

أثر برنامج تعليمي باستعمال الحاسوب على الرياضة المرتبطة بالصحة و الوعي الصحي على مجموعة من جامعة البلقاء التطبيقية

جعفر فارس العرجان
جامعة البلقاء التطبيقية / الأردن

مزهو محفوظ جوبينة
جامعة البلقاء التطبيقية / الأردن

الملخص

هدف البحث التعرف على تأثير برنامج تثقيفي تعليمي والمبرمج على الحاسب الآلي على تطوير عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وعلى مستوى الوعي الصحي لدى عينة من طلبة جامعة البلقاء التطبيقية. تكونت عينة البحث من (150) طالب ذكر من طلاب جامعة البلقاء التطبيقية (كليات المركز) وذلك في العام الجامعي (2015-2016)، تم تقسيمهم الى مجموعتين مجموعة تجريبية بعدد (75) طالب، طبق عليهم البرنامج التثقيفي التعليمي بواسطة الحاسب الآلي ومجموعة ضابطة لم يطبق عليها ذلك البرنامج بعدد (75) بحيث طبق عليهم مساق الرياضة والصحة بالطريقة التقليدية التقليدية، تم تصميم برنامج بواسطة الحاسب الآلي يهدف إلى اكساب الطلبة معلومات تثقيفية بماهية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، وعناصرها وطرق وآليات تطويرها، ومبادئ التدريب المستخدمة لذلك، إضافة الى اكساب الطلبة مجموعة من المعارف والمعلومات الهادفة الى تطوير الوعي الصحي وصولاً الى نمط الحياة الصحي .

تم قياس المجموعتين بمجموعة من إختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والتي تتمثل في (قوة وتحمل عضلات البطن، قوة القبضة المسيطرة، التركيب الجسمي، اللياقة القلبية التنفسية، والمرونة المفصالية) إضافة إلى استجابة افراد عينة الدراسة على استبانة الوعي الصحي، بحيث طبقت تلك الاختبارات قبل البدء في تطبيق البرنامج التثقيفي التعليمي بواسطة الحاسب الآلي وبعد الانتهاء منه.

أشارت النتائج الى وجود فروق ذات دلالة احصائية لدى افراد المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في متغيرات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، إضافة الى وجود تحسن كبير ذو دلالة احصائية في مستوى الوعي الصحي لديهم، واستنتج الباحثان ان تدريس مساق الرياضة والصحة بالبرنامج التثقيفي التعليمي المحوسب قد أدى الى زيادة دافعية الطلاب واتجاهاتهم الايجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي بهدف الصحة.

وفي ضوء ذلك يوصي الباحثان بضرورة تحويل مادة الرياضة والصحة والتي ياخذها الطلبة في جامعة البلقاء التطبيقية كمتطلب من متطلبات الجامعة الى مادة تدرس بطريقة حاسوبية مبرمجة، لاهمية ذلك في اكساب الطلبة اكبر قدر ممكن من الفائدة العلمية وبما يمكنهم من تطبيق ذلك في رفع مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لهم، وفي زيادة ورفع مستوى الوعي الصحي لهم، وضرورة تعميم البرنامج التثقيفي التعليمي والمبرمج من قبل الباحثان على مختلف اساتذة مساق الرياضة والصحة واعتماده كمادة اساسية للتدريس، والعمل على تزويد كافة قاعات المحاضرات في الجامعة بالامكانيات التكنولوجية والفنية اللازمة لتطبيق البرامج الحاسوبية التعليمية.

الكلمات المفتاحية: اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، التعليم بالحاسب الالى، الوعي الصحي.

THE IMPACT OF COMPUTER INSTRUCTIONAL EDUCATIONAL PROGRAM ON THE HEALTH RELATED PHYSICAL FITNESS AND HEALTH AWARENESS AMONG A SAMPLE OF AL- BALQA APPLIED UNIVERSITY STUDENTS

Mazher Mahfouz Jweihan & Jafar Faris Al Arjan

ABSTRACT

The research aims to identify the impact of computerized educational application to develop health related physical fitness at the level of health awareness among a sample of Balqa Applied University students.

The sample of the research (150) student, from Al- Balqa Applied University (center colleges) in the academic year (2015-2016), were divided into two groups. The experimental group of (75) students which studied the course using the computerized tutorial and the control group of (75) students not applied that application, study the course using traditional manner. The application aims to give students educational information related to the fitness and health, and its elements, methods and mechanisms developed, and the principles of training used in it, in addition to the acquisition of knowledge and information aimed at developing health awareness down to a healthy lifestyle.

The measure sets a series of tests health related physical fitness, which (strength and holds the abdominal muscles, the power of the dominant grip, physical makeup, fitness cardiorespiratory, flexibility) in addition to the study sample in response to a questionnaire of health awareness.

The results indicated the presence of statistically significant differences among members of the experimental group, differences in favor of telemetric in the health related physical fitness, in addition to a large statistically significant in the level of awareness of health improvement they have, and the researchers concluded that the teaching of sports course and health program educational tomography has led to increase in students' motivation and positive attitudes towards the practice of physical activity to obtain health.

