

قائمة المراجع

1. أولاً : المراجع العربي .
2. ثانياً : المراجع الأجنبية .
3. ثالثاً : شبكة المعلومات (الانترنت) .

أولاً : المراجع العربية

١. إحسان محمد حفظى : "الوعى والمشاركة ودورهما فى إنجاح التنمية الحضريّة"، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٨ م .
٢. أحمد أحمد إبراهيم : "دراسة السلوك الغذائى والانحرافات القوامية فى البيئة الريفية والحضرية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة القليوبية" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ١٩٩٩ م .
٣. أحمد حسين اللقانى ، : مناهج التعليم بين الواقع والمستقبل، عالم الكتب ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .
٤. أحمد صابر أحمد رشوان : "دور الصحف اليومية المصرية فى تنمية الوعى البيئى" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب بقنا ، جامعة أسيوط ، ١٩٩٤ م .
٥. أسامة رياض : الجديد فى الطب الرياضى فى كرة القدم ، الاتحاد العربى لكرة القدم بالرياض ، ١٩٩٨ م .
٦. إسماعيل عبد الفتاح : الذكاء وتنميته لدى أطفالنا، مكتبة الدار العربية للكتاب ، القاهرة ، ١٩٩٥ م .
٧. إقبال رسمى محمد : ثقافة الأم وتأثيرها على معلومات وعادات وسلوك الطفل الصحى ، بحث ضمن الترقى لوظيفة أم ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان ، ٢٠٠٢ م .
٨. إقبال رسمى محمد : قياس المعارف القوامية لدى تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الاساسى بمحافظة القاهرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٠ م .
٩. إقبال عبد الدايم العجوز : أثر تلوث البيئة فى المناطق المختلفة على بعض عناصر اللياقة البدنية والمتغيرات والفسولوجية ، مجلة علوم الرياضة ، العدد التاسع ، المجلد الرابع ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، مارس ، ١٩٩٢ م .

١٠. السيد الحسينى : عرض وجيز لأهم إسهامات لويد وارنر فى دراسة التدرج الاجتماعى ،المجلة الاجتماعية القومية ،القااهرة ،١٩٦٦م .
١١. السيد حنفى عوض : المشكلة السكانية وتحديات الحياة ، مطبعة خضر ، الإسكندرية ، ١٩٩٧م .
١٢. السيد سلام خميس : دراسة التربية العربية وقضايا المجتمع العربى ، دار الوفاء للطباعة والنشر ، الإسكندرية ، ٢٠٠٣م .
١٣. إلهام إسماعيل محمد شلبى : أساسيات عامة فى الصحة العامة والتربية الرياضيين ، كلية التربية الرياضية بالهرم، جامعة حلوان ، القااهرة ، ٢٠٠٠م .
١٤. الهيئة العامة للتأمين الصحى : الرعاية الصحية للسن المدرس ، ١٩٩٦م .
١٥. آمنه مصطفى محمد الشيكشى : "المستوى الاقتصادي وعلاقته بممارسة الأنشطة الترويحية " ، رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ١٩٩١م .
١٦. أميل خلفية : غذائه الصحى " سلسلة صحتك أولاً " ، مكتبة العرب ، الجيزة ، القااهرة ، ١٩٩٥م .
١٧. بهاء الدين إبراهيم سلامة : الجوانب الصحية فى التربية الرياضية ، دار الفكر العربى ، ٢٠٠١م .
١٨. بهاء الدين إبراهيم سلامة : الجوانب الصحية فى التربية الرياضية ، دار الفكر العربى ، القااهرة ، ١٩٩٢م .
١٩. بهاء الدين إبراهيم سلامة : الصحة والتربية الصحية ، دار الفكر العربى ، ١٤١٧هـ - ١٩٩٧م .
٢٠. جمال رمضان مرسى ، محمد عبد الرحمن محمود : التربية الصحية لطلاب كليات التربية الرياضية ، دار المعارف ، القااهرة ، ٢٠٠٢م .
٢١. ج. وايسن رايتستون : التقويم فى التربية الحديثة ، ترجمة محمد عاشور وآخرون ، مكتبة الانجلو المصرية ، القااهرة ، ١٩٦٥م .
٢٢. رشامحمد أشرف ، خالد مسعود حسن : التصنيف الطبقي لمنتخب الناشئين فى بعض الألعاب الاولمبية بجمهورية مصر العربية ،المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية،كلية التربية الرياضية للبنين،جامعة حلوان ، ٢٠٠٤م .

٢٣. رضوان محمد رضوان : الصحة الشخصية للرياضي ، مكتبة رشيد ، الزقازيق ، ٢٠٠٣ م .
٢٤. زين عبد المقصود : البيئة والإنسان ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٧ م .
٢٥. سوسن الفزالي : مبادئ الصحة العامة ، دار الفردوس ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
٢٦. صحة الأسرة (الدليل الصحي للأسرة) : سلسلة تصدرها منظمة الصحة العالمية ، الجمعية المصرية للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
٢٧. طارق محمد عبد الرحمن : التغذية الصحية من الطفولة إلى الشيخوخة من الصحة والمرض ، دار الندوة ، ١٩٩٠ م .
٢٨. عادل عز الدين الأشول : سيكولوجية الشخصية ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، ١٩٧٨ م .
٢٩. عادل على حسن : الرياضة والصحة ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٥ م .
٣٠. عباس عبد الفتاح الرملى ، محمد إبراهيم شحاتة : اللياقة والصحة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩١ م .
٣١. عبد السلام عبد القفار ، إبراهيم قشقوش : دليل تقدير الوضع الاجتماعى الاقتصادى للأسرة المصرية ، مجلة كلية التربية ، جامعة عين شمس ، المجلد الأول ، ١٩٧٨ م .
٣٢. عبد الله فرغلى أحمد : منظومة مراكز الشباب التربوية ، مركز الشباب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٣ م .
٣٣. عبد المجيد عبد الرحيم : تنمية الأطفال المعاقين دار غريب للطباعة والنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
٣٤. عيبر محمد قنبر : " تأثير برنامج ألعاب صغيرة على بعض مظاهر السلوك الصحى والتعايش مع الإعاقة للمعاقين فكراً " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٤ م .
٣٥. عصام الهلالى : العوامل المرتبطة بالمكانة الاجتماعية فى الجماعات الرياضية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٨٠ م .
٣٦. عصمت عبد المقصود : التربية الصحية والسلوك الصحى ، ط ٢ ، ١٩٩٠ م .

- ٣٧ . عفت عوض أحمد الشتياني : " تأثير برنامج صحى رياضى على السلوك الصحى للصم والبكم " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٥ م .
- ٣٨ . على جلال الدين : الصحة الشخصية والاجتماعية للتربية البدنية والرياضية، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة، ٢٠٠٥ م .
- ٣٩ . فاطمة سعد عبد الفتاح : " السلوك والوعى الصحى والبيئى ودور المؤسسات التعليمية فى رفع مستوى الوعى لدى التلاميذ " ، بحث منشور ، إنتاج علمى ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة جامعة حلوان، ٢٠٠٤ م .
- ٤٠ . فريد عبد الفتاح خشبة : خصائص البنيان الجسمانى والمستوى الاجتماعى للمرحلة السنية من ١٢-١٥ سنة بمحافظة الشرقية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق ، ١٩٩١ م .
- ٤١ . فوزية عثمان محمد الديب : " أثر المستوى الاقتصادى والاجتماعى على بعض الأساليب السلوكية الصحية والمستوى المهارى لناشئات بعض الأنشطة الرياضية الفردية " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٥ م .
- ٤٢ . كمال عبد الحميد إسماعيل ، أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، محمد السيد الأمين : التغذية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر ، مصر الجديدة ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
- ٤٣ . ليلسى محمد إبراهيم : قياس الوعى الصحى والغذائى والتربوى للأمهات فيما يتعلق برعاتهن لأطفالهن فى محافظة الإسكندرية ، إنتاج علمى ، المؤتمر السنوى الخامس للطفل المصرى ومركز دراسات الطفولة جامعة عين شمس ، القاهرة ، ١٩٩٢ م .
- ٤٤ . ليلسى محمود كامل : توعية المجتمع لتعزيز الصحة والتثقيف الصحى ، وزارة الصحة والسكان ، الإدارة العامة للثقافة والإعلام الصحى ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .

- ٤٥ . ماجدة عقل ، فاطمة سعد : " برنامج تربية حركية مقترح لتنمية الوعي الصحى للأطفال مرحلة ما قبل المدرسة " ، بحث منشور ، كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا ، ٢٠٠٢ م .
- ٤٦ . مجدى محمد نصر الدين عفيفى : " تأثير برنامج للتمرينات والوعى القوامى على تحسين بعض الانحرافات القوامية الشائعة لتلاميذ المرحلة الإعدادية " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٩ م .
- ٤٧ . محمد احمد غالى : دراسة مقارنة للجانحين و العصابين م حيث تنظيم الشخصية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة عين شمس ١٩٧٣ م .
- ٤٨ . محمد جميل يوسف منصور : : دراسة تحليلية للقيم المرتبطة بالعمل لدى المراهقين المصريين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة عين شمس ، ١٩٧٣ م .
- ٤٩ . محمد سعد زغالول : خطة مقترحة لمناهج التربية الرياضية ومعلميها لإكساب تلاميذ مرحلة التعليم العام معايير سلوكية بيئية فى التربية الرياضية ، المؤتمر العلمى الدولى الثانى الرياضى ، والتلوث البيئى وتحديات التطور التكنولوجى للقرن الحادى والعشرين ، كلية التربية الرياضية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٧ م .
- ٥٠ . محمد صبحى حسانين ، : القوام السليم للجميع ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠٣ م .
- ٥١ . محمد صبحى حسانين ، : القوام السليم للجميع ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٥ م .
- ٥٢ . محمد عاطف غيث : قاموس علم الاجتماع ، دار المعرفة الجامعية ، القاهرة ، ١٩٩٥ م .
- ٥٣ . محمد عبد العظيمة مصطفى القفاص : " بعض معدلات النحو البدنى وعلاقتها بالسلوك الغذائى لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسى " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٣ م .

