

الفصل الاول

مقدمة البحث

مشكلة واهمية البحث

أهداف البحث

مصطلحات البحث

الفصل الأول المقدمة

مقدمة البحث:

شهد العالم في العصر الحديث تطورا منقطع النظير في مختلف المجالات العلمية والتكنولوجية والاجتماعية وغيرها من المجالات، وانعكس اثر ذلك كله على النواحي المختلفة للرياضيين، لذا نجد ان التطور العلمي في مجال الرياضة وما طرأ على حياة الافراد، ونظرتهم نحوها لم يعد يقتصر على ممارستها فقط بهدف الوصول للبطولات بل تعددت اهمية الممارسة الى اكتساب الصحة واللياقة البدنية والوقاية من الامراض مما جعلها من ضروريات الحياة لكل فرد في المجتمع. (١٦: ١٩)

ويتميز هذا العصر بالتغيرات السريعة الناجمة عن التقدم العلمي التكنولوجي وتقنية المعلومات، لذا أصبح من الضروري مواكبة العملية التربوية لهذه التغيرات لمواجهة المشكلات التي قد تنجم عنها مثل الانفجار المعرفي والانفجار السكاني.(٧١:٨)

وتشير نادية رشاد(١٩٩٦) أن العادات والاتجاهات المرتبطة بالمهارات الصحية تشمل مجالات متعددة ترتبط بصحة الفرد، وفي هذا الصدد يوضح عادل حسن(١٩٩٥) أن الافراد دائما يحتاجون الى نصائح تتعلق بزيادة الثقافة الصحية ومن العوامل الاساسية التي ترفع المستوى الصحي وتعديل العادات الصحية لديهم، ان القائمين على المؤسسات المختلفة بصفة عامة والمؤسسات التعليمية بصفة خاصة عملوا على نشر الثقافة الصحية بينهم وكيفية تلافي المشاكل الصحية، مع التوجه الى اتباع العادات الصحية السليمة. (٢٦:٦٢) (٣٢)

وتوضح نادية رشاد (١٩٩٦) أن التنقيف الصحي يختصر الفترة بين الاكتشاف العلمي، والتطبيق العملي، وذلك بتشجيع تقبل انتشار المعلومة الصحية، وتزويد الفرد بكل ما يحتاجه من معلومات وخبرات صحية، حتى يتمكن من المشاركة الايجابية في حل مشكلات صحية، كما يمكن تشبيه التنقيف الصحي بمثلث متساوي الاضلاع ضلع لاكتساب المعلومات(الثقافة) ، وضلع لغرس وتأصيل القيم المرتبطة بتلك المعلومة (الوعي) ، والضلع الاخير لتطبيق تلك المعلومات(السلوك) فالتنقيف هو أحد العناصر الاساسية للرعاية الصحية الاولية ويهدف الى دعم السلوكيات الصحية وتعزيزها.(٥٠:٦٢)

والإرشاد والتوجيه عملية تنظيمية كعلم له أصوله وقواعده، تضعه في مصاف العلوم الحديثة التي أطلت علينا في بداية القرن العشرين، والثقافة الصحية هي توصيل المعلومات الى فئة من الشعب يهتمهم معرفتها و تمس احتياجاتهم وميولهم وشعورهم ودوافعهم وبذلك تدفعهم الى ممارسة الاتجاهات الصحية السليمة وتكرار ممارسة السلوك السليم يؤدي الى تكوين العادات الصحية المحموده هي بدورها جزء من التربية الصحية، ويلعب الوعي الثقافي دورا هاما في الوقاية، فالترام الافراد بتنفيذ المعلومات الصحية السليمة يقيهم ذلك من فرصة الاصابة بأمراض عديدة.(٥٤: ٢)

ومما لا شك فيه ان كلا من التربية البدنية والتربية الصحية يسعيان نحو تحقيق السلامة والكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية للإنسان، لغرض اعداده وتربيته بما يتلاءم ويتناسب مع طموحات وامال المجتمع الذي ينتمي اليه، وعلى ذلك يمكن استغلال أنشطة التربية الرياضية في توجيه المعلومات والمعارف الصحية من كونها مجرد معلومات الى سلوك صحي.(٢٣: ٤٧)

