

مستوى الوعي الصحي لدى طلبة الدراسات العليا في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية

أ.د. معتصم محمود الشطناوي¹، د. مهند الزغيلات²، د. محمد سعيد السعيدين³

المملكة الاردنية الهاشمية/جامعة مؤتة/كلية علوم الرياضة

المملكة الاردنية الهاشمية/جامعة مؤتة/كلية علوم الرياضة

المملكة الاردنية الهاشمية/وزارة التربية والتعليم

(¹ Albasha1969@yahoo.com,² alsedeenmohmd@yahoo.com)

المستخلص: هدفت الدراسة إلى التعرف إلى مستوى الوعي الصحي لدى طلبة الدراسات العليا في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية، فضلا عن تحديد الفروق في مستوى الوعي الصحي تبعاً لمتغيرات الدراسة (النوع الاجتماعي، الدرجة الأكاديمية، مكان السكن) لدى الطلبة، واستخدم المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (138) طالبا وطالبة، واستخدم استبانة قياس الوعي الصحي والتي تكونت من (32) فقرة كأداة لجمع البيانات، كما استخدم برنامج الرزم الإحصائي (spss) لتحليل النتائج، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الوعي الصحي العام لدى طلبة الدراسات العليا جاء بدرجة متوسطة، وجاء على وفق المجالات كان في المرتبة الأولى مجال التغذية ويليهما مجال القوام ثم مجال ممارسة النشاط الرياضي وجاء في المرتبة الأخيرة مجال الصحة الشخصية، كما وأظهرت النتائج إلى عدم وجود فروق إحصائية في مستوى الوعي الصحي لدى طلبة الدراسات العليا في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية تبعاً لمتغير، النوع الاجتماعي، الدرجة الأكاديمية، مكان السكن، وأوصى الباحثون بضرورة عقد ندوات توعية نحو فوائد الوعي الصحي للأفراد، داخل الحرم الجامعي وخارجها .

الكلمات المفتاحية: الوعي الصحي - طلبة الدراسات العليا.

1-المقدمة:

الإنسان على أنماط صحية تساعده على التمتع بحياته، كأن نعلمه اختيار المأكول والمشرب النظيف (Barian, 2005).

أهمية البحث: وتبرز أهمية الدراسة في كونها:

1-تناولت موضوع من الموضوعات المنتشر بكثرة بين أفراد المجتمع (الوعي الصحي) .

2-تناولت عينة مهمة كونهم من يخرجوا الأجيال القادمة (طلبة الدراسات العليا).

مشكلة البحث:

إن التوعية الصحية تُمكن الأفراد من التمتع بنظرة صحية تساعدهم في تفسير الظواهر الصحية وتجعلهم قادرين على البحث عن أسباب الأمراض وعلاها بما يمكنهم من تجنبها والوقاية منها، كما أن التوعية الصحية بمثابة رصيد معرفي يستفيد منه أفراد المجتمع من خلال توظيفهم لها في وقت الحاجة في اتخاذ قرارات صحية صائبة إزاء ما يعترضهم من مشكلات صحية، كما تخلق التوعية الصحية روح الاعتزاز والتقدير والثقة بالعلم كوسيلة من وسائل الخير وبالعلماء المتخصصين في الصحة، فضلا عن تولد التوعية الصحية لدى أفراد المجتمع الرغبة في الاستطلاع وتغرس فيهم حب اكتشاف المزيد منها كونها نشاط غير جامد يتسم بالتطور المتزايد (Al-Zakri, 2007). ومن خلال اطلاع الباحثون على العديد من الدراسات العربية ذات العلاقة بالوعي الصحي مثل دراسات القدومي (Al-Qaddoumi, 2005)، (Al-Ali, 2001) باعتبارها تناولت مستوى الوعي الصحي للأندية الرياضية بشكل عام، مما دفع الباحثون للقيام بإجراء الدراسة الحالية على شريحة هامة من شرائح المجتمع والتي لها لأثر أكبر في عكس الصورة الحية والنمط الصحي بين أفراد المجتمع و المتمثلة بطلبة الدراسات العليا في الجامعة .

أهداف البحث: هدفت الدراسة إلى:

1-التعرف إلى مستوى الوعي الصحي لدى طلبة الدراسات العليا في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية.

2-التعرف إلى الفروق في مستوى الوعي الصحي لدى طلبة الدراسات العليا في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية تبعا لمتغيرات الدراسة (النوع الاجتماعي، الدرجة العلمية، مكان السكن) .

تساؤلات الدراسة: سعت الدراسة الحالية للإجابة على التساؤلات التالية:

1-ما هو مستوى الوعي الصحي لدى طلبة الدراسات العليا في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية ؟

أن مفهوم التنقيف والوعي الصحي يعني تنقيف الأفراد واثارة وعيهم لغرض تغيير سلوكهم وعاداتهم خاصة في حالة انتشار الأمراض داخل المجتمع، وكذلك غرس العادات والتقاليد الاجتماعية التي من شأنها تدعيم الجانب الصحي وتطوره مثل ممارسة الرياضة والتغذية الصحية والعادات القوامية السليمة، أن مسألة اللعب في الوعي الصحي والنجاح في تأسيسه لدى الأفراد له علاقة وثيقة بتشكيل جانب مهم من جوانب شخصيتهم، ولهذا فإن هذه المسألة يجب أن تلقى عناية مخطط لها ومقصودة شأنها في ذلك شأن العملية التعليمية النظامية في أي مستوى دراسي (Thafer, Jaafar, 2004) .

وفي دراسة أعدتها مجلة الرياضة والعلوم الطبية (2011) أشارت إلى مدى ارتباط نمو الحياة السكنية مع صحة الجسم في المملكة المتحدة. وقد أظهرت الدراسة وجود عوائق خارجية مثل نقص الوقت وقلة مستوى الوعي الصحي كإحدى العوامل الرئيسة التي تؤثر سلبا على صحة الجسم.

