



The reality of health culture among physical education teachers of some secondary schools in Al-Muthanna Governorate Center

M.A. Haider Faleh Hassan Nasser

High School for Boys – Muthanna Education Directorate

hhdd79rr@gmail.com

Abstract

The current research aims to find out the reality of health culture among physical education teachers and sports teachers in the schools of Al-Muthanna Governorate. The aim of the research is achieved by answering the following questions: 1 -What is the relationship of health culture trends among teachers of physical education and sports sciences? 2- What is the health culture of physical education and sports science teachers?

The researcher followed the descriptive approach to achieve the goal of his research, answer the questions, and verify the validity of his hypotheses. From the specialty of physical education and sports sciences, and to treat the data statistically, the researcher used the arithmetic averages, the Pearson correlation coefficient, and the t-test to reveal the significance of the differences in the correlation between the health culture of the teachers of physical education and sports sciences. The results of the statistical analysis showed the following: According to the results of the research, the researcher made several recommendations, including:

Improving the level of health education for teachers of physical education and sports sciences through programs to prepare and qualify them before and during service.

Cooperation between the Ministry of Education and Health in order to allocate promotion and health education programs in schools. The researcher made many proposals, including: In order to complete this study, the researcher suggests conducting the following studies:

Conducting a similar study on physical education and sports science students for the school stages.

Conducting a similar study by introducing other health variables

A study dealing with the health culture of physical education teachers and its relationship to the environmental awareness of their students.

Keywords: health culture, physical education teachers.



واقع الثقافة الصحية لدى مدرسي التربية الرياضية لبعض مدارس الثانوي في مركز محافظة المثنى

م.م. حيدر فالح حسن ناصر

ثانوية المتفوقين للبنين - تربية المثنى

ملخص البحث

يهدف البحث الحالي إلى معرفة واقع الثقافة الصحية لدى مدرّسي التربية البدنية وعاموم الرياضة في مدارس مركز محافظة المثنى.

ويتحقق هدف البحث من خلال الإجابة على الأسئلة الآتية:-

1- ماهي علاقة الاتجاهات الثقافية الصحية لدى مدرّسي التربية البدنية وعلوم الرياضة ؟

2- ما الثقافة الصحية لدى مدرّسي التربية البدنية وعلوم الرياضة ؟

واتبعَ الباحث المنهج الوصفي لتحقيق هدف بحثه والإجابة على الأسئلة والتحقق من صحة فرضياته، وقام بتحديد مجتمع البحث من المدارس المتوسطة التابعة إلى المديرية العامة للتربية في المدارس الثانوي لمركز محافظة المثنى والبالغ عددها 12 مدرسة ثانوية وتكونت العينة من 44 مدرّس ومدرسة من اختصاص مادة التربية البدنية وعلوم الرياضة، ولمعالجة البيانات إحصائياً استخدم الباحث المتوسطات الحسابية ومعامل الارتباط بيرسون والاختبار التائي t- test للكشف عن دلالة الفروق بالعلاقة الارتباطية بين الثقافة الصحية لمدرّسي مادة التربية البدنية وعلوم الرياضة وأظهرت نتائج التحليل الإحصائي وبموجب نتائج البحث وضع الباحث توصيات عديدة منها:-

1- الارتقاء بمستوى الثقافة الصحية لمدرّسي مادة التربية البدنية وعلوم الرياضة من خلال برامج إعدادهم وتأهيلهم قبل الخدمة واثاءها.

2- التعاون بين وزارتي التربية والصحة من أجل تخصيص برامج التعزيز والتثقيف الصحي في المدارس.

وقدم الباحث مقترحات عديدة منها: استكمالاً لهذه الدراسة يقترح الباحث إجراء الدراسات الآتية:-

1- إجراء دراسة مشابهة على طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة للمراحل الدراسية .

2- إجراء دراسة مشابهة بإدخال متغيرات صحية أخرى

3- دراسة تتناول الثقافة الصحية لمدرّسي مادة التربية الرياضية وعلاقتها بالوعي البيئي لطلبتهم.

الكلمات المفتاحية: الثقافة الصحية، مدرّسي التربية الرياضية.



