

الوعي الصحي ومصادره لدى طلبة كلية التربية ابن الهيثم

م.م. سوزان دريد أحمد زنكنة

كلية التربية / ابن الهيثم - جامعة بغداد

مشكلة البحث :

مما لاشك فيه أن للثقافة والمعرفة دورا مهما في تنمية الشخصية ونحن نعيش في زمن تتسارع فيه المعلومات حولنا ، ولذلك لابد للإنسان ان يتابع ما يدور حوله من معلومات بالأخص التي تتعلق بالجسم والصحة والعقل والنفس التي يفترض ان يلم الإنسان ببعض منها ، مهما كان مجال عمله ولاسيما طلبة كليات التربية (المرحلة الأخيرة) فهم لا يبعدون سوى خطوات قليلة عن الدخول في مضمار التدريس الفعلي ، فضلا عن الظروف الصحية السيئة التي يعاني منها بلدنا الحبيب في هذه المرحلة من انتشار للأمراض والأوبئة كالكوليرا والتيفوئيد وغيرها وكوني تدريسية وعلى احتكاك دائم مع طلبة كلية التربية دعتني الحاجة الى البحث في هذا الموضوع الحيوي كون هذه الشريحة ستتحمل مسئولية أعداد أجيال واعدته تعد الركيزة الأساسية لبناء مستقبل مشرق لعراقنا الحبيب . لذا فان البحث الحالي سيجيب عن السؤال الاتي ((ما مستوى الوعي الصحي وما مصادره لدى طلبة كلية التربية -ابن الهيثم)).

أهمية البحث :

أصبح موضوع الصحة والوعي الصحي هدف عالمي ،وغاية اجتماعية نبيلة تسعى مختلف الدول بأفرادها الى مستويات عالية منها ، فالحياة في عالم سريع ودائم التغيير تفرز العديد والجديد من المشاكل الصحية الغير قابل للحل ،فالتكنولوجيا الحديثة توفر حلولاً للعديد من المشاكل الصحية الجديدة التي لايمكن التغاضي عنها .(محمود، ١٩٧٥، ١٣٤).

وكي نتعرف على مجال الصحة والوعي الصحي يجب أن نفهم معنى كل كلمة على حده ، فكلمة الصحة تعني ((الحالة الناتجة من التفاعل الكلي للفرد مع بيئته والتي تمكنه من الحياة بفاعلية ونجاح)) (الخميس ، ١٩٩٩، ٩٠) .

وقد عرفت منظمة الصحة العالمية الصحة بانها ((حالة التكامل البدني والعقلي والنفسي والاجتماعي وليست فقط الخلو من الأمراض والعاهات)) اما كلمة الوعي الصحي فنقصد بها ترجمة المعارف والمعلومات ، والخبرات الصحية الى أنماط سلوكية لدى الأفراد)) .(عليوه، ١٩٩٩، ٤٩) .

اما التربية الصحية فقد عرفها العلماء بتعاريف عدة نذكر منها تعريف (توماس وود) بانها (محصلة الخبرات التعليمية للفرد التي تؤثر تأثيرا ايجابيا في معلوماته وعاداته واتجاهاته التي ترتبط بصحة الفرد وصحة المجتمع بواسطة الوسائل التعليمية).(نادية، ١٩٩٠، ١٣) وقد عرفت (وكالة النظم التعليمية الصحية بالولايات المتحدة الامريكية) الشخص المثقف صحيا بانه الشخص الذي يفهم الحقائق الاساسية الخاصة بالصحة والمرض والذي يحافظ على صحته وصحة من يرعاهم والذي يعمل على تقدم الصحة في المجتمع .(ليلي وآخرون، ١٩٨٥، ١٦) .

والصحة والتعليم كلاهما حيوي ومهم لكل من النجاح على المستويين الشخصي والاجتماعي ، اذ يقف التعليم الجامعي على قمة الهرم التربوي وما تؤديه

الكليات او مالا تؤديه تجاه التربية الصحية له تأثير مباشر على مستويات التعليم المختلفة ولخريجي الجامعات بما يشغلونه من مراكز قيادية تاثير حيوي على صحتها . (نادية ، ١٩٩٠ ، ١٧) .

وليتمكن الطلبة من أن يسهموا في حل المشكلات الصحية ينبغي أن يثار وعيهم بهذه المشكلات عن طريق تزويدهم بالحقائق والمعلومات الصحية مع ربطها بحاجاتهم ومستوى خبراتهم ونضجهم .لذا فان الاعداد الوظيفي لطلبة كليات التربية (المرحلة الرابعة) يشكل اهم العناصر في التربية الصحية للطلاب ، فالصحة هي أسلوب الحياة وليست موضوع يمكن تدريسه ميكانيكيا ، فان لم يكن لدى المدرس الميل والرغبة الأكيدة فانه لن يتمكن من نقل هذا الشعور الى طلبته .

أهداف البحث :

يهدف البحث الى :

- ١- التعرف على مستوى الوعي الصحي لدى طلبة الصف الرابع في قسم الكيمياء في كلية التربية /ابن الهيثم-جامعة بغداد .
- ٢- التعرف على مستوى الوعي الصحي لدى طلبة الصف الرابع في قسم علوم الحياة في كلية التربية /ابن الهيثم-جامعة بغداد .
- ٣- التعرف على الفرق في مستوى الوعي الصحي بين طلبة قسمي الكيمياء وعلوم الحياة .
- ٤- التعرف على مصادر الحصول على الثقافة الصحية لدى طلبة الصف الرابع في قسم الكيمياء في كلية التربية /ابن الهيثم-جامعة بغداد .

٥- التعرف على مصادر الحصول على الثقافة الصحية لدى طلبة الصف الرابع في قسم علوم الحياة في كلية التربية /ابن الهيثم-جامعة بغداد .

٦- التعرف على الفرق في الحصول على مصادر الثقافة الصحية بين طلبة قسمي الكيمياء وعلوم الحياة .

وتنبثق من أهداف البحث الفرضيتان الآتيتان :

-لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين متوسط درجات مستوى الوعي الصحي لدى طلبة قسم الكيمياء وطلبة قسم علوم الحياة .

- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين متوسط درجات مصادر الثقافة الصحية لدى طلبة قسم الكيمياء وطلبة قسم علوم الحياة .

- حدود البحث :

يتحدد البحث بالاتي :

١-طلبة الصف الرابع من قسم الكيمياء في كلية التربية /ابن الهيثم-جامعة بغداد.

٢-طلبة الصف الرابع من قسم علوم الحياة في كلية التربية /ابن الهيثم-جامعة بغداد.