والهدف أيضاً من التنقيف والوعي الصحي من شأنه رفع المستوى الصحي للأفراد بصفة عامة مما يؤدي إلى زيادة الإنتاج والوفر في الإنفاق العلاجي، إذ تظهر العلاقة وثيقة بين تناول الغذاء الجيد والنشاط الرياضي للتمتع بالصحة، وارشاد الأفراد إلى الطرق التي يستطيعون بواسطتها تقييم حالتهم الصحية (Haddad, Shafiq, 2000).

وأثبتت الدراسات العلمية أن كون الشخص مثقف صحياً ليس بالضرورة ان يكون واع صحياً لذلك يجب الاهتمام بممارسة الأنشطة الرياضية من الناحية العملية لرفع المستوى الصحي وخاصة رفع كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي كونهما المسؤولين بشكل مباشر عن أجهزة الجسم الأخرى وخاصة الجهاز العضلي (Al-Marasi, 2010) (Sonia, AbdulHamid Ashraf).

يؤكد (Al-Qaddoumi, 2005) انه ليس بالضرورة أن يكونوا الافراد واعين صحيا رغم ثقافتهم الصحية، وعلى سبيل المثال يتم إكساب بعض الافراد المعارف والمعلومات حول مضار التدخين والتأثير على المجهود البدني، إلا أن البعض منهم ما زال يحرص على التدخين، فالفرد في هذه الحالة مثقف صحيا، ولكنه غير واع صحيا.

من المسلم به أن هناك سلوكيات صحية يجب أن ندرج الناس عليها، وتتعلق هذه السلوكيات بالفرد بصورة خاصة ونقصد بذلك كيفية تعامله بالأسلوب السليم المبني على القواعد الصحية السليمة، كأن يتعود

والتسجيل في الجامعة (250) طالبا وطالبة من المسجلين على الفصل الدراسي الثاني لعام (2020-2021) .

2-1-2 عينة البحث: تكونت عينة الدراسة من (138)

طالب وطالبة من الطلبة المسجلين على الفصل الدراسي الثاني لعام (2020-2021) وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية، إذ مثلت ما نسبته (9.8%) من مجتمع الدراسة وبيين الجدول (1) توزيع أفراد عينة الدراسة على وفق متغيرات الدراسة .
الجدول (1) يبين توزيع عينة الدراسة تبعا للمتغيرات (ن=138)

المتغير	الفئة	التكرارات	النسبة(%)
النوع الاجتماعي	ذكر	93	67.39
	أنثى	45	32.61
	المجموع	138	100
الدرجة العلمية	دكتوراه	67	48.55
	ماجستير	71	51.45
	المجموع	138	100
مكان السكن	قرية	56	40.58
	مدينة	82	59.42
	المجموع	138	100

2-3 أداة البحث: بعد اطلاع الباحثون على العديد من

الدراسات السابقة والأدب النظرية التي تناولت مشكلة الدراسة ومنها دراسة (Al-Shatnawi, Motasem, Al-) (Mahadeen, Bashar (2015), (AbdulNasir AbdulRaheem (2005) إذ اشتمل المقياس على (32) فقرة مقسمة الى أربع مجالات تمثل ممارسات سلوكية مرتبطة بالوعي الصحي، تم أخذها دون أي تعديل وهذه المجالات (مجال القوام، مجال التغذية، مجال ممارسة النشاط الرياضي، مجال الصحة الشخصية).

وتكون سلم الإجابة من خمس استجابات هي: درجة عالية جدا (5) درجات، درجة عالية (4) درجات، درجة متوسطة (3) درجات، درجة منخفضة (2) درجة، ودرجة منخفضة جدا درجة واحدة، وتم صياغة جميع الفقرات بصيغة تعبر عن معنى إيجابي لأنها تعبر عن مستوى الوعي الصحي.

2-4 ثبات الاداة: قام الباحثون بتوزيع المقياس على عينة

استطلاعية بلغت (15) طالب وطالبة من داخل عينة الدراسة وذلك بتاريخ 2021/3/5 وبلغ معامل الثبات (0.83) وهو عال وفي بأغراض الدراسة .

2-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في مستوى الوعي الصحي لدى طلبة الدراسات العليا في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية تبعا لمتغيرات الدراسة (النوع الاجتماعي والدرجة العلمية ومكان السكن) .

مصطلحات الدراسة: تناولت الدراسة العديد من المصطلحات نذكرها بما يلي

الوعي الصحي: وعرفه كلا من (AbdulHaq, Emad,) (Shana'a, Moayad, Al-Noairat, Qais, and Al-Amad, Sulieaman (2012) بأنه " السلوك الايجابي الذي يؤثر ايجابيا على الصحة، والقدرة على تطبيق هذه المعلومات في الحياة اليومية، بصورة مستمرة تكسبها شكل العادة التي توجه قدرات الفرد في تحديد واجباته المنزلية المتكاملة التي تحافظ على صحته وحيويته وذلك في حدود إمكاناته".

طلبة الدراسات العليا: هم الطلبة المسجلين في سجلات وحدة القبول والتسجيل في الجامعة الاردنية للحصول على درجتي الماجستير والدكتورة في أي مجال من مجالات التخصصات التي تطرحها الجامعة (تعريف اجرائي)

حدود الدراسة: انحصر الدراسة بالمحددات التالية :

الحدود الجغرافية: أجريت هذه الدراسة في المملكة الاردنية الهاشمية .
الحدود المكانية: أجريت هذه الدراسة في كلية التربية الرياضية في الجامعة الاردنية .

الحدود الزمنية: أجريت هذه الدراسة في الفصل الدراسي الثاني بالفترة الواقعة بين (2020/3/20-2020/3/30).

الحدود البشرية: أجريت هذه الدراسة على طلبة الدراسات العليا في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية .

2-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية: وتشمل وصفاً

لمجتمع الدراسة والعينة، وأداة الدراسة، وإجراءات الصدق والثبات للأداة المستخدمة في الدراسة، كما تتناول وصفاً للمعالجات الإحصائية التي ستستخدم في تحليل البيانات، واستخراج النتائج.

1-2 منهجية البحث: استخدم الباحثون المنهج الوصفي

بطريقته المسحية وذلك لملائمته لطبيعة وأهداف الدراسة .

2-1-1 مجتمع البحث: تكون مجتمع الدراسة من طلبة

الدراسات العليا في كلية التربية الرياضية في الجامعة الاردنية والبالغ عددهم وفق إحصائيات مركز الحاسوب ووحدت القبول

الرقم	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	البيان
5	65.6	1.57	3.28	شرب القهوة والشاي يساعدي على التركيز.
1	72.6	1.34	3.63	اهتم بمعرفة عناصر الغذاء التي تمدني بالطاقة.
3	68.8	1.19	3.44	أحافظ على وزني بالشكل المناسب.
4	68.4	1.3	3.42	أكثر من تناول الخضراوات والفاكهة الطازجة
8	58.8	1.14	2.94	أحاول الابتعاد عن الطعام المقلي وأفضل المطهي.
متوسط	66.17	1.29	3.31	الدرجة الكلية للوعي الصحي لمجال التغذية

يبين الجدول (2) قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية مستوى الوعي الصحي لدى طلبة الدراسات العليا في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية في مجال التغذية جاء بدرجة متوسطة، وباستعراض قيم النسب المئوية نجد أن الفقرة الخامسة والتي تنص على " اهتم بمعرفة عناصر الغذاء التي تمدني بالطاقة " قد احتلت الترتيب الأول بين فقرات المجال بمتوسط حسابي (3.63) والذي يمثل نسبة مئوية قدرها (72.6%)، أما الفقرة الثامنة التي تنص "أحاول الابتعاد عن الطعام المقلي وأفضل المطهي" احتلت الترتيب الاخير بين فقرات المجال بمتوسط حسابي (2.94) والذي يمثل نسبة مئوية قدرها (58.8%)، وقد بلغ المتوسط الحسابي للمجال (3.31) ويمثل هذا بنسبة مئوية قدرها (66.17%).

يعزو الباحثون هذه النتيجة إلى أن تناول الطلبة للغذاء المناسب والصحي والمتوازن ذلك قد يعكس ذلك على جميع الأجهزة الداخلية ويزيد من كفاءتها ويحسن من عملها ويمدها بالطاقة اللازمة لبذل أقصى جهد لذلك احتل هذه المجال المرتبة الأولى بين المجالات كونه أهم مجال فتغذية صحية مناسبة قد تجعلك دائما بأتم صحة وأفضل أداء، لذلك فطلبة الدراسات العليا من الأشخاص الذين يمتلكون فكرا واسع في مجال التغذية كونهم من المطلعين على كل ما يستجد في هذا العصر من معلومات قد تفيدهم بالحياة اليومية وتجعل دائما أصحاء. واختلفت هذه النتيجة مع دراسة (Mohammad, 2007) التي أظهرت وجود فروق إحصائية في مجالي التربية الغذائية والتربية الإنجابية بين أقسام كلية التربية ولصالح قسمي الفيزياء وعلوم الحياة على حساب قسمي التاريخ والعلوم التربوية والنفسية .

2-5 إجراءات تنفيذ البحث:

- 1- قام الباحثون باختيار العينة المناسبة للدراسة
- 2- قام الباحثون بتطوير الاستبيان بما يتناسب مع البيئة العلمية.
- 3- قام الباحثون بتوزيع الاستبيان على عينة استطلاعية للتأكد من صلاحيتها .
- 4- قام الباحثون بتوزيع الاستبيان على أفراد عينة الدراسة
- 5- قام الباحثون بجمع الاستبيانات وتحليلها على برنامج الرزم الإحصائي واستخراج النتائج .

2-6 متغيرات البحث: تناولت الدراسة العديد من المتغيرات

نذكرها بما يلي:

- المتغيرات المستقلة: (النوع الاجتماعي، الدرجة العلمية، مكان السكن).

- المتغير التابع: استجابة طلبة الدراسات العليا في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية

2-7 الأساليب الإحصائية: من أجل الإجابة عن تساؤلات الدراسة استخدم الباحثان برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وذلك باستخدام المعالجات الإحصائية الآتية: (إيجاد المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لكل فقرة ومجال لتحديد مستوى الوعي الصحي).

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3-1 نتائج التساؤل الأول:

"ما مستوى الوعي الصحي لدى طلبة الدراسات العليا في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية؟ للإجابة على هذا التساؤل استخدم الباحثان المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية للتعرف على مستوى الوعي الصحي لدى طلبة الدراسات العليا في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية ؟"

جدول (2) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية (لمجال التغذية)(ن=138)

الترتيب في المجال	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البيان
2	70.8	1.12	3.54	اهتم أن يكون الغذاء اليومي متكاملًا وشاملاً.
7	62	1.28	3.1	يتعذر علي تناول وجبة الإفطار لضيق الوقت.
6	62.4	1.37	3.12	أكثر من تناول المشروبات الباردة أو

التشوّهات والضغطات والانفعالات النفسية التي قد تعيق حياة الأفراد. واختلفت هذه النتيجة مع دراسة (Mohammad,) (2007) التي أظهرت عدم وجود فروق معنوية بين أقسام كلية التربية في مجال العناية الصحية والوقاية من الأمراض .
وجاء في المرتبة الثالثة ممارسة النشاط الرياضي والجدول (4) يبين ذلك .

