

الفصل الثانى

٢ / ٠ الإطار النظرى والدراسات السابقة

١ / ٢ الإطار النظرى

١ / ١ / ٢ الوعى الصحى .

٢ / ١ / ٢ مرحلة التعليم الجامعى .

٣ / ١ / ٢ نماذج لبعض المشاريع الناجحة والهادفة لتحسين الوعى الصحى فى الدول المتقدمة

٤ / ١ / ٢ المستوى الاقتصادى والاجتماعى .

٥ / ١ / ٢ مقاييس المستوى الاقتصادى والاجتماعى .

٦ / ١ / ٢ العلاقات بين المستوى الاقتصادى والاجتماعى والوعى الصحى .

٢ / ٢ الدراسات السابقة .

١ / ٢ / ٢ الدراسات العربية

٢ / ٢ / ٢ الدراسات الأجنبية

٣ / ٢ / ٢ التعليق على الدراسات السابقة

٤ / ٢ / ٢ مدى الاستفادة من الدراسات السابقة .

الفصل الثانى

٢/٠ الإطار النظرى والدراسات السابقة

١/٢ الإطار النظرى :

١/١/٢ الوعى الصحى :

الوعى بوجه عام اتجاه عقلى انعكاسى ، يمكن الفرد من إدراكه لذاته وللبيئة المحيطة به ، ويتضمن ذلك إدراك الفرد للوظائف العقلية والجسمية ووعيه بالأشياء وبالعالم الخارجى وأيضاً إدراكه لذاته كعنصر فى الجماعة . (٥٢ : ٨٨)

والفهم للوعى لا يقتصر على مجرد عنصر الإدراك والمعرفة وما يرتبط بها من مشاعر واتجاهات فحسب ، إنما أسلوب الفهم وعملية التقييم من جانب الفاعلين ، وتصرفاتهم أو ردود أفعالهم أيضاً . (٧٠ : ١١)

وبالتالى فالوعى كامن فى الإنسان ويتم من خلال النشاط العقلى للفرد وينشأ من خلال علاقات الفرد مع البيئة واتصاله به ونظراً لذلك فالوعى إدراك الفرد لنفسه من خلال أعماله وقدراته ويستطيع بذلك الحكم على سلوكه والبيئة المحيطة به . (٧٢ : ١٢٢)

أما الوعى الصحى فهو مفهوم يقصد به إلمام المواطنين بالمعلومات والحقائق الصحية ، وأيضاً إحساسهم بالمسئولية نحو صحتهم وصحة غيرهم . (١٩ : ٢٣)

كما يوضح تشارلز بيوتشر Charles Butcher (١٩٩٣) أن الوعى الصحى هو تطبيق العادات الصحية المرغوبة فى حياة الشخص اليومية يقصد بها الممارسات الصحية الحميدة وهى تحدد ذلك الشخص . (٢٣٣ ، ٢٣٤)

والفرد هو عضو فى المجتمع الذى تسوده السلوكيات المختلفة ويتأثر بها فبان الممارسة العائلية للأكل تكون جذورها عميقة فى الطبائع والدين وممارسات المجتمع والمعتقدات العائلية والعادات المتطورة عبر الأجيال . (٥٣ : ٦٨)

إن السلوك الإنسانى هو مصدر كل القيم فى حياتنا البشرية وهو يصدر كل النشاط المنتج المحقق والأهداف الإنسانية وتعمم آثار السلوك الإنسانى فى مختلف مجالات الحياة فنحن نلمس ونشعر بتلك الآثار من حولنا فى صور شتى فمظاهر الحضارة المادية التى نستخدمها فى إشباع حاجتنا هى الأخرى إنتاج الجهد الإنسانى . (٤١ : ٨)

والصحة لا تعنى مجرد أن يكون الإنسان خالياً من المرض البدنى أذ أنه يأكل الغذاء ما يمكنه من أداء وظائفه اليومية وإنما هى شئ أكثر من ذلك بكثير فإن تعريف الصحة يعنى (حالة إكمال الإنسان من الناحية البدنية و.... وليست مجرد خلوه من المرض البدنى او العاهات) . (٦ : ١٢)

والجهل بالمبادئ الصحية من أسباب التخلف الصحى وهو الذى يكمن وراء كثير من مظاهر التخلف الحضارى فالأمية الصحية لا تقود الفرد إلى المسلك الصحى السليم ولذلك لا يمكن أن يصل بصحته إلى المستوى الذى يساعده على الإنتاج المثالى المطلوب لرفع عملية التنمية فى المجتمع وتجعله غافلاً من حوله من مشاكل صحية تعود على النظر إليها حتى أصبحت أمراً عادياً عايشه فترة طويلة من الزمن وأصبح الأمر عادى وصورت له المعتقدات الخاطئة أن هذه الحياة هى الحياة الطبيعية وأن البيئة من حوله لا تذخر بالمشكلات الصحية .

ونجد أن أكثر الأماكن تخلفاً صحياً هى تلك الأماكن التى تنفشى فيها الأمية بجميع أنواعها وتنتشر فيها العادات السيئة المتوارثة والتى لها دورها فى التمهيد للإصابة بالمرض .

والجهل الصحى ليس جهل فقط بالمعلومات الصحية بل يتضمن عدم تطبيق المعلومات الصحية فى سلوك واتجاهات الأفراد وكذلك عدم الإلمام بمشكلات المجتمع الصحى والجهل بمسبباتها وبطرق الوقاية منها وعلاجها .

ولكن لا يكفى ان نعطى المعلومات الصحية للمواطنين فننوقع حل المشاكل ورفع المستوى الصحى للفرد والمجتمع بل يجب أن تتحول تلك المعلومات بالطرق التربوية إلى توجيهات إلى السلوك الصحى السليم وللممارسة الفعلية المستمرة لهذه الأنماط السلوكية . (٤١ : ١٠)

ويعتمد تقدم المستوى الصحى فى أى مجتمع من المجتمعات إلى حد كبير على تعاون المواطنين إذ يجب أن يشعروا أن المحافظة على صحتهم هى مسئولياتهم قبل أن تكون مسئولية حكوماتهم ، والتربية لا تؤثر فى مستوى الأفراد الصحى فحسب بل تؤثر أيضاً على المستوى الصحى للدولة وهذا بدوره يؤثر على تقدم هذه الدولة . (١٨ : ٢٣٣)

أن الأمية هي أحد الأسباب الرئيسية لتخلف الدول النامية وقد توحى كلمة الأمية بالجهل بالقراءة والكتابة ولكن الأمية تتضمن أيضاً الجهل الصحى وهو السبب وراء كثير من المشاكل الصحية التى نحاول علاجها وننفق الكثير من أموالنا لمقاومتها .

ولابد أن تسهم نحو المعرفة الصحية أيضاً وتوجيه أفراد المجتمع نحو السلوك الصحى السليم والعمل بكل الوسائل المتاحة لها وفى جميع المناسبات وبالطرق التربوية على ممارسة ومتابعة تنفيذ السلوك الصحى لأفراد المجتمع وللتوعية بمشكلات المجتمع الصحية وطرق تجنبها .

ويرجع جهل الإنسان بالسلوك الصحى السليم إلى عدم معرفة الفرد العادات والاتجاهات الصحية التى تعمل على وقايته ووقاية غيره من الأمراض .

وقد يرجع أيضاً الى الأفكار الخاطئة والمعتقدات التى لا يمكن نزعها من عقلية الأفراد إلا إذا فهم قدرها وعرف الاتجاهات الصحية السليمة وذلك دور التربية والتى تجعل الفرد على علم بالأسباب التى تدعوه لإتباع السلوك الصحى السليم فيتبعه ويستمر فى إتباعه عن اقتناع تربوى، فلا بد من إكساب الفرد أنماط السلوك الصحية بالنسبة لنفسه ولمجتمعه والعمل على تنميتها وتدعيمها وعلى تفهم الأفراد لمشاكلهم ومشاكل مجتمعهم الصحية . (٤١ : ١٠-١١)

ومن العوامل الأساسية التى ترفع المستوى الصحى فى أى مجتمع اهتمام المسؤولين فيه بالتربية الصحية ونشر الوعى الصحى بين المواطنين لأن ذلك من العوامل التى تزيد من إقبال الأفراد على الخدمات الصحية ، ويساعد انتشار الوعى الصحى بين المواطنين فى المحافظة على نظافة البيئة ومكافحة الحشرات ويساعد أيضاً فى الإلمام بالعادات والسلوك الصحى فيما يتعلق بالغذاء والنظافة الشخصية وكل ما من شأنه رفع المستوى الصحى . (١٨ : ٢٣٢ - ٢٣٣)

والعلاقة بين تعبيرى الوعى الصحى والتربية الصحية واضحة ، إذ أن نشر الوعى الصحى هو الهدف الأول من أهداف التربية الصحية ، كما أنه من مظاهر الوعى الصحى هو السلوك الصحى . (١٩ : ٢٤)

والإنسان يعرف و يؤمن بالقول أن الصحة تاج على رؤوس الأصحاء ولكن هناك فرق كبير بين معرفة الشئ والإيمان به ثم بين الإيمان بالشئ والعمل به بمعنى تحويل الإيمان إلى عمل .

فكم من المعارف والمعلومات مرت علينا فى دروس الصحة وكانت مجرد دروس تحفظ للامتحان ثم سريعاً ما تنس ونادراً ما يتحول القليل إلى سلوك صحى فى حياتنا .

من هنا أصبح الأمر يحتاج منا إلى فهم أعمق للتربية الصحية وأهدافها ، فالتربية الصحية ليست درس أو كلاماً يلقي للتعرف على الحقائق الصحية ولكنها عملية تربية مستمرة بين جانبين أحدهما مرسل وهو المعلم ولديه ما يرغب فى تعليمه والآخر مستقبل وهو الفرد الذى تظهر فيه نتائج العملية التربوية وباتمام التفاعل بين الجانبين بطرق وأساليب إيجابية يتحقق الهدف وهو تغيير سلوك الأفراد واتجاهاتهم وعاداتهم تغيراً دائماً وتتاح لهم الفرصة للإسهام الفعلى فى الإحساس بمشكلاتهم الصحية ودراساتها ومحاولة حلها فالممارسة العملية يكون تعليم الصحة قائماً على أساس علمى صحيح يعطى ثماراً يستفيد منها الشخص والمجتمع . (٤١ : ١٢ ، ١٣)

والسلوك الصحى أحد مظاهر الوعى الصحى حيث أنه توجد علاقة بين الوعى الصحى والتربية الصحية إذ أن نشر الوعى الصحى هو أحد أهداف التربية الصحية . (٨٥)

ويبدأ الوعى الصحى بإعطاء المعلومات الصحية أى بالمعرفة وينتهى بممارسة السلوك الصحى السليم ولكن بين المعرفة والسلوك توجد مراحل وهى :

أ- المعرفة (إعطاء المعلومات) :

وتعنى بتقديم المعلومات والبيانات والحقائق الصحية حيث أن الهدف الأساسى من ذلك هو الإرشاد والتوجيه . (١٩ : ٢٢)

ب- الاقتناع وتكوين الاتجاه والرغبة :

أى أنه بعد توضيح المعلومة أو إدراك المعرفة قد تتطور هذه المعرفة إلى مرحلة الاقتناع بهذه المعلومة وهذه محلها (العقل) وقد لا يقتنع الفرد رغم وصول المعلومة إليه وبعد الاقتناع بالمعلومة إذا حدث يتولد الميل والاتجاه والرغبة لإتباع السلوك الصحى السليم وهذه محلها (النفس) . (١٤ : ١٣)

ج- بناء الممارسات الصحية الحميدة :

المقصود هنا هو التطبيق الفعلى للعادات الصحية المرغوبة فى حياة الشخص اليومية ومن هذه العادات عدم الحصول على الراحة أو الإفراط فى الأكل أو التدخين أو عدم اتخاذ الاحتياطات اللازمة ضد الأمراض ، والمعرفة لا تستلزم تقديم ممارسات صحية حميدة ، فقد يكون الشخص ملماً بكل الإحصاءات التى تبين نتيجة القيادة بسرعة كبيرة مثلاً ، وبالرغم من ذلك فإن هذه المعرفة تصبح عديمة الفائدة إذا لم تطبق عملياً . (١٣ : ١٥٧)

والهدف من الوعى الصحى فى أى مجتمع من المجتمعات يتضح من خلال أفراد هذا المجتمع هل يسكون سلوكاً صحياً ؟ ، ونشر الوعى الصحى يتضح فى المجتمع من خلال النقاط التالية:

(١) أن يكون أفراد هذا المجتمع قد ألموا بالمعلومات المتصلة بالمستوى الصحى فى مجتمعهم ، وأن يكونوا قد ألموا بالمشكلات الصحية والأمراض المعدية التى تصيب مجتمعهم ومعدل الإصابة بها وأسبابها وطرق انتقالها وأعراضها وطرق الوقاية منها ووسائل مكافحتها .

