل محور من محاور المقياس.

### جدول ( ٥ )

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

ن = ١٠

م	النسبة المئوية	م	النسبة المئوية	م	النسبة المئوية	م	النسبة المئوية	م	النسبة المئوية
---	----------------	---	----------------	---	----------------	---	----------------	---	----------------

#### المحور الأول: الوعي الصحي الشخصي

١	%١٠٠	٧	%١٠٠	١٣	%٧٠	١٩	%٩٠	٢٥	%١٠٠
٢	%٩٠	٨	%٩٠	١٤	%١٠٠	٢٠	%١٠٠	٢٦	%٩٠
٣	%٨٠	٩	%١٠٠	١٥	%٩٠	٢١	%٧٠	٢٧	%١٠٠
٤	%١٠٠	١٠	%٩٠	١٦	%٨٠	٢٢	%١٠٠	٢٨	%٨٠
٥	%٩٠	١١	%٨٠	١٧	%١٠٠	٢٣	%٩٠	٢٩	%٩٠
٦	%٨٠	١٢	%١٠٠	١٨	%٨٠	٢٤	%٨٠	٣٠	%٤٠

#### المحور الثاني: الوعي الصحي الغذائي

١	%٩٠	٨	%٧٠	١٥	%١٠٠	٢٢	%١٠٠	٢٩	%٨٠
٢	%٩٠	٩	%١٠٠	١٦	%١٠٠	٢٣	%٩٠	٣٠	%١٠٠
٣	%١٠٠	١٠	%٩٠	١٧	%٨٠	٢٤	%١٠٠	٣١	%٦٠
٤	%٥٠	١١	%١٠٠	١٨	%٩٠	٢٥	%٧٠	٣٢	%٩٠
٥	%١٠٠	١٢	%٨٠	١٩	%١٠٠	٢٦	%٩٠	٣٣	%٨٠
٦	%٦٠	١٣	%٩٠	٢٠	%٥٠	٢٧	%١٠٠	٣٤	%٤٠
٧	%١٠٠	١٤	%٨٠	٢١	%٨٠	٢٨	%١٠٠	٣٥	%٥٠

#### المحور الثالث: الوعي الصحي الرياضي

١	%٨٠	٨	%١٠٠	١٥	%٩٠	٢٢	%٦٠	٢٩	%١٠٠
٢	%١٠٠	٩	%٩٠	١٦	%٧٠	٢٣	%٩٠	٣٠	%٨٠

### تابع جدول ( ٥ )

م	النسبة المئوية	م	النسبة المئوية	م	النسبة المئوية	م	النسبة المئوية	م	النسبة المئوية
٣	%٩٠	١٠	%٨٠	١٧	%٧٠	٢٤	%٨٠	٣١	%١٠٠
٤	%١٠٠	١١	%٩٠	١٨	%١٠٠	٢٥	%٩٠		



		%١٠٠	٢٦	%١٠٠	١٩	%١٠٠	١٢	%١٠٠	٥
		%٨٠	٢٧	%٩٠	٢٠	%٧٠	١٣	%٥٠	٦
		%٩٠	٢٨	%١٠٠	٢١	%١٠٠	١٤	%٧٠	٧

المحور الرابع: الوعي الصحي الوقائي

%٩٠	٢٥	%٩٠	١٩	%٨٠	١٣	%١٠٠	٧	%٧٠	١
%٨٠	٢٦	%٧٠	٢٠	%١٠٠	١٤	%٨٠	٨	%٩٠	٢
%١٠٠	٢٧	%١٠٠	٢١	%١٠٠	١٥	%١٠٠	٩	%١٠٠	٣
		%٨٠	٢٢	%٧٠	١٦	%٩٠	١٠	%٩٠	٤
		%٩٠	٢٣	%١٠٠	١٧	%١٠٠	١١	%١٠٠	٥
		%١٠٠	٢٤	%٨٠	١٨	%٩٠	١٢	%٩٠	٦

المحور الخامس: الوعي الصحي البيئي

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

يتضح من جدول ( ٥ ) العبارات التي تم الموافقة عليها والعبارات التي تم حذفها ولقد ارتضى الباحث بنسبة لا تقل ٧٠٪ لقبول العبارة، وقد استخلص الباحث أن عدد (٩) عبارات تم حذفها وهي عبارة رقم (٣٠) من المحور الأول، وعبارة رقم (٤، ٦، ٢٠، ٣١، ٣٤، ٣٥) من المحور الثاني، وعبارة رقم (٦، ٢٢) من المحور الثالث، وبالتالي أصبح العدد الإجمالي لعبارات المقياس (١٤٢) عبارة. وتم إجراء مقابلة مع المتخصصين في مجال رسوم الأطفال لاقتراح أنسب المواقف المصورة التي تعبر عن عبارات المقياس على أن يراعي فيها مناسبة سن التلاميذ، ويعد تنفيذ المواقف المصورة التي تعبر عن عبارات المقياس في شكلها المبدئي قام الباحث بعرضه على مجموعة من الخبراء في مجال الصحة الرياضية للاستدلال عن مدى مناسبته لموضوع البحث وأهدافه. وبالتالي أصبح مقياس الوعي الصحي المصور في شكله النهائي معد للتطبيق على عينة البحث. (ملحق ٦)



## تعليمات تطبيق المقياس:

مقياس الوعي الصحي المصور هو عبارة عن مواقف تعليمية مصورة ومزود بعبارات توضح الصورة يقوم التلميذ باختيار الصورة الصحيحة بنفسه.

١- المقياس مكون من (١٤٢) موقف مصور ومزود بعبارات توضح الصورة.  
٢- كل موقف به هدف سلوكي وكل موقف سلوكي يحتوي على نوعان من السلوك موقف سليما والآخر خاطئا.

٣- يسجل التلميذ استجابته باختيار الموقف الذي يجب أن يقلده.

٤- تعطي درجة للاستجابة في السلوك الايجابي , وصفر في السلوك السلبي.

٥- الدرجة الكلية للمقياس هي (١٤٢) درجة.

٦- يطبق هذا المقياس بصورة فردية.

٧- النتيجة النهائية عن طريق تجميع الدرجات في نهاية المقياس.

### ٣- الاختبارات مهارات الكرة الطائرة (ملحق ٧)

تم اختيار مهارات الكرة الطائرة المقررة على تلاميذ الصف الخامس الابتدائي طبقا لمنهج دليل المعلم والذي يتناسب مع المرحلة السنوية قيد البحث ووضع لها اختبارات مهارية وعرضها على السادة الخبراء (ملحق ١)، وقد ارتضى الباحث باختيار الاختبارات المهارية التي حصلت على نسبة ٧٠٪ فأكثر بناء على استطلاع آراء الخبراء وهي:

١- التمرير من أعلى وللأمام.

٢- التمرير من أسفل بالساعدين.

٣- الإرسال الأمامي المواجه من أسفل.

### الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة البحث الاستطلاعية وعددهم (١٥) تلميذ من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وذلك في الفترة من ١٠/٩ وحتى ١٣/١٠/٢٠١٦م واستهدف التعرف على ما يلي:-

١- مدى ملائمة الاختبارات البدنية المهارية المستخدمة في البحث.

٢- الصعوبات التي قد تواجه الباحث عند تنفيذ التجربة الأساسية للبحث.