جدول (4) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية (لمجال ممارسة النشاط الرياضي) (ن=138)

الترتيب في المجال	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرة
5	61.4	1.34	3.07	امشي لمسافات طويلة بغرض تنشيط الدورة الدموية.
1	68.4	1.43	3.42	أحب الاشتراك في الأنشطة الرياضية والترويحية
2	65.2	1.26	3.26	اهتم بتخصيص وقت لممارسة بعض التمارين الرياضية.
3	64.2	1.35	3.21	أتوقف عن ممارسة الأنشطة الرياضية التي قد تؤدي إلى إصابتي.
6	58.8	1.19	2.94	ابتعد عن ممارسة النشاط الرياضي إذا شعرت بالتعب.
4	61.8	2.57	3.09	اشترك في الأنشطة الرياضية بهدف الشعور بالسعادة والرضا.
8	51.8	1.12	2.59	اهتم بإجراء كشف طبي قبل الانضمام للفريق المدرسي
7	53.8	1.27	2.69	اهتم بإجراء كشف طبي بعد الشفاء من الإصابة.
9	50.8	1.14	2.54	يجب وجود بطاقة صحية لكل طالب مسجل بها حالته الصحية.
متوسط	59.57	1.4	2.97	الدرجة الكلية للوعي الصحي لمجال ممارسة النشاط الرياضي

يبين الجدول (4) قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية مستوى الوعي الصحي لدى طلبة الدراسات العليا في كلية التربية الرياضية في الجامعة الاردنية لمجال ممارسة النشاط الرياضي متوسطة، وباستعراض قيم النسب المئوية نجد أن الفقرة الثانية والتي تنص على " أحب الاشتراك في الأنشطة الرياضية والترويحية " قد احتلت الترتيب الأول بين فقرات المجال بمتوسط حسابي (3.42) والذي يمثل نسبة مئوية قدرها (68.4%)، أما الفقرة التاسعة التي تنص " يجب وجود بطاقة صحية لكل طالب مسجل بها حالته الصحية " احتلت الترتيب الأخير بين فقرات المجال بمتوسط حسابي (2.54) والذي يمثل

وجاء مجال الصحة الشخصية في المرتبة الثانية والجدول (3) يبين المتوسط الحسابي

جدول (3) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية (لمجال الصحة الشخصية) (ن=138)

الترتيب في المجال	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرة
2	62	1.29	3.1	اهتم بالنوم والراحة لساعات كافية.
1	60	1.51	3	اهتم بالاستحمام وخاصة بعد المنافسة الرياضية والتمرين.
3	59.2	1.4	2.96	أراعي عند اختياري ملابس مناسبة لدرجة حرارة الجو.
5	57.2	1.2	2.86	اهتم بالسكن في منزل نظيف وصحي من حيث التهوية الجيدة والشمس.
4	55.8	1.16	2.79	اهتم بتقليم أظافر يدي وأقدامي كلما احتاج الأمر ذلك.
متوسط	58.84	1.31	2.94	الدرجة الكلية للوعي الصحي لمجال الصحة الشخصية

يبين الجدول (3) قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية مستوى الوعي الصحي لدى طلبة الدراسات العليا في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية لمجال الصحة الشخصية متوسطة، وباستعراض قيم النسب المئوية نجد أن الفقرة الثانية والتي تنص على " اهتم بالاستحمام وخاصة بعد المنافسة الرياضية والتمرين " قد احتلت الترتيب الأول بين فقرات المجال بمتوسط حسابي (3) والذي يمثل نسبة مئوية قدرها (60%)، أما الفقرة الرابعة التي تنص " اهتم بالسكن في منزل نظيف وصحي من حيث التهوية الجيدة والشمس .

اذ" احتلت الترتيب الاخير بين فقرات المجال بمتوسط حسابي (2.86) والذي يمثل نسبة مئوية قدرها (57.2%)، وقد بلغ المتوسط الحسابي للمجال (2.94) ويمثل هذا بنسبة مئوية قدرها (58.84) .

يعزو الباحثون هذه النتيجة أن للشخصية دور كبير في الوعي الصحي فما نراه من تغييرات على السمات الشخصية لدى الأفراد قد نراهم كذلك على وعيهم الصحي تتأثر الصحة بالشخصية، وكثير ما نسمع مصطلح الصحة النفسية أي كل ذلك منطلق من الشخصية فكما كانت الشخصية شخصية ايجابية متفائلة بالحياة انعكس ذلك على وعيهم الصحي والعكس لذلك احتل هذه المجال المرتبة الثانية فكما كان هناك غذاء صحي كان لدينا شخصية سليمة من الأمراض ويعبده عن

نسبة مئوية قدرها (68.6%)، أما الفقرة التاسعة التي تنص " ممارسة الأنشطة الرياضية تساعد الجسم في أداء وظائفه" احتلت الترتيب الأخير بين فقرات المجال بمتوسط حسابي (2.94) والذي يمثل نسبة مئوية قدرها (64.9%)، وقد بلغ المتوسط الحسابي للمجال (3.24) ويمثل هذا بنسبة مئوية قدرها (64.9%).

ويعزو الباحثون هذه النتيجة إلى الممارسات الخاطئة التي يمارسها الكثير من الطلبة لذلك يحتل القوام هذه المرتبة والسبب بذلك عدم الوعي الصحي بالجلوس الصحيح عند تناول أي وجبات غذائية كون طلبة الدارسات يجلسون لفترات طويلة أمام الأجهزة الالكترونية وداخل المحاضرات لذلك لا يوجد هناك وعي كافي لتطبيق مثل هذه المجالات في مجتمعاتنا العلمية فالتركيز يكون فقط بتلقي المعلومات

الجدول (6) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمستوى الوعي الصحي لجميع مجالات الوعي الصحي (ن=138)

المجال	المتوسط	الانحراف المعياري	النسبة المئوية (%)	مستوى الوعي الصحي
مجال التغذية	3.31	1.29	66.17	1
مجال الصحة الشخصية	2.94	1.31	58.84	4
مجال ممارسة النشاط الرياضي	2.97	1.4	59.57	3
مجال القوام	3.24	1.3	64.9	2
الدرجة الكلية للوعي الصحي لجميع المجالات	3.24	1.33	62.37	