1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

ان من أهداف التطور الاجتماعي هو التثقيف الصحي فهي حق أساسي لجميع الأفراد ووسيلة مهمة لبلوغ الأهداف المرجوة في تحقيق رفاهية الشعوب، وحتى يتمتع الجميع بصحة جيدة لابد من تثقيف الأفراد وتوعيتهم ليكونوا على دراية بكل ما هو إيجابي وما هو سلبي قد يحد من تمتعه بصحة جيدة، وهذا ما يؤكد أهمية توفر ثقافة صحية كونها تعمل على تغيير سلوك الأفراد من العادات الخاطئة إلى ما هو صحي وسليم، مما ينعكس إيجابيا على حياة الأفراد والمجتمع وذلك بالتقليل من انتشار الأمراض المختلفة والوقاية من الأمراض، وبالتالي ارتفاع مستوى الصحة العامة في المجتمع، وتمكين الفرد من أداء مهامه على أكمل وجه و يساهم بطريقة مباشرة أو غير مباشرة في تنمية المجتمع .ويعود بالنقد الذي أحرزته البلدان المتقدمة في الجانبين الجانب الاجتماعي الجانب الصحي الذي بلغه الأفراد في هذا المجال. كما أن فشل خطط التنمية كثيرا ما يؤدي إلى أخطار جسيمة على المستوى الصحي للأفراد والمجتمعات .كما أن الاهتمام بمثل هذا الموضوع يعود إلى مدى ارتباط النظام الصحي بالحياة الاجتماعية للمجتمع، إذ أصبح مستوى الصحة العامة من المؤشرات ذات الأهمية على نمو وتطور المجتمعات، ومن بين العناصر المساهمة والفعالة في إحداث عملية التنمية .ولهذا جاء دور الباحثين على توجيه اهتماماتهم وجهودهم نحو بلورة تصور علمي وواقعي فيما يخص مستوى الصحة العامة في البلدان الغربية والعربية وتبيان انعكاساته على الحياة الاجتماعية وحتى نتمكن من فهم وتسلط الضوء على الدور الذي تلعبه الثقافة الصحية في إحداث تنمية اجتماعية واقتصادية،

2-1 مشكلة البحث

تكمن مشكلة في الاجابة على التساؤلات الآتية :

- ما واقع الثقافة الصحية لدى مدرسين التربية الرياضية لمدارس الثانوية في مركز محافظة المثنى ؟
- هل بالإمكان تحديد مستويات للثقافة الصحية لدى مدرسين التربية الرياضية لمدارس الثانوية في مركز محافظة المثنى ؟
- ما مدى أثر الثقافة الصحية لدى مدرسين التربية الرياضية لمدارس الثانوية في مركز محافظة المثنى؟



1-3 أهداف البحث

- 1- إعداد مقياس للثقافة الصحية وتطبيقه على مدرسين التربية الرياضية لمدارس الثانوية في مركز محافظة المثنى .
- 2- التعرف على واقع الثقافة الصحية لدى مدرسين التربية الرياضية لمدارس الثانوية في مركز محافظة المثنى .
- 3- تحديد مستويات معيارية مستويات للثقافة الصحية لدى مدرسين التربية الرياضية لمدارس الثانوية في مركز محافظة المثنى .
- 4- التعرف على اثر الثقافة لدى مدرسين التربية الرياضية لمدارس الثانوية في مركز محافظة المثنى .

1-4 مجالات البحث

1-4-1 المجال البشري : مدرسين التربية الرياضية في مدارس الثانوية بمركز محافظة المثنى .

1-4-2 المجال الزمني : للفترة من 2022/12/1 م ولغاية 2023/2/3 م

1-5-3 المجال المكاني : ملعب نادي المثنى

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

1-2 منهجية البحث

يمثل المنهج مجموعة القواعد والإجراءات التي يجب أن يتبعها الباحث للوصول إلى النتائج المستهدفة، فهو أداة البحث في السيطرة على البحث ، وضبط إجراءاته طبقاً للإجراءات والقواعد المعيارية المميزة لكل منهج ، وهو من أهم الخطوات التي توصل إلى نجاح البحث ، إذ إن المنهج " عبارة عن أسلوب أو تنظيم أو استراتيجية أو خطة عامة تعتمد على مجموعة من الأسس والقواعد والخطوط يفيد منها في تحقيق أهداف البحث أو العمل العلمي (عويس، 2003 ص151) وعليه استعمل الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وذلك بجمع بيانات عن واقع الثقافة الصحية لمدرسي التربية الرياضية في مدارس الثانوية لمحافظة المثنى المركز .



2- مجتمع البحث

إن الأهداف التي يضعها الباحث لبحثه والإجراءات التي يستخدمها هي التي ستحدد طبيعة المجتمع أو العينة التي يختارها (علاوي ، 1999 ، ص 217) ، وعليه حدد الباحث مجتمع بحثه والمتمثل بمدرسي التربية الرياضية لمدارس الثانوية في محافظة المثنى مركز المدينة فقط للسنة الدراسية (2022 - 2023) م والبالغ عددهم (44) مدرس ومدرسة من (12) مدرسة .

2-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة في البحث

2-3-1 وسائل جمع البيانات

- 1- المصادر العربية والاجنبية .
- 2- استمارة الاستبيان .
- 3- استبانة .

- 4- شبكة الدولية للمعلومات الانترنت .

2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

- 1- حاسبة نوع DELL .
- 2- أدوات مكتبية .
- 3- حاسبة يديوية .

2-4 مقياس الثقافة الصحية

2-4-1 خطوات إعداد مقياس الثقافة الصحية

ان الغرض من أعداد مقياس الثقافة الصحية هو التعرف على مستوى الثقافة الصحية لمدرسي التربية الرياضية في مدارس محافظة المثنى مركز المدينة .



2-4-2 جمع واعداد فقرات مقياس الثقافة الصحية

قام الباحث بالاطلاع على العديد من المصادر والدراسات السابقة , وعليه اعتمد الباحث المقياس الذي استخدمه الباحث (جعفر خمات جلو العتاي) , لكون المقياس يقيس نفس الهدف الذي يسعى الباحث اليه , إذ تكون المقياس من (57) فقرة (*) بصورة الاختيار المتعدد من (أربعة بدائل) وبذلك فإن درجة هذا المقياس تتراوح من (0-57) درجة .