٣-العام الدراسي (٢٠٠٨-٢٠٠٩).

تحديد المصطلحات :

بانه ((عملية تحفيز الطلبة واقتناعهم (Connie, 2001) الوعي الصحي :عرفه لتعلم ممارسة صحية صحيحة او عملية ترجمة الحقائق والمفاهيم الصحية المعروفة الى انماط سلوكية صحية سليمة تؤدي الى رفع المستوى الصحي للطلبة باتباع (Connie, 2001, 25) الاساليب التربوية المتنوعة))

وتتفق الباحثة مع تعريف (Connie) نظرياً

وتعرفه اجرائياً: (مدى المام طلبة كلية التربية -ابن الهيثم لقسمي الكيمياء وعلوم الحياة بمجموعة من العادات والممارسات الصحية الصحيحة والقدرة على التصرف الصحيح تجاه المشكلات الصحية التي تقابلهم وتقاس بمجموع الدرجات التي سيحصل عليها الطلبة نتيجة الاجابة على مقياس الوعي الصحي ومصادره المعد لاغراض البحث الحالي).

دراسات سابقة :

أولاً: دراسة (دغلس، ١٩٩٢) :

هدفت الدراسة الى معرفة مستوى الوعي الصحي لدى معلم الصف في الصفوف الاساسية الثلاثة الاولى في الاردن ، ودراسة الفروق في مستوى الوعي الصحي بين صفوف معلمي الصف ، التي تعزى الى الخبرة والتخصص ، والتدريب في مجال التربية الصحية والجنس ، والحالة الاجتماعية .

وقد تكونت عينة الدراسة من (٤٥٠) معلم ومعلمة منهم (٨٩) معلم ، و(٣٦١) معلمة من معلمي الصفوف الثلاثة الاولى في مدارس تربية عمان الكبرى ، اختيروا بطريقة عشوائية ، واعتمد الباحث عدد من الوسائل الاحصائية منها الاوساط المرجحة والاوزان المئوية ، واستعمل في هذه الدراسة اختبار مستوى المعرفة الصحية ، ومقياس الاتجاهات الصحية . وأظهرت نتائج الدراسة عدم وجود

فروق دالة احصائيا تعزى الى الخبرة والتخصص والحالة الاجتماعية ، وان تلك الفروق كانت دالة احصائيا بالنسبة للتدريب والجنس ، وقد اوصت بعدد من التوصيات والمقترحات .

(دغلس، ١٩٩٢، أ-ج)

ثانياً: دراسة (الرازحي ، ١٩٩٩):

هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى الوعي الصحي لطلبة مرحلة التعليم الاساسي ومدى مراعاة كتب العلوم لها ، ويهدف الوقوف على واقع التربية الصحية في تدريس العلوم فضلا عن توعية الطلبة بالمشكلات الصحية القائمة على الفروق التي تعزى الى الجنس والصف . واجرى الباحث هذه الدراسة في مدينة الحديدة في اليمن وتكونت عينة الدراسة من (٩٨٧) طالبا وطالبة تم اختيارهم عشوائيا . قام الباحث باعداد مقياس للوعي الصحي اذ تكون من (٨٠) فقرة موزعة على اربع مجالات فرعية (صحة الام والطفل ، التغذية وصحة البيئة ، الامراض المعدية والمتوطنة، السلامة الشخصية وصحة الفرد). استعمل الباحث عدد من الوسائل الاحصائية منها الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، النسبة المئوية ومعامل الارتباط. وقد توصل الباحث الى ان الوعي الصحي للطلبة كان متدنيا بدرجة كبيرة ، وان هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح الاناث بالنسبة للوعي الصحي ، وان نسبة المحتوى الصحي في كتب علم الاحياء للصف السابع اعلى من بقية الكتب الاخرى وفي ضوء النتائج قدمت الدراسة عدد من التوصيات والمقترحات .

(الرازحي ، ١٩٩٩ ، ١-٩١)

ثالثاً: دراسة (قحطان، ٢٠٠٣):

هدفت الدراسة الى معرفة اسلوب مدرسي الاحياء واتجاهاتهم الصحية وعلاقتها بالوعي الصحي لطلابهم من خلال الاجابة عن التساؤلات الاتية :

١- ما مستوى الاسلوب التدريسي (اسلوب المحاضرة) لمدرسي الاحياء الذين يدرسون مادة (الانسان وصحته)؟

٢- ما مستوى الاتجاه الصحي لمدرسي الاحياء الذين يدرسون مادة (الانسان وصحته) ؟

٣- هل هناك علاقة دالة بين الاسلوب التدريسي (اسلوب المحاضرة) لمدرسي الاحياء (الانسان وصحته) والوعي الصحي لطلابهم ؟

٤- هل هناك علاقة دالة بين مستوى الوعي الصحي لمدرسي الاحياء (الانسان وصحته) والوعي الصحي لطلابهم ؟

لاجل الاجابة عن اسئلة دراسته ،قام الباحث ببناء بعض المقاييس منها (بطاقة ملاحظة ، مقياس الاتجاه الصحي، ومقياس الوعي الصحي) اتبع باعدادها الخطوات المتعارف عليها في بناء المقاييس ، تألفت عينة الدراسة من (١٧) مدرس ومدرسة ،فيما بلغت عينة الطلبة من (١٥٣) طالبا في المدارس المتوسطة النهارية في محافظة النجف الاشرف العراق .استعمل الباحث عدد من الوسائل الاحصائية منها الوسط الحسابي ومعامل الارتباط بيرسون ومعامل الارتباط سبيرمان.

قدمت الدراسة عدد من النتائج فقد وجدت علاقة وثيقة بين مستوى الاسلوب التدريسي لمدرسي الأحياء (الانسان وصحته) والوعي الصحي لطلابه بمعامل ارتباط سبيرمان مقداره (٠,٨٥). كما وجد علاقة وثيقة بين مستوى الاتجاه الصحي لمدرسي الاحياء (الانسان وصحته) والوعي الصحي لطلابهم بمعامل ارتباط سبيرمان مقداره (٠,٧١) كما قدمت الدراسة عدد من التوصيات والمقترحات .

(قحطان ، ٢٠٠٣، ٢٠-٦٢)

رابعاً: دراسة (القدومي، ٢٠٠٥) :

هدفت الدراسة الى التعرف الى المستوى الصحي ، ومصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى لاعبي الاندية العربية للكرة الطائرة.