يتضح من الجدول (6) أن المستوى الكلي للوعي الصحي لدى طلبة الدراسات العليا في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية جاء بدرجة متوسطة إذ جاء مجال التغذية بنسبة (66.17%) في المرتبة الأولى، ويليه مجال ممارسة القوام بنسبة (64.9%) وثم مجال ممارسة النشاط الرياضي بنسبة (59.57%)، وجاء في المرتبة الأخيرة مجال الصحة الشخصية بنسبة (58.84%). ويعزو الباحثون هذه النتيجة إلى إن الطلبة وخاصة في هذه المرحلة يكتسب الكثير من المعلومات العامة والمتعلقة بالصحة العامة والثقافة الرياضية إلا أن هذه المعلومات لا تترجم على أرض الواقع وبشكل عملي، وقد أكد (قنديل، 1990) بأن الوعي الصحي عبارة عن ترجمة المعارف والمعلومات والخبرات الصحيحة إلى أنماط سلوكية والتي يمكن إنجازها بأي سلوك ايجابي له ردود و مؤثرات ايجابية على

نسبة مئوية قدرها (50.8%)، وقد بلغ المتوسط الحسابي للمجال (2.97) ويمثل هذا بنسبة مئوية قدرها (59.57%).

ويعزو الباحثون هذه النتيجة والترتيب الذي حصل عليه هذا المجال هو ترتيب منطقي وذلك من خلال ما سبق من مجالات بداية بالتغذية ومن ثم الشخصية ويليهما الممارسة النشاط الرياضي، فكلما كان هناك غذاء صحي ومناسب كان هناك شخصية ايجابية ومتفائلة، اذا هناك ممارسة ناجحة للنشاط الرياضي فلولاً الممارسة الرياضية لم صرف الطاقة المخزنة بالجسم، اذا تولد هنالك انفعالات شخصية سلبية نتيجة ذلك يتولد فكر ووعي سلبي، اما بالممارسة فتزول الطاقة ويشعر الطلبة بالفرح والسرور والبعد عن الملل والسهولة في اكتساب المعلومات الصحية بكل بساطة لولا وجود النشاط والحركة لم وجد الشخص .

جدول (5) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية (المجال القوام) (ن=138)

الفرقة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	الترتيب في المجال
اهتم بمعرفة الشروط الصحية لوضع الجلوس عند الدارسة.	3.24	1.38	64.8	6
اهتم بمعرفة شروط المشي الصحيح في الشارع.	3.1	1.31	62	7
لا أبالغ في قدرتي على حمل الأشياء.	3.46	1.22	69.2	1
اهتم بمعرفة طريقة حمل الكتب الصحيحة.	3.43	1.31	68.6	2
اعرف تأثر ممارسة الرياضة على القوام غير المعتدل.	3.326	1.31	66.52	4
اهتم بمعرفة كيفية التقاط الأشياء وحملها عن الأرض.	3	1.3	60	8
اهتم بمعرفة كيفية حماية الجسم والمحافظة عليه.	3.42	1.23	68.4	3
أتجنب وسائل التعب البدني والإجهاد.	3.32	1.29	66.4	5
ممارسة الأنشطة الرياضية تساعد الجسم في أداء وظائفه	2.94	1.4	58.8	9
الدرجة الكلية للوعي الصحي لمجال القوام	3.24	1.3	64.9	متوسط

يبين الجدول (5) قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية مستوى الوعي الصحي لدى طلبة الدراسات العليا في كلية التربية الرياضية في الجامعة الاردنية لمجال القوام، وباستعراض قيم النسب المئوية نجد أن الفقرة الثالثة والتي تنص على " لا أبالغ في قدرتي على حمل الأشياء " قد احتلت الترتيب الأول بين فقرات المجال بمتوسط حسابي (3.46) والذي يمثل

الجدول (7) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار "ت" للفروق بين مجالات مستوى الوعي الصحي لدى طلبة الدراسات العليا في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية تبعاً لمتغير (النوع الاجتماعي)

المجال	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
مجال التغذية	ذكر	93	26.6	5.39	0.208	0.835
	أنثى	45	26.4	6.2		
مجال الصحة الشخصية	ذكر	93	14.4	4.1	0.695	0.488
	أنثى	45	14.9	4.2		
مجال ممارسة النشاط الرياضي	ذكر	93	26.9	6.5	0.046	0.963
	أنثى	45	26.8	5.5		
مجال القوام	ذكر	93	29.7	6.2	1.295	0.198
	أنثى	45	28.2	6.4		
الكلية	ذكر	93	97.6	14.9	0.401	0.689
	أنثى	45	96.4	16.1		

تشير النتائج في الجدول (7) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات مستوى الوعي الصحي لدى طلبة الدراسات العليا في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية تبعاً لمتغير الجنس، استناداً إلى قيمة ت المحسوبة إذ بلغت (0.401)، وبمستوى دلالة (0.689) للدرجة الكلية، و(0.208) وبمستوى دلالة (0.835) لمجال التغذية، و(0.695) وبمستوى دلالة (0.488) لمجال الصحة الشخصية و(1.295) وبمستوى دلالة (0.198) لمجال ممارسة النشاط الرياضي، و(0.401) وبمستوى دلالة (0.689) لمجال القوام .