- ٥٤ . محمد عثمان نجاتي : اتجاهات الشباب و مشكلاتهم بحث حضارى مقارن ، دار النهضة العربية ، القاهرة ، ١٩٦٥م .
- ٥٥ . محمد على أبوسريع محمد : " تأثير برنامج للتوجيه والإرشاد الصحى الغذائى على الاتجاهات الغذائية وبعض دلالات الصحة البدنية لطلاب" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ١٩٩٩م .
- ٥٦ . محمد كمال السيد : الموسوعة المصرية فى تغذية الإنسان ، الدر العربية للنشر ، الجزء الأول ، القاهرة ، ١٩٩٤م .
- ٥٧ . محمد محمد الحماحى : التغذية والصحة والرياضة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٠م .
- ٥٨ . محمود عبد القادر محمد على : دراسة تجريبية لاسلوب الثواب و العقاب التى تتبعها الأسرة فى تدريب الطفل و أثرها على شخصية الأبناء ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة القاهرة ، ١٩٦٦م .
- ٥٩ . مدحت أمين الفيومى : "علاقة الإصابة ببعض الأمراض الطبيعية بالسلوك الحصى و آثارها على النشاط البدنى لطلاب المرحلة الإعدادية ، كلية التربية الرياضية" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠١م .
- ٦٠ . مسعود كمال غرابية : " برنامج مقترح للتوعية الصحية و البيئة و أثره على السلوك الصحى و الاتجاهات نحو البيئة لدى طلاب المعلمين بمكة المكرمة ، بالاشتراك مع المجلس الدولى للصحة و التربية البدنية و الترويحية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٩٩م .
- ٦١ . مسعود كمال غرابية : خطة مقترحة للتربية البيئة لطلاب كليات المعلمين لإكسابهم معايير سلوكية إيجابية نحو البيئة ، بحث منشور ، مجلة كلية التربية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٨م .
- ٦٢ . مسعود كمال غرابية : " دراسة الفروق الوعى الصحى للشباب السعودى فى ظل تغيرات المستوى الإقتصادى والاجتماعى" بحث منشور ، مجلة كلية التربية ، جامعة طنطا ، العدد السادس والعشرون ، يناير ١٩٩٨م .

- ٦٣ . مسعود كمال غرابية ، : " تأثير برنامج ترويحى (رياضى - ثقافى - صحى)
على السلوك الصحى والتعايش مع الإعاقة للمعاقين
حركياً فى المملكة العربية السعودية " ، مجلة البحوث
التربيه الرياضيه كلية التربيه الرياضيه للبنين ،
جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٠ م .
- ٦٤ . مصطفى كامل ، :
أحمد فوزى
دراسة الخواص الاجتماعيه والاقتصاديه للمرأة
الريفية وعلاقتها بالمستوى المعرفى الغذائى ، دراسة
مدنيه فى إحدى القرى المصريه ، كلية التربيه
الرياضيه للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٦ م .
- ٦٥ . مكارم حلمى أبوهرجه :
التربيه الرياضيه البيئه بين النظرية والتطبيق ، مركز
الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٢ م .
- ٦٦ . مكارم حلمى أبوهرجه ، :
محمد سعد زغلول
التربيه الرياضيه بين النظرية والتطبيق ، مركز
الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .
- ٦٧ . معدوحة محمد سلامة :
الإساءة للأطفال وعواقبها ، مترجمة عن راتشيل كلام
، كريستينا فرنش ، مجلة علم النفس ، البيئه المصريه
العامة للكتاب ، ج ٢٠ ، القاهرة ، ١٩٩١ م .
- ٦٨ . نادية محمد رشاد :
التربيه الصحيه والأمان ، منشأه المعارف
بالإسكندريه ، ١٩٩٦ م .
- ٦٩ . هانى سعيد عبد المنعم :
"خطة مقترحة لمنهج التربيه الرياضيه ومعلمين
إكساب تلاميذ الثانوى العام مفاهيم التربيه البيئه"
، بحث منشور ، مجلة كلية التربيه ، جامعة طنطا ،
٢٠٠٣ م .
- ٧٠ . هانى عبد العزيز حميدة :
"بناء مقياس الوعى البيئى الصحى للرياضيين من
(١٢ - ١٥) سنة بحافظه الفيوم" ، رساله ماجستير
غير منشوره كلية التربيه الرياضيه بالهرم - جامعة
حلوان ، ٢٠٠٥ م .
- ٧١ . هويدا محمود لاتربى :
"التربيه الصحيه فى مرحله التعليم الأساسى بين
الواقع والممكن" ، رساله ماجستير غير منشوره ،
كلية التربيه قسم أصول التربيه ، جامعة طنطا ،
١٩٩٤ م .
- ٧٢ . وليد احمد عبد الرازق :
"الوعى الترويحى الرياضى لدى معلمى التربيه البدنيه
وتلاميذ مرحله الإعداديه بمحافظه القاهرة" ، رساله
دكتوراه غير منشوره ، كلية التربيه الرياضيه بالهرم ،
جامعة حلوان ، ٢٠٠١ م .

٧٣. وهبة الشحات محمد سويدان : " دراسة مقارنة للخدمات الصحية بين بعض الفرق للمعاقين والأسياء " ، رسالة ماجستير غير منشور ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
٧٤. ياسر مصطفى الجندي : التربية البيئية بين النظرية والتطبيق ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .

ثانياً: المراجع الأجنبية

75. Brown Son R . C : The effect of disseminating evidence – based in tervrvntion that promete physical activity to health departments . AmJ public health . (2007) Aug . 2g .
76. Chun C , Chuanl : A preliminary survey of the health behaviors of community leaders,(2004)
77. Edward , T . h : Health fitness , instruction's hand book , human kinetics book , champion , Illinois , New Yourk , (1992) .
78. Harwell , R . Creative environmental education activities for young children Q,Kentucky U.S.A.(1994)
79. Kasis,Kimberly : A descriptive analysis of obese females body composition and body distribubution dietary intake and habits ,nutrition knowledge attitudes and behaviors taxes woman university(0925), 1994.
80. Kimtrue sdale : Obese people lack health awareness . 2006
81. Lurna,F,and Wesly,B : Health education foundations for the future ,saibt(aurs) ,1984.
82. Lee A, Tesng kk : A" Health school " program in Hong enhancing positive health behavior for school and teachers . Jurban health ,(2004) .

83. Linda J . : Fast food Habits of college students
Stonesipher Gender Issues research quarterly for
exercise and sports Maech ,(1996)
84. Rayd M. Al : public Awarness of indoor air quality
Dakheel problems in residential buildings. Session
Abstracts . NEHA . 7st Annual
Educational conference , Exhibition
(2006).

ثالثاً : شبكة المعلومات (الانترنت)

85. [http // www . girl power . gov / girl area / body wise /index.htm.](http://www.girlpower.gov/girlarea/bodywise/index.htm)
86. [http ://en . wikipedid . org/ wiki / human position](http://en.wikipedia.org/wiki/human_position)
87. [http // ehs . sph . Berkeley . edu / degree . peogram / mshed.htm.](http://ehs.sph.Berkeley.edu/degree.peogram/mshed.htm)
88. [http // www . mental health / . sceipts . 87](http://www.mentalhealth/.sceipts)
89. [http // www . human pasture . com \(91 \)](http://www.humanpasture.com)
90. [http // www . American heart. Org / presenter . Jhtml/ ? !
denlifier = 2360 .](http://www.Americanheart.Org/presenter.Jhtml/?!denlifier=2360)
91. [http // www . brook es . ac . uk / brookes net](http://www.brookes.ac.uk/brookesnet)
92. [http //education . Adelphi . edy / hpe/ health studies.](http://education.Adelphi.edy/hpe/healthstudies)
93. [http // hsph . harverd . edu .](http://hsph.harverd.edu)
94. [www . bytes of learning . Com / ultrakey / posture / work mods.
htm.](http://www.bytesoflearning.Com/ultrakey/posture/workmods.htm)
95. [http://www.yahoobehaviorhealthdeaf\(89\)](http://www.yahoobehaviorhealthdeaf(89))

المرفقات

- مرفق (١) : محاور مقياس الوعي الصحى للطالبات فى صورته الاولى .
- مرفق (٢) : محاور مقياس الوعي الصحى للطالبات فى صورته النهائية .
- مرفق (٣) : عبارات مقياس الوعي الصحى للطالبات فى صورته الاولى .
- مرفق (٤) : عبارات مقياس الوعي الصحى للطالبات فى صورته النهائية .
- مرفق (٥) : أسماء السادة الخبراء .
- مرفق (٦) : دليل المتغيرات الاجتماعية والاقتصادية ومفتاح التصحيح .
- مرفق (٧) : خطاب موجه لمدير عام شئون التعليم والطلاب بالجامعة .
- مرفق (٨) : بيان إحصائى بعدد الطلاب المقيدين لكليات جامعة طنطا .
- مرفق (٩) : خطاب تسهيل مهمة الباحثة لتطبيق البحث .

مرفق (١)

محاور مقياس الوعي الصحي للطالبات في صورتها الأولية

جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

قسم علوم الصحة الرياضية

استطلاع رأى الخبراء حول محاور مقياس الوعى الصحى لطلالبات

الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد

تقوم الباحثة / رانيا مصطفى محمود جاب الله بإعداد بحث ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية وعنوانه :

دراسة الفروق فى الوعى الصحى لطلالبات جامعة طنطا فى ظل تغيرات المستوى الاقتصادي والاجتماعي فى مصر.

وهذه الاستمارة لإبداء رأى سيادتكم كخبراء فى المجال وذلك بتحديد محاور لبناء وتقنين الوعى الصحى لطلالبات جامعة طنطا وذلك بالإجابة على ما يناسب رأى سيادتكم لذا أرجو من سيادتكم الاتى :

أولا : إعطاء رأى سيادتكم حول المحاور المقترحة :

- هل المحاور كافية ؟
- كافية تماما.
- غير كافية.

ثانياً : فى حالة إضافة محور آخر من وجهة سيادتكم :

- تحيد المحور المضاف.
- تعريف المحور .
- أهمية إضافته.

والباحثة تتوجه لكم بصادق الشكر على تعاونكم لإثراء العمل العلمى .

إشراف:

أ.د / مسعود كمال غرابة : أستاذ الصحة الرياضية ورئيس قسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية

الرياضية جامعة طنطا

الباحثة

استطلاع رأى الخبراء حول محاور مقياس الوعى الصحى للطالبات

محاور المقياس والتعريف الاجرائى لها .