2-4-3 تحديد صلاحية مقياس الثقافة الصحية

قام الباحث باعداد استمارة استبيان للمقياس وعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين والبالغ عددهم (15) خبيراً لبيان آرائهم في صلاحية المقياس , وبعد تحديد إجابات الخبراء بـ(يصلح , لا يصلح) تم تحليل النتائج باستخدام النسبة المئوية إذ جاءت النسبة (100%) وهذا يعني قبول المقياس

2-4-4 تعليمات مقياس الثقافة الصحية .

ان لعملية وضع أو إعداد تعليمات المقياس أهمية كبيرة لا يمكن الاستهانة بها في نجاح عملية اجراء او تأدية الاختبار فقد اثبتت الدراسات اهمية الدور الذي تلعبه هذه التعليمات في تغيير نتائج الاختبارات أو التأثير فيها والذي يصعب معه اجراء عملية المقارنة بين نتائج الاختبار الواحد في المواقف المختلفة ومن هذه التعليمات:

- الاجابة على جميع الفقرات .
- تحذف نتيجة الفقرة إذا تمت الاجابة على أكثر من اختيار .
- إن المعلومات المقدمة تكون لأغراض البحث العلمي فقط .
- اختيار اجابة واحدة فقط صحيحة من بين أربعة بدائل بمعنى أنه يوجد جواب صحيح واحد فقط .

* ملحق (1)



2-4-5 التجربة الاستطلاعية لمقياس الثقافة الصحية :

بعد أن أنهى الباحث وضع التعليمات الخاصة بالمقياس ، عمد إلى إجراء تجربة استطلاعية لمقياس الثقافة الصحية على (10) مدرسين يوم الخميس المصادف 2022/12/15 م ، وإنَّ الهدف من إجراء التجربة هو:

1- التعرف على مدى وضوح فقرات المقياس وتعليماته .

2- التعرف على الأخطاء والمعوقات التي تواجه الباحث في أثناء التجربة الرئيسية.

3- التعرف على الوقت اللازم للإجابة على المقياس .

4- معرفة الوقت اللازم لتصحيح الاستمارة الواحدة.

5. استخراج الاسس العلمية

وقد حققت التجربة الغرض منها

2-4-6 الاسس العلمية لمقياس الثقافة الصحية

إن لشروط بناء المقياس أهمية كبيرة في تأكيد سلامة وعلمية هذا البناء وتعد الشروط العامة لأدوات القياس الأهمية الكبيرة في إنجاح عملية القياس، وأهم تلك الشروط صدق أداة القياس وثباتها وموضوعيتها ، إذ ان العبارة تكون صادقة إذا حصلت على معامل ارتباط دال بينها وبين البُعد وبينها وبين المقياس ككل وبالعكس، كما تُحذف العبارة التي تحصل على معامل ارتباط واطئ (الجابري ، 2011 ، 222) ونورد فيما يأتي توضيحاً لذلك:

2-4-6-1 صدق المقياس

يعد مفهوم الصدق من أكثر المفاهيم الأساس أهمية في مجال الاختبارات والقياس فصدق الاختبار يعرف في أنه (المدى الذي تكون به أداة القياس مفيدة لهدف معين) ، وعليه استعان الباحث بالصدق الظاهري من خلال عرض الباحث عبارات مقياسه وبدائله وتعليماته على مجموعة من المحكمين الذين يتصفون بالخبرة التي تمكنهم من الحكم على صلاحية عبارات المقياس في قياس الخاصية والمتغير المراد قياسه، وصلاحية تعليمات المقياس وبدائله بحيث تجعل الباحث مطمئناً إلى آرائهم ويأخذ بالأحكام التي يتفق عليها معظمهم (ابراهيم، 1999 ، 13).



2-4-6-2 ثبات المقياس

الاختبار الثابت هو (الاختبار الذي يعطي نتائج مقارنة أو النتائج نفسها إذا طبق أكثر من مرة في ظروف مماثلة) (الزيود وهشام, 24, 2005).، ويشير ثبات الاختبار إلى الدرجات التي يحصل عليها الأفراد أنفسهم في مرات الإجراء المختلفة، ومعنى هذا أن وضع الفرد بالنسبة لجماعته لا يتغير جوهرياً في هذه الحالة، وعليه أعتمد الباحث طريقة التجزئة النصفية إذ تعتمد هذه الطريقة على تقسيم فقرات الاختبار الى نصفين الأول يحتوي على الفقرات ذات الارقام الفردية والآخر يحتوي على الفقرات ذات الارقام الزوجية، وبذلك تعطي هذه الطريقة درجات متكافئة لنصفي الفقرات، ولحساب الثبات لهذه الطريقة : تم استخدام بيانات (10) مدرسين ، اذ بلغ مجموع الاستمارات الفردية (5) والزوجية (5) .