يعزو الباحثون هذه النتيجة إلى أن الوعي الصحي لا ينحصر بنوع أو بموقع وإنما يدرك من كلا الجنسين لذلك المعلومات الصحية تكون في متناول الجميع يطبقها من يتركها ويتركها من يتركها فهي عبارة عن برامج وكتب وقوانين صحية يلتزم فيها العديد من الأشخاص، بالإضافة كونهم طلبة دراسات عليا فمن السهل حصولهم على المعلومات الصحية من خلال المتابعة والاطلاع على كل ما هو مناسب بالنسبة لهم . واختلفت هذه النتيجة مع دراسة (AbdulHaq, Emad, Shana'a, Moayad, Al-Noairat, Qais, and Al-Amad, Sulieman (2012) التي اظهرت فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي لدى الطلبة، تبعاً لمتغير الجنس ولصالح الطالبات. كذلك دراسة (Al-Shatnawi, Motasem, Al-Mahadeen, Bashar, 2015) التي أظهرت وجود

الصحة والقدرة على تطبيقها. وذلك لتركيزهم على المعلومات العلمية والتي قد تفيدهم في مجال تخصصهم بعيداً عن المعلومات الصحية كونهم يعتبرون أنفسهم أشخاص مهنيين للتقنين والتدريس وليس للتطبيق، فضلاً عن كون التخصص الذي يدرسه هو تخصص يتجه إلى الجانب النظري أكثر من التطبيق والتوعية، والأغلبية منهم لا يهتم بالأمر الصحي والفحوصات الدورية كون حياتهم فرضت عليهم ذلك، وانفتحت دراسة (Al-Akili, Jihad Kathim, 2015) التي أظهرت أن مستوى الوعي الصحي لدى الطلبة بدرجة متوسطة وكذلك دراسة (AbdulHaq, Emad, Shana'a, Moayad, Al-Noairat, Qais, and Al-Amad, Sulieman, 2012) إذ أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الوعي الصحي العام لدى أفراد العينة كان متوسطاً، واختلفت هذه النتيجة مع دراسة (Al-Shatnawi, Al-Mahadeen, Bashar, 2015) التي أظهرت أن مستوى الوعي الصحي لدى طلبة الكليات العلمية والإنسانية جاء مرتفعاً .

3-2 التساؤل الثاني:

" هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في مستوى الوعي الصحي لدى طلبة الدراسات العليا في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية تبعاً لمتغيرات الدراسة (النوع الاجتماعي والدرجة العلمية ومكان السكن) ؟ " وللإجابة على هذا التساؤل استخدم الباحث المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ونتائج اختبار " ت " للتعرف على الفروق في مستوى الوعي الصحي لدى طلبة الدراسات العليا في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية على وفق متغير الجنس، الدرجة العلمية، مكان السكن، إذ توضح الجداول (7، 8، 9) نتيجة هذا التساؤل :

الجدول (9) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار "ت" للفروق بين مجالات مستوى الوعي الصحي لدى طلبة الدراسات العليا في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية تبعاً (مكان السكن)

المجال	مكان السكن	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
مجال التغذية	قرية	56	26.7	5.5	0.306	0.760
	مدينة	82	26.3	5.7		
مجال الصحة الشخصية	قرية	56	14.2	3.9	1.115	0.267
	مدينة	82	15	4.3		
مجال ممارسة النشاط الرياضي	قرية	56	27.7	5.8	1.385	0.168
	مدينة	82	26.2	6.3		
مجال القوام الكلي	قرية	56	29.8	6.1	1.075	0.284
	مدينة	82	28.7	6.3		
الكلية	قرية	56	98.5	15	0.806	0.424
	مدينة	82	96.3	15.4		

تشير النتائج في الجدول (9) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات مستوى الوعي الصحي لدى طلبة الدراسات العليا في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية تبعاً لمتغير السكن، استناداً إلى قيمة ت المحسوبة إذ بلغت (0.806)، وبمستوى دلالة (0.760) (0.424) للدرجة الكلية، و (0.306) وبمستوى دلالة (0.267) لمجال التغذية، و (1.115) وبمستوى دلالة (0.168) لمجال الصحة الشخصية و (1.385) وبمستوى دلالة (0.284) لمجال ممارسة النشاط الرياضي، و (1.075) وبمستوى دلالة (0.284) لمجال القوام .

ويعزو الباحثون هذه النتيجة إلى الوعي الصحي لا يعرف نطاق جغرافي كونه عصرنا عصر السرعة في الوصول للمعلومة نتيجة التطور الهائل السريع الحاصل في مجتمعاتنا إذ أصبح من السهل ان يطلع الجميع على المعلومات الصحية عن طريق العديد من المواقع الالكترونية التي كسرت حاجز النطاق الجغرافي، لم يعد هنالك فرق بين القرية والمدينة في ظل هذه التطور لذلك كونهم طلبة دراسات عليا فهم أكثر الأشخاص اطلاعاً ومواكبة لهذا التطور، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة Al-Akili, Jihad Kathim, (2015) التي أظهرت إلى عدم وجود فروق إحصائية بين أفراد العينة في مستوى الوعي الصحي، واتفقت مع دراسة Al-Shatnawi, Motasem, Al- (Mahadeen, Bashar, 2015) وأظهرت نتائج أن مستوى

فروق إحصائية في مستوى الوعي الصحي لدى طلبة الكليات العلمية والإنسانية وفقاً لمتغيرات الدراسة (الكلية، النوع الاجتماعي، السنة الدراسية).

الجدول (8) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار "ت" للفروق بين مجالات مستوى الوعي الصحي لدى طلبة الدراسات العليا في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية تبعاً لمتغير (الدرجة العلمية)

المجال	الدرجة العلمية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
مجال التغذية	دكتورة	67	26.4	4.9	0.76	0.94
	ماجستير	71	26.5	6.3		
مجال الصحة الشخصية	دكتورة	67	14.4	4.1	0.695	0.488
	ماجستير	71	14.9	4.2		
مجال ممارسة النشاط الرياضي	دكتورة	67	27.8	6.5	1.692	0.093
	ماجستير	71	26	5.6		
مجال القوام الكلي	دكتورة	67	30.2	6.3	1.991	0.049
	ماجستير	71	28.1	6.1		
الكلية	دكتورة	67	98.9	14.8	1.275	0.204
	ماجستير	71	95.6	15.6		

تشير النتائج في الجدول (8) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات مستوى الوعي الصحي لدى طلبة الدراسات العليا في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية تبعاً لمتغير الدرجة العلمية، استناداً إلى قيمة ت المحسوبة إذ بلغت (1.275)، وبمستوى دلالة (0.204) للدرجة الكلية، و (0.76) وبمستوى دلالة (0.94) لمجال التغذية، و (0.695) وبمستوى دلالة (0.488) لمجال الصحة الشخصية و (1.692) وبمستوى دلالة (0.093) لمجال ممارسة النشاط الرياضي، و (1.991) وبمستوى دلالة (0.049) لمجال القوام .

