



Designing An Electronic Educational Program To Spread Personal Health

Cultural Awareness For Training Players In Diyala Education

Dr. Abbas Abdul-Jabbar Muhammad

Abbas.Abd.jabbar@gmail.com

Diyala General Directorate of Education

Abstract

Personal health cultural awareness shortens the period between scientific discovery and practical application, by encouraging acceptance of the spread of Health Information, and providing the individual with all the health information and experiences he needs, so that he can participate positively in solving health problems. personal health education is one of the basic elements of primary health care and aims to support and promote health behaviors. The aim of personal health education is to help individuals and athletes to improve their health level through their personal effort and self-reliance, This includes guiding them to proper health behavior to maintain their health. the success of health education is measured by commitment to healthy behavior. The history of research and study in this field ranges from correspondence learning to the use of electronic systems, which have become prevalent through the use of audio, visual, digital, visual, interactive, and transmitted media over distances. The researcher used the experimental method to suit the nature of the study, and the experimental design is used for one group , following the tribal, inter-dimensional and dimensional measurement of the research sample . The researcher applied the study to the players of the training centers in the education of Diyala, the sample was selected in a deliberate way and the total number of the sample reached (35) players. The researcher used statistical treatments and reached through them the development of personal health cultural awareness among the players . The researcher concluded that the personal health cultural program using e-learning has a positive impact on personal health culture. The researcher recommended holding educational courses, seminars and conferences to spread the personal cultural awareness of the athletes of the training centers in the education of Diyala.

Keywords: Electronic educational program, health cultural awareness, training centers.



تصميم برنامج تعليمي الكتروني في نشر الوعي الثقافي الصحي الشخصي للاعبين المراكز التدريبية في تربية ديالى

م. د عباس عبد الجبار محمد

المديرية العامة لتربية ديالى

ملخص البحث

أن الوعي الثقافي الصحي الشخصي يختصر الفترة بين الاكتشاف العلمي، والتطبيق العملي، وذلك بتشجيع تقبل انتشار المعلومة الصحية، وتزويد الفرد بكل ما يحتاجه من معلومات وخبرات صحية، حتى يتمكن من المشاركة الايجابية في حل مشكلات صحية، فالتثقيف الصحي الشخصي هو أحد العناصر الاساسية للرعاية الصحية الاولى ويهدف الى دعم السلوكيات الصحية وتعزيزها.

والهدف من التثقيف الصحي الشخصي هو مساعدة الأفراد والرياضيين على النهوض بمستواهم الصحي من خلال مجهودهم الشخصي والاعتماد على الذات ، وهذا يشمل توجيههم الى السلوك الصحي السليم للمحافظة على صحتهم ويقاس نجاح التثقيف الصحي بالالتزام بالسلوك الصحي. ويعد التعلم الالكتروني من اهم أساليب تعلم المستقبل، وهو نوع من انواع التعلم عن بعد، ويتراوح تاريخ البحث والدراسة في هذا المجال من التعلم بالمراسلة الى استخدام النظم الالكترونية، التي اصبحت سائدة بواسطة استخدام الوسائط السمعية، والبصرية، الرقمية، والمرئية، والتفاعلية، والمنقولة عبر المسافات. قام الباحث باستخدام المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة، ويتم الاستعانة بالتصميم التجريبي لمجموعة واحدة ، وذلك باتباع القياس القبلي والبيني والبعدي لعينة البحث . قام الباحث بتطبيق الدراسة على لاعبي المراكز التدريبية في تربية ديالى، تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وقد بلغ اجمالي عدد العينة (35) لاعب. واستخدم الباحث المعالجات الاحصائية وتوصل من خلالها الى تطور الوعي الثقافي الصحي الشخصي لدى اللاعبين . واستنتج الباحث الى ان البرنامج الثقافي الصحي الشخصي باستخدام التعلم الالكتروني له تأثير ايجابي على الثقافة الصحية الشخصية. اوصى الباحث عقد دورات تثقيفية وندوات و مؤتمرات لنشر الوعي الثقافي الشخصي لرياضيين المراكز التدريبية في تربية ديالى.

الكلمات المفتاحية: برنامج تعليمي الكتروني ، الوعي الثقافي الصحي الشخصي ، المراكز التدريبية .



1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث

شهدت العقود الماضية تغيرا جذريا في أنماط الأمراض وانتشارها بين أفراد المجتمع ولا سيما التي يعبر عنها بأمراض النمط المعيشي, وكثير منها يرجع الى سلوك خاطئ ومن هذا فان الثقافة الصحية الشخصية هي حجر الزاوية للوقاية من هذه الأمراض بل هي من أول أنشطة تعزيز الصحة فمن خلالها يتم الارتقاء بالمعلومات وبناء التوجهات وتغيير السلوكيات الصحية,

أن عدم الالمام بالنواحي الصحية يعتبر هو السبب وراء الكثير من المشاكل الصحية التي نحاول علاجها وننفق الكثير من اموالنا لمقاومتها, لذا فان انخفاض المستوى الصحي لا يرجع فقط الى نقص الخدمات الصحية الوقائية منها والعلاجية بقدر ما يرجع الى عدم معرفة الفرد كيف يسلك السلوك الصحي السليم ليحافظ على صحته ويتحمل المسؤولية في وقاية صحة الآخرين, ولابد ان يكون الفرد مزودا بقدر من الثقافة الصحية يمكنه من ادراك ما قد يهدده من الاخطار الصحية ومعرفة العادات والاتجاهات الصحية التي تقيه هو وغيره من الامراض فيجعل سلوكه وعاداته وانماط تصرفاته تتفق مع ما يحميه هو ومجتمعه من اخطار صحية. حيث أن الاعبين هم ابناء المستقبل الذين يمكنهم بأفكارهم وخبراتهم تغيير الكثير من المفاهيم الخاطئة المتعلقة بالوعي الصحي ولذلك يبذل الباحثون جهودا كبيرة للتعرف على مستوى الوعي الصحي السائد في المجتمع ليكون ذلك اساسا للتوعية بما يجب أن يكون.