والهدف من التنقيف الصحي هو مساعدة الأفراد والمجموعات المختلفة على النهوض بمستواهم الصحي من خلال مجهودهم الشخصي والاعتماد على الذات ، وهذا يشمل توجيههم الى السلوك الصحي السليم للمحافظة على صحتهم ويقاس نجاح التنقيف الصحي بالالتزام بالسلوك الصحي. واختيار وسائل التنقيف وتنمية الوعي الصحي يعتمد على احتياجات الافراد وقدراتهم والمستوى الثقافي ولكي نحصل على تأثير افضل لابد من اتباع أكثر من طريقه ووسيله في نفس الوقت واجراء الممارسات الصحية للتحفيز على اتباع السلوك الصحيح واتخاذ القرارات المناسبة لان الحقائق النظرية المجردة نادرا ما تكون كافية التأثير في سلوكيات الاخرين.(٢٣-٢٢ : ٣٠)

ومن الملاحظ ان بعض الافراد لا يعرفون القدر الكافي من المعلومات الصحية والتي تتعلق بالصحة والصحة العامة والصحة الوقائية والغذاء الصحي من حيث مكوناته ومقاديره التي يحتاجها الفرد يوميا وارتباط ذلك بطبيعة عمله ونشاطه الذي يعتمد على انتاج الطاقة المستمدة من الغذاء.(٦٦: ٥)

وتأسيسا على ذلك فان الثقافة الصحية تحتاج الى تقويم شامل للمعلومات الصحية واثرها على الصحة بالنسبة للأفراد.(٦٦ :٥)

ولقد اظهرت الخبرات الميدانية انه لا يكفي ادراك الخبرات الصحية الا بالتوعية السليمة التي تغير من العادات الصحية السلوكيات وتحسن من سلوك الفرد واتجاهاته.(٦٦ :٥)

والتربية الصحية عملية تشبه الى حد كبير عملية التعلم العام وهي تهدف الى تغير المعلومات والاتجاهات والسلوك الانساني ولكي تكون عملية فعالة يلزم ان تتبع الاساليب التربوية الحديثة للوصول الى اكتساب المعلومات الصحية وتغيير الاتجاهات والشعور وتعديل السلوك.(٦٦:١٦)

والتربية الصحية تعرف على اساس الاهداف الثلاثة للصحة وهي : المعلومات والاتجاهات الصحية والسلوك، وتمتد وجهة النظر من التربية الصحية ونظريات التعلم وعمليات تغير السلوك في ان التربية الصحية تلعب دورا هاما في مساعدة الافراد والمجتمعات على تحقيق الاهداف الصحية التي يسعون الى تحقيقها.(٤٥:٦٦)

ويعد التعلم الالكتروني من اهم أساليب تعلم المستقبل، وهو نوع من انواع التعلم عن بعد، ويتراوح تاريخ البحث والدراسة في هذا المجال من التعلم بالمراسلة الى استخدام النظم الالكترونية، التي اصبحت سائدة بواسطة استخدام الوسائط السمعية، والبصرية، الرقمية، والمرئية، والتفاعلية، والمنقولة عبر المسافات، التي تبتث بالغالب عبر الاقمار الصناعية، وأدت تكنولوجيا المعلومات والاتصالات الحديثة وما انبثق منها من تكنولوجيا رقمية الى الثورة التي تأثر بها المجال التعليمي في الوقت الحالي. (٦٨ :٢)

ويعرف التعلم الالكتروني بأنه "التعليم الذي يهدف الى ايجاد بيئة تفاعلية غنية بالتطبيقات المعتمدة على تقنيات الحاسب الالى والشبكة العالمية للمعلومات، وتمكن الطالب من الوصول الى مصادر التعلم في اي وقت ومن اي مكان"(٨:٧١).

ومن هذا يمكن تعريف التعليم الالكتروني بأنه " أسلوب من أساليب التعليم في اصال المعلومة للمتعلم يعتمد على التقنيات الحديثة للحاسب والشبكة العالمية للمعلومات ووسائطها المتعددة مثل الاقراص المدمجة، والبرمجيات التعليمية والبريد الالكتروني وساحات الحوار والنقاش.(١٠:٧١)

كما تشير منظمة اليونسكو(٢٠٠٦)بانه نظام وطريقة لتوصيل المتعلمين بمصادر التعلم المختلفة، ويأخذ التعلم الالكتروني فيها العديد من الاشكال، ولكنها جميعا تتفق من حيث صفات معينه وهي:

- * الانفصال المكاني والزمني ما بين المتعلم والمعلم، والمتعلمين وبعضهم، وبينهم وبين مصادر التعلم.
- * التفاعل ما بين المعلم والمتعلم، والمتعلمين وبعضهم، وبينهم وبين مصادر التعلم، وقد يتم ذلك من خلال وسيط واحد او عدة وسائط تعليمية.(١٠١)

وبالرغم من اختلاف النظرة الى التعلم الالكتروني، واختلاف تعريفاته، الا ان هناك اتفاق عام على أنه تعلم يقوم به المتعلم باستخدام الوسائط التكنولوجية الالكترونية تحت اشراف وتوجيه المعلم.(٦٨ :٣)

ويرى الباحث أن وسائل التنقيف الصحي تعد الركن الركين في تنقيف الافراد وزيادة وعيهم بها ولقد أستفاد الباحث من تلك الوسائط في برنامجه حيث استعان بالبرنامج الالكتروني والشرائح الالكترونية(البوربوينت).

ويشير لي وتاسنج Lee&Tesngk(٢٠٠٤) أن السلوك الصحي عملية تربوية لا يقاس مدى نجاحها بمقدار ما يستوعبه الافراد من المعلومات ومعارف وحقائق صحية او بارتباط هذه المعارف بوجدانهم وانما يقاس بمقدار ما يطبقونه من هذه المعلومات في حياتهم العملية وطريقة تعرفهم في حالة حدوث مشكلة صحية وسلوكهم الصحي بصفة عامة.(١٠٠:٢٦)

وتشير نادية رشاد(١٩٩٢) أن التنقيف الصحي يعمل على تصحيح المعلومات الصحية لدى الافراد وكذلك امدادهم بالمفاهيم التي تصحح عاداتهم وبالتالي تغير مفاهيمهم وعاداتهم الصحية للارتقاء بالمستوى الصحي لهم، كما انه يعتبر ذلك الجزء من الرعاية الصحية الذي يعتني بتحسين سلوك الفرد، فصحة الفرد يحددها كل من عامل الوراثة وأسلوب حياة الفرد وما تتضمنه من عادات صحية، والتي تحدها 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 تنميتها ورقيها عن طريق التنقيف الصحي. (٦٣: ٢١)، (٦٥: ١٤ - ٢٦)

كما أن العديد من المفاهيم والتصرفات الصحية وغير الصحية والتي ستواجه سلوك الفرد الصحي في المستقبل بطرق عارضة وغير مقصودة ومن خلال هذه المفاهيم فإن الفرد يكتسب العديد من الخبرات الأساسية عن الصحة ويحدد عاداته وسلوكه الصحي بطريقة ملائمة، وحتى هذه العادات تخضع لمتغيرات فيما بعد عندما يكبر ويواجه خبرات جديدة مع الصحة والمرض. (٤٢: ٧٨)

ومن خلال دراسة محمد عبد العظيم (٢٠٠٣) نجد أن سلوك الفرد والعادات الغذائية هي مرحلة لما أودعته منه البيئة والأسرة والمجتمع الذي يعيش فيه وما مر به من مثيرات وما نتج عنها من استجابات وأوقات هذه المثيرات ومواقفها. (٤٣: ٥٣)

وبينما ترى ليلي محمد كامل (١٩٩٨) أن الهدف من التنقيف الصحي هو مساعدة الأفراد والمجتمعات على النهوض بمستواهم الصحي من خلال مجهودهم الشخصي والاعتماد على الذات وهذا يمثل توجيههم الى السلوك الصحي للمحافظة على صحتهم ويقاس نجاح التنقيف الصحي بالالتزام بالسلوك الصحي السليم. (٤٧: ١)

وتذكر عفاف أحمد عويس (١٩٩٢) أن الثقافة الصحية من أهم برامج التنمية الصحية للمجتمع بصفة عامة، بإسهامها في زيادة الانتاج ورفع المستوى الاقتصادي، فاذا اردنا ان نرفع المستوى الصحي لمجتمع فعلينا ان نقيس مستوى ثقافته الصحية لأنها مؤشر لسلوكه واتجاهاته وفكره الصحي. (٣٢: ٤١)

ويرى الباحث ان التنقيف الصحي يعمل على تصحيح المعلومات الصحية لدى الافراد وذلك عن طريق امدادهم امدادهم بالمفاهيم التي تصحح عاداتهم وبالتالي تغيير مفاهيم وعاداتهم الصحية للارتقاء بالمستوى الصحي لهم.

