

## الفصل الثاني الاطار النظري

### المحور الاول: -الثقافة الصحية

١. الصحة.
٢. الثقافة الصحية.
  - مفهوم الثقافة الصحية.
  - أهداف التثقيف الصحي.
  - وسائل التثقيف الصحي.
  - مستويات التثقيف الصحي.
  - الثقافة الصحية وانعكاسها على سلوك الاسرة.
  - العوامل المؤثرة في الثقافة الصحية.
٣. الوعي الصحي.
٤. السلوك الصحي.
٥. تعديل السلوك.
٦. طرق ووسائل التثقيف والتوعية الصحية السليمة.
٧. البرنامج.
٨. برنامج التثقيف الصحي.

### المحور الثاني: -التعلم الالكتروني

- ماهية التعلم الالكتروني.
  - سمات التعلم الالكتروني.
- اشكال التفاعل في التعليم الالكتروني.  
اولا: التفاعل الالكتروني المتزامن.
- مفهوم الفيس بوك.
  - مميزات الفيس بوك.
  - ادوار الفيس بوك في التعليم والتعلم.
- ثانيا: التفاعل الالكتروني الغير متزامن.
- الكتاب الالكتروني المبرمج.
  - نماذج تصميم التعليم الالكتروني.
  - خطوات اعداد البرنامج التعليم المبرمج.
  - انواع الاطارات.
  - أهمية الكتاب المبرمج في درس التربية الرياضية.

## الفصل الثاني

### الباب النظري

#### المحور الاول :- الثقافة الصحية

##### ١. الصحة :

يعتبر هدف الصحة ليس فقط الشفاء من المرض او التخفيف منه بل يتطلب الاكثر من ذلك الا وهو الوقاية من المرض ،فبالصحة نعيش وبها نسعد ومن خلالها نحقق امالنا وطموحاتنا فهي النبراس الذي يضيء لنا الطريق وهي حجر الزاوية لطالب العلم والمعرفة وبقدر ما يمتلكه الفرد منها ومن كفاءة صحية تكون حياته مليئة بالنعاء والعتاء والتقدم في كل ميادين الحياة . ( ٣١ : ٩ )

فصحة الفرد يحددها كل من عامل الوراثة واسلوب حياة الفرد وما تتضمنه من عادات صحية، والتي يحددها مجالات الصحة المختلفة من نظافة وتغذية ونوم وراحة ومحافظة على القوام، وممارسة الرياضة، والصحة العقلية ومنع الحوادث، ومكافحة الامراض المعدية، والعناية الطبية، ومعرفة الحدود البدنية للفرد والتعايش خلالها والتي يمكن ترميتها ورقبها عن طريق التثقيف الصحي. (٦٥ : ١٤)

يذكر كل من ابو العلا عبد الفتاح وكمال اسماعيل، (٢٠٠١) عن منظمة الصحة العالمية ان مفهوم الصحة هي " حالة السلامة والكفاية البدنية والعقلية والاجتماعية، وليس مجرد خلوة من المرض او العجز". (٤٤ : ٤٤)

يشير بهاء الدين سلامة (١٩٩٧) وابو العلا عبد الفتاح (٢٠٠١)، وكمال اسماعيل (٢٠٠١) الى ان مفهوم الصحة هي : وان حالة التوازن هذه تنتج تكيف الجسم مع نفسه ومع العوامل الضارة التي تعرض لها، وعملية التكيف هذه للمحافظة على سلامته لاستمرار توازنه وظائف الجسم في عملها، ولعلنا لا ننسى القول السائد " الصحة تاج فوق رؤوس الاصحاء لا يعرفها الا المرضى" وهذا القول يشير الى مدى اهمية الصحة للإنسان. (٢٣ : ١٧) (٤٤ : ٣)

يتوقف اكتساب الفرد للقيم الصحية ليس على مجرد رغبتنا في ذلك او اتاحة الفرص امامه لتحقيق هذا النمو ولكن يجب ان نتعلم الصحة وان يتدرب على ممارستها ويربى عليها ويتطلب هذا الامر ان تفكر المؤسسات المعنية في هذه العملية جيدا وتخطط لها بعناية ومن المسلم به اليوم ان العلم والتكنولوجيا لا يمكن ان يسهما في تحسين المستويات الصحية الا اذا كان الناس انفسهم شركاء للقائمين بتوفير الرعاية الصحية في الحفاظ على الصحة والنهوض بها. (٥٥ : ٣٤) (٦٩ : ٣٢٣)

##### ٢. الثقافة الصحية:

للتثقيف الصحي دورا هام في رفع مستوى الصحة العامة لدى المجتمع كله، ونظرا لأهمية التثقيف الصحي فقد لقي اهتمامات متزايدة من الاطباء والعلماء المحدثين باعتباره الوسيلة الفعالة، والاداة الرئيسة في تحسين مستوى صحة المجتمع. (٢٣ : ٢٢)

تشير منظمة الصحة العالمية (١٩٨٩) الى ان التثقيف الصحي يهدف الى تشجيع الناس على اكتساب الثقة والمهارات اللازمة لمساعدة انفسهم، فاذا تعلم المجتمع المهارات ومارسها اصبح بمقدوره امتلاك زمام المبادرة في تخطيط نشاطاته وبرامجه، ومن اهم هذه الاهداف جمع المعلومات، فهم المشكلات، الحث على العمل والمتابعة، انتقاء الطرق المناسبة، تقييم النتائج. (٦٠ : ٣٠)

وتشير عفاف احمد عويس (١٩٩٢) ان الثقافة الصحية من اهم برامج التنمية الصحية للمجتمع بصفة عامة، بما تسهم به في زيادة الانتاج ورفع المستوى الاقتصادي، فاذا اردنا ان نعرف المستوى الصحي لمجتمع فعلينا ان نقيس مستوى الثقافة الصحية فانها مؤشر لسلوكه واتجاهاته وفكرة الصحي، فالثقافة في جوهرها تنمية الانسان، واثرتفاعه مع البيئة بجميع متغيراتها والعوامل المؤثرة فيها، فالتثقيف مرتبط بحياة الامة وتماسكها وقرار مكانتها بين الامم. (٤١ : ١٢)

أن تثقيف الافراد لغرض تغيير سلوكهم وعاداتهم في انتشار الامراض داخل المجتمع وغرس العادات والتقاليد الاجتماعية التي من شأنها تدعيم الجانب الصحي وتطويره مثل ممارسة الرياضة، ان مسالة الوعي والنجاح في تكوينها لدى الافراد له علاقة وثيقة بتشكيل جانب مهم من جوانب شخصية الفرد ، ولهذا فإن هذه المسالة يجب ان تجد عناية مخطط لها ومقصودة شأنها في ذلك شأن العملية التعليمية النظامية في اي مستوى دراسي.( ٣٠ : ٢٠ )

### • مفهوم الثقافة الصحية:

عرف التثقيف الصحي " بأنه ذك الجزء من الرعاية الصحية الذي يعنى بتحسين سلوك الفرد. ( ٦٥ : ٢٦ )

كما اوضحت نادية رشاد (١٩٩٦) ان التثقيف الصحي هو عملية تحويل الحقائق الصحية المعروفة الى انماط سلوكية سلمية على مستوى الفرد او المجتمع وذلك باستخدام الاساليب التربوية الحديثة فيها لتزويد المواطنين بالمعلومات والخبرات الخاصة بصحة الفرد والمجتمع ولضمان استجابتهم لما تقدمه لهم من اشارات وخبرات ومعلومات لتغيير مواقف، واتجاهات وسلوك افراد المجتمع الى ما تشير اليه اسس الصحة العامة. ( ٦١ : ١٦ )

ونجد ان التثقيف الصحي يستخدم اساليب تربوية حديثة لتزويد افراد المجتمع بالخبرات اللازمة بهدف التأثير في معلوماتهم، واتجاهاتهم وممارستهم فيما يتعلق بالصحة تأثيرا حيدا. ( ٦٥ : ٤٤٥ )

وكذلك يتطلب التثقيف والارشاد الصحي اشخاصا اكفاء ذوى مهارة ودراية بأسس التثقيف الصحي وقادرين على التغيير والابضاح، ووضع الحلول المناسبة للمشاكل التي تطرح عليهم. ( ٢٠ : ١٥ )

وتعرف الثقافة الصحية بانها الالمام بالمعارف والمعلومات والبيانات والاحصائيات المتعلقة بالصحة ولهذا لا يحتم على الانسان ان يمارس في حياته سلوكا صحيا مطابقا لثقافته الصحية اي انه قد لا يستفيد مما جمعه من معلومات وثقافة الصحية بان يطبقها في حياته العملية، وعلى هذا فالشخص المثقف صحيا قد لا يكون مربى تربية صحية. ( ١٥ : ٨ )

يوضح وولتر ، وجرين ، Walter & Green, ed ( ١٩٩٣ ) ان التثقيف الصحي هو العملية التي تقرب الفجوة بين المعلومات الصحية والتدريبات الصحية العملية، وعلى ذلك فهو يعتبر السلوك الصحي المنتظم الايجابي للحفاظ على الصحة، وذلك عندما يشمل البحث على عدد كبير من الافراد ممن يحتاجون للخبرات التعليمية الى تصميم لتسهيل المعلومات الموصلة للصحة. ( ٩٦ : ٢٥ )

وبرامج التثقيف الصحي يمكن ان تسهم في توعية اولياء الامور والتلاميذ بالتوعية الصحية ويتم ذلك عن طريق وسائل الاعلام المختلفة الملائمة لرفع المستوى الصحي لديهم وقد وجد ان التثقيف الصحي هو الهدف الذي يجب ان نسعى اليه لتغيير الفرد الى سلوك صحي ايجابي. ( ١٤ : ٢٢ )