بلغت العينة (٩٠) لاعبا من المشاركين في بطولة الاندية العربية في الاردن ، وطبق عليها استمارة الوعي الصحي ومصادر الحصول على المعلومات الصحية ، والمكونة من (٧٥) فقرة لقياس الوعي الصحي ، موزعة على اربعة مجالات هي (مجال التغذية ، مجال التدريب الرياضي ، المجال الاجتماعي والتحكم في الضغوط النفسية ، ومجال العناية الصحية) .

اضافة الى (٨) فقرات لقياس مصادر المعلومات الصحية وعولجت البيانات باستعمال المتوسطات الحسابية والنسب المئوية وتحليل التباين الثنائي وتحليل التباين متعدد المتغيرات التابعة وأظهرت نتائج الدراسة ان مستوى الوعي الصحي العام لدى افراد العينة كان عاليا ، اذ وصلت النسب المئوية للاستجابة (٨١%) ، اضافة الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين مجالات الوعي الصحي اذ كان اعلى مجال المجال الاجتماعي والتحكم بالضغوط النفسية بينما لم تكن الفروق دالة احصائيا تبعا لمتغيري الخبرة في اللعب والمؤهل العلمي والتفاعل بينهما ، كما اظهرت ان وسائل الاعلام ان اعلى مصدر للحصول على المعلومات الصحية عند اللاعبين . كما قدمت الدراسة عدد من التوصيات والمقترحات.

(القدومي، ٢٠٠٥، ٢٤٠، ٢٦٣)

اجراءات البحث :

١- **منهج البحث** :- اتبعت الباحثة المنهج الوصفي المسحي ، وذلك لتلائمه مع اغراض الدراسة .

٢- **مجتمع البحث :** تمثل مجتمع البحث بطلبة الصف الرابع من قسمي الكيمياء وعلوم الحياة /كلية التربية -ابن الهيثم /الدراسة الصباحية والبالغ عددهم (١٥٠) طالبا وطالبة في قسم الكيمياء و ١٨٠ طالبا وطالبة في قسم علوم الحياة (بواقع شعبتين لقسم الكيمياء وثلاث شعب لقسم علوم الحياة .

٣- **عينة البحث:-**تضمنت عينة البحث وهي عينة عشوائية (٥٠) طالبا وطالبة من قسم الكيمياء اي بنسبة ٣٣% من مجتمع الطلبة و(٥٠) طالبا وطالبة من قسم علوم الحياة اي بنسبة ٢٨% من مجتمع الطلبة اذ ذكر (احمد وفتحي ، ١٩٩٢) بهذا الصدد ان عدد افراد العينة في الدراسات الوصفية لا يقل عن ٢٠% من افراد مجتمع صغير نسبيا .

(أحمد وفتحي، ١٩٩٢، ١٦٨)

٤- **أداة البحث :** تطلبت اجراءات البحث بناء اداة لقياس الوعي الصحي ومصادره وقد تم بناء اداة البحث وفق الاجراءات الاتية :

أ- مراجعة الادبيات والمصادر التي تطرقت لموضوع البحث .

ب- توجيه سؤال استطلاعي مفتوح الى عينة من الخبراء وذوي الاختصاص في مجالات الصحة وطرائق التدريس وعلوم الكيمياء وعلوم الاحياء وعدد من طلبة الصف الرابع في قسمي الكيمياء وعلوم الحياة حول المعلومات التي تمثل وعيا صحيا والتي من الضروري تمتع طلبة كلية التربية بها .

ت- على ضوء ما تقدم قامت الباحثة بتبويب وتوحيد استجابات الخبراء حول السؤال الاستطلاعي ضمن مجالات (صحة الغذاء ، الامراض المعدية ،صحة البيئة ،صحة الفرد، المخدرات والتدخين) .

ث- وقد قامت الباحثة بصياغة فقرات لكل من هذه المجالات تراوحت بين (٦-٢٩) فقرة لكل مجال. اذ بلغت الفقرات الكلية للاستبانة بصورتها الاولى (٨٩) فقرة ، فضلا عن ست فقرات لقياس مصادر المعلومات الصحية .

٥- **صدق الاداة:** تم استخراج الصدق الظاهري للاستبانة المعدة من قبل الباحثة وذلك بعرضها على مجموعة من الخبراء في مجال طرائق التدريس وعلم النفس التربوي وعلوم الكيمياء وعلوم الاحياء والصحة في كليتي التربية- ابن الهيثم وكلية العلوم للبنات (ملحق ١)، وقد وضعت الباحثة نسبة ٨٠% من الاتفاق بين الخبراء لابعاد الفقرات او حذفها او تعديلها . فأصبحت الفقرات (٨٤) فقرة موزعة على خمسة مجالات وتكون سلم الإجابات من ثلاث بدائل هي (أوافق ، لاوافق ، لادري) وأعطيت الدرجات (٢ ، ١ ، ٠) على التوالي للفقرات الايجابية ، بينما أعطيت الدرجات (٢ ، ١ ، ٠) على التوالي للفقرات السلبية . (مراد وسليمان، ٢٠٠٢ ، ٣٥٠) فضلا عن الفقرات الخاصة بمصادر الحصول على المعلومات والثقافة الصحية للطلبة وضمت ست فقرات وتكون سلم الإجابة من ثلاث بدائل وهي (بدرجة كبيرة ،بدرجة ضعيفة ،ليس لها دور في ثقافتني الصحية) وأعطيت الدرجات (٢ ، ١ ، ٠) على التوالي .

٦- **ثبات الأداة :** للتحقق من ثبات الاداة استعملت الباحثة :

١-معادلة (الفا- كرونباخ) وهو معامل يقيس مدى اتساق الفقرات مع بعضها البعض لقياس خاصية معينة او صفة ما . (صلاح الدين ، ٢٠٠٠ ، ١٦٠) اذ بلغ معامل الثبات الكلي المحسوب للاستبانة (٠,٨٨) ويعد معامل ثبات مناسب. (عبد الجبار وزكريا ، ١٩٧٧، ١٤٩).

٢- طريقة التجزئة النصفية باستعمال معامل الارتباط بيرسون فبلغ معامل ثباتها (٠,٨٧) وهي قيمة جيدة للثبات . (مراد وسليمان ، ٢٠٠٢، ٣٥٠٠) وبذلك أصبحت الأداة جاهزة للتطبيق بصورتها النهائية (ملحق ٢).

الوسائل الاحصائية :

١- المتوسطات الحسابية والأوزان المئوية

٢- معادلة الفا-كرونباخ .

٣- معادلة ارتباط بيرسون .

٤- الاختبار التائي لعينة واحدة .

٥- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين .

٦- مربع كاي ذو الاتجاهين .

