



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية والرياضية

التخصص: النشاط البدني الرياضي والاعاقة

مذكرة لنيل شهادة الليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تحت عنوان

مستوى الوعي الصحي لدى بعض طلاب معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

-دراسة وصفية بالأسلوب المسحي أجريت على طلبة السنة الأولى ذكور بمعهد التربية البدنية والرياضية بولاية

مستغانم-

اشراف الاستاذ :

د عبد الرحمان عبد

من إعداد الطالبتين :

➤ رقية شارف

الوهاب

➤ بلعبيد فاتن

الموسم الجامعي: 2024 - 2025



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية والرياضية

التخصص: النشاط البدني الرياضي والاعاقة

مذكرة لنيل شهادة الليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تحت عنوان

مستوى الوعي الصحي لدى بعض طلاب معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

-دراسة وصفية بالأسلوب المسحي أجريت على طلبة السنة الأولى ذكور بمعهد التربية البدنية والرياضية بولاية

مستغانم-

اشراف الاستاذ :

د عبد الرحمان عبد

من إعداد الطالبتين :

➤ رقية شارف

الوهاب

➤ بلعبيد فاتن

الموسم الجامعي: 2024 - 2025

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

((رَبَّنَا آتِنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً وَهَيِّئْ لَنَا مِنْ

أَمْرِنَا رَشَدًا))

صدق الله العظيم



الابداء

من قال انا لها نالها وان اذبت رغما عنها اذبت بها لم تكن الرحلة قصيرة ولا ينبغي لها ان تكون لم يكن الحام قريبا ولا الطريق كان
محفوظا والتسهيلات كنتي فعلتها وتلتها

اهدي تخزي لي من احمل اسمه بكل فر من وعمني بلا حدود و علمني ان الدنيا كفاح واعي الاول في مسيتي وسندي وقتي وملاذي
بعد الله ها انت ترى ثمارا حان وقت حصدها حبيبي ابي

لي من جعل الله الجنة تحت اقدامها واحتضني قلبها قبل يدها وسهلت لي الشدائد بدعائها القلب الحنون وسمعت
الظلمات سر نجاحي ووج حياتي ملكتي ابي

لؤلؤك الذين كانوا السند في ضعفي قولا وفعلوا لي حماة ظهري وكثفي ساروا معي في هبي لي حين وصولي خطوة بخطوة اخوتي

وقرة عيني حبيبتني حملت همي وشاكتها سراتي ان ومعتي عيني ومعتي عيناه معي اخوتي

وخيرا وليس آخر رفقاء الدرب اخوة جابتها الايام تشاركنا الدروب السعيدة والبرينة واختمت بفرحة نجاح التخرج صعبة العمر
صدراقتي عزيزاتي الثلاثة ومنا صعبة لا تنتهي

شارف رقية



الابداء

لى نفسي،

التي قاومت، تعبت، سقطت، ثم وقفت من جديد... شكرا لاني لم تستسلمي، لاني كنت لي واثما للظن والامان في عز الوحدة والضغط.

ولى ظلي... الذي رافقني بصمت، وساندني بقوة، وكان النور في وادي حنين خفت الضوء.

لى من امن بي حنين شككت في نفسي، واثمتل تقلياتي، وصمتي، وقلقي...

شكرا لاني كنت اسند الذي لا يميد، واللجا حنين ضاقت بي الطرق، هذا التخرج ليس لي وحدي بل لنا معنا...

ولى جمني للبيبة،

نبض القلب ووفاء الروح... لوه وعودتي وحنانك لما كنت ما انا عليه اليوم.

ولى والدي العرويين

اتم لبذور التي اثمرت هذا الحلم... شكرا لصبركم، ودعمكم، ولحب لى يقاس.

ولى صديقاتي،

زهور الرحلة، ورفيقات الدرب... شكرا لضيكتن التي خففت عناء الطريق، ولوجودكن الذي كان واثما ضوءا وراحة

بلعيد فاتن



شكر وتقدير

الحمد لله الذي وفقنا وأعاننا على إنجاز هذا العمل، واثمة علينا بفضلها وكرمها.
نتوجه بخالص الشكر والتقدير لى كل من ساهم في وعمنا وتشجيعينا خلال إعداد هذه المذكرة.
نود أن نعبر عن عظيم امتناننا لمشرفنا الكريم الاستاذ (عبد الرحمان عبد الوهاب)، على ما بذله من جهد
وتوجيه ونصح مستمر، فقد كان لتوجيهاته القيمة وملاحظاته البناءة الأثر الكبير في تطوير هذا البحث.
كما لا يسعنا إلا أن نتقدم بالشكر لى أستاذة المعهد كافة، الذين لم يخلوا علينا واستفدنا بعلمهم وخبراتهم
خلال سنوات الدراسة.

ولا ننسى أن نخص بالشكر والامتنان أستاذتنا العزيزتين، اللتان كانتا الداعم الأولى لنا في جميع مراحل حياتنا،
فلكم منا كل الحب والتقدير على صبركم وعلمكم المتواصل.
وأخيراً، أسأل الله أن يجعل هذا العمل خالصاً لوجهه الكريم، وأن يكتب له القبول والنفع.

الملص باللغة العربية:

عدوان الدراسة: مستوى الوعي الصحي لدى جن طلاب معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة الحميد بن بايس مستغانم-

هفت الدراسة الى تحديد ومعرفة مستوى لطلاب لى معهد التربية البدنية والرياضة من حيث من حيث الوعي لصحي في مخف مجالاته والتعرف على ما اذا كان هناك فروق ذات الدلالة الدلالة لخصائية في مستوى الوعي بين لطلاب وان كلت هناك علاقة تجمع الوعي لصحي بالتغذية بالتغذية و لصحة لخصية والامراض وممارسه الرياضة ولتحقيق ذلك تم الاعتماد على المنهج المنهج الوصفي وكلت عينه البحث متكونه من 30 طلب في المعهد للجامعي للتربية البدنية بمستغانم اختيرت بطريقة عشوائية وطقت عليهما التجربة الرئيسية التي استخدم فيها استبيان الوعي لصحي المكون من 4 محاور بمجل 40 سؤال واعتمدنا في تحليل النتائج على أساليب أساليب لخصائية متمثلة في معامل الارتباط البسيط لبيرسون، ومن اهم النتائج المتصل عليها في عليها في الاخير ان مستوى الوعي لصحي عند لطلاب لى معهد التربية البدنية والرياضة كان كان بمستوى دنيء وهزيل وهناك علاقة بين الوعي لصحي و لصحة لخصية والتغذية لسليمة لسليمة وممارسة الرياضة ومنه يوصف طلب بالاهتمام بمستوى الوعي لصحي ومجالاته الأربعة. الأربعة.

الكلمات المفتاحية: لصحة، الوعي، الوعي لصحي، الوعي لصحي لى طلاب المعهد.

المخلص باللغة الأجنبية:

Abstract:

**Study Title: The Level of Health Awareness among Some Students at the
Institute of Physical Education and Sports at Abdelhamid Ibn Badis
University, Mostaganem**

The study aimed to identify and understand the level of health awareness among students at the Institute of Physical Education and Sports in various areas. It also aimed to determine whether there were statistically significant differences in the level of awareness among students, and whether there was a relationship between health awareness and nutrition, personal health, disease, and exercise. To achieve this, the descriptive approach was adopted. The research sample consisted of 30 students at the University Institute of Physical Education in Mostaganem, who were randomly selected. The main experiment was conducted on them, which used a health awareness questionnaire consisting of four axes and a total of 40 questions. The results were analyzed using statistical methods, such as Pearson's simple correlation coefficient. Among the most important results obtained in the final analysis was that the level of health awareness among students at the Institute of Physical Education and Sports was low and weak, and there was a relationship between health awareness, personal health, proper nutrition, and exercise. Therefore, a student is described as being concerned with his level of health awareness and its four areas.

Keywords: health, awareness, health awareness, health awareness among institute students.

قائمة المحتويات

الصف	المحتويات
	الاهداء
	شكر وتقدير
	الطص باللغة العربية
	الطص باللغة الأجنبية
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
التعريف بالبحث	
مقدمة	
4	1-مشكلة البحث
5	2-الفرضيات
5	3-اهداف البحث
6	4-اهمية البحث
6	5-مصطلحات البحث
7	6-الدراسات السابقة
10	7-التعليق على الدراسات السابقة والمثابفة
11	8-النقد للدراسات السابقة والمثابفة
اللب الأول: الدراسة النظرية	
الفصل الأول: الصحة والتوعية الصحية	
15	تمهيد
16	1-مفهوم لصحة
16	2-درجات لصحة
17	3-اهداف التربية لصحية

19	4-علاقة التربية الصحية بالرياضة والتربية البدنية
22	5-الأسس الصحية للفرد الممارس
23	6-الرعاية الصحية
25	7-التوعية الصحية
26	8-ماهية وأهمية التوعية الصحية
27	9-مجالات الوعي الصحي
28	10-التوعية الصحية
30	11-دور التوعية الصحية في تفلي الامراض والآفات الاجتماعية
32	خلاصة
الفصل الثاني: التوعية الصحية بمختلف مجالاتها وعلاقتها بصحة الفرد	
34	تمهيد
35	1-مفهوم التغذية السليمة
36	2- عناصر التغذية السليمة
37	3- اهداف التغذية السليمة
38	4-التغذية السليمة وعلاقتها بالتوعية الصحية
39	5-مفهوم ممارسة النشاط الرياضي
40	6- اهداف ممارسة النشاط الرياضي
41	7-ممارسة النشاط الرياضي وعلاقتها بالتوعية الصحية
42	8-مفهوم صحة شخصية
43	9-عناصر صحة شخصية
44	11-صحة شخصية وعلاقتها بالتوعية الصحية
46	خلاصة
الباب الثاني: الجانب التطبيقي	
الفصل الأول: الدراسة الاستطلاعية ومنهجية البحث والإجراءات الميدانية	
49	تمهيد
50	1-المنهج المتبع
51	2-مجتمع البحث
51	3-عينة البحث
52	4-ضبط متغيرات الدراسة

53	5-مجالات البحث
53	6-ادوات البحث
54	7-شروط فياس الأداة العلمية
54	8-لطريقة الإحصائية
55	9-التجربة الاستطلاعية
57	خلاصة
الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج	
59	1-تحليل ومنقشة النتائج
99	2-مقابلة النتائج بالفرضيات
101	الاستنتاجات
102	الاقتراحات والتوصيات
خاتمة	
للمصادر والمراجع	
الملاحق	

قائمة الجداول

الصفحة	الجدول
55	جدول رقم 01 يبين الخلل السيكمترية لاستبيان الدراسة
59	جدول رقم 02 يبين التحليل الإحصائي للعبارة الأولى من المحور الأول
60	جدول رقم 03 يبين التحليل الإحصائي للعبارة الثانية من المحور الأول
61	رقم 04 يبين التحليل الإحصائي للعبارة الثالثة من المحور الأول
62	جدول رقم 05 يبين التحليل الإحصائي للعبارة الرابعة من المحور الأول
63	جدول رقم 06 يبين التحليل الإحصائي للعبارة الخامسة من المحور الأول
64	جدول رقم 07 يبين التحليل الإحصائي للعبارة السادسة من المحور الأول
65	جدول رقم 08 يبين التحليل الإحصائي للعبارة السابعة من المحور الأول
66	جدول رقم 09 يبين التحليل الإحصائي للعبارة الثامنة من المحور الأول
67	جدول رقم 10 يبين التحليل الإحصائي للعبارة التاسعة من المحور الأول
68	جدول رقم 11 يبين التحليل الإحصائي للعبارة العاشرة من المحور
69	جدول رقم 12 يبين التحليل الإحصائي للعبارة الحادية عشر من المحور
70	رقم 13 يبين التحليل الإحصائي للعبارة الثانية عشر من المحور الأول
71	جدول رقم 14 يبين التحليل الإحصائي للعبارة الثالثة عشر من المحور
72	جدول رقم 15 يبين التحليل الإحصائي للعبارة الرابعة عشر من المحور
73	جدول رقم 16 يبين التحليل الإحصائي للعبارة الخامسة عشر من المحور
74	جدول رقم 17 يبين التحليل الإحصائي للعبارة السادسة عشر من المحور
75	جدول رقم 18 يبين التحليل الإحصائي للعبارة السابعة عشر من المحور
76	جدول رقم 19 يبين التحليل الإحصائي للعبارة الثامنة عشر من المحور
77	جدول رقم 20 يبين التحليل الإحصائي للعبارة التاسعة عشر من المحور
78	جدول رقم 21 يبين التحليل الإحصائي للعبارة العشرين من المحور الأول
79	جدول رقم 22 يبين التحليل الإحصائي للعبارة الواحدة والعشرين من
80	جدول رقم 23 يبين التحليل الإحصائي للعبارة الأولى من المحور الثاني

81	جدول رقم 24 يبين التحليل الإحصائي للعبارة الثانية من المحور
82	جدول رقم 25 يبين التحليل الإحصائي للعبارة الثالثة من المحور
83	جدول رقم 26 يبين التحليل الإحصائي للعبارة الرابعة من المحور
84	جدول رقم 27 يبين التحليل الإحصائي للعبارة الخامسة من المحور الثاني
85	جدول رقم 28 يبين التحليل الإحصائي للعبارة السادسة من المحور
86	جدول رقم 29 يبين التحليل الإحصائي للعبارة السابعة من المحور
87	جدول رقم 30 يبين التحليل الإحصائي للعبارة الثامنة من المحور الثاني
88	جدول رقم 31 يبين التحليل الإحصائي للعبارة التاسعة من المحور
89	جدول رقم 32 يبين التحليل الإحصائي للعبارة العاشرة من المحور
90	جدول رقم 33 يبين التحليل الإحصائي للعبارة الحادية عشر من المحور
91	جدول رقم 34 يبين التحليل الإحصائي للعبارة الثانية عشر من المحور
92	جدول رقم 35 يبين التحليل الإحصائي للعبارة الثالثة عشر من المحور
93	جدول رقم 36 يبين التحليل الإحصائي للعبارة الرابعة عشر من المحور
94	جدول رقم 37 يبين التحليل الإحصائي للعبارة الخامسة عشر من المحور
95	جدول رقم 38 يبين التحليل الإحصائي للعبارة السادسة عشر من المحور
96	جدول رقم 39 يبين التحليل الإحصائي للعبارة السابعة عشر من المحور
97	جدول رقم 40 يبين التحليل الإحصائي للعبارة الثامنة عشر من المحور
98	جدول رقم 41 يبين التحليل الإحصائي للعبارة التاسعة عشر من المحور

قائمة الأشكال

الصفحة	الاشكال
59	شكل رقم 01 يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 01 من المحور
60	شكل رقم 02 يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 02 من المحور
61	شكل رقم 03 يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 03 من المحور
62	شكل رقم 04 يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 04 من المحور
63	شكل رقم 04 يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 04 من المحور
64	شكل رقم 05 يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 05 من المحور
65	شكل رقم 06 يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 06 من المحور
66	شكل رقم 07 يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 07 من المحور
67	شكل رقم 08 يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 08 من المحور
68	شكل رقم 09 يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 09 من المحور
69	شكل رقم 10 يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 10 من المحور
70	شكل رقم 11 يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 11 من المحور
71	شكل رقم 12 يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 12 من المحور
72	شكل رقم 13 يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 13 من المحور
73	شكل رقم 14 يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 14 من المحور
74	شكل رقم 15 يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 15 من المحور
75	شكل رقم 1 يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 16 من المحور الأول
76	شكل رقم 17 يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 17 من المحور
77	شكل رقم 18 يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 18 من المحور
78	شكل رقم 19 يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 19 من المحور
79	شكل رقم 20 يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 20 من المحور
80	شكل رقم 21 يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 21 من المحور
81	شكل رقم 23 يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 02 من المحور

82	شكل رقم 24 يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 03 من المحور
83	شكل رقم 25 يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 04 من المحور
84	شكل رقم 27 يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 06 من المحور
85	شكل رقم 28 يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 07 من المحور
86	شكل رقم 29 يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 08 من المحور
87	شكل رقم 30 يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 09 من المحور
88	شكل رقم 31 يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 10 من المحور
89	شكل رقم 32 يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 11 من المحور
90	شكل رقم 33 يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 12 من المحور
91	شكل رقم 34 يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 13 من المحور
92	شكل رقم 35 يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 14 من المحور
93	شكل رقم 36 يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 15 من المحور
94	شكل رقم 37 يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 17 من المحور
95	شكل رقم 38 يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 18 من المحور
96	شكل رقم 39 يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 19 من المحور

التعريف بالبحث

تعد صحة من أعظم نعم الله عز وجل على الإنسان وهي من أهم المطالب التي تسعى الدول الدول والشعوب والحكومات والمؤسسات والأفراد إلى بلوغها والمحافظة عليها وحمايتها من كل من كل ما يسبب لها ضرر كما أنها رأس مال ورصيد شخصي ومجتمعي وصدر رئيسي للتنمية للتنمية الاجتماعية والاقتصادية على صعيد الفرد والمجتمع وهي حجر الزاوية للتنمية البشرية ومؤشرها لنوعية الحياة وحق أساسي من حقوق الإنسان (شحاته 2008؛ 121) كما تعد شروطا شروطا للنجاح في جميع قطاعات الحضارة الإنسانية وهي كذلك من أهم المؤشرات على التنمية والتنمية ومقياس يقاس به تطور الدول وتقدم الشعوب وارتقائها ولذا فهي تعمل جاهده على الاهتمام بها وتحقيقها من أجل حياة صحية أفضل للجميع يسهم من خلالها الفرد في جهود التنمية والتنمية المختلفة (ملحم 2019، 603) وبقدر ما يمتلكه الفرد من صحة ومن كفاءه صحيه يكون يكون لديه القدرة على العطاء والتقدم في كل ما يدين للحياه وقد اكتسبت لحة اهميه خاصه وما خاصه وما كان متميزة في حياه الافراد نظرا لارتباطها الوثيق وتأثيرها المباشر في نوعيه حياتهم ومستوى معيشتهم ومن المسلم مخطر الإصابة بالأمراض الغير لسرية (منظمه لصحة لصحة العالمية 2016)

وطبقا لتقرير منظمه لصحة العالمية حول النشاط البدني تشير الاستراتيجية العالمية بشأن النظام بشأن النظام الغذائي والنشاط البدني ان العن النشاط البدني يحتل المرتبة الرابعة ضمن عوامل عوامل للخطورة الرئيسية الكامنة وراء الوفيات التي تسجل على لصعيد العالمي (6% من الوفيات الوفيات العالمية) وتشير التقديرات الى ان الخمول البدني يمثل لسبب الرئيسي التي يقف وراء وراء حدوث نحو 21 الى 25% من حالات السرطان القولون والثدي و 27% من حالات لسكر لسكر وقربت 30% من حالات امراض القلب كما يمكن للبالغين اذا مارسوا نشاطا بدنيا بانتظام بانتظام وبوتيرة كافيه من تحقيق ما يلي الحد من مخطر الإصابة بهاته الامراض وتقليل الاكتئاب

الاكتئاب فضلا عن تحسين صحة العظام وصحة الوظيفية. (منظمة لصحة العالمية 2021 ت) (منظمة
ت) (منظمة لصحة العالمية ذ ت (ب)).

وفي هذا لصد اشارت دراسة (العرجان واخرون 2013، 315) الى انه نظرا لزيادة
الاعتماد على الوسائل التكنولوجية زاد معدل الإصابة بالأمراض والمضاعفات لصحية المرتبطة
المرتبطة بقله للحركة وانخفاض معدل النشاط البدني اليومي للإنسان وارتفاع مؤشرات السمنة بسن
السمنة بسن مخلف لشرائح الاجتماعية ومن تلك الامراض ضغط الدم المرتفع وهشاشة العظام
العظام وانخفاض اللياقة البدنية وارتفاع مستوى الدهون الدم للخطرة.

كما تبين الدلائل العلمية عن انتشار الامراض المزمنة وزيادة معدات الوفيات يرجع الى
تغيير النمط المعيشة والعادات الغذائية الغير صحية مثل كثرة تناول الدهون وقله تناول الأغذية
الأغذية الغنية بالألياف وكثرة السكريات وحتى النظافة الشخصية وصحة الجسمية كان لها قطه
قطه اهتمام باعتبارها جاذبه للأمراض بنطاق واسع فالوقاية خير من العلاج وفي هذا لصد
اشارت التقارير لصادرة عن منظمة لصحة العالمية والمنتي الاقصلي العالمي الى ان النظم
النظم الغذائية الغير صحيه وقله ممارسه النشاط البدني وتعطي لصبغة من عوامل الخطورة
الرئيسية للإصابة بأمراض غير ساريه وان هذه الامراض هي سبب الرئيسي للوفاة حيث تفك
تفك بأرواح ثلاثة من كل خمس لشخاص على نطاق العالم وفت بيانات علميه تؤكد على ان
ان النظام الغذائي لصحي والنشاط البدني الكافي يؤديان دورا هاما في الوقاية من هاته الامراض
الامراض (منظمة لصحة العالمية د ت ت).

ومنه فان الوعي لصحي والاهتمام بمجالاتهم من الناحية الغذائية وصحة الجسمية والوقاية
والوقاية من الامراض والممارسة البدنية الرياضية تعتبر ركن اساسي في مجال لصحة العامة
العامة كما يرى رشيد عبد القوي في دراسته (2018/2019) ان الوعي لصحي أصبح ضرورة
ضرورة حتميه في هذا العصر وعليه من بين اهم شرائح المجتمع واهم الفئات التي تحتاج الى
الى ترسيخ ثقافه الوعي لصحي هم لطلاب وتحديد الذكور.

التعريف بالبحث

وفي هاته الدراسة ومن هذا لصدد ستحاول لطالبتان الكف عن مستوى الوعي لصحي لهذه
لهذه الفئة وتوضيح طبيعة الارتباط بين الوعي ومجالاته.

1-شكلة البحث:

تعد المشاكل لصحية من الازمات التي تعيق المجتمع على النهوض في كافة القطاعات خاصة خاصة اذا لمت لجلب لطلابي على الرغم من تزايد حملات التوعية لصحية لى لطلاب الا انه لا الا انه لا تزال دراسات ومؤشرات تبرهن ضعف الوعي لصحي لى فئه كبيره من الكور مما يؤدي مما يؤدي الى ممارسات صحيه غير سليمه وقله النشاط البدني الرياضي والتغذية النيئة والسلوكيات السلبية وتجاهل الفحوصات لطبية وغيرها فالمشكل لصحية تعد من الازمات لصحية لصحية التي تعيق المجتمع على النهوض والترقي وباعتبار أن الوعي لصحي اساسا يجب الاهتمام الاهتمام به وعلى ضوء هذه الاشارات يمكننا القول ان التنقيف لصحي والتفتح والتوعية لصحية لصحية قليلة في مجتمعنا خاصة للشباب في الجامعة بالرغم من انها جانب يستحق الاهتمام به به وزياده تحقيقه لتكوين جس لصحي بدنيا وجسميا فلتشائع في دراسات الوقاية المجتمعية ضعف ضعف الوعي لصحي لخطر من المرض ذاته لأنه يفتح الباب لمشكلات يمكن تجنبها ويحتل موضوع موضوع الوعي لصحي ونشره أهمية متزايدة بين طلبة الجامعة حيث اجريت العديد من الدراسات الدراسات حول الوعي لصحي حيث تبين نتأجها ففي دراسة سوزان (2009) هت النتائج النتائج الى ارتفاع الوعي لصحي للطلبة اما في دراسة عبد الله محمد خطابيه (2010) والعربي والعربي محمد وحرיתי حكيم (2018) فأظهرت النتائج لتخفاض الوعي لصحي لطلبة وتوصلت وتوصلت دراسة عماد عبد الحق واخرون 2012 الى ان مستوى الوعي لصحي العام لى لطلبة لطلبة كان متوسطا اما على المستوى المحلي فانفردت الدراسة لعبد الحليم خلفي (2013) في في الجنوب الجزائري على حد علم البحث بدراسة الوعي لصحي عند لطلبة حيث ظهرت النتائج النتائج على مستوى الوعي لصحي لى لطلبة المركز الجامعي بتمنرلت عالي جدا وعليه اجراء اجراء المزيد من الدراسات حول الوعي لصحي عند لطلبة امر في غايه الأهمية للكف عن مكان عن مكان القوه ووضف عند هذه الفئه وعلى هذا الاساس وعلى ما سبق وعلى ضوء هذه الاقاويل والواقع المعاش قررت الباحثتان اجراء دراسة بحث حول العلاقة بين الوعي لصحي ومجالات وحول فجوة مستوى الوعي لى لطلبة المعهد للتربية البدنية والرياضة الذكور باعتبارهم

باعتبارهم وقود المستقبل للعديد من المجتمعات الخاصة لنرى كماله للشباب في فهم المعلومات المعلومات لصحية لضرورية واتخاذ قرارات مستمرة للحفاظ على صحتهم وصحة من حولهم بمخفف حولهم بمخفف المجالات كالتغذية ممارسه الرياضة الوقاية وغيرها وادراك السلوكيات والعادات والعادات التي تقي من الامراض والآفات الاجتماعية والخروج بنتائج تؤكد على انه يجب لحرص لحرص على الجلب التوعوي لصحي لطلاب والاهتمام بجوانبه التي تعتبر ركيزة اساسيه في في لصحة العامة و على هاته المشكلة تم طرح صياغ لسؤال:

➤ ما مستوى الوعي لصحي لى لطلبة معهد التربية البدنية والرياضة ذكور بمستغانم؟

الأسئلة الفرعية:

➤ ما مستوى الوعي لصحي لى لطلاب فيما يتعلق بالتدخين ولصحة لثخصية؟

➤ الى أي مدى يمتلك لطلاب وعيا صحيا فيما يتعلق بالتدخين ولصحة لثخصية؟

2- الفرضيات:

الفرضية العمة:

➤ مستوى الوعي لصحي منخفض لى لطلبة معهد التربية البدنية والرياضة ذكور بمستغانم.

بمستغانم.

فرضيات الفرعية:

➤ يفترض أن الوعي لصحي لى لطلاب فيما يخص ممارسة النشط الرياضي والتغذية السليمة

السليمة يعاني من قصور.

➤ يفترض أن نسبة الوعي لصحي لى لطلاب فيما يتعلق بصحة لثخصية، والتدخين، وتعطي

والتدخين، وتعطي المخدرات ضعيفة.

3- أهداف البحث:

- معرفه مستوى الوعي لصحي لى طلاب الجامعة في مخفف لجواب التغذية لصحة لخصية لصحة لخصية والأشظة البدنية وممارسه الرياضة والوقاية من التدخين وآفاته.
- إدراك أثر التثقيف لصحي على سلوكيات لطلاب لصحية واليومية.
- تسليط ل ضوء على الفجوات المعرفية في المفاهيم لصحية لى طلاب الجامعة المنتسبين للخص المنتسبين للخص النشاط البدني المكيف.
- تقديم توصيات لتطوير برامج توعويه داخل للجامعات لتعزيز الوعي والثقافة والسلوكيات والسلوكيات لصحية.