In light of this, the researchers recommended the need to replace the sport and health course taken by students at the University of Balqa Applied as a university requirement to the material taught via computer in a manner programmed. The importance of this is

2

teaching the as much as possible from the scientific interest and so that they can apply it to raise related fitness level of their health, and to increase and raise their level of health awareness, and the need to generalize the educational tutorial programmed by the researchers for various professors of the sport and health course. And adopting it as a basic material to teach, and work to provide all the lecture halls at the university with technological and technical equipment for the application of the educational software.

Key words: health related physical fitness, health awareness, computer education.



مقدمة ومشكلة الدراسة :

التكنولوجيا هي الوسائل التقنية التي تتيح للناس تحسين محيطهم، وتمكنهم من معرفة استخدام الأدوات والآلات للقيام بالمهام المعقدة بكفاية واقتدار، فنحن نستعمل التطبيق التكنولوجي للسيطرة على العالم الذي نعيش فيه. والتكنولوجيا تمكن الناس من استخدام المعرفة والأنظمة والأدوات التي من شأنها تسهيل حياتهم وجعلها أفضل. فهم يستخدمونها لتحسين أدائهم العملي، ومن خلال التكنولوجيا يمكنهم التواصل بشكل أفضل. كما أن التكنولوجيا تمكن الناس من زيادة انتاجهم ومبانيهم ووسائل مواصلاتهم وتحسينها. فالتكنولوجيا موجودة في كل مكان وهي تجعل الحياة أفضل (Aaron et al., 2004; Abrami et al., 2006; Cagiltay et al., 2006; DiCerbo, 2007) ومع هذا التقدم العلمي والمعرفي المذهل وثورة تكنولوجيا المعلومات والاتصالات التي نعيشها اليوم، أصبح الحاسب الآلي جزءاً أساسياً من حياتنا اليومية العلمية والعملية. فلم يعد بالإمكان مواكبة هذا التطور والتغير في هذه الحياة العصرية بعيداً عن استخدام هذا الجهاز الذي سهل وسرّع عملية الاتصال ونقل المعلومات بين الشعوب والأفراد (Nejem, 2013; Al-Faki & Khamis, 2014; Aytac, 2013; Muhanna & Nejem, 2013). واليوم تستخدم أنواع التكنولوجيا المختلفة في تحقيق الأهداف المختلفة، ففي غرفة الصف على سبيل المثال هناك استخدام لبرامج الطباعة المختلفة والمراسلة عبر البريد الإلكتروني وبرامج قواعد البيانات وتنسيق النصوص التي تنمي مهارات العمل المنظم، كما أن برامج التخطيط تسهل المفاهيم العلمية ومفاهيم الرياضيات. ومن المهم الأخذ بالاعتبار كيفية اختلاف هذه الأدوات الإلكترونية والمزايا التي تتميز كلاً منها وتجعلها مفيدة في مجال التعليم (باكر، 1994). وتتفاوت الأدوات التكنولوجية المستخدمة في غرفة الصف هذه الأيام ابتداءً من استخدام أدوات تعتمد على التطبيق كبرنامج معالج الكلمات (word processor)، وانتهاءً بموسوعات المعلومات العلمية والوثائق التاريخية الأولية على الانترنت والقنوات التلفازية والتعليم المفتوح الذي يربط غرف الدراسة في بلدين مختلفين بعضهما ببعض.

إن استخدام التكنولوجيا في التعليم يمكن جميع طلاب العلم من الاستفادة، ويشمل ذلك الطلاب الذين يعانون من الإعاقات الجسدية. ومع ذلك فلا بد من الحذر عند وضع الخطط التكنولوجية، وذلك لأن استخدام التكنولوجيا باهظ الثمن. فعدد قليل من المؤسسات تستطيع مواكبة التحديث التكنولوجي في أجهزتها، فعلى سبيل المثال لا تملك جميع المؤسسات المصادر المالية الكافية لمواكبة التحديثات والتغييرات في برمجيات أجهزة الحاسوب ومكوناتها. ويصف مينز (1994) أربع وظائف أساسية لاستخدام التكنولوجيا في دعم التعلم. أولاً: يمكن استخدام التكنولوجيا كمدرس خاص من خلال برامج حاسوبية للتدريب والتعليم وبرامج التلفاز التربوي والتعليم باستخدام الحاسوب، ثانياً: نستخدم التكنولوجيا للبحث والتوسع في موضوع ما من خلال موسوعات الأقراص المضغوطة ومحركات البحث الإلكترونية على شبكة الانترنت ومختبرات الحاسوب، ثالثاً: قد تستخدم التكنولوجيا وسيلة لإنتاج المعلومات وتخزينها وتحليلها من خلال استخدام برامج معالج الكلمات وبرامج الطباعة وبرامج التصميم ومحركات البحث على شبكة الانترنت وأجهزة تسجيل مونتاج الفيديو، رابعاً: تعد التكنولوجيا وسيلة للاتصال مع الآخرين مثل البريد الإلكتروني والتعليم المفتوح باستخدام الأقمار الصناعية، كما يتسم العالم اليوم بمعرفة تمخضت عنها ثقافات متعددة وما نحن في العقد الثاني من القرن الواحد والعشرين الذي يذخر بمتغيرات عديدة تمثل ثورة علمية وتكنولوجية لا حدود لأثارها السياسية والثقافية والاقتصادية والاجتماعية والرياضية.