م	المحاور	تعريف المحور	نعم	لا
١	الوعى الصحى الوقائى	هو الإلمام والمعرفة بأساليب مكافحة الأمراض المعدية وتنظيم خدمات الطب والتمريض للعمل على التشخيص المبكر والعلاج الوقائى لأمراض من أجل الوقاية من الأمراض وترقية الصحة والكفاية.		
٢	الوعى الصحى الشخصى	هو المعرفة بكل ما يتعلق بالصحة والنظافة الشخصية وفترات النوم المناسبة وممارسة الأنشطة الرياضية والترويحية لشغل أوقات الفراغ بطريقة إيجابية والعناية بالأسنان .		
٣	الوعى الصحى البيئى	هو أدراك قائم على المعرفة بضرورة حسن استغلال الموارد الطبيعية والمشكلات البيئية مع اقتراح أنسب الأساليب لمواجهة تلك المشكلات .		
٤	الوعى الصحى الغذائى	هو الإلمام والمعرفة بالأصول العلمية للتغذية لتحديد نسب الغذاء من البروتين والكاربوهيدرات والدهون والفيتامينات والمعادن وذلك بغرض تحقيق التوازن والتكامل للوجبات الغذائية وبما يحافظ على صحة الجسم وإمداده بالطاقة اللازمة لنشاطه اليومي والضرورية لحيويته .		
٥	الوعى الصحى الرياضى	هو الالتزام ببعض الممارسات الرياضية لتنمية القدرات وإشباع الرغبات الإنسانية وذلك من خلال ممارسة الأنشطة المتنوعة سواء الجماعية أو الفردية أو المائية .		
٦	الوعى الصحى القوامى	هو أحد الطرق المستخدمة بنجاح في الوقاية من التشوهات التي لم تصل إلى المرحلة التركيبية .		

- رأى سيادتكم حول المحاور المقترحة :

- هل المحاور كافية ؟

كافية تماما	غير كافية	ارى إضافة محور آخر
.....
.....
.....
.....

- فى حالة إضافة محور آخر من وجهة سيادتكم :

المحور المضاف	تعريف المحور	اهمية إضافته
.....
.....
.....
.....

مع وافر الشكر والتقدير

الباحثة

مرفق (٢)

محاوَر مقياس الوعى الصحى للطالبات فى صورتها النهائية.

مجاور مقياس الوعى الصحى للطالبات فى صورتها النهائية.

المجاور	م
الوعى الصحى الوقائى	-١
الوعى الصحى الشخصى	-٢
الوعى الصحى البيئى	-٣
الوعى الصحى الغذائى	-٤
الوعى الصحى الرياضى	-٥
الوعى الصحى القوامى	-٦

مرفق (٢)

عبارات مقياس الوعى الصحى للطالبات فى صورتها الاولى

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم علوم الصحة الرياضية

استطلاع رأى الخبراء حول عبارات مقياس الوعى الصحى للطالبات

الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد

تقوم الباحثة / رانيا مصطفى محمود جاب الله بإعداد بحث ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية وعنوانه :

دراسة الفروق فى الوعى الصحى لطالبات جامعة طنطا فى ظل تغيرات
المستوى الاقصادي والاجتماعي فى مصر.

وهذه الاستمارة لإبداء رأى سيادتكم كخبراء فى المجال وذلك باعطاء رأيكم حول عبارات محاور مقياس الوعى الصحى لطالبات جامعة طنطا ، وذلك باعطاء درجة من (١٠) إلى كل عبارة من عبارات محاور المقياس للتعرف على الفروق فى الوعى الصحى لطالبات جامعة طنطا . وأيضا أرجو من سيادتكم التكرم بإضافة العبارات التى ترونها مناسبة لكل محور .

والباحثة تتوجه لكم بصادق الشكر على تعاونكم لإثراء العمل العلمى .

إشراف:

أ.د / مسعود كمال غرابية : أستاذ الصحة الرياضية ورئيس قسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية

الرياضية جامعة طنطا

الباحثة

استطلاع رأى الخبراء حول عبارات مقياس الوعى الصحى للطالبات

أولاً : المحور الأول (الوعى الصحى الوقائى)

م	عبارات المقياس	الدرجة
١.	أذهب للطبيب عند شعور بالمرض .	
٢.	لا اختلط بالناس عن اصابتي بمرض معد .	
٣.	الكشف الطبى الشامل على أفراد الأسرة سنوياً .	
٤.	وجود سجل صحى للأسرة .	
٥.	العمل على توافر وسائل التهوية السليمة .	
٦.	تناسب نوع الغذاء مع نوع المرض .	
٧.	معرفة الأمراض المعدية وكيفية وانتشارها والوقاية منها .	
٨.	لا أتناول أى أدوية إلا بأوامر الطبيب .	
٩.	الأم تراجع الطبيب أثناء الحمل بانتظام .	
١٠.	متابعة تطعيم الطفل حتى سن السادسة .	
١١.	عمل سجل صحى للطفل بعد الولادة .	
١٢.	أبعاد الأطفال أثناء رش الحجرات بمبيد حشرى .	
١٣.	احرص على عدم الجلوس مع المدخنين .	
١٤.	إجراء التحاليل اللازمة أثناء الحمل .	
١٥.	تطعيم الطفل حسب الإرشادات والمواعيد التى تحددها وزارة الصحة.	
١٦.	اتباع الفحوص الطبية الشاملة والدورية والخدمات الصحية الوقائية و التحصن ضد الأمراض المعدية .	
١٧.	اتباع إرشادات الأطباء قبل الاشتراك فى أى برنامج .	
١٨.	استعمال النظارات الطبية طبقاً لتعليمات الطبيب .	
١٩.	التردد على الوحدات العلاجية فى الموعد المحدد .	
٢٠.	الفحص الدورى للأسنان على فترات منتظمة .	
٢١.	التعرف على الأمراض التى قد تصيب الفرد فى الموسم .	
٢٢.	التأكد من خلو المياه والطعام من المواد الملوثة .	
٢٣.	لبس الكمادات والقفازات عند التعامل مع الطيور والحيوانات المريضة.	
٢٤.	أهتم بمتابعة النشرات الصحية الصادرة عن وزارة الصحة.	
٢٥.	حضور مؤتمرات وندوات خاصة بالتعامل مع الأمراض المختلفة .	
٢٦.	الثقافة الصحية مهمة للوقاية من الأمراض .	

هل يوجد آراء أخرى ؟

.....

ثانياً : المحور الثاني (الوعي الصحي الشخصي)

الدرجة	عبارات المقياس	م
	تنظيف الفم والأسنان بعد الأكل وقبل النوم وبعده .	١ .
	غسل اليدين قبل الأكل وبعده .	٢ .
	العناية بنظافة الشعر .	٣ .
	الاستحمام بعد أى مجهود .	٤ .
	الثقافة الصحية مهمة للوقاية من الأمراض .	٥ .
	أهتم بنظافتي الشخصية عند استخدام دورات المياه .	٦ .
	احافظ على الاستحمام يوميا صيفا وشتاء .	٧ .
	أحرص على النوم مبكراً .	٨ .
	العناية بنظافة الملابس .	٩ .
	عدم التدخين لأنه عادة سيئة ومضرة صحياً .	١٠ .
	أهتم باستخدام مزيلات العرق والروائح .	١١ .
	أحرص على الاستيقاظ مبكراً .	١٢ .
	استخدم الملابس المناسبة لحالة الجو .	١٣ .
	أفضل الاهتمام بمظهري .	١٤ .
	مراعاة نظافة دورات المياه والحمامات .	١٥ .
	أقضى اجازتي الأسبوعية في الحدائق والمتنزهات لجوها الطبيعي .	١٦ .
	العناية بنظافة الجلد والوقاية من الأمراض المعدية .	١٧ .
	الابتعاد عن الزملاء في حالة الإصابة بمرض معدى .	١٨ .
	تهوية الأحذية وتعقيمها باستمرار مع ارتداء جوارب نظيفة يوميا .	١٩ .
	المحافظة على نظافة الجروح باستمرار لدى معرفتي بالإمراض المعدية وكيفية انتشارها والوقاية منها .	٢٠ .
	المحافظة على نظافة المكان عند زيارته .	٢١ .
	الاهتمام بنظافة الطعام قبل تناوله .	٢٢ .
	عدم ارتداء ملابس الغير .	٢٣ .
	عدم استعمال أدوات الغير .	٢٤ .
	استعمال مواد مطهرة عند التنظيف .	٢٥ .

هل يوجد آراء أخرى؟

.....

ثالثاً : المحور الثالث (الوعي الصحي البيئي)

الدرجة	عبارات المقيراس	م
	أهتم بنظافة منزلي .	١ .
	إلقاء القمامة في أكياس خاصة بها .	٢ .
	عدم أحداث ضوضاء في المكان الذي أعيش فيه .	٣ .
	عدم استخدام المبيدات الحشرية لأنها تؤثر على صحة الفرد والبيئة .	٤ .
	المحافظة على نظافة الجو .	٥ .
	القضاء على الحشرات الضارة بالبيئة والمنزل .	٦ .
	الاهتمام بسلامة ونظافة خطوط ومنافذ الصرف الصحي بالمنزل .	٧ .
	المحافظة على سلامة الموصلات العامة .	٨ .
	عدم الإسراف في استخدام الموصلات العامة .	٩ .
	عدم العبث في مصادر كهرباء المنزل .	١٠ .
	كثرة المساحات الخضراء تحافظ على نظافة الجو وتوفير الأكسجين .	١١ .
	الاهتمام بنظافة الحي الذي أعش فيه .	١٢ .
	نظافة مكان العمل أو التعليم .	١٣ .
	عدم استخدام معطرات الجو بكثرة .	١٤ .
	يجب أن يكون منزلي بعيداً عن المصانع .	١٥ .
	الاهتمام بنظافة غرفة الدراسة وحسن تهويتها وإضاءتها .	١٦ .
	القيام بحملات النظافة والتشجير ومكافحة الطيور البرية والمهاجرة .	١٧ .
	الاهتمام بإلقاء القمامة في الأماكن المخصصة لها .	١٨ .
	توفير عوامل الأمن والسلامة في مصادر الطاقة المستخدمة في المنازل .	١٩ .
	المحافظة على سلامة التربة في الحصول على منتجات زراعية خالية من التلوث البيئي .	٢٠ .
	الاهتمام بزيادة المساحات الخضراء .	٢١ .
	الابتعاد عن العادات السلوكية الخاطئة التي تسبب التلوث البيئي .	٢٢ .
	حضور دورات وندوات عن كيفية المحافظة على البيئة .	٢٣ .
	دراسة الاشتراطات الصحية البيئية التي يجب أن تراعى عن أنشاء المباني .	٢٤ .
	العناية بالنظافة اليومية للمنزل .	٢٥ .
	عدم استخدام مكبرات الصوت وآلات التنبيه بكثرة .	٢٦ .