ومن خلال ما سبق يرى الباحث ان البرنامج الالكتروني هو نظام تعليمي يتم تخطيطه، واعداه وادارته، وتقويمه، بشكل الكتروني باستخدام ادوات ووسائط تكنولوجيا المعلومات والاتصالات، بدءا من التخطيط للمقررات الالكترونية، وتحديد اهدافها ووسائطها المعتمدة على ادوات ووسائط تكنولوجيا المعلومات والاتصالات، وتصميم المحتوى الالكتروني، ونشره على موقع الكتروني عبر الانترنت، وادارة البيئة التعليمية سواء كانت على الخط، او وجها لوجه، وتحت اشراف المعلم، وانتهاء باستخدام اساليب التقويم الالكتروني سواء على الخط، او داخل حجرات الدراسة التقليدية.

مشكلة البحث وأهميته:

شهدت العقود الماضية تغيرا جذريا في أنماط الأمراض وانتشارها بين أفراد المجتمع ولا سيما التي يعبر عنها بأمراض النمط المعيشي، وكثير منها يرجع الى سلوك خاطئ ومن هذا فان الثقافة الصحية هي حجر الزاوية للوقاية من هذه الأمراض بل هي من أول أنشطة تعزيز الصحة فمن خلالها يتم الارتقاء بالمعلومات وبناء التوجهات وتغيير السلوكيات الصحية، وخلال السنوات الاخيرة تم الارتقاء بمفاهيم الثقافة الصحية فأصبحت علم من علوم المعرفة تستخدم النظريات السلوكية والتربوية وأساليب الاتصال ووسائل التعليم المختلفة للارتقاء بالمستوى الصحي للفرد والمجتمع. (١٦: ٣)

ويذكر عادل حسن (١٩٩٥) أن عدم الامام بالنواحي الصحية يعتبر هو السبب وراء الكثير من المشاكل الصحية التي نحاول علاجها وننفق الكثير من اموالنا لمقاومتها، لذا فان انخفاض المستوى الصحي لا يرجع فقط الى نقص الخدمات الصحية الوقائية منها والعلاجية بقدر ما يرجع الى عدم معرفة الفرد كيف يسلك السلوك الصحي السليم ليحافظ على صحته ويتحمل المسؤولية في وقاية صحة الآخرين، ولا بد ان يكون الفرد مزودا بقدر من الثقافة الصحية يمكنه من ادراك ما قد يهدده من الاخطار الصحية ومعرفة العادات والاتجاهات الصحية التي تقيه هو وغيره من الامراض فيجعل سلوكه وعاداته وانماط تصرفاته تتفق مع ما يحميه هو ومجتمعه من اخطار صحية. (٣٢: ٢٦)

ويتصدر التعليم الجامعي قمة الهرم الجامعي التعليمي في المجتمع، فالجامعة هي معقل الفكر ومركز الاشعاع الثقافي بما تقدمه للمجتمع من قوى بشرية وخبرات متنوعة في شتى الميادين، الامر الذي ادى الى تبوؤ هذا النوع من التعليم مكانة مرموقة بين مراحل التعليم المختلفة وفي نفس الوقت القى على عاتق هذا التعليم مسؤوليات كبيرة ووظائف جمة جعلته يمثل مركز الصدارة والريادة بين الاجهزة المهمة التي تلعب دورا حيويا في تحقيق الرقي والتقدم للمجتمعات البشرية. (٦٧: ٣٣)

ويعتبر قطاع الشباب أحد الشرائح الأساسية في المجتمع المصري الذي يجب تزويده بقدر مناسب من المعلومات والسلوكيات الصحية التي تشكل الوعي الصحي للمجتمع حيث أن الشباب هم أبناء المستقبل الذين يمكنهم بأفكارهم وخبراتهم تغيير الكثير من المفاهيم الخاطئة المتعلقة بالوعي الصحي ولذلك يبذل الباحثون جهودا كبيرة للتعرف على مستوى الوعي الصحي السائد في المجتمع ليكون ذلك أساسا للتوعية بما يجب أن يكون. (٣١: ٦٦)

كما أن المشاكل الصحية لطلبة الجامعة لا يمكن تجاهلها فالبينة الصحية والخدمات الصحية والتثقيف الصحي يجب وضعها في برنامج يؤثر ايجابا على المعلومات والاتجاهات والسلوكيات الصحية للطلبة. (٣٢: ٥٠)