4- اهميه البحث:

- تكن اهميه البحث في كونه موجها لشريحة من المجتمع تحتاج الى جرعه من الوعي لصحي لصحي وهذا البحث يحاول الكف عن اهميه اهتماماتهم وميولهم في امتلاك المعلومات المعلومات لصحية وتطبيقها على ارض الواقع.
- يسعى البحث الى اثبات متى اهميه تواجد التثقيف لصحي عند هاته الفئة وسنحاول توضيح توضيح واثبات ان غياب الوعي لصحي من اهم ازمان لصحة العامة وهذا كله حتى لا حتى لا يتم اهمال جمعيات هذه الفئة وتعليمها المعارف لصحية والعيش لسليمة وصحة وصحة الكاملة مبنية على لس علميه حتى تترجم لنا على شكل سلوكيات قيمه تؤوي الى بناء مجتمع متكامل فكريا وبدنيا.
- يسعى لتسليط ل ضوء على هذه الفئة حتى يتم ايجاد طرقه وساهم في تنميه التثقيف لسليم لسليم بالإضافة الى تحديد نقطس ان وجدت في مستوى الوعي لصحي من لجل ان تكون

تكون المناهج والتوصيات التوعوية مستقبلا مبنيا على حقائق علمية لزيادة الدقة في تحديد الاهداف التي تحتاجها هذه الفئة.

5-مصطلحات البحث:

5-1-تعريف المستوى:

التعريف النظري: هو درجة من التقدم او الاداء تستخدم لتصنيف المتعلمين وفق معايير معينه تعكس معينه تعكس مدى اكتسابهم للمعرفة او المهارات المطلوبة. (يونس احمد 2018 صفحه 45)

(45)

التعريف الاجرائي: يعني الدرجة والمكانة التي استوى عليها الشيء.

5-2-تعريف الوعي:

التعريف النظري: يعرف الوعي بانه المعرفة والفهم والادراك والتقدير بمجال معين مما يساعد يساعد على توجيه سلوك الفرد نحو العناية بهذا المجال. (احمد قنديل 2001 صفحه 36)

التعريف الاجرائي: هو الفهم والادراك وشعور ذات بما يدور في المحيط والقدرة على التفكير التفكير والفهم والتفاعل مع الواقع بوعي وإدراك.

5-3- الوعي الصحي:

التعريف النظري: يعني إدراك ومعرفة الافراد والجماعات للتحقق لصحية لسليمة والسعي لممارستها لممارستها في الحياة اليومية للوقاية من الامراض. (مذكره تخرج ماستر خير اسلام للصيبي للصيبي 2019 صفحه 117).

يُصد به المام افراد المجتمع المعلومات وحقائق صحية ولحساسهم نحو صحتهم وصحة غيرهم غيرهم من خلال تحويل الحقائق لصحية سليمة الى عادات سلوكيه تمارس تلقائيا دون أدني تفكير. أدني تفكير. (العيون 2013 صفحه 23)

التعريف الاجرائي: يُصد به مستوى لطلب في تطبيق المعلومات والسلوكيات لصحية سليمة الموجودة لسليمة الموجودة في فقرات الاستبيان الموجهة له.

6 - الدراسات السابقة:

1-مذكره تخرج ماستر خاضير اسلام الخطيبي 2019 بعنوان مدى ارتباط الوعي لصحي بعناصر بعناصر اللياقة بدنيه المرتبطة بصحة عند تلاميذ الابتدائي.

هفت الدراسة الى الكثف عن مستوى الوعي لصحي لى التلاميذ الابتدائية من 9 الى 13 سنه 13 سنه وتحديد مدى الارتباط بين الوعي لصحي واللياقة القلبية التنفسية عند التلاميذ الابتدائية الابتدائية والارتباط بين الوعي لصحي والتحمل العضلي والتركيب الجسمي والمرونة، ولقد تم اختيار تم اختيار عينه البحث بالطريقة العشوائية ولأنها تتناسب الدراسات الوصفية المشابهة لهذه الدراسة تمثلت في التلاميذ الذين تتراوح اعمارهم بين 9 الى 13 سنه يدرسون في لطور الابتدائي طف الثلث والرابع والخمس للسنة الدراسية 2023، واستخدم الاستبيان هو عبارته عن عبارته عن أسئلة تهدف الى تحديد مستوى الولاية لصحي تتكون 39 سؤال مقسم على اربع محاضر محاضر من اهم النتائج المتصل عليها ان مستوى الوعي لصحي عند التلاميذ متوسط وانه لا توجد لا توجد علاقه بين الوعي لصحي وعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بصحة.

2-دراسه العربي محمد 2018/2019 بعنوان الوعي لصحي وعلاقته بالاتجاهات نحو ممارسه ممارسه النشاط واللياقة البدنية المرتبطة بصحة.

هفت الدراسة الى تحديد طبيعة العلاقة بين الوعي لصحي والاتجاهات نحو ممارسه النشاط
النشط البدني من جهة وعناصر اللياقة البدنية من جهة اخرى بالإضافة الى تحديد الفروق في
في المتغيرات الدراسة تبعا الى المستوى والمدينة، وقد اجريت الدراسة على عين قوامها 394
394 طلب من لطلبة الكور بقسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تتراوح اعمارهم
اعمارهم من سن 18 الى 25 سنة وقد تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وتم استخدام المنهج
الوصفي، وكلت ادوات الدراسة استبيان الوعي لصحي ومقياس كينيون للاتجاهات نحو النشاط
النشط البدني والاختبارات البدنية الخاصة باللياقة البدنية المرتبطة بصحة بطاريه معهد كوبر
كوبر كاليفورنيا، ومن اهم النتائج المتوصل اليها وجود علاقه ضعيفة بين الوعي لصحي
والاتجاهات نحو ممارسه النشاط البدني بالإضافة الى وجود علاقه ضعيفة بين الوعي لصحي
وعناصر اللياقة البدنية مرتبطة بصحة باستلام مؤشر كتله للجسم منقوطه عضلات البطن وتحملها.
وتحملها.

3-دراسة عبد القوي رشيد (2018/2019) بعنوان مستوى الوعي لصحي وعلاقته بالحفظ على
على الوزن الطبيعي لى طلبة الجامعة هفت الدراسة الى معرفه الفروق في الوعي لصحي بين
بين طلبه السنة الثانية ليسس والثالثة ليسس هب عده متغيرات.

وقد تم اجراء الدراسة على عين قوامها 475 طلب من جامعه الجبالى بونعامه خميس مليانة
مليانة عمرهم تتراوح بين 19 و25 سنة وقد تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي
العلائقي وقد تم استخدام كأدوات لدراسة استبالة الوعي لصحي واختبار مؤشر كتله للجسم ومن
ومن بين اهم نتائج المتوصل اليها ان مستوى الوعي لصحي العام لطلبه السنة الثانية والثالثة
ليسس في جامعه الجبالى بونعامه خميس مليانة مرتفع نسبيا وايضا لطلبة الذين لديهم وزن طبيعي
وزن طبيعي يتمتعون بمستوى وعي صحي أفضل من لطلبة ذوي الوزن النيف والوزن الزائد.
الزائد.

4-العربي محمد وحرיתי حكيم 2018 بعنوان الوعي لصحي وعلاقته باللياقة البدنية المرتبطة المرتبطة بصحة.

وقد اجريت الدراسة على عينه اختيرت بطريقه عشوائية بلغت 67طلب (20طلب سنه اولى سنه اولى و 47طلب لسنه الثالثة) وهفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين الوعي لصحي واللياقة البدنية مرتبطة بصحة والفروق بين طلبه لسنه اولى والثالثة في الوعي لصحي البدنية المرتبطة بالصحة، واستخدم في الدراسة المنهج الوصفي تم تطبيق استبيان الرواية الرواية لصحي واختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بصحة، ومن النتائج المتصل عليها وجود وجود علاقه بين انواع لصحي ومكونات اللياقة البدنية المرتبطة بصحة بما فيها التركيب الجسمي الجسمي والمتمثل في الاختبار مؤشر كتله الجسم وعدم وجود فرق داله لخصائية في مستوى الوعي الوعي لصحي بين ضربه لسنه اولى ليسس والثالثة ليسس.

5-دراسه عبد الله محمد وإبراهيم فيصل رواشدة 2010 مستوى الوعي لصحي لى طبت كليات كليات المجتمع الحكومية في الأردن.

وقد اجريت الدراسة على عينه بلغ عددها 678طالبه وشككت ثلثه مجتمع الدراسة اخترت اخترت بطريقه العين لطبقية العشوائية، استخدم في الدراسة المنهج الوصفي المسحي وطقت في وطقت في هذه الدراسة استباننا لقياس الوعي لصحي والتي تكونت من 32 فقره موزعه على خمس على خمس مجالات، ومن بين اهم النتائج المتصل عليها ان مستوى الوعي لصحي كان منخفضا حيث منخفضا حيث كان اقل من المستوى المقبول 80% كذلك كانت النتائج مستوى لسنه الدراسية الثانية الثانية مقارنة مع لسنه الاولى لصالح التحص المهني مقارنة والتحص الاكاديمي مقابل التحص مقابل التحص التجاري امام من حيث مستوى المعيشة المرتفع ثم المتوسط يليه المنخفض

7 - التعليق على الدراسات السابقة و المشابهة:

لقد استفادت الباحثتان كثيرا من هذه الدراسات خصوصا في النقط المشتركة والمتغيرات المشابهة اذ انها وضحت لهما كيفية البناء النظري لهذه المتغيرات بالإضافة الى الانتقاء الادوات الادوات وتصميمها والتعديل فيها لتتناسب مع خصوصيات وطبيعة البحث وقد غلب استخدام المنهج المنهج الوصفي وخاصة بالأسلوب المسحي على هذه الدراسات وذلك لأنه الامسب في مثل هذه هذه الدراسات كما تتهج الدراسات الى تحديد مستوى الوعي لصحي او تحديد عناصر اللياقة اللياقة البدنية مرتبطة بالصحة ولم تكنفي جن الدراسات بتحديد المستوى او التطرق المتغير واحد المتغير واحد قط بل قلت بدراسة المدى الارتباط بين هذه المتغيرات مثل دراسة العربي محمد، محمد، اما الادوات التي استخدمتها الدراسات فعند التطرق الى متغير الوعي لصحي اتقت الدراسات في استخدامها لاستبيان مكون لمجموعه من أسئلة لها عدة محاور،

كما ان حجم العينة بالنسبة للعينة لنيل شهادة الدكتوراه كان حجم العينة فوق 100 اما دراسات الماستر كلفت تتراوح بين 67 51 الى، اما من ناحية النتائج المتوصل اليها كان هناك هناك اختلاف بالرغم من انهاصب في فس الاتجاه فالدراسات التي تطرقت الارتباط بين المتغيرين المتغيرين اتفقوا على ان ليس هناك علاقه باستثناء دراسة العربي محمد بالإضافة الى ان جن بعض النتائج في الدراسات الأخرى التي تدرس مستوى الوعي لصحي وهي انه هناك فروق ذات فروق ذات الدلالة إحصائية في الوعي لصحي هب جن المتغيرات قط دراسة رشيد عبد القوي عبد القوي كلفت من ضمن النتائج الإيجابية بوجود وعي صحي والآخر اتفق على ان هناك نتائج نتائج سلبية وضعيفة كدراسة عبد الله محمد خطابه وابراهيم فيصل الرواشدة 2010 وبالتالي وبالتالي يبقى ذلك هب المتغير وهب المجتمع.

8- النقد الدراسات السابقة والمشابهة:

من خلال مراجعتنا للدراسات السابقة والمشابهة، لاحظنا عدة نقاط:

بالنسبة للجانب النظري، فقد لاحظنا أن العديد من الدراسات السابقة توسعت في هذا الجانب، الجانب، وامتد ليشمل أكثر من فصلين بينما اقتصرت الطالبتان الباحثتان على فصلين فقط

ومن ناحية الهيكلية، فإن الباب الثاني في معظم الدراسات السابقة يمثل الجزء الخاص بالدراسة بالدراسة الميدانية، وقد جاء غالبا مقسما إلى فصلين. الفصل الأول يتناول المنهجية المتبعة، وتحديد متغيرات البحث مع ضبطها، إضافة إلى توضيح مجالات البحث، ووصف أدوات الدراسة الدراسة التي تجاوز عدد فقراتها 30 فقرة. كما تم التطرق للدراسة الاستطلاعية، وشرح الأسس الأسس العلمية التي استندت إليها الأدوات، إضافة إلى الوسائل الإحصائية المستخدمة.

أما الفصل الثاني، فقد تم فيه عرض النتائج وتحليلها بدقة، وتوضيح الاستنتاجات، ومن أبرزها أن مستوى الوعي لصحي لدى لطلاب كان بين لضعيف والمتوسط، كما تبين عدم وجود علاقة وجود علاقة بين الوعي لصحي والمتغير الثاني في البحث. وفي الختام أدرجت الدراسات التوصيات المقترحة، والخلاصة العامة، إضافة إلى قائمة للمصادر والملاحق الهامة.

وبناء على ما سبق، نرى أن دراسة لطلاب لطلاب جاءت منسجمة مع بعض خصائص الدراسات تبيين الدراسات تبيين أن بعض الدراسات ركزت على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، بينما بينما ركزت دراسات أخرى على الوعي لصحي فقط. ومن بين هذه الدراسات، نذكر دراسة عبد عبد الله محمد خطابية وإبراهيم فيصل الرواشدة (2010) التي تناولت الوعي لصحي بشكل خاص، خاص، وهو ما يتوافق مع موضوع دراسة لطلاب.

لاحظنا أن أغلب الدراسات السابقة اعتمدت على عينات بحثية كبيرة، غالبا تفوق الأربعين (40) مشاركا، في حين أن دراسة لطلاب اقتصرت على عينة مكونة من ثلاثين (30) طالبا فقط

قط

كما أن بعض الدراسات تناولت مناقشة الدراسات السابقة ضمن لجلب النظري، ولم تفرد لها تفرد لها جزءا مستقلا خاصا بالتعريف بالدراسات أو تحليلها، وهو ما يختلف عن تنظيم الدراسة الحالية.

بالنسبة للجلب النظري، فقد لاحظنا أن العديد من الدراسات السابقة توسعت في هذا الجلب، وامتد وامتد ليشمل أكثر من فصلين بينما اقتصرت لطلابان الباحثان على فصلين فقط لسابقة، لكنها لكنها تميزت أيضا بعض الجولب الخاصة من حيث عدد العينة وبنية الجلب النظري

الباب الأول

الدراسة النظرية

الفصل الأول

الصحة والتوعية الصحية

تمهيد

لصحة هي أحد الأعمدة الأساسية التي يعتمد عليها الإنسان في بناء حياته بشكل متوازن ومثمر فهي ليست مجرد غياب للأمراض بل هي حالة من الرفاهية الجسدية والنفسية والعقلية بالنسبة للطلاب تعد صحة عاملا مهما في تحقيق النجاح الأكاديمي والاجتماعي حيث ان صحتهم صحتهم الجيدة تساهم في تحسين تركيزهم وادائهم الدراسي وطريقه تعاملهم مع التحديات اليومية. اليومية.

التوعية لصحية الطلاب تعتبر من اهم الجوانب التي تساهم في بناء اجيال قادره على الحفاظ للحفاظ على صحتها في المستقبل فهي تهدف الى تعليم لطلاب المبنى الأساسية للمحافظة على على صحتهم الجسدية والنفسية وتشمل مواضيع عديده مثل التغذية السليمة وممارسه الرياضة الرياضة والعادات لصحية اليومية واهميه الوقاية من الامراض من خلال هذه التوعية ويمكن للطلاب ان يتعلموا كيفية اتخاذ القرارات لصحية التي تؤثر ليجابيا على صحتهم العامة.

كما ان التوعية صحية تساعد لطلاب في فهم اهميه النشاط البدني المنتظم النوم الجيد والابتعاد والابتعاد عن العادات السيئة مثل التدخين او تناول الأطعمة الغير صحية تعمل هذه البرامج على على تمكين لطلاب من تبني سلوك صحي منذ هسغار مما يساهم في تقليل المخطر لصحية للمدى للمدى لطويل.

1- مفهوم الصحة:

لصحة في اللغة: مصدر صح في الأشياء: سلامتها وخلوها مما يفسدها حاله طبيعية في الجسم لا الجسم لا يرافقه مرض تجري بها اعماله مجرى طبيعيا. (المعجم الرائد).

صحة في البدن حاله طبيعية تجري افعاله معها على المجرى لطبيعي. (المعجم الوسيط)

وصطلح لصحة العامة يتكون من كلمتين احدهما هدف عام وهو لصحة وتاليهما هي الناس او الناس او افراد المجتمع وهذا يؤكد ضرورة دراسة الناس او الافراد حتى يمكن تحقيق اعلى مستوى صحي لهم وهذا لا يتحقق الا بدراسة العلوم الاجتماعية وهذا ما اشار له (بهاء الدين ابراهيم سلامه 1997 صفحه 17).

2- درجات الصحة:

من تعريف لصحة المذكور سالفنا عن منظمه لصحة العالمية بانها حاله وفي الواقع هي عبارة عبارة عن متغير من وقت الى ثاني فهي لبيت ثابتة على فس المفهوم في كل وقت لان لصحة تتأثر لصحة تتأثر بعده عوامل وهي دائمة التغير وعليه فإن لصحة تتفاضل من اعلى مستوى وهو لصحة وهو لصحة المثالية الى أدني مستوى وهو الاعتذار وبينهما عده درجات من لصحة (غنيم صفحه 13).

ولنطلقا من هذا التأسيس يمكن وضع المستويات ولصحة كالاتي: (خضير اسلام الخطيبي الخطيبي 2019):

2-1- لصحة المثالية: وهو عبارته عن المستوى التي جعلته منظمه لصحة العالمية كتعريف للصحة اذ كتعريف للصحة اذ انه تحقق السلامة البدنية والعقلية والاجتماعية وهو مستوى ليس من لسهل تحقيقه لسهل تحقيقه بالنسبة لجميع الافراد.

2-2- صحة الإيجابية: وهذا المستوى يتمثل في امتلاك الفرد درجة من الصحة تجعله قادرا على قادرا على مواجهه المواقف والمشاكل البسيطة التي قد تطرأ عليك لعود الى طبيق مرتفع او حل جز او حل جز المشكلات التي تحتاج الى تفكير ذهني او مواجهه جز لحوادث الاجتماعية وهذا وهذا يكون دون ظهور لي علامات مرضيه.

2-3- صحة المتوسطة: في هذا المستوى يكون الفرد بدون امراض لكنه لا يمتلك الدرجة من صحة من صحة التي تؤهله الى حل المشاكل والموقف كما التي قبله ومثل هذا الفرد يكون أكثر عرضات عرضات للاثمات والامراض.

2-4- المرض غير لظاهر: الكلمن هنا يكون الفرد مريضا لكن مرضه غير ظاهر وليس لديه ايه لديه ايه اعراض او علامات تدل على المرض اذ انه يكون في مرحله مبكرة من المرض ولا ولا يتم اكتشاف المرض الا بولسطة الكسوف لطبية الفضة لذلك مثلاكسغظ الدم او لسكر او لسكر او الأورام.

2-5- المرض لظاهر: وفي هذا المستوى يكون الفرد مريضا مرضا اعراضه ظاهره ويكون ملتزما ويكون ملتزما بزيارة لطيب وتتاول الدواء مثل امراض الحمى والانفلونزا.

2-6- مستوى الاختصار: في هذه لحالة يكون الفرد مريضا مرضا خطيرا وحالته لصحية متدهورة متدهورة وتسوء باستمرار الى درجة انها قد تكون سببا في وفاته. (غنيم صفحه 13 و 14)

3 - اهداف التربية الصحية:

ان التربية لصحية لا تستهدف نشره تعليمات لصحة وانما تعلم افراد المجتمع ما هو معروف معروف عن التربية لصحية وهي كذلك عمليه تغيير أفكار واحاسيس الناس فيما يتعلق بصحتهم بصحتهم وتزويد افراد المجتمع بالخبرات اللازمة بهدف التأثير في معلو ماتهم وممارستهم فيما فيما يتعلق بصحة وذلك من خلال ترجمه القواعد لصحية الى انمط سلوكيه عن طريق التعلم. (مذكره التعلم. (مذكره اثار مخلوفي 2017-2018).

ومن بين اهم اهداف التربية لصحية نجد:

- 1/ العمل على تغيير مفاهيم الافراد او المجتمع على تفاهم المسؤوليات المنقطعة عليهم نحو الاهتمام بصحتهم وصحة غيرهم.
- 2 / العمل على نشر الوعي لصحي سواء للفرد او المجتمع على تفاهم المسؤوليات الملقاة عليهم عليهم نحو الاهتمام بصحتهم وصحة غيرهم.
- 3 تكوين من فهم لسليم لى المتعلمين للطريقة التي تعمل بها اجهزه الجسم وكيف يمكن المحافظة عليها المحافظة عليها والتمتع بصحة لجيدة طبعاً لذلك.
- 4 /تشجيع ونجاح المشروعات لصحية ومساعدتها في تحقيق اغراضها وهذا يتم بتفهم الاولياء الاولياء الغرض من هذه المشروعات وتجاوبهم مع أهدافها.
- 5/ تكوين وتدعيم الاتجاهات لصحية لسليمة لى التلاميذ ومعالجه ما يصيبهم من انحرافات صحية صحية وتحقيق نمو لشلل لهم.
- 6 /العمل على تغيير اتجاهات وسلوك وعادات الافراد لتحسين مستوى صحة الفرد والأسرة والمجتمع والمجتمع بشكل عام.
- 7 /تقدير الافراد على مساعده أنفسهم للوقاية من الامراض وتعزيز لصحة والاذن بشعار "الوقاية الوقاية خير من العلاج" .
- 8 /اشعه الثقافة لصحية الاساليب الوقائية بين مخلف اوساط المجتمع وتحفيز الافراد على دعم دعم جوبل الرعاية لصحية الأولية في مجتمعهم.
- 9/ تحفيز الافراد على دعم جوبل الرعاية لصحية الأولية في مجتمعهم.
- 10 /قيام لطلاب بالأنشطة ومشروعات تحيه داخل القسم وخارجه لتعزيز لسلوك لصحي.

4 - علاقة التربية الصحية بالرياضة والتربية البدنية:

ظت علاقة التربية لصحية بالتربية البدنية والرياضة غير واضحة المعالم لفتهر طويله ثم ثم اخذت تلك العلاقة قصح شيئاً فشيئاً لى بض رجال التربية الا انها في فس الوقت غير واضحة واضحة لى البض الآخر. (بجلاء ابراهيم بجر 2010 التربية لصحية).

وما نلاحظه في مجال التربية والتعليم حاليا ان مديري الكثير من المدارس يعتقدون أن برامج التربية الرياضية بالمدارس تفي باحتياجات التلاميذ لصحية من خلال ممارسه دروس التربية الرياضية وبعض الأنشطة الداخلية بالمدرسه.

الا ان الواقع العملي في مدارسنا يؤكد على ان التربية البدنية المدرسية لم تأخذ حقها من من العناية والاهتمام من قبل المسؤولين عن التربية والتعليم حيث نلاحظ جميعاً مدى القصور لشديد لشديد والتي يصل في كثير من الاحيان الى العدم في المدارس سواء بالنسبة للمنشآت الرياضية الرياضية (ملاعب لصالات) او بالنسبة لإمكانيات مختلفة ادوات رياضية اجهزه رياضية هذا هذا بالإضافة الى ان عدد ساعات دروس التربية الرياضية في المدارس بعد قليلاً جداً ولا يمكن ان يحقق اي هدف من هدف التدريس في المدارس.

وما نلاحظه أيضاً في الواقع العمل هو ان الكثير يعتقد ان ميدان التربية الرياضية يؤهل الفرد الفرد للعمل في مجال التربية لصحية، ويعتقد آخرون ان التربية الرياضية والتربية لصحية برنامجاً لانهما يعبران عن شيء واحد هو ضرورة الاهتمام بتربية الفرد.

ويمكننا القول في هذا المجال انه في حاله الاعداد لصحيح المدرس التربية الرياضية في الكليات المختلفة.

وفي حالة اقتناع مدير المدرسه بأهمية رسالة التربية الرياضية في اعداد الشء خلال الدرس في هذه الحالة يستطيع مدرس التربية الرياضية القيام بدوره هام جداً في شر الوعي لصحي وتعليم السلوك لصحي السليم من التربية الرياضية والأنشطة المختلفة التي تتم في المدرسه

المدرسة وخاصة إذا كان هذا المدرس يتمتع بصحة جيدة ولديه من المهارات الحركية ما يمكنه
يمكنه من القيام برسالته وكذلك إذا تمتع بسلوك صحي سليم يحرص على اتباعه امام التلاميذ
او لطلاب.

وإذا ما حاولنا ترجمه تلك العلاقة بين التربية لصحية والتربية البدنية بصوره صحيحه
ومنطقيه في مجال المدرسه.

كنت هناك بض الاشتراطات لضرورية التي يجب التوافر في المدرسه كأساس هام لبناء تلك
لبناء تلك العلاقة على اسس صحيحه منها على سبيل المثال:

1- يجب ان تضع المباني المدرسية والجامعية للاشتراطات لصحية وان تتوفر وسائل التهوية
التهوية والإضاءة بصوره كافيه سواء بطريقه طبيعيه او صناعيه وصادر المياه النقيه وطريقه
وطريقه تصريف الفضلات وتوفر المساحات للضراء والمظلات داخل الفناء سواء المدرسه او للجامعة.
او للجامعة.

2- ضرورة ان يضع البرنامج الدراسي الجدول الدراسي المقررات الدراسية للاشتراطات لصحية
لصحية بمعنى ان يراعي هذا البرنامج التوازن المطلوب بين عدد لساعات الدراسة اليومية وفتره
وفتره اللعب ومزاولة النشاط اللاصفي وفق الاحتياجات كل مرحله عمريه.

3- يجب ان تراعى عمليه توزيع المهام والاعمال الإداريه بطريقه سليمه بين العاملين بالجامعة
بالجامعة او المدرسه ليتسنى لكل منهم القيام بواجبه المهنيه بطريقه فعاله ومؤثره سواء في
التدريس او في الاشراف لصحي على لطلاب والتلاميذ ومتابعه حالتهم لصحية ولما كالت التربية
التربية البدنية تهدف الى تحقيق الاهداف التربويه فهي تعمل ايضا على تحقيق لصحة بمفهومها
بمفهومها لشلل وذلك من خلال الاشظة الرياضيه ويقع على مدرس التربية البدنية الكثير من
من الواجبات والمسؤوليات التي لو نفذها بدقه سوف يساهم بشكل مؤثر جدا في تحقيق اهداف
اهداف التربية لصحية ونذكر من هذه الواجبات والمسؤوليات ما يلي:

➤ امداد وتزويد التلاميذ وطلاب من خلال حصص التربية الرياضية والنشاط الداخلي بكل بكل المعلومات الصحية وتنمية اتجاهاتهم لصحية وهت الدوافع.

➤ لحرص على ان ينمى في التلاميذ وطلاب اتباع العادات الصحية في حياتهم الخاصة مثل الاهتمام بالنظافة والنوم والراحة وغيرها وكل ما يتعلق بصحة الشخصية.

➤ لحرص على ان ينمى في التلاميذ وطلاب الرغبة في ان يكونوا اصحاء من خلال ممارسه الأنشطة الرياضية التي تنفق مع ميولهم ورغباتهم وان يحرص على توفير الفرصة لكل المتدربين لممارسه لشطتهم الفضلة.

➤ العمل على تكوين لجنة صحية من لطلاب والتلاميذ تعمل مع اللجنة الرياضية التي من المفترض ان يكون قد كونها مسبقا بحيث تعمل لجنة صحية مع اللجنة الرياضية في في متابعه النظافة المكان بشكل عام والأطعمة التي تقدم لهم بوجه خاص والاشراف على نظافة الوجبة سواء الجميع او المدرسية.