هل يوجد آراء أخرى؟

.....

خامساً : المحور الخامس (الوعي الصحى الرياضى)

الدرجة	عبارات المقياس	م
	ممارسة الرياضة كل يوم صباحاً .	١ .
	ممارسة بعض أنواع الرياضة للمحافظة على صحتى .	٢ .
	الرياضة مهمة لعلاج بعض الأمراض .	٣ .
	يجب أن تمارس الرياضة بصورة منتظمة .	٤ .
	أهتم بممارسة الرياضة تحت إشراف متخصصين .	٥ .
	ممارسة أنشطة الرياضة الترويحية مهمة للصحة النفسية للفرد .	٦ .
	أمارس الرياضة لاكتساب المظهر الجمالى والجسم السليم .	٧ .
	يجب أن تكون الرياضة العلاجية تحت إشراف أطباء متخصصون .	٨ .
	الرياضة ترفع كفاءة أجهزة الجسم لتحمل الاعمال المختلفة .	٩ .
	ممارسة الرياضة ترفع المستوى الصحى للمجتمع .	١٠ .
	ممارسة الرياضة للتخسيس تكون تحت إشراف طبيى ورياضى تخصصى .	١١ .
	أفضل ممارسة الرياضة أكثر من المشاهدة .	١٢ .
	ممارسة الرياضة تساعد على تعديل السلوك الصحى للفرد .	١٣ .
	ممارسة الرياضة لاكتساب اللياقة البدنية .	١٤ .
	ممارسة الرياضة للوقاية من أمراض الشيخوخة .	١٥ .
	أتباع إرشادات الأطباء قبل الاشتراك فى أى برنامج رياضى .	١٦ .
	ممارسة الرياضة التى تناسبى .	١٧ .
	ممارسة الرياضة لاكتساب العادات والاتجاهات السلوكية السليمة .	١٨ .
	ممارسة الرياضة ترفع من مستوى اللياقة الذهنية .	١٩ .
	أمارس الرياضة فى الوقت والمكان المناسب لها .	٢٠ .
	أهتم بمشاهدة البرامج والمسابقات الرياضية .	٢١ .
	رياضة المشى مهمة للحفاظ على اللياقة البدنية والصحية .	٢٢ .
	أمارس الرياضة فى أحد الاتديية الرياضية .	٢٣ .

هل يوجد آراء أخرى؟

.....

سادساً : المحور السادس (الوعي الصحى القوامى)

الدرجة	عبارات المقيراس	م
	الوقوف بطريق سليمة .	١ .
	مراعاة الاشتراطات الصحية فى حالة الجلوس .	٢ .
	الابتعاد عن العادات الخاطئة التى تؤثر على القوام .	٣ .
	عدم ارتداء الملابس الضيقة .	٤ .
	عدم ارتداء الحذاء الضيق .	٥ .
	ممارسة الرياضة تساعد على عدم ترهل عضلات البطن .	٦ .
	عدم النوم على وسادة مرتفعة .	٧ .
	عدم حمل أشياء ثقيلة فى يد واحدة باستمرار .	٨ .
	عدم الجلوس لفترات طويلة .	٩ .
	عدم النوم لفترات طويلة .	١٠ .
	زيادة الوزن من المظاهر الجسمانية الغير محببة .	١١ .
	أن تكون الإضاءة على اليسار .	١٢ .
	القراءة تكون فى ضوء قوى .	١٣ .
	عند نقص الوزن بدرجة كبيرة اذهب للطبيب .	١٤ .
	ممارسة الرياضة تحافظ على قوامى جيداً .	١٥ .
	مراعاة القواعد الصحية فى الجلوس أثناء القراءة والكتابة .	١٦ .
	مراعاة القواعد الصحية فى الجلوس أثناء القيادة .	١٧ .
	عدم القيادة لفترات طويلة .	١٨ .
	القدمين تحمل ثقل الجسم أثناء الوقوف .	١٩ .
	عدم المشى والنظر لاسفل .	٢٠ .
	عدم الجلوس امام التليفزيون لفترات طويلة .	٢١ .
	عدم الوقوف لفترات طويلة .	٢٢ .
	اهتم بعدم الاسراف فى تناول الطعام .	٢٣ .

هل يوجد آراء أخرى ؟

.....

مرفق (٤)

عبارات مقياس الوعي الصحي للطلّبات في صورة النهائية

obeykhalid.com

عزيزتي الطالبة امامك مجموعة من العبارات أرجو أن تقرنيها بدقة وتضعي علامة (√) أمام الاختيار الذي يناسبك مع ملاحظة أن هذه البيانات تخضع للسرية التامة ولا تستخدم إلا في مجال البحث العلمي .

الاسم/..... الكلية/..... الفرقة/.....

م	عبارات المقياس	موافقة جداً	موافقة	إلى حد ما	غير موافقة	غير موافقة جداً
	أولاً : الوعي الصحي الوقائي :					
١.	أذهب للطبيب عند الشعور بالمرض .					
٢.	لا أختلط بالناس عند أصابتي بمرض معدى					
٣.	الكشف الطبي الشامل على أفراد الأسرة سنوياً					
٤.	وجود سجل صحي للأسرة					
٥.	أحرص على تناسب نوع الغذاء مع نوع المرض					
٦.	أحرص على توافر وسائل التهوية السليمة					
٧.	أحرص على معرفة الأمراض المعدية وكيفية انتشارها والوقاية منه					
٨.	لا أتناول أى أدوية إلا بأوامر الطبيب					
٩.	الأم تراجع الطبيب أثناء الحمل بانتظام					
١٠.	متابعة تطعيم الطفل حتى سن السادسة					
١١.	أبعاد الأطفال أثناء رش الحجرات بمبيد حشري					
١٢.	أحرص على عدم الجلوس مع المدخنين .					
١٣.	أتبع الفحوص الطبية الشاملة والدورية والخدمات الصحية الوقائية والتحصن ضد الأمراض المعدية .					
١٤.	أتبع إرشادات الأطباء قبل الاشتراك فى أى برنامج (رياضى / صحى)					
١٥.	استعمل النظارات الطبية طبقاً لتعليمات الطبيب					
١٦.	أتردد على الوحدات العلاجية فى الموعد المحدد .					

م	عبارات المقياس	موافقة جداً	موافقة	إلى حد ما	غير موافقة	غير موافقة جداً
١٧	أهتم بالفحص الطبي الدورى للأسنان على فترات منتظمة .					
١٨	أهتم بالتعرف على الأمراض التى قد تصيب الفرد فى فصول السنة .					
١٩	أتأكد من خلو المياه والطعام من المواد الملوثة .					
٢٠	أحرص على لبس الكمامات والقفازات عند التعامل مع الطيور والحيوانات المريضة .					
٢١	أحرص على حضور مؤتمرات وندوات خاصة بالتعامل مع الأمراض المختلفة .					
٢٢	أهتم بمتابعة النشرات الصحية الصادرة عن وزارة الصحة أو جهة أخرى .					
٢٣	الثقافة الصحية مهمة للوقاية من الأمراض .					
ثانياً: الوعى الصحى الشخصى :						
١	أهتم بتنظيف الفم والأسنان بعد الأكل وقبل النوم .					
٢	أهتم بغسل اليدين قبل الأكل وبعده .					
٣	أهتم بنظافة الشعر .					
٤	أهتم بالاستحمام بعد أى مجهود .					
٥	أهتم بنظافتى الشخصية عند استخدام دورات المياه .					
٦	أحافظ على الاستحمام يومياً صيفاً وشتاءً .					
٧	أحرص على النوم مبكراً .					
٨	أحرص على نظافة الملابس .					
٩	عدم التدخين لأنه عادة سيئة ومضرة صحياً .					
١٠	أهتم باستخدام مزيلات العرق والروائح .					
١١	أحرص على الاستيقاظ مبكراً .					
١٢	أحرص على استخدام الملابس المناسبة لحالة الطقس .					
١٣	أفضل الاهتمام بمظهري .					
١٤	أحرص على نظافة دورات المياه					

م	عبارات المقياس	موافقة جداً	موافقة	إلى حد ما	غير موافقة جداً	غير موافقة
	والحمامات .					
١٥ .	أحرص على العناية بالجلد والوقاية من الأمراض المعدية .					
١٦ .	أحرص على تهوية الأحذية وتعقيمها باستمرار مع ارتداء جوارب نظيفة يومياً.					
١٧ .	أحرص على نظافة الجروح باستمرار والوقاية من الأمراض المعدية .					
١٨ .	أحافظ على نظافة المكان عند زيارته .					
١٩ .	أهتم بنظافة الطعام قبل تناوله .					
٢٠ .	لا ارتدى ملابس الغير .					
٢١ .	لا أستعمل أدوات الغير .					
٢٢ .	أستعمل مواد مطهرة عند التنظيف .					
	ثالثاً : الوعي الصحي البيئي :					
١ .	أهتم بنظافة منزلي .					
٢ .	أضع القمامة في أكياس خاصة بها.					
٣ .	أحرص على عدم أحداث ضوضاء في المكان الذي أعيش فيه .					
٤ .	أقلل من استخدام المبيدات الحشرية لأنها تؤثر على صحة الفرد والبيئة .					
٥ .	المحافظة على نظافة الجو .					
٦ .	القضاء على الحشرات الضارة بالبيئة والمنزل .					
٧ .	أهتم بسلامة منافذ الصرف الصحي بالمنزل .					
٨ .	أحافظ على سلامة المواصلات العامة .					
٩ .	عدم الإسراف في استخدام المواصلات العامة .					
١٠ .	عدم العبث في مصادر كهرباء المنزل .					
١١ .	أهتم بكثرة المساحات الخضراء للمحافظة على نظافة الجو وتوفير الأكسجين.					
١٢ .	أهتم بنظافة الحي الذي أعيش فيه.					
١٣ .	أهتم بنظافة مكان العمل أو الدراسة .					
١٤ .	لا استخدام معطرات الجو بكثرة .					
١٥ .	يجب أن يكون منزلي بعيداً عن المصانع					
١٦ .	أهتم بنظافة غرفة الدراسة وحسن تهويتها وأضائتها .					