عرض النتائج ومناقشتها :

فيما يلي عرضا لنتائج البحث التي تم التوصل اليها في ضوء البيانات الاولى ومعالجتها احصائيا باستعمال الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وفقا لاهداف البحث وكالاتي :

الهدف الاول: التعرف على مستوى الوعي الصحي لدى طلبة الصف الرابع في قسم الكيمياء في كلية التربية / ابن الهيثم -جامعة بغداد .

لغرض تحقيق هذا الهدف تم حساب المتوسط الحسابي لدرجات افراد عينة البحث من طلبة قسم الكيمياء البالغ عددهم (٥٠) طالبا وطالبة ، وتبين ان المتوسط

الحسابي لدرجاتهم (١٣٥,١٤) وبانحراف معياري مقداره (١٤,٨٧٧) ، كما تم حساب المتوسط الفرضي للاداة وكان مقداره (٨٥) وبانحراف معياري مقداره (صفر) وتم اختبار الفرق بين المتوسطين بأستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة للاستدلال حول المتوسط الحسابي للمجتمع كما مبين في جدول (١).

جدول (١)

القيمة التائية لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لاستبانة

الوعي الصحي

مستوى الدلالة	القيمة التائية		المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد أفراد العينة
	الجدولية	المحسوبة				
٠,٠٥	١,٩٨	٢٣,٨٧	٨٥	١٤,٨٧٧	١٣٥,١٤	٥٠

يتضح من الجدول ان القيمة التائية المحسوبة تساوي (٢٣,٨٧) في حين ان القيمة الجدولية تساوي (١,٩٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٤٩) ، مما يدل على ان الفرق ذو دلالة احصائية اي ان افراد عينة البحث من طلبة الصف الرابع من قسم الكيمياء يمتلكون مستوى جيد من الوعي الصحي اعلى من المتوسط الفرضي للاداة .

الهدف الثاني : التعرف على مستوى الوعي الصحي لدى طلبة الصف الرابع في قسم علوم الحياة في كلية التربية / ابن الهيثم -جامعة بغداد .

لغرض تحقيق هذا الهدف تم حساب المتوسط الحسابي لدرجات افراد عينة البحث من طلبة قسم علوم الحياة البالغ عددهم (٥٠) طالبا وطالبة ، وتبين ان المتوسط

الحسابي لدرجاتهم (١٢٨,١) وبانحراف معياري مقداره (١٨,٨٩١) ، كما تم حساب المتوسط الفرضي للداة وكان مقداره (٨٥) وبانحراف معياري مقداره (صفر) وبعد ذلك تم استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة لاختبار الفرق بين المتوسطين كما مبين في جدول (٢) .

جدول (٢)

القيمة التائية لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لاستبانة

الوعي الصحي

مستوى الدلالة	القيمة التائية		المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد أفراد العينة
	الجدولية	المحسوبة				
٠,٠٥	١,٩٨	١٦,١٣	٨٥	١٨,٨٩١	١٢٨,١	٥٠

يتضح من الجدول ان القيمة التائية المحسوبة تساوي (١٦,١٣) في حين ان القيمة الجدولية تساوي (١,٩٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٤٩) ، مما يدل على ان الفرق ذو دلالة احصائية اي ان افراد عينة البحث من طلبة الصف الرابع من قسم علوم الحياة يمتلكون مستوى جيد من الوعي الصحي اعلى من المتوسط الفرضي للداة ويمكن ان يعزى ذلك في كلا القسمين الى المعلومات الصحية العامة المتاحة للجميع من مختلف المصادر سواء من الاهل والاسرة او من شبكات الانترنت او من البرامج التلفازية وغيرها

الهدف الثالث : التعرف على الفرق في مستوى الوعي الصحي لدى طلبة كلية التربية /ابن الهيثم -جامعة بغداد وفق متغير القسم (الكيمياء -علوم الحياة) .

لأجل التعرف على الفرق في مستوى الوعي الصحي قامت الباحثة بحساب المتوسط الحسابي لدرجات افراد عينة البحث لكل من قسمي الكيمياء وعلوم الحياة ، كل على حده وبلغ المتوسط الحسابي لعينة قسم الكيمياء البالغ عددهم (٥٠) طالبا وطالبة (١٣٥,١٤) بأنحراف معياري مقداره (١٤,٨٧٧) ، والمتوسط الحسابي لعينة قسم علوم الحياة البالغ عددهم (٥٠) طالبا وطالبة (١٢٨,١) بأنحراف معياري مقداره (١٨,٨٩١) وبعد ذلك تم استعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفرق بين المتوسطين وتبين ان القيمة التائية المحسوبة تساوي (٤٤,٥١) وهي اكبر من الجدولية التي تساوي (١,٩٨) عند مستوى (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩٨) كما موضح بالجدول (٣)

جدول (٣)

القيمة التائية لدلالة الفرق بين المتوسطين الحسابيين لاستبانة الوعي الصحي

القسم	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		مستوى الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
الكيمياء	٥٠	١٣٥,١٤	١٤,٨٧٧	٤٤,٥١	١,٩٨	٠,٠٥
علوم الحياة	٥٠	١٢٨,١	١٨,٨٩١			

يتضح من الجدول أن الفرق دال احصائيا وفقا لمتغير القسم ولصالح قسم الكيمياء على الهدف الرابع : التعرف على مصادر الحصول على الثقافة الصحية

لدى طلبة حساب قسم علوم الحياة ويمكن أن يعزى ذلك الى اهتمام طلبة قسم الكيمياء بالاطلاعات الخاصة بصورة اكبر من طلبة قسم علوم الحياة وتوفر هذه المصادر لديهم .

الصف الرابع في قسم الكيمياء كلية التربية -ابن الهيثم -جامعة بغداد . لغرض تحقيق هذا الهدف تم حساب الاوساط المرجحة والاوزان المئوية لدرجات افراد عينة البحث من طلبة قسم الكيمياء البالغ عددهم (٥٠) طالبا وطالبة لكل فقرة من فقرات مصادر الثقافة الصحية والموضحة في ملحق (٢) ، تبين أن مصدر الاهل جاء اولا كمصدر لحصول الطلبة على الثقافة الصحية بوسط مرجح مقداره (١,٨٨) ووزن مئوي مقداره (٩٤) ، وجاء مصدر النشاطات الثقافية في الكلية اخيرا بوسط مرجح مقداره (٠,٢٨) ووزن مئوي مقداره (١٤) وتدرجت بقية المصادر بينهما كما مبين في جدول (٤) .