- ٣- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث .
  - ٤- التأكد من مناسبة الوعي الصحي للمرحلة السنية والوقوف على مدى فهم واستيعاب التلاميذ له.
  - ٤- تدريب المساعدين على كيفية إجراء القياسات الخاصة بالمتغيرات قيد البحث.
  - ٥- إجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لمقياس الوعي الصحي والاختبارات قيد البحث.
- حساب المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة:  
أولاً: حساب المعاملات العلمية للاختبارات البدنية:

#### حساب الصدق:

تم حساب صدق المتغيرات البدنية قيد البحث عن طريق تطبيق الاختبارات على مجموعتين متساويتين من التلاميذ، قوام كل منهما (١٥) تلميذ، المجموعة الأولى هم العينة الاستطلاعية (غير مميزة)، والمجموعة الثانية هم التلاميذ الممارسون الأنشطة الرياضية بالمدرسة (مميزة)، وذلك خلال يومى ٩، ١٠/١٠/٢٠١٦م، وجدول (٦) يوضح ذلك.

#### جدول (٦)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة فى المتغيرات البدنية قيد البحث

$$n_1 = n_2 = 15$$

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		غير المميزة		قيمة "ت" المحسوبة
		س <sub>١</sub>	س <sub>٢</sub>	ع <sub>١</sub> ±	ع <sub>٢</sub> ±	
الوثب العريض من الثبات	سم	١٢٠,١٢	٤,٣٥١	١٠.١١٣	٤٢٠.٧	*٤,٣١٩
العدو ٣٠م من البدء العالي	ثانية	٧,٠٠	٠,٣٦٤	٣٧.٨	١٤٤.١	*٦,٠٣٩
الجرى الزجزاجى بطريقة باور	ثانية	١٤,١٥	٠,٦٩٧	١٢.١٧	١٢٥.١	*١١,٨٧٥
ثني الجذع من الوقوف	سم	٤,٦٠	١,١٤٢	٢,٤٣	٩١١.٠	*٧,٨٦٠
التصويب على دوائر متداخلة	درجة	٨,٠٠	٠,٧٩١	١٠.٦	١٨٦.١	*٧,٠٥٢
الدوائر المرقمة	ثانية	٨,٤٥	٠,٦٤٧	٣٠.١٠	٦٤٢.١	*٥,٥٤٧

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٠٤٨ \* دال عند مستوى ٠,٠٥





يتضح من جدول ( ٦ ) وجود فروق دلالة إحصائية بين المجموعتين المميزة وغير المميزة ولصالح المجموعة المميزة في الاختبارات البدنية قيد البحث، مما يدل على صدق الاختبارات المستخدمة في قياس ما وضعت من أجله لقدرتها على التمييز بين المجموعتين.

#### حساب الثبات:

تم إيجاد معامل ثبات المتغيرات البدنية قيد البحث، من خلال تطبيق الاختبار ثم إعادة التطبيق Test - Retest بفواصل زمني قدره (٣) أيام بين التطبيقين، وذلك على عينة البحث الاستطلاعية خلال الفترة من ١٠/٩ إلى ٢٠١٦/١٠/١٣م، وذلك لإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين باستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، وجدول ( ٧ ) يوضح ذلك.

#### جدول ( ٧ )

#### معامل الثبات بين التطبيقين في المتغيرات البدنية قيد البحث

ن = ١٥

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحدة القياس	المتغيرات
	$\pm \text{ع}^2$	$\text{س}^2$	$\pm \text{ع}^1$	$\text{س}^1$		
* ٠,٧٦٩	٤٣٣.٧	٢٠.١١٣	٤٢٠.٧	١٠.١١٣	سم	الوثب العريض من الثبات
* ٠,٧١٣	١٣٥.١	٣١.٨	١٤٤.١	٣٧.٨	ثانية	العدو ٣٠م من البدء العالي
* ٠,٨٠٦	١١٦.١	٠٣.١٧	١٢٥.١	١٢.١٧	ثانية	الجرى الزججى بطريقة باور
* ٠,٨٤٦	٠,٩١٥	٢,٤٨	٩١١.٠	٢,٤٣	سم	ثني الجذع من الوقوف
* ٠,٧٧٩	١,١٧٣	٢٠.٦	١٨٦.١	١٠.٦	درجة	التصويب على دوائر متداخلة
* ٠,٧٣٦	١,٦٥٧	٤٠.١٠	٦٤٢.١	٣٠.١٠	ثانية	الدوائر المرقمة

قيمة " ر " عند مستوي معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤ \* دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول ( ٧ ) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية قيد البحث، حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط (٠,٧١٣ ، ٠,٨٤٦) مما يشير إلى ثبات تلك الاختبارات.



ثانياً: حساب المعاملات العلمية لمقياس الوعي الصحي للتلاميذ:  
حساب الصدق:

استخدم الباحث طريقة الاتساق الداخلي بتطبيق مقياس الوعي الصحي المصور على عينة البحث الاستطلاعية والبالغ عددهما (١٥) تلميذ من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، خلال الفترة من ١٠/٩ إلى ٢٠١٦/١٠/١٣م، كما هو موضح بالجدولين (٨)، (٩).

جدول ( ٨ )

صدق الاتساق الداخلي لعبارات محاور مقياس الوعي الصحي للتلاميذ

ن = ١٥

م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط
<b>المحور الأول: الوعي الصحي الشخصي</b>									
١	*٠,٦٣٩	٧	*٠,٦٦٠	١٣	*٠,٦٩٣	١٩	*٠,٦٥٥	٢٥	*٠,٦٦٤
٢	*٠,٦٧٦	٨	*٠,٦٧٤	١٤	*٠,٦٧٤	٢٠	*٠,٦٣٧	٢٦	*٠,٦٥٧
٣	*٥٨٦.٠	٩	*٥٢٥.٠	١٥	*٠,٥٣٩	٢١	*٠,٦٨٣	٢٧	*٠,٦٣٧
٤	*٥٧١.٠	١٠	*٠,٥٨٢	١٦	*٠,٥٧٦	٢٢	*٠,٥٦٣	٢٨	*٥٢٧.٠
٥	*٥٣٢.٠	١١	*٠,٥٥٦	١٧	*٠,٦٦١	٢٣	*٦١٤.٠	٢٩	*٥٣٢.٠
٦	*٠,٥٢٢	١٢	*٠,٦٧٢	١٨	*٠,٥٧٩	٢٤	*٠,٦٢٥		
<b>المحور الثاني: الوعي الصحي الغذائي</b>									
١	*٠,٦٤١	٧	*٠,٥٩٣	١٣	*٠,٧٥١	١٩	*٠,٦٤٥	٢٥	*٠,٧٦٧
٢	*٠,٧٢١	٨	*٠,٦٧٠	١٤	*٠,٦٤٦	٢٠	*٠,٦٦٤	٢٦	*٦٥٥.٠
٣	*٠,٦٨٥	٩	*٠,٦٦٣	١٥	*٠,٧٣١	٢١	*٠,٥٥٣	٢٧	*٠,٥١٦
٤	*٥٢٣.٠	١٠	*٠,٥٧٨	١٦	*٠,٦٤٧	٢٢	*٥٤٦.٠	٢٨	*٥٩٧.٠
٥	*٥٤٩.٠	١١	*٥٢٧.٠	١٧	*٥٥٩.٠	٢٣	*٠,٥٤٩	٢٩	*٦١٤.٠
٦	*٥١٧.٠	١٢	*٥٣٢.٠	١٨	*٦٣٣.٠	٢٤	*٥٩٥.٠		
<b>المحور الثالث: الوعي الصحي الرياضي</b>									
١	*٠,٧٦٧	٧	*٠,٥٩٦	١٣	*٠,٦٧٤	١٩	*٠,٧٥٤	٢٥	*٠,٧٠٨
٢	*٠,٦٩٤	٨	*٠,٦٧٨	١٤	*٠,٦٨٦	٢٠	*٠,٦٩٨	٢٦	*٥٨٦.٠
٣	*٠,٦٨٢	٩	*٠,٦٩٤	١٥	*٠,٦٨٣	٢١	*٠,٦٩٣	٢٧	*٥٧١.٠
٤	*٠,٦٩٨	١٠	*٠,٦٣٥	١٦	*٠,٦٤٣	٢٢	*٦٢٥.٠	٢٨	*٥٣٢.٠