إذ تم استخراج معامل الثبات بين نصفي المقياس باستخدام معامل الارتباط (بيرسون البسيط) وتم تعديل قيمة معامل ثبات نصف الاختبار بمعادلة دلالة ثبات (سبيرمان - براون) كما في الجدول (1).

جدول (1)

معاملات ثبات الاختبار بالتجزئة النصفية مع معامل التصحيح.

المجالات	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية	معامل سبيرمان براون	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
مقياس الثقافة الصحية	0.805	0.000	معنوي	0.892	0.000	معنوي

يبين الجدول رقم(1) أعلاه ان مستوى الدلالة لمعامل الارتباط بيرسون ومعامل الارتباط سبيرمان أصغر من نسبة الخطأ (0.05) مما يعني وجود ارتباط معنوي بين نصفي كل مقياس وهذا يعني تمتع المقياس بالثبات

ثانياً : طريقة كيودر - ريتشاردسون:

استخدم الباحث طريقة (كيودر - ريتشاردسون) لإيجاد ثبات الاختبار الثقافة الصحية وهي طريقة تستخدم عندما تكون بدائل الاجابة عن الاختبارات ثنائية كذلك تتطلب معرفة نسبة الاجابات الصحيحة على كل سؤال من أسئلة الاختبار بمعنى أن المعادلة "تتطلب معلومات عن صعوبة كل سؤال في الاختبار وهي بهذا تصلح مع الاختبارات التحصيلية إذ تكون اجابة الطالب عن السؤال إما صحيحة أو غير صحيحة وبالتالي نأخذ التباين



عن كل سؤال (علام، 2006، 31). وقد بلغ معامل ثبات الاختبار للثقافة الصحية عند استخدام معادلة (كيودر - ريتشاردسون) (0.913) وهو معامل ثبات عال موثوق به.

2-4-2 مقياس الثقافة الصحية بصورته النهائية

بعد التأكد من الاسس العلمية للمقياس أصبح المقياس جاهزاً للتطبيق .

2-7 التجربة الرئيسية :

طبق الباحث التجربة الرئيسية على مدرسي التربية الرياضية في مدارس الثانوية في محافظة المثنى مركز المدينة والبالغ عددهم (40) مدرساً , إذ طبقت هذه التجربة في ملعب نادي المثنى في محافظة المثنى , مستغلاً تجمع المسيرة الكشفية عيد الجيش يوم الخميس (12 / 1 / 2023) م

2-8 الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لمعالجة البيانات وتم استخدامها في المواضيع الآتية :

1. الوسط الحسابي .
2. الوسط الفرضي .
3. الانحراف المعياري .
4. النسبة المئوية .
5. اختبار t لعينة واحدة .
6. معامل الارتباط (سبيرمان - براون).
7. معامل الارتباط (بيرسون) .



3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 عرض نتائج مقياس الثقافة الصحية

جدول (2) يبين قيم الاوساط الحسابية والفرضية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) لمقياس الثقافة الصحية

المقياس	عدد الفقرات	عدد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t)	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية	حجم الاثر
الثقافة الصحية	57	44	34.454	7.675	5.150	0.001	معنوي	0.776

يبين الجدول رقم (2) ان نسبة الدلالة لاختبار (t) لعينة واحدة لمقياس الثقافة الصحية جاءت اصغر من نسبة الخطأ (0.05) وهذا يعني ان هنالك فروق معنوية , ومن خلال المقارنة بين الأوساط الحسابية و الوسط الفرضي نلاحظ ان الوسط الحسابي جاء اعلى من قيمة الوسط الفرضي مما يدل على تمتع مدرسين التربية الرياضية في مدارس الثانوية في مركز محافظة المثنى بالثقافة الصحية ولمعرفة مستوى الثقافة الصحية استعان الباحث بحجم الأثر إذ بلغت القيمة (0.776) وهي أكبر من (0.5) مما يعني ان مستوى الثقافة الصحية لإفراد العينة هو مقبول .

3-2 تحديد مستويات التكرارية

جدول (3) توزيع درجات الثقافة الصحية وتكرارها لعينة مدرّسي التربية الرياضية

ت	الفئات	مركز الفئة	التكرارات	النسبة المئوية	ترتيب الاستجابات
-1	28 - 24	26	12	% 27.27	1
-2	32 - 28	30	8	% 18.18	2
-3	36 - 32	34	4	% 9.09	6
-4	40 - 36	38	7	% 15.91	3
-5	44 - 40	42	6	% 13.64	4
-6	48 - 44	46	5	% 11.36	5
-7	52 - 48	50	2	% 4.55	7
	المجموع		44	% 100	8



يبين الجدول (3) ان الفئة (24-28) حصلت على اكثر الإجابات وبتكرار (12) مدرس , اما الفئة (52-48) حصلت على اقل الإجابات وبتكرار (2) مدرسين .