جدول (٤)

الاطلاعات المرجحة والاوزان المئوية مرتبة تنازليا

ت	المصدر	الاطلاعات المرجحة	الاوزان المئوية
١-	الاهل	١,٨٨	٩٤
٢-	١-الاعلام والتلفاز ب-الاطلاعات الخاصة /الانترنت	١,٦٨ ١,٦٨	٨٤
٣-	الاطلاعات الخاصة /الكتب	١,٦٦	٨٣
٤-	المواد الدراسية في الجامعة	١,٦٤	٨٢

٥-	الاطلاعات الخاصة بالمجلات	١,٣	٦٥
٦-	الاقران	٠,٨٦	٤٣
٧-	النشاطات الثقافية في الكلية	٠,٢٨	١٤

الهدف الخامس : التعرف على مصادر الحصول على الثقافة الصحية لدى طلبة الصف الرابع في قسم علوم الحياة كلية التربية - ابن الهيثم - جامعة بغداد .

لغرض تحقيق هذا الهدف تم حساب الاوساط المرجحة والاوزان المئوية لدرجات افراد عينة البحث من طلبة قسم الكيمياء البالغ عددهم (٥٠) طالبا وطالبة لكل فقرة من فقرات مصادر الثقافة الصحية والموضحة في ملحق (٢) ، تبين أن مصدر الاهل جاء اولا كمصدر لحصول الطلبة على الثقافة الصحية بوسط مرجح مقداره (١,٨٤) ووزن مؤوي مقداره (٩٢) ، وجاء مصدر النشاطات الثقافية في الكلية اخيرا بوسط مرجح مقداره (٠,١٨) ووزن مؤوي مقداره (٩) وتدرجت بقية المصادر بينهما كما مبين في جدول (٥) .

جدول (٥)

الاوراسط المرجحة والاوران المئوية مرتبة تنازليا

ت	المصدر	الاوراسط المرجحة	الاوران المئوية
١-	الاهل	١,٨٤	٩٢
٢-	الاعلام والتلفاز	١,٦٨	٨٤
٣-	الاطلاعات الخاصة / الكتب	١,٥٤	٧٧
٤-	المواد الدراسية في الجامعة	١,٤٦	٧٣

٥٥	١,١	الاطلاعات الخاصة / الانترنت	٥-
٥٤	١,٠٨	الاطلاعات الخاصة المجالات	٦-
٣٤	٠,٨	الاقران	٧-
٩	٠,١٨	النشاطات الثقافية في الكلية	٨-

لاحظ من الجدولين (٥,٤) أن مصدر الالهل جاء بالمقدمة لكلا القسمين وجاء مصدر المواد الدراسية في الجامعة في المرتبة الرابعة في كلا القسمين وجاء مصدر النشاطات الثقافية في الكلية في المرتبة الاخيرة لكلا القسمين ايضا .وهذا دليل على ضرورة الاهتمام بالمواد الدراسية التي تختص بالصحة العامة في اقسام الكلية كافة بصورة اكبر .والتركيز على النشاطات الثقافية وعدم اهمالها لكونها مصدر للمعلومات الصحية لايجب تجاهله .

الهدف السادس: التعرف على الفرق في الحصول على مصادر الثقافة الصحية بين طلبة قسم الكيمياء وعلوم الحياة .

أ-مصدر الالهل :- لاجل تحقيق هذا الهدف قامت الباحثة بايجاد مربع كاي لمعرفة دلالة الفروق بين قسمي الكيمياء وعلوم الحياة لمصدر الالهل أذ بلغت قيمة مربع كاي المحسوبة لمصدر الالهل (٠,٣٣٢) وعند مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) وبدرجة حرية (١) البالغة (٣,٨٤) ، اتضح انها اصغر من القيمة الجدولية وبذلك كان القسمان متكافئين في الحصول على الثقافة الصحية من مصدر الالهل كما مبين في جدول (٦).

جدول (٦)

قيمة مربع كاي لمصدر الالهل

القسم	درجة الحصول		قيمة مربع كاي	القيمة الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
	بدرجة كبيرة	بدرجة ضعيفة				
الكيمياء	٤٤	٦	٠,٣٣٢	٣,٨٤	١	غير دالة
علوم الحياة	٤٢	٨				

ب- مصدر الاعلام والتلفاز:- لاجل اجراء التكافؤ بين قسمي الكيمياء وعلوم الحياة تم حساب قيمة مربع كاي لمصدر الاعلام والتلفاز اذ بلغت (٠,٢٤٣) وعند مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٢) البالغة (٥,٩٩) ، اتضح انها اصغر من القيمة الجدولية وبذلك كان القسمان متكافئين في الحصول على الثقافة الصحية من مصدر الاعلام والتلفاز كما مبين في جدول (٧).

جدول (٧)

قيمة مربع كاي لمصدر الاعلام والتلفاز

القسم	درجة الحصول	قيمة	القيمة	درجة	مستوى
-------	-------------	------	--------	------	-------

	درجة كبيرة	درجة ضعيفة	ليس لها دور	مربع كاي	الجدولية	الحرية	الدلالة
الكيمياء	٣٦	١١	٣	٠,٢٤٣	٥,٩٩	٢	غير دالة
علوم الحياة	٣٦	١٢	٢				

ت-مصدر الاطلاعات الخاصة/الكتب:- لاجل إجراء التكافؤ بين قسمي الكيمياء وعلوم الحياة تم حساب قيمة مربع كاي لمصدر الاطلاعات الخاصة /الكتب اذ بلغت (٢,٠٧٧) وعند مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٢) البالغة (٥,٩٩) ، اتضح انها اصغر من القيمة الجدولية وبذلك كان القسمان متكافئين في الحصول على الثقافة الصحية من مصدر الاطلاعات الخاصة/الكتب كما مبين في جدول (٨).

جدول (٨)

قيمة مربع كاي لمصدر الاطلاعات الخاصة /الكتب

القسم	درجة الحصول			قيمة مربع كاي	القيمة الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
	درجة كبيرة	درجة ضعيفة	ليس لها دور				
الكيمياء	٣٥	١٤	١	٢,٠٧٧	٥,٩٩	٢	غير دالة
علوم	٣١	١٥	٤				

الحياة							
--------	--	--	--	--	--	--	--

ج-مصدر الكتب الدراسية في الجامعة:- لاجل اجراء التكافؤ بين قسمي الكيمياء وعلوم الحياة تم حساب قيمة مربع كاي لمصدر الكتب الدراسية في الجامعة اذ بلغت (٤,٩٣٧) وعند مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) وبدرجة حرية (١) البالغة (٣,٨٤) ، اتضح انها اكبر من القيمة الجدولية وبذلك كان القسمان غير متكافئين في الحصول على الثقافة الصحية من مصدر الكتب الدراسية في الجامعة كما مبين في جدول (٩).