➤ لحرص على المشاركة في تقويم صحة المتدربين وذلك من خلال الكف لطبي الدوري الدوري التي يتم للتلاميذ من قبل اداره لصحة المدرسية او الجامعية والتي يجب ان يعقد يعقد في بداية العام الدراسي وكذلك تواجهها اثناء الفحوص لجماعية وعند اجراء تطعيمات المختلفة.

ومما لاشك فيه ان كل من التربية البدنية والتربية لصحية عيانين نحو تحقيق اسلامة والكفاية والكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية للإنسان بغرض اعداد وتربيته مما يتلاءم ويتناسب مع طموحات وامال المجتمع التي ينتمي اليه وعلى ذلك يمكن استغلال لشطه التربية التربية الرياضية في توجيه المعلومات والمعارف لصحية بدلا من كونها مجرد معلومات الى الى سلوك صحي بالإضافة الى انها تسعه الى التنمية من النواحي النفسية والبدنية والاجتماعية والعقلية.

وتحقق التربية الرياضية من خلال ممارسه اشطتها السرور والسعادة بصفه عامه والرضا واشباع الرغبات والميول بصفه خاصه وتوضح ذلك عندما يتعلم الفرد مهاره جديدة نافعه كتعلم كتعلم السباحة او عمارة اخرى كان الفرد يرغب في تعلمها ومعرفتها.

5- الاس الصحية للفرد المملس:

نقلا عن عيسى إسماعيل (2000) :

5-1- التغذية السليمة:

➤ تعد التغذية أحد اهم الاس التي تؤثر بشكل مباشر على صحة واداء الفرد الممارس للنشاط للنشاط البدني فالنشاط البدني يزيد من استهلاك لطاقة مما يتطلب التوازن دقيقا في تناول تناول المواد الغذائية.

➤ الكربوهيدرات هي المصدر الرئيسي للطاقة وتشكل من 50% الى 60% من لسعرات لسعرات اليومية.

➤ البروتينات ضرورية لبناء واصلاح الأسجة العضلية.

➤ الدهون: تزود الجسم بالطاقة وتساعه اقتصاص الفيتامينات.

➤ الفيتامينات والمعادن: ضرورية لوظف لجسم الحيوية.

➤ الماء: ضروري للحفاظ على الترطيب وتغلي لجفاف.

5-2- النوم والراحة:

➤ النوم عمليه حيوية يتم فيها استعادته النشاط العضلي والمصبي كما يحدث في افراز الهرمونات مهمه لبناء الجسم.

➤ يحتاج الفرد الرياضي الى 7-9 ساعات نوم يوميا.

➤ قله النوم تؤثر سلبا على الاداء البدني والتركيز.

➤ الراحة ضرورية لتجنب الاجهاد العضلي.

5-3- الاحماء والتهدة:

- الاحماء: تمارين خفيفة ترفع درجة حرارة الجسم وتزيد تدفق الدم
- التهدة: تساهم في اعاده الجزم الى حالته لطبيعية تدريجيا بعد الجهد.

5-4- الوقايه من الإصابات:

- استخدام الملابس والاحذية المناسبة.
- اداء تمارين وفق تقنيات صحيحة.
- عدم الافراط في التدريب.
- الالتزام ببرامج التأهيل عند وجود إصابات.

5-5- الفص لطي الدوري:

- اجراء فحوصات منتظمة مثل فص الغب وضغط الدم وتحاليل الدم.
- تساعد على الكف المبكر عن اي مشكل صحية.

5-6- لصحة النفسية:

- تعلم طرق التعامل مع التوتر مثل النفس العميق.
- وجود بيئة رياضية داعمه.
- المشاركة في النشاطات الجماعية لتحسين المزاج.

6- الرعاية الصحية:

تعرف منظمه لصحة العالمية الرعاية الصحية الأولية بانها نهج شامل يهدف الى تنظيم وتقويه وتقويه النظم الصحية الوطنية من خلال تقديم خدمات صحية شامله ومتكاملة وقريبه من المجتمعات.

6-1- الرعاية الطبية: تشري الرعاية الطبية الى جميع الخدمات الغضة للحفاظ على صحة الافراد صحة الافراد وتحسينها بما يشمل الوقاية وشخيص والعلاج واعاده التأهيل ووفقا لمنظمه لصحة لصحة العالمية (2023) فان الوصول على رعاية صحية اساسيه لكل لسان ويشمل هذا الحق توفر لحق توفر خدمات لصحة او سهوله الوصول اليها وقبولها اجتماعيا وجودتها.

6-2- الرعاية الاجتماعية اذ تعد الرعاية الاجتماعية نظاما اساسيا منطلقا له قصة منه لتحقيق لتحقيق الاستقرار والسلم الاجتماعيين وقد مر هذا المفهوم في مسيرته عبر محطات من العفوية العفوية والخيرية والذاتية قبل ان يرتقي نظاما وسياسه ضمن لسياسة العامة في مجموعها ومن ومن مجرد رعاية قاصره على فئة الفقراء والمعوزين الى ان استقر مفهومها وثبت وكحقه من من لحقوق الأساسية للمواطنين الغني منهم والفقير ومن مجرد طرح اخلاقي الى مفهوم قانوني قانوني مؤسسه وقانون بمواجهات ومحددات تتزعزع الكثير من المجالات ينظمها المشرعة بأهداف بأهداف وضوابط ما يجعل من التشريعات على اختلاف مستوياتها ركز اساسيه في رسم وتنفيذ وتنفيذ هذه لسياسة وتفعيلها وكلها مفاهيم تشير الى فكره الدولة الرعاية التي تسعى الى ضمن ضمن مستوى من الدخل والصحة والاسكان والتعليم لكل موطن باعتبار تلك حقا للموطن على دولته على دولته كما تتوسع مجالاتها بما يتسمى اجتماعيه ثنائيه للخدمات والفئات على نحو واسعه من معالمها ويرسى وجودها. (هديلي احمد 2021؛ صفحة 415-416).

6-3- الرعاية التعليمية: وتطبق الرعاية التعليمية بتوفير لظروف الملائمة التي تتيح للمتعلمين للمتعلمين التحصيل والنمو المعرفي في إطار من التوجيه والمساندة وهي مسؤوليه تشاركيه بين بين المدرسة والأسرة والمجتمع (اصول التربية للدكتور احمد زكي صالح ط. الانجيلو للصربية للصربية 2000).

6-4- الرعاية المهنية: تعد الرعاية المهنية من الكاس العمل الاجتماعي حيث ترتكز على تقديم تقديم الدعم المتخصص للأفراد الذين يواجهون صعوبات نفسية اجتماعية او صحية وذلك من خلال

من خلال مهنيين مؤهلين يستخدمون اساليب علميه واستراتيجية مهنيه لتحقيق التغيير الإيجابي الإيجابي (قسم علم الاجتماع جامعه الجزائر 2022)

6-5- الرعاية النفسية: تعد احد المكونات الأساسية لصحة العامة وتهدف الى تعزيز لصحة النفسية والوقاية من اضطرابات النفسية وتوفير العلاج والدعم المناسب للأفراد الذين يعانون من مشاكل نفسية تشمل الرعاية النفسية خدمات متعددة كالإرشاد النفسي والعلاج السلوكي المعرفي المعرفي والدعم الاجتماعي وتشدد المراجع الأكاديمية على اهمية توفير هذه الخدمات في بيئة بيئة تحترم كرامه الانسان و حقوقه مما يضمن الاندماج الاجتماعي وتحسين جوده الحياه النفسية النفسية كما ان توفير الرعاية النفسية يسهم في تقليل من معدلات الانتحارات وتعزيز الاداء الدراسي والمهني والتقليل من العلم الاقصلي الناتج عن الاهمال النفسي. (جامعه الجزائر 2022 قسم 2 قسم علم النفس 2021).

7- التوعية الصحية:

1-7 الوعي لصحي: يعرفه (ناهد عبد الفتاح 2000) بانه قدره الفرد على ترجمه المعلومات المعلومات لصحية الى السلوكيات صحية سليمة في الموقف لحياتية التي يتعرض لها والتي من والتي من خلالها يستطيع المحافظة على صحته في حدود امكانيات المتاحة.

ويعرفه مصطلح لصالح 1999 صفحه (115) انه تجاه عقلي انعكاسي لى الفرض يمكنه من يمكنه من الوعي بذاته وبيئته المحيطة بدرجات متفاوتة من الوضوح والتعقيد.

وفي اخرون "تعتبر التوعية صحية عملية تعليمية تهدف الى تمكين الافراد من فهم وتبني ممارسات صحية تساعد في الوقاية من الامراض وتصين الرفاهية يتم تحقيق ذلك من خلال توفير خلال توفير معلومات دقيقة ومبنيه على الأدلة حول مواضيع صحية متنوعة مثل التغذية وممارسه الرياضة وطرق الوقاية من الامراض والاعتناء بصحة النفسية. (محمد جاسم علي علي العطار 2000)

8- ماهية واهمية التوعية الصحية:

تكمن ماهية التوعية لصحية: بانها مجموعه من الأنشطة والبرامج التي تهدف الى توفير المعلومات والتثقيف لمحي للأفراد والمجتمعات بهدف تحسين مستوى صحتهم العامة وتهدف هذه وتهدف هذه الأنشطة الى توعية الافراد حول اهمية الحفاظ على صحتهم من خلال ممارسه الوقائية الوقائية وصحيه بالإضافة لتشجيع مع اتخاذ قرارات صحية أفضل في حياتهم اليومية وتشمل وتشمل التوعية لصحية مجموعه متنوعة من الموضوعات مثل تغذية السليمة الرياضة على الوقاية الوقاية من الامراض المعدية والغير معديه وطحة النفسية والتعامل مع الامراض المزمنة (الدكتور محمد العساف 2017).

اما الأهمية فكما جاء في إسلام خضير الخطيبي 2019: امتلاك الوعي لمحي يعني ان يفهم الفرد العادات لسليمة لصحية والتزم بالسلوكيات المناسبة بما يؤهله لحماية نفسه وغيره من من المشكل لصحية والأمراض الشره ويحاول استغلال كل لخدمات لطبية والوقائية المتوفرة المتوفرة بمجتمعه وعليها فهم واستيعاب المعلومات التي تتعلق بالضايا لصحية المعاصرة حتى حتى يستطيع المشاركة بشكل فعالي من المجتمعة للحد من هذه المشكل لصحية التي قد تكون خطيره تكون خطيره جدا في غياب الوعي لمحي وهذا يحقق توازن صحيا ينكس اثاره الايجابي على على صحة الفرد والمجتمع (القادر، الوعي لمحي ومدرستنا 2023).

وفي سياق الدكتور محمد العساف (2017) تمحورت أهمية التوعية لصحية في:

➤ الوقاية من الامراض وذلك بالتوعية لصحية التي تعتبر اداه قويه في الوقاية من العديد من العديد من الامراض مثل الامراض القلبية لسكي سوطان والامراض المعدية من خلال خلال التوعية حول التغذية لسليمة واهمية ممارسه الرياضة.

- تحسين لسلوكيات صحية فهي تساعد الافراد على تبني لسلوكيات تحيه لاجابيه مثل مثل الامتناع عن التدخين والتقليل استهلاك الكحول والحفظ على وزن صحي.
- تقليل التكاليف لصحية من خلال تعزيز الوقاية من الامراض نقل تكاليف المرتبطة بعلاج بعلاج الامراض المزمنة والمعقدة.
- رفع مستوى الوعي المجتمعي التوعية لصحية تساعد على رفع مستوى الوعي حول ضايا حول قضايا صحيها مثل الامراض المعدية كفيروس الانفلونزا وكوفيد 19 او قضايا لصحة لصحة النفسية.

9مجالات الوعي الصحي:

- نقلا عن خضير اسلام الخطيبي (2019) عن (الضيبي (2019) بأن العويطي بي (العويطي (2011) 11 مجال وهي كالاتي:
- 9-1- مجال التوعية والتثقيف لصحي: الاكتساب بالأفراد للمعلومات والمبادئ والتوجيهات لصحية لصحية من خلال ممارسه الاشطة لصحية المختلفة والمتنوعة.
 - 9-2- مجال النظافة: ويشمل النظافة الشخصية كالعناية نظافة البدن ونظافة اللباس ونظافة ماء ماء الشرب بالإضافة الى قص الاظفر وحقق لشعر.
 - 9-3- مجال التغذية والغذاء لصحي: يكون بالاهتمام بالغذاء لصحي وجودته بالإضافة الى حفظ حفظ لطعام بشكل سليم والحرص على تنوع مصادر الغذاء بالإضافة صنع التوازن بينهما وعدم اهمال أي منهما.
 - 9-4- مجال التربية الرياضية: يهتم بتزويد الجسم باللياقة البدنية المناسبة بالإضافة الى تنشيط الأجهزة الحيوية وباقي مخلف اجهزه الجسم.

9-5- مجال المحفظة على المرفق العامة: ويتمثل في المحفظة على المرفق العامة والابتعاد والابتعاد عن اتلافها وتخريبها.

9-6- مجال البيئة: ويهتم بالمحفظة على مكونات البيئة بمخف اشكالها.

9-7- مجال الوقاية والحماية: ويهتم بمعرفة مسببات الامراض وطرق الوقاية من هذه الامراض الامراض بالإضافة الى مكفحه التدخين والمخدرات وتوفير الادوات الآمنة بالإضافة الى عزل الافراد للصائين بالأمراض المعدية.

9-8- مجال الخدمات الصحية: ويمثل الرعاية الصحية وتوفر لخدمات صحية بمخف اشكالها اشكالها وانواعها.

9-9- مجال لصحة الجسمية والنفسية والعقلية: يشمل هذا المجال تحقيق مطلب هذه الجولب والبعد الجولب والبعد عن العلل التي تتسبب في اخلال أحد منها ليكون الفرض سليما وفعلا.

9-10- مجال لصحة الاجتماعية: يهتم بالتغيرات التي تحدث للفرد اثناء مروره في مراحل نموه نموه المختلفة وطبيعة العلاقة التي تتماشى مع ذلك التغير وتوجيهها بشكل سليم كغرس المبلئ المبلئ والقيم لصحة والبعد عن المفاهيم الخاطئة والشاذة.

9-11- مجال لصحة الروحية: وتتعلق بسلامه لجانب الروحي وخلوه من الزيغ والضلال وان يكون وان يكون على ما يتوافق مع دين الله تعالى وسنه نبينا محمد صلى الله عليه وسلم.

10- التوعية الصحية:

1- من حيث لصحة لشخصية نفلا عن آثار مخلوفي(2018/2017) : تتعلق بتوعيه الفرد بأهمية بأهمية لصحة والنظافة والتغذية والنوم والعمل والراحة ومزاولة النشاط الرياضي وممارسه اوجه اوجه من النشاط الترويحي في اوقات الفراغ (سلى عثمان لصديقي لسيد رمضان 1999 صفحه صفحه(57)

لذا يجب على الفرد أن يحرص على نظافته باستمرار والعناية بنظافة اليدين قبل وبعد تناول تناول طعام وكذلك نظافة الشعر وغسلهم مرتين على الأقل في الاسبوع اضافة الى الحرص اعلى اعلى نظافة الجلد وغسله (توجد دراسات تؤكد ان اكثر من 72% من الامراض الناتجة عن عن عدم غسل الايادي)

كما يجب الاهتمام بنظافة اظافر اليدين والقدمين وهما كل مذيعة الحاجة كذلك يجب العناية العناية بنظافة الفم عن طريق غسله باستمرار وتنظيف الاسنان مع ضرورة الحرص على نظافة نظافة الالف. (بهاء الدين ابراهيم سلامه 2001 صفحة 131)

ويجب على الفرد ان لا يهمل اعطاء جسده قسطا من الراحة يوميا بحيث لا يقل عدد ساعات ساعات النوم اليومية عن 80 ساعات للبالغين وضرورة الذهاب الى الفراش في مواعيد ثابتة ثابتة وعدم تناول وجبات العشاء ثقيلة قبل النوم مباشرة ويستحب ايضا ان يحرص الفرد على على مزاوله بعض الأنشطة الرياضية المناسبة مره او مرتين اسبوعيا لماذا ذلك من فوائدها على على جميع اجهزه الجسم. (بهاء الدين ابراهيم سلامه 2001 صفحة 132).

كما يساعد الاستحمام بالماء الدافئ وصابون بعد الحص الرياضية العادية الى التشيير الدورة الدورة الدموية على ان يتم الاستحمام مرتين على الأقل اسبوعين مع تبديل الثياب وقط لشعر لشعر واستعمال الاغراض الفردية كخصيص منشفه لكل طفل كي لا تنتقل الامراض منه الى اخر الى اخر مع تجنب ارتداء الألبسة الضيقة لأنها تضيق للشرابين الدم داخل الأوعية الدموية.

وعلى الاباء ان يغتنموا هذه الفرصة في تزويد ابنائهم بالمعلومات والحلق لصحية والتوجيه والتوجيه الى قراءة هضم لصادقة التي ترتبط بحياتهم ومشاكلهم لصحية وتؤثر في سلوكهم بشكل سلوكهم بشكل ايجابي حتى يكون هذا لطفل هو رجل المستقبل التي يتمتع بكفاءة بدنيه ونفسيه ونفسيه واجتماعيه. (ربيعه صفحه 6-7).

2- التوعية لصحية من حيث التغذية لسليمة ويهدف الى زيادة الوعي الغذائي للأفراد على جميع المستويات الاجتماعية والاقتصادية مما يحقق عدد تحيه سليمه ولا يشمل هذا المجال هقط الأغذية وانواعها انما هو علم يبحث في العلاقة بين الغذائي والجسم لحي ويشمل تلك تناول تناول الغذاء وهضمه وامصاصه وتمثيله في الجسم وما ينتج عن ذلك من تحرير لطاقة وعمليه وعمليه النمو والتكاثر وصيانة الأشجة والانتاج والعلاقة بين الغذاء والجسم لحي وكتلك التطس التطس من الضلات (الشاعر عبد المجيد وقطاش 2004 صفحه 13) نقلا عن آثار مخلوفي.

مخلوفي.

3- التوعية لصحية من حيث ممارسه الرياضة:

من الواضح ان الانسان في معظم لثناء الدنيا يعيش حياه خامله فهو يركب بدلا من ان يمشي يمشي ويجلس بدلا من الوقوف يشاهد بدلا من الممارسه فأصبحت حياه الانسان كلها خمول بما تحمله بما تحمله هذه الكلمه من معاني فأصبحت هناك حاجه ماسه ومريحه الى التريبيه البدنيه كجزء كجزء مكمل للحياه المتزنه (مريضين محمد؛ محمد سكران 2012 صفحه 51) .

ان حاجه الانسان للاحتفاظ باللياقه البدنيه وصحه عامه لمر جيد اذ يتطب منه ممارسه التدريبات الرياضيه بشكل مستمر وان يكون ذلك انواع إدراك وفهم لأهميه ذلك في عصرنا هذا هذا التي هت فيه حركه الانسان بشكل كبير بسبب اعتماده على الاله والمكنه (عماد الدين لسان لسان عياد 2015 صفحه 26)

11- دور التوعية الصحية في تفادي الامراض والآفت الاجتماعيه:

في الوعي بالأمراض وكيفية انتقالها ومنع او الحد من انتشارها وتعرف على الامراض المعدية والامراض الغير معديه يجعل لها حدا في المجتمع دور التوعية لصحية في تفلي الأمراض.

تلعب التوعية لصحية دورا أساسيا في الوقاية من الأمراض والحد من انتشارها، من خلال خلال تزويد الأفراد بالمعلومات والسلوكيات لصحية التي تعزز صحتهم وتحميهم من المخطر المخطر لصحية. وتشمل التوعية لصحية عدة جوانب مثل التغذية السليمة، النشاط البدني، النظافة النظافة لتخصية، الوقاية من الأمراض المعدية، وإدارة الأمراض المزمنة.

من خلال حملات التوعية ووسائل الإعلام والتعليم لصحي في المدارس والمراكز لصحية، لصحية، يمكن توجيه المجتمع نحو:

اتباع أنماط حياة صحية مثل الإقلاع عن التدخين، وممارسة الرياضة بانتظام.

- الكشف المبكر عن الأمراض من خلال الفحوصات الدورية.
- الوقاية من الأمراض المعدية عبر التثقيف حول الطعيم وغسل اليدين والنظافة.
- خفض معدلات الإصابة بالأمراض المزمنة مثل السكري وارتفاع ضغط الدم من خلال التوعية بالتغذية والتمارين.

خلاصة

في الختام تعد لمحة من أعظم النعم التي يجب على الإنسان الحفظ عليها خاصة في مرحله
مرحلة لشباب والدراسة حيث يشكل خلالها اساس نمط الحياة المستقبلي التوعية لصحية الطلاب
للطلاب تساهم في بناء جيل انواع قادر على اتخاذ قرارات صحية سليمة تؤثر ايجابيا على حياته
حياته من الاكاديمية والاجتماعية من خلال تعزيز الوعي بالتغذية السليمة ممارسه الرياضة
واهميه وقاية من الامراض ونتمكن اعداد لطلاب قادرين على موجه تحديات الحياة بمرونة
وصحة جيدة.

في الاستثمار في لمحة العامة من خلال التربية لصحية لا يعد طرفا بل هو ضروري لضمان
ضمان مستقبل صحي ومستد للأفراد المجتمعات لذلك يجب ان توصل المدارس والجماعات جهودها
جهودها في النشر الوعي لصحي والعمل على شجيع لطلاب على تبني اسلوب حياه صحية
متوازن بهذا الشكل ضمن ان يكون لدينا جيل قوي نشط وممتع المساهمة بشكل فعل في بناء مجتمع
بناء مجتمع صحي ومتقدم.

الفصل الثاني

التوعية الصحية بمختلف

مجالاتها وعلاقتها بصحة الفرد

تمهيد

تعد التوعية الصحية ركيزة أساسية من ركائز بناء المجتمعات السليمة، حيث تسهم في تمكين تمكين الأفراد من التحكم بصحتهم والوقاية من الأمراض المزمنة. ومن بين أهم المجالات التي ترتبط التي ترتبط بالتوعية الصحية نجد التغذية السليمة وممارسة النشاط البدني، فهما يشكلان عاملين عاملين حاسمين في تعزيز لصحة الجسدية والنفسية، والوقاية من مجموعة من الأمراض غير المعدية غير المعدية مثل السمنة، لسكري، وأمراض القلب.

1- مفهوم التغذية السليمة:

تعد التغذية السليمة من الركائز الأساسية للحفاظ على لصحة لاجسدية والعقلية للإنسان، فهي عملية حيوية تهدف إلى تزويد الجسم بكافة العناصر الغذائية لضرورية لنموه وتطوره، والحفظ على وظائفه الحيوية. وتتمثل التغذية السليمة في تناول غذاء متوازن ومتنوع يشمل الكربوهيدرات، البروتينات، الدهون، الفيتامينات، والمعادن، بكميات معتدلة تتناسب مع احتياجات الفرد اليومية، وذلك حسب العمر، الجنس، النشاط البدني، والحالة لصحية. فالغذاء المتوازن المتوازن لا يقصر فقط على الكمية، بل يشمل أيضاً النوعية، مما يسهم في الوقاية من الأمراض المزمنة كالسمنة، لسكري، وأمراض القلب والأوعية الدموية. (العوي، 2018)؛ (Whitney & Rolfes, 2019).

تكتب التغذية السليمة أهمية خاصة خلال فترات النمو مثل لطفولة والمراهقة، حيث يحتاج الجسم إلى كميات أكبر من العناصر الغذائية لدعم عمليات البناء والنمو. كما أن لها دوراً دوراً محورياً في تعزيز المناعة وتحسين الأداء الذهني والبدني، وهو ما يجعلها عاملاً مؤثراً في في التحصيل الدراسي لدى لطلاب، وكذلك الأداء الرياضي لدى الممارسين للأششطة البدنية. وتشير وتشير دراسات حديثة إلى وجود علاقة قوية بين التغذية الجيدة والوظف الإدراكية كالذاكرة والانتباه، مما يدل على الترابط الوثيق بين ما نأكله وبين قدراتنا الذهنية. (عبد المجيد، 2021)؛ (Gómez-Pinilla, 2008).

وعلى سعيد آخر، فإن مفاهيم التغذية السليمة يجب أن تراعي أيضاً للجواب الثقافية والاجتماعية والاقتصادية للمجتمع، إذ تخلف العادات الغذائية باختلاف البيئات والثقافات. ولهذا، فإن برامج التوعية بالتغذية لصحية ينبغي أن تبني على أس علمية واضحة تراعي الواقع الاجتماعي والاقتصادي للأفراد، وأن تدرج في المناهج التعليمية منذ المراحل الأولى من من الدراسة. فالوعي الغذائي هو الخطوة الأولى نحو تغيير لسلوك الغذائي الخاطئ، وبالتالي تحسين نمط لحياء ولصحة العامة. (شبل، 2016)؛ (Nestle, 2013).

2-عنصر التغذية السليمة:

- 2-1-التوازن الغذائي: تناول كميات مناسبة من جميع المجموعات الغذائية (الكربوهيدرات، البروتينات، الدهون، الفيتامينات، المعادن، الماء) حسب حاجة الجسم اليومية.
- 2-2-التنوع الغذائي: تضمين أنواع مختلفة من الأغذية لتفلي قصر غذائي ضروري، مما ضروري، مما يضمن حصول الجسم على تشكيلة واسعة من العناصر الغذائية.
- 2-3-الاعتدال في الكميات: عدم الإفراط أو التفريط في تناول طعام، سواء في لسعرات الحرارية أو المكونات الغذائية، لتحقيق الوزن المثالي وتفلي لسمنة أو النحافة.
- 2-4-الملاءمة مع العمر والحالة لصحية: يجب أن تتلاءم نوعية وكميات الغذاء مع العمر، الجنس، الجنس، النشاط البدني، والحالة لصحية (كالكسكي، فقر الدم، الحمل...).
- 2-5-الانتظام في الوجبات: توزيع الوجبات على مدار اليوم (عادة ثلاث وجبات رئيسية ووجبتان خفيفتان)، مما يساعد على لحفظ على مستويات طاقة واستقرار سكر الدم.
- 2-6-شرب الماء بكمية كافية: الماء عنصر أساسي لعمل كل أجهزة الجسم، ويجب شرب 1.5 إلى 2.5 لتر يوميا حسب النشاط ولطف.
- 2-7-الابتعاد عن الأغذية لضرار: مثل الأطعمة المقلية، الغنية بالدهون المشبعة، لسكريات المكررة، الملونات لصناعية، والمواد لحفظ.
- 2-8-سلامة الغذاء وجودته: التأكد من نظافة وسلامة الغذاء من التلوث، واتباع طرق لطهي لصحية التي تحفظ على القيمة الغذائية مثل لطهي بالبخار أو لشي.
- 2-9-القراءة الجيدة للملصقات الغذائية: لفهم مكونات الأطعمة المعلبة، خاصة محتواها من الدهون، السكر، لسوديوم، والسعرات الحرارية.

2-10- الارتباط بنمط حياة صحي عام: التغذية السليمة يجب أن ترافقها ممارسة النشاط البدني البدني بانتظام، والنوم الجيد، وتجنب العادات السلبية مثل التدخين والمشروبات الغازية.