كما يتسم هذا القرن بالإنجازات العلمية وبخاصة في المجال التكنولوجي فكلما زادت المعلومات زادت الحاجة إلى استحداث وسائل تكنولوجية جديدة ومع استحداث تلك الوسائل الجديدة تزداد المعلومات التي نحصل عليها ولقد أصبحت التكنولوجيا تتدخل في كل جانب من جوانب حياتنا وأحد هذه الجوانب هي العملية التدريسية، ومما لا شك فيه أن الحاسب الآلي قد نال حظا وافرا من الإهتمام بين المتخصصين وغير المتخصصين، وبين المنظرين والمطابقين، بين علماء النفس وعلماء الاجتماع، وبين المربين أصحاب الفلسفات المختلفة وبين المنفذين في مدارس التعليم الرسمي وغير الرسمي، ولعل مرد هذا الإهتمام ان الحاسب الآلي أصبح له استخدامات هائلة في شتى مجالات الحياة، التعليمية والتدريسية والاقتصادية وغيرها الكثير من المجالات (Yanez. L., & Coyle, 2011; Glover et al., 2007)

حيث شاع استخدام الكمبيوتر في الأونة الأخيرة في مختلف ميادين الحياة، وأثبتت كفاءة وفرت الكثير من الجهد والوقت والتكلفة في معاهد أبحاث الفضاء، والبنوك، والإحصاء السكاني، والأعمال التجارية والميزانيات، والتصميمات المعمارية والهندسية وفي المجال الرياضي وغيرها من المجالات المختلفة

وقد أشارت العديد من الدراسات إلى أن الاتجاهات الإيجابية نحو استخدام الحاسوب كوسيلة مساعدة في عملية التدريس لها الأثر الفعال في جذب انتباه الطلبة وتحفيزهم وإثارة دافعيتهم نحو المشاركة الفعالة في العملية التعليمية وفي زيادة تحصيلهم العلمي وفي اكسابهم العديد من مهارات الحياة الصحية وبما يؤثر على الوعي الصحي لديهم، حيث تعددت الدراسات التي استخدمت الحاسب الآلي كوسيلة تعليمية تدريسية في مجال التربية والتعليم وفي المجال الرياضي والصحي ومنها (Pelgrum, 2001; Bakadam, 2012; Hall & Higgins, 2005)

ومن تلك الدراسات ما قام به (الحايك وبنو سلامة، 2006) في دراسة هدفت إلى التعرف على أثر استخدام أسلوبين في تعليم السباحة على مستوى الأداء المهاري لدى طلبة كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية. تكونت عينة الدراسة من مجموعتين، الأولى المجموعة التجريبية وتم تعليمها المهارات المقررة عن طريق شبكة الانترنت وذلك من خلال رجوع الطلبة الى بعض المواقع المحددة مسبقا والمتضمنة صوراً توضيحية ثابتة ومتحركة للمهارات قيد الدراسة، والمجموعة الثانية، المجموعة الضابطة وتم تعليمها المهارات المقررة من خلال البرنامج المعتاد الذي يُدرس في كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية. أشارت نتائج التحليل الإحصائي إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأداء المهاري بين أفراد المجموعتين لصالح أفراد المجموعة التجريبية في مهارات الانزلاق على البطن، ومهارة سباحة الظهر الابتدائية، ومهارة سباحة الزحف على البطن. كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعتين لصالح أفراد المجموعة الضابطة في مهارات ضربات الرجلين على الظهر، ومهارة ضربات الرجلين على البطن، بينما لم تظهر النتائج فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعتين في مهارات الوقوف بالماء العميق، ومهارة القفز بالماء العميق.

كما قام (الحايك وشاهين، 2006) بدراسة هدفت للتعرف إلى واقع استخدام شبكة الإنترنت في التعليم لطلبة كليات التربية الرياضية في الجامعة الأردنية وجامعة حلوان (جمهورية مصر العربية)، وإلى التعرف على اتجاهات الطلبة نحو استخدام الشبكة والمعوقات التي تواجههم في ضوء بعض المتغيرات على عينة من طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية وعددهم 154 طالبا وطالبة، ومن طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة حلوان وعددهم 167 طالبا وطالبة، وأسفرت النتائج إلى أن طلبة كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية أكثر استخداما لشبكة الإنترنت في الجامعة وفي البيت وعدد أكبر منهم يستخدمون البريد الإلكتروني ولديهم اتجاهات أكثر ايجابية

نحو استخدام الشبكة في التعليم، وأن هناك معوقات أكثر تعيق استخدام شبكة الإنترنت تواجه طلبة جامعة حلوان. وقام (الحايك، 2004) بدراسة هدفت التعرف إلى أثر استخدام الحاسوب في تدريس التربية الرياضية على اتجاهات الطلبة في الجامعة الأردنية نحوه في ضوء بعض المتغيرات. ودلت النتائج على وجود فروق إيجابية في اتجاهات الطلبة نحو الحاسوب، وأن الطلبة الأكثر خبرة في استخدام الحاسوب لديهم اتجاهات أكثر إيجابية. كما أظهرت النتائج انه لا توجد فروق بين اتجاهات الذكور الإناث، وعدم وجود فروق في اتجاهات الطلبة تعزى للتحصيل الأكاديمي.