جدول (٩)

قيمة مربع كاي لمصدر الكتب الدراسية في الجامعة

القسم	درجة الحصول		قيمة مربع كاي	القيمة الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
	درجة كبيرة	درجة ضعيفة				
الكيمياء	٣٤	١٦	٤,٩٣٧	٣,٨٤	١	دالة
علوم الحياة	٢٣	٢٧				

ء-مصدر الاطلاعات الخاصة/الانترنت

ت:- لاجل اجراء التكافؤ بين القسمين لمصدر الاطلاعات الخاصة/الانترنت تم حساب قيمة مربع كاي اذ بلغت (١٧,٥٤٧) وعند مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٢) البالغة (٥,٩٩)، تبين انها اكبر من القيمة الجدولية وبذلك كان القسمان غير متكافئين في الحصول على الثقافة الصحية من مصدر الاطلاعات الخاصة/ الانترنت كما مبين في جدول (١٠).

جدول (١٠)

قيمة مربع كاي لمصدر الاطلاعات الخاصة /الانترنت

القسم	درجة الحصول			قيمة مربع كاي	القيمة الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
	درجة كبيرة	درجة ضعيفة	ليس لها دور				
الكيمياء	٣٥	١٤	١	١٧,٥٤٧	٥,٩٩	٢	دالة
علوم الحياة	٢٢	١١	١٧				

ه-مصدر الاطلاعات الخاصة/المجلات:- لاجل اجراء التكافؤ بين القسمين لمصدر الاطلاعات الخاصة/المجلات تم حساب قيمة مربع كاي بلغت (٢,٧٠٦) وعند مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٢) البالغة (٥,٩٩)، تبين انها اصغر من القيمة الجدولية وبذلك كان القسمان متكافئين في

الحصول على الثقافة الصحية من مصدر الاطلاعات الخاصة/ المجالات كما مبين في جدول (١٠) -.

جدول (١٠)

قيمة مربع كاي لمصدر الاطلاعات الخاصة /المجالات

القسم	درجة الحصول			قيمة مربع كاي	القيمة الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
	بدرجة كبيرة	بدرجة ضعيفة	ليس لها دور				
الكيمياء	٢٥	١٥	١٠	٢,٧٠٦	٥,٩٩	٢	غير دالة
علوم الحياة	١٧	٢١	١٢				

و-مصدر الاقران:- لاجل اجراء التكافؤ بين القسمين لمصدر الاقران تم حساب قيمة مربع كاي اذ بلغت (٢,٣٨٧) وعند مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٢) البالغة (٥,٩٩) ،تبين انها اصغر من القيمة الجدولية وبذلك كان القسمان متكافئين في الحصول على الثقافة الصحية من مصدر الاقران كما مبين في جدول (١١) -.

جدول (١١)

قيمة مربع كاي لمصدر الاقران

القسم	درجة الحصول			قيمة مربع كاي	القيمة الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
	بدرجة كبيرة	بدرجة ضعيفة	ليس لها دور				
الكيمياء	٩	٢٥	١٦	٢,٣٨٧	٥,٩٩	٢	غير دالة
علوم الحياة	٤	٢٦	٢٠				

ي-مصدر النشاطات الثقافية في الكلية :- لاجل اجراء التكافؤ بين القسمين لمصدر النشاطات الثقافية في الكلية تم حساب قيمة مربع كاي اذ بلغت (٣,١٠٩) وعند مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٢) البالغة (٥,٩٩) ،تبين انها اصغر من القيمة الجدولية وبذلك كان القسمان متكافئين في الحصول على الثقافة الصحية من مصدر النشاطات الثقافية في الكلية كما مبين في جدول (١٢) -.

جدول (١٢)

قيمة مربع كاي لمصدر النشاطات الثقافية في الكلية

القسم	درجة الحصول			قيمة مربع كاي	القيمة الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
	درجة كبيرة	درجة ضعيفة	ليس لها دور				
الكيمياء	٣	٨	٣٩	١٧,٥٤٧	٣,١٠٩	٢	غير دالة
علوم الحياة	صفر	٩	٤١				

الاستنتاجات:

- ١- اظهرت النتائج امتلاك عينة البحث لدرجة جيدة من الوعي الصحي .
- ٢- مستوى الوعي الصحي لطلبة قسم الكيمياء كان اعلى من من مستواه لدى طلبة قسم علوم الحياة على الرغم من دراسة طلبة علوم الحياة لمادة الصحة العامة .
- ٣- تدرجت مصادر الحصول على المعلومات الصحية بين الاهل في المرتبة الاولى والنشاطات الثقافية في المرتبة الاخيرة وجاء مصدر المواد الدراسية في المرتبة الرابعة.

التوصيات :

- ١- اعطاء مادة الصحة العامة مكانة ومساحة اكبر في مناهج التعليم الجامعي .

- ٢- جعل مقرر مادة الصحة العامة متطلب ضروري لكل قسم من اقسام كليات التربية وعدم اقتصاره على قسم علوم الحياة .
- ٣- توفير البيانات الصحية المتعلقة بالامراض والمشكلات الصحية القائمة ، ووضع الاسس المناسبة لتطوير نظام متكامل للمعلومات الصحية يضمن تدفق المعلومات وسهولة الحصول عليها .

المقترحات :

- ١- اجراء دراسة للتعرف على مستوى الوعي الصحي في الاقسام الاخرى كالفيزياء والرياضيات والحاسبات.
- ٢- اجراء دراسات اوسع للمشكلات الصحية القائمة في العراق ، بما يساعد على تشخيص الازواج الصحية لتكون خطوة اولى لتحسين مستوى الصحة العامة .

المصادر :

- ١- أحمد سليمان عودة وفتحي حسن ملكاوي، أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الانسانية ، مطبعة جامعة اليرموك، ط٢، أريد، ١٩٩٢ .
- ٢- الخميس، نداء عبد الرزاق ، مبادئ التربية الصحية ، ذات السلاسل للطباعة والنشر والتوزيع، ط١ ، الكويت، ١٩٩٩
- ٣- دغلس، عائشة سليم ، ((مدى فهم معلمي الصفوف الثلاثة الاولى المفاهيم الاساسية في التربية الصحية ومستوى اتجاهاتهم فيها)) رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاردنية ، عمان ، ١٩٩٢ .
- ٤- الرازحي، عبد الوارث عبده سيف ، ((واقع التربية الصحية في تدريس العلوم بمرحلة التعليم الاساسي في الجمهورية اليمنية))، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، العراق، ١٩٩٩ .