*.٠,٥٢٢	٢٩	*.٦١٢.٠	٢٣	*.٦٢١.٠	١٧	*.٠,٥٧٨	١١	*.٥٩٧.٠	٥
		*.٠,٦٤٤	٢٤	*.٥٦٣.٠	١٨	*.٠,٦١٥	١٢	*.٥٨١.٠	٦

المحور الرابع: الوعي الصحي الوقائي

*.٠,٦٤١	٢٥	*.٠,٦٨٩	١٩	*.٠,٦٨٣	١٣	*.٠,٦١١	٧	*.٠,٦٧٥	١
---------	----	---------	----	---------	----	---------	---	---------	---

تابع جدول ( ٨ )

الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط	م
*.٠,٦٢٢	٢٦	*.٦٢١.٠	٢٠	*.٠,٦٣٥	١٤	*.٠,٦٤٢	٨	*.٦١٢.٠	٢
*.٠,٦٢٩	٢٧	*.٥٦٣.٠	٢١	*.٠,٦١٦	١٥	*.٠,٦٥٩	٩	*.٠,٦٤٤	٣
		*.٠,٦٣٤	٢٢	*.٠,٥٤٧	١٦	*.٠,٦٨٨	١٠	*.٠,٦٣٦	٤
		*.٦٥٠.٠	٢٣	*.٠,٥٦٣	١٧	*.٠,٥٤٩	١١	*.٦٢١.٠	٥
		*.٦١٩.٠	٢٤	*.٦١١.٠	١٨	*.٥٩٥.٠	١٢	*.٥٦٣.٠	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	*.٥٩٧.٠	٢
*.٠,٦٩٩	٢٧	*.٠,٦٦٤	٢١	*.٥٢٧.٠	١٥	*.٠,٧٠٠	٩	*.٥٨١.٠	٣
*.٠,٦٥٨	٢٨	*.٥٤٧.٠	٢٢	*.٥٣٢.٠	١٦	*.٠,٥٨٨	١٠	*.٠,٦٨٧	٤
		*.٠,٦٤٠	٢٣	*.٠,٦٤٣	١٧	*.٥٨٩.٠	١١	*.٠,٦٤٧	٥
		*.٠,٥٥٦	٢٤	*.٠,٦٠٢	١٨	*.٦٥٠.٠	١٢	*.٠,٦١٤	٦

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

يتضح من جدول ( ٨ ) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمحور دالة إحصائياً، مما يدل على صدق مقياس الوعي الصحي فيما وضع من أجله.

جدول ( ٩ )

صدق الاتساق الداخلي بين المحاور والدرجة الكلية للمقياس

ن = ١٥

معامل الارتباط	المحاور	م
*.٠,٦٨٧	الوعي الصحي الشخصي	١
*.٠,٧٦٩	الوعي الصحي الغذائي	٢



* ٠,٧٤٦	الوعي الصحي الرياضي	٣
* ٠,٧٠٢	الوعي الصحي الوقائي	٤
* ٠,٧٥٤	الوعي الصحي البيئي	٥

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٥١٤ \* دال عند مستوى ٠,٠٥  
يتضح من جدول ( ٩ ) أن معاملات الارتباط بين كل محور والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً، وهذا يدل على أن المحاور مرتبطة بالمقياس ككل.  
حساب الثبات:

قام الباحث بإجراء الثبات للمقياس 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 في الفترة من ١٠/٩ إلى ٢٠/١٠/٢٠١٦م، وجدول (١٠) يوضح ذلك.

### جدول (١٠)

#### معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في مقياس الوعي الصحي

ن = ١٥

معامل الارتباط	الفروق	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المحاور	م
		± ع <sup>٢</sup>	س <sup>٢</sup>	± ع <sup>١</sup>	س <sup>١</sup>		
* ٠,٧٨٩	٠,٠٢	٣,٥٤٢	١٦,١٦	٣,٥٣٤	١٦,١٤	الوعي الصحي الشخصي	١
* ٠,٧٦٧	٠,٠٣	٣,٢٣٠	١٦,٠٠	٣,٢٢٩	١٥,٩٧	الوعي الصحي الغذائي	٢
* ٠,٦٨٥	٠,٠٣	٢,٩٨٣	١٤,١٢	٢,٩٨١	١٤,٠٩	الوعي الصحي الرياضي	٣
* ٠,٧٢٣	٠,٠٣	٢,٨٩٢	١٣,٥٢	٢,٨٨٧	١٣,٤٩	الوعي الصحي الوقائي	٤
* ٠,٧١٤	٠,٠٥	٢,٩٢٩	١٤,٧٣	٢,٩٢٦	١٤,٦٨	الوعي الصحي البيئي	٥

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٥١٤ \* دال عند مستوى ٠,٠٥  
يتضح من جدول (١٠) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني لمحاور مقياس الوعي الصحي، مما يدل على ارتفاع معامل ثبات المقياس.

وبعد أن قام الباحث بحساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لمقياس الوعي الصحي المصور أصبح في صورته النهائية جاهزاً للتطبيق على عينة البحث الأساسية حيث اشتملت عباراته



على عدد (١٤٢) عبارة موزعة على خمس محاور، ويتم الإجابة عن عبارات المقياس من خلال ميزان ثنائي للاستجابة على أى عبارة مصورة وذلك لتقدير مدى مناسبة العبارة المصورة حيث أن الاستجابة الصحيحة يحسب لها درجة والإجابة الخاطئة صفر.

ثالثاً: حساب المعاملات العلمية لاختبارات مهارات الكرة الطائرة:

حساب الصدق:

تم حساب صدق اختبارات مهارات الكرة الطائرة قيد البحث عن طريق تطبيق الاختبارات على مجموعتين متساويتين من التلاميذ، قوام كل منهما (١٥) تلاميذ، المجموعة الأولى هم العينة الاستطلاعية (غير مميزة)، والمجموعة الثانية هم التلاميذ الممارسون الأنشطة الرياضية بالمدرسة (مميزة)، وذلك خلال يومى ١٦، ١٧/١٠/٢٠١٦م، وجدول (١١) يوضح ذلك.

جدول (١١)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة فى المتغيرات المهارية قيد البحث

ن<sub>١</sub> = ن<sub>٢</sub> = ١٥

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		غير المميزة		قيمة "ت" المحسوبة
		س <sub>١</sub>	س <sub>٢</sub>	ع ±	ع ±	
التمرير من أسفل بالساعدين	درجة	٨,٣٠	١,٠٨٠	٦,٢٤	١,٧٣٨	*٣,٧٦٧
التمرير من أعلي وللأمام	درجة	٦,٨٥	٠,٨٧٢	٥,١٠	٠,٩٦٥	*٥,٠٣٤
الإرسال الأمامي المواجه من أسفل	درجة	٧,١٥	١,٤٢٢	٥,٢٥	١,٦١٣	*٣,٣٠٦

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٠٤٨ \* دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دلالة إحصائية بين المجموعتين المميزة وغير المميزة ولصالح المجموعة المميزة في اختبارات مهارات الكرة الطائرة قيد البحث، مما يدل على صدق الاختبارات المستخدمة في قياس ما وضعت من أجله لقدرتها على التمييز بين المجموعتين.

حساب الثبات:

تم إيجاد معامل ثبات اختبارات مهارات الكرة الطائرة قيد البحث، من خلال تطبيق الاختبار ثم إعادة التطبيق Test - Retest بفاصل زمني قدره (٣) أيام بين التطبيقين، وذلك على عينة البحث



الاستطلاعية خلال الفترة من ١٠/١٦ إلى ٢٠/١٠/٢٠١٦م، وذلك لإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين باستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، وجدول (١٢) يوضح ذلك.