وقام (الحايك وعيسى، 2006) بدراسة تهدف إلى التعرف على أثر استخدام الحاسوب في تدريس بعض مناهج التربية الرياضية في الجامعة الأردنية والجامعة الهاشمية على اتجاهات الطلبة نحو التعلم باستخدام الحاسوب في ضوء بعض المتغيرات على عينة من الطلبة المسجلين في مساق طرق وأساليب التدريس في التربية الرياضية وعددهم 101 طالبا وطالبة من الجامعتين. وأسفرت النتائج عن وجود فروق إحصائية في اتجاهات الطلبة لصالح طلبة الجامعة الأردنية على ثلاثة من أبعاد المقياس الأربعة وعلى المقياس بصورته الكلية، فيما ظهر فروق إحصائية بين الطلبة الذكور وال طالبات الإناث ولصالح الإناث، ووجود فروق لصالح الطلبة الأكثر خبرة حاسوبية وذوي التحصيل المرتفع.

ومن الدراسات التي بحثت في موضوع الوعي الصحي لدى طلبة الجامعات ما قام به (العرجان وآخرون، 2013) بدراسة هدفت التعرف على مستوى الوعي الصحي ومصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى طلبة جامعة البلقاء التطبيقية، حيث تكونت العينة من (1916) طالباً وطالبة تم إختيارهم عشوائياً، طبقت عليهم استبانة الوعي الصحي ومصادره والمكونة من (62) فقرة موزعة على (7) مجالات، أشارت النتائج إلى أن مستوى الوعي الصحي العام جاء عالياً بنسبة مئوية للاستجابة (85.27%)، وإلى أن نسبة (90.55%) من الطلبة لديهم مستوى صحي عالٍ ونسبة (9.44%) لديهم مستوى صحي متوسط، وإلى أن الوعي الصحي يتباين تبعاً لمتغيرات (الجنس والمستوى الدراسي)، حيث أظهرت النتائج وجود فروق إحصائية دالة في مستوى الوعي الصحي تبعاً للمتغيرين ولصالح الإناث وطلبة السنة الرابعة، وإلى أن أكثر المصادر التي يحصل منها الطلبة على المعلومات الصحية هي وسائل الإعلام.

وتبرز مشكلة الدراسة من خلال حرص المجتمعات المعاصرة على تطوير نظمها التعليمية، وتحقيق أعلى درجات الجودة في المخرج التعليمي، وقد أصبحت قضية جودة التعليم موضع اهتمام المعنيين بالتعليم على الصعيدين الإقليمي والعالمي، حيث يرى الكثيرون أن السبيل لمواجهة تحديات القرن الحادي والعشرين يتمثل في رفع جودة ونوعية التعليم وتحسين مخرجاته (عبد الرحمن، 2010؛ الكردي، 2010؛ أحمد، 2008؛ Gaio et al., 2010; Amery et al., 2010).

لكن تطوير التعليم ونظمه لا يقتصر على تطوير العملية التعليمية وما يتصل بها من أساليب تدريس وتقييم بل يجب أن يتعدى ذلك إلى ضرورة امتلاك المخرجات التعليمية قدراً عالياً من السلوكيات التي تحتاجها في المحافظة على الصحة العامة، وذلك لا يحصل الا من خلال قيام الجامعة ببرمجة العديد من البرامج والنشاطات الهادفة إلى رفع مستوى الوعي الصحي لطلبتها، على اعتبار أن الجامعة بمفهومها المعاصر هي مؤسسة لها خصوصيتها وسماتها التي تميزها عن غيرها من المؤسسات المجتمعية الأخرى، حيث تحتل مكانة متميزة في التغيير والتطوير، والذي يعتبر أهم سمة من سمات العصر الحديث لمواجهة التحديات ومواكبة المستجدات (Dooris & Doherty, 2010; Treadwell et al., 2009; Barbour & Salameh, 2009; Desphande et al., 2009; Merrill et al., 2009; Khader & Alsadi, 2008; Altun, 2008; Abolfotouh et al., 2007; Rigotti et al., 2005) وفي ضوء هذا التقدم السريع الذي نلاحظه في مجتمعنا

وفي المجتمعات الأخرى في شتى مجالات الحياة، وفي ظل الدعوة إلى الجودة في جميع المجالات، يأتي الإهتمام بموضوع الصحة والسلوك الصحي واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، حيث يُنظر للصحة في المبادئ النظرية الحديثة إلى أنها حالة فردية من الإحساس بالعافية يكون فيها الفرد قادراً على تحقيق التوازن بطريقة مناسبة بين المتطلبات الجسدية الداخلية والمتطلبات الخارجية للبيئة (Khatib&Hijazi, 2011; Sheikh et al., 2010; Meng et al., 2010; El-Sayed, 2010; Ulla Díez& Pérez-Fortis, 2010) ونظراً لزيادة الاعتماد على الوسائل التكنولوجية أن زاد معدل الإصابة بالأمراض والمضاعفات الصحية المرتبطة بقلة الحركة وانخفاض معدل النشاط البدني اليومي للإنسان، وارتفاع مؤشرات البدانة والزيادة في الوزن بين مختلف الشرائح الإجتماعية ومن تلك الأمراض ضغط الدم، السكري، الأمراض القلبية الوعائية هشاشة العظام إضافة إلى ظهور العديد من التقارير العلمية والتي ربطت ما بين الخمول البدني والبدانة والإصابة ببعض أنواع السرطان (Masterson et al., 2010; Vuori, 2010)، لذلك جاءت فكرة البحث لدى الباحثان في العمل على ايجاد نوع جديد في التعليم من خلال البحث في اثر التعليم باستخدام الحاسب الآلي على اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والوعي الصحي.