ويوضح بهاء الدين سلامة (١٩٩٧) الى انه يجب اعداد و تزويد التلاميذ في المدرسة من خلال حصص التربية الرياضية والنشاط الداخلي بكل ما يمكنه من المعلومات الصحية وتنمية اتجاهاتهم الصحية وحث دوافعهم وايقاظها حتى يتمكنوا من ممارسة السلوك الصحي في جميع الامور التي تتعلق بصحتهم. ( ٢٣ : ١٣١ )

كما يستطيع مدرس التربية الرياضية ان يلعب دورا اساسيا وهاما في تطوير ثقافة التلاميذ ومعارفهم الصحية وتصحيح الكثير من مفاهيمهم في هذا الخصوص عن طريق برامج النشاط الرياضي التي يقدمها للتلاميذ. ( ٥٥ : ٢ )

وكذلك باكتساب التلاميذ الاتجاهات الصحية السليمة وتكوين عادات صحية ايجابية واتباع السلوك الصحي السليم وكذلك اكتساب التلاميذ الثقافة الصحية. ( ٥٥ : ٧ )

ويرى الباحث أن عملية الثقافة الصحية والوعي الصحي والسلوك الصحي عمليات متتالية ومتداخلة وفي حالة الالمام بهم وتفاعلهم داخل الانسان يكون العائد ارتفاع المستوى الصحي للأفراد وبالتالي المجتمع.

### • أهداف التثقيف الصحي:

تذكر نادية رشاد (١٩٩٦) أن من اهم اهداف التثقيف الصحي تكون الاتجاهات والتقديرية الصحية لدى الفرد والتي تتضمن الرغبة في الوصول الى قمة الصحة والافتتاح الشخصي في القيام بالسلوك الصحي السليم، وتقبل

المسئولية الشخصية تجاه صحة الفرد نفسه، وحماية صحة الآخرين ، وايضا قوة الارادة في تقديم التضحيات الشخصية لصحة الآخرين، واطاعة القوانين والتنظيمات الصحية، والعمل على تحسينها. (١٩ :٦٢)

ويقسم بهاء الدين سلامة<sup>(٢٠٠١)</sup> أهم الاهداف التي يسعى اليها التثقيف الصحي ما يلي:

- حث افراد المجتمع ( طلابا - عاملين- اولياء امور- سيدات- رجال) لحماية انفسهم من الوبئة والامراض المعدية.
- تقديم كافة المعلومات للتعرف على الامراض المنتشرة في البيئة.
- حث افراد المجتمع للامتناع والابتعاد عن اي عمل يضر بصحة الفرد و صحة الآخرين. (٢٢ :٢٣)

وتذكر سميرة خليل محمد (٢٠٠٦) ان اهداف التثقيف الصحي هي :

١. نشر المفاهيم والمعارف الصحية السليمة في المجتمع.
٢. تمكين الناس من تحديد مشاكلهم الصحية واحتياجاتهم.
٣. مساعدة الناس في حل مشاكلهم الصحية باستخدام امكانياتهم.
٤. بناء الاتجاهات الصحية السوية.
٥. ترسيخ السلوك الصحي السليم وتغيير الخاطى الى سلوك صحي صحيح.
٦. تكوين اتجاهات صحية سليمة باتباع التوجيهات الصحية وزيادة الوعي الصحي.
٧. تكوين عادات وممارسات صحية ايجابية باتجاه تحسين صحة المجتمع والوقاية من الامراض.
٨. ضخ وتزويد الافراد بالمعلومات الصحية الاساسية وحسب المستوى التعليمي باتجاه تنمية الادراك العقلي بالصحة البدنية والنفسية والاجتماعية والواجبات المناطة بالفرد بهذا الاتجاه. (٣٠ :٢١)

ويرى الباحث أن الهدف النهائي للتثقيف الصحي هو تحسين الصحة على مستوى الفرد والمجتمع، وذلك من خلال خفض حدوث الامراض، وخفض الاعاقات والوفيات.

ويؤكد بهاء الدين سلامة (٢٠٠١) ان التثقيف الصحي له اهداف أساسية منها: حث الأفراد على حماية انفسهم من الاصابة بالامراض، تقديم كافة المعلومات للتعرف على الاصابات واسبابها، الحث على الامتناع عن اي عمل يضر بصحة الفرد وصحة الآخرين.(٢٢ :٢٣)

يشير بهاء الدين سلامة (١٩٩٧) الى ان هذا المكون يعتمد على تقوية صحة الفرد وذلك من خلال الاهتمام بكل ما يتعلق بالصحة والنظافة الشخصية وفترات النوم المناسبة وممارسة الانشطة الرياضية والترويحية لشغل اوقات الفراغ، بطريقة ايجابية لتقوية الجسم ورفع معدل اللياقة البدنية العامة ، وكذلك الاهتمام بأجراء التحاليل الطبية الدورية والعناية بالأسنان، ولكل ما من شأنه المحافظة على صحة الفرد. (٢٣ :١٢٢)

ويؤكد اسامة رياض (١٩٩٨) على ضرورة اتباع الطرق الصحية السليمة من ناحية نظافة الجسم والاستحمام وتعقيم الملابس والقوقط والعناية بالجسم ككل وذلك باتباع السلوكيات الصحية السليمة، ويفضل ارتداء الملابس الرياضية من الالياف الطبيعية مثل القطن والصوف، وتجنب ارتداء الملابس الرياضية المصنوعة من الالياف الصناعية والاصح الجوارب. (١٢ :٢٣٩)

#### • وسائل التثقيف الصحي :

ان اختيار وسائل التثقيف الصحي وتنمية الوعي الصحي يعتمد على احتياجات الافراد وقدراتهم والمستوى الثقافي ولكي نحصل على تأثير افضل لابد من اتباع اكثر من طريق ووسيلة في نفس الوقت واجراء الممارسات الصحية للتحفيز على اتباع السلوك الصحيح واتخاذ القرارات المناسبة لان الحقائق النظرية المجردة نادرا ما تكون كافية للتأثير في سلوكيات الآخرين. (١٤ :٢٤) (٣٠ :٢٢)

تتنوع وسائل التثقيف الصحي المستخدمة في نشر المعلومات الصحية ويمكن تقسيمها الى تقسيمات مختلفة فيمكن تقسيمها تبعا لتأثيرها على الحواس فتكون سمعية او بصرية ويمكن تقسيمها وفقا للاتصال المباشر مع المستهدفين الى طريق مباشر وغير مباشر وقد تكون وسائل تقليدية نمطية او تقنيات عصرية حديثة. (٦٦ :١٦)

ويذكر سمير سعد الله (١٩٩١) ان هناك ثلاث محاور رئيسية للتثقيف الصحي:

١. التثقيف الصحي المباشر (وجها لوجه).
٢. التثقيف الصحي من خلال الوسائل الفعلية او السمعية او البصرية.
٣. التثقيف الصحي من خلال تعبئة المجتمع. (٢٩ : ٩)

### تقسم وسائل التثقيف الصحي تبعاً لتأثيرها على الحواس الى:

- وسائل مسموعة: يتم نقل المعلومات عن طريق الكلمة المنطوقة ويتأثر بها الشخص عن طريق حاسة السمع مثل: الراديو او الاستماع الى اشرطة مسجلة.
- وسائل مقروءة: ويتم نقل المعلومة عن طريق العبارة المكتوبة ويتأثر بها الشخص عن طريق النظر: ( النشرات، الكتيبات، الملصقات، رسائل الجوال ، السبورة ، النماذج ، الصور التوضيحية العينات، المعارض، الشرائح).
- وسائل مرئية مسموعة( سمعية بصرية): تؤثر في حاستي السمع والبصر معا مثل: (تلفاز، فيديو افلام، اقرص مدمجة، المقالات، الندوات، المحاضرات، المؤتمرات، بلوتوث). (٦٦ : ١٦)

### كما تنقسم وفقا للاتصال المباشر مع المستهدفين الى:

- **طريقة مباشرة:** حيث يتم فيها اللقاء المباشر بين شخص واخر، حيث يكون المثقف الصحي الطرف الرئيسي في توصيل الرسالة والمعلومة ما يحدث في المحاضرة و الندوة وحلقة النقاش والحوار المباشر والمحادثة وغيرها.... قد تكون المحاضرات والندوات الطرفين يتبادلان النقاش.
- **طريقة غير مباشرة:** والتي تنقل فيها الرسالة المطلوبة الى المستهدفين من مصادر غير مباشرة كالتلفزيون والاذاعة والصحف والمجلات والانترنت، وكالات اعتماد على الملصقات والمطويات والكتيبات او من خلال الاذاعة المرئية والمسموعة.
- **طريقة تجمع بين الطريقتين الاولى والثانية:** كأن تستخدم الملصقات التي تعتبر طريقة غير مباشرة عندما توضع في لوحة اعلانات كوسيلة ايضاحية في محاضرة معينة لتصبح طريقة مباشرة. (١٠٤)

### • مستويات التثقيف الصحي:

يمكن تقسيم التثقيف الصحي على اربعة مستويات هي:

- ١- التثقيف الصحي للأفراد: وهنا يتم تثقيف الفرد عن الامور التي تهتمه مثل التغذية، طبيعة ومسببات المرض والوقاية منه، النظافة الشخصية والاصحاح البيئي.... الخ.
- ٢- التثقيف الصحي الاسري: الكثير من السلوك الصحي يغرس في النفوس من خلال الاسرة لذا فإن التثقيف في هذا المستوى مطلب لما له من تأثير ايجابي مستقبلي على افراد الاسرة ومن ثم المجتمع بأسره.
- ٣- التثقيف للمجموعات: تشمل المجموعة افراد ذوي خصائص متشابهة والمعرضين او المصابين ببعض المشاكل الصحية الشائعة المبينة على الجنس او العمر او الوظيفة.
- ٤- التثقيف الصحي المجتمعي: ويتم ذلك عن طريق وسائل الاعلام بحيث يصل الى عدد كبير من المواطنين على اختلاف شرائحهم ومستوياتهم. (١٠٥)

### • الثقافة الصحية وانعكاسها على سلوك افراد الاسرة:

ان غياب الثقافة الصحية عند الاهل ينعكس في اتباعهم لسلوك حياتي لا تراعي فيه القواعد الصحية. وهذا الاهمال الصحي يصل احيانا الى تهديد صحة افراد العائلة بل وربما جميع افرادها. (١٠٧)

فالوعي الصحي للأفراد يلعب دورا مهما في الوقاية من الامراض عن طريق حثهم على التخلي عن العادات والسلوكيات الخاطئة الى اخرى سليمة. وتعتبر الطبقة الفقيرة في المجتمع الاكثر حاجة للتوعية الصحية حيال الامراض التي تتطلب نفقات باهظة والتي غالبا ما تجبرهم على التعايش معها لعدم مقدرتهم على تحميل تكاليفها. اخيرا لا يجب ان ننسى النظافة الشخصية التي اصبحت بديهية لا يجب ان يغفلها احد، صغيرا كان او كبيرا فالنظافة الشخصية ، هي حجر الزاوية في الثقافة الصحية. (١٠٨)

ويرى الباحث ان الجميع يحتاج الى التثقيف الصحي كبارا وصغارا، رجالا ونساء، الامي والمتعلم لأنه يعمل على تحسين الوعي ورفع مستوى الاهتمام والادراك لدى كافة شرائح المجتمع، وليس هنالك حدود للمواضيع التي يمكن ان يتناولها المثقف الصحي ، اذ يستطيع ان يتناول اي موضوع له علاقة بالصحة بشرط ان يتناسب هذا الموضوع مع حاجة الفرد او المجموعة المستهدفة بالتثقيف الصحي ويتم التثقيف الصحي في اي وقت ، ولكنه يكون اكثر فاعلية اذا تم في وقت ملائم لظروف المستهدف للتثقيف الصحي واحتياجاته ويؤدي في اي مكان و المثقف الصحي اي انسان لديه معلومات صحية صحيحة ونال حظا من التدريب وقادرا على ايصال المعلومة بما لديه من مهارات.

### • العوامل المؤثر في الثقافة الصحية :

#### ■ العادات والتقاليد الشعبية :

وهي السلوك او النمط الذي تعده الجماعة الاجتماعية سلوكا صحيحا فالعادات والتقاليد تؤثر بشكل كبير جدا في سلوك المرض وانتشاره، فالعادات الخاطئة كالاستحمام في الترع والمصارف لها ارتباطها الوثيق بالبلهارسيا والامراض المتوطنة هذا مثلا في مصر اما مثلا في السعودية فالنساء فيها لا تحبذ الولادة في المستشفى على الرغم من المخاطر التي قد تتعرض لها.

#### ■ المعتقدات الشعبية :

كما اسلفنا ان مفهوم المرض يتحدد في اعتبارات كثيرة منها المعتقدات الشعبية المتعلقة بوجود الانسان والمخلوقات المختلفة وعلاقتها بالكون وبنى البشر.

فهناك اناس ينظرون الى المرض مثلا على انه سوء حظ واخرون يعتبرونه نوعا من الحسد او الكائنات الخفية ( الشياطين والجن) او الارواح الخفية دون النظر الى الاسباب الفيزيائية وبالتالي سيكون العلاج كل حسب معتقده فيلجئون الى اساليب علاجية كالجوء للسحرة والمشعوذين وهذا يضع تحدي كبير اما مقدمي الخدمات الطبية.

#### ■ الامثال الشعبية:

وهو قول موجز يلخص خبره او موقفه ، ولعله من الامثال المشهورة في هذا الصدد المثل المصري ( اسأل مجرب ولا تسأل طبيب ) وبالتالي فهو تعويل على الخبرة اكثر من المعرفة.

#### ■ الدين والطقوس:

ولعله هذا لا يقل عن سابقه في الخطورة ولعله الاعتقاد السائد في الاولياء والصالحين واللجوء الى الاضرحة امرا مهما فالانسان يرجع مرضه الى التقصير في حق الوالي او لفعله لذنوب ما وهذا يجعله كثيرا ما يهتم بالعبادة واللجوء الى الله ، فاذا اردنا ان نأخذ خطوة جادة فعلينا ان نهتم بالثقافة الصحية كجزء مهم لحل هذه المشكلات. ( ١٠٦ )

### ٣. الوعي الصحي :

ويشير احسان حفظي (١٩٩٨) ان للوعي الصحي عامة دور هام في التنمية والنهوض بالمجتمعات الانسانية ودفعها تجاه التقدم للأمام ولكي يتم تحقيق ذلك في اي مجتمع يجب ان يعمل المسؤولين عن الدولة على تنمية الوعي الصحي لدى افراد الشعب. (٥ : ١٢٤-١٢٥)

ويقصد بالوعي الصحي امام المواطنين بالمعلومات الصحية، وايضا احساسهم بالمسئولية نحو صحتهم وصحة غيرهم من المواطنين، كما يوضح ايضا ان الهدف من نشر الوعي الصحي للمواطنين هو وجود مجتمع يكون افراده:

- ١- قد الموا بالمعلومات الصحية وكذلك انواع الامراض المعدية واسبابها وطرق الوقاية منها والعلاج.
- ٢- قد تفهموا ان حل مشاكلهم الصحية هي مسؤوليتهم قبل ان تكون مسؤولية الحكومة.
- ٣- قد تعرفوا على الخدمات والمنشأة الصحية في مجتمعهم . (٢٤ : ٤١)

ويرى بهاء الدين سلامة (١٩٩٧) ان الوعي الصحي هو الممارسة الصحية عن قصد نتيجة الفهم والاقناع على ان يتحول ذلك الى عادات تمارس بلا شعور او تفكير وان العلاقة بين الوعي الصحي والتربية الصحية واضحة اذ ان نشر الوعي الصحي هو اهم اهداف للتربية الصحية كما تمثل وتتضح مظاهر الوعي الصحي في السلوك الصحي . (٢٣)

ويعرف بهاء الدين سلامة (١٩٩٧) ان العادة الصحية هي : "ما يؤديه الفرد بلا تفكير أو الشعور نتيجة كثرة تكراره"، اما الممارسة الصحية هي: "ما يفعله الفرد عن قصد نابع من تمسكه بقيم معينة". (٢٣ : ٨٩)

وهنا يمكن ان تتحول الممارسات الصحية السليمة الى عادة تؤدي بلا شعور نتيجة كثرة التكرار، تلك الممارسات الصحية تكون مسئولية الاسرة لتتحول الى عادات ، ويبدأ تكوين العادات بتعود الطفل عليها وممارستها قبل ان يتفهم او يتعلم الاسس التي تركز عليها هذه العادات من الناحية الصحية ، وهذا يوضح الدور الهام الذي تقوم به الاسرة في مجال تحسين الصحة ورعايتها . (٢٣ : ٢٣)

#### ٤. السلوك الصحي:

ان عدم دراية الانسان بالسلوك الصحي السليم يرجع الى عدم معرفة الفرد بالعادات والاتجاهات الصحية التي تعمل على وقايته ووقاية غيره من الامراض وقد يرجع ايضا الى الافكار الخاطئة والمعتقدات التي لا يمكن نزعها من عقلية الافراد الا اذا فهم قدرها وعرف الاتجاهات الصحية السليمة وهنا يظهر دور التربية والتي تجعل الفرد على علم بالاسباب التي تدعوه لاتباع السلوك الصحي السليم فيتبعه ويستمر في اتباعه عن اقتناع تربوي فلا بد من اكتساب الفرد انماط السلوك الصحية بالنسبة لنفسه ولمجتمعه والعمل على تنميتها وتدعيمها وعلى تفهم الافراد لمشاكلهم ومشاكل مجتمعهم الصحية . (٧ : ٩)

ويعرف السلوك "هي تصرفات وافعال الفرد التي تتكون لديه نتاج خبرات عديدة يكتسبها من الاسرة والمدرسة والمجتمع". (١٠٣)

ويشير عصمت عبد المقصود (١٩٩٤) ان السلوك الصحي نتاج عوامل متعددة في البيت والمدرسة والمجتمع وكلاً له دوره الذي لا يمكن الاقلال منه وتكوين هذا السلوك عليه صعوبة لا يستهان بها الا انها ممكنة عن طريق فهم اسلوب تكوينه او تعديله والمجتمعات مهما اختلفت تهدف الى تكوين وتعديل سلوك مواطنيها من خلال المجالات المختلفة صحية او رياضية او اجتماعية ولذلك تتيح الفرص المتعددة لهم ليتزودوا بالثقافة في كل مجال لمواجهة التغييرات في مجتمعهم . (٤٢ : ٦)

وتتفق كل من اقبال رسمي ، امال زكي(٢٠٠٠)على ان هناك عدة عوامل تؤثر على السلوك الصحي للفرد منها :

- العوامل الثقافية.
- العوامل الاجتماعية.
- نوعية المجتمع.
- العوامل الاقتصادية.
- العوامل الصحية .