م	عبارات المقياس	موافقة جداً	موافقة	إلى حد ما	غير موافقة	غير موافقة جداً
١٧.	أقوم بحملات النظافة والتشجير ومكافحة الطيور البرية والمهاجرة.					
١٨.	أهتم بتوفير عوامل الأمن والسلامة فسي مصادر الطاقة المستخدمة في المنزل .					
١٩.	أهتم بالمحافظة على سلامة التربة للحصول على منتجات زراعية خالية من التلوث البيئي .					
٢٠.	أهتم بزيادة المسطحات الخضراء.					
٢١.	ابتعد عن العادات السلوكية الخاطئة التي تسبب التلوث البيئي.					
٢٢.	أهتم بحضور دورات وندوات عن كيفية المحافظة على البيئة .					
٢٣.	ضرورة دراسة الاشتراطات الصحية البيئية التي يجب أن تتوافر في المباني والمنشآت العامة .					
٢٤.	عدم استخدام مكبرات الصوت وآلات التنبيه التي تسبب الضوضاء .					
رابعاً : الوعي الصحي الغذائي :						
١.	أتناول الغذاء في المواعيد المحددة.					
٢.	أناكد من نظافة الطعام قبل تناوله.					
٣.	أحرص على مناسبة نوعية الغذاء للوزن.					
٤.	أهتم بنظافة مكان الطهي ومكان تناوله .					
٥.	أفضل الغذاء المعد في المنزل .					
٦.	أهتم بنظافة أدوات الطهي جيداً قبل استخدامها .					
٧.	أتناول وجبة العشاء مبكراً حتى يكون النوم هادئاً.					
٨.	لا أتناول المياه الغازية بكثرة .					
٩.	لا أتناول الأطعمة الدسمة بكثرة .					
١٠.	لا أتناول البروتينات بكثرة .					
١١.	أهتم بتناول وجبة الإفطار .					
١٢.	أهتم بتناول الأغذية الطازجة .					
١٣.	لا أشرب الشاي بكثرة .					
١٤.	أتناول الفواكه والعصائر الطازجة.					

م	عبارات المقياس	موافقة جداً	موافقة	إلى حد ما	غير موافقة	غير موافقة جداً
١٥	أحافظ على سلامة الطعام من الذباب والحشرات.					
١٦	أقوم بمضغ الطعام جيداً .					
١٧	أقل من تناول الأغذية المركزة الطاقة والمنخفضة القيمة الغذائية كالحلويات والمرطبات.					
١٨	ضرورة احتواء الطعام على كمية كافية من الماء والألياف .					
١٩	أهتم بخلو الطعام من الميكروبات المسببة للأمراض وخالي من المواد السامة .					
٢٠	أتبع السلوك السليم عند تناول الطعام .					
٢١	لا اشرب القهوة بكثرة.					
٢٢	أتناول ثلاثة لتر من المياه يومياً على الأقل .					
٢٣	أتأكد من الحصول على جميع العناصر الغذائية في الوجبة .					
٢٤	لا أتناول الوجبات السريعة بكثرة.					
٢٥	أقوم بمتابعة برامج الوعي الغذائي والثقافة الغذائية .					
خامساً : الوعي الصحي الرياضي :						
١	أمارس الرياضة كل يوم صباحاً .					
٢	أمارس بعض أنواع الرياضة للمحافظة على صحتي .					
٣	الرياضة مهمة لعلاج بعض الأمراض .					
٤	أحرص على ممارسة الرياضة بصورة منتظمة .					
٥	أهتم بممارسة الرياضة تحت إشراف متخصصين.					
٦	ممارسة أنشطة الرياضة الترويحية مهمة للصحة النفسية والبدنية للفرد .					
٧	أمارس الرياضة لاكتساب المظهر الجمالي والسليم للجسم .					
٨	يجب أن تكون الرياضة العلاجية تحت إشراف أطباء متخصصين .					

م	عبارات المقياس	موافقة جداً	موافقة	إلى حد ما	غير موافقة	غير موافقة جداً
٩.	الرياضة ترفع من كفاءة أجهزة الجسم لتحمل الأعمال المختلفة .					
١٠.	ممارسة الرياضة ترفع المستوى الصحي للمجتمع .					
١١.	يجب ممارسة الرياضة للتخسيس تحت إشراف طبي ورياضي تخصصي .					
١٢.	أفضل ممارسة الرياضة أكثر من المشاهدة .					
١٣.	ممارسة الرياضة تساعد على تعديل السلوك الصحي للفرد .					
١٤.	أمارس الرياضة لاكتساب اللياقة البدنية .					
١٥.	أمارس الرياضة للوقاية من أمراض المستقبل .					
١٦.	اتبع إرشادات الأطباء قبل وأثناء الاشتراك في أي برنامج رياضي .					
١٧.	أمارس الرياضة التي تناسبني .					
١٨.	أمارس الرياضة لاكتساب العادات والاتجاهات السلوكية السليمة .					
١٩.	ممارسة الرياضة ترفع من مستوى اللياقة الذهنية.					
٢٠.	أمارس الرياضة في الوقت والمكان المناسب .					
٢١.	أهتم بمشاهدة البرامج والمسابقات الرياضية .					
٢٢.	رياضة المشي مهمة للحفاظ على اللياقة البدنية والصحة .					
٢٣.	أمارس الرياضة في الأندية الرياضية					
سادساً : الوعي الصحي القوامي :						
١.	أحرص على الوقوف بطريقة سليمة .					
٢.	أراعي الاشتراطات الصحية في حالة الجلوس وأثناء القراءة والكتابة .					
٣.	ابتعد عن العادات الخاطئة التي تؤثر على القوام.					
٤.	لا ارتدى الملابس الضيقة .					

م	عبارات المقياس	موافقة جداً	موافقة	إلى حد ما	غير موافقة	غير موافقة جداً
٥.	لا ارتدى الحذاء الضيق .					
٦.	ممارسة الرياضة تساعد على عدم ترهل عضلات البطن .					
٧.	لا أنام على وسادة مرتفعة .					
٨.	لا أحمل أشياء ثقيلة فى يد واحدة باستمرار .					
٩.	أحرص على عدم الجلوس لفترات طويلة.					
١٠.	أحرص على عدم النوم لفترات طويلة .					
١١.	زيادة الوزن من المظاهر الجسمانية الغير محببة.					
١٢.	يجب أن تكون الإضاءة على اليسار .					
١٣.	يجب أن تكون القراءة فى ضوء مناسب لقوة الإبصار .					
١٤.	عند نقص الوزن بدرجة كبيرة أذهب إلى الطبيب .					
١٥.	أحافظ على الشروط الصحية أثناء القيادة السيارة.					
١٦.	أحرص على عدم القيادة لفترات طويلة .					
١٧.	القدمين تحمل ثقل الجسم عند الوقوف .					
١٨.	أحرص على عدم المشى والنظر لأسفل .					
١٩.	يجب عدم الجلوس أمام التلفزيون لفترات طويلة.					
٢٠.	يجب عدم الوقوف لفترات طويلة .					
٢١.	أهتم بعدم الإسراف فى تناول الطعام .					

مرفق (٥)

أسماء السادة الخبيراء

أسماء السادة الخبراء

في بناء مقياس الوعي الصحي للطالبات

الوظيفة	الاسم	ر
أستاذ ورئيس قسم الصحة الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .	أ.د / مسعود كمال غرابية .	١ .
أستاذ الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية - جامعة بور سعيد .	أ.د / سيد عبد الجواد .	٢ .
أستاذ الصحة الرياضية ووكيل كلية التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم للدارسات العليا - جامعة حلوان .	أ.د / محمد السيد الأمين .	٣ .
أستاذ الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان .	أ.د / محسن السدروي .	٤ .
أستاذ الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان .	أ / أحمد حسن .	٥ .
أستاذ القوام بقسم علوم الصحة الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .	أ.د / مجدى وكوك .	٦ .
أستاذ بقسم علوم الصحة الرياضية وقائم بعمل رئيس القسم - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة .	أ.د / أحمد سليمان .	٧ .
أستاذ أصول التربية بكلية التربية - جامعة الأزهر .	أ.د / محمد صديق .	٨ .
أستاذ ورئيس قسم علوم الصحة الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية .	أ.د / عزة عبد الغنى .	٩ .
أستاذ تمريض وصحة مجتمع ووكيل كلية التمريض لشئون التعليم والطلاب - جامعة طنطا .	أ.د / إقبال الشافعى .	١٠ .
أستاذ مناهج وطرق تدريس - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية .	أ.د / زوزو حامد الحسب .	١١ .
أستاذ الفسيولوجى بقسم علوم الصحة الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .	أ.م.د / فحتى محمد ندا .	١٢ .
أستاذ بقسم علوم الصحة الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .	أ.م.د / فاطمة سعد .	١٣ .
أستاذ مساعد بقسم الصحة العامة - كلية الطب - جامعة طنطا .	أ.م.د / نديرة منصور .	١٤ .
أستاذ الصحة الرياضية بقسم علوم الصحة الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة المنصورة .	أ.م.د / هانى عبد العليم .	١٥ .

مرفق (٥)

دليل المتغيرات الاجتماعية والاقتصادية

دليل المتغيرات الاجتماعية والاقتصادية

إعداد

عصام الهلالي

الاسم (لمن يرغب) :

تاريخ الميلاد :

تعليمات عامة :

- أجب من فضلك عن الأسئلة التالية بأكبر قدر من الدقة والتحديد .
- بيانات هذه الاستمارة تخضع للسرية التامة المطلقة ولا تستخدم إلا في الأغراض العلمية .

ما هي وظيفة والدك (حدد بالتفصيل) ؟

.....