(٢) أن يكون أفراد هذا المجتمع قد فهموا وأيقنوا أن حل مشاكلهم الصحية والمحافظة على صحتهم و صحة مجتمعهم هى مسئوليتهم قبل أن تكون مسئولية الجهات الحكومية ، فالإنسان نفسه يعتبر موطناً للمرض لنفسه أو لغيره ، وإصابة فرد واحد بمرض معين أو انتشار أى مرض فى المجتمع أساسه أصلاً تصرف غير صحى لفرد أو أكثر ، والمجتمع الذى يزيد الوصول اليه نشر الوعى الصحى بين مواطنيه هو مجتمع يتبع أفراداه الإرشادات الصحية والعادات الصحية السليمة فى تصرفاتهم وممارستهم بدافع من شعورهم ورغبتهم ، ويشتركون اشتراكاً ايجابياً فى حل جميع مشكلاتهم الصحية .

(٣) أن يكون أفراد هذا المجتمع صرفوا على الخدمات والمنشآت الصحية فى مجتمعهم ، وتفهموا الغرض من إنشائها وكيفية الانتفاع بها بطريقة صحية ومجدية ، كما يشتركون فى تقويمها ويتوخون الحل والوسائل التى تزيد فائدتها وكفاءتها ، وإذا وحدوا أو رأوا أنها غير كافية أو غير مجدية يبذلون كل الجهد فى سبيل إنشاء مشروعات صحية جديدة . (١٨ : ٢٤)

ويتميز هذا العصر بالتطور الهائل السريع فى شتى جوانب المعرفة ومع التطور التكنولوجي الملحوظ أصبحت أهم التحديات الرئيسية التى تواجه المهتمين بالتربية هو كيف يمكن مساعدة الأجيال الصاعدة على مواجهة هذا التطور السريع وتزويدهم بالمعارف والمهارات والاتجاهات التى تمكنهم من التكيف من مجتمعهم .

ومن المسلم به أن الوقوف بالعملية التربوية عند حدود المعرفة فقط يعتبر اكتساباً للثقافة إما إذا انتقلنا بهذه المعرفة إلى الارتباط الوجدانى فإنها تصبح وعياً وإذا انتقلنا إلى السلوك والتطبيق فإنها قد تكون وصلت إلى مشارف التربية وهنا تكرر السلوك يدعمه ويؤكدته حتى تصل به إلى مرحلة العادة السلوكية . (٣ : ٢١٠)

(أ) الوعي الصحي الوقائي؛

تعرف الصحة العامة على انها تلك الحالة التي يوجد عليها الجسم البشرى ، عندما تتوازن فيها جميع وظائفه مع تأثير عوامل البيئة الخارجية مع عدم وجود تغيرات مرضية . (٣٨ : ١)

والصحة العامة تحتوى على صحة البيئية ومكافحة الأمراض المعدية وتنظيم خدمات الطب والتمريض للعمل على التشخيص المبكر والعلاج لوقائى للأمراض مع تعليم أفراد المجتمع الصحة الشخصية وتطوير الحياة الاجتماعية والمعيشية وذلك بمجهودات منظمة للمجتمع من أجل الوقاية من الأمراض وترقية الصحة والكفاية ، ليتمكن كل مواطن من الحصول على حقه المشروع فى الصحة والحياة . (١٩ : ٤٣)

وعلى هذا أصبح علم الصحة العامة يعنى " أنه علم تشخيص و علاج المجتمع " وهذا ما دعا العاملين فى مجال الصحة العامة إلى دراسة تركيب المجتمع . (١٩ : ٢٥)

ويذكر محمد محمد الحماحمى (٢٠٠٠) أن الجسم الذى يتميز بسلامة ويحتفظ بصحته و يتقبل التغذية ويستفيد من عناصرها الغذائية بخلاف الجسم المريض الذى يوجد العديد من المشكلات غذائية وفقاً لطبيعة المرض الذى يشكو منه ودرجته . (٥٧ : ٢٤)

وتؤكد " سميرة محمد إبراهيم " (١٩٧٢) و" عمر شاهين " (١٩٨٤) "وأمال زكى(١٩٨٦) على أهمية الوقاية من الأمراض المعدية والمتوطنة بالنسبة للأسوياء والمعاقين . (٧٣ : ١٧)

وتؤكد الدراسات الأمريكية أن ٥٠٪ من الأمراض يمكن ربطها بالسلوكيات المدمرة للصحة مثل التدخين والكحوليات وزيادة السعرات الحرارية والإكثار من الدهون وحرية الجنس بالإضافة لسلوكيات أخرى ذات علاقة بالصحة والمرض سواء بدنيا أو نفسيا. (٢٥-٩٥)

أن من أهم ثلاث أسباب تؤدي إلى الوفاة هي أمراض القلب والسرطان وانسداد الأوعية الدموية وكثير من الأمراض المعدية تؤدي إلى نسبة عالية من الوفيات لما ينتج عنها من أمراض عضوية ومزمنة لذلك يجب الاهتمام بمنع التعرض للإصابة بالأمراض المعدية. (٣٩: ١٠)

والمرض لا يؤدي بالضرورة إلى الوفاة بل أن هناك من الأمراض ما لا يؤدي إلى الوفاة مثل الأمراض العقلية ولذلك نلجأ إلى قياس معدلات انتشار الأمراض والإصابة ولكن باستثناء الأمراض المعدية التي تستلزم التبليغ عنها نجد أنه من أهم الصعوبات الحصول على تعريف دقيق لمعنى المرض وكذلك الحالات المرضية ودقة التشخيص - ويكمن الحصول على تقديرات لمعدلات الإصابة وانتشار الأمراض عن طريق المسح الصحي للأسر وعن طريق سجلات الأطباء في العيادات الخارجية وعن طريق سجلات المستشفيات. (١٨ : ٢٤١)

وهناك مصطلحات كالتوجيه المهني أو الإرشاد الفردي Counseling وهي تطلق على أنواع من الخدمات الخاصة التي تدخل ضمن برنامج التوجيه أو برنامج الخدمات الشخصية وما تقصده بالتوجيه في هذا الجزء هو ذلك النوع من التوجيه الذي يهدف إلى مساعدة الفرد على أن يفهم نفسه ويفهم مشاكله ، وأن يستغل إمكانيات ذلك السلوك في حياته و إمكانياته من قدرات ومهارات واستعدادات وميول بغرض تحسين صحته والمحافظة عليها وممارسة السلوك في حياته ، وعلى الفرد أن يجد أهدافا تتفق و إمكانياته من ناحية و إمكانيات بيئته من ناحية أخرى نتيجة فهمه لنفسه ولبينته ، وهو بذلك يتمكن من حل ومواجهة مشاكله الصحية .

ومن جهة أخرى على الفرد ضرورة الابتعاد عن تناول الخمر أو أية مشروبات تحتوي على الكحول لمالها من أضرار بالغة على المعدة والكبد ولكونها تلحق الضرر بالجهاز العصبي ، ويجب أيضاً الابتعاد عن التدخين الذي يؤدي بدوره إلى الإصابة بالعديد من الأمراض ومن أهمها قرحة المعدة والاثني عشر والتهاب الشعب الهوائية و يلعب التدخين دوراً رئيسياً في سرطان الرئة وضغط الدم . (١٨ : ١٢٣ ، ٢٧٨-٢٩٧)

ويذكر جمال مرسى ومحمد عبد الرحمن (٢٠٠٢) أن كل فرد فى المجتمع يحتاج إلى جدول للممارسة الصحية اليومية وتعمل المدرسة على مساعدة الأطفال والشباب لبناء برنامج صحى للحياة اليومية فيما يتعلق بالتغذية والتعب ، الراحة ، الترفيه ، حيوية الجسم ، الإضاءة ، التهوية ، وكل العناصر الأخرى الكثيرة للحياة العصرية . (٢٠ : ٢١)

ولقد اهتمت الدول المتقدمة بالصحة العامة والطب الوقائى وتشكلت العديد من المنظمات الخاصة بالعناية بالصحة العامة ونشر الوعى الصحى والثقافة الصحية . (٥٩ : ٤١)

ويرتبط السلوك الصحى الوقائى بالصحة الشخصية بالإضافة الى توعية الافراد بالطريقة السلمية لاستعمال الأدوية للوقاية والعلاج . (١٩ : ٢٩)

ويذكر بهاء الدين سلامة (٢٠٠١) أن المستوى الصحى فى المجتمع غير ثابت ، بل هو فى حالة ديناميكية متحركة ، لأن المرض ينتج من تفاعل عدة قوى ، ويكون المستوى الصحى محصلة أو نتيجة التفاعل الذى ينشأ بين هذه العوامل فإذا تغلبت الحالة او العوامل السلبية ظهرت الحالة المرضية . (١٧ : ٢٠)

أن الزحام السكانى يعطى المناخ الهائل والملازم لانتشار العديد من الأمراض المعدية وبالرغم أن هناك العديد من الاحتياطات لمنع انتشار الأمراض إلا أنها ليست كاملة فنزلات البرد هى أكثر مسببات المرض . (٣٩ : ٩)

ويعزى انخفاض معدلات الوفيات إلى عوامل منها التحسن فى المستوى الصحى والثقافى والاجتماعى والاقتصادى وكذلك توفير الخدمات الصحية والتقدم المستمر فى مهنة الطب واكتشاف الكثير من العقاقير القوية المفعول ضد الأمراض المعدية مثل السلفا والبينسلين .

كما أن التربية والثقافة الغذائية لها دور هام فى تزويد الفرد بمعلومات هامة عن وظائف الغذاء وفقاً لعناصره وعن طرق الوقاية من الأمراض ، وكذلك فى تزويده بأنواع من المعرفة المرتبطة بطرق إعداد وطهى الطعام وحفظ المواد الغذائية ، حيث أن تلك الطرق قد تزيد أو تنقص من القيمة الغذائية لهذه الأغذية . (٥٧ : ٢٣)

(ب) الوعي الصحى الشخصى :

يعتمد هذا المكون على تقوية صحة الفرد وذلك من خلال الاهتمام بكل ما يتعلق بالصحة والنظافة الشخصية وفترات النوم المناسبة وممارسة الأنشطة الرياضية و الترويحية لشغل أوقات الفراغ ، بطريقة ايجابية لتقوية الجسم ورفع معدل اللياقة البدنية العامة ، وكذلك الاهتمام بالإجراء التحاليل الطبية والدورية ، والعناية بأسنان الصغار، ولكل من شأنه المحافظة على صحة الطفل والأم . (١٩ : ١٢٢)

ويؤكد " أسامة رياض " (١٩٩٨) على ضرورة إتباع الطرق الصحيحة السلمية من ناحية نظافة الجسم والاستحمام وتعقيم الملابس والقوط والعناية بالجسم ككل وذلك بإتباع السلوكيات الصحية السليمة ، ويفضل ارتداء الملابس الرياضية من الألياف الطبيعية مثل القطن أو الصوف ، وتجنب ارتداء الملابس الرياضية المصنوعة من الألياف الصناعية وبالأخص الجوارب . (٥ : ٢٣٩)

ويرى " بهاء الدين سلامة " (١٩٩٢) أن مصطلح الصحة الشخصية Personal Health يتعلق بتوعية الفرد بأهمية الصحة والنظافة والتغذية والنوم والعمل والراحة ومزاولة النشاط الرياضى وممارسة أوجه النشاط الترويحي فى أوقات الفراغ

ويجب أن يحرص الفرد على نظافته باستمرار ، ويجب العناية بنظافة اليدين قبل وبعد تناول الطعام - وكذلك نظافة الشعر وغسله مرتين على الأقل فى الأسبوع كما يجب الحرص على نظافة الجلد و غسله وعمل حمام يوميا على الأقل فى فصل الصيف ومرتين أو ثلاثة أسبوعيا فى فصل الشتاء . (١٨ : ١٢٢-١٢٣)

وللعناية بالأسنان وتجويف الفم أهمية كبيرة من وجهة النظر الصحية حيث يعتبر الفم المريض والأسنان المريضة مصدر لجميع احتمالات العدوى وواحدا من أسباب الخلل الوظيفى للمعدة والأمعاء . (٣٨ : ١٨)

ويتفق هذا مع بهاء الدين سلامة (١٩٩٢) حيث يجب الحرص على نظافة أظافر اليدين والقدمين وقصهم كلما دعت الحاجة ، كذلك يجب العناية بنظافة الفم عن طريق غسله باستمرار وتنظيف الأسنان بفرشاة ومعجون مع ضرورة الحرص على نظافة الأنف عن طريق التمخط من وقت لآخر ، وعلى الفرد أن ينظم مواعيد زهابه الى المرحاض فى أوقات ثابتة ومحاولة تناول الخضروات الطازجة حتى لا يحدث إمساك والابتعاد قدر الإمكان عن المليينات . (١٨ - ١٢٣)

ويشير " على جلال الدين " (٢٠٠٥) أن مجال الصحة العامة تشتمل على حلقة واسعة من الموضوعات ذات الصلة بالبرنامج اليومي المثالي ، والعناية بالجسم وتجويف الفم والامتناع عن العادات الضارة التي تؤدي إلى انحراف الصحة وهبوط الكفاءة البدنية . وصحة الحياة الجنسية . والملابس والأحذية الرياضية و موضوعات التكيف لظروف البيئة الخارجية المتنوعة والغذائية الصحية . ومحاربة المنشطات الممنوعة وتحاش الإصابة بالأمراض ذات الصلة بممارسة التربية البدنية وغيرها من الموضوعات . (٣ : ٣٨)

وعليه يجب أن تتحقق العناية بالأقدام بشكل منتظم نظرا لزيادة إفراز العرق والذي يساعد على ظهور الالتهابات والتقرنات ، لذلك يجب غسل القدمين يوميا مساء بالماء الدافئ والصابون ، وتبديل الجوارب والأحذية بصفة منتظمة . وعند ظهور التقرنات الجافة ينبغي معالجتها بإتباع الطرق الصحية مثل استخدام البلاستر الطبي أو سوائل معالجة التقرنات .