٥- صلاح الدين خضر، قراءات في المناهج وطرق التدريس، القاهرة، الدار العربية للنشر والتوزيع، ٢٠٠٠ .

٦- عبد الجبار توفيق وزكريا اثناسيوس، الاحصاء الوصفي والاستدلالي في التربية وعلم النفس، بغداد ،مطبعة مؤسسة الثقافة العمالية، ١٩٧٧ .

٧-عليوه، علاء الدين، الصحة في المجال الرياضي، الاسكندرية، مصر، منشأة المعارف، ١٩٩٩ .

٨- قحطان فضل راهي ،(أسلوب مدرسي الاحياء واتجاهاتهم الصحية وعلاقتهم بالوعي الصحي لطلابهم)، ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، العراق، ٢٠٠٣ .

٩- القدومي ،عبد الناصر عبد الرحمن ،(مستوى الوعي الصحي ،ومصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى لاعبي الاندية العربية للكرة الطائرة) ،مجلة العلوم التربوية والنفسية ،العدد.٢٠٠٥، ١،

١٠- ليلي حسن بدر، وسامي عبد الرزاق وعائدة عبد العظيم البنة، أصول التربية الصحية والصحة العامة، مكتبة النهضة المصرية، جامعة حلوان ،مصر، ١٩٨٥ .

١١-محمود طنطاوي دنيا، التربية وأثرها في رفع المستوى الصحي ،دارالبحوث العلمية ،ط١ ، الكويت، ١٩٧٥ .

١٢-مراد صلاح أحمد وسليمان أمين علي ، الاختبارات والمقاييس في العلوم النفسية والتربوية (خطوات اعدادها وخصائصها)، دار الكتاب الحديث، القاهرة، ٢٠٠٢ .

١٣-نادية محمد رشاد، التربية الصحية والامان، منشأة المعارف، الاسكندرية، مصر، ١٩٩٠ ..

14-Connie, Health Aware Health Living, New York, The Roland press company, 2001.

ملحق (١)

أسماء السادة الخبراء والمتخصصين الذين عرضت عليهم الاستبانة وقد رتبت
حسب الالقاب العلمية

ت	الاسم	اللقب العلمي	التخصص	الجامعة / الكلية
١	د. بسمة محمد أحمد	أستاذ مساعد	طرائق تدريس	بغداد/تربية الهيثم ابن
٢	أمل أمين الاطرقجي	أستاذ مساعد	طرائق تدريس	بغداد/تربية الهيثم ابن
٣	د. فاطمة عبد الامير عبد الرضا	أستاذ مساعد	طرائق تدريس	بغداد/تربية الهيثم ابن
٤	د. نادية حسين العفون	أستاذ مساعد	طرائق تدريس	بغداد/تربية الهيثم ابن
٥	د. فاضل جودة جبار	مدرس	علم نفس	بغداد/تربية الهيثم ابن
٦	د. محمود ابراهيم	مدرس	أحياء مجهرية	بغداد/تربية الهيثم ابن
٧	د. منتهى مطشر الصاحب	مدرس	علم نفس	بغداد/تربية الهيثم ابن

٨	عباس علي صالح	مدرس	علوم كيمياء	بغداد / علوم بنات
٩	سعد سعيد محمد	مدرس مساعد	علوم كيمياء	بغداد / علوم بنات
١٠	د. صباح عبد الله كركوكلو	طبيب	طب عام	بغداد / تربية ابن الهيثم

ملحق (٢)

أداة الوعي الصحي ومصادره المقدمة للطلبة

المجال الاول : صحة الغذاء :نقصد بها الحصول على الغذاء الذي يمد الجسم بكل المركبات والعناصر الغذائية اللازمة له بكميات كافية ومناسبة بشرط ان يكون طعمه مستساغا وان يكون خاليا من الجراثيم التي تضر الجسم او تسبب المرض				
ت	الفقرات	أوافق	لاأوافق	لاأدري
١-	سوء التغذية يسبب نقص الوزن .			

٢-	البدانة أحد مظاهر سوء التغذية.		
٣-	سوء التغذية عند الأطفال يسهل الإصابة بالأسهال والالتهابات الرئوية.		
٤-	نقص فيتامين A يؤدي الى العشو الليلي .		
٥-	ممارسة الرياضة بانتظام تساعد على خسارة الوزن.		
٦-	تقلل الخضروات مثل القرنابيط واللهانة الإصابة بمرض سرطان الجهاز الهضمي .		
٧-	نقص فيتامين D يؤدي الى الكساح .		
٨-	نقص فيتامين B ₁ يسبب التهاب الأعصاب.		
٩-	ينشأ تصلب الشرايين عن زيادة نسبة الدهون .		
١٠	تناول الحلويات بصورة كبيرة يؤدي الى السمنة .		
-			
١١	تناول الحليب ومشتقات الالبان يغذي الجسم		
-	بالكالسيوم .		
١٢	تناول الأطعمة الحاوية على الألياف يساعد على		
-	التقليل من الإمساك.		
١٣	شرب كميات كبيرة من المياه يحافظ على نضارة		
-	البشرة .		
١٤	مضادات الأكسدة تساعد على مقاومة الأمراض		
-	والشيخوخة أهمها فيتامين A و B و C .		
١٥	زيادة الوزن تسبب الآم الظهر وتصلب الشرايين.		
-			

١٦	نقص فيتامين B ₁₂ من الغذاء يؤدي الى الأنيميا .			
—				
١٧	المواد المعلبة تحوي مواد حافظة ضارة .			
—				
١٨	تعد الكربوهيدرات مصدر مهم للطاقة .			
—				
١٩	وظيفة المواد الغذائية البروتينية بناء الخلايا وتكوين الانزيمات والهرمونات والأجسام المضادة .			
—				
٢٠	البروتين ضروري لبناء العضلات .			
—				
٢١	الشاي الاخضر يساعد على تحفيز عمليات الايض ويبقي من السرطان ويساعد على تهدئة الاعصاب.			
—				

المجال الثاني: الأمراض المعدية: هي مجموعة من الأمراض التي تسببها ميكروبات او طفيليات او سموم وتنتشر بكثرة اذا تواجدت الظروف البيئية المناسبة

ت	الفقرات	أوافق	لاأوافق	لاادري
١-	يعد الماء الملوث من الوسائط الرئيسة لنقل الأمراض البكتيرية مثل الكوليرا والتهاب العين والأذن والتيفوئيد			
٢-	تنتقل بعض الأمراض الطفيلية المعدية مثل البلهارزيا والدسنتاريا			

			عن طريق المياه .	
٣-			التيفويد من الأمراض التي يمكن الوقاية منها بأخذ التطعيم .	
٤-			يعد الهواء احد الوسائل لنقل مرض الزهري ومرض السيلان	
٥-			الأنفلونزا مرض معدي ينتقل باستعمال ادوات المريض .	
٦-			من أعراض الكوليرا التقيؤ والاسهال المائي غير المصحوب بمغص .	
٧-			التراخوما مرض يصيب العين .	