2-1 مشكلة البحث:-

يرى الباحث انه لا ضير في ان تكون احدى سمات العصر الحديث انخفاض المستوى الثقافي الصحي الشخصي للأفراد الذي توجد فيه وسائل بناء الصحة وتحسينها بوفرة كافية وبناء على ذلك يتضح لنا ان التثقيف الصحي من اهم العوامل اللازمة للمحافظة على الصحة, وذلك بسبب الظروف الاقتصادية والسياسية وانتشار العديد من الامراض, حيث ان الوسائل العلمية لقياس الوعي الصحي غير متوفرة لذا رأى الباحث أن الحاجة مازالت قائمة الى تزويد الاعبين في المراكز التدريبية بالثقافة الصحية الشخصية التي يمكن بواسطتها



تقويم مدى المامهم بالمعلومات الصحية والتعرف على مدى فهمهم لجوانب الوعي الصحي وكذلك التطبيق اي الالتزام بالسلوك الصحي في ظل التغيرات الاقتصادية والاجتماعية حيث أن ذلك يعتبر احد مكونات الثقافة الصحية التي يمكن ان تساعد في اعداد لاعبين جيدين متكاملين في الثقافة الصحية والبيئية والفلسجية .

1-2 اهداف البحث:-

1. اعداد برنامج تعليمي لرفع مستوى الثقافة الصحية الشخصية للاعبين المراكز التدريبية في تربية ديالى0
2. التعرف على فاعلية البرنامج على رفع الوعي الثقافي الصحي الشخصي لمستوى الثقافة الصحية الشخصية للاعبين المراكز التدريبية في تربية ديالى.

1-3 فروض البحث:-

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط القياسات القبلية والبيئية والبعدية في برنامج الثقافة الصحية الشخصية لصالح القياس البعدي .

1-4 مجالات البحث :-

- المجال البشري :- لاعبي فرق المراكز التدريبية في شعبة الرياضة المدرسية لقسم النشاط الرياضي والمدرسي في تربية ديالى .
- المجال المكاني :- قاعة مديريةية الشباب والرياضة في محافظة ديالى.
- المجال الزمني :- الفترة من 2023/2/2-2023/4/2

1-5 مصطلحات البحث:-

- التعلم الالكتروني (تعريف اجرائي):
هو "تقديم محتوى تعليمي الكتروني عبر الاقراص المدمجة على الكمبيوتر وشبكاتة الى المتعلم, بشكل يتيح له امكانية التفاعل النشط مع هذا المحتوى, ومع اقرانه سواء أكان ذلك بصورة متزامنة كاستخدام الفيس بوك والغير متزامنة كاستخدام الكتاب الالكتروني المبرمج.



• الثقافة الصحية:

تعني "تقديم المعلومات الثقافية الصحية من حقائق , ومفاهيم , وقوانين , ونظريات والبيانات والحقائق الصحية التي ترتبط بالصحة لكافة اللاعبين (سلامة, 2001, ص22)

• الوعي الصحي :

الوعي الصحي مفهوم يقصد به : " الامام اللاعبين بالمعلومات والحقائق الصحية, وايضا احساسهم بالمسؤولية نحو صحتهم وصحة غيرهم, وفي هذا الاطار يعتبر الوعي الصحي هو الممارسة الصحية عن قصد نتيجة الفهم والاختناع". (محمد عبد, 1993, ص15)

3 - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث:

تختلف المناهج المستخدمة في البحوث العلمية تبعا لطبيعة الدراسة والهدف منها , لذلك قام الباحث باستخدام المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة, ويتم الاستعانة بالتصميم التجريبي لمجموعة واحدة , ذات القياس القبلي والبيني والبعدي لعينة البحث .

3-2 عينة البحث :

قام الباحث بتطبيق الدراسة عينة من لاعبي المراكز التدريبية بقسم النشاط الرياضي والمدرسي في تربية ديالى, تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وقد بلغ اجمالي عدد العينة (35) لاعب للفترة من 2023/2/2-2023/4/2

3-3 أدوات البحث:

1. المصادر والمراجعة العربية والاجنبية.

2. شبكة الدولية الانترنت.



3. فريق العمل المساعد.

4. المقابلات الشخصية مع الخبراء.

5. الملاحظة والقياس.

3-4 اجراءات البحث الميدانية:

3-4-1 طريقة تنفيذ البرنامج:

1. خطوات اعداد وتصميم الاختبارات التحصيلية للثقافة الصحية:

قام الباحث بتصميم الاختبار التحصيلي لبرنامج الثقافة الصحية الشخصية على الرياضيين في الجانب الخاص بالثقافة الصحية الشخصية، وتقنيها بطريقة موضوعية وسلمية.

اولاً: شروط اختيار عينة البحث :

يتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من العدد الكلي والبالغ (360) لاعب في الفرق الرياضية وذلك لحصر عدد الرياضيين الذين يجب توافر المهارات التالية لديهم:

- حاسب الي متصل بالانترنت.
- استخدام برنامج الكتابة word .
- استخدام الاقراص المرنة والمدمجة في حفظ البيانات.
- استخدام شبكة الانترنت.
- بريد الكتروني شخصي.
- اجادة اجراء المحادثات، والمناقشات عبر غرف المناقشة عبر الانترنت.