ويعزو الباحثون هذه النتيجة إلى أنهم يمرون بنفس الدرجة العلمية ويمتازون بنفس المستوى الفكري بالنسبة للاطلاع والمتابعة بالإضافة إلى إن مدى الإدراك للمعلومات يكون أفضل من غيرهم، واختلفت هذه النتيجة مع دراسة (AbdulHaq, Emad, Shana'a, Moayad, Al-Noairat, Qais, and Al-Amad, Sulieman, 2012) التي أظهرت فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي لدى الطلبة تبعاً لمتغير الكلية لصالح الكليات العلمية .



- [10] عبد الحق، عماد، شناعة، مؤيد، النعيرات، قيس، العماد، سليمان (2012) مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية وجامعة القدس، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، مجلد 26، العدد 4.
- [11] العكيلي، جهاد كاظم (2015) الوعي الصحي عبر وسائل الاتصال (دراسة لقياس الوعي الصحي لدى طلبة جامعة بغداد بشأن مرض الايدز)، جامعة بغداد، العدد 27.
- [12] عليوة، علاء الدين، (1999)، الصحة في المجال الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر.
- [13] قنديل عبدالرحمن (1990). التربية الغذائية وتطور الوعي الغذائي لدى أمهات المستقبل. المؤتمر السنوي الثالث للطفل المصري وتنشئته ورعايته، المجلد الثاني، مركز دراسات الطفولة، جامعة عين شمس، مصر.
- [14] محمد، علي رحيم (2007) مستوى الوعي الصحي لدى طلبة كلية التربية في جامعة القادسية، جامعة القادسية، كلية التربية، العدد (2-1)، مجلد 6.
- [15] وزارة الصحة (2008) التغذية والصحة، ط1، الإدارة العامة للتغذية، المملكة العربية السعودية.

- [16]-Lottes Christine R. (1996): Health knowledge & behavior for years later. Pennsylvania University (ERIC, ED, 399229).
- [17]Al-Zakri, Mohammad (2007), Press efforts in disseminating health knowledge, unpublished master thesis, Imam Mohammad bin Saud Islamic university, Saudi Arabia.
- [18]Al-Qaddoumi, AbdulNasir AbdulRaheem (2005), the level of health awareness and the resources of obtaining health information among the players of Arabic clubs for volleyball. The journal of educational and psychological sciences, the faculty of education, Bahrain University, Vol. 6, Issue 1, (223-263).
- [19]Al-Marasi, Sonia, AbdulHamid Ashraf,(2010) nutritional education, first education, House of Publishing, Amman, Jordan.
- [20]Barian, Ahmad (2005), the role of media means in health education among the Saudi women in the city of Riyadh, unpublished master thesis, king Saud university, Saudi Arabia.
- [21]Khalafi, AbdulHalim (2013), the impact of health control on the level of health awareness among the female students of the University center in Taminsigt, the university center, the faculty of human and social sciences, Issue 13.
- [22]Al-Ali, Fakhri Sharif (2001), the level of health education among the students at the end of the upper basic stage in public schools in Jenin, unpublished master thesis, Al-Najah national University, Nablus, Palestine.
- [23]Haddad, Shafiq (2000), nutrition guide for good health, third edition, Nofal for publishing and distribution, Beirut, Lebanon.
- [24]Al-Shatnawi, Motasem, Al-Mahadeen, Bashar (2015), the level of health awareness among the students of the human and scientific faculties at Mu'tah university, the conference of the faculty of sports sciences, Mu'tah university, volume 2.
- [25]Thafer, Jaafar (2004), the basics of healthy nutrition, Amman, Dar Majdalawi.
- [26]AbdulHaq, Emad, Shana'a, Moayad, Al-Noairat, Qais, and Al-Amad, Suliman (2012), the level of health awareness among the students of Al-Najah national University and Al-Quds University, Al-Najah University journal for researches (human sciences). Vol. 26, Issue 4.
- [27]Al-Akili, Jihad Kathim (2015), health awareness via means of media, (a study for measuring health awareness among the students of Baghdad University concerning HIV), Baghdad University, Issue 27.
- [28]Aliwa, Alaa al-Deen (1999), health in sports domain, Knowledge Facility, Alexandria, Egypt.
- [29]Qandeel, AbdulRahman (1990), nutritional education and the development of nutrition awareness among future mothers, the third annual conference for the Egyptian child, his upbringing and care, second volume, childhood studies center, Ain Shams University, Egypt.
- [30]Mohammad, Ali Raheem (2007), the level of health awareness among the students of the faculty of education at the University of Qadisiya, the University of Qadisiya, the faculty of education. Issue (1-2), Vol. 6.
- [31]The ministry of health (2008), nutrition and health, first edition, general department of nutrition, the kingdom of Saudi Arabia.

الوعي الصحي لدى طلبة الكليات العلمية والإنسانية جاء مرتفع، وعدم وجود فروق إحصائية في مستوى الوعي الصحي لدى طلبة الكليات العلمية والإنسانية وفقاً لمتغيرات الدراسة (مكان السكن، المعدل التراكمي) .

4-الخاتمة:

في ضوء نتائج الدراسة توصل الباحثون إلى أهم الاستنتاجات بما يلي:

1-أن المستوى الكلي للوعي الصحي لدى طلبة الدراسات العليا في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية جاء بدرجة متوسطة بالنسبة لترتيب المجالات فقد جاء مجال التغذية في المرتبة الأولى بينما جاء بالمرتبة الأخيرة مجال الصحة الشخصية.