### جدول (١٢)

معامل الثبات بين التطبيقين في مهارات الكرة الطائرة قيد البحث

ن = ١٥

الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحدة القياس	المتغيرات
	± ع <sup>٢</sup>	س <sup>٢</sup>	± ع <sup>١</sup>	س <sup>١</sup>		
*٠,٦٩٩	١,٧٤٢	٦,٣٠	١,٧٣٨	٦,٢٤	درجة	التمرير من أسفل بالساعدين
*٠,٧١٧	٠,٩٤٣	٥,١٥	٠,٩٦٥	٥,١٠	درجة	التمرير من أعلي وللأمام
*٠,٧٦٤	١,٦٢٦	٥,٣٥	١,٦١٣	٥,٢٥	درجة	الإرسال الأمامي المواجه من أسفل

قيمة " ر " عند مستوي معنوية ٠,٠٥ = ٠,٥١٤ \* دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (١٢) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني لاختبارات مهارات الكرة الطائرة قيد البحث، حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط (٠,٧٦٤ ، ٠,٦٩٩) مما يشير إلى ثبات تلك الاختبارات.

### البرنامج التعليمي المقترح: (ملحق ٨)

قام الباحث بوضع البرنامج إرشادي المقترح على الوعي الصحي وبعض مهارات الكرة الطائرة قيد البحث باستخدام الأنشطة الرياضية والتمارين والألعاب الصغيرة، وذلك في ضوء خصائص النمو لهذه المرحلة السنية وفي ضوء المنهج الدراسي وقد وضع البرنامج على الأسس والخطوات التالية:

**الهدف العام من البرنامج:**

يهدف البرنامج إلي التعرف على تأثير برنامج إرشادي على الوعي الصحي وبعض مهارات الكرة الطائرة قيد البحث لتلاميذ الصف الخامس الابتدائي، من خلال درس التربية الرياضية وتدريب الكرة الطائرة والتمارين والألعاب الصغيرة مع الإرشاد والتوجيه نحو الوعي الصحي.

**أغراض البرنامج:**

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



- ١- أن يكتسب التلاميذ الوعي الصحي المتعلقة (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 قدراته وثقافة 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 قام الباحث 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 يتناسب محتوى البرنامج مع الهدف منه.
- أن تتناسب الأنشطة المختارة مع المرحلة السنية.
- أن يشتمل البرنامج على اغلب المفاهيم 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.
- أن يحقق محتوى البرنامج الإرشادي الوعي الصحي (الشخصي - الغذائي - الرياضي - الوقائي - البيئي) وتعلم بعض مهارات الكرة الطائرة.
- التعرف على آراء السادة الخبراء في كل ما يختص بالبرنامج.
- مراعاة توفير الإمكانيات, والمكان المناسبة لتنفيذ البرنامج.
- أن يتميز البرنامج بالبساطة والتنوع ليدخل السعادة والسرور للتلاميذ.
- أن يتيح الفرصة للاشتراك والممارسة لكل التلاميذ.
- أن يتوافر في البرنامج فرصة لإكساب التلميذ المعلومات والنصائح والإرشادات الصحية نحو صحتهم, والإرشادات المهارية لبعض مهارات الكرة الطائرة.

#### محتوي البرنامج:

قام الباحث بوضع دروس التربية الرياضية لتعليم مهارات الكرة الطائرة قيد البحث باستخدام الإرشاد الصحي والمهاري, حيث بلغ عدد الوحدات (١٦) بواقع (٨) أسابيع, زمن الوحدة الواحدة (٤٥) دقيقة, كما يوضحه جدول (١٣).

#### جدول (١٣)

#### زمن الوحدة التعليمية

الزمن	أجزاء الوحدة
١٠ق	الإحماء والأعمال الإدارية
١٠ق	الإعداد البدني
٢٠ق	النشاط التعليمي
	النشاط التطبيقي
٥ق	الختام

#### أساليب تقويم البرنامج:

من أجل تقويم البرنامج التعليمي باستخدام الإرشاد الصحي والمهاري قام الباحث بالآتي:





- استخدام مجموعة من الاختبارات المهارية لقياس مهارات الكرة الطائرة قيد البحث.
  - مقياس الوعي الصحي المصور لقياس المعارف والمعلومات الصحية المكتسبة من البرنامج.
- اختيار المساعدين:

تم اختيار المساعدين من مدرسة مادة التربية الرياضية بمدرسة الإبراهيمية الرسمية للغات بمحافظة الشرقية والبالغ عددهم (٤) مساعدين، حيث تم تعريفهم بجوانب البحث من متطلبات القياس وكيفية إجراء الاختبارات البدنية والمهارية ومقياس الوعي الصحي (قيد البحث)، بجانب إمداد المساعدين بالمعلومات التي تمكنهم من الإجابة على الاستفسارات المحتملة والتي توجه إليهم أثناء إجراء هذه القياسات.

#### القياسات القبليّة:

بعد التأكد من المعاملات العلمية (الثبات - الصدق) للاختبارات البدنية والوعي الصحي وبعض مهارات الكرة الطائرة قيد البحث من خلال الدراسة الاستطلاعية قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة للمتغيرات قيد البحث على المجموعتين التجريبيّة والضابطة وذلك خلال يومى ٢٣، ٢٤/١٠/٢٠١٦م، وذلك للتأكد من تكافؤ المجموعتين فى هذه المتغيرات ويعتبر هذا القياس بمثابة القياسات القبليّة لمجموعتين البحث، كما يوضحه جدول (١٤)

#### جدول (١٤)

دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين التجريبيّة والضابطة فى جميع المتغيرات قيد البحث

$$N_1 = 20 = N_2 = 30$$

المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		قيمة "ت" المحسوبة
		س <sub>١</sub>	ع <sub>١</sub> ±	س <sub>٢</sub>	ع <sub>٢</sub> ±	
الوعي الصحي	درجة	١٦,١٣	٣,٥٣٢	١٦,١٧	٣,٥٣٨	٠,٠٦١
	درجة	١٥,٩٦	٣,٢١٤	١٦,٠٠	٣,٢٣٣	٠,٠٦٧
	درجة	١٤,١٣	٢,٩٨٧	١٤,١٠	٢,٩٧٩	٠,٠٥٤
	درجة	١٣,٦٨	٢,٨٨١	١٣,٥٤	٢,٨٩٦	٠,٢٦١
	درجة	١٤,٦٣	٢,٨٧٠	١٤,٧٥	٢,٩٣٠	٠,٢٢٣



المهارة	درجة	١٠.٤	٠,٨٨٣	٢٥.٤	٠,٩٦٥	٠,٨٧٣
التمرير من أسفل بالساعدين	درجة	١٠.٤	٠,٨٨٣	٢٥.٤	٠,٩٦٥	٠,٨٧٣
التمرير من أعلي وللأمام	درجة	٨٥.٥	٦٥٥.١	٧٠.٥	٣٣٩.١	٠,٥٣٧
الإرسال الأمامي المواجه من أسفل	درجة	٩٠.٤	٦٨٣.١	٨٠.٤	٥١١.١	٠,٣٣٧

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى  $0,05 = 0,64.2$

يتضح من جدول (١٤) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس الوعي الصحي وبعض مهارات الكرة الطائرة قيد البحث، مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات.