ثانياً: تحديد الهدف من الاختبارات:

في ضوء أهداف الدراسة تم تحديد الهدف العام للاختبار التحصيلي، والذي تمثل في قياس مدى التحصيل المعرفي لعينة الدراسة في بعض المعلومات المرتبطة بالثقافة الصحية عن طريق المحور



المتضمن:

1. الثقافة الصحية الشخصية .

وتم اعتماد على هذه المحور نظرا لأنه يمثل المعلومات الاساسية والضرورية التي يجب على الاعبين معرفتها .

أ- اعداد التخطيط العام لمحتويات الاختبارات التحصيلية:

1. تحليل محتوى الثقافة الصحية.
2. تحديد الاهمية النسبية لمحور الاختبارات.
3. صياغة مفردات الاختبار.
4. اعداد الصورة الاولى للاختبار.
5. تقدير الدرجات وطريقة التصحيح.
6. التجربة الاستطلاعية.
7. حساب الثوابت الاحصائية، والمعاملات العلمية للاختبار.
8. ضبط وتقنين الاختبار.
9. تحديد زمن الاختبار في صورته النهائية.
10. اعداد الصورة النهائية للاختبار.

اولاً: تحليل محتوى الثقافة الصحية الشخصية :

تم عرض البرنامج على مجموعة من الخبراء في مجال الفلسفة الرياضية، وذلك لأبداء الرأي في المحاور الرئيسية واقتراح ما يضاف اليها أو يحذف منها من موضوعات، وكذلك الترتيب المنطقي في عرض محور الثقافة الصحية الشخصية .

ثانياً: تحديد الاهمية النسبية للمحور الاختبارات:

قام الباحث بعرض محور الثقافة الصحية الشخصية بعد التعديل على الخبراء، ويوضح الملحق (1) لتحديد الاهمية النسبية لمحاور الاختبارات التحصيلية للثقافة الصحية الشخصية قيد الدراسة.



ثالثاً: حساب الثوابت الاحصائية، والمعاملات العلمية للاختبارات:

اظهرت النتائج قيم معاملات الثبات لعبارات كل محور على حدة أقل من قيمة معامل الثبات للمحور ذاته والذي تنتمي إليه تلك المفردات ، مما يدل على ثبات المفردات وأن حذف أي مفردة يؤثر سلباً على المحور

3-4-2 ضبط وتقنين الاختبارات:

3-4-2-1 صدق الاختبارات:

قام الباحث بإيجاد صدق الاختبارات من خلال صدق المحكمين.

3-4-2-1-1 صدق المحكمين:

تم التحقق من صدق محتوى الاختبارات. من خلال عرضه في صورته الاولى على مجموعة من الخبراء في مجال الفسلفة الرياضية والذي تضمنت عناصر محتوى البرنامج، وذلك بهدف التأكد من:

- ارتباط المفردات بمستويات الأهداف التي تنتمي اليها.
- صلاحية الاختبارات من حيث دقة مفرداته، وأسلوب صياغتها.
- ملائمة لغة الاختبارات لمجموعة الدراسة.

2-4-2-1-2 ثبات الاختبارات

تم حساب ثبات الاختبارات لبرنامج الثقافة الصحية الشخصية قيد الدراسة على عينة استطلاعية قوامها (13) لاعب من المراكز التدريبية، من خارج عينة الدراسة الاساسية، والممثلة للمجتمع الاصلي للدراسة باستخدام طريقة التطبيق وإعادة التطبيق - بفارق زمني اسبوعين . واستخدام معامل الارتباط لبيرسون لتحديد مدى الارتباط بين التطبيق الاول والثاني.

تم التأكد من الثبات بتحليل بيانات التطبيق الأول على العينة الاستطلاعية بطريقة الفا لكرونباك.



2-4-3 خطوات تصميم برنامج الثقافة الصحية باستخدام التعلم الالكتروني:

بناء على المعايير السابقة، والتي تم تحديدها، تم أتباع نموذج ريان في تصميم برنامج الثقافة الصحية الشخصية عبر الانترنت ، وفقا للخطوات التالية:

❖ مرحلة تحليل الاحتياجات:

تم اختيار اللاعبين التي توافر لديهم متطلبات الدراسة عبر الانترنت، وتتمثل تلك المتطلبات في توافر الاتي:

- امتلاك كل متعلم جهاز كمبيوتر مع توفر مكانية اتصال بالانترنت.
- توافر بعض مهارات استخدام الكمبيوتر والانترنت وبالتحديد المهارات الاتية:
- استخدام اوامر Windows.
- استخدام برنامج الكتابة Word .
- استخدام برنامج العروض التقديمية Power Point .
- استخدام محركات البحث العامة والخاصة.
- لديك عنوان بريد الكتروني Email .
- استخدام جيد للبريد الالكتروني، وارسال الملفات Attachment .
- التصفح Browse والابحار Navigate في الموضوعات ذات الصلة على الانترنت.
- امكانية اجراء محادثة عبر الانترنت.

❖ مرحلة تحديد مخرجات التعلم:

تم صياغة أهداف المقرر في عبارات عامة وهي ما يرغب في تحقيقه في برنامج الثقافة الصحية، والاهداف العامة كالآتي:

- ان يكتسب رياضي المراكز التدريبية بعض المعلومات ، من المعارف ، والحقائق ، والمفاهيم



المرتبطة بثقافة الصحة الشخصية.