وعند ظهور هذه الأعراض يجب التوجه فورا إلى الطبيب وتلقى العلاج بشكل منتظم وفي مجال الوقاية من هذه الأمراض الفطرية يجب استخدام الأدوات الشخصية فقط من جوارب وأحذية ومناشف واستعمال عوازل بلاستيكية عند استعمال دورات المياه في الأماكن الرياضية والعامة . كما يجب الاهتمام بتجفيف القدمين وبين الأصابع جيدا بعد غسلها .

وللجلد أهمية كبيرة في مجال العناية بالجسم حيث تنشأ الأمراض الصديدية عند حدوث إصابة الجلد أو الغدد العرقية بميكروبات صديدية وترجع الأسباب الأساسية لهذه الأمراض إلى :

- عدم الالتزام بمبادئ الصحة الشخصية .
- انخفاض مستوى مقاومة الجلد للعدوى بها .
- الملابس القذرة (غير النظيفة) .
- استخدام الأدوات الأجهزة الرياضية غير النظيفة . (١٨ : ١٦-٣٨)

أن للوعي عامة دور هام في التنمية والنهوض بالمجتمعات الإنسانية ودفعها تجاه التقدم ، فلكي يتم تحقيق التقدم في أي مجتمع يجب أن يعمل رجال الدولة على تنمية الوعي للأفراد . (١ : ١٢٤ - ١٢٥)

ويضيف " على جلال الدين " (٢٠٠٥) أنه لا يعتبر إتباع مبادئ ومتطلبات الصحة الشخصية سلوكاً فردياً فقط ، بل وذو أهمية اجتماعية أيضا . حيث يؤدي إهمال هذه المبادئ على مستوى الفرد إلى تفشي الأمراض في المجتمع . (٣ : ٣٨)

ويذكر " عباس الرملی ومحمد شحاته " (١٩٩١) أن صحة الأمم تقاس بمعدلات وفيات أطفالها وشبابها وانتشار الأمراض الطفيلية ومتوسط العمر لمواطنيها المتوقع ، حيث أن التركيز على اتخاذ المرض والموت لقياس الصحة يمكن إرجاعه إلى المجهودات البشرية عبر التاريخ للتغلب على الميكروبات العضوية والعناصر السامة والإصابات والنقص الغذائي . (٣٠ : ٨٣)

ويوصى " على جلال الدين " (٢٠٠٥) بعدم ممارسة أنشطة ذهنية ذات شدة عالية حتى ساعات متأخرة من الليل ، وكذلك التدريب البدني وأيضاً تناول المشروبات المنشطة (الشاي ، والقهوة) . كما يجب أن تكون وجبة العشاء من منتجات اللبن و الخضروات سهلة الهضم ، بدون توابل ومواد حريفة قوية ، ويساعد التنزه لمدة قصيرة وكذلك إجراءات المياه الدافئة على تهيئة الجسم للنوم . ومن المهم أن يكون الفراش مريحاً ودافئاً ، والحجرة جيدة التهوية .

كما يؤكد على ضرورة أن يولى النوم اهتماماً على مستوى البرنامج اليومي كأهم وسائل الراحة التي لا بديل لها الحفاظ على الصحة ومستوى البدنية وكذلك يعتبر النوم نشاطاً فعالاً هاماً للجسم . (٣٨:٩-١١)

ودائماً يحتاج الأفراد إلى توجيهات ونصائح لرفع وعيهم الصحي ومن العوامل الأساسية التي تساهم في رفع المستوى الصحي وتعديل العادات الصحية لدى الأفراد هو اهتمام المؤسسات التعليمية وأولياء الأمور بنشر الوعي الصحي بينهم فيحتاج الأفراد للنصائح التي تتعلق بالصحة الشخصية وتشمل العناية بنظافة الجسم وارتداء الملابس الرياضية المناسبة وكيفية الوقاية من الأمراض التي من المحتمل الإصابة بها وكيفية تلاقى المشاكل الصحية المرتبطة بالنشاط اليومي مع التوجيه السليم لإتباع العادات الصحية السليمة لتكوين السلوك الصحي الإيجابي لدى الأفراد.

وأيضاً يجب العناية الفائقة بنظافة الطعام وأدوات الطهي مراعاة لنواحي الصحة حيث أن عدم العناية بالوسائل الصحية تسبب الإصابة بالعديد من الأمراض ، كما أن استخدام المياه والمحافظة عليها من العوامل الأساسية التي يجب أن يتعلمها أفراد المجتمع ويتعودوا عليها كأخذ جوانب الوعي الصحي لماله من تأثير كبير على صحة الفرد والمجتمع . (٧٧ : ٩٩)

(ج) الوعي الصحى البيئى :

يذكر زين الدين عبد المقصود (١٩٩٧) بأن البيئة بمفهومها العام الوسط أو المجال المكانى الذى يعيش فيه الإنسان ويتأثر به ويؤثر فيه بكل ما يتضمنه هذا المجال من عناصر ومعطيات سواء كانت من خلق الله سبحانه وتعالى كالصخور وما يتضمنه من معادن ومصادر وقود والتربة والتضاريس وموارد المياه وعناصر المناخ من حرارة و ضغط ورياح ومطر إضافة إلى النبات الطبيعى والحيوانات البرية أو معطيات من صنع الإنسان من عمران وطرق ووسائل نقل واتصال ومزارع و مصانع وسدود وغيرها . (٢٤ : ١٣)

ويعتنى هذا المكون بتحسين أحوال البيئة التى يعيش فيها الإنسان والقضاء على المشكلات الصحية التى تؤثر على صحة الأفراد وذلك من خلال العناية بمصادر الشرب وكذلك توفير الطرق الحديثة لتصريف القمامة والفضلات بمختلف أنواعها وذلك حتى لا تكون سبباً فى انتشار الأمراض والأوبئة وكذلك مراقبة صحة الأغذية ، التى تباع فى المجتمع وأيضاً المطاعم والمحلات التى تقدم الطعام للمواطنين والتواجد فى أماكن جيدة التهوية ، والإضاءة ومكافحة الحشرات فى البيئة التى يعيشون فيها وكل ما يؤثر سلباً على صحة الإنسان . (١٩ : ٢٦ ، ٢٧)

وتذكر " إقبال عبد الدايم " (١٩٩٢) أن البيئة المحيطة بالفرد لها أثر كبير مع صحته وسلوكه ، لذا فالفرد يعيش فى صراع بينه وبين العوامل الخارجية التى تؤثر على صحته ، لذلك يجب دعمه ببرامج التوعية الصحية والتى تساعد على تطوير سلوكه الصحى الذى يساعده على التغلب على المخاطر الصحية فى البيئة التى يعيش فيها . (٩ : ١)

وتتوقف درجة تأقلم وتكيف الفرد لتغيرات وتقلبات درجة حرارة البيئة المحيطة على مقدرة الجسم على الاحتفاظ بدرجة حرارته ثابتة بشكل دائم . وكلما ارتفع مستوى قدرة الجسم على التأقلم والتكيف كلما استطاع الفرد مقاومة تأثير الأمراض الناتجة عن عوامل الحرارة بالبيئة المحيطة . لذلك تعتبر درجة القدرة على التكيف مقياساً معيارياً للمستوى الصحى للفرد . (٣٨ : ٣)

والبيئة التى تعيش فيها الإنسان هى (كل ما يحيط به من عوامل سواء كانت هذه العوامل " طبيعية أو بيولوجية أو اجتماعية ") وجميع هذه العوامل هى التى تصنع البيئة الصحية للإنسان من خلال ما يتوافر فيها من اشتراطات صحية . (١٨ : ١٢٦)

(١) بيئة الإنسان الطبيعية :

نعنى بها المجتمع الذى يعيش فيها بما عليها من مزارع ومساكن ومصانع - كما تشمل المناخ الذى يعيش فيه الإنسان - حرارة أو برودة - وكل هذه العناصر تؤثر فى صحة الإنسان ومن الملاحظ أن المشكلات الصحية فى منطقة زراعية تختلف عن التى توجد فى منطقة صناعية أو صحراوية ، كل بيئة من هذه البيئات لها طابعها الذى يؤثر بصورة مباشرة أو غير مباشرة بمستوى صحة الأفراد .

(٢) بيئة الإنسان الاجتماعية :

نعنى بها المجتمع الذى يعيش فيه الإنسان والذى يتكون من أفراد وجماعات لهم عاداتهم ومعتقداتهم وقيمهم ، والمجتمع الذى ينشأ به الفرد هو الذى يكسبه التقاليد والعادات والمعتقدات والثقافة .

(٣) بيئة الإنسان البيولوجية :

نعنى بها ما يحيط بالإنسان من كائنات حية ماعدا غيره من البشر ، النباتات والحيوانات شكلان جزءاً كبيراً من هذه البيئة - فالحيوانات والحشرات تنقل الكثير من الأمراض ، كما أن الذباب والبعوض والنمل لها دور خطير فى نقل الأمراض والإنسان بتصرفاته الغير صحية يساعد فى تكاثر الحشرات وانتشارها مما يساعد على نشر الأمراض . (١٧ : ٢٣٠ - ٢٣١)

ونجد أن الإنسان وبيئته التى يعيش فيها عنصران يكمل كل منهما الآخر ولا يمكن فصلهما فالبيئة تؤثر فى صحة الإنسان وتركيبه الجسمى كما تؤثر فى شخصيته ونفسيته و عاداته ومعتقداته كما أن الإنسان يؤثر فى البيئة ويتحكم فيها إلى حد كبير. (١٨ : ٢٠٧)

وتعد البيئة الصحية من أهم عوامل الصحة والمرض سواء كان هذا فى الأطفال أو الكبار وقد تؤدى البيئة غير الصحية إلى انتشار الأمراض الأخرى البدنية أو البيئية أو الاجتماعية . (٧٠ : ٢)

أن إدراك الفرد لدوره فى مواجهة مشكلات البيئة ، هو إدراك قائم على المعرفة بالعلاقات والمشكلات البيئية من حيث أسبابها وأثارها ووسائل حلها فهى حالة عقلية وسلوكية تتكون من خلال المعطيات الحياتية ، وتنعكس هذه الحالة على السلوك الفعلى للفرد . (٣٣ : ٥)

ويذكر " السيد خميس " (٢٠٠٣) أن الإحساس المبني على المعرفة البيئية والفهم والإدراك ثم القدرة على الفعل المرغوب أو المقبول وكذلك القدرة على مواجهة مشكلات البيئة والرغبة الصادقة والمشاركة في حلها يعتبر مظهر من مظاهر الوعي البيئي . (١٢ : ٧٧)

وتأتي أهمية المعايير السلوكية البيئية في حياة الفرد من حيث مساهمتها بصورة فعالة في بناء شخصية وتشكيل تفكيره لارتباطهما عنده بمعنى الحياة ذاتها ، كما أنها تكون بمثابة خط الاتزان الأول بين مصالحه الشخصية ومصالح المجتمع وتجسدها في برنامج وخبرات تعلم ، تعيها الأفراد وتتضح في ممارسات سلوكية بيئية رشيدة . (١٤ - ١٦)

ويعرف " بهاء الدين إبراهيم سلامة " (١٩٩٧) الوعي البيئي الصحي على أنه المام المواطن بالملومات والحقائق الصحية وأيضاً إحساسهم بالمسؤولية نحو صحتهم وصحة غيرهم والممارسة الصحية عن قصد نتيجة الفهم والاقتناع . (١٩ : ٢٣)

أن الوعي البيئي هو إدراك قائم على المعرفة بضرورة حسن استغلال الموارد الطبيعية والمشكلات البيئية مع اقتراح أنسب الأساليب لمواجهة تلك المشكلات . (٣٩ : ١١)

ويشير احمد جابر رشوان (١٩٩٤) أن للوعي البيئي الصحي دور كبير هام وأساسى في حل المشاكل الصحية لأن السلوك يمكن أن يكون في أغلب الحالات السبب الرئيسى في إحداث تلك المشكلة الصحية وإصلاح وتصحيح هذا السلوك يكون أيضاً هو الحل الأساسى لهذه المشكلة . (٤ : ١٢)

ويذكر " بهاء الدين إبراهيم سلامة " (٢٠٠١) أنه لا بد من معرفة الأفراد بالاشتراطات الصحية بالمنزل من حيث النظافة والاتساع والإضاءة والتهوية ودخول الشمس والتخلص من القمامة والفضلات وغيرها يساعد التلاميذ على اكتساب العادات الصحية والبيئية . (١٧ : ١٢٤)

ويتكون الوعي البيئي من ثلاث جوانب أساسية :

- المعرفى : ويعتمد على المعارف والعلاقات المتبادلة بين التلميذ وبيئته ومعرفة المشكلات البيئية .
- الوجدانى : ويعتمد على الإحساس وشعور وإدراك التلميذ بالبيئة ومكوناتها .