**الدراسة الأساسية:**

تم تنفيذ البرنامج التعليمي خلال الفترة من ١٠/٣٠ إلى ٢٢/١٢/٢٠١٦م بواقع درسين في الأسبوع وزمن الوحدة التعليمية الواحدة (٤٥) دقيقة وذلك للمجموعة التجريبية، وقد تم التدريس للمجموعة الضابطة باستخدام البرنامج المتبع (أسلوب الأوامر)، والمجموعة التجريبية تم التدريس لها باستخدام البرنامج التعليمي المقترح (الإرشاد الصحي والمهاري) وذلك داخل البرنامج الدراسي لتلاميذ المدرسة.

**القياسات البعدية:**

تم إجراء القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج وذلك خلال يومى ٢٥، ٢٦/١٢/٢٠١٦م، وبنفس شروط وظروف القياسات القبلية.

**المعالجات الإحصائية:**

استخدم الباحث حزمة البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية SPSS الذى يشتمل على

**المعالجات التالية:**

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط.
- النسبة المئوية.
- اختبار "ت".



## عرض ومناقشة النتائج

أولاً : عرض النتائج:

### جدول (١٥)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية  
في مقياس الوعي الصحي قيد البحث

ن = ٣٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفروق	قيمة "ت" المحسوبة
		س <sub>١</sub>	ع ±	س <sub>٢</sub>	ع ±		
الوعي الصحي الشخصي	درجة	١٦,١٣	٣,٥٣٢	٢٤,٩٧	٢,٨٤٦	٨,٨٤	*١٠,٤٦٥
الوعي الصحي الغذائي	درجة	١٥,٩٦	٣,٢١٤	٢٣,٧٦	١,٧٩٨	٧,٨٠	*١١,٤٠٦
الوعي الصحي الرياضي	درجة	١٤,١٣	٢,٩٨٧	١٩,٨٩	١,٦٨٢	٥,٧٦	*٩,٠٤٧
الوعي الصحي الوقائي	درجة	١٣,٦٨	٢,٨٨١	١٧,٦٧	١,٦٩١	٣,٩٩	*٦,٤٣٢
الوعي الصحي البيئي	درجة	١٤,٦٣	٢,٨٧٠	١٨,٥٤	٢,٠٦٤	٣,٩١	*٥,٩٥٦

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٤٥ \* دال عند مستوى ٠,٠٥ \*

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في جميع متغيرات مقياس الوعي الصحي قيد البحث ولصالح القياسات البعديّة.

### جدول (١٦)

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

ن = ٣٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفروق	قيمة "ت" المحسوبة
		س <sub>١</sub>	ع ±	س <sub>٢</sub>	ع ±		
الوعي الصحي الشخصي	درجة	١٦,١٧	٣,٥٣٨	١٨,٨٣	٣,١٤٢	٢,٦٦	*٣,٠٢٧
الوعي الصحي الغذائي	درجة	١٦,٠٠	٣,٢٣٣	١٨,٦٩	٢,٥٩١	٢,٦٩	*٣,٤٩٦
الوعي الصحي الرياضي	درجة	١٤,١٠	٢,٩٧٩	١٦,٧٦	٢,٤٨٨	٢,٦٦	*٣,٦٩١



الوعي الصحي الوقائي	درجة	١٣,٥٤	٢,٨٩٦	١٥,٧٣	٢,٥٦٤	٢,١٩	٣,٠٤٩*
الوعي الصحي البيئي	درجة	١٤,٧٥	٢,٩٣٠	١٦,٦١	٢,٦٢٧	١,٨٦	٢,٥٤٥*

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٤٥ \* دال عند مستوى ٠,٠٥ \*

يتضح من جدول (١٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في جميع متغيرات مقياس الوعي الصحي قيد البحث ولصالح القياسات البعديّة.

### جدول (١٧)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في مهارات الكرة الطائرة قيد البحث

ن = ٣٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفروق	قيمة "ت" المحسوبة
		س <sub>١</sub>	ع <sub>١</sub> ±	س <sub>٢</sub>	ع <sub>٢</sub> ±		
التمرير من أسفل بالساعدين	درجة	٤,١٠	٠,٨٨٣	٧,٤٠	١,٦٥٢	٣,٣٠	٩,٤٨٧*
التمرير من أعلى وللأمام	درجة	٥,٨٥	١,٦٥٥	٩,٢٣	٢,٢١٩	٣,٣٨	٦,٥٧٥*
الإرسال الأمامي المواجه من أسفل	درجة	٤,٩٠	١,٦٨٣	٨,٣٠	٢,٠٨٦	٣,٤٠	٦,٨٣١*

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٠٩٣ \* دال عند مستوى ٠,٠٥ \*

يتضح من جدول (١٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في مهارات الكرة الطائرة قيد البحث ولصالح القياسات البعديّة.

### جدول (١٨)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في مهارات الكرة الطائرة قيد البحث

ن = ٣٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفروق	قيمة "ت" المحسوبة
		س <sub>١</sub>	ع <sub>١</sub> ±	س <sub>٢</sub>	ع <sub>٢</sub> ±		
التمرير من أسفل بالساعدين	درجة	٤,٢٥	٠,٩٦٥	٥,٠٠	١,٥١٦	٠,٧٥	٢,٢٤٨*
التمرير من أعلى وللأمام	درجة	٥,٧٠	١,٣٣٩	٧,١٠	١,٩٨٥	١,٤٠	٣,١٤٥*
الإرسال الأمامي المواجه من أسفل	درجة	٤,٨٠	١,٥١١	٦,٣٠	٢,٣٢١	١,٥٠	٢,٩١٧*

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٠٩٣ \* دال عند مستوى ٠,٠٥ \*



يتضح من جدول (١٨) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في مهارات الكرة الطائرة قيد البحث ولصالح القياسات البعديّة.

#### جدول (١٩)

دلالة الفروق متوسطات القياسات البعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في مقياس الوعي الصحي وبعض مهارات الكرة الطائرة قيد البحث

ن<sub>١</sub> = ن<sub>٢</sub> = ٣٠

المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		قيمة "ت" المحسوبة
		س <sub>١</sub>	ع <sub>١</sub> ±	س <sub>٢</sub>	ع <sub>٢</sub> ±	
الوعي الصحي	درجة	٢٤,٩٧	٢,٨٤٦	١٨,٨٣	٣,١٤٢	*١١,٠٣٠
	درجة	٢٣,٧٦	١,٧٩٨	١٨,٦٩	٢,٥٩١	*١٢,٢٤٣
	درجة	١٩,٨٩	١,٦٨٢	١٦,٧٦	٢,٤٨٨	*٧,٩٣٧
	درجة	١٧,٦٧	١,٦٩١	١٥,٧٣	٢,٥٦٤	*٤,٨١٠
	درجة	١٨,٥٤	٢,٠٦٤	١٦,٦١	٢,٦٢٧	*٤,٤٠٠
المهارية	درجة	٧,٤٠	١,٦٥٢	٥,٠٠	١,٥١٦	*٨,١٥٢
	درجة	٩,٢٣	٢,٢١٩	٧,١٠	١,٩٨٥	*٥,٤٤٨
	درجة	٨,٣٠	٢,٠٨٦	٦,٣٠	٢,٣٢١	*٤,٨٨١

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٠٢١ \* دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (١٩) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في جميع متغيرات الوعي الصحي ومهارات الكرة الطائرة قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية.