ما هي وظيفة والدتك (حدد بالتفصيل) ؟

.....

ما هو مصر وفك اليومي أو الأسبوعي أو الشهري ؟

.....

ما هو مؤهل والدك ووالدتك (حدد بالضبط) ضع علامة (√) أمام الاختيار الصحيح ؟

م	مؤهل الوالد	مؤهل الوالدة
١-	لا يعرف القراءة والكتابة	لا تعرف القراءة والكتابة
٢-	يعرف القراءة والكتابة	تعرف القراءة والكتابة
٣-	الابتدائية	الابتدائية
٤-	الإعدادية	الإعدادية
٥-	الثانوية العامة	الثانوية العامة
٦-	دبلوم متوسط أو فنى	دبلوم متوسط أو فنى
٧-	دبلوم على	دبلوم على
٨-	شهادة جامعية	شهادة جامعية
٩-	دبلوم دراسات عليا أو ماجستير	دبلوم دراسات عليا أو ماجستير
١٠-	دكتوراه	دكتوراه

شكراً على حسن تعاونك معنا في خدمة البحث العلمي

مفتاح التصحيح :

السؤال الأول : ما هو طبيعة عمل الوالد ؟

السؤال الثاني : ما هو طبيعة عمل الوالدة ؟

مفتاح التصحيح :

المستوى الأول : درجة واحدة

طباخ - مكوجى - خفير - فران - قهوجى - كناس - ماسح أحذية - بواب -
فراش بالمدرسة - بائع متجول - جنائنى - فلاح أجير - عتال - موزع صحف -
عامل تشجيع .

المستوى الثاني : درجتان

العمال المهرة - عمال نصف المهرة - البائعون فى المحال التجارية - صغار
التجار مثل :

مقاول أنفار - مؤذن مسجد - سائق - ترزى - جزار - بناء - منجد - صاحب
صالون حلاقة - خراط - ملاحظ زراعة - حلوانى - قمسيونجى - نقاش -
عسكرى مطافئ - صانع أحذية - بائع بمحل تجارى - تاجر خضروات - مطرب
شعبى - تومرجى .

المستوى الثالث : ثلاث درجات

العمال الكتابية - المهن الفنية المساعدة - أصحاب المحال التجارية المتوسطة

مثل :

فنى معمل - معاون - مدرس - رئيس مخزن - صاحب مطبعة - صاحب مخبز -
صاحب ورشة لحام وسمكرة - كاتب حسابات - فنى تليفزيون - تاجر موبيليا -
تاجر أسلحة - ناظر محطة أتوبيس - ملازم بالجيش أو الشرطة - زائرة صحية -
صانع - صاحب مطعم .

المستوى الرابع : أربع درجات

المهن ذات الطابع العام غالباً مثل :

مدرس ثانوى - مدرس إعدادى - أخصائى اجتماعى - فنان تشكلى - مأمور
جمرك - مدرب رياضى - ناظر مدرسة ابتدائى - وكيل فنانين - مقاول - مصور
- مفتش بالتعليم الابتدائى .

المستوى الخامس : خمس درجات

مديرو الإنتاج والمهنيون المتخصصون فى مختلف المجالات مثل :

مهندس - طبيب بيطرى - ضابط بالجيش - صيدلى - محاسب - أخصائى نظم -
ضابط طيار - ناظر مدرسة ثانوى - مدير حسابات - مخرج مسرحى - معيد
بالجامعة - كيميائى - صحفى - مدير إنتاج بالمصنع - مدير إدارة - مترجم -
محامى .

المستوى السادس : ستة درجات

كبار الإداريين مثل :

مدرس وأستاذ جامعة - رئيس مجلس إدارة - مستشار تجارى - قاضى - مدير
عام شركة - طبيب - وكيل وزارة - قبطان - كبير أخصائيين بالأرصاد - مستشار
بمجلس الدولة - قبطان - رئيس مجلس محلى - أمين عام بالجامعة - لواء جيش
أو بوليس .

المستوى السابع : سبع درجات

رجال السلطة التنفيذية العليا وكبار رجال الصناعة والتجار والبنوك مثل :-

وزير - مستشار رئيس الجمهورية - نائب - رئيس مجلس الدولة - وزير -
رئيس مجلس الشورى - رئيس حزب من الأحزاب - رئيس مجلس إدارة
المؤسسات الكبرى .

السؤال الثالث : ما هو مصروفك اليومي أو الأسبوعي أو الشهري ؟

٠٠	أقل من ١٥ جنيهاً
٠١	من ١٥ حتى ٢٩ جنيهاً
٠٢	من ٣٠ حتى ٥٩ جنيهاً
٠٣	من ٦٠ حتى ٨٩ جنيهاً
٠٤	من ٩٠ حتى ١١٩ جنيهاً
٠٥	من ١٢٠ حتى ١٤٩ جنيهاً
٠٦	من ١٥٠ حتى ١٧٩ جنيهاً
٠٧	من ١٨٠ حتى ٢٠٩ جنيهاً
٠٨	من ٢١٠ حتى ٢٣٩ جنيهاً
٠٩	من ٢٤٠ حتى ٢٦٩ جنيهاً
١٠	من ٢٧٠ حتى ٢٩٩ جنيهاً
١١	٣٠٠ فأكثر

السؤال الرابع : ما هو مؤهل الوالد والوالدة ؟

يعطى الدرجة للمبحوث من خلال العلامة الذي يضعها بنفسه فهي تعنى أى مستوى من المستويات العشرة مؤهل الوالد أو الوالدة الخاص به .

مرفق (٧)

خطاب موجه للمدير عام شؤون التعليم والطلاب بالجامعة.



جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

مكتب عميد الكلية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

السيد الامتاذ / مدير عام شئون التعليم والطلاب

جامعة طنطا

تحية طيبة وبعد

تشرف بأن ثواني سيادتكم بأن :-

- الطالبة / رانيا مصطفى محمود جاب الله

- مقيدة وسجله لدرجة / الماجستير فى التربية الرياضية فى المواد المحيطة

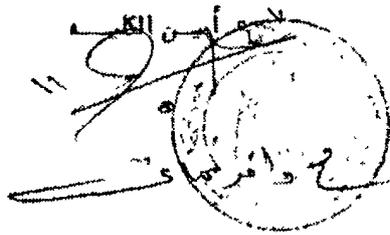
- فى موضوع / " دراسة الفروق فى الوعي المحسى للطلاب جامعه طنطا فى ظل تغيرات المستوى

الاقتصادى والاجتماعى فى مصر "

بسرعة التكريم من سيادتكم بتسهيل مهمة الباحثة حتى تتمكن من اخراج بحث يفيد المجتمع .

ونحن شاكرين لسيادتكم صادق تعاونكم معنا

ووفقوا بقبول فائق الاحترام



رئيس القسم

د. محمد صبا

المكتب

ص.ب. ١١

مرفق (٨)

بيان إحصائي بعدد الطلاب المقيدين لكليات جامعة طنطا

obeyikahada.com



Handwritten signature and date: 15/10/2007

بيان الخصائص
 الطلاب المقيمين بكليات الجامعة بقطيف من واقع ارقام الطلاب
 في العام الجامعي 2007 2006

الكلية	العام الجامعي 2007		العام الجامعي 2006		الفرق	النسبة المئوية	ملاحظات
	عدد الطلاب	عدد الكليات	عدد الطلاب	عدد الكليات			
الكلية الهندسية	831	123	831	123	0	0	مستهدفة
الكلية العلمية	24	13	24	13	0	0	مستهدفة
الكلية الإدارية	0	0	0	0	0	0	مستهدفة
الكلية الصحية	0	0	0	0	0	0	مستهدفة
الكلية الشريعة	0	0	0	0	0	0	مستهدفة
الكلية الآداب والعلوم الإنسانية	855	130	855	130	0	0	مستهدفة
الكلية التربية	21	49	21	49	0	0	مستهدفة
الكلية الصيدلة	0	0	0	0	0	0	مستهدفة
الكلية الفنون	0	0	0	0	0	0	مستهدفة
الكلية الحقوق	0	0	0	0	0	0	مستهدفة
الكلية العلوم	96	86	96	86	0	0	مستهدفة
الكلية الآداب والعلوم الإنسانية	159	100	159	100	0	0	مستهدفة
الكلية الآداب والعلوم الإنسانية	27	132	27	132	0	0	مستهدفة
الكلية الآداب والعلوم الإنسانية	1	22	1	22	0	0	مستهدفة
الكلية الآداب والعلوم الإنسانية	344	454	344	454	0	0	مستهدفة
الكلية الآداب والعلوم الإنسانية	2234	675	2234	675	0	0	مستهدفة
الكلية الآداب والعلوم الإنسانية	76	42	76	42	0	0	مستهدفة
الكلية الآداب والعلوم الإنسانية	14	8	14	8	0	0	مستهدفة
الكلية الآداب والعلوم الإنسانية	2999	723	2999	723	0	0	مستهدفة
الكلية الآداب والعلوم الإنسانية	2071	0	2071	0	0	0	مستهدفة
الكلية الآداب والعلوم الإنسانية	12	0	12	0	0	0	مستهدفة
الكلية الآداب والعلوم الإنسانية	3	0	3	0	0	0	مستهدفة
الكلية الآداب والعلوم الإنسانية	2086	0	2086	0	0	0	مستهدفة
الكلية الآداب والعلوم الإنسانية	550	37	550	37	0	0	مستهدفة
الكلية الآداب والعلوم الإنسانية	88	8	88	8	0	0	مستهدفة
الكلية الآداب والعلوم الإنسانية	22	5	22	5	0	0	مستهدفة
الكلية الآداب والعلوم الإنسانية	640	598	640	598	0	0	مستهدفة

Handwritten signature and date: 15/10/2007

مرفق (٩)

خطاب تسهيل مهمة الباحثة لتطبيق البحث .

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية

السيد الأستاذ الدكتور / عميد كلية
تربية رياضية ويحيى

برجاء التكرم بتسهيل مهمة الباحثة / رانيا مصطفى محمود جاب الله المقيدة
لدينا بالدراسات العليا للحصول على درجة الماجستير بقسم علوم الصحة
الرياضية حيث ان موضوع البحث متعلق بالناحية التعليمية .