مناقشة النتائج

يعزو الباحث هذه النتائج الحاصلة من قبل المدرسين من خلال الاستبيان حيث لاحظ ان هناك ضعف واضح , و ان المدرس عند تطبيق التمارين ينفذون المهارات المطلوبة وبيذلون جهودا كبيرة للوصول الى الاداء الصحيح ولديهم اندفاع لتلقي المعلومات التي يقدمها المتلقي أثناء شرح المهارات أو التمارين وهذا ما يؤكده (محمد صبري وآخرون) ((ان الفرد لا يستطيع تعلم لعبة من الألعاب أو مهارة من المهارات الا بممارستها، من حيث فان هذا لا تزداد كفاءته ولا ينمو إتقانه للمهارات الا بالممارسة اذ بمقدار الجهد المبذول في التعلم يكون مقدار اجادته معرفة وتطبيقا)) (محمد صبري ؛ 1987 : 119) (ان هذه الاساليب تمثل تحد للمدرسين وتنقل اهمية التعليم منهم الى اللاعبين حتى في توجيه الموقف المعرفي وطبيعته وكلما انغمس بهم اكثر في عملية تعليمهم كلما تقدموا بعزيمة أكبر)) ويرى الباحث ان هذا الاسلوب تزيد من حجم مسؤولياته الاخرى ولكنه ينفرد بأن المتعلم يجب ان يتعرف على نتائج تعلمه باثر رجعي عن الاستجابة السابقة وهنا سوف يهيئ فرصة لتوجيه الطلبة بالوقاية من الامراض من خلال الثقافة الصحية ويرى الباحث ان اهداف لكل وحدة معرفية وللمنهج الصحي ككل , ساهم في امتلاك المدرس المعرفة الكافية سواء من خلال التطبيق العملي او نظريا التي تضمنت معلومات عن واقع الثقافة الصحية

تفسير النتائج

- 1- الثقافة الصحية لدى مدرّسي مادة التربية البدنية وعلوم الرياضة
- أظهرت نتائج البحث أن المستوى العام للثقافة الصحية لدى مدرّسي مادة التربية البدنية وعلوم الرياضة منخفض، وهو أقل من المقبول، ويرى الباحث أن أسباب ذلك قد تعزى إلى :-
- ضعف في طبيعة الإعداد الأكاديمي لمدرّسي التربية الرياضية حيث يكون الاهتمام منصباً على الجانب الأكاديمي أكثر من الجوانب الأخرى الثقافية المهارية .
 - تقيد مدرّسي التربية الرياضية بالمنهج (الخطّة) المقررة وعدم التوسع في المعلومات والمعارف الصحية.



- عدم زج مدرسي التربية الرياضية بالدورات الصحية المدربين مما لم تترك لهم وقت لزيادة معلوماتهم ومعارفهم الثقافية من خلال الاطلاع على الكتب والمجلات ومتابعة البرامج والتقارير العلمية والصحية على مختلف الوسائل الإعلامية والأنترنت

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

في ضوء نتائج البحث توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:-

- 1- إنَّ معظم مدرّسي مادة التربية الرياضية ثقافتهم الصحية منخفضة.
- 2- وجود علاقة ارتباطية بين الثقافة الصحية لمدرّسي مادة التربية الرياضية والاتجاهات الصحية.

4-2 التوصيات

- 1- الارتقاء بمستوى الثقافة الصحية لمدرّسي التربية الرياضية من خلال برامج إعدادهم وتأهيلهم قبل الخدمة وفي أثناءها.
- 2- العمل على إقامة دورات تدريبية لمدرّسي التربية الرياضية من أجل توسيع أفقهم وزيادة معلوماتهم وتشجيعهم على مواكبة التطور العلمي ولاسيما في ما يتعلق بالجانب الصحي.
- 3- التعاون بين مديرية النشاط الرياضي ودائرة الصحة من أجل تخصيص برامج التعزيز والتثقيف الصحي في المدارس لتشمل جميع الصفوف الدراسية.
- 4- التعاون بين مديرية النشاط الرياضي ودائرة الصحة من أجل العمل على إغناء المكتبات المدرسية بالمطبوعات الصحية بمختلف أنواعها من كتب صحية وملصقات ونشرات تشجع الطلبة على المطالعة الذاتية واكتساب المعرفة الصحية.
- 5- التعاون بين مديرية النشاط الرياضي ودائرة الصحة والإعلام بمختلف وسائله من أجل تعزيز التثقيف الصحي لأفراد المجتمع بصورة عامة .

المصادر

- (1) محمد عويس : البحث العلمي في الخدمة الاجتماعية (الدراسة والتشخيص في بحوث الممارسة) ، ط3 : (القاهرة ، دار النهضة العربية ، 2003) ص151 .