ونجد ان هناك علاقة قوية بين السلوك الصحي والمستوى الصحي للفرد فكلما ارتفع مستواه الصحي انعكس اثره على السلوك الصحي اذ يتصرف تصرفات صحية تساعد على ارتفاع مستواه الصحي(١٣ : ٥٥-٥٦)

#### ٥. تعديل السلوك الصحي:

تعد عملية تعديل او تغيير السلوك في جوهرها عملية تعلم واعاده تعلم وتتضمن العملية محور السلوك الخاطي غير السوي او غير المرغوب فيه وذلك بالعمل على اطفائه والتخلص منه واكتساب السلوك الصحيح وتيسير عملية التعديل وتغيير السلوك على النحو التالي:

- تحديد السلوك المطلوب تعديله.
- تحديد الظروف التي يحدث فيها السلوك المضطرب.

- تحديد العوامل المسؤولة عن استمرار السلوك المضطرب.
- اختيار الظروف التي يمكن تعديلها أو تغييرها.
- اعداد جدول لا عادة التعلم والتدريب.
- تعديل السلوك السابق للسلوك المضطرب.
- تعديل الظروف البيئية.
- وتنتهي العملية عند الوصول الى السلوك المعدل المنشود . (٥٢ : ١٤٧)

## ٦. طرق ووسائل التثقيف الصحية والتوعية الصحية السليمة:

- لقد تمت ممارسة التثقيف الصحي عبر التاريخ بوسائل وطرق متنوعة فليس هناك وسيلة واحدة أو طرق متماثلة يسلكها المثقف الصحي بل تتنوع وتختلف باختلاف الزمان وتغير المكان وتنوع الفئة المستفيدة. واختيار وسيلة التثقيف الملائمة يخضع لعوامل كثيرة ولمتغيرات عديدة ومما يجب اخذه بنظر الاعتبار قبل اختيار طرق التثقيف ما يلي:
- ١- **خصائص الفئة المستهدفة:** المثقف الصحي يتصل بجماعات مختلفة ( كبار، صغار، نساء، رجال، اميين، متعلمين)، فلا بد من اختيار الطرق الملائمة لكل فئة من هؤلاء قبل البدء في اي برنامج تثقيفي ولا بد من الترتيب عليه مسبقا وكما كانت وسيلة الاتصال تفاعلية وتخاطب أكثر من حاسة كلما كان تأثيرها أكثر.
  - ٢- **الثقافة المحلية للفئة المستهدفة:** ان اسلوب حياة الناس في المجتمعات يحدد الطرق التثقيفية التي يتقبلها الناس ويفهموها ويستجيبون لها، فاذا كان اغلب الناس اميين فلا بد من الاعتماد على المخاطبة وليس على الكلمة المكتوبة. وحتى عند المتعلمين فان اكتساب المعلومات المسموعة هو المفضل واذا كان المجتمع يتسم بالتقدم التقني فقد يلجأ الى البث الفضائي وشبكة المعلومات العنكبوتية.
  - ٣- **الموارد المتاحة:** بعض الطرق لا تحتاج لأكثر من الموارد البشرية مثل القصص والمناقشات واللقاءات ، والبعض يحتاج الى موارد مالية مثل الملصقات والصحف والمسرح.
  - ٤- **الوسائل الملائمة:** الافضل اختيار تشكيلة من الطرق الملائمة للتثقيف ، فالتنوع والتكرار امران مهمان والتنوع يجعل التثقيف شيقا ومسليا. واما التكرار فيزيد من قدرة الناس على التذكر.
  - ومن الضروري ان لا يعتمد المثقف اسلوبا واحدا كالكلام والمحاضرات وانما يستحسن اضافة عرض الصور للحوار والنقاش والسؤال والجواب، واستعمال بعض الاشياء والمعروضات التي تجسم الرسالة المراد تبليغها.
  - ٥- **مدى استعداد الافراد للتغيير:** اذا كان الافراد لديهم القدرة والاستعداد للتغير فان الملصقات والمنشورات والبرسورات تكفي. اما اذا لم يكن لديهم الاستعداد .. فانه لا بد من الاتصال الشخصي والزيارات المنزلية.
  - ٦- **عدد الفئة المستهدفة:** كلما كان العدد كبيرا كسكان المدن عندئذ يتم استخدام وسائل الاعلام كالإذاعة والتلفاز والمحطات الفضائية حيث تبث من خلالها الرسائل الاعلامية.(١٠٥)

## ٧. البرنامج:

يشير عبد الحميد شرف (١٩٩٦)، ليلي محمود كامل (١٩٩٨)، و ان البرنامج عبارة عن: الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفا وما يطلبه ذلك التنفيذ من توزيع زمني، وطرق تنفيذ، وامكانات تحقيق هذه الخطة. (٣٦ : ١٨)(٤٧ : ٢٣٠)

ويذكر امين الخولي وجمال الشافعي ( ٢٠٠٠ ) ان البرنامج هو الشكل التنفيذي لتطبيق المنهج بكل عناصره وبذلك يتصف البرنامج لطبيعة ادارية تنظيمية واضحة كاطار تنفيذي لأهداف المنهج ومحتواه من أنشطة وخبرات ومعارف واتجاهات. (١٨ : ٣)

## أولا: صفات البرنامج الجيد:

هناك عدة صفات تميز البرنامج الجيد وقد حددها "سعيد ذياب"(١٩٩٣) فيما يلي:

- ان يراعي البرنامج ميول الاعضاء واهتماماتهم واحتياجاتهم.
- ان يكون البرنامج متنوعا ويستخدم طرقا مختلفة.
- ان يتوافر فيه ما يحتاجه من امكانيات مثل القائد المختص الكفاء.
- ان يتيح الفرصة لتكوين صداقات.
- ان يشجع الافراد على العمل فيه.
- ان يضيف شيئا الى حياة كل فرد. (٢٧ : ١٤-١٥)

## ثانياً: أسس بناء البرنامج:

يجب ان يبنى البرنامج على الاسس التالية:

- ان تكون الخبرة التربوية هي وحدة بناء البرنامج.
- ان تكون له صلة وثيقة ببيئة المتعلمين.
- ان يتيح للمتعلم مجال ممارسة المبادئ والقيم السائدة في المجتمع
- ان يراعي خصائص نمو الطالبات.
- ان يستخدم أساليب سليمة لتقويم خبرات وأعمال الطالبات. (٣٨ : ٢٧)

## ثالثاً: تصميم البرنامج:

يقصد بتصميم البرنامج انه عمل تنظيمي يوضح كيفية ربط الخبرات والانشطة مع بعضها البعض، وبذلك يمكن القول بأن تصميم البرنامج عملية بناء وتشكيل للخبرات والانشطة التي سيحتويها البرنامج وذلك من خلال دراسة اهداف وفلسفة البرنامج لمستويات وقدرات الافراد الذين يتبعون ذلك البرنامج. (٤٦ : ٢٢)

## رابعاً: مبادئ تصميم البرنامج:

يذكر عبد الحميد شرف (١٩٩٦) انه توجد مبادئ هامة يجب مراعاتها اثناء عملية التصميم وهذه المبادئ تتمثل في:-

- الاعتماد على المربين المتخصصين.
- ملائمة البرنامج للمجتمع الذي صمم من اجله.
- التنوع.
- التدرج في المستوى من حيث الاهمية والصعوبة .
- ان يراعى نوعية وعدد المشتركين.
- مراعاة الاهداف المطلوب تحقيقها.
- ان يخدم نوع الخبرات المطلوبة وينميتها.
- ان يتماشى مع الامكانيات المتاحة.
- وضوح التعليمات التي يتم من خلالها العمل. (٤٣ : ٨٧)

## ٨. برنامج التثقيف الصحي:

تهدف البرامج الصحية الى التعرف على الحالة الصحية للأفراد، ومعالجة ما يصيبهم من انحرافات بدنية، ونفسية وتهيئة الجو المناسب والبيئة السليمة لنموهم البدني والذهني، والعاطفي، ومتابعة ذلك النمو، والعمل على توعيتهم صحياً وغرس العادات الصحية فيهم. (٢٩ : ١٣)

## محاور برنامج الثقافة الصحية المقترح:

يحتوي برنامج الثقافة الصحية الإلكتروني المقترح على المحاور الرئيسية التالية:

- ١- الثقافة الصحية الغذائية.
- ٢- الثقافة الصحية الشخصية.
- ٣- الثقافة الصحية للوقاية من الامراض المعدية.
- ٤- الثقافة الصحية لتربية الامان طبقاً للفئات المستهدفة.

## ١. الثقافة الصحية الغذائية:

هو عبارة عن مجموعة من المعارف الغذائية التي يتبعها الفرد والمرتبطة بالطعام الذي يتناوله الإنسان وكيف يتم هضمه وامتصاصه وتمثيله في الجسم، نظرا لان الطعام هو اساس النمو والبناء واستمرارية الحياة للإنسان، وكذلك قيامه بمختلف انواع الانشطة التي يقوم بها في الحياة وليحافظ على بقاءه ويوضح الشكل (١)

**المحتوى**

- ١- تعريف التغذية
- ٢- مفهوم سوء التغذية
- ٢- أنواع المغذيات :
  - الماء.
  - الكربوهيدرات.
  - الدهون.
  - البروتين.
  - الفيتامينات.
  - فيتامين D.
  - الكالسيوم.
  - الفسفور.
- ٤- السعرات الحرارية.
- ٥- أطعمة ما قبل التدريب.
- ٦- الأكل بعد التدريب.
- ٧- ماهي الوجبة الغذاء التي يجب تناولها قبل المنافسة.
- ٨- نظام غذائي اليومي للرياضيين:
  - نظام تناول الوجبات الغذائية رباعي التوقيت.
  - نظام تناول الوجبات الغذائية الثلاثي التوقيت.
- ٩- الشروط الواجب توفرها في الوجبة التي تقدم

شكل (١)

محتوى محور الثقافة الصحية الغذائية

## ٢. الثقافة الصحية الشخصية:

هو عبارة عن مجموعة من المعلومات الصحية الشخصية التي يتبعها الفرد وذلك من خلال الاهتمام بنظافته الشخصية، من خلال العناية بنظافة البدن والملابس والأحذية وطريقة النوم والاستحمام بعد ممارسة اي مجهود بدني ويوضح شكل (٢).