وشكرا لحسن تعاونكم
وتفضلوا بقبول فائق الاحترام

رانيا مصطفى

عميد الكلية

أ.د. / رياض المشاوي

كس



الأستاذ
المحترم د. محمد

٢٠١٧/١١/٠٩
٢٠١٧/١١/٠٩

المشرف

أ.د. / مسعود غرابية

م.د. / محمد
م.د. / محمد

استاذ صوم

م.د. / محمد
م.د. / محمد

الرياضة

العلوم

الزراعة

التربية الرياضية

الطب

الصيدلة

الهندسة

العمارة

التجارة

٢٠١٧/١١/٠٩
٢٠١٧/١١/٠٩
٢٠١٧/١١/٠٩

ملخصات البحث

ملخص البحث باللغة العربية .

مستخلص البحث باللغة العربية .

ملخص البحث باللغة الأجنبية .

مستخلص البحث باللغة الأجنبية .

ملخص البحث

مقدمة وأهمية البحث :

انتشر التعليم في مصر خلال الـ ٥٠ سنة الأخيرة وأصبح ظاهرة فزاد عدد الطلاب الملتحقين بالجامعة ، ومن المتوقع زيادة أكبر في المستقبل ، وهم يأتون للجامعة من مستويات اقتصادية واجتماعية مختلفة مع تباين كبير في القدرات والإعداد فهم يظهرون تعارضاً واضحاً في مفهوم الصحة الشخصية والعامة وعند إعطائهم الفرصة يتضح مدى التباين في الاهتمام والاحتياج للتربية الصحية .

والتربية الصحية تعرف على أساس الأهداف الثلاثة للصحة وهي المعلومات والاتجاهات الصحية والسلوك ، وتمتد وجهة النظر من التربية الصحية ونظريات التعلم وعمليات تغيير السلوك في أن التربية الصحية تغلب دوراً هاماً في مساعدة الأفراد والمجتمعات على تحقيق الأهداف الصحية التي يسعون إلى تحقيقها .

لذا تعنى جميع الدول التي تقدمت اقتصادياً واجتماعياً وسياسياً عناية تامة بجميع أفراد شعبها أكانوا أطفالاً أم شباباً أو كهولاً ، وتعمل هذه الدول جاهدة على توافر الرعاية الصحية وتقديم جميع الخدمات لمواطنيها باذله في سبيل ذلك الجهد والمال وهي مدركه تماماً أن كل ذلك سوف يرتد إليها أضعافاً مضاعفة وذلك من منطلق أن المستوى الصحى للشعب أحد مقاييس التقدم والرقى .

والهدف من الوعى الصحى فى أى مجتمع من المجتمعات يتضح من خلال أفراد هذا المجتمع هل يسلكون سلوكاً صحياً ؟ وبالتالي فالوعى الصحى هو إمام المواطنين بالمعلومات الصحية وأيضاً إحساسهم بالمسئولية نحو صحتهم وصحة غيرهم .

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 الصحية لا تؤثر فى مستوى الأفراد الصحى فحسب بل تؤثر أيضاً على المستوى الصحى للدولة .

من هنا تكمن أهمية هذا البحث في كون الإمام بالمعارف والمعلومات المتعلقة بالوعي الصحي يعتبر من الأمور الهامة التي يجب ان تدخل في التكوين المعرفي للإنسان لذا فان تقويم المعلومات الصحية لا يقل أهمية عن الإمام بها حيث ان تقويمها هو الذي يعطى الصورة الحقيقية عن الوعي الصحي ومدى تمشيه مع الحقائق العلمية .

مشكلة البحث :

يعتبر قطاع الشباب احد الشرائح الأساسية في المجتمع المصري الذي يجب تزويده بقدر مناسب من المعارف و المعلومات و السلوكيات الصحية التي تشكل الوعي الصحي للمجتمع حيث ان الشباب هم أبناء المستقبل الذين يمكنهم بأفكارهم وخبراتهم تغيير الكثير من المفاهيم الخاطئة المتعلقة بالوعي الصحي ولذلك يبذل الباحثون جهوداً كبيرة للتعرف على مستوى الوعي الصحي السائد في المجتمع ليكون ذلك أساساً للتوعية بما يجب أن يكون .

أن المشاكل الصحية لطلبة الجامعة لا يمكن تجاهلها فالبيئة الصحية والخدمات الصحية والتثقيف الصحي يجب وضعها في برنامج يؤثر إيجابياً على المعلومات والاتجاهات والسلوك الصحية للطلبة .

أن الأمية هي أحد الأسباب الرئيسية لتخلف الدول النامية وقد توحى كلمة الأمية بالجهل بالقراءة والكتابة ولكن الأمية تتضمن أيضاً الجهل الصحي وهو السبب وراء كثير من المشاكل الصحية التي تحاول علاجها ونتفق الكثير من أموالنا لمقاومتها .

ويعانى مجتمعنا من كثير من المشاكل الصحية ولا بد من التصدي لحل هذه المشاكل لتعرف الأسباب التي أدت إلى وجود هذه المشاكل حتى يمكن القضاء عليها .

وتعتبر الكليات والمعاهد هي المراكز الأساسية للبحث والتعليم كما أنها المكان المميز لأجراء التحليل النقدي وتقديم الاقتراحات الإيجابية والملائمة التي تخص المشكلات العديدة التي تواجه المجتمع ، لذا على قطاع التعليم الجامعي أن يكون على اتصال دائم بالمشكلات التي يعانى منها المجتمع وخاصة المشكلات الصحية والبيئية والعمل على حلها بأسلوب مناسب يتمشى مع الأساليب العلمية .

ومن هنا نجد مشكلة البحث في أن مصر من الدول العربية التي خطت خطوات سريعة أدت إلى حدوث تغيرات كبيرة في النمو الاقتصادي والاجتماعي وهذه الخطوات قد يكون لها تأثيرات إيجابية وأخرى سلبية على الوعي الصحي لطالبات جامعة طنطا مما جعل الباحثة تدرك أهمية دراسة الوعي الصحي لطالبات طنطا في ظل تغيرات المستوى الاقتصادي والاجتماعي (المرتفع - المتوسط - المنخفض) .

أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى دراسة الفروق في الوعي الصحي لطالبات جامعة طنطا في ظل تغيرات المستوى الاقتصادي من خلال :

- (١) بناء وتقنين مقياس الوعي الصحي لطالبات جامعة طنطا .
- (٢) التعرف على الفروق في الوعي الصحي لطالبات جامعة طنطا طبقاً لتغيرات المستوى الاقتصادي والاجتماعي (المرتفع - المتوسط - المنخفض) .
- (٣) التعرف على العلاقة بين محاور مقياس الوعي الصحي و دليل المتغيرات الاقتصادية والاجتماعية .

تساؤلات البحث :

- (١) هل هنال فروق دالة إحصائية في درجات مقياس الوعي الصحي لطالبات جامعة طنطا بين مجموعتي المستوى الاقتصادي والاجتماعي المرتفع والمنخفض ؟
- (٢) هل هنال فروق دالة إحصائية في درجات مقياس الوعي الصحي لطالبات جامعة طنطا بين مجموعتي المستوى الاقتصادي والاجتماعي المرتفع والمتوسط ؟
- (٣) هل هنال فروق دالة إحصائية في درجات مقياس الوعي الصحي لطالبات جامعة طنطا بين مجموعتي المستوى الاقتصادي والاجتماعي المتوسط والمنخفض ؟
- (٤) هل هناك ارتباط دال احصائيا بين محاور الوعي الصحي للطالبات ومتغيرات دليل المستوى الاقتصادي والاجتماعي ؟

إجراءات البحث وتشمل :

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملاءمتها لهذه الدراسة .

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية من طالبات جامعة طنطا بواقع (٥٠٠٠) طالبة وروعى أن تمثل العينة جميع السنوات الدراسية لكى تشمل أعمار سنية مختلفة وذلك من (١٤) كلية بالجامعة .

أدوات البحث :

- (١) استمارة لبناء مقياس الوعى الصحى لطالبات جامعة طنطا (إعداد الباحثة)
- (٢) استمارة لقياس المستوى الاقتصادى والاجتماعى لعصام الهلالى .

أولاً : الاستخلاصات

فى ضوء أهداف البحث ومن خلال عرض النتائج فى إطار التحليل الإحصائى للبيانات وفى حدود عينة البحث أمكن التوصل إلى الاستخلاصات التالية :

- (١) تم بناء مقياس الوعى الصحى للطالبات طبقاً للأسس والمبادئ العلمية لبناء المقاييس .
- (٢) توجد فروق دالة إحصائياً بين طالبات جامعة طنطا فى متغير الوعى الصحى وذلك طبقاً لتغيرات المستوى الاقتصادى والاجتماعى لهن (المرتفع - المتوسط - المنخفض) لصالح المستوى الأعلى .
- (٣) وجود ارتباط دال إحصائياً بين محاور مقياس الوعى الصحى للطالبات وبين محاور دليل المستوى الاقتصادى والاجتماعى لهن حيث أن طبيعة عمل الوالد والوالدة ومؤهلهم والمصروف اليومى أو الأسبوعى أو الشهرى للطالبات له علاقة بالوعى الصحى لهن .

ثانياً: التوصيات :

بناء على البيانات الواردة في البحث والاستنتاجات المستمدة من النتائج وفي حدود مجتمع البحث توصي الباحثة بما يلي :

- (١) تنظيم مؤتمرات وندوات ودورات خاصة بالوعي الصحي لجميع الطلاب والطالبات داخل الجامعات حتى لا يقتصر على فئة معينة.
- (٢) ضرورة غرس ونشر مبادئ الصحة العامة والسلوك الصحي لطالبات الجامعة داخل الجامعات.
- (٣) قيام الجامعات بدور فعال في إكساب الطالبات الوعي الصحي وذلك من خلال المواد الدراسية والنظرية والأنشطة الطلابية المتعددة.
- (٤) الاهتمام بالعيادات الصحية داخل الجامعات.
- (٥) تدريس مادة التربية الصحية في المستوى الجامعي.
- (٦) قيام الجامعة بطبع العادات الصحية السلمية في كتيبات توزع على طالبات الجامعة و ملصقات وإعلانات تعلن بالكلية.
- (٧) وضع معايير للوعي الصحي من خلال المزيد من الدراسات التي تهتم بالوعي الصحي حيث تمثل هذه الدراسات ندرة في الميدان.
- (٨) ضرورة قيام وزارة الصحة بالتعاون مع وزارة التعليم العالي بعمل ندوات في الجامعات الغرض منها نشر الوعي الصحي لطالبات الجامعات.
- (٩) ضرورة قيام وزارة الصحة بالتعاون مع وزارة التعليم العالي بعمل ندوات للوعي الصحي لطالبات المدن الجامعية لنشر الوعي الصحي حيث ان المدينة الجامعية تعتبر الى حد ما مجمع للطالبات ذات المستوى الاقتصادي والاجتماعي المنخفض.