المجال الثالث : صحة البيئة: هو العلم الذي يبحث في البيئة من الناحية الصحية ومدى صلاحيتها لمعيشة الفرد والكائنات الحية .				
ت	الفقرات	أوافق	لاأوافق	لاأدري
١-	ايجاد الوسائل المناسبة للتخلص من الفضلات بدون اضرار .			
٢-	مكافحة الحشرات والقوارض لكونها من ناقلات العدوى .			
٣-	استخدام المصابيح النفطية (اللاطات) بدل المصابيح الكهربائية في حال انقطاع التيار الكهربائي لايؤثر على تلوث البيئة.			

٤-	خزن الاطعمة بصورة صحيحة .		
٥-	توفير المسكن الصحي من : أ-تهوية وانارة صحيحة .		
	ب-السكن بعيدا عن مصادر الإزعاج المختلفة والضوضاء		
٦-	تحاشي تشغيل السيارات في المرائب لمدة طويلة .		
٧-	الوقاية من الأتربة والروائح الكريهة والغازات السامة.		
٨-	الأهتمام بتعقيم المياه امر غير ضروري .		
٩-	يفضل التخلص من النفايات المنزلية بأحراقها .		
١٠-	استعمال مواد عازلة في انشاء الجدران للتقليل من الضوضاء.		
١١-	يفضل رمي المواد الناتجة من مخلفات الصناعة في المياه للتخلص منها.		
١٢-	يفضل دفن النفايات قرب المناطق السكنية .		
١٣-	يفضل التدخين في الأماكن العامة .		

المجال الرابع : صحة الفرد				
ت	الفقرات	أوافق	لاأوافق	لاأدري
١-	فتح نوافذ البيت والقاعة الدراسية بشكل متكرر .			
٢-	يفضل مشاهدة التلفاز من مسافة قريبة .			
٣-	تجنب ارتداء الالبسة الضيقة .			
٤-	النوم والاستيقاظ المبكرين يبعث في النفوس النشاط والحيوية .			
٥-	الرياضة الصباحية ضرورية لتنشيط الدورة الدموية .			
٦-	وجبة الافطار الصباحي غير ضرورية دائما.			
٧-	من الممكن استخدام منشفة واحدة لكل افراد العائلة الواحدة .			
٨-	يفضل اتخاذ الأوضاع الصحيحة في الجلوس والمشي .			
٩-	فحص الحيوانات المنزلية الاليفة والداجنة من قبل المختص امر ضروري.			
١٠	النظارات الشمسية ضرورية للوقاية من أشعة الشمس			

-	الضارة .			
١١	مراجعة الطبيب نقطة أساسية عند الشعور بأعراض مرضية .			
١٢	العامل الأكثر تأثيرا في تسوس الأسنان هو نقص الفلوريدات .			
١٣	العناية الدائمة بنظافة الجسم امر ضروري.			
١٤	يستعمل الكحول عند إسعاف الجرح البسيط .			
١٥	إجراء تحليل الدم للراغبين بالزواج امر ضروري.			
١٦	يستعمل الماء البارد لإسعاف الحروق البسيطة.			
١٧	أفضل وقت لتنظيف الأسنان صباحا بعد الاستيقاظ .			
١٨	الحمل المبكر قبل ١٨ سنة يزيد من المخاطر الصحية للام والطفل .			
١٩	لا تقل العناية بالصحة النفسية أهمية عن العناية بالصحة			

٢٠	٢١	٢٢	٢٣	٢٤	٢٥	٢٦	٢٧	٢٨	
البدينية .	يفضل استعمال الوسائد العالية عند النوم.	الاطلاع المستمر على طرق انتشار الأمراض والوقاية منها أمر ضروري لصحة الفرد.	من اكثر حالات السرطان للأطفال سرطان الدم والمخ العظام	اشتتياق هواء ملوث يقلل دعم الدماغ بالاكسجين .	مراجعة الطبيب النفسي عند الشعور باعراض مرضية نفسية .	نسبة الوفاة بالسرطان للرجال اكثر منها بالنسبة الى النساء تعادل ٤٥ ٥٥	من امراض السرطان الشائعة عند الرجال هي سرطان الجلد وسرطان الجهاز الهضمي .	العمل الشاق او الدراسة عند المرض يقلل من فعالية الدماغ .	يفضل تغطية الرأس عند النوم .

—			
٢٩	يفضل عدم شراء الكتب التي توضح الثقافة الجنسية .		—

المجال الخامس : المخدرات والتدخين				
ت	الفقرات	أوافق	لأوافق	لاأدري
١-	أهم أسباب تعاطي المخدرات ضعف الوازع الديني والتفكك الأسري .			
٢-	يسبب التدخين انكماش خلايا المخ وربما يؤدي الى مرض الزهايمر .			
٣-	يؤدي إدمان التدخين الى عدم التئام الجروح .			
٤-	الادمان هي الحالة التي تنتج عن تناول عقار ما وتولد الدافع النفسي والرغبة الملحة لتكرار تعاطيه .			
٥-	تناول المخدرات يؤدي الى تلف الكبد.			
٦-	المخدرات تؤدي الى انسياب السموم في الدورة الدموية واصابة الجهاز العصبي المركزي .			

٧-	تمتص المخدرات من قبل الامعاء متحولة الى ماء وحرارة وثاني اوكسيد الكربون.		
٨-	يسبب التدخين ظهور التجاعيد المبكرة .		
٩-	المادة المخدرة كل مادة خام اومستحضرة منبهه اومسكنة او مهلوسة اذا استعملت في غير الاغراض الطبية.		

من اين تحصل على ثقافتك الصحية هل من :

ت	المصدر	درجة الحصول		
		درجة كبيرة	بدرجة ضعيفة	ليس لها دور في ثقافتى الصحية
١-	المواد الدراسية في الجامعة .			
٢-	الاهل والبيت.			
٣-	الاقربان .			
٤-	النشاطات الثقافية في الكلية.			
٥-	الاعلام والتلفاز.			
٦-	الاطلاعات الخاصة			

			والخارجية : أ-الكتب	
			ب-المجلات	
			ج- الانترنت	