شكل (٢)

محتوى محور الثقافة الصحية الشخصية

### ٣. الثقافة الصحية للوقاية من الامراض:

هو عبارة عن مجموعة من المعارف والمعلومات التي يتبعها الانسان للوقاية من الامراض ، والتعرف على طرق العلاج وفترة حضانة المرض ويوضح شكل ( ٣ ) .



شكل ( ٣ )

محتوى محور الثقافة الصحية للوقاية من الامراض

#### ٤. الثقافة الصحية لتربية الامان:

ويعتبر الأمن و السلامة اتجاهان حديثان في تربية التلاميذ و تنشئتهم و لقد أصبح للأمان تعريفا محدد و اهدافا واضحة و اساليب متعددة و يجب علينا ان نعنى به في مدارسنا العناية الكاملة ليشب هذا المجتمع على اسس سليمة و يتمتع فيه كل مواطن بحقوقه كاملة و يرعى واجباته بنفس الروح و يوضح شكل ( ٤ )



شكل (٤)

محتوى الثقافة الصحية لمحور تربية الامان

## المحور الثاني :- التعلم الإلكتروني :

أدت ثورة المعلومات والاتصالات الى ثورة في التعليم و التعلم ، وتراوح ذلك ما بين التعليم بالمراسلة الى استخدام النظم بالإلكترونية التي اصبحت سائدة بواسطة استخدام الوسائل السمعية والمرئية والتفاعلية والمنقولة عبر المسافات البعيدة والتي بثت في الغالب من الاقمار الصناعية، وظهرت مجموعة كبيرة من المصطلحات التعليمية الجديدة المتداولة منها التعلم الإلكتروني، والتعلم عن بعد، والتعلم الرقمي، والمعرفة المشتركة، والتعلم المبني على الانترنت. (٢٥ : ١١٧)

ويرى اليسون Allison، وكارول Carol (٢٠٠٣) م ان التعلم الإلكتروني هو المصطلح المنتشر في الوقت الراهن الذي يستخدم لوصف الاستخدامات المتنوعة لتكنولوجيا المعلومات والاتصالات، لدعم وتحسين العملية التعليمية. (٧٤).

ويضيف وليد سالم (٢٠٠٦) ان مصطلح التعلم الإلكتروني اصبح واقعا ملموسا كنمط تعليمي بديلا عن التعليم التقليدي، الا انه لا يمكن استخدامه بمفرده وفي نفس الوقت لا يمكن الاستغناء عن هذه التكنولوجيات الإلكترونية، ولكن لابد ان لا يتم هذا التحول فجأة بشكل جذري من التعلم التقليدي الى التعلم الإلكتروني، ولكن لابد ان يتم هذا التحول تدريجيا من خلال ما يسمى بالمدخل التكاملية حيث تستخدم مصادر التعلم الإلكتروني في الدروس التقليدية بشكل متكامل معها، وبعد هذا المدخل أفضل وانجح صيغ استخدام تكنولوجيا المعلومات في التعلم، حيث انه لا يمكن القول ان التكنولوجيا الحديثة يمكن ان تحل محل كل الطرق التقليدية في كافة الظروف، وانما يمكن استخدام مدخل للتعلم على هذه التكنولوجيا. (٧٢ : ٦٠)

ويوضح رمزي احمد عبد الحي (٢٠٠٥) ان التعلم الإلكتروني هو طريقة للتعلم باستخدام اليات الاتصال الحديثة من الحاسب الآلي وشبكاته ووسائله المتعددة من صوت وصورة ورسوم واليات بحث ومكتبات الكترونية، وكذلك بوابات الانترنت سواء كان عن بعد او في القاعة الدراسية، حيث ان المقصود هو استخدام التقنيات بجميع انواعها واشكالها في توصيل المعلومة للمتعلم بأقصر وقت واقل جهد واكبر فائدة واقل تكلفة، ولا يعني التحدث عن الدراسة الإلكترونية ان تكون بالضرورة دراسة فورية او متزامنة، بل قد يكون التعلم الإلكتروني غير متزامن ولكن الغرض يكون الاستفادة من المواقع البعيدة التي لا يحدها مكان ولا زمان وذلك باستخدام الانترنت والتقنيات المتعددة، وهذا ما جعل العديد من دول العالم تسعى جاهدة الى تطبيق التعلم الإلكتروني والذي يمنح الفرصة لكافة الاعمار لاختيار ما يرغبون لتعلمه بالكيفية التي تناسبهم، محققين رغباتهم الشخصية في اطار جديد يتناسب مع مجتمع المعرفة والمعلومات والاتصال. (٢٥ : ١١٨-١١٩)

ويشير عبد العزيز طلبة (٢٠٠٨)، روجينا محمد علي(٢٠٠٨)، ان البعض يصف التعلم الإلكتروني بأنه استخدام التكنولوجيا الحديثة التي تعتمد على المهارات التكنولوجية اللازمة للتعامل مع شبكة المعلومات الدولية ( الانترنت) في التفاعل الكترونيا بين المتعلمين والمعلمين دون التقيد بحدود الزمان او المكان، حيث يتمثل ذلك في استخدام وسائل تكنولوجيا المعلومات من قبل المتعلم، وتتضمن هذه الوسائل جميع اليات الاتصال الجديدة مثل : التعامل مع شبكات الحاسب الآلي، الوسائط المتعددة ، المحتوى الإلكتروني، محركات البحث، المكتبات الإلكترونية. (٣٩ : ١٤)(٢٦ : ٣٠)

### • ماهية التعلم الإلكتروني:

التعلم باستخدام الوسائط الإلكترونية. وهو مفهوم جديد نسبيا، يشير الى منظومة تلاقي كافة ادوات واساليب التعليم والتعلم، مع الاساليب والادوات التكنولوجية، وخاصة تكنولوجيا المعلومات والاتصالات ووسائطها المتعددة. (٣٥ : ٢٦)

ويعرفه كيرسلي (٢٠٠٠) Kearsley بأنه، عملية نقل المعلومات والمهارات من خلال الكمبيوتر، وشبكة الانترنت، وتطبيقات التليفون بنوعية العادي والمحمول. (٨٢ : ١)

اما احمد سالم (٢٠٠٤) فيعرفه بأنه، احد الاتجاهات الحديثة في التعليم التي تشير الى التعلم بواسطة الكمبيوتر والانترنت، ويتم بنشر محتوى التعليم عبر الانترنت Intranet، او الاكسترنات Extranet ، مما يسمح بخلق روابط Links مع مصادر اخرى خارج جدران حيزات الدراسة. (٩ : ١٣)

ومما سبق نستخلص بان التعلم الالكتروني هو نوع من انواع التعلم عن بعد، يدار بواسطة الحاسب الالى، مستخدما تقنيات شبكة الانترنت، او على الاقراص المنمجة. وقد يدعم البرنامج بالصوت، والصورة، والنصوص المكتوبة، والرسوم الثابتة والمتحركة، ولقطات الفيديو. او اي وسيط تكنولوجي اخر يوظف جيدا في نقل البرنامج بصورة فعالة لتحقيق الهدف من التعلم. وتتواجد هذه المكونات في بيئة تسمى بيئة التعلم الالكتروني. التي من اهم خصائصها التباعد المكاني والزمني ما بين المعلم والمتعلم وبرنامج التعلم. ويتم التفاعل فيما بينهما من خلال قناتين اساسيتين للتفاعل هما: قناة التفاعل المتزامن الفوري، والتفاعل غير المتزامن المرئي، بحيث تدعم كلا منهما الاخرى، الى جانب تلاحم اساليب التفاعل وجها لوجه مع المعلم عند الحاجة. (٦٨: ١٤) (٦٤ : ٧٩)

### • سمات التعلم الالكتروني:

يشير كلا من " زورن" (٢٠٠٨) Zorn و " تيشا" (٢٠٠٩) Tsai الى ان سمات التعلم الالكتروني هي:

- محور الاهتمام هو المتعلم سواء كان التعلم فرديا، او تعاونيا.
- يتسم التعلم بالمرونة في مكان وزمان التعلم، وفي الحصول على مصادر المعلومات المستخدمة.
- التفاعلية من أهم الصفات المميزة للتعلم الالكتروني.
- المتعلم وبيئة التعلم والتي يأخذ فيها المتعلم دورا اكثر ايجابيا.
- مقابلة جميع احتياجات المتعلمين، من خلال تنوع أنشطة التعلم والوسائط التعليمية المتعددة.
- توافر عنصر المتعة نتيجة لتنوع المثيرات المتاحة من خلال التعلم عبر الانترنت.
- توفير بيئة تعلم تعاونية بين المتعلمين وبعضهم، وبين المتعلمين والمعلم باستخدام قنوات التفاعل المتزامنة الفورية، وغير المتزامنة المرجئة.
- امداد المتعلم بالتغذية الراجعة الفورية باستمرار عن ادائه.
- تتسم بالتكاملية، ويقصد بها تكامل جميع مكونات بيئة التعلم مع بعضها البعض، من برنامج ووسائط تعليمية، وانشطة واختبارات لتحقيق اهداف التعلم.
- تحسين مهارات استخدام وسائط التكنولوجيا لكل من المعلم والمتعلم، مما يكسب المتعلم دافعية نحو التعلم، وزيادة الثقة بالنفس في الاقتراب من تحقيق اهداف التعلم. (٩٧: ١-٢) (٩٢ : ٣٤)