- (2) محمد حسن علاوي : أسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 ، ص 217 .
- (3) جعفر خمات جولو العتابي : الثقافة الصحية لدى مدرّسي مادة الأحياء وعلاقتها بالاتجاهات الصحية لطلبتهم ، رسالة ماجستير ، جامعة المستنصرية ، كلية التربية الأساسية قسم طرائق التدريس 2013 .
- (4) أمين أنور الخولي، محمود عبد الفتاح عنان : المعرفة الرياضية- الإطار المفاهيمي، اختبارات المعرفة الرياضية، القاهرة، دار الفكر العربي ، 1999 ، ص 65 .
- (5) كاظم كريم رضا الجابري : مناهج البحث في التربية و علم النفس ، بغداد ، مكتب النعيمي ، 2011 ، ص 222 .
- (6) مروان عبد المجيد إبراهيم: الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، عمان ، دار الفكر ، 1999 ، ص 13 .
- (7) محمد شحاته ربيع : قياس الشخصية ، القاهرة ، دار المعرفة الجامعية ، ط2 ، 1998 ، ص 135 .
- (8) نادر فهمي الزيود وهشام: مبادئ والقياس والتقويم في التربية، عمان، دار الفكر، ط3، 2005، ص 24 .
- (9) صلاح الدين محمود علام: الاختبارات و المقياس التربوية و النفسية، ط1، عمان، دار الفكر ناشرون و موزعون، 2006، ص 31 .
- (10) محمد صبري وآخرون : علم النفس التجريبي الرياضي ، القاهرة ، المطابع الأهلية ، 1987 .

الملاحق

ملحق (1) اختبار الثقافة الصحية

أعزائي مدرسي التربية الرياضية

يقوم الباحث بدراسة حول الثقافة الصحية لدى مدرّسي مادة التربية الرياضية ، حيث تم إعداد اختبار للثقافة الصحية .



- 1- الجنس ذكر () أنثى ()
- 2- الإجابة على الأسئلة تكون في ورقة الاختبار نفسها وذلك بوضع دائرة حول الحرف للإجابة الصحيحة .
مثال:- يحتوي البرتقال على نسبة عالية من فيتامين

أ- B12 ب- B ج- C د- D

- 1- يتكون مسمار القدم والأصابع بسبب لبس الحذاء
- أ- لمدة طويلة خلال العمل
- ب- الحذاء ذو الكعب العالي
- ج- الحذاء الضيق
- د- الحذاء المصنوع من الجلد الصناعي
- 2- يعد الشعر بيئة خصبة للميكروبات المتطيرة في الهواء لذلك يجب
- أ- غسله بالماء البارد لقفل المسام المفتوح
- ب- عزله بغطاء سميك عن المحيط
- ج- غسله بالماء الدافئ والصابون ومستحضرات الشامبو
- د- استخدام بعض الكريمات الواقية والعازلة للشعر
- 3- تنمو الفطريات بين أصابع القدم بسبب
- أ- لبس الأحذية البلاستيكية
- ب- الإصابه بفقر الدم
- ج- عدم لبس الجوارب
- د- إهمال تجفيف القدمين بعد غسلها
- 4- يفضل عدم لبس الأحزمة والأحذية الضيقة لسوء تأثيرها على:-
- أ- العمود الفقري
- ب- الجهاز التنفسي
- ج- الدورة الدموية
- د- الجهاز العصبي
- 5- القمل من الحشرات المؤذية للإنسان لانها

- أ- سبب إصابته بمرض الملاريا
- ب- تتغذى على دمه
- ج- تقضي مدة من حياتها فيه
- د- عامل رئيسي في حدوث الأورام المختلفة



6- في عملية تخثر الدم تتكسر الصفائح الدموية وتكون بروتين يسمى

أ- فايبرنوجين ب- ثرومبوبلاسين ج- بروثرومبين د- ثرومبين

7- تبلغ نسبة السكر في دم الشخص السليم وهو غير متغذي

أ- 70_110 ملغم/لتر ب- 80_110 ملغم/لتر ج- 70_120 ملغم/لتر د- 80_120 ملغم/لتر

8- أكثر الخلايا الحسية في اللسان والتي تتأثر بالطعم الحلو تقع في

أ- المقدمة ب- الوسط ج- المؤخرة د- الجوانب

9- تفرز الخلايا الجدارية من المعدة حامض

أ- H_2SO_4 ب- HNO_3 ج- CH_3COOH د- HCL

10- يعد الجزء المسيطر على فعاليات الخلية

أ- الساييتوبلازم ب- النواة ج- أجسام كولجي د- بيوت الطاقة

11- عندما تركض ستزداد ضربات قلبك والذي يقوم بذلك هو الجهاز العصبي

أ- المحيطي ب- جار الودي ج- المركزي د- الودي

12- مدة حياة كريات الدم الحمراء تبلغ

أ- 120 يوماً ب- 150 يوماً ج- 110 يوماً د- 140 يوماً

13- يشكل الماء نسبة في بلازما الدم تقدر ب:-

أ- 80% ب- 85% ج- 75% د- 90%

14- من أكثر الأملاح اللاعضوية المسؤولة عن صلابة وقوة العظام

أ- فلوريد الكالسيوم ب- فلوريد المغنيسيوم ج- فوسفات الكالسيوم د- كاربونات الكالسيوم