❖ مرحلة تحديد البرنامج:

وفي هذه الخطوة يتم تحديد مهام وأنشطة التعلم التي يجب على اللاعبين انجازها عند دراسة المحاور ومن تلك المهام:

- استخدام المواقع البحثية التي يتيحها البرنامج, لإنجاز مهام وأنشطة محاور البرنامج.
- استعراض محتوى كل محور وقرآته, وقراءة المقدمة الخاصة به.
- المشاركة في المنتديات الخاصة بكل محور من محاور البرنامج , وهي للمناقشات غير المتزامنة ويكون ومحور النقاش معلن مسبقا قبل المناقشة, لإتاحة الفرصة للطلّابات في الاشتراك فيها, وابداء الآراء حول محور النقاش.
- إرسال رسائل البريد الإلكتروني واستقبالها فيما بين اللاعبين بعضهم البعض, وبينهن وبين المعلم.

❖ تحديد الهدف العام : وهو برنامج الثقافة الصحية الشخصية باستخدام التعليم الإلكتروني وأثره على رفع الوعي الثقافي الصحي الشخصي للاعبين المراكز التدريبية لتربية دياالى .

3-4-4 التجارب الاستطلاعية:

قام الباحث أجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة من اللاعبين في المراكز التدريبية, ومن خارج مجتمع الدراسة الاصلية, وعددهم (13) رياضي , ومن خارج عينة الدراسة الاساسية وذلك في 2023/2/8.

الهدف منها:

- 1- صحة صياغة محور برنامج للثقافة الصحية الإلكتروني .
- 2- مدى ملائمة الاختبارات لمحور برنامج الثقافة الصحية الشخصية من حيث السهولة والصعوبة .
- 3- تحديد زمن الاختبارات.



نتائج الدراسة :

- 1- ضرورة اعادة صياغة المحاور , لتصبح اكثر وضوحا وأكثر فهما.
- 2- وضع تصور اولي لتطبيق البرنامج الالكتروني للزمن المحدد للانتهاء.

الدراسة الرئيسية :

قام الباحث بأجراء الدراسة الرئيسية على رياضيين المراكز التدريبية لتربية دىالى في قاعة النشاط الرياضي والمدرسي لمدة شهرين بواقع (8 أسابيع) بواقع (4) وحدات تعليمية في الاسبوع مدة كل وحدة منهم 60 دقيقة في الفترة من 2023/2/2 الى 2023/4/2

3-5 القياس القبلي:

يتم اجراء القياس القبلي لمستوى الثقافة الصحية الشخصية للاعبين عينة البحث وعددهم (35) لاعب من خلال الاختبار المصمم من قبل الباحث .

3-6 تطبيق الدراسة:

قام الباحث بتطبيق البرنامج الالكتروني ملحق رقم (1) لرفع مستوى الثقافة الصحية وتم ذلك وفقا للإجراءات الآتية:

- تم التجمع اللاعبين وعمل دورة تدريبية عن كيفية استخدام البرنامج , وذلك لمساعدة اللاعبين في التعرف على الاهداف العامة والسلوكية للمقرر , والمتطلبات القبلية الواجب توافرها في الطالبة للدراسة في المقرر , تنظيم محتوى المقرر والخطوة الزمنية له , اساليب تقويم اداء اللاعبين, مصادر التعلم وأدواته.
- تزويد كل رياضي ببيانات تتعلق بالعنوان الالكتروني لصفحة المعلم على (face book) وهي (الوعي الصحي الشخصي) .
- لقاء تمهيدي للمجموعة التجريبية , الهدف منه تعريف الرياضيين بصورة موجزة على اهداف



البرنامج، وطبيعة محتواه، وما تشتمل عليه من اداءات ، وكيفية انجازها وتسليمها في الوقت المحدد للتسليم.

- ادارة منتدى الحوار عبر الانترنت من خلال صفحة المعلم على (face book) ببحث مسمى (الوعي الصحي)، وذلك بتقسيم اللاعبين المجموعة التجريبية الى مجموعتين، على ان تحدد كل مجموعة الوقت المناسب لتواجدها عبر الانترنت بهدف : المشاركة في منتدى الحوار (الثقافة الصحية الشخصية) على صفحة (facebook) الخاصة بالمعلم عبر الانترنت ، واجراء المناقشات، وتبادل رسائل البريد الالكتروني، بما يسمح بتبادل الاداء والافكار فيما بينهم، ويحقق مهام التعلم .

- تم تحديد لقاء اسبوعي لكل من المجموعتين ، بهدف اجراء الحوار المباشر فيما بينهم ، مع مراعاة ان يكون المعلم عضوا اساسيا في المجموعة ، والالتزام التام من جميع افراد كل مجموعه بالميعاد المحدد.

3-7 الاختبار البعدي:

قام الباحث بأجراء القياسات البينية على الرياضيين لمحور الثقافة الصحية الشخصية والتي يتم تطبيقها من خلال الاختبار البيني المصمم للمحور .

3-8 المعالجات الاحصائية :

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات الاحصائية.



4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4-1 عرض نتائج التكرارات والنسب المئوية للإجابات الصحيحة والإجابات الخاطئة في الاختبار المعرفي على عبارات المحور "الثقافة الصحية الشخصية".