- المادى : و يعتمد على مهارة التلميذ وخاصة مهارة التفكير فى الحفاظ على البيئة والعمل على حل بعض المشكلات البيئية .

(١٣٥:٧٤)

أهمية الوعي البيئي :

- يساعد التلاميذ على توجيه سلوكياتهم لحماية البيئة وصيانتها .
- تحفيز التلاميذ على الممارسة الايجابية لحل بعض المشكلات البيئية .
- يساعد التلاميذ على اكتساب بعض القيم البيئية وجوانب التقدير باستغلال بعض المهارات التى تمكنهم من إعادة تدوير المخلفات لتعيد للبيئة اتزانها .
- تغيير سلوك التلاميذ تجاه البيئة تغيراً إيجابياً بشكل يساعدهم علي اتخاذ القرارات في المستقبل .
- استغلال مهارة التفكير العملي لدي التلاميذ في حل المشكلات في ضوء ما يتوفر لديه من معارف ومعلومات وحقائق .

(٨٨:٧٨)

(د) الوعي الغذائي :

منذ خلق الإنسان و حياته مرتبطة بالغذاء ، فقد بدأ منذ بداية العصور بالبحث عن الغذاء فيما بين الأعشاب ، ثم بدأ البحث عنه في البر والبحر ، وقام باصطياد الطيور والحيوانات البحرية والأسماك ، وفي أواخر العصر الحجري بدأ يتعلم الزراعة ببذر الحبوب في الأرض وذلك بغرض إنتاج بعض أنواع النباتات لتوفير الطعام اليومي لجسمه .

وبعد ذلك ومع تقدم الحضارة والعلوم ، برع الإنسان في فنون الزراعة و الصناعة في مجالات الغذاء ، مما أدى إلي زراعة وإنتاج أغذية ذات قيمة غذائية عالية .(٥٧ : ١٩)

ومما لاشك فيه أن العادات والسلوكيات الغذائية لأفراد المجتمع تؤثر علي مدي تطوير السلوكيات الغذائية التي تتدخل بدرجة عميقة في توجيه سياسات الأمن الغذائي والتخطيط النقدي القومي وتنميتها وهو تأثير عكسي تبادلي حيث تؤثر سياسات التنمية الغذائية والأمن الغذائي القومي بدورها علي السلوكيات الغذائية لأفراد المجتمع التي تهتم بدرجة كبيرة من تقرير الحالة الغذائية والمستوي الصحي العام للمجتمعات.(٢٦ : ٢٢)

وتتفق كلا من "إميل خليفة" (١٩٩٥) و"ممدوحة محمد سلامه" (١٩٩١) و ليلي محمد إبراهيم " (١٩٩٢) علي أن السلوكيات الغذائية تعتبر مثل السلوكيات الأخرى التي يكتسبها الفرد وتتكون نتيجة تكرار الأفعال التي يقوم بها الأفراد فيتعودن عليها وبذلك تصبح عملية ممارستها سهلة بسيطة بحيث يستطيع أن يؤديها بأقل تفكير لذلك يجب مراعاة إيجابية هذه الأفعال من أول الأمر أي من خلال تكوين العادة لأن العادة متى تكونت ستلازم الطالب وستستمر من ممارستها بنفس الطريقة وتصبح العادة من الصعب التخلص منها ويحتاج الأفراد إلي كثير من الوقت والمجهود لإحلال عادة سليمة محل عادة سيئة وهناك بعض الطلاب الذين تنقصهم الخبرة والمعرفة بالنمو السليم والوعي الغذائي الجيد للأسرة له علاقة مباشرة بالنمو الجسماني وزيادة المناعة ضد الأمراض ويقلل من أثارها الجانبية لدي الأفراد (١٦ : ٦-٧)، (٦٧ : ٦٥)، (٤٣ : ٣٣٧-٣٣٨)

وفي حصر وتجميع العادات والمعتقدات الغذائية الخاطئة السائدة في محافظات وقرى مصر ونجوعها ثم حصر (٣٢١ عادة ومعتقداً غذائياً خاطئاً) وتشمل ١٥١ عادة غذائية شعبية خاطئة و ١٧٠ معتقداً غذائياً خاطئاً . (٥٦ : ٧٩)

والسلوكيات الغذائية التي يتوارثها الإنسان ويتناقلها من جيل لآخر لابد من تطويرها بما يحسن من المستوى الغذائي للأفراد لما لها من تأثير كبير علي نوعية الحياة البشرية وتأمين الصحة ولقد أظهرت الخبرات الميدانية انه لا يكفي توفر الطعام ما لم يكن الفرد قادراً علي انتقاؤه لطعامه وكيفية استهلاكه ولا يكفي توفر قدرات شرائية قوية إذا كان الفرد عاجزاً عن اختيار الطعام المناسب له ولا سبيل إلي إدراك تلك الخبرات إلا بالتوعية الغذائية التي تعد من العادات وتحسن سلوك واتجاه الفرد نحو طعامه . (٥٣ : ٧٨)

إن وجبة الطعام العائلية سواء الجاهزة ، الخفيفة لابد أن تكون محتوية علي المواد البروتينية ، الكربوهيدراتية وقليل من المواد الدهنية كما يتم التقليل من مشروبات الصودا وتناول منتجات الألبان . (٨٨)

واهتم الباحثون في مجال التغذية بتحديد نسب الغذاء من البروتين والكربوهيدرات والدهون والفيتامينات والمعادن وذلك بغرض تحقيق التوازن والتكامل للوجبات الغذائية وبما يحافظ علي صحة الجسم وإمداده بالطاقة اللازمة لنشاطه اليومي والضرورية لحيويته.

و هذا يتفق مع ما يشير إليه " محمد محمد الحماحمي " (٢٠٠٠) إلى ضرورة أن يكون الغذاء متكاملًا ومتوازياً بحيث تتوفر فيه العناصر الغذائية اللازمة لبناء جسمه ، وذلك كالبروتين والدهون والكربوهيدرات والفيتامينات والمعادن والماء والسوائل (٥٧ : ٤٩ ، ٣٣)

ولقد تزايد الاهتمام الدولي والعالمي بموضوعات التغذية و تم تأسيس أربع منظمات عالمية تتبع لهيئة الأمم المتحدة United Nations بغرض الاهتمام بالغذاء ومعالجة أمراض سوء التغذية والوقاية منها وكذلك العمل علي نشر الوعي الصحي والثقافة الغذائية بين المواطنين .

حيث تهتم منظمة الزراعة والأغذية (الفاو -FAO) بتقديم العديد من الخدمات في مجال الغذاء علي المستوى العالمي والتي من أهمها تنظيم برامج تهتم بنوعية المواطنين بأهمية ومبادئ وأصول التغذية الجيدة وذلك بغرض تنمية الوعي الصحي والثقافة الغذائية لديهم.

كما تهتم منظمة الصحة العالمية (WHO) بتقديم العديد من الخدمات في مجال الغذاء علي المستوى العالمي والتي من أهمها تحسين المستوى الصحي لدي المواطنين في جميع أنحاء العالم.

كما تقوم رعاية الطفولة (اليونيسيف) بتقديم خدمات في مجال تغذية الأطفال ومن أهمها العمل علي حل مشكلات سوء التغذية بغرض النهوض بالمستوي الصحي للأطفال .

ويذكر محمد محمد الحماحمي (٢٠٠٠) ان للتربية الغذائية أو للثقافة *culture Natritionnelle* دورا هام في تحديد مدي استفادة الفرد من عملية التغذية ؟ ومن اختيار نوع وكم الغذاء وفقا للاحتياجات اليومية الضرورية للجسم ، وفي تحديد كم الاحتياج من الغذاء وفقا للعديد من المتغيرات والتي من أهمها مرحلة النمو ، مرحلة الشيخوخة ، الحالة الصحية ، طبيعة العمل ، أو النشاط الذي يؤديه الفرد ، الإصابة بالأمراض، الظروف المناخية.(٥٧ : ١٩-٢٣)

كما يؤكد علي ضرورة الاهتمام بالثقافة الغذائية والوعي الصحي وتدعيم الاتجاهات الايجابية نحو الأصول العلمية للتغذية حتى يدرك الإنسان المعاصر أهمية العناصر الغذائية الأساسية لصحته ، وكذلك حتى يلم بأهمية كل عنصر من هذه العناصر الأساسية من تغذيته ومقدار الاحتياج اليومي من كل منها ، وبما تتناسب مع المرحلة السنية وطبيعة ونوع النشاط والظروف التي تحيط به.(٥٧ : ٧٧)

أن الإصابة بالبدانة إنما تعود إلى بعض العادات والتقاليد الغذائية غير الصحية ، أو غياب الوعي الصحي أو الجهل بمبادئ التربية الغذائية ، أو عدم الإلمام بالثقافة الغذائية ، أو زيادة معدل الإتفاق المادي من قبل هؤلاء المواطنين علي الغذاء وبطريقة غير صحيحة تؤدي إلى الإفراط في تناول الطعام ، وبالتالي تؤدي إلى البدانة . (٥٧ : ٦٣)

ويذكر " طارق عبد الرحيم " (١٩٩٠) إن تناول الأم للأطعمة الفقيرة في عنصر الكالسيوم يؤدي بها أن تلد جنيناً يعاني أمراض العظام وسقوط الأسنان ، بالإضافة الي ما يصيبه من الكبر من هشاشة العظام ، وكذلك تناول الأم الحامل لغذاء فقير في الحديد يجعلها تلد طفلاً مصاباً بأنيميا فقر الحديد ، أما إذا تناولت الأم الحامل غذاء غني جداً بالحديد فنجدها تلد طفلاً مصاباً بالتخلف العقلي ، وذلك بسبب التحام عظام الجمجمة قبل أوانها فلا يعطي ذلك المخ فرصة للنمو الطبيعي . وتشير الدراسات الي أن حوالي ٧٠٪ من أطفال العالم وخصوصاً من الدول النامية يعانون من سوء التغذية نتيجة لعدم توافر الوعي الصحي . (٢٧ : ٣١)

أسباب سوء التغذية :

- (١) العادات والتقاليد والسلوكيات الغذائية المتبعة في الأسرة بشكل خاص والمجتمع بشكل عام .
- (٢) قلة الوعي الغذائي بمعنى نقص الثقافة الغذائية للأفراد .
- (٣) طبيعة بعض المناطق من جهة محاصيلها الغذائية حيث تنتج محاصيل معينة لا تكون من شكلها العام غذاء متكامل.

طرق الوقاية من سوء التغذية :

- (١) التوعية بالغذاء الكامل من خلال الثقافة الغذائية .
- (٢) تكوين عادات غذائية سليمة ومحاولة إظهار عجز العادات الغذائية القديمة.
- (٣) الحرص علي احتواء كل وجبة علي العناصر الأساسية للغذاء . (٣٢ : ٤٢)

ولقد بدأ التقدم المحسوس في علم التغذية The science Nutrition الذي يهتم بدراسة الغذاء وكيفية الاستفادة منه وبتأثير عاملين هما:

- ازدياد الوعي الغذائي .
- تحول المعلومات النظرية إلى حقائق مؤكدة من خلال التجارب العلمية التي أجراها العلماء في مجال التغذية .

ان معلومات العلماء عن أسس التغذية Principles of nutrition قد طغت على معلوماتهم عن العلوم الاخرى ، كما انه يجب الاستفادة من تلك المعلومات في تنمية الثقافة الغذائية والوعي الغذائي لدى المواطنين في المجتمعات المختلفة . (٢٢:٥٧)

وغالباً لما يكون الأفراد الذين يعانون من السمنة على وعى بالمشكلات التي تتعلق بوزنهم ، وتشير الدراسات إلى أن ١٥ ٪ فقط من المصابين بالسمنة يعترفون بذلك . وإذا لم يدرك المرء كون حالة سميناً فإنه لن يلتفت إلى أي معلومات صحية متعلقة بجوانب السمنة ومن بين الأمراض الخطيرة المرتبطة بالسمنة أمراض القلب والسكر وارتفاع ضغط الدم و تصلب الشرايين والأمراض المختلفة . (٢٢:٨٠)

(٥) الوعي الصحي الرياضي :

لكي يحتفظ الإنسان بصحته في حالة من السلامة التامة عليه الالتزام ببعض الممارسات وإتباع بعض العادات السليمة ، كممارسة الرياضة . (٧١ : ٩١)

حيث يشير "عبد الله فرغلي احمد" (٢٠٠٣) إلى أن النشاط الرياضي ينمي القدرات ويشبع الرغبات الإنسانية ويحقق الذات من خلال ممارسة الأنشطة المتنوعة سواء الجماعية أو الفردية أو الرياضات المائية ، بهدف تنمية السلوك الصحي . (٣٢ : ٢١٣)

"ويذكر علي جلال الدين " (٢٠٠٥) انه من الضروري معرفة كل فرد لمبادئ الصحة الشخصية - وما لذلك من أهمية لدى ممارسة التربية البدنية والرياضية حيث يساعد الالتزام بإتباع هذه المبادئ على ارتفاع المستوى الصحي .