#### ثانياً: مناقشة النتائج:

يتضح من نتائج جدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في جميع متغيرات مقياس الوعي الصحي قيد البحث ولصالح القياسات البعديّة، ويرى الباحث أن الاهتمام بالوعي الصحي من الأشياء الهامة بالنسبة للتلاميذ في هذه المرحلة السنوية المؤثرة في حياتهم التي تكتسب فيها العادات والسلوكيات الصحية وتؤثر



في شخصيتهم طوال عمرهم، فإذا ارتقى التلاميذ بصحتهم الشخصية اكتسبوا الثقة في 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 استمراراً وتنظيف الأسنان، بالإضافة إلى ضرورة الحرص على تنظيف الأنف. (١١ : ١٢٢، ١٢٣)

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة كل من ماجدة عقل وفاطمة سعد (٢٠٠٢م) (٣٣)، محمد أحمد سليمان (٢٠٠٥م) (٣٦)، هانى عبد العزيز حميدة (٢٠٠٥م) (٤٥)، رانيا مصطفى محمود (٢٠٠٨م) (١٦)، مى أبو هاشم محمد (٢٠٠٩م) (٤٣) على أن البرنامج المقترح قد ساهم في تنمية الوعي الصحى الشخصى والاهتمام بالصحة الشخصية وعوامل الأمن والسلامة لتجنب الأمراض والإصابات.

كما يوضح الجدول أيضاً وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في محور الوعي الصحى الغذائى، ويرجع الباحث ذلك إلى تأثير البرنامج التعليمى المقترح الذى ساعد على معرفة التلاميذ أهمية الغذاء ودوره فى بناء الجسم وذلك عن طريق عرض مواقف مصورة إرشادية تنمى المفاهيم والمدركات الصحية والغذائية لعينة البحث، وهذا يتفق مع ما أشار إليه كل من ممدوح محمد سلامة (٢٠٠٠م)، ليلي محمد إبراهيم (٢٠٠٢م)، إميل خليفة (٢٠٠٥م) أن السلوكيات الغذائية تعتبر مثل السلوكيات الأخرى التى يكتسبها الفرد وتتكون نتيجة تكرار الأفعال التى يقوم بها الأفراد فيتعودون عليها، وبذلك تصبح عملية ممارستها سهلة وبسيطة بحيث يستطيع أن يؤديها الفرد بأقل تقدير. (٤٢ : ٦٥) (٣٢٧ : ٣٣٧) (٧ : ٧)

ويضيف كمال عبد الحميد وأبو العلا عبد الفتاح ومحمد أمين (١٩٩٩م) أن قيمة الغذاء للإنسان لا يقاس بكمية ما يتناوله أو بمقدار إشباعه للفرد بل تقاس بما تحتويه من المركبات الغذائية التى يحتاج إليها الجسم البشرى ويأتى فى مقدمتها المساعدة على النمو البدنى والحيوى والوقاية من الأمراض. (٩ - ١٠)

كما ترى سميرة أحمد عبد المجيد (٢٠٠٣م) أن هناك بعض الأمور التى تتعلق بالوعي الغذائى للطفل فى 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. (٢٠ : ٨٠)

كما يوضح الجدول السابق أيضاً وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في محور الوعي الصحى الرياضى، ويرجع الباحث ذلك إلى تأثير البرنامج المقترح على عينة البحث، وهذا ما يؤكدّه **سلندر وليندا Sandler & Linda** (٢٠٠٤م) أن ممارسة الأنشطة الرياضية تنمى المعلومات والمعارف المتصلة بطبيعة النشاط الذى يمارسه الفرد، مما يؤدى بدوره إلى اكتساب الأنماط السلوكية الحميدة مثل النظام والطاعة والالتزام، بالإضافة إلى تنمية العلاقات الاجتماعية بين الأفراد والجماعات وهذا بدوره يؤدى إلى إكساب الفرد النواحي الاجتماعية المرغوبة. (٥٣ : ١٣)

ويشير **بدر الدين كمال ومحمد السيد حلاوة** (٢٠٠٦م) أن الأطفال فى مرحلة الطفولة المتأخرة، يزداد نشاطهم للحركة واللعب كالجري والقفز والتسلق، كما تبدأ ميولهم للمباريات المنظمة. (٩ : ١١٦)

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه **عبد الله فرغلى أحمد** (٢٠٠٣م) إلى أن النشاط الرياضى ينمى القدرات ويشبع الرغبات الإنسانية ويحقق الذات من خلال ممارسة الأنشطة المتنوعة سواء الجماعية أو الفردية بهدف تنمية السلوك الصحى. (٢١ : ٢١٣)

ويضيف **بهاء الدين سلامة** (٢٠٠٧م) إلى أن ممارسة النشاط الرياضى يؤدى إلى تحسين عمل كفاءة وأجهزة الجسم المختلفة (دورى - 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. (١٢ : ٧١)

وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة كل من **ماجدة عقل وفاطمة سعد** (٢٠٠٢م) (٣٣)، **محمد أحمد سليمان** (٢٠٠٥م) (٣٦)، **رانيا مصطفى محمود** (٢٠٠٨م) (١٦)، **مى أبو هاشم محمد** (٢٠٠٩م) (٤٣) إلى أن البرنامج التجريبي المقترح قد ساهم فى تنمية الوعي الصحى الغذائى والوعي الصحى الرياضى لدى عينة البحث.

كما يوضح الجدول أيضاً وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة فى محور الوعي الصحى الوقائى، ويرجع الباحث ذلك إلى تأثير البرنامج المقترح على عينة البحث لما يحتوى من مفاهيم ومدرجات صحية وقائية، حيث يتفق ذلك مع ما أشار إليه **بهاء الدين سلامة**



(٢٠٠٢م) أن السلوك الصحى الوقائى يرتبط بالصحة الشخصية، بالإضافة إلى توعية الأفراد بالطريقة السليمة لاستعمال الأدوية للوقاية والعلاج. (١١ : ٢٩)

كما يشير سليمان على حجر ومحمد السيد أمين (١٩٩٨م) 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. (١٨ : ٩٩)

كما يوضح الجدول أيضاً وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة فى محور الوعى الصحى البيئى، ويرجع الباحث ذلك إلى تأثير البرنامج التعليمى المقترح على عينة البحث على مواقف مصورة إرشادية تنمى المفاهيم والمدرّكات للوعى الصحى الرياضى لعينة البحث، حيث يساعد على توفير فرص أمام عينة البحث للتذكير والانتباه عند استقبال المعلومات بالإضافة إلى قدرة البرنامج على عرض الصور والرسومات التى تستثير دوافعهم نحو اكتساب المفاهيم والمدرّكات الصحيحة التى ساهمت بشكل فعال فى بلوغ الأهداف السلوكية المختلفة المراد تحقيقها، حيث يشير عبد المجيد عبد الرحيم (٢٠٠٧م) إلى أن إدراك الفرد لدوره فى مواجهة مشكلات البيئة هو إدراك قائم على المعرفة بالمشكلات البيئية. (٢٢ : ٥)

يتضح من نتائج جدول (١٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة فى جميع متغيرات مقياس الوعى الصحى قيد البحث ولصالح القياسات البعديّة، ويرى الباحث أن هذه الفروق ضئيلة جداً بالنسبة للمجموعة التجريبية، ويرجع ذلك إلى اختلاط المجموعتين التجريبية والضابطة طوال فترة تطبيق البرنامج التعليمى ومشاركتهم معاً فى كثير من الأنشطة المدرسية جعل هناك اكتساب لبعض المفاهيم المدرّكات الخاصة بالوعى الصحى من خلال مشاهدتهم لسلوكيات أفراد المجموعة التجريبية مما ساعد ذلك على تحسنهم فى اكتساب بعض جوانب الوعى الصحى.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول والذى ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة فى الوعى الصحى قيد البحث لصالح القياسات البعديّة ".