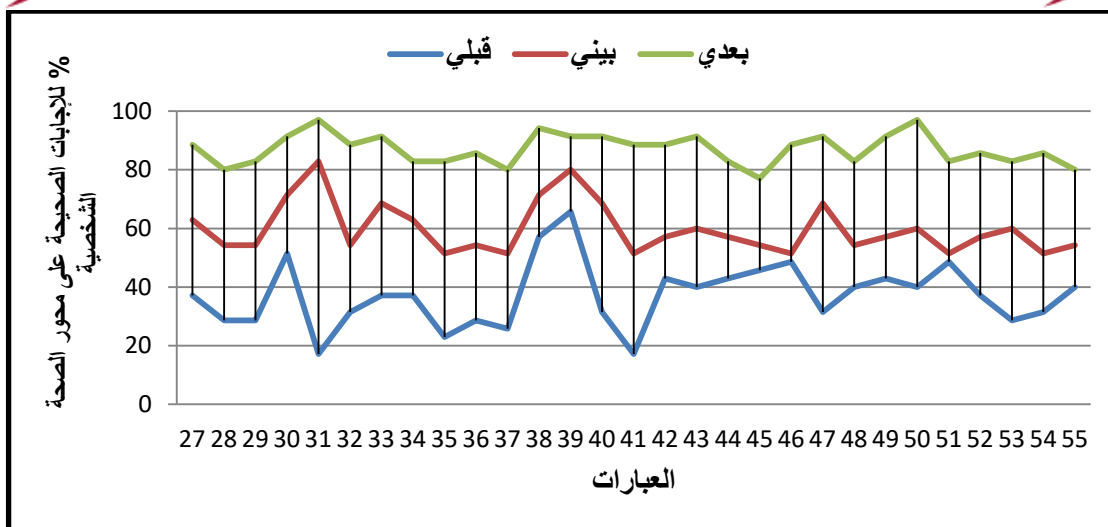
يوضح الجدول (1) التكرارات والنسب المئوية للإجابات الصحيحة والإجابات الخاطئة في الاختبار المعرفي على عبارات المحور "الثقافة الصحية الشخصية (ن=35)

م	العبارات	إجابات القياس القبلي				إجابات القياس البيئي				إجابات القياس البعدي				معامل Φ	ك2
		الصحيحة		الخاطئة		الصحيحة		الخاطئة		الصحيحة		الخاطئة			
		%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت		
	الثقافة الصحية الشخصية														
0.435	هل يسمح بالاستحمام بعد مزاوله أي عمل رياضي عبر استخدام الصابون والشامبو	37.1	2	62.9	2	62.9	2	37.1	2	88.6	4	11.4	4	19.8	
0.360	هل الاستحمام بماء بارد أو حار ظاهرة صحية أم يجعلك عرضة للمرض	28.6	0	71.4	5	54.3	9	45.7	6	80.0	7	20.0	0	13.6	
0.385	تتكون جذور الشعر بعد ولادة الإنسان ولا تتكون أي جذور جديدة قبل الولادة	28.6	0	71.4	5	54.3	9	45.7	6	82.9	6	17.1	1	15.6	
0.443	يوجد في فم الإنسان ما يقارب 150 نوع من الإحياء المجهرية الدقيقة	51.4	8	48.6	7	71.4	5	28.6	0	91.4	3	8.6	3	20.6	
0.660	البلاك عبارة عن جبر متكلس ويتكون في عدة أيام وأسابيع	17.1	6	82.9	9	82.9	9	17.1	6	97.1	3	2.9	1	45.7	
0.426	أن نثرات الجلد المحيطة بالأظافر هي دليل على فقر الدم	31.4	1	68.6	4	54.3	9	45.7	6	88.6	4	11.4	4	19.0	
0.481	النظافة الجيدة للقدم و الاصابع هم اول الخطوط لحمايته ضد الفطريات	37.1	3	62.9	2	68.6	4	31.4	1	91.4	3	8.6	3	24.3	
0.381	ان عدم النوم والأرق حالة خطيرة لأنها تحفز الجهاز العصلي	37.1	3	62.9	2	62.9	2	37.1	3	82.9	2	17.1	6	15.2	
0.402	يجب تقليل مدة النوم بعد التدريبات الشديدة وبعد المنافسات	22.9	8	77.1	7	51.4	8	48.6	7	82.9	2	17.1	6	17.0	
0.411	يجب أن تكون الملابس في فصل الصيف من اللون الداكن	28.6	0	71.4	5	54.3	9	45.7	6	85.7	3	14.3	5	17.8	
0.362	كلما كانت أنسجة الملابس الرياضية تتصف بعدم المطاطية قلت فرص استئثارها للجلد	25.7	9	74.3	6	51.4	8	48.6	7	80.0	2	20.0	7	13.8	
0.456	يجب أن تكون الاحذية الرياضية خفيفة ومريحة بما لا يؤثر على صحة القدم	57.1	2	42.9	1	71.4	5	28.6	0	94.3	3	5.7	2	21.9	
0.429	مواصفات الحذاء الذي يحقق الراحة لقدميك أن يكون مدبباً من الأمام أو ضيق	65.7	2	34.3	1	80.2	8	20.0	7	91.4	3	8.6	3	19.3	
0.503	يجب أن تصنع الأحذية من مادة عادية خفيفة عازلة للحرارة	31.4	1	68.6	4	68.6	4	31.4	1	91.4	3	8.6	3	26.6	
0.484	التعرض لأشعة الشمس المباشرة يشفي من الأمراض بما فيها سرطان الجلد	17.1	6	82.9	9	51.4	8	48.6	7	88.6	3	11.4	4	24.6	