3-اهداف التغذية السليمة:

3-1-الحفاظ على لصحة العامة والوقاية من الأمراض: تهدف التغذية السليمة إلى دعم جهاز جهاز المناعة وتعزيز وظائف الجسم الحيوية، مما يساهم في الوقاية من الأمراض المزمنة مثل مثل لسكري، أمراض القلب، وارتفاع ضغط الدم، إضافة إلى الوقاية من فقر الدم وقص الفيتامينات الفيتامينات والمعادن. (عبد المجيد، 2021)؛ (Mahan & Raymond, 2017)

3-2-توفير لطاقة اللازمة للنشاط اليومي: التغذية الجيدة توفر لسعرات الحرارية لضرورية التي لضرورية التي يحتاجها الجسم لأداء المهام اليومية سواء الجسدية أو الذهنية، وتساعد في تقوية تقوية الأداء البدني والذهني خاصة في فترات العمل أو الدراسة أو التدريب الرياضي. (شبل، 2016)؛

3-4-المساهمة في النمو السليم وتطور الجسم: تعتبر التغذية المتوازنة ضرورية خاصة في في مراحل النمو (كطفولة والمراهقة)، حيث يحتاج الجسم إلى البروتينات والمعادن لبناء العضلات العضلات والعظام وتطور الأعضاء الحيوية. (العوي، 2018)؛ (Sizer & Whitney, 2017) 2017).

3-5-الحفاظ على الوزن لصحي والوقاية من السمنة والنحافة: التغذية السليمة تساعد في الحفاظ للحفاظ على التوازن بين لسعرات الداخلة والخارجة، مما يجب الفرد مشكل السمنة المفرطة أو المفرطة أو النحافة، وكلاهما يرتبط بمشاكل صحية خطيرة. (محمد، 2020)؛ (Gibney et al., et al., 2013).

3-6- تحسين الأداء الرياضي والذهني: من بين أهداف التغذية لصحية تعزيز القدرة على التركيز التركيز والانتباه، بالإضافة إلى تحسين اللياقة البدنية والقدرة على التحمل، خاصة عند الرياضيين وطلبة. (خليل، 2019)؛ (Thomas et al., 2016)

3-7- دعم لحالة النفسية والمزاجية: تشير العديد من الدراسات إلى وجود علاقة بين التغذية وجودة لحالة النفسية، حيث تساهم بعض الأغذية في تحسين المزاج وتقليل مستويات القلق والاكتئاب. والاكتئاب. (نوال، 2021)؛ (Jacka et al., 2010).

4- التغذية السليمة وعلاقتها بالتوعية الصحية:

تعد التغذية السليمة من الركائز الأساسية في بناء صحة الإنسان والوقاية من العديد من الأمراض المزمنة، وهي تمثل أحد المحاور الرئيسة التي تركز عليها برامج التوعية الصحية في مختلف المجتمعات. وتكمن أهمية التوعية الغذائية في أنها تمنح الأفراد المعرفة والوعي اللازمين لاختيار الأطعمة المناسبة، وتحفزهم على اتباع نمط غذائي متوازن يلبي احتياجات الجسم من طاقة والفيتامينات والمعادن، ويقي من الأمراض الناتجة عن سوء التغذية، كالسمنة، وكالسمنة، وقر الدم، وارتفاع ضغط الدم (عبد الطيف، 2018، ص. 88).

وتسعى التوعية الصحية في مجال التغذية إلى تغيير المفاهيم الخاطئة المرتبطة بالغذاء، مثل مثل الاعتماد المفرط على الأطعمة الجاهزة والمصنعة، أو إهمال وجبة الإفطار، أو استخدام أنظمة أنظمة لحمية غير صحية. ومن خلال التثقيف الغذائي، يمكن توجيه الأفراد نحو اتخاذ قرارات قرارات غذائية سليمة تتوافق مع المبادئ الصحية والاحتياجات الفردية، مما يسهم في تعزيز الوقاية وتقليل العبء العلاجي على النظام صحي (الخطيب، 2015، ص. 96).

كما تركز التوعية الغذائية على تعزيز مفاهيم لسلوك الغذائي الواعي، لا سيما بين الأطفال الأطفال والمراهقين، حيث تعتبر هذه الفئات الأكثر عرضة للتأثر بالعادات الغذائية غير السليمة. السليمة. وقد أظهرت بعض الدراسات أن التدخلات التوعوية في المدارس، والتي تشمل حصا

حصا تثقيفية وورش عمل تطبيقية حول اختيار الأغذية لصحية، تؤدي إلى تحسين سلوكيات الأكل سلوكيات الأكل لدى الأطفال بشكل ملموس (البلوشي، 2016، ص. 220).

ولا تقصر أهمية التوعية بالتغذية السليمة على الجوانب الجسدية فقط، بل تمتد إلى تعزيز صحة تعزيز صحة النفسية والاجتماعية للفرد. فقد بينت أبحاث متعددة وجود ارتباط قوي بين جودة النظام جودة النظام الغذائي والمزاج العام، والإدراك العقلي، ومستويات لطاقة، وهو ما يجعل من التغذية السليمة مدخلاً شاملاً لصحة الإنسان المتكاملة. ولهذا، فإن برامج التوعية لصحية لا بد أن بد أن تدمج الرسائل الغذائية في أسطتها بطريقة مبسطة وعملية، تراعي الفروقات العمرية والثقافية (حجازي، 2020، ص. 52).

علاوة على ذلك، فإن التوعية بالتغذية لا تنتهي عند حدود المعلومات، بل تتطلب إشراك الأفراد في تجارب تطبيقية، مثل تعلم قراءة الملصقات الغذائية، وتخطيط الوجبات اليومية، والتفرقة والتفرقة بين الدهون لصحية وإضارة. إن هذه الممارسات التطبيقية تعد من أهم آليات تغيير تغيير لسلوك الغذائي، وتدعم التحول نحو أنماط غذائية أكثر صحية واستدامة (عبد اللطيف، 2018، ص. 92).

5- مفهوم ممارسة النشاط الرياضي:

تعد ممارسة النشاط الرياضي جزءاً أساسياً من نمط لحياة لصحي، وهي مجموعة من لحركات الحركات الجسدية المنتظمة التي يقوم بها الفرد باستخدام عضلات الجسم المختلفة، بهدف تحسين تحسين اللياقة البدنية والحفظ على صحة العامة، سواء من الناحية الجسدية أو النفسية أو الاجتماعية. ويشمل النشاط الرياضي مجموعة واسعة من الأنشطة، منها التمارين الهوائية (كالمشي (كالمشي والجري والسباحة) وتمرين المقاومة (رفع الأثقال) والمرونة (كاليوغا). (حمودة، 2018).؛ (Caspersen, Powell, & Christenson, 1985)

النشاط الرياضي لا يقتصِر على التمارين المنظمة فقط، بل يشمل أيضاً أي حركة جسدية تنتج عن تنج عن تفس العضلات وتستهلك لطاقة، مثل صعود السلالم، الأعمال المنزلية، وحتى جض أنواع جض أنواع العمل الجسدي. ويخلف مستوى النشاط بين النشاط لخيف والمتوسط والمكف هب شدة الجهد هب شدة الجهد المبذول ومدة ممارسته وتكراره. وتشير منظمة لصحة العالمية إلى أن النشاط النشاط البدني المنتظم يساهم في تقليل مخطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل أمراض القلب، القلب، السمنة، لسكوي، وجض أنواع لسوطان. (لسنلوي، 2020؛ World Health Organization, 2020).

وتكمن أهمية النشاط الرياضي أيضاً في آثاره النفسية الإيجابية، إذ يظهر العديد من الدراسات الدراسات أن التمارين البدنية تساهم في تحسين المزاج، تقليل التوتر، والحد من أعراض الاكتئاب الاكتئاب والقلق. كما تعزز الثقة بالفس، الاضبط، والعمل الجماعي، خاصة في الأنشطة الرياضية الرياضية لجماعية، مما يجعلها أداة تربوية وتعليمية مهمة لى الأطفال والشباب. (هشام، 2019)؛ (Biddle, Mutrie, & Gorely, 2015).

6-اهداف ممارسة النشاط الرياضي:

6-1-تعزيز اللياقة البدنية ولصحة العامة: يسهم النشاط الرياضي في تقوية عضلات القلب، وتحسين وتحسين الدورة الدموية، وزيادة قدرة الرئتين، مما يؤدي إلى تحسين لصحة جسدية بشكل عام. عام.

6-2-الوقاية من الأمراض المزمنة: تساعد الممارسة المنتظمة للنشاط البدني في تقليل خطر الإصابة بأمراض مثل السمنة، لسكوي من النوع الثاني، ارتفاع ضغط الدم، وهشاشة العظام. العظام. (لسنلوي، 2020)

6-3-تحسين لحالة النفسية والانفعالية: النشاط الرياضي يفرز هرمونات للسعادة مثل الإندورفين، الإندورفين، مما يخف من القلق والاكتئاب ويحسن المزاج والثقة بالفس. (هشام، 2019)

تتمية المهارات الاجتماعية والسلوكية: يعلم النشاط الرياضي قيما مهمة مثل التعاون، الالتزام، احترام القوانين، والعمل الجماعي، خاصة في الألعاب الجماعية. (عبد الكريم، 2017)

6-4- المساعدة في التحكم بالوزن: النشاط الرياضي يزيد من معدل حرق السعرات الحرارية الحرارية ويساعد في تنظيم الشهية، مما يساهم في الحفاظ على وزن صحي. (محمد، 2020)

6-5- تحسين الأداء الذهني والقدرات المعرفية: تشير الدراسات إلى أن ممارسة الرياضة بانتظام تؤدي إلى تحسين الذاكرة، التركيز، والانتباه، وخاصة لدى الأطفال والمراهقين. (خليل، 2019)

6-6- تحقيق الترفيه وكسر الروتين اليومي: يمنح النشاط الرياضي فرصة للهروب من ضغوط ضغوط الحياة اليومية والاستمتاع بوقت ممتع، مما يعزز لشعور بالراحة والاسترخاء. (أبو الخير، 2016)

8- ممارسة النشاط الرياضي وعلاقتها بالتوعية الصحية:

يمثل النشاط البدني المنتظم أحد أهم مجالات التوعية لصحية، لما له من دور فعال في الوقاية الوقاية من العديد من الأمراض المزمنة وتعزيز لحة النفسية والجسدية. وتعنى برامج التوعية التوعية لصحية بتوجيه الأفراد نحو أهمية دمج النشاط لحركي في نمط حياتهم اليومي، مع التأكيد التأكيد على أن الفوائد لصحية لا تقصر على الرياضيين فقط، بل تشمل جميع الفئات العمرية بما العمرية بما في ذلك الأطفال وكبار السن (عبد الطيف، 2018، ص. 102).

تشير الأدبيات العلمية إلى أن النشاط البدني المنتظم يسهم بشكل مباشر في الوقاية من أمراض أمراض القلب والأوعية الدموية، وارتفاع ضغط الدم، والسكري من النوع الثاني، وهشاشة العظام، العظام، والسمنة، فضلاً عن تحسين اللياقة القلبية التنفسية، والمرونة العضلية، والتوازن الجسدي، ما

الجبني، ما يجعل من التوعية بالنشاط البدني أداة فعالة لصحة العامة (الخطيب، 2015، ص. 110).
ص. 110).

إلى جلب الفوائد الجسدية، تبرز الأهمية النفسية والاجتماعية للنشاط البدني، حيث يعد أداة
أداة فعالة لتخفيف التوتر والقلق، وتحسين المزاج العام، وزيادة لشعور بالرفاه النفسي، مما جعله
جعله يدمج ضمن استراتيجيات الوقاية من الاكتئاب واضطرابات النوم لدى العديد من المؤسسات
المؤسسات لصحة العالمية. وتؤكد نتائج الدراسات الحديثة أن الممارسات الرياضية المنتظمة
المنتظمة ترتبط بتحسين جودة الحياة بشكل عام (حجازي، 2020، ص. 51).

كما تركز التوعية لصحية في هذا المجال على صحيح المفاهيم للخطئة، مثل الاعتقاد بأن النشاط
بأن النشاط البدني يتطلب معدات أو أماكن خاصة، بينما يمكن تحقيق الفائدة لصحية من خلال أنشطة
خلال أنشطة بسيطة كالمشي، وصعود الدرج، والقيام بالأعمال المنزلية بشكل شط. وهذا المفهوم
المفهوم يعزز ما يعرف بـ "النشاط البدني المدمج في الحياة اليومية" التي يعد الأكثر استدامة
(البلوشي، 2016، ص. 225).

من جهة أخرى، تسعى التوعية لصحية إلى جعل النشاط البدني جزءا من الثقافة العامة، من خلال
من خلال تنظيم برامج مجتمعية، وتوفير مساحات خضراء، وتشجيع المدارس والمؤسسات على
على تبني سياسات داعمة للحركة، مثل إدراج فترات النشاط البدني في اليوم الدراسي، أو
لحوافز للموظفين الشطين. وتشير التجارب المجتمعية الناجحة إلى أن البيئة الداعمة تعزز
الاستمرارية وتحسن النتائج لصحية (عبد اللطيف، 2018، ص. 108).

والنشاط البدني من أهم الركائز للحفاظ على لصحة، وقد أوصت منظمة لصحة العالمية بممارسة
بممارسة ما لا يقل عن 150 دقيقة أسبوعيا من النشاط المعتدل. (WHO, 2020) فممارسة
الرياضة بانتظام تعين من اللياقة القلبية والتنفسية، وتقلل من مستويات التوتر والقلق.

9- مفهوم الصحة الشخصية:

تعدُّ لصحة شخصية (Personal Health) من المفاهيم الأساسية في علوم لصحة العامة العامة والتربية لصحية، وهي تعني الحالة العامة للفرد من حيث التوازن الجسدي والنفسي والعقلي، والعقلي، إضافة إلى قدرته على التفاعل الإيجابي مع بيئته. وتشير لصحة شخصية إلى مجموعة مجموعة من الممارسات والسلوكيات التي يتبعها الفرد للحفاظ على صحته والوقاية من الأمراض، الأمراض، كالنظافة اليومية، التغذية المتوازنة، ممارسة النشاط البدني، النوم الجيد، والتعامل السليم مع لضغوط النفسية. (عبد الحميد، 2019)

كما تشمل لصحة شخصية قدرة الفرد على اتخاذ قرارات صحية واعية تتعلق بجسمه ونمط حياته، ونمط حياته، سواء تعلق الأمر بتجنب لسلوكيات ضارة كالتدخين وتعاطي الكحول أو بالمحافظة على بالمحافظة على مواعيد الفحوصات لطبية الوقائية والتطعيمات. وتكمن أهمية هذا المفهوم في في كونه لا يتعلق فقط بغياب المرض، بل بتحقيق حالة من الرفاه البدني والعقلي والاجتماعي. (سلامة، 2017)

وتعدُّ التربية لصحية عاملاً أساسياً في تنمية الوعي بصحة شخصية، خصوصاً بين فئة الشباب فئة للشباب والطلبة، حيث تساهم في غرس قيم العناية بالجسم والعقل منذ سن مبكرة، وتساعد وتساعد على بناء نمط حياة سليم يدوم مدى الحياة. وقد أظهرت الدراسات أن الأفراد الذين يتمتعون بمستوى عالٍ من الوعي بصحة شخصية تكون معدلات إصابتهم بالأمراض المزمنة أقل، المزمنة أقل، كما يكون أدائهم الدراسي أو المهني أعلى من غيرهم. (أحمد، 2018).

10-عناصر الصحة الشخصية:

10-1- لصحة جسدية (Physical Health) : تتمثل في سلامة أعضاء الجسم وأجهزته الحيوية، الحيوية، وتشمل التغذية السليمة، النوم الكافي، ممارسة النشاط البدني، والوقاية من الأمراض من خلال الفحوصات الدورية والتطعيمات. (Donatelle, 2013).

صحية لسليمة في مجالات مختلفة كالتغذية، النشاط البدني، ولصحة النفسية. ومن هنا، هنا، تعتبر التوعية الصحية مكوناً جوهرياً لصحة شخصية. (عبد الحميد، 2019)

تظهر الدراسات الحديثة أن الأفراد الذين يتعرضون لبرامج توعية صحية فعالة يكونون أكثر التزاماً بالممارسات الوقائية، مثل غسل اليدين، التغذية المتوازنة، ممارسة الرياضة، وتجنب العادات الضارة كالتدخين وتعاطي المخدرات، وهو ما ينكس إيجاباً على مستويات صحة شخصية لديهم. كما تساعد التوعية الصحية في فهم الجسم واحتياجاته، والتميز بين الأعراض بين الأعراض البسيطة وتلك التي تستوجب استشارة طبية، مما يعزز لسلوك الوقائي الذاتي. (سلامة، 2017)

وتلعب التوعية الصحية دوراً حيوياً في المؤسسات التعليمية والصحية، خاصة لدى الفئات الفئات للشبابية، إذ تعد المدرسة والجامعة والعيادة نقاط انطلاق قوية لترسيخ مفاهيم صحة شخصية. وقد أكدت منظمة الصحة العالمية على أهمية دمج التثقيف الصحي في جميع المراحل المراحل التعليمية، لما له من تأثير طويل الأمد في بناء أنماط حياة صحية مستدامة. (World Health Organization, 2020).

وبالإضافة إلى ذلك، فقد توسعت قنوات التوعية الصحية بفضل التكنولوجيا الرقمية، حيث أصبح حيث أصبح للأدوات الحديثة كوسائل التواصل الاجتماعي، التطبيقات الصحية، والمواقع الطبية لبطية دور كبير في إيصال المعلومات الصحية الموثوقة إلى فئات واسعة من الناس، مما يدعم يدعم سلوكيات صحة شخصية بشكل مباشر. ومع ذلك، تظل الحاجة قائمة إلى التحقق من مصادر من مصادر المعلومات الصحية، لضمان مصداقيتها ودقتها. (الهاشمي، 2021)

خلاصة

إن التوعية الصحية تمثل جسرا للانتقال من المعرفة إلى السلوك لصحي لسليم، خاصة في مجال في مجال التغذية والنشط البدني. ومع تزايد معدلات الأمراض المزمنة المرتبطة بنمط الحياة، الحياة، أصبحت حاجة ماسة إلى تكثيف الجهود التوعوية التي تستند إلى أسس علمية، وتستهدف وتستهدف الفئات المختلفة في المجتمع من خلال برامج فعالة ومستدامة.

الباب الثاني

الجانب التطبيقي

الفصل الأول

الدراسة الاستطلاعية

ومنهجية البحث

والإجراءات الميدانية

تمهيد

تهدف البحوث العلمية عموماً إلى الكف عن الحقائق، وتكمن قيمة هذه البحوث البحوث وأهميتها في التحكم في المنهجية المتبعة فيها، وهذه الأخيرة تعني " مجموعة المناهج والطرق التي تواجه الباحث في بحثه، وبالتالي فإن وظيفة وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات، ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وقبولها وتداولها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت لظاهرة المراد المراد دراستها "

أن طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد المنهجية التي تساعدنا في معالجتها موضوع البحث التي البحث التي نحن بصدد دراسته إلى الكثير من الدقة والوضوح في عملية تنظيم وإعداد خطوات خطوات إجرائية ميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية: وبالتالي الوقوف على أهم النقاط النقاط التي من مفادها التقليل من الأخطاء. واستغلال أكثر للوقت والجهد ونطلقاً من المنهج الملائم لمشكلة البحث وطرق اختيار عينة البحث إلى إتقان الوسائل والأدوات العنصر بطبيعة تجربة تجربة البحث.

1 - المنهج المتبع:

ففي مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج السليم والصحيح، لكل مشكلة مشكلة

بحث بالأساس على طبيعة المشكلة ومن هذا المنطلق فموضوع بحثنا يتمثل في دراسة
دراسة "مستوى الوعي الصحي لدى جنس طلبة معهد التربية البدنية والرياضية لجامعة عبد
عبد الحميد بن باهيس"، والتي اعتمدنا فيه على المنهج الوصفي.

فالمنهج الوصفي هو: "طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول
الوصول إلى أعراض محددة لوضع اجتماعية أو مشكلة اجتماعية أو سكان معينين. (ذنينات،
ذنينات، 1995، صفحة 51)

2-مجتمع البحث:

يتكون مجتمع البحث في دراستنا من طلبة معهد التربية البدنية والرياضية.

3-عينة البحث:

"العينة هي جزء من مجتمع الدراسة التي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل
الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث، وهي النموذج
النموذج الأول الذي يعتمد عليه الباحث لإجاز العمل الميداني وبالنسبة لعلم النفس وعلوم التربية
التربية البدنية والرياضية تكون هي "أشخاص" والعينة هي المجموعة الفرعية من عناصر مجتمع
مجتمع بحث معين وفي بحثنا شملت جزءا من مجتمع الدراسة، وحرصا منا على الوصول إلى
إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع، قمنا باختيار عينة بحثنا بطريقة عشوائية.

وقد كلفت العينة متواجدة في ولاية مستغانم في معهد التربية البدنية والرياضية عبد الحميد
بن باهيس وكان عددها 30 طلب، و12 طلب لدراسة الاستطلاعية.

4-ضبطمتغيرات الدراسة:

4-1-تعريف المتغير المستقل: سلوكيات لطلب..

4-2-تعريف المتغير التابع: مستوى الوعي لصحي.

5مجالات البحث:

5-1- المجال المكاني:

تم توزيع الاستبيان في معهد التربية البدنية والرياضية عبد الحميد بن بايس مستغانم.

5-2- المجال الزماني:

لقد تم اب.تداء البحث منذ أوائل شهر نوفمبر 2024، عن طريق البحث في لاجانب لاجانب النظري أما فيما يخص لاجانب التطبيقي فقد تم توزيع الاستمارات على على لطلبة في افريل 2025.

6- أدوات البحث:

6-1-جمع المعلومات وكيفية تطبيقها:

إن حصولنا على المعلومات الكافية والبيانات المتعلقة بالدراسة سهلت علينا الإمام (الإحطة) بأغلب جوانب الدراسة وجاءت هذه مباشرة بعد تحديد العينة المراد دراستها وتخفف وتخفف هذه لطريقة باختلاف الموضوع وهب المجال التي قت فيه الدراسة استعملنا في بحثنا بحثنا مجموعة من لطرق المتمثلة في:

➤ طريقة الاستبيان:

وقد تضمن الاستبيان محورين:

➤ المحور الأول: احتوى على 21 سؤال.

➤ المحور الثاني: احتوى على 19 سؤال.

7- شروط قليس الأداة العلمية:

7-1- الثبات:

من أجل حساب معامل الثبات، قمنا بتوزيع استمارات الاستبيان على عينة التجربة الاستطلاعية البالغ قوامها 12 طالبا والتي تم استبعادها من عينة الدراسة الأساسية ثم قمنا بتوزيعه مرة أخرى بعد مرور أسبوعين ومن خلال هذا تم معرفة درجة ثبات الأداة.

7-2- الصدق الذاتي:

لمعرفة الصدق الذاتي للاستبيان المستخدم في دراستنا قمنا بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، والجدول رقم 01 يبين نتائج معاملات الثبات والصدق الذاتي للاستبيان المطبق على عينة التجربة الاستطلاعية:

جدول رقم 01 يبين شروط قليس الأداة العلمية

الصدق الذاتي	الثبات	
0.94	0.89	المحور الأول
0.93	0.87	المحور الثاني
0.93	0.87	الاستبيان ككل

من خلال الجدول رقم 01 نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط لبيرسون لمحاور الاستبيان الاستبيان والاستبيان ككل تندرج ضمن المجال $[0.87, 0.89]$ ، فيما تراوحت قيمة الصدق الذاتي بين 0.93 و0.94 وهذا ما يعني أن استبيان دراستنا يتمتع بمعامل صدق وثبات عاليين.

7-3 - الموضوعية:

بالنسبة للصدق فقد تم توزيع استمارة الاستبيان على مجموعة من الأساتذة المختصين والبالغ والبالغ عددهم 06 أساتذة حيث كانت هناك عدة ملاحظات بالنسبة لصياغة العبارات حيث قمنا قمنا بالأخذ بملاحظات الأساتذة المحكمين وبعد تعديلها تمكنا من أخذ الموافقة النهائية من أجل أجل عملية طبع الاستبيان في صورته النهائية حيث اتبعنا خطوات بناء الاستبيان المنشود من من حيث:

أولاً: مدى مناسبة المحاور المقترحة للاستبيان.

ثانياً: مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة.

ثالثاً: مدى مناسبة العبارات لكل محور.

8 - الطريقة الإحصائية:

لكي يتسنى لنا التعليق وتحليل نتائج الاستمارة بصورة واضحة وسهلة قمنا بالاستعانة بأسلوب التحليل الإحصائي، وهذا عن طريق تحويل النتائج التي تصلنا عليها من خلال الاستمارة الاستمارة إلى أرقام وتمثت الوسائل الإحصائية المستخدمة في:

أ. النسب المئوية:

النسبة المئوية = عدد التكرارات / مجموع التكرارات x (100)

ب. اختبار كا تربيع:

يعبر عنه بالمعادلة التالية:

كا² = مجموع [(التكرارات المشاهدة - التكرارات المتوقعة) / التكرارات المتوقعة]

ج. معامل الارتباط البسيط لبيرسون:

يستخدم لإيجاد قوة العلاقة بين متغيرين (س، ص) ويرمز له ب (r) ويحتب وفق

وفق القانون التالي:

$$R = \frac{(x-\bar{x})(y-\bar{y})}{\sqrt{\sum(x-\bar{x})^2 - \sum(y-\bar{y})^2}}$$

R : معامل الارتباط البسيط لبيرسون. \bar{X} : المتوسط الحسابي للمجموعة 01. X : قيم
قيم المجموعة 01.

Y : قيم المجموعة 02. \bar{Y} : المتوسط الحسابي للمجموعة 02.
9- الدراسة الاستطلاعية:

يؤكد طاقم البحث الحالي ان دراستهم الاستطلاعية استندت الى مراجعة ادبية دوت في الجلب
الجلب النظري لهذه المدكرة في حين ان جانبها التطبيقي اسند فيه على الدراسات السابقة سواء
سواء في:

- معرفة حجم المجتمع الأصلي ومميزاته وخصائصه.
 - التأكد من صلاحية أداة البحث (الاستبيان) وذلك من خلال التعرض للجواب التالية:
 - ✓ وضوح البنود وملائمتها لمستوى العينة وخصائصها.
 - ✓ التأكد من وضوح التعليمات.
 - ✓ سهولة ووضوح الأسئلة
 - المعرفة المسبقة لظروف إجراء الدراسة الميدانية الأساسية، وبالتالي تفلي لصعوبات
والعراقيل التي من شأنها أن تواجهنا.
- ولهذا الغرض قمنا بتوزيع الاستمارة على عينة قوامها 12 طلب تم استبعادهم من التجربة
التجربة الاساسية.

خلاصة

نستطع مما سبق أنه لا دراسة علمية بدون منهج، وكل دراسة علمية ناجحة ومفيدة لابد لئلا لها وأن تتوفر لئى الباحثين اللذان يقومان بها منهجية علمية معينة ومناسبة وتتماشى مع مع موضوع ومتطلبات البحث، ولابد له أن تتوفر لئيهما أدوات البحث مختارة بدقة من عينة عينة ومتغيرات واستبيان وغيرها. تتماشى مع متطلبات البحث وتخدمه بصفة تسمح لئها بالوصول إلى حقائق علمية صحيحة ومفيدة للباحثين والمجتمع ومنه فإن العمل بالمنهجية يعد يعد أمرا ضروريا في البحوث العلمية الحديثة قصد ربح الوقت والوصول إلى النتائج المؤكدة إضافة إلى وجوب أن تكون المنهجية والأدوات المستخدمة في البحث واضحة وخالية من الغموض الغموض والتنقضات.