يتضح من نتائج جدول (١٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبيّة في مهارات الكرة الطائرة قيد البحث ولصالح القياسات البعديّة، ويرجع الباحث ذلك التحسن لدى تلاميذ المجموعة التجريبيّة إلى استخدام البرنامج التعليمي المقترح الذي ساعد على إثارة اهتمام المتعلم وتحفيزه على بذل الجهد في التعلم وعدم شعوره بالملل والفهم الجيد للمهارات واستيعابها بصورة أفضل مما ساهم في تحسن مستوى أداء مهارات الكرة الطائرة قيد البحث، كما راعا البرنامج تقسيم المهارات إلى أجزاء صغيرة في ضوء التسلسل المنطقي لها بطريقة منظمة ومتتابعة، مما ساعد المتعلم على تكوين صورة واضحة عن المهارة وتفهم كل جزء وتعلمه بطريقة سهلة وميسره.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من سويس كاتز **Soucie Katz** (٢٠٠٠م) (٥٤)، ألفاريز فرانسيسكو **Alvarez Francisco** (٢٠٠٢م) (٤٧)، هيلير وآخرون **Hillier et al** (٢٠٠٣م) (٥٠)، أنجورلا سكوت **Angorla Scott** (٢٠٠٥م) (٤٨) على أن البرنامج التعليمي المقترح بما يمتلكه من إمكانيات متنوعة ومتميزة يمكن أن تزيد من فاعلية الطريقة التعليمية وأيضاً تشويق وإيجابية المتعلم وتحفزه على إكتساب المهارات المطلوبة بصورة أكثر فاعلية وتساعد على تحقيق الجانب الوجداني للمتعلمين حيث أن البرنامج يتيح للتلميذ الفرصة بالاشتراك بفاعلية في العملية التعليمية وذلك من خلال انتقال عملية التعلم من المعلم إلى التلميذ، كما أنه يراعى مبدأ الفروق الفردية بين التلاميذ من حيث سرعة التعلم وسهولة التعرف على الأخطاء في الأداء وتصحيحها، مما أدى إلى زيادة دافعية الأطفال نحو الإجابة في التعلم.

ويتضح من نتائج جدول (١٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في مهارات الكرة الطائرة قيد البحث ولصالح القياسات البعديّة، ويرجع الباحث ذلك إلى استخدام أسلوب الأوامر (الشرح والنموذج) لدى تلاميذ المجموعة الضابطة حيث يقوم المعلم بتدريس المهارات قيد البحث عملياً وتقديم الشرح اللفظي المبسط عن المهارات حتى يتمكن المتعلمين من تكوين تصور واضح عن الأداء المهاري المطلوب.

ويتفق ذلك مع نتائج كل من أحمد السيد الموفى (٢٠٠٤م) (٢)، محمد أحمد فتحي (٢٠٠٤م) (٣٥) أن التدريس باستخدام أسلوب الأوامر (الشرح والنموذج) يؤدي إلى زيادة مستوى الفرد نتيجة للممارسة والأداء المتكرر والإسترجاع المباشر للمعلومات أثناء عملية التعلم.



وبذلك يتحقق صحة الفرض الثانى والذى ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض مهارات الكرة الطائرة قيد البحث لصالح القياسات البعديّة " .

يتضح من نتائج جدول (١٩) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في جميع متغيرات الوعي الصحى ومهارات الكرة الطائرة قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية، ويرجع الباحث هذه الفروق إلى البرنامج المقترح المعد من الباحثة ساعد تلاميذ المجموعة التجريبية على الاهتمام بالوعي 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) (٥٢) أن زيادة الوعي الصحى بالمدارس التى تم اعتمادها على المؤتمرات والندوات وبرامج للتنمية الصحية وذلك للعمل على الارتقاء بالمستوى الصحى لتلاميذها.

كما يرجع الباحث تقدم تلاميذ المجموعة التجريبية على تلاميذ المجموعة الضابطة في مهارات الكرة الطائرة قيد البحث إلى البرنامج التعليمى حيث كان أكثر كفاءة وذو نتائج إيجابية مقارنة بالتعليم بأسلوب الأوامر والذى يعتمد على تعلم تلك المهارات من خلال شرح المهارة وإعطاء نموذج والتطبيق دون وضع أساليب متنوعة ومشوقة لتعلم تلك المهارات تجعل التلاميذ تقبل على تعلم واكتساب مهارات الكرة الطائرة قيد البحث.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج كل من دراسة سوساى كاتز **Soucie Katz** (٢٠٠٠م) (٥٤)، هيلر وآخرون **Hillier et al** (٢٠٠٣م) (٥٠)، أحمد السيد موافى (٢٠٠٤م) (٢)، محمد أحمد فتحى (٢٠٠٤م) (٣٥)، محمد بدر الدين صالح (٢٠٠٦م) (٣٧) على أن البرنامج التعليمى كان أكثر كفاءة وذو نتائج إيجابية مقارنة بالتعليم بأسلوب الأوامر (الشرح والنموذج).

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثالث والذى ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في الوعي الصحى وبعض مهارات الكرة الطائرة قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية " .  
الاستخلاصات:



- ١- برنامج الإرشاد المدرسي المقترح ساهم بشكل كبير وفعال في إكساب المدركات الصحية والمهارية لعينة البحث.
- ٢- التعلم بواسطة برنامج الإرشاد المدرسي المقترح أدى إلى نتائج أفضل نحو الوعي الصحي وبعض مهارات الكرة الطائرة قيد البحث.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الوعي الصحي في كرة اليد لصالح القياسات البعدية.
- ٤- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في مهارات الكرة الطائرة لصالح القياسات البعدية.
- ٥- برنامج الإرشاد المدرسي المقترح أدى إلى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في القياسات البعدية في جميع متغيرات الوعي الصحي ومهارات الكرة الطائرة قيد البحث.

#### التوصيات

- ١- ضرورة تطبيق برنامج الإرشاد المدرسي المقترح لما أثبتته من نتائج في تحسين الوعي الصحي وبعض مهارات الكرة الطائرة لدى أفراد عينة البحث.
- ٢- ضرورة إرشاد وتوجيه المعلم إلى الدور الهام الذي لا يمكن إغفاله للوعي الصحي لتلاميذ المرحلة الابتدائية.
- ٣- ضرورة إدراج الكثير من السلوكيات الصحية خلال النشاط الحركي باعتباره من المستحدثات في مجال النشاط.
- ٤- تطبيق المزيد من البرامج الخاصة بالوعي الصحي يعد بمثابة مرشد قوى لكل من الإدارة المدرسية ومعلمي التربية الرياضية.
- ٥- إجراء المزيد من الدراسات والبحوث التي تربط بين الوعي الصحي والأداء المهارى من خلال استخدام التكنولوجيا الحديثة.



## المراجع العربية والأجنبية

### أولاً: المراجع العربية:

- ١- إبراهيم أحمد سلامة (٢٠٠٠): المدخل التطبيقي في اللياقة البدنية, منشأة المعارف, الإسكندرية.
- ٢- أحمد السيد الموفى (٢٠٠٤): تأثير استخدام بعض أساليب التدريس على مستوى التحصيل المهارى والمعرفى فى الكرة الطائرة لطلاب كلية التربية الرياضية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٣- أحمد كسرى معانى (١٩٩٥): موسوعة الكرة الطائرة خطوات على طريق النجاح، ج١، وائل سمير للدعاية والإعلان، القاهرة.
- ٤- 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.
- ٥- أكرم زكى خطابية (٢٠٠٢): موسوعة الكرة الطائرة الحديثة، دار الفكر للطباعة والنشر، ط ٢، عمان، المملكة الأردنية الهاشمية.
- ٦- أماني عبد الله مطر (٢٠١٠): تأثير برنامج تنقيف صحي لرفع مستوي الصحة المدرسية لتلميذات المرحلة الأولى من التعليم الأساسي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٧- إميل خليفة (٢٠٠٥): غذائه الصحي، سلسلة صحتك أولاً، ط ٢، مكتبة العربي الجيزة، القاهرة.
- ٨- إيلين وديع فرج (٢٠٠٤): أسس تدريب الكرة الطائرة للناشئين، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٩- بدر الدين كمال عبده، محمد السيد حلاوة (٢٠٠٦): رعاية المعاقين سمعياً وحركياً، ط ٢، المكتب العلمي للنشر، الجزء الأول، الإسكندرية.
- ١٠- بدور المطوع، سهير بدير (٢٠٠٦): التربية البدنية، مناهجها وطرق تدريسها، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.