0.393	16. *2	11. 4	4	88. 6	3 1	42. 9	1 5	57. 1	2 0	57. 1	2 0	42. 9	1 5	إن كان لابد من وجود تليفزيون في غرفتك فاجعله بعيداً بمسافة 4 أقدام
0.442	20. *5	8.6	3	91. 4	3 2	40. 0	1 4	60. 0	2 1	60. 0	2 1	40. 0	1 4	أن الحقول الكهرومغناطيسية تخترق الحائط وتؤثر سلباً على صحة الانسان
0.338	12. *0	17. 1	6	82. 9	2 9	42. 9	1 5	57. 1	2 0	57. 1	2 0	42. 9	1 5	يسمح استخدام الشامبو بالاستحمام بعد 30 دقيقة من النشاط الرياضي
0.264	7.3 *	22. 9	8	77. 1	2 7	45. 7	1 6	54. 3	1 9	54. 3	1 9	45. 7	1 6	أن متوسط نمو شعر الرأس يبلغ حوالي 1 سنتيمتر شهرياً
0.352	* 13. 0	11. 4	4	88. 6	3 1	48. 6	1 7	51. 4	1 8	51. 4	1 8	48. 6	1 7	شعر الإنسان تنتجه بعض الخلايا تسمى بويصلة الشعر
0.503	26. *6	8.6	3	91. 4	3 2	31. 4	1 1	68. 6	2 4	68. 6	2 4	31. 4	1 1	معظم معاجين الأسنان تحتوي على عنصر الكلور
0.337	11. *9	17. 1	6	82. 9	2 9	45. 7	1 6	54. 3	1 9	60. 0	2 1	40. 0	1 4	ان عدد الأسنان اللبنية هو 30 سناً وتبدأ بالبروز في الشهر السادس
0.422	18. *7	8.6	3	91. 4	3 2	42. 9	1 5	57. 1	2 0	57. 1	2 0	42. 9	1 5	الجوارب المصنوعة من الالياف الصناعية تزيد الرطوبة أكثر من القطن
0.503	26. *5	2.9	1	97. 1	3 4	40. 0	1 4	60. 0	2 1	60. 0	2 1	40. 0	1 4	تفضل فترة النوم للبالغين ب 7-8 ساعة
0.295	9.1 *	17. 1	6	82. 9	2 9	48. 6	1 7	51. 4	1 8	51. 4	1 8	48. 6	1 7	يستحسن أن يكون النوم في الفترة ما بين 10-11 ساعة
0.386	* 15. 7	14. 3	5	85. 7	3 0	42. 9	1 5	57. 1	2 0	62. 9	2 2	37. 1	1 3	يجب قص اظافر القدمين بشكل مستقيم
0.407	17. *4	17. 1	6	82. 9	2 9	40. 0	1 4	60. 0	2 1	71. 4	2 5	28. 6	1 0	الكثير من الامراض يمكن علاجها عن طريق الاظافر
0.387	15. *7	14. 3	5	85. 7	3 0	48. 6	1 7	51. 4	1 8	68. 6	2 4	31. 4	1 1	اثناء المنافسات يفضل النوم في الليل
0.311	10. *2	20. 0	7	80. 0	2 8	45. 7	1 6	54. 3	1 9	60. 0	2 1	40. 0	1 4	عند سقوط السن كليا من الفك بسبب صدمة او ضربة يستحيل غرسها مرة اخرى

قيمة كا2 الجدولية عند درجات الحرية (2) ومستوى دلالة (0.05)=5.99

يتضح من جدول (1) أن قيمة كا2 المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وهي (5.99) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات عينة البحث في القياس البيني عنه في القياس القبلي لصالح القياس البيني، وفي القياس البعدي عنه في القياس البيني لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت النسبة المئوية للإجابات الصحيحة في القياس القبلي بين (17.1% - 65.7%) كما تراوحت في القياس البيني بين (51.4% إلى 82.9%) وتدرجت في القياس البعدي ما بين (77.1% إلى 97.1%) ومنها يتضح مدى الاستفادة من البرنامج ووضوح فاعليته في القياس البعدي، وقد تم حساب معامل فاي والذي يدل على حجم التأثير للبرنامج ، وقد حصلت بعض العبارات على حجم تأثير كبير تمثل في العبارات (31، 40 ، 47 ، 50 ، 51)



شكل رقم (1)

الفروق بين القياس القبلي والبيني والبعدي في محاور الاختبار المعرفي لمحور الثقافة الصحية الشخصية

2-4 مناقشة النتائج

يتضح من جدول رقم (1) والشكل البياني رقم (1) أن قيمة كا2 المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وهي (5.99) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات عينة البحث في القياس البيني عنه في القياس القبلي لصالح القياس البيني، وفي القياس البيني عنه في القياس البيني لصالح القياس البيني، حيث تراوحت النسبة المئوية للإجابات الصحيحة في القياس القبلي بين (17.1% إلى 65.7%) ووصلت في القياس البيني بين (51.4% إلى 82.9%) وتدرجت في القياس البيني ما بين (77.1% إلى 97.1%) ومنها يتضح مدى فاعلية البرنامج .