ويرى الباحث انه لا غريب ان تكون احدى سمات العصر الحديث انخفاض المستوى الصحي للأفراد الذي توجد فيه وسائل بناء الصحة وتحسينها بوفرة كافية وبناء على ذلك يتضح لنا ان التثقيف الصحي من اهم العوامل اللازمة للمحافظة على الصحة، وذلك بسبب الظروف الاقتصادية والسياسية وانتشار العديد من الامراض، حيث ان الوسائل العلمية لقياس الوعي الصحي غير متوفرة في مصر لذا رأى الباحث أن الحاجة مازالت قائمة الى تزويد الطالبات بالثقافة الصحية والتي يمكن بواسطتها تقويم مدى المامهم بالمعلومات الصحية والتعرف على مدى فهمهم لجوانب الوعي الصحي وكذلك التطبيق اي الالتزام بالسلوك الصحي في ظل التغيرات الاقتصادية والاجتماعية حيث أن ذلك يعتبر احد مكونات الثقافة الصحية التي يمكن ان تساعد في اعداد جيل من شباب الوطن الاصحاء.

والثقافة الصحية من اهم الارقان الرئيسية في قضية الرعاية الصحية نظرا للتطور العلمي والتكنولوجي المستمر في المجال الصحي، فالثقافة الصحية بدورها لها تأثير عميق في شخصية الفرد وسلوكه، كما تساعد الثقافة على زيادة المعرفة الصحية، حيث تعد اول عناصر الرعاية الصحية، واول مراحل التربية الصحية، والوسيلة الفعالة لتزويد افراد المجتمع في المعلومات الصحية، إذ أنها تعد جزء من التنمية الاجتماعية والاقتصادية الشاملة بالمجتمع، ووسيلة اساسية لتحقيق الصحة للمجتمع. (٦٢: ٥٥)

وفي هذا الاطار يعتبر الوعي الصحي هو الممارسة الصحية عن قصد نتيجة الفهم والاقناع، ويعني الوعي الصحي ايضا ان تتحول تلك الممارسات الصحية الى عادات تمارس بلا شعور او تفكير، بمعنى اخر فان الوعي الصحي هو الهدف الذي يجب ان نسعى اليه وننوصل اليه لا ان تبقى المعلومات الصحية كثقافة صحية فقط. (٢٦: ١٧-٢٤)

وللتعلم الالكتروني العديد من الميزات التي تميزه عن بيئة التعلم التقليدي. فتوضح دراسة هارون(٢٠٠٢) أن من مميزات التعلم الالكتروني، عدم الزام المتعلم بمكان أو زمان التعلم، فالمتعلم له حرية اختيار مكان التعلم، وكذلك تحديد الوقت المستغرق يوميا، كما أنه يوفر الوقت والمال، مع امكانية تحديث المادة العلمية باستمرار واخيرا توفير بيئة تعلم فرديه تناسب احتياجات وقدرات كل متعلم على حده. (٩٨: ٣٠١-٣١٠).

وكذلك دراسة ايهاب فهيم (٢٠٠٦) والتي استهدفت الى قياس أثر موقع تعليمي على شبكه الانترنت وأثره على تعلم بعض مسابقات الميدان والمضمار، ومن أهم نتائجها ان الموقع التعليمي المقترح (التعليم عن بعد باستخدام الانترنت) ساهم بطريقه ايجابيه في زياده التحصيل المعرفي. فضلا عن التأثير الايجابي لقنوات التفاعل غير المترامنة المستخدمة (البريد الالكتروني، والمنتدى، والمواقع البحثية) في تحسين مستوى التحصيل المعرفي للمجموعة التجريبية. (١٩: ٥٢)

وبعد الرجوع الى توصيف المقررات بقسم العلوم الصحية لمرحلة البكالوريوس وجدنا انه لا يوجد مقرر خاص بالثقافة الصحية وهو من الضرورات الحتمية لهذه المرحلة بما له من عظيم الامر في الوقاية من الامراض وتزويدهم بالمعلومات الخاصة بالتغذية السليمة لهذه المرحلة وكذلك توفير المعلومات الخاصة بالصحة الشخصية للطالبات، وتربية الامان من حيث تقادي الاصابات الشائعة في الملاعب، وكذلك حدود علم الباحث لم يتم تناول دراسات سابقة في مجال الثقافة الصحية باستخدام التعلم الالكتروني.