ونستخلص مما سبق بان التعلم الالكتروني بيئة تعليمية تفاعلية تدار عن بعد، يشترك فيها كلا من المعلم والمتعلم ولكن بأدوار مختلفة عن بيئة التعلم الصفي، وتستخدم فيها كل الامكانيات المتاحة من الوسائط التعليمية التكنولوجية لتحقيق اهداف العملية التعليمية المستهدفة. (٩٧: ١-٢) (٩٢ : ٣٤)

### اشكال التفاعل في التعلم الالكتروني:

يقصد بها تقنيات التفاعل والاتصال المستخدمة في التعلم الالكتروني، لغرض توصيل برنامج التعلم والانشطة المرتبطة بها كما تستخدم في تحقيق التفاعل بين المتعلمين وبعضهم، وبين المتعلمين والمعلم، والمتعلم وبرنامج مادة التعلم.

وقد صنفت العديد من الدراسات والمراجع العلمية اشكال التفاعل المستخدمة عبر الانترنت الى :

اولا : التفاعل الالكتروني المتزامن.

ثانيا: التفاعل الالكتروني غير المتزامن. (٦٨ : ١٥)

### اولا: التفاعل الالكتروني المتزامن:

يشير عبد الحميد بسيوني (٢٠٠٧) الى ان التفاعل الالكتروني المتزامن يجمع كلا من المعلم والمتعلم عبر الاتصال بالحديث المباشر أو المؤتمرات الفيديو عبر الحاسب أو الفيس بوك ، حيث يتواجد المعلم والمتعلمين في نفس الوقت ويتواصلون مباشرة، وغالبا ما يعني التفاعل المتزامن تقنيات التعليم المتعددة على شبكة الانترنت لتوصيل المحتوى، ومواضيع الابحاث، والواجبات بين المعلم والمتعلم في نفس الوقت الفعلي لتدريس المادة باستخدام اليات المحادثة الفورية أو منتديات النقاش، أو تلقي الدروس عبر الفصول الافتراضية. ومن إيجابيات هذا النوع من التفاعل امداد المتعلم بالتغذية الراجعة المباشرة الفورية من المعلم وقد استخدم الفيس بوك كأحد قنوات التعامل الالكتروني المتزامن في الدراسة الحالي. (٣٤ : ٢٣٢)

## • مفهوم الفيس بوك (Facebook):

يُعد الفيس بوك من الشبكات الاجتماعية التي لاقت رواجاً كبيراً من قبل الناس إذ انه و بمجرد تسجيلك فيه تقوم بإضافة أصدقائك ومعارفك إلى صفحتك ومن ثم التواصل معهم عن طريق المحادثة و نشر الصور وأخر المستجدات وفي بدايات ظهوره كان هدف مؤسسه – مارك جوكربيرج - تصميم موقع يجمع زملاءه في جامعة هارفارد ويمكنهم من تبادل أخبارهم وصورهم وآرائهم. وبما أن جيل اليوم يعرف بـ "الجيل الفيسبوكي" فسوف نلاحظ بأن معظم طلبة الجامعات يتواصلون من خلال الفيس بوك فهذا يكتب تعليق وذاك يرفق صورة وذاك يُنشئ صفحة للثورة.

يساهم الفيس بوك في التعليم الإلكتروني من خلال تطبيقاته المتعددة التي تساهم في إثراء العملية التعليمية، إذ يستطيع المعلم إضافة تدريبات وعروض المحتوى بما يسمى تطبيق Flash Card ويستطيع الطلاب أيضاً من خلال تطبيق Book Tag تبادل الكتب وإعارتها فيما بينهم و تطبيق Courses التي تعتبر مهمة للمعلم على وجه الخصوص لأنها توفر مجموعة من الخدمات المهمة لإدارة المادة الدراسية مثل إمكانية إضافة المقررات، والإعلانات والواجبات وتكوين حلقات نقاش ومجموعات للدراسة بالإضافة إلى الكثير من التطبيقات التي يمكن توظيفها في العملية التعليمية. (١٠٩)

## • مميزات موقع الفيس بوك :

اولا : يتميز موقع الفيس بوك بجمع الكثير من التطبيقات المتمثلة بعدد من المواقع كما يلي :

- ١- تدوين مصغر قد يغني عن مواقع التدوين المصغرة كالتوتيز والمواقع المشابهة .
- ٢- اضافة ومشاركة وامكانية التعليق على الصور من ما يغني عن موقع تشارك الصور والتعليق عليها كالأفكار وغيره من المواقع المشابهة .
- ٣- اضافة ومشاركة وامكانية التعليق على مقاطع اليوتيوب صوت او فيديو فقد يغني عن مواقع التشارك والتعليق عليها مثل يوتيوب وغيره من المواقع المشابهة .
- ٤- مشاركة روابط اصدقاء من ما يغني عن مواقع Delicio.us وغيره من المواقع .
- ٥- بريد ودردشة قد تغني عن ebay وغيره من البرامج المشابهة .
- ٦- اضافة ملاحظات قد تغني عن المدونات والمنتديات .
- ٧- اضافة مناسبات عامة او خاصة وامكانية دعوة الاصدقاء عليها .
- ٨- اضافة او انضمام الى صفحات او مجموعات فيها مساحات حوار .

ثانيا: انه من اشهر الشبكات الاجتماعية والمواقع عموما ومن اكثرها استخداما حيث يعتبر رابع اكثر المواقع زيارة في العالم حسب تصنيف ليسكا فقد تجاوز عدد المشاركين فيه ٤٠٠ مليون مستخدم .

ثالثا: ذو واجهة باللغة العربية.

رابعا: مجاني بلا اي مقابل.

خامسا: سهولة استخدامه بحيث يستطيع استخدامه جميع تلاميذ وطلاب التعليم العام من الصف الاول الابتدائي وحتى الصف الثالث الثانوي الا ان الموقع حاليا لا يسمح بتسجيل لمن عمره اقل من ١٣ عام. (١:٥٣)

## • ادوار الفيس بوك في التعليم والتعلم :

- ١- المساهمة في نقل التعليم الى المتعلم ومشاركة فعالة من المتعلمين من خلال الموقع وذلك من خلال تكليف التلاميذ والطلاب بإضافة مواضع للحوار ومناقشتها والمشاركة بمعلومات قصيرة او صور او مقاطع فيديو او روابط والتعليق عليها في الصفحة المادة مع مجموعة المادة .
- ٢- المساهمة في نقل التعليم من مرحلة التنافس الى مرحلة التكامل من خلال مطالبة جميع التلاميذ والطلاب للمشاركة والتعاون معا في الحوار وانتاج المعلومات ونشر الصور ومقاطع الفيديو والروابط وغيرها في الصفحة المادة مع المجموعة ( مجموعة المادة ).
- ٣- غرس روح الطموح في نفوس التلاميذ والطلاب من خلال تشجيعهم على انشاء وتصميم تطبيقات جديدة على موقع الفيس بوك تخدم المادة التعليمية ونشرها بينهم للاستفادة منها .
- ٤- المساهمة في جعل التعليم الإلكتروني والتعلم أكثر متعة : أكثر نشاطا وحيوية ومعايشة طوال اليوم من خلال الفيس بوك .

هذا العمل لا يتطلب اي تجهيزات سواء التدريب على كيفية استخدام موقع الفيس بوك لمن لم يسبق له استخدامه ولم يستطيع التعلم بنفسه من التلاميذ والطلاب والمعلمين واعتقد ان اغلب شبابنا يتقن استخدام الفيس بوك، ولكن في ما لا يفيد. (١: ٥٤)

### ثانياً: التفاعل الالكتروني غير المتزامن.

يشير عبد الحميد بسيوني (٢٠٠٧) ان التفاعل غير المتزامن هو اتصال بين المعلم والمتعلم، يقوم فيه المعلم بوضع مصادر للتعلم مع برنامج تعليمي على موقع التعلم، ويدخل المتعلم الموقع في أي وقت، ويتبع ارشادات المعلم لإتمام التعلم دون أن يكون هناك اتصال متزامن مع المعلم، وليس بالضرورة تواجد كلا من المعلم والمتعلم في نفس الوقت، فقد يحصل المتعلم على المادة العلمية وفق البرنامج الدراسي الذي يحدده المعلم، ولكن في الاوقات والاماكن التي تناسبه للتعلم مستخدم في ذلك البريد الالكتروني ووسائط التخزين. (٣٤: ٢٣٣)

ويوضح احمد فهمي (٢٠٠٨) التفاعل غير المتزامن بأنه، تفاعل يحدث على الويب دون الحاجة الى ان يكون أطراف التفاعل على الشبكة متواجدين في نفس الوقت، ويتيح للمتعلم الاتصال والتفاعل فيما بينهم في أوقات مختلفة مع طبيعة ووقت كلا منهم عن طريق البريد الالكتروني ولوحات النقاش وسوف يتم استخدام الكتاب الالكتروني المبرمج كأحد قنوات التفاعل غير متزامن في البحث الحالي. (١١: ١٢٥)

### • الكتاب الالكتروني المبرمج:

يعتبر الكتاب الالكتروني المبرمج أحد اساليب التكنولوجيا التربوية في مجال التعليم والتعلم، حيث أنه وسيلة تساعد على تحسين مستوى المتعلم خاصة اذا أعد البرنامج اعدادا جيدا وروعي فيه التدرج في المستوى من حيث الأهمية والصعوبة.