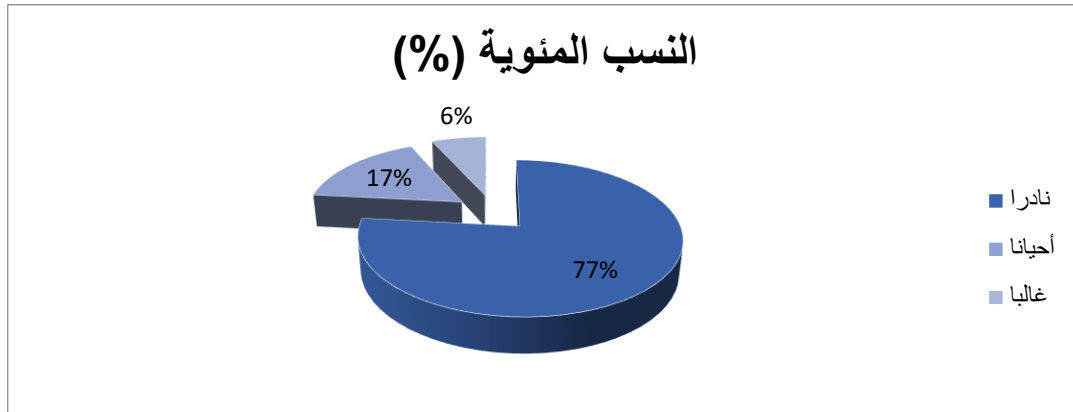
الفصل الثاني

عرض و تحليل النتائج

1-تحليل ومنقحة النتائج:

المحور الأول: التغذية السليمة والقوام السليم وممارسة الرياضة.
العبارة الأولى: أحرص على تناول وجبة الإفطار يوميا قبل الذهاب إلى الدراسة.
جدول رقم 02 يبين التحليل الإحصائي للعبارة الأولى من المحور الأول

التكرار	النسب المئوية	قيمة كا ²		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة كا ²
		المحسوبة	الجدول			
نادرا	23	77				
أحيانا	05	17	25.80	0.05	02	دال
غالبا	02	06				
المجموع	30	100				



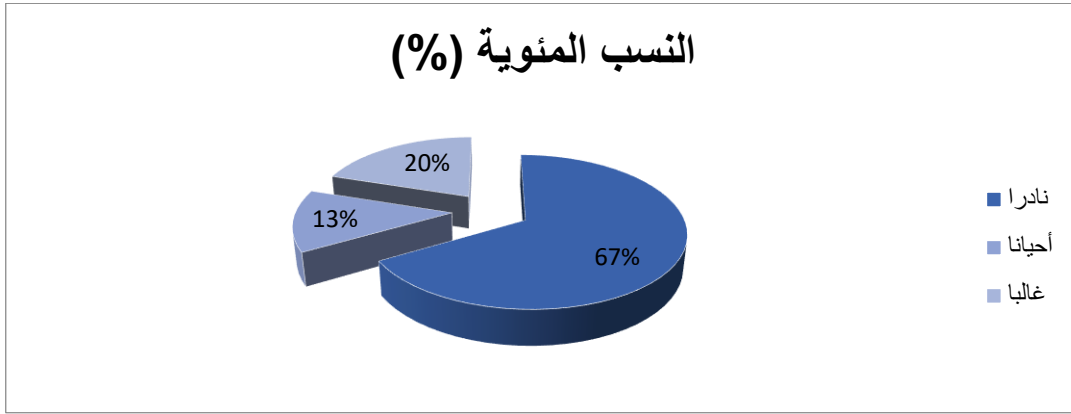
شكل رقم 01 يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 01 من المحور الأول

من خلال الجدول رقم 02 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الطلبة والتي تمثل 77% نادرا ما يحرصون يحرصون على تناول وجبة الإفطار يوميا قبل الذهاب إلى الدراسة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 06% غالبا ما يقومون بذلك، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 25.80 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الطلبة لصالح الذين نادرا ما يحرصون على تناول وجبة الإفطار الإفطار يوميا قبل الذهاب إلى الدراسة.

الفصل الثاني عرض وتحليل النتائج

العبارة الثانية: أحرص على تناول المواد الغذائية التي تمدني بالطاقة.
جدول رقم 03 يبين التحليل الإحصائي للعبارة الثانية من المحور الأول

دلالة كا ²	درجة الحرية	نسبة الخط	قيمة كا ²		النسب المئوية	التكرار	
			الجدول	المحسوبة			
					67	20	نادرا
دال	02	0.05	5.99	15.20	13	04	أحيانا
					20	06	غالبا
					100	30	المجموع

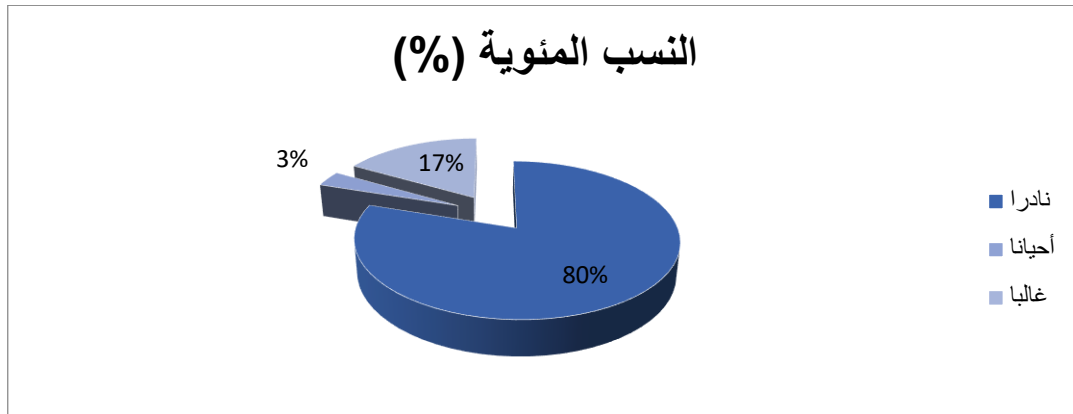


شكل رقم 02 يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 02 من المحور الأول

من خلال الجدول رقم 03 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الطلبة والتي تمثل 67% نادرا ما يحرصون يحرصون على تناول المواد الغذائية التي تمدهم بالطاقة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 13% يقومون بذلك في بعض الأحيان، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 15.20 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية البالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الطلبة لصالح الذين نادرا ما يحرصون على تناول المواد الغذائية الغذائية التي تمدهم بالطاقة.

العبارة الثالثة: أكثر من تناول الخضروات والفاكهة الطازجة.
جدول رقم 04 يبين التحليل الإحصائي للعبارة الثالثة من المحور الأول

دلالة كا ²	درجة الحرية	نسبة الخط	قيمة كا ²		النسب المئوية	التكرار	
			الجدول	المصوبة			
					80	24	نادرا
دال	02	0.05	5.99	30.20	03	01	أحيانا
					17	05	غالبا
					100	30	المجموع

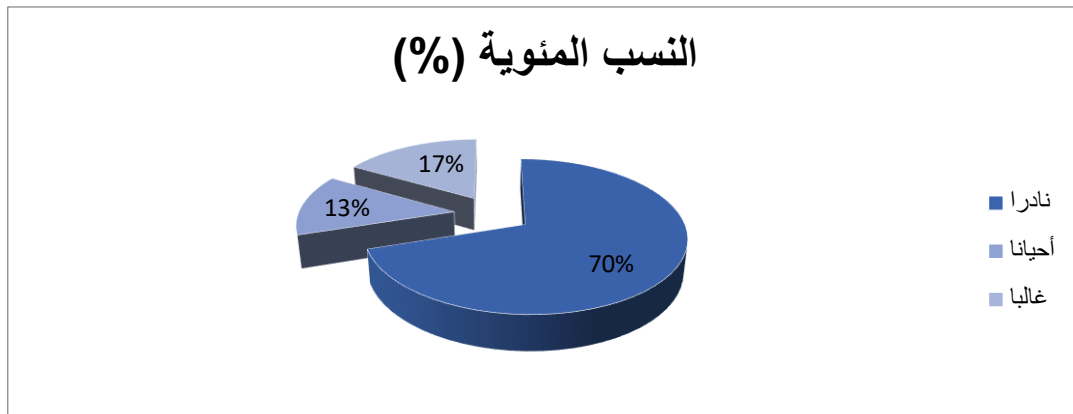


شكل رقم 03 يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 03 من المحور الأول

من خلال الجدول رقم 04 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الطلبة والتي تمثل 80% نادرا ما يكثر من تناول الخضروات والفاكهة الطازجة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 3% يقومون بذلك في بعض الأحيان، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 30.20 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية البالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الطلبة لصالح الذين نادرا ما يكثر من تناول الخضروات والفاكهة الطازجة.

العبارة الرابعة: أتجنب الأطعمة ذات السرعات الحرارية العالية.
جدول رقم 05 يبين التحليل الإحصائي للعبارة الرابعة من المحور الأول

التكرار	النسب المئوية	قيمة كا ²		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة كا ²
		المحسوبة	الجدول			
نادرا	21	70				
أحيانا	04	13	5.99	0.05	02	دال
غالبا	05	17				
المجموع	30	100				

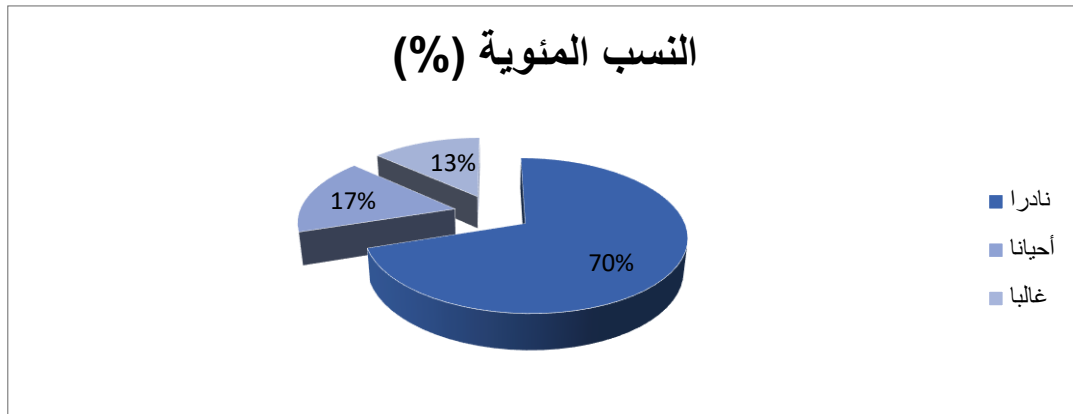


شكل رقم 04 يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 04 من المحور الأول

من خلال الجدول رقم 05 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الطلبة والتي تمثل 70% نادرا ما يتجنبون تناول الأطعمة ذات السرعات الحرارية العالية، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 13% يقومون بذلك في بعض الأحيان، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 18.20 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية البالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الطلبة لصالح الذين نادرا ما يتجنبون تناول الأطعمة ذات السرعات الحرارية العالية.

العبارة الخامسة: أقل من تناول الأطعمة الدسمة الغنية بالزيوت والدهون المشبعة.
جدول رقم 06 يبين التحليل الإحصائي للعبارة الخمسة من المحور الأول

دلالة كا ²	درجة الحرية	نسبة الخط	قيمة كا ²		النسب المئوية	التكرار	
			الجدول	المحسوبة			
					70	21	نادرا
دال	02	0.05	5.99	18.20	17	05	أحيانا
					13	04	غالبا
					100	30	المجموع



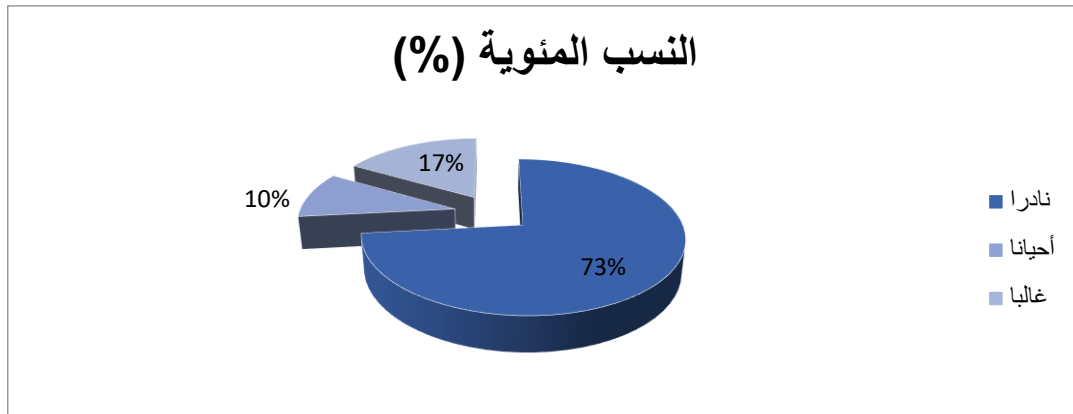
شكل رقم 05 يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 05 من المحور الأول

من خلال الجدول رقم 06 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الطلبة والتي تمثل 70% نادرا ما يقللون من تناول الأطعمة الدسمة الغنية بالزيوت والدهون المشبعة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 13% يقومون بذلك غالبا، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 18.20 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية البالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الطلبة لصالح الذين نادرا ما يقللون من تناول الأطعمة الدسمة الغنية بالزيوت والدهون المشبعة.

العبارة السادسة: أقل قدر الإمكان من تناول الأطعمة المقلية.

جدول رقم 07 يبين التحليل الإحصائي للعبارة السادسة من المحور الأول

دلالة كا ²	درجة الحرية	نسبة الخط	قيمة كا ²		النسب المئوية	التكرار	
			الجدول	المحسوبة			
					75	22	نادرا
دال	02	0.05	5.99	21.80	10	03	أحيانا
					17	05	غالبا
					100	30	المجموع

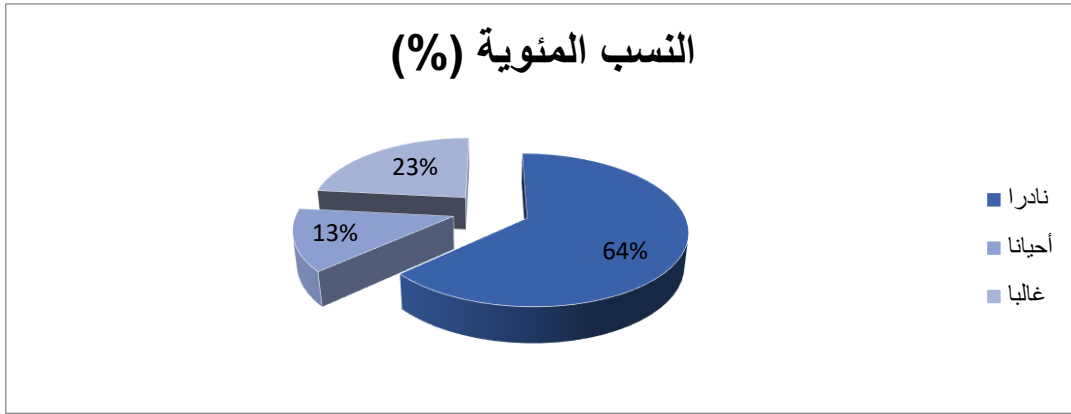


شكل رقم 06 يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 06 من المحور الأول

من خلال الجدول رقم 07 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الطلبة والتي تمثل 75% نادرا ما يقللون قدر الإمكان من تناول الأطعمة المقلية، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 10% يقومون بذلك في بعض الأحيان، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 21.80 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة دلالة إحصائية في إجابات الطلبة لصالح الذين نادرا ما يقللون قدر الإمكان من تناول الأطعمة المقلية.

العبارة السابعة: أتجنب تناول الأغذية ذات الألوان الصناعية والمواد الحافظة.
جدول رقم 08 يبين التحليل الإحصائي للعبارة السابعة من المحور الأول

دلالة كا ²	درجة الحرية	نسبة الخط	قيمة كا ²		النسب المئوية	التكرار	
			الجدول	المحسوبة			
					64	19	نادرا
دال	02	0.05	5.99	12.60	13	04	أحيانا
					23	07	غالبا
					100	30	المجموع



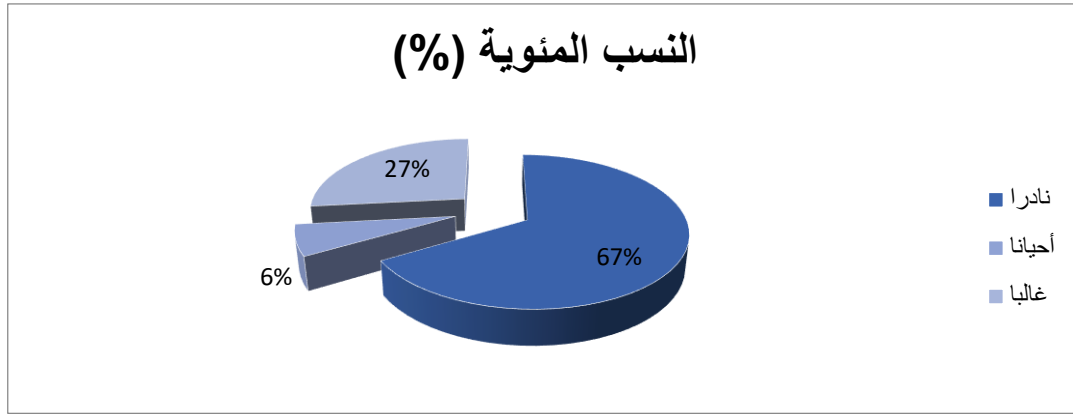
شكل رقم 07 يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 07 من المحور الأول

من خلال الجدول رقم 08 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الطلبة والتي تمثل 64% نادرا ما يتجنبون تناول الأغذية ذات الألوان الصناعية والمواد الحافظة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 13% يقومون بذلك في بعض الأحيان، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 12.60 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الطلبة لصالح الذين نادرا ما يتجنبون تناول الأغذية ذات الألوان الصناعية والمواد الحافظة.

العبارة الثامنة: أتناول وجباتي الغذائية في وقتها.

جدول رقم 09 يبين التحليل الإحصائي للعبارة الثامنة من المحور الأول

دلالة كا ²	درجة الحرية	نسبة الخط	قيمة كا ²		النسب المئوية	التكرار	
			الجدول	المحسوبة			
					67	20	نادرا
دال	02	0.05	5.99	16.80	06	02	أحيانا
					27	08	غالبيا
					100	30	المجموع



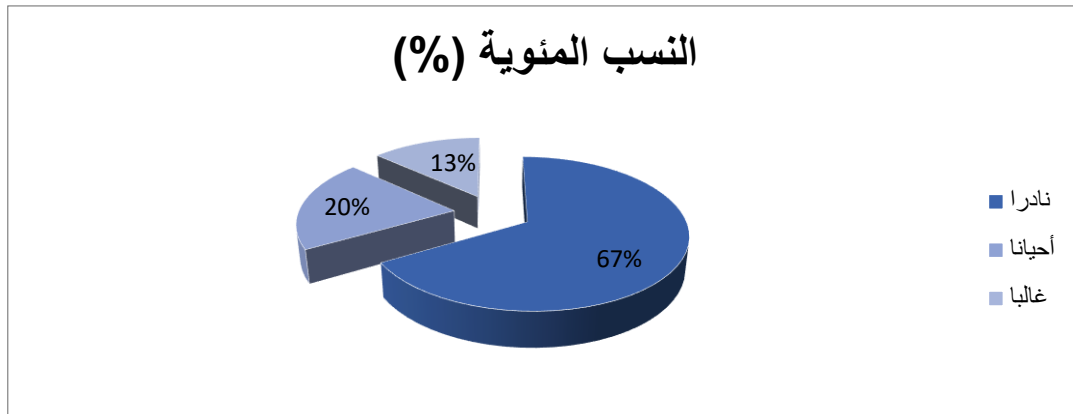
شكل رقم 08 يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 08 من المحور الأول

من خلال الجدول رقم 09 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الطلبة والتي تمثل 67% نادرا ما يتناولون ويتناولون وجباتهم الغذائية في وقتها، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 6% يقومون بذلك أحيانا، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 16.80 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات إجابات الطلبة لصالح الذين نادرا ما يتناولون وجباتهم الغذائية في وقتها.

العبارة التاسعة: أتجنب تناول الحلويات والسكريات بكثرة.

جدول رقم 10 يبين التحليل الإحصائي للعبارة التاسعة من المحور الأول

التكرار	النسب المئوية	قيمة كا ²		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة كا ²
		المحسوبة	الجدول			
نادرا	20	67				
أحيانا	06	20	5.99	0.05	02	دال
غالبا	04	13				
المجموع	30	100				



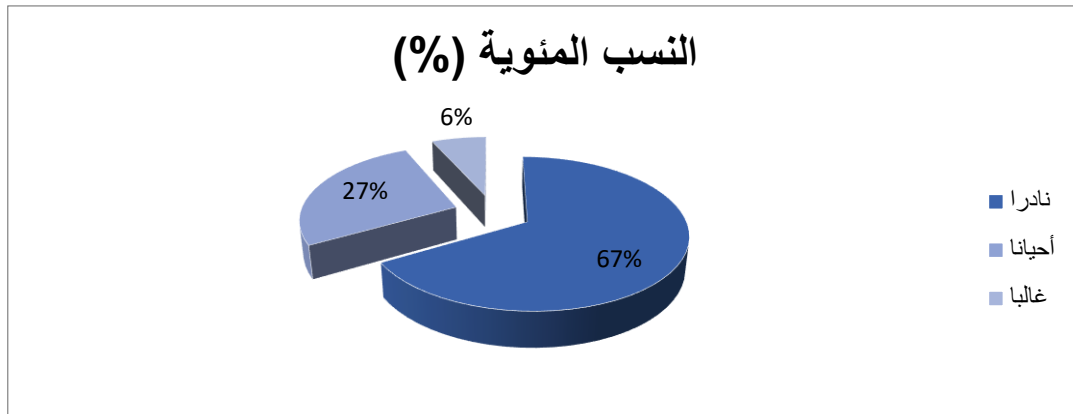
شكل رقم 09 يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 09 من المحور الأول

من خلال الجدول رقم 10 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الطلبة والتي تمثل 67% نادرا ما يتجنبون يتجنبون في بعض الأحيان تناول الحلويات والسكريات بكثرة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 13% غالبا ما يقومون بذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 15.20 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية البالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الطلبة لصالح الذين نادرا ما يتجنبون في بعض الأحيان تناول تناول الحلويات والسكريات بكثرة.

العبارة العاشرة: أفضل أكل المنزلي على الوجبات السريعة.

جدول رقم 11 يبين التحليل الإحصائي للعبارة العاشرة من المحور الأول

دلالة كا ²	درجة الحرية	نسبة الخط	قيمة كا ²		النسب المئوية	التكرار	
			الجدول	المحسوبة			
					67	20	نادرا
دال	02	0.05	5.99	16.80	27	08	أحيانا
					06	02	غالبا
					100	30	المجموع

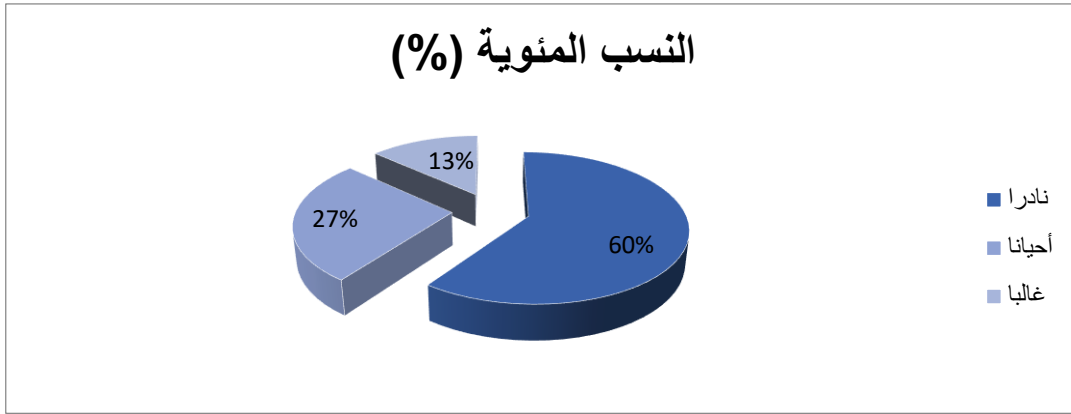


شكل رقم 10 يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 10 من المحور الأول

من خلال الجدول رقم 11 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الطلبة والتي تمثل 67% نادرا ما يفضلون يفضلون الأكل المنزلي على الوجبات السريعة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 06% غالبا ما يفضلون يفضلون ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 16.80 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة دلالة إحصائية في إجابات الطلبة لصالح الذين نادرا ما يفضلون الأكل المنزلي على الوجبات السريعة.

العبارة الحادية عشر: أهتم بملاحظة المنتوجات والمواد الغذائية.
جدول رقم 12 يبين التحليل الإحصائي للعبارة الحادية عشر من المحور الأول

دلالة كا ²	درجة الحرية	نسبة الخط	قيمة كا ²		النسب المئوية	التكرار	
			الجدول	المحسوبة			
					60	18	نادرا
دال	02	0.05	5.99	10.40	27	08	أحيانا
					13	04	غالبا
					100	30	المجموع



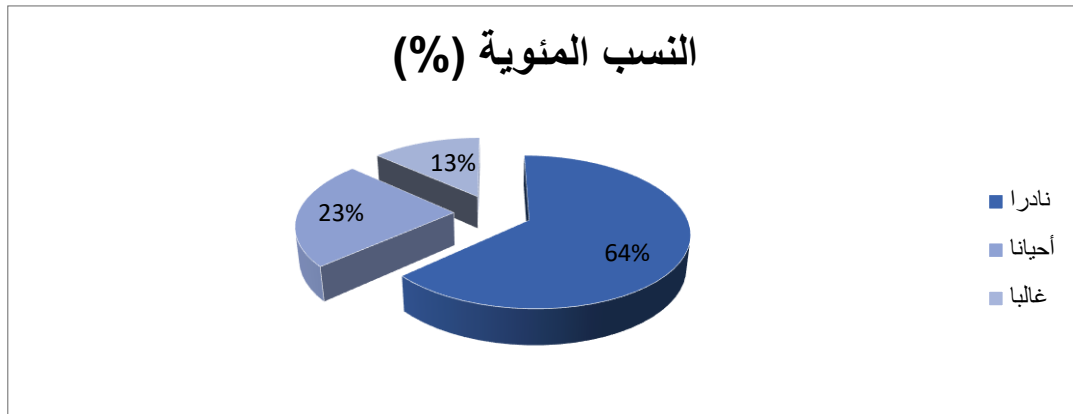
شكل رقم 11 يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 11 من المحور الأول

من خلال الجدول رقم 12 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الطلبة والتي تمثل 60% نادرا ما يهتمون بملاحظة المنتوجات والمواد الغذائية، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 13% غالبا ما يهتمون بذلك، كذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 10.40 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الطلبة لصالح الذين نادرا ما يهتمون بملاحظة المنتوجات والمواد الغذائية.

العبارة الثانية عشر: لا أشرب ولا أهتم بالمشروبات الغازية.