وقد تم حساب معامل فأى والذي يدل على حجم التأثير للبرنامج ، وقد حصلت بعض العبارات على حجم تأثير كبير تمثل في العبارات أرقام (31، 51، 40) على التوالي وهي : "البلاك عبارة عن جير متكلس ويتكون في عدة أيام وأسابيع " و " تفضل فترة النوم للبالغين ب 7-8 ساعات " و " يجب أن تصنع الأحذية من مادة عادية خفيفة عازلة للحرارة " و " باعظم معاجين الأسنان تحتوي على عنصر الكلور "

وقد يرجع ذلك إلى ممارسة الرياضيين يومياً لغسيل الأسنان ، وانتقاء الأحذية التي تتناسب مع النشاط الرياضي



ومعرفتهم وخبراتهم في ذلك. وهذا يدل على الاهتمام بالصحة الشخصية ، كما أن عبارات حصلت على حجم تأثير ضعيف وتمثل ذلك في العبارتين (50، 45، 46، 52) على التوالي وهما "يستحسن أن يكون النوم في الفترة ما بين 10-11 ساعة" و "أن متوسط نمو شعر الرأس يبلغ حوالي 1 سنتيمتر شهرياً" وكان حجم التأثير متوسط لباقي العبارات .

ويفسر الباحث انخفاض نسبة هذه النتائج الى ان محور الثقافة الصحية الشخصية كان يحتاج الى وقت أطول أثناء تطبيقه.

ويرجح الباحث ذلك الى أن الهدف النهائي للثقافة للصحة الشخصية هو تحسين الصحة على مستوى الفرد والمجتمع، وخفض حدوث الامراض، وخفض الاعاقات ، وهذا ما حرص على تقديمه للاعبين عينة الدراسة من خلال برنامج التعليم الإلكتروني والذي أحتوى على مفهوم الثقافة الصحية الشخصية ومقاوماتها، والاحتياجات الفسيولوجية للاعب ، والاحتياجات البيولوجية، وتطرق إلى العناية بالأسنان ، والشروط الصحية للملابس الرياضية ، والأحذية ، والعناية بالبدن ووجوب الاستحمام بعد التدريب ، والعناية بالشعر، والأظافر ، والنوم الصحي، والطاقة الحيوية.

كما يرجع الباحث تلك النتائج الى ان الصحة الشخصية باستخدام برنامج الثقافة الصحية الإلكتروني المقترح لاستخدام قنوات التفاعل المتزامن غير المتزامن كالكتاب الإلكتروني المبرمج كان له تأثير ايجابي في رفع الوعي الصحي الرياضي في نتائج الاختبار التحصيلي للقياس البيني عن القبلي والقياس البعدي عن البيني وهذا ما اكدته دراسة كل من ماري mary (2008) ، و كريستن (kristen 2007) ، وفيرمان واخرون (veerman et.al 2000) ، من أن استخدام قنوات التفاعل المتزامن والغير متزامن ساهم في متابعة تقدم المتعلمين في التعلم . كما ساهم في بناء التفاعل الاجتماعي وبعضهم طوال فترة التعلم .

كما انفتحت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة (حسن وطه , 2010, ص51) والتي توصلت إلى افتقار الرياضيين للثقافة الصحية وخاصة الصحة الشخصية، واحتياجهم إلى برامج تعليمية ، وقد أثبتت فاعلية برنامج الثقافة الصحية الشخصية المقترح ومقياس الثقافة الصحية الشخصية لمقترح فاعليته بطريقة ايجابية في نشر الثقافة



الصحية الشخصية بين اللاعبين .

كما أُنقِصَ دراسة كل (شرف, 2004, ص55) ودراسة (عيد, 2003, ص151) على أن البرامج الصحية لها تأثير فعال في تعديل السلوك الصحي للمراحل السنية المختلفة ، و أكدت نتائجهم على أنه كلما زادت درجة المعلومات الصحية زادت الاتجاهات الصحية والعكس صحيح .

وفي هذا الصدد يشير (سلامة , 1997, ص86) انه يجب الاهتمام والحرص على تقوية صحة الفرد وذلك من خلال الاهتمام بكل ما يتعلق بالصحة والنظافة الشخصية وفترات النوم المناسبة وممارسة الانشطة الرياضية والترفيهية لشغل اوقات الفراغ, بطريقة ايجابية لتقوية الجسم ورفع معدل اللياقة البدنية العامة, وكذلك الاهتمام بأجراء التحاليل الطبية الدورية والعناية بالأسنان, ولكل هذا من شأنه المحافظة على صحة اللاعب الرياضي.

وتوضح دراسة(محمد, 2006, ص78) أن من أهم اهداف التنقيف الصحي تكوين اتجاهات صحية سليمة باتباع التوجيهات الصحية وزيادة الوعي الصحي، وتكوين عادات وممارسات صحية ايجابية باتجاه تحسين صحة المجتمع والوقاية من الامراض، وتزويد الافراد بالمعلومات الصحية الاساسية وحسب المستوى التعليمي باتجاه تنمية الادراك العملي بالصحة البدنية والنفسية والاجتماعية والواجبات المناطة بالفرد بهذا الاتجاه.

وتتفق تلك النتائج مع ما ذكره كلا (عبد الفتاح ,واسماعيل ؛2006, ص122) ان الصحة هي "حالة التوازن النسبي لوظائف الجسم الناتجة عن تكيفه مع العوامل الضارة التي يتعرض لها "وان تكيف الجسم عملية ايجابية ,تقوم بها قوى الجسم للمحافظة على توازنه. ومن خلال ذلك تحقق صحة الفرض الذي ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط القياسات القبلية والبيئية والبعدية في برنامج الثقافة الصحية الشخصية لصالح القياس البعدي.