اهداف الدراسة :

يهدف البحث الى التعرف على الاهداف التالية:

1. التعرف على تأثير برنامج تنقيفي تعليمي والمبرمج على الحاسب الآلي على تطوير عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى عينة من طلبة جامعة البلقاء التطبيقية.
2. التعرف على تأثير برنامج تنقيفي تعليمي والمبرمج على الحاسب الآلي على مستوى الوعي الصحي لدى عينة من طلبة جامعة البلقاء التطبيقية.

تساؤلات الدراسة :

- وضع الباحثان التساؤلات التالية والتي تشكل الإطار العام للبحث وهي:
1. ما هو تأثير البرنامج التنقيفي التعليمي والمبرمج على الحاسب الآلي على تطوير عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى عينة من طلبة جامعة البلقاء التطبيقية؟
 2. ما هو تأثير البرنامج التنقيفي التعليمي والمبرمج على الحاسب الآلي على مستوى الوعي الصحي لدى عينة من طلبة جامعة البلقاء التطبيقية؟

إجراءات الدراسة:

منهج الدراسة:

إستخدم الباحثان المنهج التجريبي من خلال وجود مجموعتين هما المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، والمتغير المستقل (البرنامج التنقيفي التعليمي) والذي يتم البحث في أثره على المتغيرات التابعة (اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بعناصرها الاربعة "اللياقة القلبية التنفسية، التركيب الجسمي، القوة العضلية والمرونة المفصلية")

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة كليات مركز الجامعة وفي الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي (2015-2016).
عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (150) طالب تم اختيارهم عشوائيا من الطلبة الذكور في الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي (2015-2016). تم توزيعهم عشوائيا الى مجموعتين، مجموعة تجريبية من الطلبة المسجلين لمساق الرياضة والصحة بعدد (75) طالب طبق عليهم البرنامج التثقيفي التعليمي والمبرمج على الحاسب الآلي والهادف الى تطوير اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومستوى الوعي الصحي، ومجموعة ضابطة بعدد (75) طالب من الطلبة المسجلين لمساق الرياضة والصحة ولكن طبق عليهم التعليم التقليدي فقط.

والجدول (1) يوضح الخصائص الديمغرافية لافراد عينة الدراسة.

الجدول (1) الخصائص الديمغرافية لافراد عينة الدراسة

المجموعتين (ن=150)		المجموعة الضابطة (ن=75)		المجموعة التجريبية (ن=75)		المتغيرات
%	تكرار	%	تكرار	%	تكرار	
الكلية:						
32.7	49	38.7	29	26.7	20	انسانية
67.3	101	61.3	46	73.3	55	علمية
المستوى الدراسي:						
37.3	56	22.7	17	52.0	39	سنة اولي
23.3	35	34.7	26	12.0	9	سنة ثانية
19.3	29	20.0	15	18.7	14	سنة ثالثة
20.0	30	22.7	17	17.3	13	سنة رابعة
مستوى تعليم الاب:						
1.3	2	1.3	1	1.3	1	ثانوية عامة فما دون
19.3	29	21.3	16	17.3	13	دبلوم
39.3	59	37.3	28	41.3	31	بكالوريوس
40.0	60	40.0	30	40.0	30	ماجستير فأعلى
مستوى تعليم الام:						
45.3	68	58.7	44	32.0	24	ثانوية عامة فما دون
20.0	30	20.0	15	20.0	15	دبلوم
20.0	30	12.0	9	28.0	21	بكالوريوس
14.7	22	9.3	7	20.0	15	ماجستير فأعلى
الدخل العائلي الشهري:						
19.3	29	21.3	16	17.3	13	أقل من 500 د.أ
53.3	80	57.3	43	49.3	37	< من 500 – 1000 د.أ
27.3	41	21.3	16	33.3	25	< من 1000 د.أ
التدخين:						
40.7	61	32.0	24	49.3	37	مدخن حاليا

52.0	78	60.0	45	44.0	33	غير مدخن حالياً
7.3	11	8.0	6	6.7	5	أقلعت عن التدخين

فيما يشير الجدول (2) إلى التكافؤ بين المجموعتين في القياس القبلي وعلى متغيرات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وعلى استجابة أفراد عينة الدراسة على استبانة الوعي الصحي

الجدول (2) التكافؤ بين المجموعتين في القياس القبلي وعلى متغيرات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وعلى استجابة أفراد عينة الدراسة على استبانة الوعي الصحي