جدول رقم 13 يبين التحليل الإحصائي للعبارة الثانية عشر من المحور الأول

دلالة كا ²	درجة الحرية	نسبة الخط	قيمة كا ²		النسب المئوية	التكرار	
			الجدول	المحسوبة			
					64	19	نادرا
دال	02	0.05	5.99	12.60	23	07	أحيانا
					13	04	غالبا
					100	30	المجموع



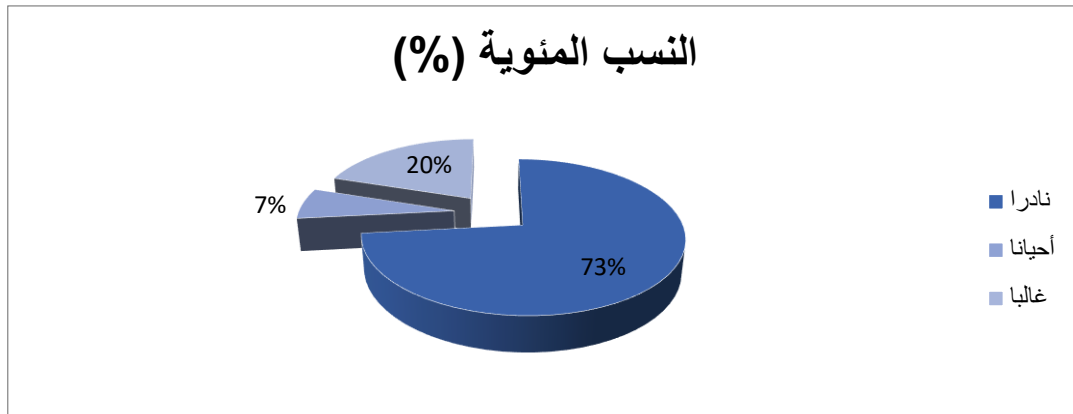
شكل رقم 12 يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 12 من المحور الأول

من خلال الجدول رقم 13 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الطلبة والتي تمثل 64% نادرا ما يمتنعون عن شرب المشروبات الغازية، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 13% غالبا ما يقومون بذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 12.60 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الطلبة لصالح الذين نادرا ما يمتنعون عن شرب المشروبات الغازية.

العبارة الثالثة عشر: أحرص على ممارسة الرياضة بانتظام.

جدول رقم 14 يبين التحليل الإحصائي للعبارة الثالثة عشر من المحور الأول

دلالة كا ²	درجة الحرية	نسبة الخط	قيمة كا ²		النسب المئوية	التكرار	
			الجدول	المحسوبة			
					73	22	نادرا
دال	02	0.05	5.99	22.40	07	02	أحيانا
					20	06	غالبا
					100	30	المجموع

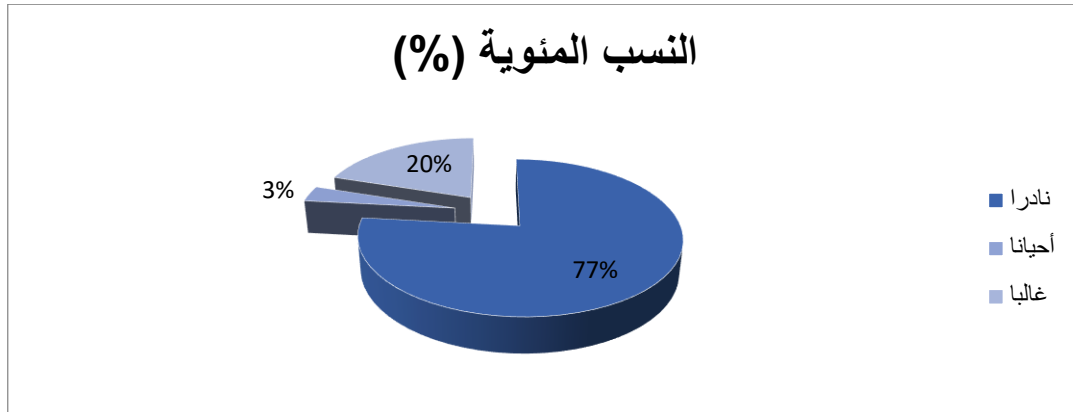


شكل رقم 13 يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 13 من المحور الأول

من خلال الجدول رقم 14 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الطلبة والتي تمثل 73% نادرا ما يحرصون يحرصون على ممارسة الرياضة بانتظام، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 7% يحرصون على ذلك على ذلك في بعض الأحيان، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 22.40 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية البالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الطلبة لصالح الذين نادرا ما يحرصون على ممارسة الرياضة الرياضة بانتظام.

العبارة الرابعة عشر: أحرص على تناسق وزني مع طولي.
جدول رقم 15 يبين التحليل الإحصائي للعبارة الرابعة عشر من المحور الأول

التكرار	النسب المئوية	قيمة كا ²		نسبة الخط	درجة الحرية	دلالة كا ²
		المحسوبة	الجدول			
نادرا	23	77				
أحيانا	01	03	5.99	0.05	02	دال
غالبيا	06	20				
المجموع	30	100				



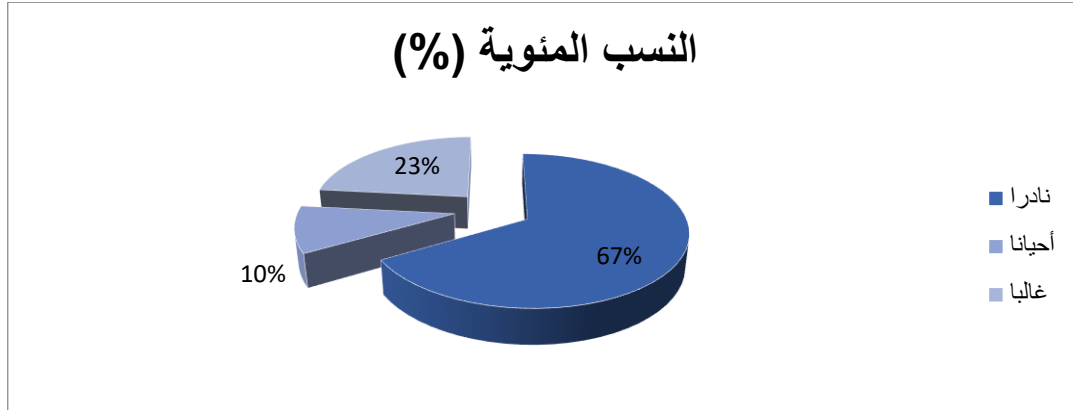
شكل رقم 14 يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 14 من المحور الأول

من خلال الجدول رقم 15 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الطلبة والتي تمثل 77% نادرا ما يحرصون يحرصون على تناسق وزنهم مع طولهم، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 3% يحرصون على ذلك في بعض الأحيان، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 26.60 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الطلبة لصالح الذين نادرا ما يحرصون على تناسق وزنهم مع طولهم.

العبارة الخامسة عشر: أمارس رياضة المشي يوميا.

جدول رقم 16 يبين التحليل الإحصائي للعبارة الخامسة عشر من المحور الأول

التكرار	النسب المئوية	قيمة كا ²		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة كا ²
		الجدول	المحسوبة			
نادرا	20	67	15.80	0.05	02	دال
أحيانا	03	10	5.99	0.05	02	دال
غالبيا	07	23	5.99	0.05	02	دال
المجموع	30	100	5.99	0.05	02	دال



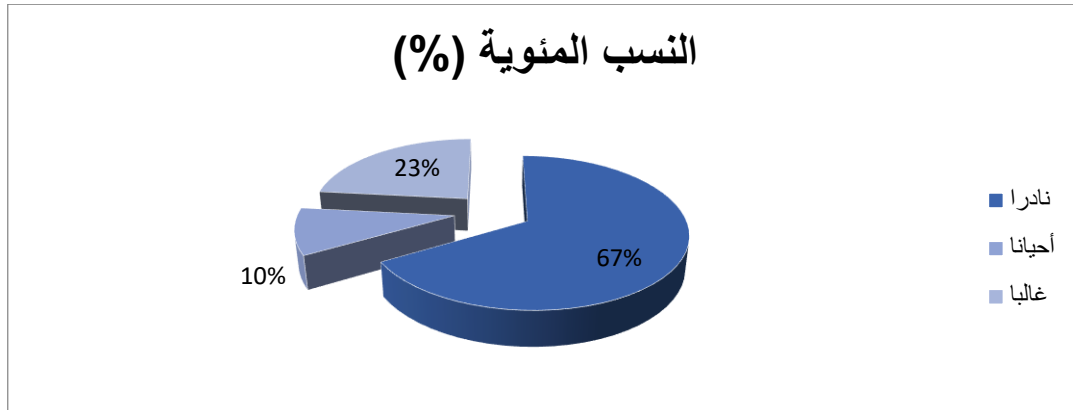
شكل رقم 15 يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 15 من المحور الأول

من خلال الجدول رقم 16 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الطلبة والتي تمثل 67% نادرا ما يمارسون يمارسون رياضة المشي بشكل يومي، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 10% يقومون بذلك في بعض بعض الأحيان، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 15.80 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة دلالة إحصائية في إجابات الطلبة لصالح الذين نادرا ما يمارسون رياضة المشي بشكل يومي.

العبارة السادسة عشر: الحفاظ على القوام المعتدل.

جدول رقم 17 يبين التحليل الإحصائي للعبارة السادسة عشر من المحور الأول

دلالة كا ²	درجة الحرية	نسبة الخط	قيمة كا ²		النسب المئوية	التكرار	
			الجدول	المحسوبة			
					67	20	نادرا
دال	02	0.05	5.99	15.80	10	03	أحيانا
					23	07	غالبا
					100	30	المجموع

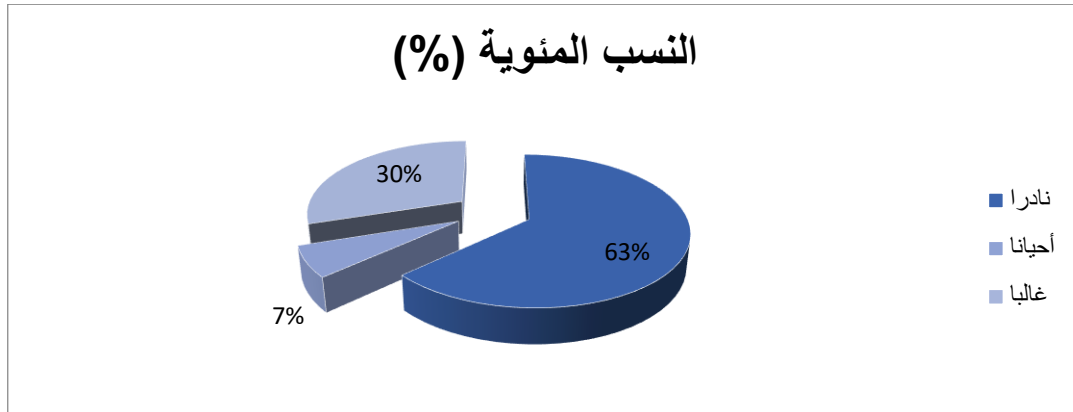


شكل رقم 1 يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 16 من المحور الأول

من خلال الجدول رقم 17 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الطلبة والتي تمثل 67% نادرا ما يحافظون يحافظون على القوام المعتدل، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 10% يحرصون على ذلك في بعض بعض الأحيان، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 15.80 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة دلالة إحصائية في إجابات الطلبة لصالح الذين نادرا ما يحافظون على القوام المعتدل.

العبارة السابعة عشر: أهتم بالرشاقة الجسمية من خلال ممارسة مختلف الأنشطة.
جدول رقم 18 يبين التحليل الإحصائي للعبارة السابعة عشر من المحور الأول

دلالة كا ²	درجة الحرية	نسبة الخط	قيمة كا ²		النسب المئوية	التكرار
			الجدول	المحسوبة		
					63	19
دال	02	0.05	5.99	14.60	07	02
					30	09
					100	30

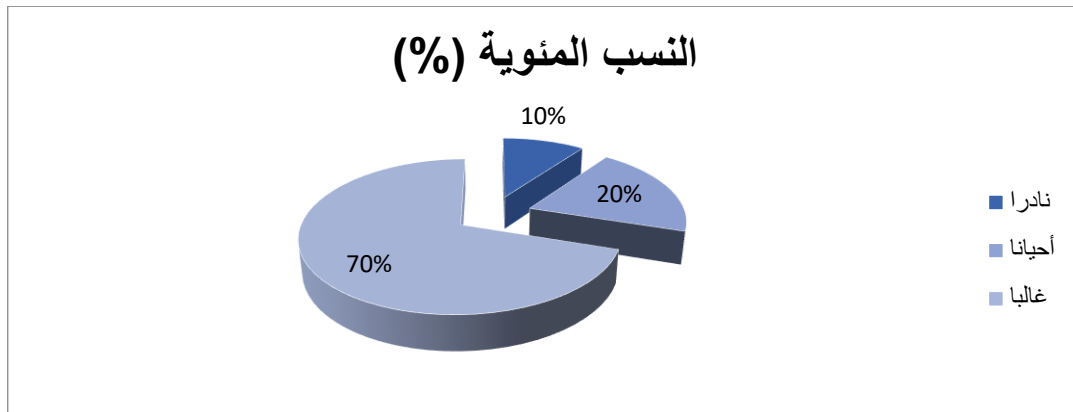


شكل رقم 17 يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 17 من المحور الأول

من خلال الجدول رقم 18 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الطلبة والتي تمثل 63% نادرا ما يهتمون بالرشاقة الجسمية من خلال ممارسة مختلف الأنشطة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 7% يقومون يقومون بذلك في بعض الأحيان، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 14.60 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية البالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الطلبة لصالح الذين نادرا ما يهتمون بالرشاقة الجسمية من خلال ممارسة مختلف الأنشطة.

العبارة الثامنة عشر: أتحمل حمل الأشياء الثقيلة التي تفوق قدرتي.
جدول رقم 19 يبين التحليل الإحصائي للعبارة الثامنة عشر من المحور الأول

دلالة كا ²	درجة الحرية	نسبة الخط	قيمة كا ²		النسب المئوية	التكرار	
			الجدول	المحسوبة			
					10	03	نادرا
دال	02	0.05	5.99	18.60	20	06	أحيانا
					70	21	غالبا
					100	30	المجموع

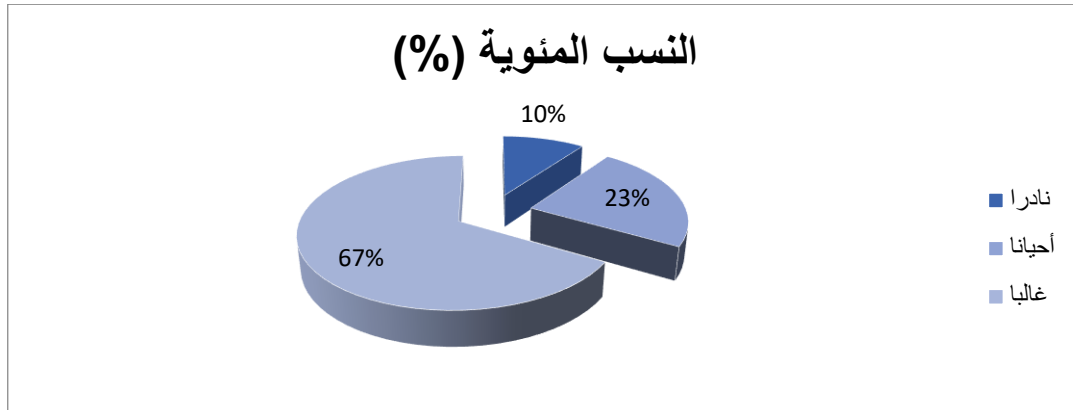


شكل رقم 18 يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 18 من المحور الأول

من خلال الجدول رقم 19 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الطلبة والتي تمثل 70% يقومون في الغالب الغالب حمل الأشياء الثقيلة التي تفوق قدرتهم، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 10% نادرا ما يستطيعون القيام بذلك، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 18.60 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الطلبة لصالح الذين يستطيعون في الغالب حمل الأشياء الثقيلة التي تفوق قدرتهم.

العبارة التاسعة عشر: أستخدم جهاز الكمبيوتر والهاتف المحمول وأنا جالس لفترة طويلة.
جدول رقم 20 يبين التحليل الإحصائي للعبارة التاسعة عشر من المحور الأول

التكرار	النسب المئوية	قيمة كا ²		نسبة الخط	درجة الحرية	دلالة كا ²
		المحسوبة	الجدول			
نادرا	10	15.80	5.99	0.05	02	دال
أحيانا	23					
غالبيا	67					
المجموع	100					

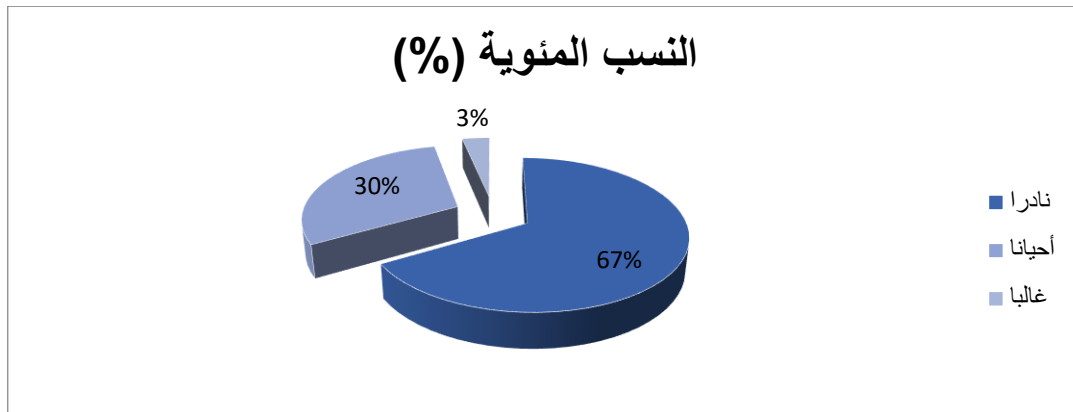


شكل رقم 19 يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 19 من المحور الأول

من خلال الجدول رقم 20 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الطلبة والتي تمثل 67% يستخدمون في الغالب جهاز الكمبيوتر والهاتف المحمول وهم جالسين لفترة طويلة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 10% نادرا ما يقومون بذلك، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 15.80 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الطلبة لصالح الذين يستخدمون في الغالب جهاز الكمبيوتر والهاتف المحمول وهم جالسين لفترة طويلة.

العبارة العشرون: أعتدل في أوضاع الجلوس والوقوف والمشي.
جدول رقم 21 يبين التحليل الإحصائي للعبارة العشرين من المحور الأول

دلالة كا ²	درجة الحرية	نسبة الخط	قيمة كا ²		النسب المئوية	التكرار	
			الجدول	المحسوبة			
					67	20	نادرا
دال	02	0.05	5.99	18.20	30	09	أحيانا
					03	01	غالبا
					100	30	المجموع

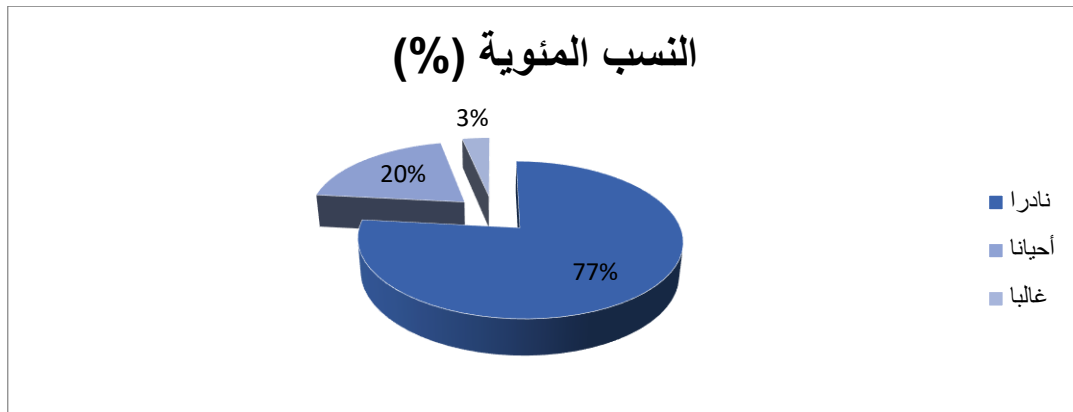


شكل رقم 20 يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 20 من المحور الأول

من خلال الجدول رقم 21 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الطلبة والتي تمثل 67% نادرا ما يعتدلون في أوضاع الجلوس والوقوف والمشي، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 03% يقومون بذلك بذلك غالبا، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 18.20 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة دلالة إحصائية في إجابات الطلبة لصالح الذين نادرا ما يعتدلون في أوضاع الجلوس والوقوف والمشي.

العبارة الواحدة والعشرون: أجري فحوصات طبية دون طلبها (أي من إهتمامك بصحتك).
جدول رقم 22 يبين التحليل الإحصائي للعبارة الواحدة والعشرين من المحور الأول

التكرار	النسب المئوية	قيمة كا ²		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة كا ²
		المحسوبة	الجدول			
نادرا	77	26.60	5.99	0.05	02	دال
أحيانا	20					
غالبا	03					
المجموع	100					

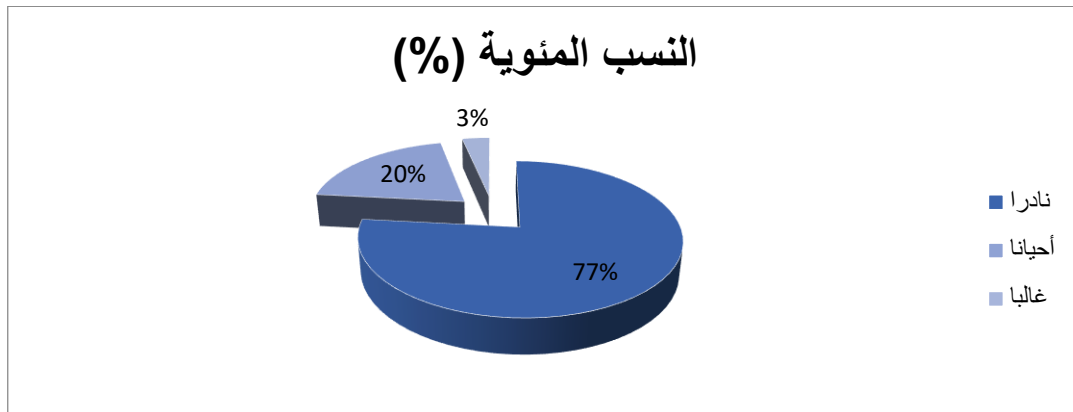


شكل رقم 21 يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 21 من المحور الأول

من خلال الجدول رقم 22 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الطلبة والتي تمثل 77% نادرا ما يجرون فحوصات طبية دون طلبها، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 03% غالبا ما يقومون بذلك، كما بلغت بلغت قيمة كا² المحسوبة 26.60 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات إجابات الطلبة لصالح الذين نادرا ما يجرون فحوصات طبية دون طلبها.

المحور الثاني: الصحة الشخصية والوعي بأضرار التدخين والمخدرات.
 العبارة الأولى: أتجنب إستعمال الأدوات الشخصية الآخرين.
 جدول رقم 23 يبين التحليل الإحصائي للعبارة الأولى من المحور الثاني

دلالة كا ²	درجة الحرية	نسبة الخط	قيمة كا ²		النسب المئوية	التكرار	
			الجدول	المحسوبة			
					77	23	نادرا
دال	02	0.05	5.99	26.60	20	06	أحيانا
					03	01	غالبا
					100	30	المجموع

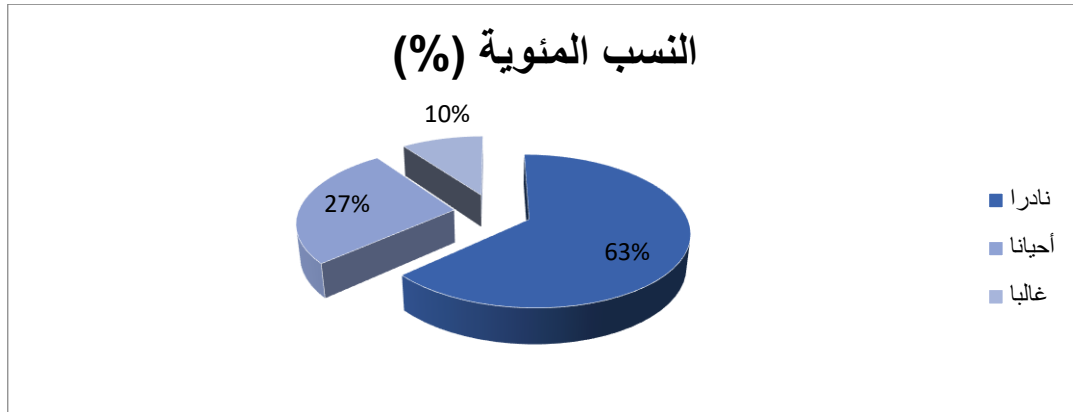


شكل رقم 22 يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 01 من المحور الثاني

من خلال الجدول رقم 23 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الطلبة والتي تمثل 77% نادرا ما يتجنبون استخدام الأدوات الشخصية للآخرين، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 03% غالبا ما يقومون بذلك، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 26.60 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة دالة إحصائية في إجابات الطلبة لصالح الذين نادرا ما يتجنبون استخدام الأدوات الشخصية للآخرين.

العبارة الثانية: أنا لا أدخن حفاظا على صحتي وخوفا من أضراره.
جدول رقم 24 يبين التحليل الإحصائي للعبارة الثانية من المحور الثاني

دلالة كا ²	درجة الحرية	نسبة الخط	قيمة كا ²		النسب المئوية	التكرار	
			الجدول	المحسوبة			
					63	19	نادرا
دال	02	0.05	5.99	13.40	27	08	أحيانا
					10	03	غالبا
					100	30	المجموع



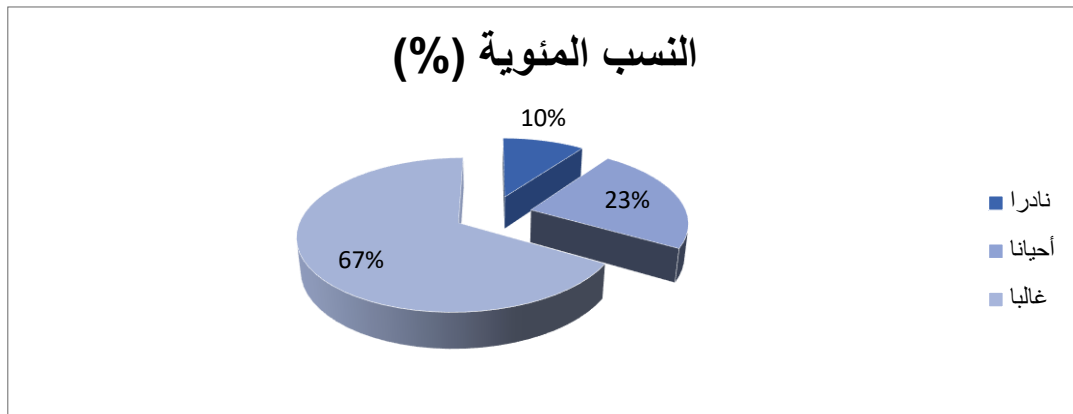
شكل رقم 23 يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 02 من المحور الثاني

من خلال الجدول رقم 24 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الطلبة والتي تمثل 63% لا يبالون بأضرار بأضرار التدخين والأمراض الناتجة عنه سواء في المدى القريب أو البعيد، ما يتجنبون التدخين حفاظا على صحتهم وخوفا من أضراره، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 10% غالبا ما يقومون بذلك، كما كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 13.40 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات إجابات الطلبة لصالح الذين نادرا ما لا يبالون بأضرار التدخين والأمراض الناتجة عنه.

العبارة الثالثة: أهتم بنظافة جسمي باستمرار.