5 - الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات:-

1- البرنامج الثقافي الصحي الشخصي باستخدام التعلم الالكتروني له تأثير ايجابي على الثقافة الصحية الشخصية



2- البرنامج الثقافي الصحي له تأثير في رفع الوعي الثقافي الصحي لدى لاعبي المراكز التدريبية في تربية دياالى

2-5 التوصيات

- 1- تطبيق برنامج الثقافة الصحية الشخصية باستخدام التعلم الالكتروني وأثره على رفع الوعي الصحي لرياضيين المراكز التدريبية لتزويدهم بالمعلومات والمعارف و الحقائق الصحية
- 2- عقد دورات تثقيفية وندوات و مؤتمرات لنشر الوعي الثقافي الصحي الشخصي لدى المدربين، واستخدام التعليم الذاتي باستخدام (البرنامج الالكتروني).
- 3- اجراء المزيد من البحوث في هذا المجال على عينة مختلفة، ومقارنة النتائج بأساليب تعلم أخرى.

المصادر:

- ابو العلا عبد الفتاح, كمال اسماعيل: (2001), "الثقافة الصحية للرياضيين" دار الفكر العربي, القاهرة.
- بهاء الدين ابراهيم سلامة:(1997), الصحة والتربية الصحية -الطبعة الاولى , دار الفكر العربي, القاهرة
- بهاء الدين ابراهيم سلامة : (2001),الصحة والتربية الصحية, دار الفكر العربي , القاهرة .
- سمير حسن محمد عيد : (2003), "أثر برنامج تثقيف صحي في الادمان على معلومات واتجاهات الموهوبين رياضيا" , رسالة ماجستير غير منشورة, كلية التربية الرياضية للبنين, جامعة الاسكندرية.
- سميرة خليل محمد (2006) , "التربية الصحية للرياضيين " , جامعة بغداد .
- محمد شرف:(2004), "الاتجاهات الصحية وعلاقتها بالسلوك الصحي لتلاميذ المرحلة السنية 9-12, رسالة ماجستير و كلية التربية الرياضية , جامعة الاسكندرية.
- Veerman, al, (2000) : Learning through synchronous electronic discussion, computers & education 34(3)269-290, retrieved
- Mark . D (1996) : Effectiveness of Health Education to Increase Screening for Cervical Cancer Among Eastern-Band Cherokee Indian Women in North



Carolina, Department of Family and Community Medicine, Bowman Gray School of Medicine Winston-Salem, NC .

- Mary . T. (2008) : Effective online interaction: mapping course desing to bridge from research to practice, Australasian journal of educational technology, 24(1), 57-72. Retrievedjan16 .
- Kristen . C (2007) : Instructional strategies: what do online students prefer? merlot journal of online learning and teaching , 3(4),357-362. Retrieve December 12,from.

الملحق(1) مقياس الثقافة الصحية الشخصية

م	العبارات	الاجابة
		صح خطأ
1.	هل يسمح بالاستحمام بعد مزاوله أي عمل رياضي عبر استخدام الصابون والشامبو	
2.	هل الاستحمام بماء بارد أو حار ظاهرة صحية أم يجعلك عرضة للمرض	
3.	تتكون جذور الشعر بعد ولادة الإنسان ولا تتكون أي جذور جديدة قبل الولادة	
4.	يوجد في فم الإنسان ما يقارب 150 نوع من الإحياء المجهرية الدقيقة	
5.	البلاك عبارة عن جير متكلس ويتكون في عدة أيام وأسابيع	
6.	أن نثرات الجلد المحيطة بالأظافر هي دليل على فقر الدم	
7.	النظافة الجيدة للقدم و الاصابع هم اول الخطوط لحمايته ضد الفطريات	
8.	ان عدم النوم والأرق حالة خطيرة لأنها تحفز الجهاز العضلي	
9.	يجب تقليل مدة النوم بعد التدريبات الشديدة وبعد المنافسات	
10.	يجب أن تكون الملابس في فصل الصيف من اللون الداكن	
11.	كلما كانت أنسجة الملابس الرياضية تتصف بعدم المطاطية قلت فرص استئثارها للجلد	
12.	يجب أن تكون الاحذية الرياضية خفيفة ومريحة بما لا يؤثر على صحة القدم	



13.	مواصفات الحذاء الذي يحقق الراحة لقدميك أن يكون مدبباً من الأمام أو ضيق	
14.	يجب أن تصنع الأحذية من مادة عادية خفيفة عازلة للحرارة	
15.	التعرض لأشعة الشمس المباشرة يشفي من الأمراض بما فيها سرطان الجلد	
16.	إن كان لادب من وجود تليفزيون في غرفتك فاجعله بعيداً بمسافة 4 أقدام	
17.	أن الحقول الكهرومغناطيسية تخترق الحائط وتؤثر سلباً على صحة الانسان	
18.	يسمح استخدام الشامبو بالاستحمام بعد 30 دقيقة من النشاط الرياضي	
19.	أن متوسط نمو شعر الرأس يبلغ حوالي 1 سنتيمتر شهرياً	
20.	شعر الإنسان تنتجه بعض الخلايا تسمى بويصلة الشعر	
21.	معظم معاجين الأسنان تحتوي على عنصر الكلور	
22.	ان عدد الأسنان اللبنية هو 30 سناً وتبدأ بالبروز في الشهر السادس	
23.	الجوارب المصنوعة من الالياف الصناعية تزيد الرطوبة اكثر من القطن	
24.	تفضل فترة النوم للبالغين ب 7-8 ساعة	
25.	يستحسن أن يكون النوم في الفترة ما بين 10-11 ساعة	
26.	يجب قص اظافر القدمين بشكل مستقيم	
27.	الكثير من الامراض يمكن علاجها عن طريق الاظافر	
28.	اثناء المنافسات يفضل النوم في الليل	
29.	عند سقوط السن كلياً من الفك بسبب صدمة او ضربة يستحيل غرسها مرة اخرى	