كما يري أن لا يجب أن يتأخر الاستيقاظ عن الساعة صباحاً - يتبعه مباشرة أداء التمرينات الصحية (تمرينات الصباح الصحية) والتي تساعد علي سرعة الانتقال من حالة النوم إلي حالة اليقظة وتنبيه الجهاز العصبي المركزي - وتنشط العمل الوظيفي المختلف أجهزة الجسم وتساعد علي خلق حالة مزاجية نشطة ومنتعشة. (٣٨ : ٣-٥)

(و) الوعي الصحي القوامي :

الوعي القوامي هو أحد الطرق المستخدمة بنجاح في الوقاية من التشوهات ، كما أنه من العناصر الفعالة للتخلص من التشوهات وخاصة التشوهات التي لم تصل إلي المرحلة التركيبية. (٧٠ : ٨)

وتذكر إقبال رسمى محمد" (١٩٩٠) علي أنه يمتد تأثير القوام المعتدل للفرد علي جوانب عديدة منها الناحية النفسية والصحية والجمالية ، فالقوام المعتدل يزيد الفرد من شعوره بالثقة وقوة الشخصية وتمتعه بالصحة الجيدة لقيام أجهزته ووظائفها بدرجة كبيرة من الكفاءة بطريقة منسقة ومتوافقة. (٢٦ : ٨)

ويذكر مجدي محمد نصر الدين" (١٩٩٩) أن القوام السليم مطلباً ضرورياً وملحاً في ظل الحياة اليومية ، العادات القوامية الخاطئة من أبرز عوامل انتشار الانحرافات القوامية وتقليل كفاءة الجسم الميكانيكية ، ثم رفع مستوي الوعي القوامي ضرورة ملحة للتصدي لهذه الظاهرة المتنامية من خلال عدة اتجاهات فكرية تتعلق بتغيير أنماط العادات القوامية المختلفة. (٤٦ : ٦)

يشير محمد صبحي حسانين ، محمد عبد السلام (١٩٩٥) إلي أن القوام الرديء له انعكاسات سلبية عديدة علي صحة الإنسان ، وأن جميع أجهزة الجسم تتأثر بحالة القوام فالقوام الجيد يقرر القدرة الوظيفية لأجهز الجسم الحيوية ، ويقلل من الإجهاد ويؤخره ، تحسين المظهر الخارجي ، ويحسن مفهوم الذات لدي الفرد. (٥١ : ٣٥)

ومما لا شك فيه أن ارتداء الأحذية الغير مناسبة للبيئة الطبيعية للجسم ، الوقوف علي قدم واحدة لفترة طويلة ، النوم الغير كافي علي وسادة غير صحية ، يؤدي إلي حدوث تشوهات في القوام فالنظام العضلي الحركي معقد بشدة لذا يجب علي الآباء والمربين أن يقتنعوا الأطفال وتصحيح سلوكهم القوامي حتى لا تصبح هذه الأخطاء بعد العاشرون عاماً. (٨٩)

وينشأ القوام عن أسلوب حياة الفرد - فعلى مدار الحياة يطور الأفراد اتساقاً مختلفة من القوام بعضها متوسط وبعضها سيئ أو مشوه وبعضها جيد أو أفعال وترتبط نوعية أو فعالية القوام مع البيئة النسبية للجسم ككل والتوازن العام للجسم .

ويتميز القوام السيئ أو المشوه بعدم القدرة على توزيع الوزن بشكل مناسب على الجسم ككل وبالتالي فإنه لا يكون فعالاً ، ويتميز القوام السيئ بالقدرة على توزيع الوزن على الجسم دون المحافظة على الشكل لأمثل للجسم ، أما القوام الجيد فيتمثل فى القوام المنتصب وهو القدرة على توزيع الوزن بشكل مثالى على الجسم مع الحفاظ على أفضل النسب بالنسبة لأجزاء الجسم مما يحقق أفضل شكل للجسم ، ويؤدى القوام الجيد إلى تحسين التنفس ودوران السوائل فى الجسم مما يجعله أفضل أنواع القوام بالنسبة للجسم . (٨٦)

القوام له علاقة إيجابية بالعديد من المجالات الحيوية للإنسان فهو مرتبطة بالصحة الشخصية السوية والنجاح الاجتماعى والنواحي النفسية وزيادة الإنتاج وممارسة الحركة والنجاح فى النشاطات الرياضية والترويحوية فهو أحد مقومات الحياة السعيدة للإنسان .

مبادئ هامة لرفع الوعي القوامي :

- حث وسائل الأعلام المنظورة و المقرؤة والمسموعة للعمل على نشر الوعي القوامي عن طريق حملات تستهدف جميع القطاعات.
- إصدار الكتيبات والمرفقات والأفلام والشرائح التعليمية والتثقيفية التي تتناول أوضاع القوام السليمة من الثبات والحركة .
- تنظيم المحاضرات والندوات وحلقات البحث والمؤامرات حول ميكانيكية القوام .
- حث الجهات التعليمية (المدارس والمعاهد والجامعات) على تخصيص بعض الدروس لمناقشة المشكلات القوامية ووسائل الوقاية العلاجية .
- تشجيع الدراسات والبحوث التي تتصدي للمشكلات القوامية فى المجتمع والعمل على وضع إستراتيجية قومية تستهدف القوام السليم للمجتمع.

ويرى " مسعود غرابة " (١٩٩٨) أننا احوج ما نكون إلى معرفة الكثير عن أجسام أبنائنا فى مراحل النمو المختلفة حتى نستطيع أن نلم بالاتحرافات القوامية التى تصيب أجسامهم وحتى نستطيع أن نساعدهم على النمو المتزن من جميع الجوانب البدنية والنفسية والعقلية والصحية من خلال برامج التربية الرياضية المبنية على أسس ومبادئ علمية ، وأيضاً من خلال بث الوعى القوامى لدى الأبناء عن طريق المنزل والمدرسة . (٦٢ : ٢)

٢/١/٢ مرحلة التعليم الجامعى :

تعبير الكليات والمعاهد هى المركز الأساس للبحث والتعليم كما أنها المكان المميز لإجراء التحليل النقدى وتقديم الاقتراحات الإيجابية والملائمة التى تخص المشكلات الصحية والبيئية والعمل على حلها بأسلوب مناسب يتمشى مع الأساليب العملية. (٧٨ : ٣)

فالمؤسسات التعليمية على عاتقها مسئولية فئة كبيرة من أفراد المجتمع بالتعاون مع الأسرة . فالأسرة لا تستطيع أحياناً أن تقوم بعملية التربية بمفردها وذلك لانتشار نسبة الأمية بين الآباء والأمهات وضعف الإعداد التربوي الصحي لهم مما يؤدى إلى عدم توفّر الوسط الاجتماعى السوي . (٨٢ : ٥٠٢)

ولقد شهدت السنوات الأخيرة اهتماماً واسع النطاق من تطوير المناهج على ضوء الربط بين احتياجات التنمية الاقتصادية والاجتماعية والثقافية وقضايا المجتمع الصحية والبيئية وبين محتوى مناهج الدراسة فى الكليات (٧٩ : ٣) .

ويرى " مسعود عزابه " (١٩٩٩) ضرورة الاهتمام بإعداد برامج للتوعية الصحية والبيئية لجميع مراحل التعليم بداية من التعليم الابتدائى وحتى نهاية التعليم الجامعى وخاصة التى تخرج معلم لما له من دور فعال فى نشر الوعى الصحى والبيئى فى المؤسسات التعليمية من أماكن متعددة من المجتمع (٦٠ : ١٩) .

كما يتفق " محمد زغلول " (١٩٩٧) ، ورضوان محمد " (٢٠٠٣) على أن للتوعية البيئية تأثير ايجابى على التلاميذ تجاه المجتمع الذى يعيش فيه لذلك على المؤسسات التعليمية مزيد من دراسات البيئة وحل قضايا من خلال البرامج التعليمية وخصوصاً فى الكليات والمعاهد التى تقوم بتخريج المعلمين وذلك لان العواقب التى ستعود على البيئة من المعلمين ستكون وخيمة إذا لم تكن لهم اتجاهات ايجابية نحو البيئة (١٩ : ٤٩) (٣٨ : ٢٣)

وتشير " مكارم أبو هرجه ، ومحمد زغلول" (٢٠٠٠) أن علماء النفس اعتبروا مراحل التعليم فى المؤسسات التعليمية من المراحل الهامة فى تربية الفرد حيث تتكون باكورات الفعل ورد الفعل مع البيئة والتي تساعد على تكوين الوعى الصحى والبنى لديه ولا يتم ذلك إلا عن طريق إكسابه المهارات والمعلومات وأنماط السلوك الايجابية من خلال الخبرات التعليمية المقدمة من مراحل التعليم . (٦٦ : ١٧)

ومن أهم وظائف المؤسسات التعليمية التربوية المتكاملة والتي تبدأ من مرحلة ما قبل المدرسة حتى المرحلة الجامعية فرسالتها لا تقتصر على الناحية المعرفية لدى التلاميذ فحسب انما العمل على تنمية حسه وعقله ووجدانه وغرس قيم وسلوكيات صحيحة تجاه نفسه والمجتمع الذى يعيش فيه . (٨٧)

ان تغير السلوك نحو السلوك الصحى يجب ان يتم من خلال التعليم المتصل بمناهج الصحة على مستوى المجتمع ومن خلال برامج التوعية الصحية . (٦٩ : ٢٧)

ويذكر " السيد خميس " (٢٠٠٣) أن المؤسسات التعليمية (المدارس والجامعات) مؤسسات تربوية معنية لها ثلاث أدوار هي :

- دور انشائي - دور وقائي - دور علاجي . (١٢ : ٥٨)

٢/١/٢ نماذج لبعض المشاريع الناجحة والهادفة لتحسين الوعى الصحى فى الدول المتقدمة :

أ- البرنامج الكندى لمحو الأمية الصحية بين الشباب (٢٠٠٦)

قامت المؤسسة الكندية للصحة العامة بتصميم هذا البرنامج للأفراد الذين يقومون بتعليم وإرشاد الشباب فى عدد من الأجهزة مثل برامج التعليم والمدارس والمراكز المجتمعية ومراكز الرعاية الصحية وقد تم تطوير البرنامج بمعاونة الشباب فى جميع مراحل مع تقديم أدوات سهلة الاستخدام لاشتراك المراهقين فى عملية التعليم ومهام السلوكيات الصحية وتحسين اتخاذ القرار الصحى .

وفى حين أن الاستخدام المقصود لهذا المنهج هو تحسين الوعى الصحى ومهارات التعليم لدى الشباب الذين لديهم مشاكل فى القراءة فإنه ينطبق كذلك على جميع الأفراد ويمنحهم فرصة للمشاركة فى تعلم أشياء جديدة عن الصحة .

ويقع المنهج فى (٢١٠) صفحة وهو مقسم إلى ١٠ دروس كل واحد منها يركز على موضوعات صحية وعينية ومهمة للشباب . ينقسم كل درس إلى ستة مكونات كل منها يمثل فعلاً : تحديد ، تفسير ، تحليل ، تعلم ، محاولة ، مساعدة . (٩٣)

ب- الوعى البيئى بجامعة أكسفورد بروكس :

يعتبر رفع مستوى الوعى بالقضايا البيئية فى جميع انحاء الجامعة من أهم مكونات العمل للفريق البيئى والمجلس البيئى بالجامعة . فمع تعديل بسيط فى سلوك الأفراد واستخدام الموارد المتاحة يمكن للبيئة دفع الأفراد إلى تقليل تأثيرهم على البيئة . وتمتلك الجامعة القدرة على أحداث مد كبير فى هذا الصدد بتضافر جميع الجهود .