جدول رقم 25 يبين التحليل الإحصائي للعبارة الثالثة من المحور الثاني

التكرار	النسب المئوية	قيمة كا ²		نسبة الخط	درجة الحرية	دلالة كا ²
		المحسوبة	الجدول			
نادرا	10	03	27.80	0.05	02	دال
أحيانا	23	07	5.99			
غالبا	67	20				
المجموع	100	30				

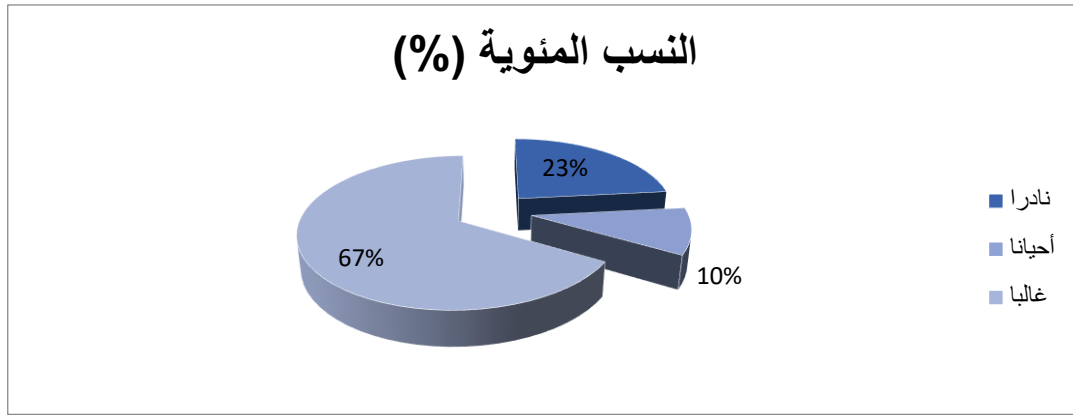


شكل رقم 24 يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 03 من المحور الثاني

من خلال الجدول رقم 25 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الطلبة والتي تمثل 67% يهتمون في الغالب بالغالب بنظافة أجسامهم باستمرار، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 10% نادرا ما يقومون بذلك، كما بذلك، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 27.80 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الطلبة لصالح الذين يهتمون في الغالب بنظافة أجسامهم باستمرار.

العبارة الرابعة: من الممكن استخدام منشفة واحدة لكل طلاب الغرفة الواحدة.
جدول رقم 26 يبين التحليل الإحصائي للعبارة الرابعة من المحور الثاني

التكرار	النسب المئوية	قيمة كا ²		نسبة الخط	درجة الحرية	دلالة كا ²
		المحسوبة	الجدول			
نادرًا	07	23				
أحيانًا	03	10	5.99	0.05	02	دال
غالبًا	20	67				
المجموع	30	100				



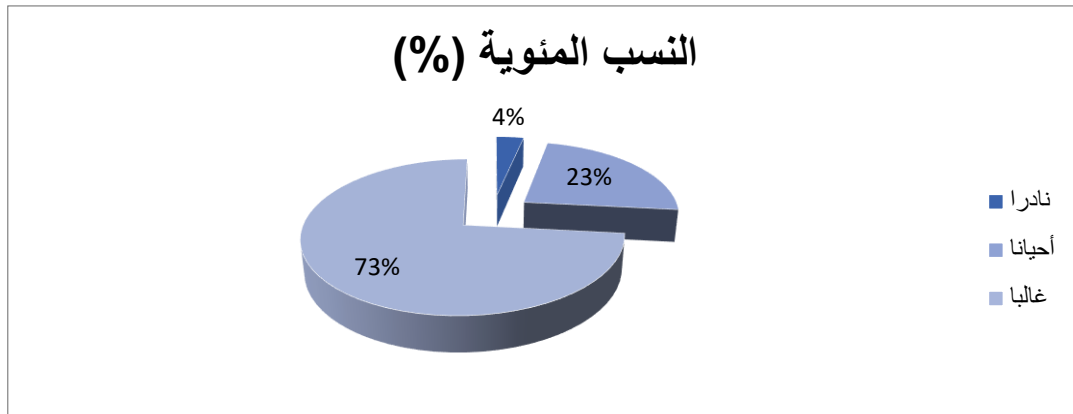
شكل رقم 25 يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 04 من المحور الثاني

من خلال الجدول رقم 26 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الطلبة والتي تمثل 67% يرون أنه من الممكن الممكن في الغالب استخدام منشفة واحدة لكل طلاب الغرفة الواحدة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 10% يرون أنه يمكن القيام بذلك في بعض الأحيان، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 43.80 وهي أكبر أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الطلبة لصالح الذين يرون أنه من الممكن في الممكن في الغالب استخدام منشفة واحدة لكل طلاب الغرفة الواحدة.

العبارة الخامسة: لا أغسل يدي بصابون مخصص.

جدول رقم 27 يبين التحليل الإحصائي للعبارة الخامسة من المحور الثاني

دلالة كا ²	درجة الحرية	نسبة الخط	قيمة كا ²		النسب المئوية	التكرار	
			الجدول	المحسوبة			
					04	01	نادرا
دال	02	0.05	5.99	23.40	23	07	أحيانا
					73	22	غالبا
					100	30	المجموع



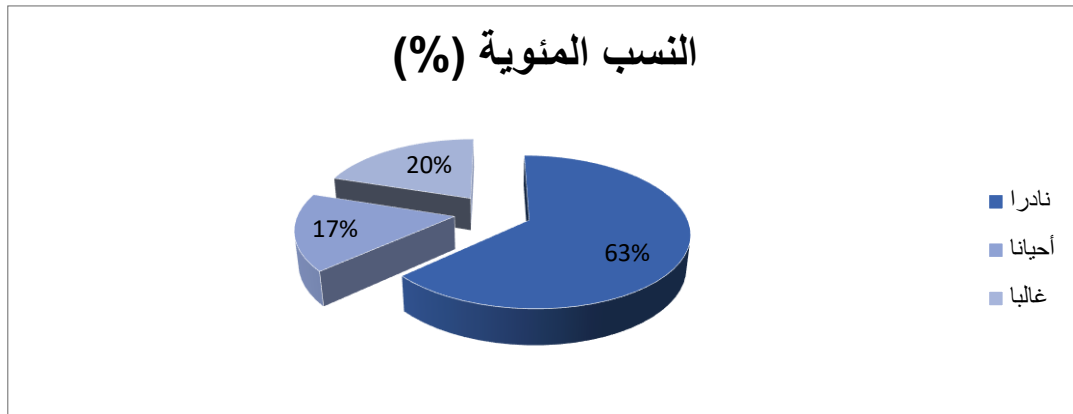
شكل رقم 26 يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 05 من المحور الثاني

من خلال الجدول رقم 27 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الطلبة والتي تمثل 73% لا يغسلون في الغالب الغالب أيديهم بصابون مخصص، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 04% نادرا ما يقومون بذلك، كما بلغت كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 23.40 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات إجابات الطلبة لصالح الذين لا يغسلون في الغالب أيديهم بصابون مخصص.

العبارة السادسة: أنظف أسناني يوميا.

جدول رقم 28 يبين التحليل الإحصائي للعبارة السادسة من المحور الثاني

دلالة كا ²	درجة الحرية	نسبة الخط	قيمة كا ²		النسب المئوية	التكرار	
			الجدول	المحسوبة			
					63	19	نادرا
دال	02	0.05	5.99	12.20	17	05	أحيانا
					20	06	غالبا
					100	30	المجموع

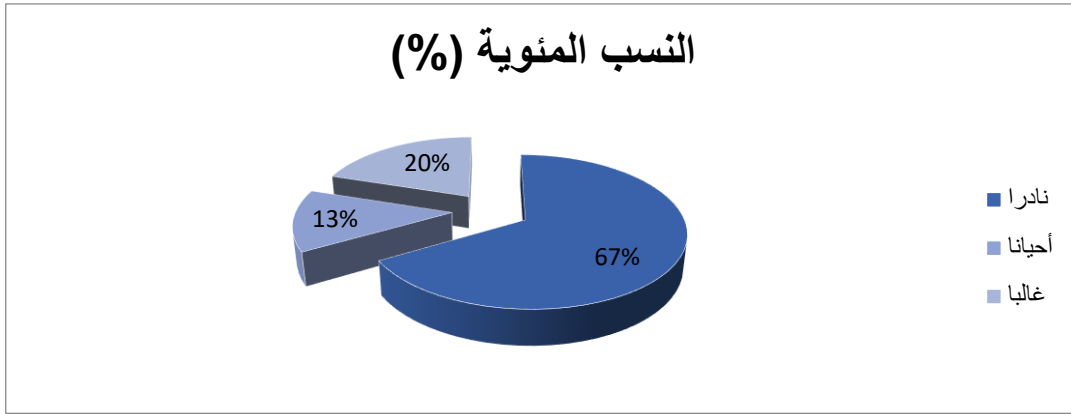


شكل رقم 27 يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 06 من المحور الثاني

من خلال الجدول رقم 28 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الطلبة والتي تمثل 63% نادرا ما ينظفون أسنانهم بشكل يومي، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 17% يقومون بذلك في بعض الأحيان، كما بلغت كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 12.20 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات إجابات الطلبة لصالح الذين نادرا ما ينظفون أسنانهم بشكل يومي.

العبارة السابعة: أحرص على الإبتعاد من مجالس التدخين وغيرها.
جدول رقم 29 يبين التحليل الإحصائي للعبارة السابعة من المحور الثاني

دلالة كا ²	درجة الحرية	نسبة الخط	قيمة كا ²		النسب المئوية	التكرار	
			المحسوبة	الجدول			
					67	20	نادرا
دال	02	0.05	5.99	15.20	13	04	أحيانا
					20	06	غالبا
					100	30	المجموع

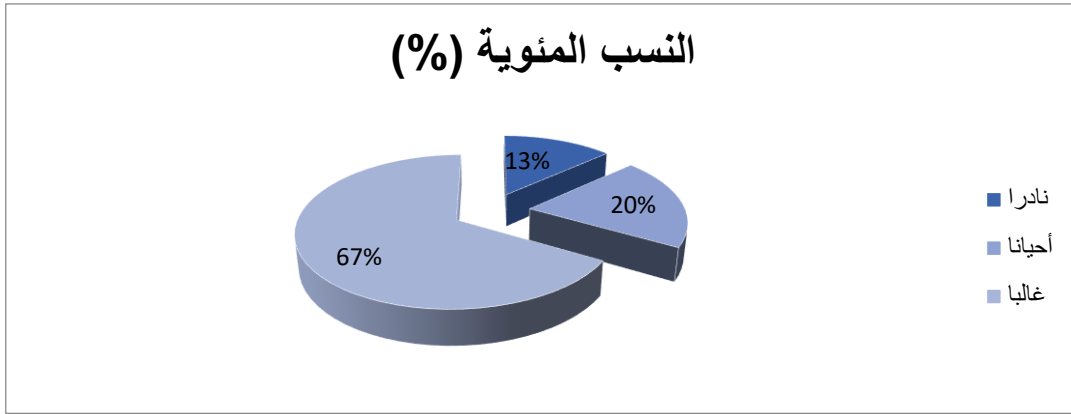


شكل رقم 28 يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 07 من المحور الثاني

من خلال الجدول رقم 29 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الطلبة والتي تمثل 67% نادرا ما يحرصون يحرصون على الإبتعاد من مجالس التدخين وغيرها، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 13% يقومون يقومون بذلك في بعض الأحيان، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 15.20 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الطلبة لصالح الذين نادرا ما يحرصون على الإبتعاد من مجالس مجالس التدخين وغيرها.

العبارة الثامنة: لا أتناول أي أدوية منبهة أثناء المذاكرة.
جدول رقم 30 يبين التحليل الإحصائي للعبارة الثامنة من المحور الثاني

دلالة كا ²	درجة الحرية	نسبة الخط	قيمة كا ²		النسب المئوية	التكرار	
			الجدول	المحسوبة			
					13	04	نادرا
دال	02	0.05	5.99	15.20	20	06	أحيانا
					67	20	غالبا
					100	30	المجموع



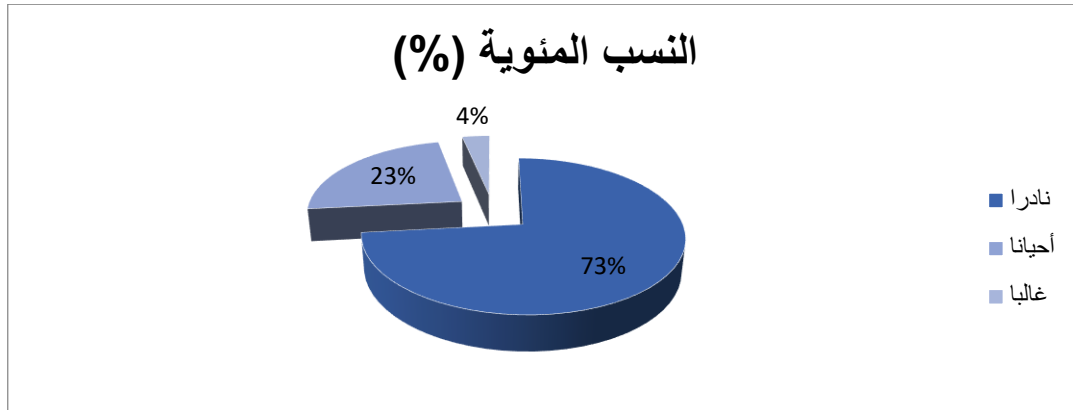
شكل رقم 29 يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 08 من المحور الثاني

من خلال الجدول رقم 30 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الطلبة والتي تمثل 67% يمتنعون في الغالب عن تناول أي أدوية منبهة أثناء المذاكرة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 13% نادرا ما يقومون بذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 15.20 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة دلالة إحصائية في إجابات لطلبة لصالح الذين يمتنعون في الغالب عن تناول أي أدوية منبهة أثناء المذاكرة. المذاكرة.

العبارة التاسعة: أهتم بتقليم أظفري بشكل دوري.

جدول رقم 31 يبين التحليل الإحصائي للعبارة التاسعة من المحور الثاني

دلالة كا ²	درجة الحرية	نسبة الخط	قيمة كا ²		النسب المئوية	التكرار	
			الجدول	المحسوبة			
					73	22	نادرا
دال	02	0.05	5.99	23.40	23	07	أحيانا
					04	01	غالبا
					100	30	المجموع



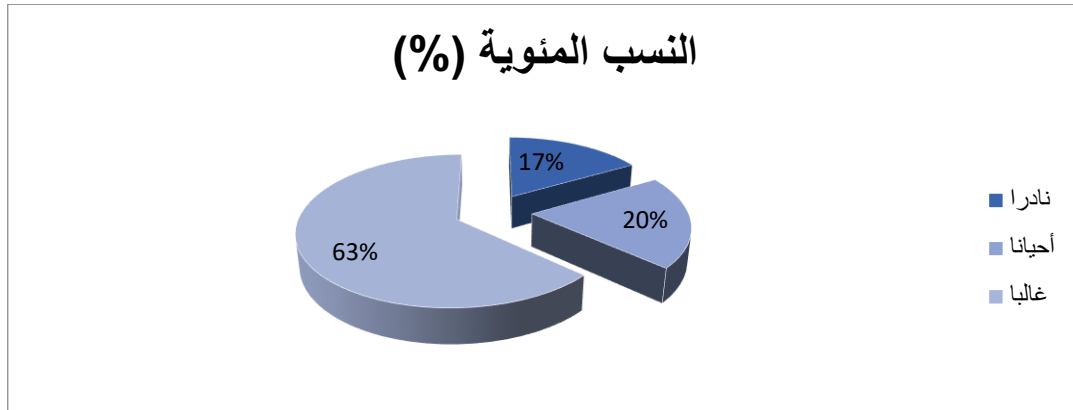
شكل رقم 30 يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 09 من المحور الثاني

من خلال الجدول رقم 31 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الطلبة والتي تمثل 73% نادرا ما يقومون بتقليم أظفريهم بشكل دوري، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 04% يقومون بذلك غالبا، كما بلغت قيمة بلغت قيمة كا² المحسوبة 23.40 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات إجابات الطلبة لصالح الذين نادرا ما يقومون بتقليم أظفريهم بشكل دوري.

العبارة العاشرة: لا أنام مبكرا.

جدول رقم 32 يبين التحليل الإحصائي للعبارة العاشرة من المحور الثاني

دلالة كا ²	درجة الحرية	نسبة الخط	قيمة كا ²		النسب المئوية	التكرار	
			الجدول	المصوبة			
دال	02	0.05	5.99	13.40	17	05	نادرا
					20	06	أحيانا
					63	19	غالبا
					100	30	المجموع

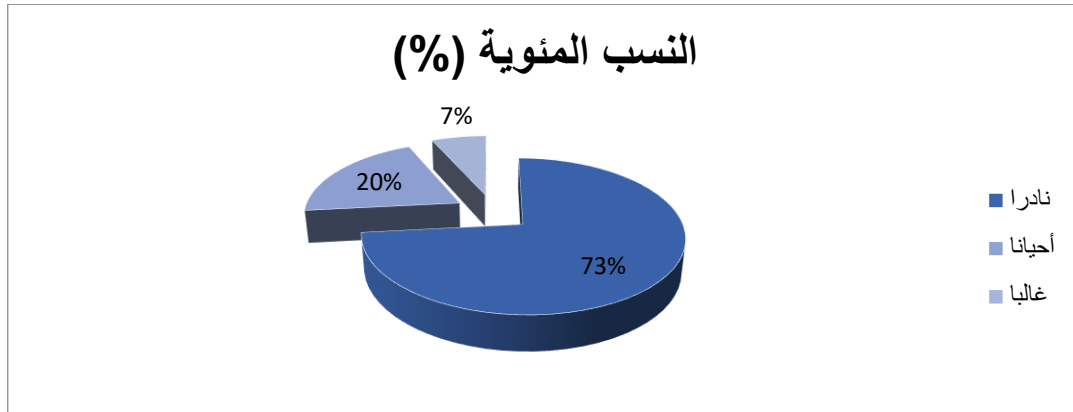


شكل رقم 31 يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 10 من المحور الثاني

من خلال الجدول رقم 32 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الطلبة والتي تمثل 63% ينامون في وقت متأخر غالبا، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 10% نادرا ما يقومون بذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 13.40 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الطلبة لصالح لصالح الذين ينامون في وقت متأخر غالبا.

العبارة الحادية عشر: أعتني بنظافة الجوارب والأقدام والملابس.
جدول رقم 33 يبين التحليل الإحصائي للعبارة الحادية عشر من المحور الثاني

دلالة كا ²	درجة الحرية	نسبة الخط	قيمة كا ²		النسب المئوية	التكرار	
			الجدول	المحسوبة			
					73	22	نادرا
دال	02	0.05	5.99	22.40	20	06	أحيانا
					07	02	غالبا
					100	30	المجموع



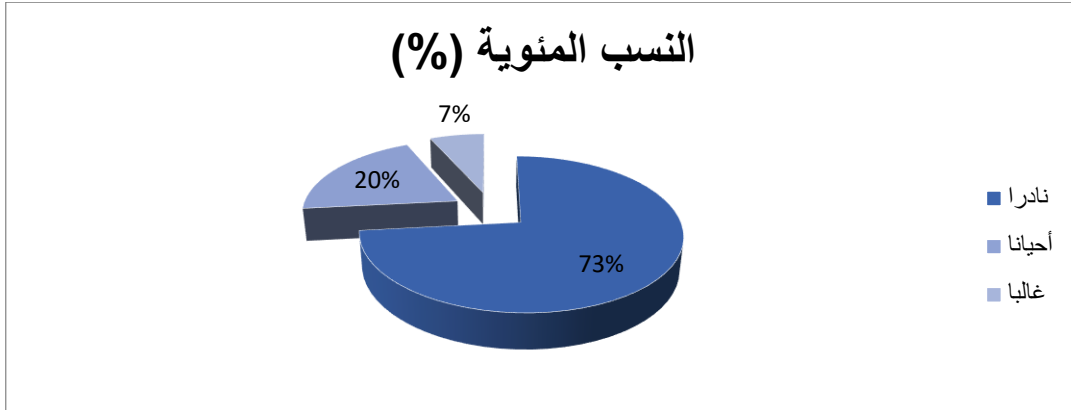
شكل رقم 32 يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 11 من المحور الثاني

من خلال الجدول رقم 33 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الطلبة والتي تمثل 73% نادرا ما يبالون بنظافة الجوارب والأقدام والملابس، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 07% يقومون بذلك غالبا، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 22.40 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات إجابات الطلبة لصالح الذين نادرا ما يبالون بنظافة الجوارب والأقدام والملابس.

العبارة الثانية عشر: أرتدي ملابس مناسبة لحالة الطقس.

جدول رقم 34 يبين التحليل الإحصائي للعبارة الثانية عشر من المحور الثاني

دلالة كا ²	درجة الحرية	نسبة الخط	قيمة كا ²		النسب المئوية	التكرار	
			الجدول	المحسوبة			
					73	22	نادرا
دال	02	0.05	5.99	22.40	20	06	أحيانا
					07	02	غالبا
					100	30	المجموع

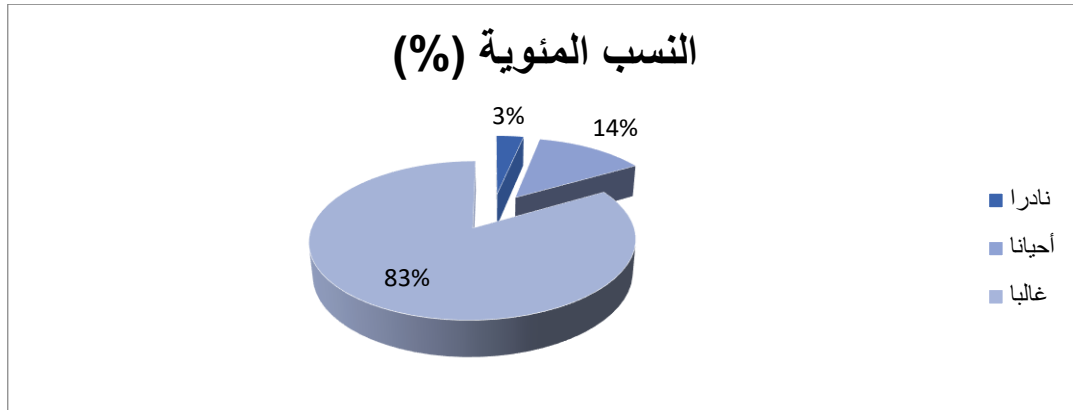


شكل رقم 33 يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 12 من المحور الثاني

من خلال الجدول رقم 34 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الطلبة والتي تمثل 73% نادرا ما يرتدون ملابس مناسبة لحالة الطقس، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 07% غالبا ما يقومون بذلك، كما بلغت بلغت قيمة كا² المحسوبة 22.40 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات إجابات الطلبة لصالح الذين نادرا ما يرتدون ملابس مناسبة لحالة الطقس.

العبارة الثالثة عشر: أحرص على أن يكون حذائي مريحا أثناء الخروج.
جدول رقم 35 يبين التحليل الإحصائي للعبارة الثالثة عشر من المحور الثاني

التكرار	النسب المئوية	قيمة كا ²		نسبة الخط	درجة الحرية	دلالة كا ²
		المحسوبة	الجدول			
نادرا	03	34.20	5.99	0.05	02	دال
أحيانا	14					
غالبيا	83					
المجموع	100					

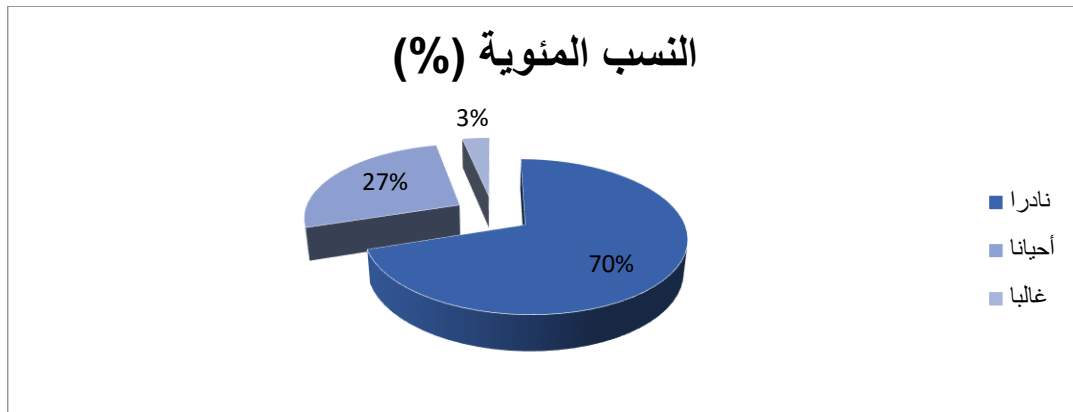


شكل رقم 34 يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 13 من المحور الثاني

من خلال الجدول رقم 35 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الطلبة والتي تمثل 83% يحرصون في الغالب على أن يكون حذاؤهم مريحا أثناء الخروج، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 03% نادرا ما يحرصون على ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 34.20 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الطلبة لصالح الذين يحرصون في الغالب على أن يكون حذاؤهم مريحا أثناء الخروج.

العبارة الرابعة عشر: لا أتناول أي أدوية عند الشعور بالمرض إلا بإستشارة الطبيب.
جدول رقم 36 يبين التحليل الإحصائي للعبارة الرابعة عشر من المحور الثاني

التكرار	النسب المئوية	قيمة كا ²		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة كا ²
		المحسوبة	الجدول			
نادرا	70	20.60	5.99	0.05	02	دال
أحيانا	27					
غالبا	03					
المجموع	100					



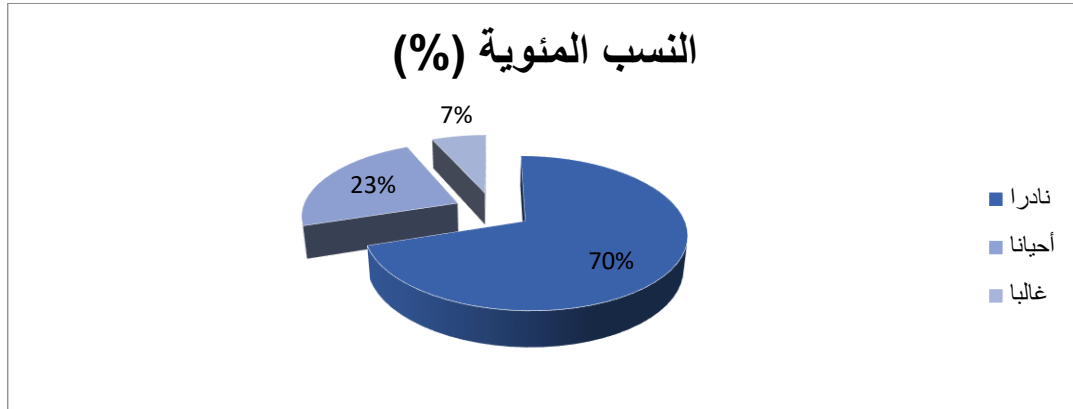
شكل رقم 35 يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 14 من المحور الثاني

من خلال الجدول رقم 36 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الطلبة والتي تمثل 70% نادرا ما يمتنعون عن تناول أي أدوية عند الشعور بالمرض إلا بإستشارة الطبيب، في حين أن النسبة الأقل والذين يمتنعون 03% غالبا ما يقومون بذلك، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 20.60 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الطلبة لصالح الذين نادرا ما يمتنعون عن تناول أي أدوية عند الشعور بالمرض إلا بإستشارة الطبيب.