ونتيجة لاستعراض بعض الدراسات المرتبطة بموضوع الدراسة، وتوصيات البحوث والمؤتمرات العلمية في مجال التعلم الالكتروني لوحظ الاتي:

اولا : عدم تناول دراسات للثقافة الصحية وأثرها على الوعي الصحي لطالبات المرحلة الجامعية.

ثانيا : تناول أكثر من دراسة في التعلم الالكتروني في مجال التربية الرياضية.

ثالثا : عدم مواجهة الباحث لأي دراسة تناولت برنامج ثقافة صحية باستخدام البرنامج الالكتروني.

رابعاً : أوصت جميع الدراسات والمؤتمرات والمراجع العلمية بأهمية التعلم الإلكتروني، وضرورة اجراء المزيد من الدراسات لبحث أثر المتغيرات المختلفة عليه.

مما دفع الباحث الى دراسة برنامج الثقافة الصحية باستخدام التعلم الإلكتروني وأثره على رفع الوعي الصحي لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة الاسكندرية.

أهداف البحث:

يهدف البحث الى تصميم برنامج للثقافة الصحية باستخدام التعلم الإلكتروني ودراسة أثره على رفع الوعي الصحي لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة الاسكندرية من خلال :

1. تصميم برنامج الكتروني لرفع مستوى الثقافة الصحية لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة الاسكندرية.
2. التعرف على فاعلية البرنامج الإلكتروني على رفع الوعي الصحي لمستوى الثقافة الصحية لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة الاسكندرية.

مصطلحات البحث:

1. التعلم الإلكتروني: Electronic Learning (اجرائي)

هو "تقديم محتوى تعليمي الكتروني عبر الاقراص المدمجة على الكمبيوتر وشبكاتته الى المتعلم، بشكل يتيح له امكانية التفاعل النشط مع هذا المحتوى، ومع اقرانه سواء أكان ذلك بصورة متزامنة كاستخدام الفيس بوك والغير متزامنة كاستخدام الكتاب الإلكتروني المبرمج ، وكذلك امكانية اتمام هذا التعلم في الوقت والمكان، وبالسرعة التي تناسب ظروفه وقدراته، فضلا عن امكانية ادارة هذا التعليم ايضا من خلال تلك الوسائط".

2. المحتوى الإلكتروني: Electronic Content (اجرائي)

"بأنه وثيقة تربوية الكترونية تشمل على النص، والصور، وتستخدم في تصميمه أنشطة ومواد تعليمية على الكمبيوتر، في صورة برمجيات معتمدة على شبكة محلية او شبكة انترنت، وفيه يتمكن المتعلم من التفاعل والتواصل مع المعلم من جانب، ومع زملائه من جانب اخر. ويتكون من مجموعة وثائق ذات اشكال مختلفة من الرسومات، والنصوص الخاصة بالمقرر، ووصلات ربط مع مواقع اخرى ومجموعة من الاختبارات القبلية والبيئية والبعديّة .

3. الثقافة الصحية: Health education

تعني الثقافة الصحية "تقديم المعلومات من حقائق ، ومفاهيم ، وقوانين ، ونظريات والبيانات والحقائق الصحية التي ترتبط بالصحة الشخصية والثقافة الصحية للتغذية والثقافة الصحية للوقاية من الامراض والثقافة الصحية لتربية الامان لكافة الطالبات". (٢٢:٢٢)

4. الوعي الصحي: Health awareness

الوعي الصحي مفهوم يقصد به : " الامام الطالبات بالمعلومات والحقائق الصحية، وايضا احساسهم بالمسئولية نحو صحتهم وصحة غيرهم، وفي هذا الاطار يعتبر الوعي الصحي هو الممارسة الصحية عن قصد نتيجة الفهم والاقناع". (١٥:٢٨)

5. البرنامج الإلكتروني (تعريف اجرائي) :

البرنامج هو" الشكل التنفيذي لتطبيق المحتوى العلمي في صورة الكترونية بكل عناصره وبذلك يتصف المحتوى العلمي بطبيعة ادارية تنظيمه واضحة كاتار تنفيذي لأهداف ومحتوى البرنامج من أنشطة وخبرات وحقائق ومفاهيم ومعارف واتجاهات علمية".