- تحصل جميع الكليات ومجالس ادارتها بتعيين مسئولين بيئيين مع إدارات القضايا البيئية على جداول أعمال اجتماعات مجالس الإدارات .
- يتم نشر تقارير دورية عن اجتماعات مجلس البيئة ويتضمن جميع القضايا البيئية المهمة .
- تم عقد صلات قوية باتحادات الطلاب . وتمتلك الاتحادات الطلابية معقداً دائماً للبيئة.
- يتم استخدام الأحداث الدورية لرفع مستوى الوعى بقضايا البيئة سواء داخلياً أو على النطاق الأوسع وغالباً ما يتم إلقاء الضوء على البحوث والمقرارات التدريبية المتعلقة البيئية .
- وتمثل عضوية المنظمة البيئية للكليات والجامعات EAUC فرصة جيدة للتواصل والتشارك فى المعلومات حول القضايا البيئية مع مؤسسات التعليم الجامعى العالى وفوق المتوسط . (٩١)

ج- المنهج الجامعى لزيادة الوعى الصحى بجامعة فيلادلفيا - أمريكا

يقدم المنهج أسلوباً متكاملأ لرفع مستوى الوعى الصحى بين الأفراد فى جميع مراحل التعليم ويضم أفضل التطبيقات التى أقرها المجلس القومى للمعايير المهنية للتدريس للتربية الصحية ، تتقدم من الأهداف أعداد الفرد :

- إظهار عينة فى تعلم التربية الصحية .
- تحديد الصلات بين التربية الصحية والقضايا الاجتماعية .
- اختيار وتخطيط وتقويم المناهج وإستراتيجيات لضمان تربية صحية مدرسية متكاملة .
- انتقاء وتصميم وتطبيق إستراتيجيات التقويم المناسبة لتقويم تعلم الطلاب وتحسين التدريس .
- التعرف على أحدث البحوث والابتكارات فى مجال التربية الصحية . (٩٢)

د- وفى جامعة كاليفورنيا بيركلى (٢٠٠٤)

قامت بوضع برنامج متميز لطلبة الجامعة وكان هدفه تنمية وعى صحى وبيئى لطلبة الجامعة تجاه الدول النامية وذلك :

- مساعدة شعوب الدول النامية والارتقاء بالصحة العامة إلى حد معقول .
- الحد من المشكلة السكانية التى تواجد العالم ومصدرها الدول النامية .
- حماية البيئات العالمية والمحلية من خطر تزايد السكان .
- التحديات التى تواجد المجموعة الدولية .

وكان هذا البرنامج موجه لطلبة الجامعة لكسب مهارات عملية وعلمية فى هذا المجال من خلال :

- فهم المصادر التى تؤثر على الصحة .
- فهم مدى تأثير المواد الملوثة للبيئة والأمراض المعدية على الأفراد والمجتمع الدولى والعالمى .
- القدرة على إيجاد العلامات الإحصائية بين الملوث والمرض البيئى .
- القدرة على الربط بين البيئة وقضايا التنمية الاقتصادية والسكان .
- الوصول بتوصيات سياسية وعالمية توجه إلى الدول النامية .

من هذا البرنامج يمكن تخرج طالب جامعى لديه مهارات علمية بيئية على مستوى عالمى ويمنح درجة علمية من علوم صحة البيئة . (٩٠)

٤/١/٢ المستوى الاقتصادى والاجتماعى :

ان المستوى الصحى فى المجتمع يتناسب مع المستوى الاجتماعى والاقتصادى و التعليمى فى هذا المجتمع وتعتبر مقاييس الصحة ومؤشراتها من الدلائل والعلامات المفيدة فى هذا المجتمع فى قياس المستوى الصحى فى المجتمع والتى يستفاد بها فى توجيه البرامج الصحية . (١٧ : ٢٣٧)

وترى " آمنه مصطفى الشبكشى " (١٩٩١) أن الطبقة الاجتماعية متعددة الإبعاد بحيث تلتقى فيها المكانة الاجتماعية والقوة ومعايير أخرى بما فيها من علاقات اجتماعية أو مكانية وبذلك لم يصبح العنصر الاقتصادى هو الأساسى فى تشكيل الطبقة الاجتماعية باعتبارها عنصراً قائماً على البعد الاقتصادى . بل أصبحت الطبقة الاجتماعية تمثل العنصر الأهم من حيث تأثيرها فى البيئة الحية للمجتمع بشكل عام . (١٥ : ١٨)

٥/١/٢ مقاييس المستوى الاقتصادى والاجتماعى :

أولاً : المقاييس المصرية :

- مقياس " محمد عثمان نجاتى " (١٩٦٢) وقد اعتمد هذا المقياس على ستة أبعاد هى : مستوى تعلم الأب ، مستوى تعليم الأم ، التسهيلات المنزلية ، عدد الخدم ، عدد مرات الذهاب للسينما شهرياً ، التقدير الذاتى لمركز الأسرة فى سلم الغنى والفقر . (٥٤ : ١٤٣ - ١٥١)
- مقياس " محمود عبد القادر محمد على " (١٩٦٦) ويتكون المقياس من سبعة أبعاد هى مهنة رب الأسرة ودخله ، المستوى التعليمى لرب الأسرة ، مظاهر الرفاهية فى الأسرة ، الحى الذى تسكن فيه الأسرة ، كيفية قضاء الإجازات أو العطلات ، مهنة الأم ومستوى تعليمها ، عدد أفراد الأسرة . (٥٨ : ١٤٩ - ١٥٦)
- مقياس " محمد أحمد غالى " (١٩٧٣) وقد اعتمد هذا المقياس على المحركات التالية : مهنة الوالد ، دخل الأسرة ، عدد أفراد الأسرة ، متوسط ما يخص الفرد من الدخل ، الحالة التعليمية للوالد ، نوع السكن (حجرة - حجرتان - شقة) ، الحى الذى يوجد به السكن ، متوسط عدد ما يخص الحجرة من أفراد ، إيجار السكن ، درجة تعليم الأخوة . (٤٧ : ٢٩)

- مقياس " محمد جميل يوسف منصور " (١٩٧٣) يتكون هذا المقياس من أربعة أبعاد هي : البعد المهني للأب والأم ، البعد التعليمي للأب والأم ، البعد الاجتماعي للأب والأم ، البعد الاقتصادي للأسرة وتمثيل صورة وسائل الرفاهية المتوفرة وكذلك تكوين المنزل . (٤٨ : ١٨)
- مقياس " عبد السلام عبد الغفار " " إبراهيم قشقوش " (١٩٨٧) وقد اعتمد فى هذا المقياس على منهج إحصائى محكم ، وقدم لأول مرة معادلة تنبؤية لتحديد المستوى الاقتصادى الاجتماعى اعتمد فيها على ثلاث متغيرات هي وظيفة الأب ، متوسط دخل الفرد الشهرى ، مستوى تعليم الأم . (٣١ : ١١ - ١٧)
- مقياس " عصام الهلالى " (١٩٨٠) وقد قام الباحث بتصميم المقياس بصورته المبدئية تتضمن ٢٩ متغيراً قام باختيارها إحصائياً باستخدام منهج إحصائى متقدم (الاتحداً المتعدد) إلى أربعة دلائل هي وظيفة الأب ، مؤهل الأب ، إجمالى الدخل ، التسهيلات المنزلية . (٣٥ : ١٧)
- وقد عدل المقياس عام ١٩٩٢ وعدل مرة أخرى وكانت متغيراته (طبيعة عمل الوالد ، طبيعة عمل الوالدة ، المصروف اليومي أو الاسبوعى أو الشهرى ، مؤهل الوالد ، مؤهل الوالدة) وهو أحدث المقياس المصممة فى البيئة المصرية على حد علم الباحثة .

ثانياً "المقاييس الأجنبية :

- مقياس " لويدوارنر (وزملاؤه) " وأطلق عليه دليل المكانة ورمز إليه بالرموز (I . S . C) واستخدم فيه الأبعاد التالية : المهنة ، مقدار الدخل ، مستوى التعليم ، نمط السكن ، منطقة السكن . (١٠ : ٩٥)
- مقياس " هو لنجزهيد " Hollingshead وقد اعتمد فى هذا المقياس على ثلاث محكات هي : منطقة الإقامة ، المهنة ، مستوى التعليم . (٢٨ : ٢٤٢)
- مقياس " ميرز وشيفر Myers and Cheffer فقد قدما مقياس اعتمد على محكات المهنة ، التعليم ، الثروة ، منطقة الإقامة وكذلك مقياس "لاندكر" Landecker للمستوى الاقتصادى الاجتماعى والذى اعتمد على محكات المهنة ، التعليم ، الدخل ، وأضاف إليها العنصر البشرى . (٢١ : ٦٤٣ - ٦٤٦)

٦/١/٢ العلاقات بين المستوى الاقتصادي والاجتماعي والوعي الصحي .

إن انخفاض المستوى الاقتصادي في أي مجتمع من المجتمعات يكون له أثر كبير على صحة أفراد هذا المجتمع ؟ كما أن نسبة انتشار الأمراض تزداد في المجتمعات الفقيرة، وذلك لأن انخفاض المستوى الاقتصادي والاجتماعي دائما يؤدي إلى انخفاض في مستوى صحة البيئة .

فقد لا يتوفر في مثل هذه المجتمعات المسكن الصحي أو التخلص الصحي من الفضلات والقمامة ويكون من الصعب على الأفراد في مثل هذه المجتمعات أيضاً المحافظة على تناول الغذاء الضروري الذي يساعد في اكتساب الصحة وما يعقبه ذلك من أمراض سوء التغذية . كما أن المجتمعات الفقيرة بشكل عام لا تفقد كثيراً على برامج الخدمات الصحية سواء كانت برامج خدمات رقابية أو إعلامية بما يتناسب مع احتياجات المواطنين مما يتسبب عنه انتشار الأمراض في المجتمع . (١٨ : ٢٣١)

ويشير أحمد أحمد إبراهيم (١٩٩٩) أن انخفاض المستوى الاقتصادي والاجتماعي للأسرة يقلل من فرص اكتساب المعلومات الغذائية وكذلك انخفاض المستوى التعليمي للوالدين وخصوصاً الأم مما يؤثر على الأطفال حيث أن الأطفال يسلكون سلوك الوالدين . (٢ : ١٠٩)

ويؤكد بهاء الدين إبراهيم سلامة (١٩٩٢) إلى أن انخفاض مستوى التعليم (نسبة المتعلمين) وما يصاحب ذلك من جهل يرتبط وثيقاً بانخفاض المستوى الصحي من المجتمع .

وعلى سبيل المثال الفرد الذي يعرف القراءة أو الكتابة لا يستفيد من الإرشادات والمعلومات الصحية المنشورة من الصحف أو المجلات أو النشرات الصحية - كما أنه غير ميال لسماع أي برامج إذاعية فيما يتعلق بالصحة وهو غير ميال لحضور الاجتماعات والندوات الصحية . (١٨ : ٢٣١ - ٢٣٢)

وقد أشارت البحوث المختلفة التي أجريت في مجال التحصيل أن وصول الفرد إلى المستوى التحصيلي المناسب لا يتأثر فقط بما لديه من قدرات عقلية أو سمات شخصية وعوامل دافعية وإنما يتأثر أيضاً بالبيئة التي يعيش فيها سواء من حيث المستوى الاجتماعي أو الاقتصادي أو من حيث مستوى تعليم الآباء والأمهات أو من حيث تصورهم لذاتهم نتيجة لما توفره الأسرة والمجتمع الخارجي المحيط بهم من مساعدة بناءة . (٤١ : ٥)

وتلعب العوامل الاقتصادية دوراً كبيراً في تحديد عاداتنا الغذائية وتقرير نوعيات وكميات الأغذية المتناولة ؟

ويؤثر الدخل تأثيراً مباشراً في زيادة المقدرة الشرائية للأسرة وغالباً ما تقتصر الزيادة في الدخل بتوفير المزيد من الغذاء وتعدد أنواعه ووجود فرصة واسعة للاختيار . (٥٥ : ٣٠)

ويذكر محمد محمد الحماحمي (٢٠٠٠) أن التغذية تتأثر بمستوي الدخل المادي للفرد أو للأسرة حيث يتم الإقبال علي استهلاك الكربوهيدرات -رخيصة الثمن في الأسر ذات الدخل المادي المنخفض وزيادة استهلاك البروتينات في الأسر ذات الدخل المادي المرتفع .

وبوجه عام فإن غذاء الفرد يطرأ عليه التحسين بزيادة مستوي دخله المادي أو زيادة مستوي الدخل المادي لأسرته؟

وذلك فيما عدا بعض الاستشارات المرتبطة ببعض الأمراض المعوية التي تعوق هضم وامتصاص الغذاء أو المرتبطة الاخرى . (٥٧ : ٦٣،٢٥)

أدت تعقيدات الحياة العصرية الى الضغوط النفسية بأنواعها الكثيرة فالحرية تعنى المنافسة ونحن فى عالم صغير تتضاعف فيه المعلومات العلمية وتتغير العادات مع التغير السريع للحياة فالضغوط الاجتماعية والاقتصادية تؤدي الى كثير من الاضطراب وقليل من الراحة لكثير من الأفراد . (٢٠ : ٢٣)

وتعتبر العوامل الاجتماعية التي تتمثل في المستوي الاقتصادي للأسرة والمستوي الثقافي للوالدين وطبيعة وسلامة العلاقات الأسرية والتنشئة والتوافق الاجتماعي احد الدعامة الأساسية التي يتوقف عليها ارتفاع وانخفاض المستوي الأكاديمي عامة ومستوي الأداء المهارى بصفة خاصة . (٤١ : ٥)

ويرتبط مستوي التعليم وما يصاحب ذلك من جهل ارتباطاً وثيقاً بانخفاض في المستوي الصحي . (١٩ : ٢٠٨)

والنهضة الاقتصادية القومية لا تقوم الا على قدرات بشرية متطورة أو تخصيص أقصى استثمار وتنمية بشرية ممكنة وإذا كان التعليم هو أفضل استثمار للإنسان فإن الصحة الجيدة هي القدرة على جعل الإنسان قادراً على تنمية طاقاته وقدراته الخلاقة.