مستخلص البحث

دراسة الفروق في الوعي الصحى لطالبات جامعة طنطا فى ظل تغيرات
المستوى الاقتصادى والاجتماعى فى مصر

يهدف هذا البحث إلى :

- (١) بناء وتقنين مقياس للوعي الصحى لطالبات جامعة طنطا .
- (٢) التعرف على الفروق فى الوعي الصحى لطالبات جامعة طنطا طبقاً لتغيرات المستوى الاقتصادى والاجتماعى (المرتفع - المتوسط - المنخفض) .
- (٣) التعرف على العلاقة بين محاور الوعي الصحى ومتغيرات المستوى الاقتصادى والاجتماعى .

ولتحقيق ذلك استخدمت الباحثة المنهج الوصفى على عينة قوامها (٥٠٠٠)
طالبة من طالبات كليات جامعة طنطا .

الاستخلاصات :

فى ضوء أهداف البحث ومن خلال عرض النتائج فى إطار التحليل الإحصائى للبيانات
وفى حدود عينة البحث أمكن التوصل إلى الاستخلاصات التالية :

- (١) تم بناء مقياس الوعي الصحى للطالبات طبقاً للأسس والمبادئ العلمية لبناء المقاييس .
- (٢) توجد فروق دالة إحصائياً بين طالبات جامعة طنطا فى متغير الوعي الصحى وذلك طبقاً لتغيرات المستوى الاقتصادى والاجتماعى لهن (المرتفع - المتوسط - المنخفض) لصالح المستوى الأعلى .
- (٣) وجود ارتباط دال إحصائياً بين محاور مقياس الوعي الصحى للطالبات وبين محاور دليل المستوى الاقتصادى والاجتماعى لهن حيث أن طبيعة عمل الوالد والوالدة ومؤهلهم والمصروف اليومى أو الأسبوعى أو الشهرى للطالبات له علاقة بالوعي الصحى لهن .

Tanta University
Faculty of Physical Education
Dep, of Sports Health Sciences



**Study of differences in health awareness of the
female students of Tanta University
under the changes of the economical
and social level in Egypt.**

A Research Presented By

Rania Moustafa Gab Allah

A Sports Specialist in Tanta University

*Among the Requirements of Having a Master Degree (MD)
in Physical Education.*

Under supervision of

Dr

Masoud Kamal Ghoraba

Prof; of Sports Health and the

Head of the Dep, of Sports

Health Sciences Faculty of

Physical Education

Tanta University

1429 - 2008

The Summary

Introduction and Research Problem:

Education has spread in Egypt for the last 50 years and it became a phenomenon ,thereby; the number of students joining the university has increased and it is expected to grow in the future , These students belong to different economical and social levels with a lot of variation in their abilities and preparation and consequently they have obvious contradiction in the concept of the personal and general personality .Whenever they are given the chance ,the extent of variability in caring and the need of health education.

Health education is defined on the basis of the main three objectives of health which are information, health trends and behavior .The view of health education and learning in addition to the processes of behavior change is reflected in the fact that health education plays a great role in helping the individuals and the communities in achieve the health that they seek to attain.

Thus, all the economically, socially and socially advanced countries give due care to the members of its population of children, young people and the elderly. Moreover, these countries work hard to provide health care and supply their citizens with all kinds of services exerting effort and money in order to achieve that goal while fully realizing that all these efforts will be returned back in more folds from the basis that the health level of the people is considered one of the measurements of development and advance.

The main objective of health awareness in any community is clearly reflected in the individuals of that community :Do they behave in a health way? Thus, health awareness refers to the citizens' awareness of the right information and their feeling of being responsible of their own health and the others' too.

The progress of health level in any community depends a great deal on the citizens' co-operation as they have to feel that keeping healthy is their own responsibility not their governments' and that health education does not just affect the health level of individuals only but it affects the health level of the whole country.

Hence, the importance of this research lies in the fact that being aware of the knowledges and information related to health awareness is considered one of the important matters that should be within the cognitive formation of man ,thereby, correcting health information is not less important than being aware of them as correcting them is the step that gives the real image of health awareness and how far it copes with scientific facts.

Research problem:

The youth sector is considered one of the basic sections in the Egyptian society which should be provided with a suitable amount of information and knowledge's in addition to the health behaviors that forms the health awareness of the society as the youth are the sons of the future whose ideas and experiences can change many of the incorrect concepts related to heath awareness and that is why the researchers exert a loot of effort in order to define the extent of

health awareness prevailing in the society to make it a basis for teaching what should be taught.

The health problems of university students cannot be ignored as they should be combined in a programme that can positively affect the health related information, trends and behaviors of the students.

Illiteracy is considered one of the main reasons of retardation of the developing countries ,and that term of –illiteracy-might give the idea of not knowing reading and writing but illiteracy also includes health ignorance which is the reason behind many of the health problems which we seek to eliminate and which we spend a lot of money to resist.

Our society suffers from many health problems which should be encountered in order to identify the reasons that led to their existence in order to be able to get rid of them.

Colleges and institutes are considered the basic centers of research and education in addition to being a special place for performing critical analysis and introducing the positive and suitable suggestions for the various problems facing the society. Thus, the sector of university education should be in continuous contact with the problems which the society suffers from especially the health and environmental problems and it should be solved in a suitable way that goes in one line with scientific methods.

Thereby, we find that the research problem lies in the fact that Egypt is one of Arab countries which took fast paces that effected

great changes in the economical and social growth. Those paces could have positive and passive effects on health awareness of the female students of Tanta University which made the researcher realize the importance of teaching health awareness for the students of Tanta under the changes of the economical and social level (High-Medium-Low).

Research Objectives:

This research aims at studying the differences of health awareness of the female students of Tanta University under the changes of the economical level through:

- 1)Developing and regulating a measure of health awareness of the female students of Tanta University.
- 2)Identifying the differences of health awareness of the female students of Tanta University according to the changes of the economical and social level(High-Medium-Low)..
- 3)Identifying the relationship between the axes of health awareness and the guideline of the economical and social variables.

Research Inquiries:

- (1) Are there statistically significant differences in the degrees of the measure of health awareness of the female students of Tanta University between the two groups of the high and low economical and social level?
- (2) Are there statistically significant differences in the degrees of the measure of health awareness of the female students of Tanta University between the two groups of the high and medium economical and social level?
- (3) Are there statistically significant differences in the degrees of the measure of health awareness of the female students of Tanta University between the two groups of the medium and low economical and social level?
- (4) Is there any statistically significant correlation between the axes of health awareness of the students the variables of the economical and social level?

Research Procedures:

Research Method:

The researcher made use of the descriptive method as it suits the nature of this study.

Research Sample:

The research sample was randomly chosen from the female students of Tanta University ;totaling 5000 female students and it was taken into consideration that the sample represents all the educational stages so that it includes different ages from 14 colleges of the university.

Research Tools:

- 1) A form for checking the measure of health awareness of the female students of Tanta University (prepared by the researcher).
- 2) A form of measuring the economical and social level prepared by Mr.Essam El-Hilaly.

Conclusions.

In the light of the research objectives and through the obtained results within the frame of statistical analysis of data and within the limits of the research sample ,the following conclusions were achieved:

- (1) The measure of health awareness of the students was developed according to the scientific bases and principles of developing measures.
- (2) There are statistically significant differences among the female students of Tanta University in the variable of health awareness according to the changes of their economical and social level (High-Medium-Low) in favour of the highest level.
- (3) There is a statistically significant correlation between the axes of the health awareness measure of the female students and the axis of the guideline of their economical level as the nature of their father's and mother's work ,their level of qualification ,their daily or weekly or monthly pocket money of the students is related to their level of health awareness.

Recommendations.

- (1) Organizing conferences, seminars and special courses related to the health awareness of all the male and female students inside the universities so that it does not become limited to a certain category.**
- (2) It is necessary to spread the principles of public health and the healthy behavior of the female students inside the universities.**
- (3) It is necessary that the universities should play an effective role in making the female students gain health awareness through the educational and theoretical materials in addition to the various student activities.**
- (4) Taking good care of health clinics inside the universities.**
- (5) Teaching the subject of physical education in the university level.**
- (6) It is necessary that the universities should print the right health habits in brochures to be distributed among the female students of the university and hanging posters and advertisements in the colleges.**
- (7) Developing certain criteria of health awareness by performing more studies that deal with health awareness as these studies are rare in this field.**
- (8) It is necessary that the Ministry of Health works in co-operation with the Ministry of High Education make seminars in the universities with the aim of spreading health awareness among university female students.**

Abstract

A Research Presented By: Rania Moustafa Gab Allah

Research Title: Study of differences in health awareness of the female students of Tanta University under the changes of the economical and social level in Egypt.

This research aims :

- (1) Developing and regulating a measure of health awareness of the female students of Tanta University.**
- (2) Identifying the differences of health awareness of the female students of Tanta University according to the changes of the economical and social level(High-Medium-Low)..**
- (3) Identifying the relationship between the axes of health awareness and the guideline of the economical and social variables.**

The researcher made use of the descriptive method The research sample was randomly chosen from the female students of Tanta University ; totaling 5000 female students

Conclusions.

- (1) The measure of health awareness of the students was developed according to the scientific bases and principles of developing measures.**
- (2) There are statistically significant differences among the female students of Tanta University in the variable of health awareness according to the changes of their economical and social level (High-Medium-Low) in favour of the highest level.**
- (3) There is a statistically significant correlation between the axes of the health awareness measure of the female students and the axis of the guideline of their economical level as the nature of their father's and mother's work ,their level of qualification ,their daily or weekly or monthly pocket money of the students is related to their level of health awareness.**