وقد أُنقِ كل من عبد العظيم الفرجاني (١٩٩٧)، محمد سعد زغول ، وآخرون (٢٠٠١) ، ووفيقه مصطفى سالم (٢٠٠١) ، على ان الكتاب المبرمج يعد كتابا من نوع خاص ينظم فيه محتوى المادة التعليمية بطريقة تختلف عن الكتب العلمية الأخرى في طريقة عرض المادة التعليمية حيث يتم عرض المادة التعليمية فيه من خلال مجموعة من الاطر ، ويتكون كل اطار من خطوات صغيرة تبدأ من الاعمال البسيطة والسهلة وتدرج في صعوبتها بعد ذلك ومن خلال معرفة المتعلم للأخطاء التي يقع فيها وكيف يستطيع أن يقوم بتصحيحها مما يعزز بالتالي استجابته وعلى ذلك فان كل اطار يتضمن مثير واستجابة. (٤٠: ١٧٢) (٥٠: ٧٠) (٧١: ١٣٨)

### • نماذج تصميم التعلم الالكتروني:

تحتاج عملية التصميم التعليمي الى نموذج يوضح العمليات والعلاقات التي تتم بينها، فالنموذج هو شكل تخطيطي للعمليات في المراحل التطويرية للحصول على منظومة تعليمية فعالة. وتتسم النماذج بخاصية عامة مشتركة، وهي ان النموذج يعتبر تصور مبسط للموضوع او النظام المراد دراسته، يصف العلاقات بين المتغيرات او عناصر الموضوع، ولا يصف كل تفاصيل الموضوع المراد دراسته، حيث ان وظيفته الاساسية هي التبسيط والتوضيح. (٥٩: ١٩٨)

وتعد نماذج تصميم التعلم القائم عبر الانترنت مفيدة اذا صممت جيدا ، لان التصميم الجيد يضمن المحافظة على استمرار اهتمام الطلاب واثارة دافعيتهم لمواصلة التعلم كما ان التصميم الضعيف يسبب فشل عدد كبير من المتعلمين، وبالتالي تنخفض نسبة المتعلمين الذين يستكملون دراسة المقرر، ومن ثم يؤثر على مخرجات تعلم المتعلمين، وفي هذا الصدد يرى " روفيني" (٢٠٠٠) Ruffini ان مراعاة مبادئ التصميم التعليمي في المقررات عبر الانترنت يمكن ان يساعد في انتاج نوعية جيدة من المقررات. وهناك العديد من نماذج تصميم وتطوير المقررات عبر الانترنت، وفيما يلي عرض لبعض النماذج التي استخدمها مصممو التعليم لتصميم المقررات عبر الانترنت ومن هذه النماذج:

- ١- نموذج ريان (٢٠٠٠).
- ٢- نموذج " جوليف و اخرون " (٢٠٠١).
- ٣- نموذج الغريب زاهر (٢٠٠١).
- ٤- نموذج ابراهيم الفار (٢٠٠٢).
- ٥- نموذج محمد خميس (٢٠٠٣).
- ٦- نموذج محمد الهادي (٢٠٠٥).
- ٧- نموذج ADDIE (٢٠٠٩). (٤٨: ٥٨)

## ١) نموذج "ريان" و " اخرون" (٢٠٠٠) لتصميم مقرر عبر الانترنت:

اقترح "ريان" Ryan و " اخرون" ( ٢٠٠٠ ) نموذجا لتصميم مقرر عبر الانترنت يتكون من تسع مراحل رئيسية ويندرج تحت كل مرحلة عدد من الخطوات الفرعية، وفيما يلي توضيح تلك المراحل:

- مرحلة تحليل الاحتياجات: وتتضمن هذه المرحلة تحليل خصائص المتعلمين وبيئة التعلم واهداف المقرر.
  - مرحلة تحديد مخرجات التعلم: ويجب ان تتنوع تلك المخرجات لتمثل الجانب المعلوماتي المعرفي والمهارى الوجداني.
  - مرحلة تحديد البرنامج: حيث يجب تحديد محتوى المقرر بما يعكس اهدافه، مع مراعاة تصميم خرائط للمفاهيم في حالة الموضوعات التي تهدف الى تنمية مفاهيم، حيث توضح تلك الخرائط العلاقة الارتباطية بين الموضوعات المختلفة للمادة الدراسية، اما بالنسبة للموضوعات التي تهدف الى تنمية المهارات او الاداءات، فيفضل ما يسمى بتحليل المهمة.
  - مرحلة تحديد استراتيجيات التعلم: ويتم في هذه المرحلة تحديد خطوات التعلم المتبعة لإنجاز خطة الدراسة، وما يتضمنه من أنشطة واستخدام الوسائط والتقويم البنائي.
  - مرحلة تحديد اساليب مساعدة المتعلم: وتحدد في ارشادات الدراسة والمؤتمرات، والتواصل بين المعلم والمتعلم، والتفاعل مع المحتوى العلمي المقرر.
  - مرحلة تحديد اجراءات التقييم: وتتضمن المهام، التوصيل، التحليل والتغذية الراجعة.
  - مرحلة الانتاج: وتشمل: المواد، وأساليب المساعدة، وتنفيذ الخطة.
  - مرحلة التطبيق: وتشمل تفعيل ومساعدة الإدارة والصيانة.
  - مرحلة التقويم: وتتضمن: التقويم النهائي، واستجابات القائمين بالتدريس، واستجابات المتعلمين، والدعاية والنشر.
- ( ٩١ : ٤٣-٤٥ )

## ٢) نموذج محمد الهادي لتصميم برنامج الالكتروني(٢٠٠٥).

يتكون نموذج محمد الهادي ( ٢٠٠٥ ) لتصميم البرنامج الالكتروني من اربعة مراحل رئيسية، تتضمن كل مرحلة عددا من المهام الفرعية، وهي كالآتي:

### ◀ مرحلة تصميم البرنامج: وتتضمن المهام التالية:

- تقدير الحاجة للبرنامج.
- تحليل الجمهور المستهدف من الطلاب.
- تحديد الاهداف التعليمية.

### ◀ مرحلة التطوير: وتتضمن المهام التالية:

- تحديد اطار محتوى المادة الدراسية.
- مراجعة المواد التعليمية المتوافرة بالفعل من خلال دراسة الواقع الفعلي.
- تنظيم المحتوى الموضوعي وتطويره.
- اختيار المواد والطرق الدراسية، وتطويرها.

### ◀ مرحلة التقويم : وتتضمن المهام التالية:

- مراجعة الاهداف.
- تطوير استراتيجياتية التقويم.
- التقويم التكويني( البنائي).
- التقويم التجميعي( النهائي).
- تجميع بيانات التقويم، وتطويرها.

◀ هي نتيجة مباشرة لعملية التقويم السابقة مدعمة التغذية الراجعة من المعلم القائمين بتدريس المقرر. (٥٦ : ١٢٩-١٣٥)

### ٣) نموذج ADDIE " جرای " ( ٢٠٠٩ ) " Gray " لتصميم برنامج الالکترونی:

يتكون نموذج ADDIE لتصميم البرنامج الالکترونی من خمسة مراحل اساسية، وتتضمن كل مرحلة عددا من المهام الفرعية، وهي كالآتي:

#### اولا: مرحلة التحليل: Analysis وتتضمن المهام التالية:

- تقييم الحاجات التعليمية.
- تحليل الفئة المستهدفة.
- تحليل المحتوى.
- التحليل الفني ويشمل تقديم المحتوى وادوات النشر.
- تحليل البناء التعليمي من حيث تنظيم المحتوى ومدة عرضه.
- تقييم الموارد.

#### ثانيا: مرحلة التصميم: Design ، وتتضمن المهام التالية:

- تحديد الاهداف التعليمية.
- صياغة الاهداف صياغة سلوكية.
- تحديد السلوك المبدئي للتعلم.
- انشاء المعيار المرجعي.
- وضع استراتيجيات تعليمية.
- تصميم الخرائط الانسيابية للمقرر.
- عرض المصادر.
- تصميم الدروس.
- استخدام الوسائط المستخدمة.
- تصميم الاختبارات.
- تصميم طرق التقويم.
- تصميم واجهة التفاعل.

#### ثالثا: مرحلة التطوير: Development ، وتتضمن المهام التالية:

- وضع قائمة بالأنشطة التي تحقق الهدف من التعلم.
- انشاء وبناء وتكامل الوسائط التعليمية.
- تطوير النماذج والانشطة المستخدمة.
- التحقق من صحة التعليمات المستخدمة لضمان تحقيق أهداف التعلم.
- الاخراج النهائي.

#### رابعا: مرحلة التطبيق: Implementation ، وتتضمن المهام التالية:

- النشر.
- التقرير.
- الصيانة.

#### خامسا: مرحلة التقويم Evaluation :

تشتمل على مرحلة التقويم التكويني للمواد التعليمية وكفاية التنظيم، وتقويم مدى الاستفادة من المقرر، ومن ثم اجراء التقويم التجميعي النهائي للمقرر. ( ٧٩ )

وسوف يتم استخدام نموذج ريان Ryan (٢٠٠٠) للمبررات التالية.