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق	قيمة (ت) ودالاتها
	متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
المتغيرات المورفولوجية و متغيرات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة :						
الوزن (كغم)	75.51	13.40	74.33	10.49	1.18	NS0.122 ، 1.201
الطول (متر)	1.75	0.06	1.75	0.09	0.00	NS0.232 ، 1.002
مؤشر كتلة الجسم (كغم/م ²)	24.51	4.48	24.15	3.49	0.36	NS0.162 ، 0.992
قوة وتحمل عضلات البطن (مرة/دقيقة)	15.96	7.0	15.60	6.39	0.36	NS0.243 ، 0.898
قوة وتحمل عضلات الصدر والكتفين (مرة/دقيقة)	16.65	5.31	18.28	7.18	1.63	NS0.101 ، 1.901
قوة القبضة المسيطرة (كغم)	39.45	5.43	41.24	5.88	1.79	NS0.221 ، 0.894
اللياقة القلبية التنفسية (جري ومشى 12 دقيقة) متر	1973.09	440.7	1957.1	475.0	15.99	NS0.543 ، 1.921
المرونة المفصليّة (سم)	17.10	7.7	18.72	8.13	1.62	NS0.673 ، 0.765
مجالات الوعي الصحي:						
التغذية	1.92	0.39	2.01	0.50	0.08	NS1.001 ، 1.123
الصحة الشخصية	1.79	0.53	1.69	0.66	0.1	NS0.256 ، 1.001
أهمية ممارسة النشاط البدني	1.97	0.54	1.90	0.58	0.07	NS 0.161 ، 0.434
القوام	1.92	0.64	1.94	0.58	0.02	NS 1.201 ، 0.327
تكوين وعمل الجسم البشري	2.12	0.41	2.10	0.39	0.02	NS 1.141 ، 0.878
صحة الأسرة والمجتمع	2.19	0.32	2.10	0.50	0.8	NS0.111 ، 0.999
الكشف الطبي الدوري	1.89	0.51	1.97	0.28	0.08	NS0.289 ، 0.564
الوعي الصحي الكلي	2.03	0.53	2.01	0.29	0.02	NS0.789 ، 0.767

** دالة عند مستوى (0.01)، NS = لا يوجد فروق احصائية
يتضح من الجدول (2) عدم وجود فروق احصائية دالة بين افراد المجموعة التجريبية وافراد المجموعة الضابطة في القياس القبلي مما يشير الى تجانس افراد المجموعتين في المتغيرات المقاسة

ادوات الدراسة:

استخدم الباحثان الادوات التالية من أجل جمع بيانات البحث من قبل افراد عينة البحث:

اولا: استمارة البيانات الديمغرافية:

بحيث تتضمن بيانات (العمر، المستوى الدراسي، مستوى تعليم الاب، مستوى تعليم الام، التدخين، الدخل العائلي الشهري).

ثانيا: اختبارات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

تم قياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وهي: اللياقة القلبية التنفسية بواسطة تطبيق اختبار جري ومشى لزم (12) دقيقة (المزيني، 2007، Hastad & Lacy, 1998) بحيث تم تأدية هذا الاختبار حول ملاعب بقياسات تراوحت ما بين (150 طولاً - 60) متر عرضاً، وقياس مرونة عضلات أسفل الظهر والفخذ الخلفية من خلال الجلوس الطويل باستخدام صندوق المرونة حيث تم استخدام صندوق المرونة الخشبي مربع طول ضلعه (40) سم، ومثبت فوق سطحه العلوي مسطرة مدرجة (سم) طولها (80) سم، بحيث تكون بارزه إلى الأمام بمقدار (40) سم (الهزاع، 1992)، وأعطى لكل مفحوص ثلاث محاولات بينهما فترة راحة بحيث يتم اعتماد القراءة الأعلى في التحليل الإحصائي.

وتم قياس قوة عضلات القبضة لليد المسيطرة بواسطة مقياس قوة القبضة مع تعديل مقبض المقياس تبعاً لحجم قبضة المفحوص، يتم تسجيل ثلاث محاولات لكل مفحوص بينهما فترة راحة ثم يتم اعتماد القيمة الأعلى من أجل اعتمادها في التحليل الإحصائي (العرجان وذيب، 2008، العرجان، 2007، العرجان والكيلاني، 2006؛ العرجان والدرابي، 2009؛ الهزاع، 1997)