15- للوقاية من مرض شلل الأطفال يتم تلقيح الأطفال بلقاح

أ- Sabine ب- D.P.T ج- M.M.R د- B.C.G

16- تتكون الحصى في الكلية نتيجة ترسب فوسفات



أ- المغنيسيوم ب- الكالسيوم ج- الصوديوم د- الألمنيوم

17- من الأمراض الانتقالية السريعة الانتشار

أ- الكوليرا ب- شلل الأطفال ج- الجدري د- التهاب اللوزتين

18- يؤدي نقص فيتامين A الى :-

أ- داء الاسقربوط ب- العشوالليلي ج- القرحة د- ضعف السمع

19- عندما يحصل نقص في إفراز هرمون الثايروكسين فإن الشخص يعاني

أ- ضمور العضلات ب- قلة ضربات القلب ج- جحوظ العين د- ارتفاع ضغط الدم

20- أحد الأمراض الآتية لاسببه البكتريا

أ- الكوليرا ب- السل الرئوي ج- الأيدز د- التيفوئيد

21- المرض حاله تصيب عضو أو جهاز أو أكثر في جسم الإنسان ويعني

أ- خلل في الأعصاب ب- توقف عن النشاط ج- زيادة في النشاط د- خلل في الوظيفة

22- المناعة الطبيعية تحدث

أ- بعد الإصابة بالمرض ب- أثناء الإصابة بالمرض

ج- بعد تناول الأدوية المناسبة د- بسبب عوامل وراثية

23- يستعمل البنسلين كمضاد حيوي ضد

أ- البكتريا ب- الفيروسات ج- الفطريات د- الطحالب

24- يسمى الفايروس المسبب لمرض أنفلونزا الطيور

أ- H2N1 ب- H5N1 ج- H1N1 د- N1H5

25- يستخدم البنسلين والسكماسين لعلاج مرض

أ- الأيدز ب- أنفلونزا الطيور ج- السيلان د- الحصبة الألمانية

26- احد الأمراض الآتية لا يعد من أمراض سوء التغذية



- أ- الكساح ب- فقر الدم ج- السمنة د- الثلاسيما
- 27- إذا تعرض شخص إلى كسر في أحد العظام فأن الغذاء الذي يساعد على سرعة إلتئام العظم
- أ- اللحم ب- الرز ج- الحليب د- الخضر
- 28- تقدر الدرجة الحرارية المثلى لحفظ الطعام بالتبريد
- أ- أقل من صفر درجة مئوية ب- من صفر_7 درجات مئوية
- ج- 15_20 درجة مئوية د- 20_27 درجة مئوية
- 29- تعتمد طريقة التعقيم بالحرارة في حفظ الأطعمة على التأثير في الكائنات الحية
- أ- منع تكاثرها ب- ايقاف نشاطها ج- قتلها د- طردها من الطعام
- 30- يؤدي الماء دورا كبيرا في مساعدة الجسم على
- أ- ثبات درجة الحرارة ب- مقاومة الأمراض ج- سرعة الشفاء د- انتظام عملية التنفس
- 31- يعد الغذاء صحيا اذا توافر فيه
- أ- مصدر جيد للطاقة ب- الفيتامينات الضرورية ج- شروط النظافة
- د- المجموعات الغذائية الأربع
- 32- قلة تناول البروتينات من قبل الاطفال يؤدي الى الإصابه بمرض
- أ- كواشركور ب- الكساح ج- فقر الدم د- كشنك
- 33- اللون الاحمر في اللحوم المعلبه يعود الى اضافة
- أ- نترات البوتاسيوم ب- كلوريد الصوديوم ج- كاربونات النحاس د- كبريتات المغنيسيوم
- 34- تعد الرضاعه الطبيعیه للطفل في الاسبوع الاول ذات أهمية خاصة
- أ- لتعويد الطفل على الرضاعة
- ب- حتى لا تصاب الام بالتهابات موضعیه في الثدي
- ج- حتى يساعد الطفل على سرعة التحام اليافوخ السلامي في الجمجمه
- د- تركيب الحليب في هذا الاسبوع يختلف عن الحليب العادي للام



35- عند استخدام الاسبرين بكميات كبيره من قبل الام المرضع يؤدي الى :-

أ- ميوعة في دم المريض ب- إكسابه بعض المناعة ج- إسهالا خفيفا د- إحداث خلل في الغدة الدرقية

36- يسبب التدخين الأمراض المختلفة ومن أهمها

أ- الشلل الرعاشي ب- سرطان الرئة ج- التهاب المريء د- إلتهاب الجيوب الأنفية

37- تظل الأدوية مفيدة وذات نتائج إيجابيه إذا إستعملها الإنسان

أ- عند الإحساس بأية أعراض مرضية ب- أحيانا ج- بكميات قليلة جداً د- تحت إشراف الطبيب