١. مناسبة عناصر النموذج مع طبيعة البحث الحالي.
٢. عدم وجود محتوى هذا البرنامج في توصيف مقرر التربية الصحية مما استدعى الاستعانة به كجانب تكميلي تعليمي في هذه المادة.
٣. عدم الحاجة الى جانب التطوير في النموذج نتيجة لتطبيق محتوى البرنامج للمرة الاولى.

### • خطوات اعداد البرنامج التعلم الالكتروني المبرمج:

يعتبر بناء برنامج التعليم المبرمج ذو أهمية بالغة، حيث يتطلب عناية فائقة في تحديد أهدافه ومحتواه وطريقة كتابة الاطارات وترتيبها وتقييمها.

وقد أشار يوسف يعقوب مدن (٢٠٠٣) ان المراحل الاساسية في اعداد برنامج التعليم المبرمج هي:

- ١- تحديد أهداف البرنامج وصياغتها.
- ٢- تحليل المادة العلمية.
- ٣- تحديد نظام بناء وعرض المادة العلمية في الكتاب.
- ٤- كتابة اطارات البرنامج.
- ٥- تقييم البرنامج.

أ- التقييم الداخلي.

ب- التقييم الخارجي. (٧٣: ٤)

### ١. تحديد اهداف البرنامج وصياغتها:

تعتبر الاهداف الاساس في العملية التعليمية التي يسعى البرنامج الى تحقيقها، فيلزم ان تكون محددة ومختارة بعناية شديدة والهدف السلوكي يشتمل على ثلاثة جوانب رئيسية تتمثل في تحديد السلوك الفعلي وتحديد السلوك النهائي ثم المعيار الذي يحدد الحد الأدنى لتقييم السلوك النهائي ولكي تكون العملية التعليمية عملاً منظماً وناجحاً لابد ان تكون موجهة نحو تحقيق أهداف محددة ومقبولة ويعتبر وضوح الاهداف السلوكية ودقتها ضماناً لتوجيه العملية التعليمية في جميع جوانبها بطريقة علمية سليمة. (٣٥: ١١٢) (٥٠: ٢١ - ٤٢)

### ٢. تحليل المادة العلمية:

بعد تحديد الاهداف التعليمية وصياغتها في صورة سلوكية اجرائية يمكن ملاحظتها وقياسها طبقاً للأهداف المصاغة يتم تقسيم المادة العلمية الى أجزاء أو نقاط تعليمية بحيث يتم ترتيب هذه النقاط بتسلسل منطقي وتدرجي من السهل الى الصعب ويتناسب مع طبيعة المادة الدراسية. (٣٥: ١١٥)

### ٣. تحديد نظام بناء وعرض المادة العلمية في الكتاب الالكتروني :

يتم اتباع الطريقة الخطية من الطرق المناسبة لطبيعة البحث وذلك لسهولة المادة التعليمية فيها ومناسبتها لعينة أي بحث، حيث تتوالى بها الاطارات في خط افقي مستقيم ، وتقدم الاسئلة مباشرة بحيث يفكر المتعلم ويكتب أجابته، ويتأكد فوراً من صحة استجابته وبذلك يتلقى التغذية الراجعة فيحدث التعزيز الفوري. (٥٠: ٢١ - ٤٢)

### ٤. كتابة إطارات البرنامج:

يعتبر الاطار هو الوحدة الاساسية السلوكية التي يتركب منها البرنامج التعليمي وقد يسمى خطوة أو بند، والاطار هو وحدة بناء الكتاب الالكتروني المبرمج، والتي تعرض مفهوماً واحداً للمتعم وهو بمثابة جزء صغير جداً من المادة التعليمية، يعقبه سؤال يتطلب من المتعلم الاجابة عليه ويعتبر السؤال مثيراً للمتعم، ثم تعزز هذه الاستجابة بطريقة فورية (٥٤: ١٣٢)

وقد اشار كل من يوسف يعقوب مدن (٢٠٠٣)، ابراهيم العبيد (٢٠٠٤) على أن الاطار يتكون من ثلاثة مكونات اساسية وهي:

## ■ المثيرات:

وهي المعلومات أو الاسئلة المعطاة للمتعلم، حيث يعطى المتعلم مادة تعليمية مقسمة في شكل معلومات محددة أو حقائق أو مفاهيم في الاطار.

## ■ الاستجابة الظاهرة:

وهي الاجابة التي يعطيها المتعلم عن السؤال المطروح عليه في كل اطار.

## ■ التعزيز الفوري أو التغذية الراجعة:

وهو يعلم به المتعلم بعد قيامه بالاستجابة حيث يتعرف على الاجابة الصحيحة التي تظهر أمام المتعلم بصورة فورية. (٧٣: ٣) (١١٠)

## ● انواع الاطارات:

هناك أنواع كثير من الاطارات يتوقف مضمونها على موضوع الاطار من البرنامج والغرض منه ومن هذه الانواع:

- اطارات تمهيدية: وهي اطارات تقدم الموضوع للمتعلم، وتمهد له وتعرفه وتعدده لاكتساب معرفه جديدة.
- اطارات تنمية معلومات: وهي اطارات تزود المتعلم بمعلومات جديدة ولكنها لا تتطلب منه استجابة معينة.
- اطارات التمييز: وهي اطارات تساعد المتعلم على التمييز بين حقائق متعددة يمكن أن تكون مشوشة في ذهنه.
- اطارات رابطة: وهي اطارات تربط بين معلومات سابقة واخرى قادمة ومهمتها تذكير المتعلم بمعلومات سابقة في نفس الوقت الذي تقدم فيه معلومات جديدة لكي يسير البرنامج في تسلسل وترايط.
- اطارات المراجعة: وهي اطارات تعرض موضوعات متشابهة لما تم عرضه في اطارات سابقة ليتأكد المتعلم من مدى ادراكه للمعلومات السابقة.
- اطارات الإعادة: وهي اطارات تعرض المادة نفسها على المتعلم بأسلوب جديد ومخالف للأسلوب الذي عرضت به من قبل مع الاحتفاظ بالمعنى العام كنوع من التدريب على المهارات المختلفة التي سبق تعلمها.
- اطارات التعميم: وهي اطارات تبرز خاصية أو صفة مشتركة بين عدد من الموضوعات التي عرضت على المتعلم سابقاً.
- اطارات تناقض فيها قوة الایحاءات: وهي اطارات تعيد تقديم المعلومات بأسلوب جديد تناقض فيه تدريجياً قوة الایحاءات والتلميحات.
- اطارات محددة: وهي اطارات تعطي للمتعلم مثالا محددًا لتوضيح قاعدة عامة.
- اطارات تسلسل: وهي سلسلة من الاطارات، وضعت لأثناء مجموعة من الاستجابات، وتبدأ بتقديم المعلومات والمعارف في حلقات السلسلة وتنتهي بمطالبة المتعلم بالتعبير عن السلسلة بأكملها.
- اطارات اختبار: وهي اطارات الغرض منها اختبار المتعلم في النقاط التعليمية التي تم معرفتها.
- اطارات التخطي: وهي اطارات تسال المتعلم عن معلومات معينة، فاذا كانت اجابته صحيحة طلب منه بتخطي مجموعة من الاطارات التي تفيد شرح هذه المعلومات نفسها. (٦: ٧١)(٧١: ١٣٤-١٣٥)

## ٥. التقويم:

تشير وفيفة مصطفى سالم (٢٠٠٧) ان معنى التقويم اصدار حكم على مدى نجاح البرنامج. (٧٠ : ٣٧١)

ويقسم التقويم الى:

### ▪ التقويم الداخلي:

يهدف هذا التقويم الى رفع درجة فاعلية البرنامج الى أقصى حد ممكن وذلك من خلال معالجة الاخطاء التي يرتكبها المتعلم اثناء تنفيذ البرنامج أو اضافة بعض البنود الموجودة في البرنامج.

ويتم التقويم الداخلي من خلال تطبيق البرنامج على مجموعة متناسبة من المتعلمين وحصر الاخطاء التي يقوم بها المتعلم وتعديلها وهذا من أجل التأكد أن البرنامج يعمل فعلا ويؤدي الى تحقيق الاهداف التعليمية التي سبق تحديدها.

### ▪ التقويم الخارجي:

وهو عملية لقياس فاعلية المحتوى من خلال قياس نتيجة التحصيل للمتعلمين من خلال الاختبارات ( المبدئية – النهائية ) وبمقارنة النتائج يمكن الحكم على فاعلية طريقة عن أخرى. (٤٩ : ٢٦)

## • أهمية الكتاب الالكتروني المبرمج في درس التربية الرياضية:

يذكر كل من محمد سعد زغلول ( ٢٠٠١ ) ان أهمية الكتاب المبرمج في درس التربية الرياضية تتلخص فيما

يلي:

- ١- يساعد المتعلمون على ان يكون التعلم وفقا لمستوى كل فرد.
- ٢- يجعل ما يتعلمه المتعلمون باقي الاثر.
- ٣- يعمل على توفير الوقت المخصص لشرح المهارات أثناء الدرس.
- ٤- يساعد على اثارة التشويق بين المتعلمين.
- ٥- يعمل على تقليل الجهد الواقع على معلم التربية الرياضية .
- ٦- يتيح للمعلم فرص القيام بالملاحظة وتوجيه المتعلمين.
- ٧- يساعد على توفير فرص التقويم الذاتي للمتعلمين.
- ٨- يساعد على مواجهة تزايد عدد المتعلمين أثناء دروس التربية الرياضية.
- ٩- يساعد على مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين.(٥٠ : ٧٠)