2-عدم وجود فروق إحصائية في مستوى الوعي الصحي لدى طلبة الدراسات العليا في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية تبعاً لمتغيرات الدراسة (النوع الاجتماعي، الدرجة العلمية، مكان السكن) .

في ضوء ما توصلت إليها الدراسة من نتائج يوصي الباحثون بما يلي:

1-العمل على عقد ندوات توعية نحو فوائد الوعي الصحي للإفراد، داخل الحرم الجامعي وخارجها .

2-إجراء العديد من الدراسات حول الوعي الصحي على عينات أخرى من المجتمع المحلي .

المصادر:

- [1] الزكري، محمد، (2007)، جهود الصحافة في نشر المعرفة الصحية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، السعودية.
- [2] القدومي، عبدالناصر عبدالرحيم. (2005). مستوى الوعي الصحي ومصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى لاعبي الأندية العربية للكرة الطائرة. مجلة العلوم التربوية والنفسية، (كلية التربية) جامعة البحرين، المجلد (6)، العدد (1)، 223-263.
- [3] المرابي، سونيا، عبد المجيد اشرف (2010) : التنقيف الغذائي، ط1، دار النشر، عمان، الأردن.
- [4] باريان، أحمد، (2005)، دور وسائل الإعلام في التنقيف الصحي للمرأة السعودية بمدينة الرياض، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك سعود، السعودية.
- [5] خلفي، عبد الحليم (2013) اثر الضبط الصحي على مستوى الوعي الصحي لدى طلبة المركز الجامعي بتمنغست، المركز الجامعي بتمنغست، مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية، العدد 13.
- [6] العلي، فخري شريف، (2001)، مستوى الثقافة الصحية لدى الطلبة في نهاية المرحلة الأساسية العليا في المدارس الحكومية في جنين، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.
- [7] حداد، شفيق (2000): الدليل الغذائي للصحة الجيدة، ط3، نوفل للنشر والتوزيع، بيروت، لبنان .
- [8] الشطناوي، معتصم، المحادين، بشار (2015). مستوى الوعي الصحي لدى طلبة الكليات العلمية والإنسانية في جامعة مؤتة، مؤتمر كلية علوم الرياضية، جامعة مؤتة، المجلد 2.
- [9] ظاهر، جعفر (2004) أسس التغذية الصحية، عمان: دار مجدلاوي .

مجال الصحة الشخصية

الرقم	الفقرة	موافق بشدة	موافق بدرجة كبيرة	موافق بدرجة متوسطة	غير موافق	غير موافق بشدة
1	اهتم بالنوم والراحة لساعات كافية.					
2	اهتم بالاستحمام وخاصة بعد المنافسات الرياضية والتدريب.					
3	أراعي عند اختياري ملابس مناسبة لدرجة حرارة الجو.					
4	اهتم بالسكن في منزل نظيف وصحي من حيث التهوية الجيدة والشمس.					
5	اهتم بتقليم أظافر يدي وأقدامي كلما احتاج الأمر ذلك.					

مجال ممارسة النشاط الرياضي

الرقم	الفقرة	موافق بشدة	موافق بدرجة كبيرة	موافق بدرجة متوسطة	غير موافق	غير موافق بشدة
1	امشي لمسافات طويلة بغرض تنشيط الدورة الدموية.					
2	أحب الاشتراك في الأنشطة الرياضية والترويحية					
3	اهتم بتخصيص وقت لممارسة بعض التمارين الرياضية.					
4	أتوقف عن ممارسة الأنشطة الرياضية التي قد تؤدي إلى إصابتي.					
5	ابتعد عن ممارسة النشاط الرياضي إذا شعرت بالتعب.					
6	اشترك في الأنشطة الرياضية بهدف الشعور بالسعادة والرضا.					
7	اهتم بإجراء كشف طبي قبل الانضمام للفريق المدرسي					
8	اهتم بإجراء كشف طبي بعد الشفاء من الإصابة.					
9	يجب وجود بطاقة صحية لكل طالب مسجل بها حالته الصحية.					

الملاحق:

الملحق (1) يوضح مقياس الوعي الصحي

عزيزي الطالب، عزيزتي الطالبة:

تحية طيبة وبعد...

يقوم الباحثون بإجراء دراسة بعنوان "مستوى الوعي الصحي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية" لذا يرجى منك التكرم بالإجابة على العبارات التالية بموضوعية، والمطلوب منك وضع علامة (√) بما يتفق مع استجابتك بالنسبة لكل عبارة، علماً بأن كافة المعلومات ستعامل بسرية تامة ولغايات البحث العلمي .

شاكرين لكم حسن تعاونكم

الباحثون

النوع الاجتماعي: ذكر أنثى

السنة الدراسية: أولى الثانية

المرحلة: الثالثة الرابعة

مكان السكن: قرية مدينة

مجال التغذية

الرقم	الفقرة	موافق بشدة	موافق بدرجة كبيرة	موافق بدرجة متوسطة	غير موافق	غير موافق بشدة
1	اهتم أن يكون الغذاء اليومي متكاملًا وشاملاً.					
2	يتعذر علي تناول وجبة الإفطار لضيق الوقت.					
3	أكثر من تناول المشروبات الباردة أو الساخنة بين الوجبات الأساسية.					
4	شرب القهوة والشاي يساعدي على التركيز.					
5	اهتم بمعرفة عناصر الغذاء التي تمدني بالطاقة.					
6	أحافظ على وزني بالشكل المناسب.					
7	أكثر من تناول الخضراوات والفاكهة الطازجة					
8	أحاول الابتعاد عن الطعام المقلي وأفضل المطهي.					

غير موافق بشدة	غير موافق	موافق بدرجة متوسطة	موافق بدرجة كبيرة	موافق بشدة	الرقم
					1
					2
					3
					4
					5
					6
					7
					8
					9
					10





ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol. 3, issue 7, July 2021

ISSN: 1658- 8452