38- يقوم النبات بتثبيت الأوكسجين من خلال عملية

أ- النتح ب- التبخر ج- البناء الضوئي د- الانتشار

39- يعد السبب الرئيسي لتآكل الأبنية

أ- الأمطار الحامضية ب- الرياح ج- الفيضانات د- ثنائي أوكسيد الكاربون

40- لإزالة الجراثيم والأشنيات من خزانات المياه الكبيره يضاف

أ- الكلور ب- الشب ج- الملح د- اليود

41- تلوث الهواء بآيونات الرصاص الناتجة عن الاحتراق غير الكامل للبنزين يؤدي الى:-

أ- تعطيل إنزيمات الجسم ب- حروق في الجلد

ج- تليف أنسجة الدماغ د- سرطان الجيوب الأنفيه

42- تعد أفضل طريقة للتخلص من المخلفات والنفايات

أ- رميها في الأنهار ب- إعادة تدويرها ج- طمرها في أماكن سكانية د- جمع النفايات

43- يعد ارتفاع درجة حرارة البحيرات تلوث من نوع

أ- كيميائي ب- أحيائي ج- فيزيائي د- جيولوجي

44- أول الشروط المهمة التي تراعى عند بناء المدارس

أ- المساحة ب- الموقع ج- نوع المبنى د- اتجاه المبنى

45- البيئة الصحية المدرسية تعني



أ- البيئة الطبيعية ب- البيئة الاجتماعية ج- التغذية المدرسية د- جميع ماسبق

46- يعد سبب ثقب طبقة الأوزون

أ- زيادة غاز ثاني أكسيد الكربون ب- زيادة غاز الأمونيا
ج- قلة كمية النتروجين في الهواء د- قلة غاز ثاني أكسيد الكربون

47- يعود سبب زيادة الايام المغبره في العراق الى :-

أ- استهلاك الماء المفرط ب- ارتفاع درجة الحرارة
ج- قلة التشجير والحروب وسوء الاداره د- ظاهرة الاحتباس الحراري

48- تعرض مناطق العراق للاشعاعات بسبب الحروب ادى الى :-

أ- انتاج نباتات مهجنه ب- الإصابة بالسرطانات ج- هجرة الطيور د- زيادة المعادن في الأرض

49- تأسس الملاجئ الواقيه تحت الدور والبنائات للحماية من :-

أ- الحروق ب- الصواعق ج- التلوث الهوائي د- للتخلص من الحرارة

50- يمكن اسعاف الحروق البسيطة بوساطة

أ- تغطية الجزء المحروق بقطعه من القماش ب- غسله بالماء البارد
ج- غسله بالماء الحار د- تعريضه للهواء

51- عند دخول حشرة في مجرى السمع يفضل

أ- سحبها بالملقط ب- قلب المصاب رأساً على عقب
ج- امالة الشخص الى جهة الاذن د- سكب الماء الدافئ في الأذن

52- إذا تناول الطفل إحدى المنظفات المنزلية السامة فلا بد من :-

أ- اعطائه كأساً او كأسين من الحليب ب- يمدد ورأسه مرخى الى حافة السرير
ج- اعطائه كميات كبيره من الطعام د- اعطائه كأس من الماء مذاب فيه ملعقة من الملح

53- أفضل أجراء تتخذه كأسعاف اولي عند تعرض شخص للدغة افعى

أ- تنظيف مكان اللدغه بالكحول ب. وضع رباط ضاغط أعلى الجرح بين 8_10 سم



ج- محاولة القبض على الافعى لمعرفة مدى سميتها د- تمديد المصاب وعدم تحريكه الا عند الضرورة

54 - عند حدوث نوبة الصرع لشخص ما يجب المبادرة الى:-

أ- اعطائه مضادات الصرع بشكل سريع ب . تغطيته لتخفيف الارتعاش الشديد

ج- وضع قطعه من القماش المفتول بين اسنانه حتى لا يؤذي نفسه

د- وضع بعض الرائحة العطرية لاستنشاقها

55- عند ابتلاع اجسام غريبة موجودة في مؤخرة الحنجرة يستحسن

أ- استخراج الجسم عن طريق الأصابع ب- اعطائه كميات كبيره من الماء

ج- جعله يأكل طعاماً ثقيلاً د- قلبه على العقب وضربه على الظهر

56- عند وجود جسم غريب عالق في قزحية العين فيمكن اسعافه

أ- الذهاب إلى طبيب العيون ب- فتح العين وغلقها تحت الماء

ج- سكب الماء المقطر على العين د- إزالته بقطعة قماش صغيرة وناعمة ومبللة

57- من القواعد المهمة لإسعاف الشخص المكسور

أ- نقله الى المستشفى

ب- القيام بعمل جبيرة على الكسر

ج- يجب عدم نقله إلا بعد تثبيت الطرف المكسور تثبيتاً جيداً

د- عندما يكون الكسر مصحوباً بنزف يعالج الكسر أولاً

مفتاح تصحيح الأسئلة الموضوعية لاختبار الثقافة الصحية

نحو

نحو

رمز الإجابة	رقم الفقرة	رمز الإجابة	رقم الفقرة	رمز الإجابة	رقم الفقرة
أ	39	ج	20	أ	1
ب	40	د	21	ج	2
ج	41	أ	22	د	3
ب	42	أ	23	أ	4
ج	43	ب	24	ب	5
ب	44	ب	25	ب	6
د	45	د	26	د	7
أ	46	ج	27	أ	8
ج	47	أ	28	د	9
ب	48	ب	29	ب	10
ج	49	أ	30	د	11
ب	50	د	31	أ	12
ج	51	أ	32	د	13
أ	52	ج	33	ج	14
ب	53	د	34	أ	15
ج	54	أ	35	ب	16
د	55	ب	36	أ	17
د	56	د	37	ب	18
ج	57	ج	38	ب	19