ومن هنا تظهر العلاقة الوطيدة بين المستوى الاقتصادي والاجتماعي للفرد وسلوكه الصحي لأنه من الثابت أن للعادات والتقاليد والطرق المعيشية أثرها المباشر على السلوك الصحي للأفراد فالمرء إذا كان في بيئة لا تهتم بالنظافة الشخصية ينمو على هذا السلوك كذلك المجتمع القادر اقتصادياً فكلما كان المستوى الاقتصادي والاجتماعي مرتفع يؤدي إلى السلوك الصحي السليم نتيجة لارتفاع مستوى المعيشة .

ولكي تستطيع الأم إعداد طفلها وتربيته تربية صحيحة لابد ان تحصل على قدر من التعليم لأن التعليم يساعد على رفع مستوى الوعي لديها فيما يتعلق بالرعاية الصحية لأطفالها وهناك ارتباط بين درجة تعليم الأم ومستواها الصحي فأطفال الأم المتعلمة يتمتعون بمستوى صحي أفضل بكثير من أطفال غير المتعلمة وهذا ما أوضحت دراسة ليلي محمد إبراهيم (١٩٩٣) ودراسة الهام شلبي (١٩٩٤) ان مستوى التعليم من أي مجتمع يتناسب طردياً مع الحالة الصحية لأفراده فكلما ارتفع مستوى التعليم ومستوى الثقافة ارتفع المستوى الصحي وانخفضت نسبة الإصابة بالأمراض. (٧ : ٢)

٢/٢ الدراسات السابقة :

١/٢/٢ الدراسات العربية

١ - اسم الباحث : " آمنه مصطفى محمد الشبكشى " (١٩٩١) (١٥)

عنوان الدراسة : المستوى الاقتصادى وعلاقته بممارسة الأنشطة الترويحية .

العينة والمنهج : اشتملت عينة الدراسة على (٣٠٠) فرد من الأندية بواقع (١٠٠ فرد) من كل نادى و (٣٠٠) فرد من كل مراكز الشباب بواقع (١٠٠) فرد من كل مركز شباب تتراوح أعمارهم بين (٢٠ ، ٣٠ سنة) اختيرت بالطريقة العشوائية وذلك باستخدام المنهج المسحى وذلك لملاءمته لطبيعة الدراسة .

هدف الدراسة : وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على

- ١ . المستوى الاقتصادى وفقاً لاختلاف البيئة الجغرافية ونوع المهنة لدى رواد الأندية بمحافظة القاهرة .
- ٢ . مدى الفروق فى القيم الاجتماعية بين رواد الأندية ومراكز الشباب .
- ٣ . مدى الفروق فى المستوى الاقتصادى فى ممارسة الأنشطة الترويحية بين المجموعات قيد البحث .
- ٤ . نوعية الأنشطة الترويحية الممارسة وحجم وقت الفراغ ومعوقات الممارسة لرواد الأندية ومراكز الشباب .

أدوات الدراسة : استمارة محاور رئيسية للمحور (الاقتصادى - الاجتماعى - الترويحي) من إعداد الباحثة .

أهم النتائج : قد أسفرت النتائج على أن

- ١ . تميز أولياء أمور رواد الأندية للعمل بمهنة عالية المستوى ومستوى التعليم وطبيعة المسكن .

٢. تعتبر البيئة الجغرافية والمستوى التعليمى من محددات المستوى الاقتصادى لمجتمع البحث .
٣. أهم القيم الاجتماعية المميزة لرواد الأندية كانت علاقتهم الأسرية وتماسك الأسرة وتحمل المسؤولية واحترام المواعيد والديمقراطية فى المنزل .
٤. أهم القيم الاجتماعية لرواد مراكز الشباب كانت الاحترام المتبادل للأسرة والمحافظة على مشاعر الآخرين .
٥. الفرق فى المستوى الاقتصادى بين رواد الأندية ومراكز الشباب هى الامتلاك للأجهزة المنزلية والاستعانة بالخدم ، الإقبال على مدراس اللغات ، ارتفاع مستوى دخل الأسرة ، قضاء الإجازات والعطلات والذهاب للسينما .
٦. تختلف الأنشطة الترويحية الممارسة لرواد الأندية عن رواد مراكز الشباب باختلاف المستوى الاقتصادى .

اسم الباحث : فريد عبد الفتاح محمد خشبة (١٩٩١) (٤٠)

عنوان الدراسة : خصائص البنيان الجسمانى والمستوى الاجتماعى للمرحلة السنية (١٢-١٥) سنة بمحافظة الشرقية (دراسة تحليلية) .

العينة والمنهج: اشتملت عينة البحث على (٧٠٠٠) تلميذ من تلاميذ المرحلة الاعدادية بمحافظة الشرقية مقسمين الى فئات ١٢ ، ١٣ ، ١٤ ، ١٥ سنة من المدارس مستخدما المنهج الوصفى باستخدام الدراسات المسحية .

هدف الدراسة: وقد أسفرت النتائج الى التعرف على خصائص البنيان الجسمانى والمستوى الاجتماعى للمرحلة السنية من (١٢-١٥) سنة وعلاقتها بالبنيان الجسمانى وممارسة النشاط الرياضى وأثرها على البنيان الجسمانى للطلاب فى هذه المرحلة .

أدوات الدراسة :

- استمارة قياس المستوى الاجتماعى .
- بعض المقاييس الانثروبومترية (السن - الطول - الوزن) .

- القياسات الفسيولوجية الاسبيروميتر الجاف لقياس السعة الحيوية .

أهم النتائج: وقد أسفرت النتائج الى

١ . وجود فروق دالة احصائيا بين التلاميذ فى القياسات الانثروبومترية والفسيولوجية .

٢ . المستوى الاجتماعى لتلاميذ محافظة الشرقية اقل من المتوسط تفوق التلاميذ ممارسين النشاط الرياضى فى القياسات الانثروبومترية والسعة الحيوية عن التلاميذ غير الممارسين للأنشطة الرياضية .

٣ - اسم الباحث : " فوزية عثمان محمد الديب " (١٩٩٥) (٤١)

عنوان الدراسة : أثر المستوى الاقتصادى الاجتماعى على بعض الأساليب السلوكية الصحية والمستوى المهارى لناشئات بعض الأنشطة الرياضية الفردية.

العينة والمنهج : اشتملت عينة البحث على عينة عمدية قوامها (٣٦٠) ناشئة بواقع (٤٥) ناشئة من كل نادى ومركز شباب مقسمة بالتساوى على ثلاث أنشطة فردية (جمباز - ألعاب قوى - كاراتيه) وتم فيها استخدام المنهج الوصفى (المسحى) .

هدف الدراسة : وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على

١ . العلاقة بين المستوى الاقتصادى الاجتماعى والسلوك الصحى لناشئات كل من الأندية ومراكز الشباب .

٢ . الفروق بين مجموعات الناشئات المقسمة وفقاً للمستوى الاقتصادى والاجتماعى فى السلوك الصحى .

٣ . الفروق بين ناشئات الأنشطة الفردية المختارة فى المستوى الاقتصادى والاجتماعى والسلوك الصحى .

٤ . الفروق بين ناشئات الأندية ومراكز الشباب (وفقاً لتقسيم المستوى المهارى) فى كل من المستوى الاجتماعى والسلوك الصحى .

أدوات الدراسة :

- مقياس المستوى الاقتصادي الاجتماعي (اعداد عصام الهاللي)
- مقياس السلوك الصحي (اعداد الباحثة)

أهم النتائج : قد أسفرت النتائج على أن

- ١- توجد علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين المستوى الاقتصادي الاجتماعي والسلوك الصحي لكل من ناشئات الأندية ومراكز الشباب .
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً في السلوك الصحي لصالح المجموعة ذات المستوى الاقتصادي الاجتماعي المرتفع .
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين ناشئات الأنشطة الفردية المختارة في المستوى الاقتصادي والاجتماعي والسلوك الصحي .
- ٤- توجد فروق دالة إحصائياً لصالح ناشئات الأندية عن ناشئات مراكز الشباب في كل من المستوى الاقتصادي الاجتماعي والسلوك الصحي .

٤- اسم الباحث : " مصطفى كامل واحمد فوزي " (١٩٩٦) (٦٤)

عنوان الدراسة : دراسة الخواص الاجتماعية والاقتصادية للمرأة الرييفية وعلاقتها بالمستوى المعرفي الغذائي " دراسة ميدانية في إحدى القرى المصرية "

العينة والمنهج : وقد اشتملت عينة البحث على (١٢٢) سيدة وقد استخدم الباحثان " المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة الدراسة " .

هدف الدراسة : وتهدف هذه الدراسة إلى

١. التعرف على العلاقة بين المستوى المعرفي الغذائي وكل من المتغيرات التالية (المستوى التعليمي ، درجة الانفتاح الجغرافي ، درجة المعرفة الصحية ، المستوى التعليمي للزوج)

٢. التعرف على العلاقة بين المستوى المعرفى الغذائى للمرأة الريفية والافتتاح الثقافى .

أدوات الدراسة :

- استبيان الخواص الاقتصادية والاجتماعية .
- استبيان المستوى المعرفى الغذائى .

أهم النتائج : قد أسفرت النتائج على أن

١. وجود علاقة اقتران مغزوى بين المستوى المعرفى الغذائى وكل من المتغيرات التالية (المستوى التعليمى ، درجة الافتتاح الجغرافى ، درجة المعرفة الصحية ، المستوى التعليمى للزوج) وذلك عند مستوى الاتصالى ٠,٠١ .
٢. توجد علاقة اقتران إيجابية بين المستوى المعرفى الغذائى للمرأة الريفية ويتغير الافتتاح الثقافى عند المستوى الاحتمالى ٠,٠٥ .

٥- اسم الباحث : "مسعود كمال غرابة" (١٩٩٨) (٦٢)

عنوان الدراسة : دراسة الفروق فى الوعى الصحى للشباب السعودى فى ظل تغيرات المستوى الاقتصادى والاجتماعى .

العينة والمنهج : استخدم الباحث عينة قوامها (١٢٠) طالب من طلاب كليات المعلمين وطلاب المدرسة الثانوية بمكة المكرمة وروعى أن تمثل العينة جميع السنوات الدراسية لكى تشمل أعمار سنوية مختلفة وقد استخدم الباحث المنهج الوصفى لملائمته لهذه الدراسة .

هدف الدراسة : وتهدف هذه الدراسة إلى

١. بناء وتقنين مقياس للوعى الصحى للشباب .

٢. التعرف على الفروق فى الوعي الصحى للشباب السعودى طبقاً لتغيرات المستوى الاقتصادى والاجتماعى (المرتفع - المتوسط - المنخفض) .

أدوات الدراسة :

- مقياس الوعي الصحى (إعداد الباحث)
- مقياس المستوى الاقتصادى والاجتماعى (إعداد عصام الهلالى)

أهم النتائج : وقد أسفرت نتائج الدراسة إلى

- أن هناك فروق دالة إحصائية بين الشباب السعودى فى أبعاد مقياس الوعي الصحى وفى المقياس ككل وذلك طبقاً لمتغيرات المستوى الاقتصادى والاجتماعى (المرتفع - المتوسط - المنخفض) وذلك لصالح المستوى المرتفع ثم المتوسط ثم المنخفض .
- تم بناء مقياس للوعي الصحى للشباب طبقاً للأسس و المبادئ العلمية لبناء المقاييس .

٦- اسم الباحث : " مسعود كمال غرابة " (١٩٩٩) (٦٠)

عنوان الدراسة : برنامج مقترح للتوعية الصحية والبيئية وأثره على السلوك الصحى والاتجاهات نحو البيئة لدى طلاب كلية المعلمين بمكة المكرمة .

العينة والمنهج : استخدم الباحث عينة عمدية قوامها (٢٤٠) طالب تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين باستخدام المنهج التجريبى .

هدف الدراسة : وتهدف هذه الدراسة إلى بناء برنامج للتوعية الصحية والبيئية لطلاب كلية المعلمين بمكة المكرمة .

أدوات الدراسة :

- مقياس الوعي الصحى .
- مقياس الاتجاه نحو البيئة .
- برنامج التوعية الصحية والبيئية .

أهم النتائج : قد أسفرت النتائج على أن

١. البرنامج المقترح للتوعية الصحية والبيئية يؤثر تأثيراً إيجابياً فى رفع السلوك الصحى.
٢. أن عينة البحث من المجموعة التجريبية كانوا أكثر تحسناً عن أقرانهم من المجموعة الضابطة فى القياس البعدى سواء بالنسبة إلى السلوك الصحى أو اتجاه الطلاب نحو البيئة .

٧- إسم الباحث : "ماجدة عقل - فاطمة سعد" (٢٠٠٢) (٤٥)

عنوان الدراسة : برنامج تربىة حركية مقترح لتنمية الوعي الصحى للأطفال مرحلة ما قبل المدرسة .