وقياس قوة وتحمل عضلات البطن عن طريق تسجيل عدد المرات الصحيحة التي يؤديها المفحوص خلال (1) دقيقة، من خلال اختبار الجلوس من الرقود على الظهر، ويبدأ الاختبار بأن يستلقي المفحوص على ظهره فوق مرتبة خاصة، وتكون الركبتان مثنيتين بزوايا مقدارها (80) درجة تقريباً، بينما القدمين متقاربتين، واليدين موضوعتان على الصدر ومتقاطعتان (أصابع اليد اليمنى باتجاه الكتف الأيسر، وأصابع اليد اليسرى باتجاه الكتف الأيمن)، مع مراعاة أن يتم تأكد الفاحص من التصاق ظهر المفحوص بالأرض تماماً، من خلال محاولة تمرير يده بين ظهر المفحوص وبين الأرض، ويقوم زميل آخر بتثبيت القدمين، وذلك بالضغط عليهما برفق مستخدماً يديه، وعند إعطاء إشارة البدء (استعد، إبدأ)، يشرع المفحوص في رفع جذعه للأمام بدءاً من الكتفين ثم الظهر (تقوس تدريجي) حتى يلامس المرفقان الفخذين، ثم يعود المفحوص بكامل جذعه إلى الأرض (إلى الوضع الابتدائي) حتى يلامس الكتفان الأرض (بدون إرتطامهما بقوة)، تكرر الخطوتين السابقتين (الجلوس من الرقود ثم العودة إلى الرقود) لأكثر عدد ممكن من المرات بشكل صحيح خلال دقيقة واحدة، (العرجان، 2007، العرجان وذيب، 2008، الدليل الإرشادي لدول مجلس التعاون الخليجي، 2001).

ثالثاً: مقياس الوعي الصحي:

استخدم الباحثان مقياس الوعي الصحي والذي أعده وصممه (العرجان، وآخرون، 2013) بهدف قياس مستوى الوعي الصحي لدى طلاب جامعة البلقاء التطبيقية في الاردن، الذي يتكون من (61) فقرة موزعة على (7) مجالات هي: التغذية، الصحة الشخصية، أهمية ممارسة النشاط البدني، القوام، تكوين وعمل الجسم البشري، صحة الأسرة والمجتمع والكشف الطبي الدوري، بحيث تكون سلم الإجابة من ثلاثة بدائل هي: (دائماً ولها ثلاثة نقاط، احياناً ولها نقطتين، ابداً ولها نقطة واحدة)، وقد تم اعتماد النسب المئوية التالية للدلالة على مستوى الوعي الصحي

(75.0% فما فوق) مستوى صحّي عالٍ، (50-74.99%) مستوى صحّي متوسط، (أقل من 50.0%) مستوى صحّي منخفض (العرجان وآخرون، 2013؛ العرجان، 2016؛ العرجان، 2015).
جمع بيانات الدراسة:

تم قياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، إضافة إلى استجابة أفراد عينة الدراسة من المجموعتين التجريبية والضابطة على استبانة الوعي الصحي، وذلك مرتين المرة الأولى في بداية الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي (2015-2017)، والمرة الثانية في نهاية الفصل الدراسي الثاني (2015-2016).
المعاملات العلمية لادوات الدراسة:
أولاً: صدق وثبات اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

لقد أصبحت الاختبارات المستخدمة في هذا البحث والتي تقيس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، ذات معايير صدق وثبات عالية كونها استخدمت في العديد من الدراسات (العرجان والكيلاني، 2006؛ العرجان والدرابي، 2013؛ العرجان، 2007؛ العرجان وذيب، 2008؛ العرجان، 2016؛ المزيني، 2007؛ الهزاع، 1992؛ الهزاع، 1997) لذلك اعتبر الباحثان تلك الاختبارات صادقة وثابتة.
ثانياً: صدق وثبات استبانة الوعي الصحي:

من أجل التأكد من صدق الاتساق الداخلي لادوات الدراسة، تم عرض الاستبانة بالصورة الأولى على مجموعة من الخبراء والمحكمين بعدد (7) من حملة درجة الاستاذية ومن لهما علاقة وخبرة علمية بموضوع الدراسة، حيث قام الباحثان بإجراء مجموعة من التعديلات والإضافات في ضوء توصيات لجنة الخبراء والمحكمين، بعد ذلك تم اخذ عينة عشوائية (عينة التقنين) من أفراد مجتمع الدراسة، بعدد (20) طالباً تم استبعادهم فيما بعد من الدخول ضمن عينة الدراسة الأساسية، حيث طبقت استبانة الوعي الصحي بواقع مرتين متتاليتين بفارق زمني بين التطبيقين وقدره اسبوعان، وذلك لنفي احتمالية التذكر، مع مراعاة توحيد الظروف بين التطبيقين حيث استخدم الباحث نتائج التطبيق الأول من أجل التوصل إلى حساب صدق الاتساق الداخلي للاستبانتين، ونتائج التطبيق الأول والثاني لحساب معامل الثبات للاستبانة، حيث بلغ معامل الثبات الكلي كرونباخ الفا للاستبانة الوعي الصحي (0.91).
البرنامج التثقيفي التعليمي باستخدام الحاسوب:

تم تصميم البرنامج التثقيفي التعليمي بواسطة الحاسب الآلي والذي احتوى على المواد التعليمية التالية:

1. أهمية الاحماء والفوائد الفسيولوجية له.
2. مبادئ البداية الامنة للممارسة الرياضية من أجل الصحة.
 - الفحص الطبي
 - تعويض السوائل.
 - البداية التدريجي
 - الاستجابة والتكيف.
 - ارتداء الملابس المناسبة للنشاط الرياضي.
 - الوجبة الغائية قبل النشاط الرياضي.
 - عدم الاستحمام بالماء الحار بعد الممارسة الرياضية مباشرة.
 - الاحماء والتهدئة.
3. ما هيئة اللياقة البدنية المرتبطة وعناصرها.
 - تعريف اللياقة البدنية.
 - اهمية اللياقة البدنية في الصحة والمرض.