العبرة الخامسة عشر: أقرأ بعناية التعليمات المكتوبة على الأدوية وأتبعها عند إستعمال الوصفات الطبية.

جدول رقم 37 يبين التحليل الإحصائي للعبرة الخمسة عشر من المحور الثاني

دلالة كا ²	درجة الحرية	نسبة الخط	قيمة كا ²		النسب المئوية	التكرار	
			الجدول	المحسوبة			
					70	21	نادرا
دال	02	0.05	5.99	19.40	23	07	أحيانا
					07	02	غالبا
					100	30	المجموع

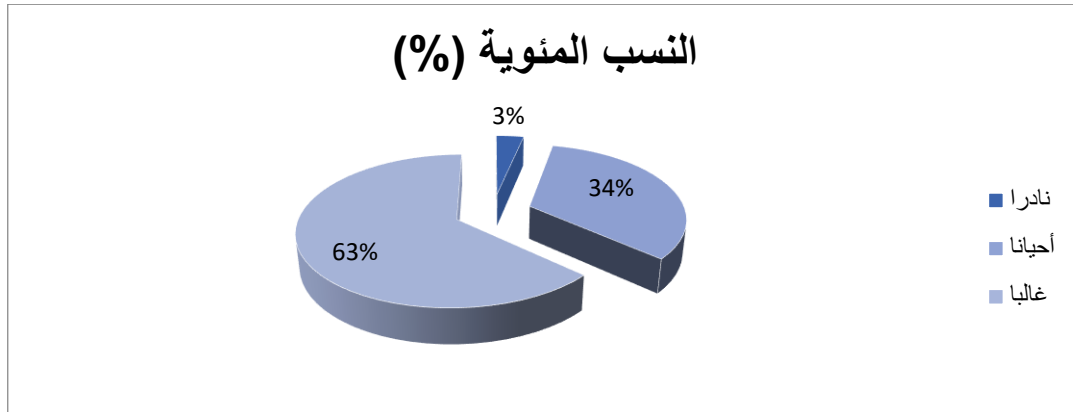


شكل رقم 36 يوضح النسب المئوية لإجابات العبرة رقم 15 من المحور الثاني

من خلال الجدول رقم 37 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الطلبة والتي تمثل 70% نادرا ما يقرؤون بعناية التعليمات المكتوبة على الأدوية ويتبعونها عند إستعمال الوصفات الطبية، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 07% غالبا ما يقومون بذلك، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 19.40 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الطلبة لصالح الذين نادرا ما يقرؤون بعناية التعليمات المكتوبة على الأدوية ويتبعونها عند إستعمال الوصفات الطبية.

العبارة السادسة عشر: أحتفظ بالدواء بعد الشفاء أستخدمه في الحالة المرضية نفسها لشخص آخر.
جدول رقم 38 يبين التحليل الإحصائي للعبارة السادسة عشر من المحور الثاني

التكرار	النسب المئوية	قيمة كا ²		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة كا ²
		المحسوبة	الجدول			
نادرا	03	16.20	5.99	0.05	02	دال
أحيانا	10					
غالبا	19					
المجموع	30					
	63					
	100					



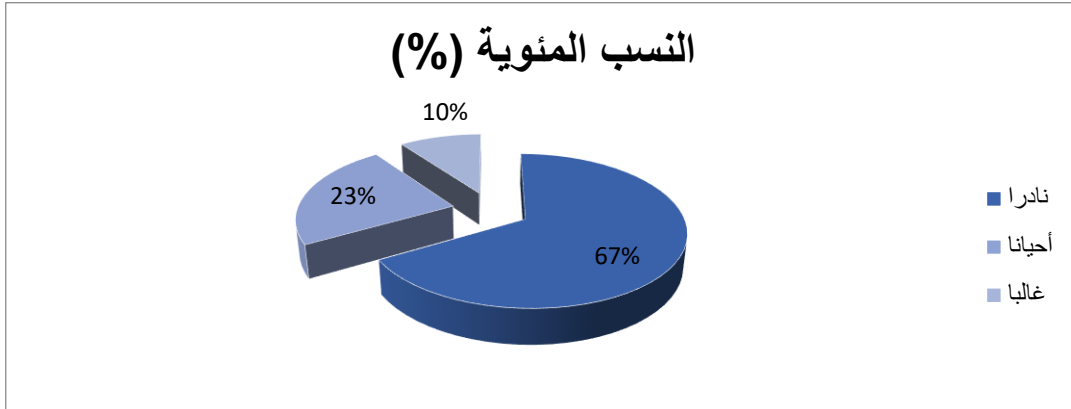
شكل رقم 37 يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 16 من المحور الثاني

من خلال الجدول رقم 38 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الطلبة والتي تمثل 63% يحتفظون في الغالب بالدواء بعد الشفاء ويستخدمونه في الحالة المرضية نفسها لشخص آخر، في حين أن النسبة الأقل والذين والذين يمثلون 03% نادرا ما يقومون بذلك، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 16.20 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الطلبة لصالح الذين يحتفظون في الغالب بالدواء بعد الشفاء ويستخدمونه في الحالة المرضية نفسها لشخص آخر.

العبارة السابعة عشر: أهتم بأن تكون غرفتي بالبيت أو الإقامة نظيفة وصحية من حيث التهوية والشمس بشكل يومي.

جدول رقم 39 يبين التحليل الإحصائي للعبارة السابعة عشر من المحور الثاني

دلالة كا ²	درجة الحرية	نسبة الخط	قيمة كا ²		النسب المئوية	التكرار	
			الجدول	المحسوبة			
					67	20	نادرا
دال	02	0.05	5.99	27.80	23	07	أحيانا
					10	03	غالبا
					100	30	المجموع

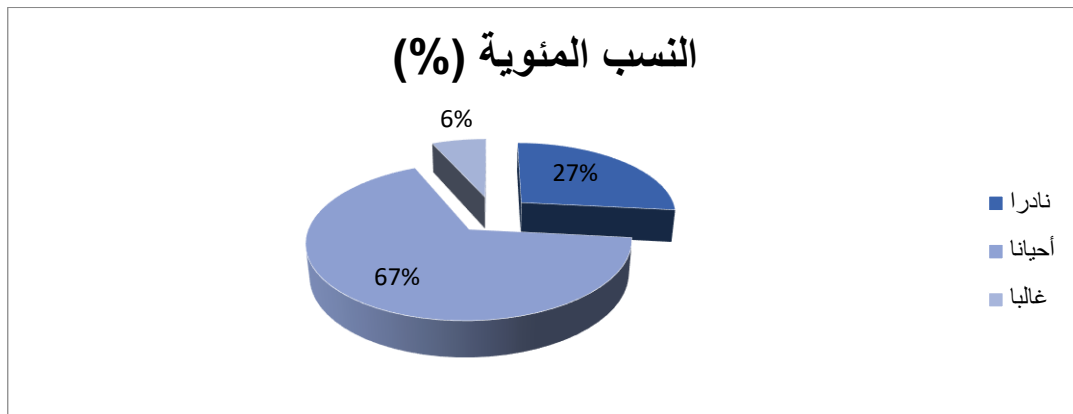


شكل رقم 38 يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 17 من المحور الثاني

من خلال الجدول رقم 39 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الطلبة والتي تمثل 77% نادرا يهتمون بأن تكون غرفتهم بالبيت أو الإقامة نظيفة وصحية من حيث التهوية والشمس بشكل يومي، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 23% يهتمون بذلك غالبا، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 27.80 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الطلبة لصالح الذين يهتمون بأن تكون غرفتهم بالبيت أو الإقامة نظيفة وصحية من حيث التهوية والشمس بشكل يومي.

العبارة الثامنة عشر: أبقى مخلفات في الغرفة لمدة طويلة.
جدول رقم 40 يبين التحليل الإحصائي للعبارة الثامنة عشر من المحور الثاني

دلالة كا ²	درجة الحرية	نسبة الخط	قيمة كا ²		النسب المئوية	التكرار	
			الجدول	المصوبة			
					27	08	نادرا
دال	02	0.05	5.99	18.20	67	20	أحيانا
					06	02	غالبا
					100	30	المجموع

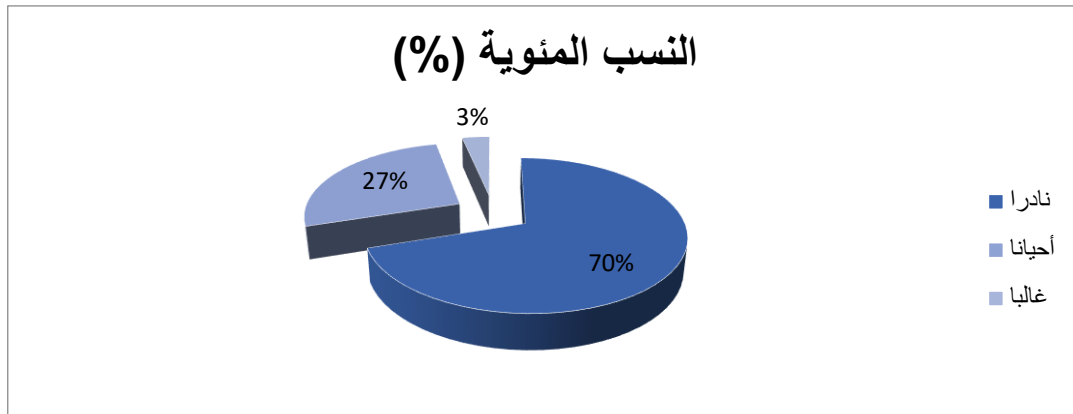


شكل رقم 39 يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 18 من المحور الثاني

من خلال الجدول رقم 40 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الطلبة والتي تمثل 67% يبقون مخلفاتهم في الغرفة لمدة طويلة أحيانا، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 06% غالبا ما يقومون بذلك، كما بلغت بلغت قيمة كا² المحتسبة 18.20 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات إجابات الطلبة لصالح الذين يبقون مخلفاتهم في الغرفة لمدة طويلة أحيانا.

العبارة التاسعة عشر: أكافح الحشرات والقوارض فور ظهورها بغرفة البيت أو الإقامة.
جدول رقم 41 يبين التحليل الإحصائي للعبارة التاسعة عشر من المحور الثاني

دلالة كا ²	درجة الحرية	نسبة الخط	قيمة كا ²		النسب المئوية	التكرار	
			الجدول	المحسوبة			
					70	21	نادرا
دال	02	0.05	5.99	20.60	27	08	أحيانا
					03	01	غالبا
					100	30	المجموع



شكل رقم 40 يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 19 من المحور الثاني

من خلال الجدول رقم 41 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الطلبة والتي تمثل 70% نادرا ما يكافحون الحشرات والقوارض فور ظهورها بغرفة البيت أو الإقامة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 3% غالبا ما يقومون بذلك، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 20.60 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الطلبة لصالح الذين نادرا ما يكافحون الحشرات والقوارض فور ظهورها بغرفة البيت أو الإقامة.

2-مقابلة النتائج بالفرضيت:

2-1-مقابلة النتائج بالفرضية العلة:

من خلال فرضية العامة المدرجة تحت عنوان "هناك سلوكيات خاطئة لدى لطلاب تدل على وعي وعي صحي منخفض" حيث تشير الى قصور في تطبيق الوعي على أرض الواقع ونرى هذا من خلال هذا من خلال جداول المحور الأول: رقم (10-11-14) والمحور الثاني للجداول رقم: (12-13-14-28-29-30) التي تبرهن الفس في الوعي لصحي و نادرا ما يطبق سلوكياتهم سلوكياتهم وبالتالي نستنتج بأن الفرضية صحيحة.

2-2-مقابلة النتائج بالفرضية الأولى:

من خلال الفرضية الأولى المدرجة تحت عنوان: "يتمتع لطلاب بوعي صحي منخفض فيما يتعلق يتعلق بالتغذية و الممارسة الرياضية من خلال سلوكهم الواقعي" نجد في المحور الأول الجداول الجداول رقم: (04-05-08-10) أن لطلاب نادرا ما يتجنبون الأغذية للضرة وميولهم الواسع الواسع للعدادات الغذائية للخطئة حيث تتراوح ما بين 67 الى 80% أما فيما يتعلق بممارسة الرياضة نجد من خلال الجداول: (14-16-17-18) بالرغم من أنهم طلبة بالمعهد الا أنهم من من هذا الجلب و هب لجداول نجد ضمور في التطبيق و السلوكيات المطبقة و بالاستعانة بالدراسة بالدراسة السابقة لرشيد عبد القوي أن الفرضية الأولى صحيحة و أن لطلاب لا يجسدون وعيهم وعيهم لصحي في سلوكياتهم و حياتهم اليومية وبهذا نقول أن مستواهم في الوعي لصحي منخفض

منخفض

2-3-مقابلة النتائج بالفرضية الثانية:

من خلال الفرضية الثانية المدرجة تحت عنوان " ان الوعي لصحي لدى لطلاب فيما يتعلق يتعلق بصحة لخصية وتعطي المخدرات ضعيف من خلال سلوكهم الواقعي " وهذا ما برر من برر من خلال المحور الثاني للجدول رقم (14-26-28-31) و التي اجتمعت على أن لطلاب نادرا ما يهتمون بجلب لصحة لخصية و في ما يخص تعطي المخدرات و التدخين لجدول التدخين لجدول رقم: (24-29) يؤكدان على صحة الفرضية و بالاستعانة أيضا بالدراسات بالدراسات السابقة لدراسة عبد الله محمد و إبراهيم فيصل رواشدة فان الفرضية صحيحة. صحيحة.

الاستنتاجات:

بعد نشر الاستبيان وتحليل نتائجه توصلت الباحثتان الى:

- مستوى الوعي لصحي لدى الطلاب منخفض في مخف لجواب المتعلقة بصحة العامة. العامة.
- الوعي لصحي لدى لطلاب منخفض فيما يخص ممارسة النشاط الرياضي والتغذية السليمة. السليمة.
- نسبة الوعي لصحي لدى لطلاب منخفض فيما يتعلق بصحة لخصية والتدخين وتعطي وتعطي المخدرات.

الاقتراحات والتوصيات:

في حدود ما توصلنا من نتائج وكذا حدود البحث الموضوعة نقترح ما يلي:

- تعزيز برامج التوعية الصحية داخل المعهد بشكل دوري.
- إدراج مقررات تعليمية خاصة بصحة العامة وأساليب حياة صحية.
- تنظيم ورشات تطبيقية عن التغذية، الوقاية، والنشاط البدني الآمن.
- تشجيع البحث العلمي في مجال الوعي صحي بين الطلبة.
- استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لنشر الرسائل الصحية الموجهة للطلبة.
- إشراك الطلبة في حملات التثقيف صحي داخل وخارج المعهد.

الخاتمة:

من خلال التحليل والمناقشة الخاصة بنتائج الدراسة المعروضة سابقا نستنتج بأن مستوى الوعي لصحي لدى جـسـطلبة معهد التربية البدنية والرياضية لجامعة عبد الحميد بن باهس، وهذا باهس، وهذا ما يجعلنا نؤكد الفرضية الاولى والثانية، حيث اجرينا هذه الدراسة على مستوى معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية في جامعة عبد الحميد بن باهس بولاية مستغانم، مستغانم، حيث شملت الدراسة على 30 طلب في معهد التربية البدنية والرياضية.

وعلى ضوء هذه النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الدراسة ومن خلال نتائج الاستبيان الموجه للطلبة، اقترحنا على القائمين في هذا الميدان ما يلي :

- إ تعزيز برامج التوعية الصحية داخل المعهد بشكل دوري.
- إدراج مقررات تعليمية خاصة بصحة العامة وأساليب حياة صحية.
- تنظيم ورشات تطبيقية عن التغذية، الوقاية، والنشاط البدني الآمن.

المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

- 1) ابراهيم بن عبد الرحمن لضبيبي 2019 درجة مستوى الوعي لصحي لذاطلت كليات المجتمع كليات المجتمع في جامعه شقراء بالمملكة العربية السعودية مجله العلوم التربوية
- 2) آثار مخلوفي (2017/2018) دور المدرسة في تعزيز التربية لصحية للتلميذ"
- 3) الدكتور احمد زكي صالح الانجيل للصرية 2000 اصول تربيته"
- 4) البلوشي، منى. (2016). فعالية برامج التوعية للصحية في تعديل لسلوكيات الغذائية لى لى المراهقين في سلطنة عمان. مجلة دراسات الخليج والجزيرة العربية، 42(158)، 211-237.
- 5) حجازي، محمد. (2020). لصحة العامة والتوعية لصحية: أداة للوقاية المجتمعية. المجلة العربية لصحة العامة، 14(2)، 45-63.
- 6) خضير اسلام الخطيبي 2019 دراسة مدى ارتباط الوعي لصحي بعناصر اللياقة البدنية البدنية المرتبطة بصحة عند تلاميذ الابتدائي"
- 7) لخطيب، ناصر. (2015). التثقيف لصحي ودوره في تعزيز لصحة العامة. عمان: دار دار صفاء للشر والتوزيع.
- 8) الدكتور محمد العساف 2017 دراسة هل يعد التضخيم الاساسي مقياس أفضل من التضخيم التضخيم العام في الاردن
- 9) ربيعه حوج هاشمي صليحه 2006 تفعيل التربية لصحية في الوسط المدرسي الجزائر الجزائر حسين بلي"
- 10) سلوى عثمان لصديقي السيد رمضان 1999 مدخل في لصحة العامة والرعاية لصحية" لصحية"
- 11) عبد اللطيف، سعاد. (2018). أساسيات التوعية لصحية. القاهرة: دار الفكر العربي.

- 12) عماد الدين احسان عياده 2015 لصحة العامة واللياقة البدنية ط . 1 عمان الاردن دار
دار أمجد للنشر والتوزيع
- 13) عيسى اسماعيل 2000 لصحة واللياقة البدنية القاهرة دار الفكر العربي "
- 14) لهاء الدين ابراهيم سلامه 1997 لصحة والتربية لصحية "
- 15) ماهر العويطي 2011 دور معلم المرحلة الثانوية في تعزيز العادات لصحية لسليمة لى
لى لطلبة في ضوء المعايير الإسلامية غزه كلية التربية الجامعة الإسلامية
- 16) ماهر العويطي 2011 دور معلم المرحلة الثانوية في تعزيز العادات لصحية لسليمة لى
لى لطلبة في ضوء المعايير الإسلامية غزه كلية التربية الجامعة الإسلامية
- 17) محمد جاسم علي العطار 2020 منشور في مجله لصحة العامة
- 18) محمد مبيضين محمد لسكران 2012 لصحة والرياضة في حياتنا ط 1 عمان "دار الكنوز
الكنوز والمعرفة للنشر والتوزيع
- 19) هديلي احمد الرعاية الاجتماعية" الدكتور احمد زكي صالح ط الأجلو الصرية 2000
2000 "اصول التربية"
- 20) يونس احمد 2018 لمس القياس والتقويم في العملية التعليمية دار الفكر
- 21) أحمد، زينب (2018). التربية لصحية والنمو الإنساني. الإسكندرية: المكتب الجامعي
للحيت.
- 22) الهاشمي، طارق (2021). التوعية لصحية في العصر الرقمي. بيروت: دار النهضة العربية.
العربية.
- 23) الزهراني، هالة (2020). لصحة الوقائية والسلوك لصحي. جدة: دار حفظ.
- 24) لسويدي، خالد (2016). لصحة البيئية وأساليب الوقاية. دبي: دار الخليج.
- 25) سلامة، إبراهيم (2017). لصحة لشخصية والسلوك لصحي. القاهرة: دار الفكر العربي.
العربي.

26) عبد الحميد، ناصر (2019). مبادئ صحة العامة والتربية الصحية. عمان: دار المسيرة.
المسيرة.

27) عبد الكريم، نوال (2015). صحة النفسية والروحية. الرياض: مكتبة العبيكان.

28) محمد، سامي (2020). صحة والتغذية بين الوقاية والعلاج. القاهرة: دار التنوير.

29) هشام، عبد الرؤوف (2019). الرياضة وصحة النفسية. الإسكندرية: المكتب الجامعي
لجامعي الحديث.

الملاحق

قبل التحكيم والتجربة الاستطلاعية:

المحتوى الأول:

التغذية السليمة

العبرة	غالبا	أحيانا	نادرا	مقبولة
1. أحرص على تناول وجبة الإفطار يوميا قبل الذهاب إلى الدراسة				
2. أحرص على تناول المواد الغذائية التي تمدني بطاقة				
3. أكثر من تناول الخضروات والفاكهة لطازجة				
4. أجنب الأطعمة ذات لسعات لحرارية العالية				
5. أقل من تناول الأطعمة الدسمة الغنية بالزيوت والدهون المشبعة				
6. أقل قدر الإمكان من تناول الأطعمة المقلية				
7. أجنب تناول الأغذية ذات الألوان لصناعية والمواد الحافظة				
8. أتناول وجباتي الغذائية في وقتها				
9. أجنب تناول الحلويات والسكريات بكثرة				
10. أفضل لكل المنزلي على الوجبات السريعة				
11. أفضل تناول الأطعمة لطازجة عن الأطعمة المحفوظة أو معلبة				
12. أهتم بملاحظة مدة صلاحية المنتوجات الغذائية قبل شرائها				
13. أحرص على شرب كمية المياه المطلوبة لجسمي				
14. أقلل من تناول المشروبات الغازية				

الملاحظة:

المحتوى الثاني:
الصحة الشخصية

العبرة	غالباً	أحياناً	نادراً	مقبولة
1. أتجنب إستعمال الأدوات الشخصية الآخرين				
2. أهتم بنظافة جسمي بإستمرار				
3. من الممكن إستخدام منشفة واحدة لكل طلاب الغرفة الواحدة				
4. أغسل يدي بصابون مخصص يوميا				
5. أنظف أسناني يوميا بشكل منتظم				
6. أهتم بتقليم أظفاري بشكل دوري				
7. أنام مبكرا				
8. أعتني بنظافة الجوارب و الأقدام .				
9. أرتدي ملابس مناسبة لحالة الطقس				
10. أحرص على أن يكون حذائي مريحا أثناء الخروج				
11. أهتم بأن تكون غرفتي بالبيت أو الإقامة نظيفة وصحية من حيث التهوية والشمس بشكل يومي				
12. أبقى مخلفات في الغرفة لمدة طويلة				
13. أكافح الحشرات والقوارض فور ظهورها بغرفة البيت أو الإقامة				

الملاحظة:

المحتوى الثالث:

ممارسة الرياضة والقوام السليم

العبرة	غالباً	أحياناً	نادراً	مقبولة
1. أحرص على ممارسة الرياضة بانتظام				
2. أحرص على تناسق وزني مع طولي				
3. أمارس رياضة المشي يوميا				
4. الحفاظ على القوام المعتدل				
5. أهتم بالرشاقة الجسمية من خلال ممارسة مختلف الأنشطة				
6. أتحمل حمل الأشياء الثقيلة التي تفوق قدرتي				
7. أستخدم جهاز الكمبيوتر والهاتف المحمول وأنا جالس لفترة طويلة				
8. أعتدل في أوضاع الجلوس والوقوف والمشي				
9. أهتم بمعرفة الشروط الصحية لوضع الجلوس لسليم عند المذاكرة المذاكرة				
10. أهتم بإجراء كثيف لكف طبي قبل الاضمام لأي نشاط				

الملاحظة:

المحتوى الرابع:

مجال الوعي بأضرار التدخين والمخدرات وسوء استخدام العقاقير

العبرة	غالباً	أحياناً	نادراً	مقبولة
1. أنا لا أدخن لأنني أعرف أضرار التدخين على الصحة				
2. احرص على الابتعاد من مجالس المدخنين				
3. لا أتناول أي أدوية منبهة أثناء المذاكرة				
4. اتجنب تناول المشروبات الكحولية				
5. لا أتناول أي أدوية عند الشعور بالمرض إلا باستشارة الطبيب				
6. اقرأ بعناية التعليمات المكتوبة على الأدوية وأتبعها عند استعمال الوصفات الطبية				
7. أحتفظ بالدواء بعد الشفاء أستخدمة في الحالة المرضية نفسها لشخص آخر				

الملاحظة:

بعد التحكيم والتجربة الاستطلاعية:

المحتوى الأول : التغذية السليمة والقوام السليم وممارسة الرياضة

نادرًا	أحيانًا	غالبًا	العبرة
			1. أحرص على تناول وجبة الإفطار يوميا قبل الذهاب إلى الدراسة
			2. أحرص على تناول المواد الغذائية التي تمدني بطاقة
			3. أكثر من تناول الخضروات والفاكهة لطازجة
			4. أتجنب الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية
			5. أقل من تناول الأطعمة الدسمة الغنية بالزيوت والدهون المشبعة
			6. أقل قدر الإمكان من تناول الأطعمة المقلية
			7. أتجنب تناول الأغذية ذات الألوان لصناعية والمواد الحافظة
			8. أتناول وجباتي الغذائية في وقتها
			9. أتجنب تناول الحلويات والسكريات بكثرة
			10. أفضل لكل المنزلي على الوجبات السريعة
			11. أفضل تناول الأطعمة لطازجة عن الأطعمة المحفوظة أو معلبة
			12. أهتم بملاحظة مدة صلاحية المنتوجات الغذائية قبل شرائها
			13. أقلل من تناول المشروبات الغازية
			14. أحرص على ممارسة الرياضة بانتظام
			15. أحرص على تناسق وزني مع طولي

			16. أمارس رياضة المشي يوميا
			17. الحفاظ على القوام المعتدل
			18. أهتم بالرشاقة الجسمية من خلال ممارسة مختلف الأنشطة
			19. أتحمل حمل الأشياء الثقيلة التي تفوق قدرتي
			20. أتحمل حمل الأشياء الثقيلة التي تفوق قدرتي
			21. أجري فحوصات طبية دون طلبها (أي من إهتمامك بصحتك)

المحتوى الثاني:

الصحة الشخصية والوعي بأضرار التدخين والمخدرات

نادرًا	أحيانًا	غالبًا	العبرة
			1. أتجنب استعمال الأدوات الشخصية الآخرين
			2. أنا لا أدخن حفاظًا على صحتي وخوفاً من أضراره
			3. أهتم بنظافة جسمي باستمرار
			4. من الممكن استخدام منشفة واحدة لكل طلاب الغرفة الواحدة
			5. لا أغسل يدي بصابون مخصص
			6. أنظف أسناني يوميًا
			7. أحرص على الابتعاد من مجالس التدخين وغيرها
			8. لا أتناول أي أدوية منبهة أثناء المذاكرة
			9. أهتم بتقليم أظفاري بشكل دوري
			10. لا أنام مبكرًا
			11. أعتني بنظافة الجوارب و الأقدام والملابس
			12. أرتدي ملابس مناسبة لحالة الطقس
			13. أحرص على أن يكون حذائي مريحاً أثناء الخروج
			14. لا أتناول أي أدوية عند الشعور بالمرض إلا بإستشارة الطبيب
			15. أقرأ بعناية التعليمات المكتوبة على الأدوية وأتبعها عند استعمال الوصفات الطبية

			16. أحتفظ بالدواء بعد الشفاء أستخدمه في الحالة المرضية نفسها لشخص آخر
			17. أهتم بأن تكون غرفتي بالبيت أو الإقامة نظيفة وصحية من حيث التهوية والشمس بشكل يومي
			18. أبقى مخلفات في الغرفة لمدة طويلة
			19. أكافح الحشرات والقوارض فور ظهورها بغرفة البيت أو الإقامة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