- ١١- بهاء الدين إبراهيم سلامة (٢٠٠٢): الصحة الرياضية والمحددات الفسيولوجية للنشاط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٢- بهاء الدين إبراهيم سلامة (٢٠٠٧): الصحة والتربية الصحية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٣- بهاء الدين إبراهيم سلامة (٢٠١١): الصحة الشخصية والتربية الصحية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٤- جورج مدبك (٢٠٠٢): سلسلة عالم الرياضة " الكرة الطائرة "، دار الراتب الجامعية، سوفنير، لبنان.
- ١٥- حاتم أبو زائدة (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.
- ١٦- 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، جامعة طنطا.
- ١٧- زكي محمد حسن (٢٠٠٢): طرق تدريس الكرة الطائرة "تعليم - تدريس - تطبيق - تقويم"، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية.
- ١٨- سليمان على أحمد حجر، محمد السيد الأمين (١٩٩٨): الأسس العامة للصحة والتربية الصحية، مكتبة ومطبعة الغد، القاهرة.
- ١٩- سليمان على أحمد حجر، محمد السيد الأمين (٢٠٠٣): التربية الصحية، مكتبة ومطبعة الغد، القاهرة.
- ٢٠- سميرة أحمد عبد المجيد (٢٠٠٣): تغذية الفئات الخاصة، مكتبة يشان المعرفة، القاهرة.
- ٢١- عبد الله فرغلي أحمد (٢٠٠٧): منظومة مراكز الشباب التربوية، مركز الشباب للنشر، القاهرة.
- ٢٢- عبد المجيد عبد الرحيم (٢٠٠٧): تنمية الأطفال المعاقين، ط ٢، دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة.



- ٢٣- عصام الدين متولي عبد الله، بدوى عبد العال بدوى (٢٠٠٦): طرق تدريس التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق، دار الوفاء للنشر، الإسكندرية.
- ٢٤- عفاف حسين صبحي (٢٠٠٤): التربية الغذائية والصحية، مجموعة النيل العربية، القاهرة.
- ٢٥- 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.
- ٢٦- علاء محمد، ممدوح محمد، محمود محمد (٢٠٠٤): دراسة الوعي الصحي لدي تلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظة الإسكندرية، بحث منشور، المؤتمر العلمي الدولي الثامن لعلوم التربية البدنية والرياضة، ٥-٧ أكتوبر.
- ٢٧- على حسنين حسب الله، على مصطفى طه، حازم عبد المحسن (٢٠٠٠): الأسس العلمية لتدريس الكرة الطائرة، مؤسسة العبير، القاهرة.
- ٢٨- على محمد جلال الدين (٢٠٠٤): الصحة الرياضية، المركز العربي للنشر، الزقازيق.
- ٢٩- على مصطفى طه (١٩٩٩): الكرة الطائرة (تاريخ - تعليم - تدريب - تحليل - قانون)، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٣٠- كمال عبد الحميد إسماعيل، أبو العلا احمد عبد الفتاح (٢٠٠١): الثقافة الصحية للرياضيين، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٣١- كمال عبد الحميد إسماعيل، أبو العلا أحمد عبد الفتاح، محمد السيد أمين (١٩٩٩): التغذية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٣٢- ليلي محمد إبراهيم (٢٠٠٢): قياس الوعي الصحي والغذائي والتربوي للأمهات فيما يتعلق برعايتهم لأطفالهن في محافظة الإسكندرية، إنتاج علمي، المؤتمر السنوي الخامس للطفل المصري مركز دراسات الطفولة جامعة عين شمس، القاهرة.
- ٣٣- ماجدة عقل محمد، فاطمة سعد عبد الفتاح (٢٠٠٢): برنامج تربية حركية مقترح لتنمية الوعي الصحي لأطفال ما قبل المدرسة، بحث منشور، المجلد الثاني، العدد ٣١، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ديسمبر.



- ٣٤- مجدى محمود وكوك (٢٠٠٤): محاضرات في التربية الصحية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٣٥- محمد أحمد فتحي جزر (٢٠٠٤): تأثير برنامج تعليمي باستخدام الحاسب الآلي على مستوى التحصيل المعرفي وأداء بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٣٦- محمد أحمد سليمان (٢٠٠٥): برنامج إرشادي مقترح للسلوك الصحي في التربية الرياضية لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة قنا، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ٣٧- محمد بدر الدين صالح الجندى (٢٠٠٦): تصميم برنامج الحاسب الآلي (الكمبيوتر) لتعليم بعض مهارات منهاج التربية الرياضية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها.
- ٣٨- محمد صبحى حسانين (٢٠٠١): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، ط٤، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٣٩- محمد عبد الرحمن محمود، جمال رمضان مرسى (٢٠٠٢): التربية الصحية لطلاب كليات التربية الرياضية، دار المعارف، القاهرة.
- ٤٠- محمود رمضان (٢٠٠٤): تصميم بطاقة لتقويم الصحة الرياضية المدرسية لتلاميذ المرحلة الابتدائية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- ٤١- مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠٠): طرق تدريس ألعاب الكرات وتطبيقاتها بالمرحلتين الابتدائية والإعدادية دليل للمعلمين والمدربين وأولياء الأمور، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٤٢- ممدوح محمد سلامة (٢٠٠٠): الإساءة للأطفال وعواقبها، مترجمة عن داتشيل علام كويستينا فرض، مجلة علم النفس، البيئية المصرية العامة للكتاب، الجزء الثانى، القاهرة.



٤٣- مي أبو هاشم محمد (٢٠٠٩): التوجيه والإرشاد الصحي وتأثيره على الوعي الصحي واللياقة الحركية لذوى الاحتياجات الخاصة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.

٤٤- ناصر مصطفى السويقي، عصام عزمي (٢٠٠٥): تأثير برنامج رياضي مقترح على تنمية بعض القدرات البدنية والقيم الصحية لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي بمدينة المنيا، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، العدد (٢٠)، مارس.

٤٥- هاني عبد العزيز حميدة (٢٠٠٥): بناء مقياس الوعي البيئي الصحي للرياضيين من (١٢ - ١٥) سنة بمحافظة الفيوم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.

٤٦- يوسف كماش (٢٠٠٩): الرياضة والصحة والبيئة، دار الخليج، القاهرة.

ثانياً: المراجع والأجنبية:

- 47- **Alvarez Francisco, (2002):** The Effectiveness of computer rules, scoring procedures and terminology (tennis), PhD thesis, Florida Stats University.
- 48- **Angorla Scott, (2005):** The effects of multimedia tutorials and observation in basketball, New York University.
- 49- **Brownson R., (2007):** The effect of disseminating evidence-based intervention that promote physical activity to health departments. Amj public health, Aug.2g.
- 50- **Hillier C., Wilkinson Ft., Padfield G., Harrison, (2003):** The Effects of volley ball software on female junior high school students, Volley Ball Performance, Physical Educator, 56, No 6.
- 51- **Mary Wise (2006):** Volley ball Drills for champions, university of Florida, editor, Human Kinetics, U.S.A.
- 52- **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.

- 53- **Sandler, Linda, (2004):** linking school and health services an arizona view, Arizona state univ, temp emarrisan inst, for public.
- 54- **Soucie Katz, L., (2000):** The Effectiveness of a computer volleyball program on physical education students planning a volleyball Practice Session the international conference on computer applications in sport and physical education, The Zinman College, Wingate Institute, Netanyahu.