العينة والمنهج : اشتملت عينة الدراسة على (١٥٠) طفلاً وطفلة تتراوح أعمارهم من ٤ - ٥ سنوات تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين باستخدام المنهج التجريبي وذلك لملاءمته لطبيعة الدراسة .

هدف الدراسة : تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج التربية الحركية المقترح على الوعي الصحى لأطفال المجموعة التجريبية .

أدوات الدراسة :

- مقياس الوعي الصحى المصور .
- البرنامج المقترح للتربية الحركية .

أهم النتائج : وقد أسفرت النتائج إلى

- أن برنامج التربية الحركية الذى طبق على المجموعة التجريبية قد ساهم فى تنمية السوعى الصحى (الوقائى - الشخصى - البيئى - الغذائى - الرياضى - القوامى)
- وجود تحسن فى المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة فى الوعى الصحى .

٨- اسم الباحث : رشا محمد اشرف و خالد مسعود حسن (٢٠٠٤) (٢٢)

عنوان الدراسة :التصنيف الطبقي لمنتخب الناشئين فى بعض الألعاب الاولمبية بجمهورية مصر العربية.

العينة والمنهج : اشتملت عينة البحث على لاعبي منتخب الناشئين من الجنسين فى الرياضات الاولمبية حيث بلغت عينة البحث (٣١٢) لاعب ولاعبة ممثلين (١٣) رياضة اولمبية واستخدم الباحثان المنهج الوصفى لملاءمته للدراسة .

هدف البحث : ويهدف هذا البحث الى تحديد التصنيف الطبقي لدى منتخبات الناشئين بجمهورية مصر العربية فى بعض الألعاب الاولمبية .

أدوات الدراسة : دليل المستوى الاقتصادى والاجتماعى (لعصام الهللى)

أهم النتائج : قد أسفرت النتائج على أن

١. ينحصر أغلب الرياضيون فى الطبقات المتوسطة العليا والمتوسطة والمتوسطة الدنيا .
٢. هناك علاقة مؤثرة بين المتغيرات الثلاثة لدليل المستوى الاجتماعى والاقتصادى مما كان لها أكبر الأثر فى التأثير على الرياضيون وتوجيههم نحو التفوق الرياضى .

٣. هناك رياضات قاصرة على أبناء طبقات معينة ، ولكن هذا لا يمنع وجود حراك اجتماعي داخل الأنشطة الرياضية الاولمبية بنسب متفاوتة .

٩- اسم الباحث : "عبيد محمد قنبر" (٢٠٠٤) (٣٤)

عنوان الدراسة : تأثير برنامج ألعاب صغيرة على بعض مظاهر السلوك الصحي و التعايش مع الإعاقة للمعاقين فكريا .

العينة والمنهج : اشتملت عينة البحث على عينة قوامها (١٥ طالب) ، (١٢ طالبة) من المعاقين ذهنياً وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة الدراسة .

هدف الدراسة : وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج ألعاب صغيرة على بعض مظاهر السلوك الصحي للمعاقين فكرياً .

أدوات الدراسة :

- ١ - استمارة مقياس السلوك الصحي لولى الأمر .
- ٢ - استمارة مقياس السلوك الصحي للمشرف .
- ٣ - استمارة مقياس التعايش مع الإعاقة للمختلين عقليا .

أهم النتائج : وقد اسفرت نتائج الدراسة عن

١. التغيرات فى السلوك الصحي كانت أكثر إيجابية لدى عينة البحث عنه فى التعايش مع الإعاقة بعد تطبيق البرنامج .
٢. البرنامج المقترح له تأثير إيجابى على السلوك الصحي والتعايش مع الإعاقة للمعاقين عقلياً للبنين والبنات وقد تفاوت هذا التأثير بالنسبة لمحاور السلوك الصحي .

١٠ - اسم الباحث: "هانى عبد العزيز حميدة محمد" (٢٠٠٥) (٧٠)

عنوان الدراسة: بناء مقياس الوعى البيئى الصحى للرياضيين من (١٢-١٥) سنة
بحافظة الفيوم

العينة والمنهج: استخدم الباحث عينة قوامها (٤٠٠) لاعب مقسمين الى (٢٠٠) لاعب
ممارس للأنشطة الجماعية و(٢٠٠) لاعب ممارس للأنشطة الفردية
من محافظة الفيوم فى المرحلة السنّية (١٢-١٥) سنة تم اختيارها
بالطريقة العمدية من الأندية ومراكز الشباب وتم استخدام المنهج
الوصفى لملائمته لطبيعة البحث .

هدف الدراسة: وتهدف الدراسة الى

١. بناء مقياس للوعى البيئى الصحى للرياضيين من (١٢-١٥) سن
٢. التعرف على الوعى البيئى الصحى لدى ممارس الأنشطة المختلفة من
سن (١٢-١٥) سنة .

أدوات الدراسة :

- مقياس الوعى البيئى الصحى (إعداد الباحث)

أهم النتائج : توصل الباحث لعدد من النتائج أهمها:- للوعى البيئى الصحى دور كبير
فى أدراك اللاعبين بالآتى :

١. أهمية توافر الاشتراطات الصحية فى المنشآت الرياضية المفتوحة
والمغلقة وحجرات استبدال الملابس و دورات المياه .
٢. دور التغذية فى اكتساب الصحة .
٣. الشروط الفنية للصحة للملابس والأحذية والأدوات والأجهزة .
٤. درجة الحرارة ودرجة الرطوبة والهواء وتأثيرهم على صحة الرياضى.
٥. أهمية الصحة الشخصية وعوامل الأمن والسلامة لتجنب الأمراض
والإصابات .

٢/٢/٢ الدراسات الأجنبية :

١١- اسم الباحث : كيمبرلي وآن Kaiser, Kimberly, Ann (١٩٩٤) (٢٩)

عنوان الدراسة : دراسات تحليلية للسيدات البدنيات من حيث التكوين الجسماني - العادات - المعلومات - الاتجاهات - السلوكيات الغذائية .

العينة والمنهج : اشتملت عينة البحث على (٥٥) سيدة أعمارهم من (١٩-٥٩) سنة واتبعت الباحثات المنهج الوصفي لملاءمته لهذه الدراسة .

هدف الدراسة : وتهدف هذه الدراسة الى معرفة التكوين الجسماني والعادات والمعلومات والاتجاهات والسلوكيات الغذائية للسيدات البدنيات .

أدوات الدراسة :

١ - استبيان للعادات والمعلومات والاتجاهات والسلوكيات الغذائية (KAB) .

٢ - دليل كتلة الجسم (BMI) .

أهم النتائج : وأسفرت النتائج على وجود علاقة ارتباطية بين السلوكيات الغذائية والتكوين الجسماني للسيدات البدنيات وتعكس هذه الدراسة خصائص السيدات البدنيات .

١٢- أسم الباحث : "براونسون وآخرون Beownson R.crt al" (٢٠٠٢) (٢٥)

عنوان الدراسة : تأثير نشر برامج موثقة لرفع مستوى النشاط البدني والوعي الصحي بالولايات المتحدة الأمريكية .

العينة والمنهج : استخدم الباحثون المنهج شبه التجريبي لفحص التغيرات الناجمة عن النشر في ثمان ولايات وتم استخدام باقى الولايات كمجموعة ضابطة للمقارنة وكان العدد عند البداية (١٥٤) ، وعند المتابعة (١٢٤) .

هدف الدراسة : وتهدف الدراسة إلى فحص تأثير نشر برامج موثقة لرفع مستوى النشاط البدنى والوعى الصحى بالولايات المتحدة الأمريكية .

أدوات الدراسة :

تم النشر عن طريق ورش عمل وتقديم خدمات الدعم التقنى وتوزيع قرص مضغوط .

أهم النتائج : وقد أسفرت النتائج عن

- ارتفاع مستويات النشاط البدنى والوعى الصحى كنتيجة للنشر .
- ارتفاع المستويات بين المستجيبين المحليين مقارنة بمؤسسات الولايات .
- السمات المرتبطة بالوعى أكثر ميلاً للارتفاع بين المؤسسات القروية .

٢/٢/٢ التعليق على الدراسات السابقة :

قامت الباحثة بالاطلاع على العديد من الدراسات و البحوث العربية و الأجنبية المتعلقة بموضوع البحث سواء كانت رسائل ماجستير او دكتوراه او مؤتمرات تنظمها كليات التربية الرياضية وأيضا الاطلاع على الدراسات و البحوث التى حصلت عليها الباحثة من شبكة المعلومات (الانترنت) ، و سوف تقوم الباحثة بمناقشة هذه الدراسات من حيث تاريخ الإجراء ،الهدف من البحث،العينة ،المنهج ،النتائج،الأسلوب الاحصائى.

من حيث تاريخ الإجراء:

أجريت الدراسات العربية و الأجنبية فى الفترة من عام (١٩٩١) حتى عام (٢٠٠٧) و قد فضلت الباحثة الحصول على الدراسات الحديثة و ذلك لتغير أساليب القياس بجانب التقدم العلمى الذى يشهده العالم.

من حيث الهدف:

هناك مجموعة من الدراسات اهتمت بالتعرف على تأثير بعض البرامج على السلوك الصحى و علاقتها به كما فى دراسة محمد عبد العظيم القفاص (٢٠٠٣) و دراسة عفت عوض الشيتانى (٢٠٠٥) ودراسة عبير محمد قنبر (٢٠٠٤) و دراسة مسعود كمال غرابة (٢٠٠٠) .

و هناك مجموعة اخرى من الدراسات اهتمت ببناء مقياس للوعى الصحى كما فى دراسة هانى عبد العزيز حميدة (٢٠٠٥) و دراسة مسعود كمال غرابة (١٩٩٨) و هناك مجموعة أخرى اهتمت بالتعرف على العلاقة بين المستوى الاقتصادى و الاجتماعى و السلوك الصحى و الوعى الصحى مثل دراسة مسعود كمال غرابة (١٩٩٨) و دراسة آمنة مصطفى الشبكشى (١٩٩١) و دراسة فوزية عثمان الديب (١٩٩٥) و دراسة مصطفى كامل و احمد فوزى (١٩٩٦) .

كما نجد ان هناك مجموعة من الدراسات اهتمت بالتعرف على تأثير بعض البرامج على تنمية الوعى الصحى مثل دراسة ماجدة عقل و فاطمة سعد (٢٠٠٢) و دراسة مسعود كمال غرابة (١٩٩٩) و دراسة هويدا محمود الاتربى (١٩٩٤) و مجدى محمد نصر الدين (١٩٩٩) و دراسة رياض م . الدخيل (٢٠٠٦) ودراسة براونسون وآخرون (٢٠٠٧) .

من حيث المنهج :

اتفقت معظم الدراسات العربية و الأجنبية على استخدام المنهج الوصفى ما عدا دراسة عفت عوض الشيتانى (٢٠٠٥) و عبير محمد قنبر (٢٠٠٤) و مسعود كمال غرابة و طه عبد الرحيم (٢٠٠٠) ماجة عقل و فاطمة سعد (٢٠٠٢) و مسعود كمال غرابة (١٩٩٩) و مجدى محمد نصر الدين (١٩٩٩) و براونسون و آخرون (٢٠٠٧) ،

من حيث العينة :

اتفقت معظم الدراسات العربية و الأجنبية على اختيار العينة بالطريقة العشوائية ماعدا دراسة فوزية عثمان الديب (١٩٩٥) ، ودراسة ليندا ج (١٩٩٦) ، و دراسة مسعود كمال غرابة (١٩٩٩) ، و دراسة مسعود كمال غرابة و طه عبد الرحيم (٢٠٠٠) ، و دراسة ماجدة عقل و فاطمة سعد (٢٠٠٢) ، و دراسة عبير محمد قنبر (٢٠٠٤) ، ودراسة هانى عبد العزيز حميدة (٢٠٠٥) ، و دراسة عفت عوض الشيتانى (٢٠٠٥) .

من حيث الأدوات :

اتفقت معظم الدراسات العربية و الأجنبية على استخدام الاستبيان كوسيلة لجمع البيانات من عينة الدراسة .

من حيث النتائج :

اتفقت معظم الدراسات السابقة على تأثير البرامج المقترحة على تنمية السلوك و الوعي الصحى ووجود علاقة بين الوعي الصحى و المستوى الاقتصادى و الاجتماعى .

من حيث الأسلوب الاحصائى : اتخذت كل الدراسات أسلوبا إحصائيا مختلفا .

٤/٢/٢ مدى الاستفادة الدراسات السابقة :

ترى الباحثة ان هذه الدراسات فى مجملها قد ساهمت فى إلقاء الضوء على تحديد الأسس الهامة لهذه الدراسة مثل :

- أهمية التعرف على الفروق فى الوعي الصحى.
- تحديد المنهج المناسب لطبيعة الدراسة الحالية.
- تحديد العينة و طريقة اختيارها و حجمها.
- التعرف على الطريقة المثلى لتقنين استمارة جمع البيانات قيد البحث.
- التعرف على الطريقة المثلى لتطبيق المقياس على العينة.
- تحديد انسب المعالجات الإحصائية بما يتناسب مع طبيعة هذا البحث.