- اهمية اللياقة البدنية في مقاومة الاصابة بالامراض.
-طرق ووسائل تنمية عناصر اللياقة البدنية
4.الامراض المرتبطة بقلّة الحركة.
5.مجموعة من المعارف والمعلومات المتعلقة بنمط الحياة الصحي (أضرار التدخين، السلوكيات الصحية والغذائية الضارة والصحية، اهمية النوم الكافي، اضرار التوتر والقلق على الصحة)
6.دعم البرنامج التثقيفي التعليمي بواسطة الحاسب الالي بمجموعة من الصور التوضيحية والنماذج ومجموعة من التطبيقات بواسطة عرض عدد كبير من المواد الفلمية المسجلة.
الاسلوب الاحصائي:

- استخدم الباحثان الاساليب الاحصائية التالية للاجابة على تساؤلات الدراسة:
1. اختبار (ت) للمجموعات المستقلة (Independent Samples Test) وذلك لايجاد التكافؤ بين المجموعتين في القياس القبلي.
2. اختبار (ت) للمجموعات المترابطة (Paired Samples Statistics) للتعرف على أثر البرنامج التعليمي التثقيفي المحوسب.
3.نسبة التحسن.

عرض النتائج ومناقشتها:

في ضوء تساؤل الدراسة الاول ونصه: ما هو تأثير البرنامج التثقيفي التعليمي والمبرمج على الحاسب الآلي على تطوير عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى عينة من طلبة جامعة البلقاء التطبيقية؟. ومن أجل الاجابة على هذا التساؤل استخدم الباحثان، اختبار (ت) للمجموعات المترابطة، كما هو موضح في جدول (3)

جدول (3) نتائج اختبار (ت) للمجموعات المترابطة بين القياسين القبلي والبعدي لكل من المجموعة التجريبية والضابطة وعلى اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

المتغيرات	المجموعة	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق	قيمة (ت) ودالاتها
		متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
الوزن (كغم)	تجريبية	75.51	13.40	73.34	13.46	2.0	14.858 **0.001
	ضابطة	74.33	10.49	74.21	10.45	-0.12	0.161، 1.414 NS
الطول (متر)	تجريبية	1.75	0.06	1.75	0.06	0.0	1.423، 1.59 NS
	ضابطة	1.75	0.09	1.75	0.07	0.0	0.321، 0.999 NS
مؤشر كتلة الجسم (كغم/م ²)	تجريبية	24.51	4.48	23.80	4.49	-0.71	14.56، 0.001 **
	ضابطة	24.15	3.49	24.12	3.50	-0.03	1.58، 0.116 NS
قوة وتحمل عضلات البطن (مرة/دقيقة)	تجريبية	15.96	7.0	16.04	6.93	0.08	2.173، 0.033 **

0.567، 0.574 NS	-0.03	6.38	15.57	6.39	15.60	ضابطة	
0.000، 3.927 **	0.89	4.44	17.54	5.31	16.65	تجريبية	قوة وتحمل عضلات الصدر والكتفين (مرة/دقيقة)
1.755، 0.0832 NS	0.20	7.01	18.48	7.18	18.28	ضابطة	
0.002، 3.141 **	1.76	5.82	41.21	5.43	39.45	تجريبية	قوة القبضة المسيطرة (كغم)
0.289، 1.06 NS	-0.34	6.27	40.9	5.88	41.24	ضابطة	
0.159، 1.423 NS	-4.13	444.5	1968.96	440.7	1973.09	تجريبية	اللياقة القلبية التنفسية (جري ومشي 12 دقيقة) متر
0.085، 1.74 NS	-20.26	487.05	1936.84	475.0	1957.1	ضابطة	
0.005، 2.92 **	1.02	6.75	18.12	7.7	17.10	تجريبية	المرونة المفصالية (سم)
0.097، 1.679 NS	-0.23	7.01	18.49	8.13	18.72	ضابطة	

** دالة عند مستوى (0.01)، NS = لا يوجد فروق احصائية

يتضح من الجدول (3) وجود فروق احصائية دالة بين القياس القبلي والقياس البعدي لافراد المجموعة التجريبية، فيما تبين عدم وجود تلك الفروق في متغيرات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لافراد المجموعة الضابطة.

فيما يشير الجدول (4) إلى نسبة التغير في بين القياسين القبلي والبعدي لافراد المجموعتين التجريبية والضابطة

جدول (4) نسبة التغير بين القياسين القبلي والبعدي لافراد المجموعتين التجريبية والضابطة

المجموعة الضابطة نسبة التغير %	المجموعة التجريبية نسبة التغير %	المتغيرات
-0.16	-2.65	الوزن
0.0	0.0	الطول
-0.12	-2.90	مؤشر كتلة الجسم
-0.19	0.50	قوة وتحمل عضلات البطن
1.09	5.35	قوة وتحمل عضلات الصدر والكتفين
-0.82	4.46	قوة القبضة المسيطرة
-1.04	-0.21	اللياقة القلبية التنفسية
-1.23	5.96	المرونة المفصالية

وهذه النتيجة تؤكد الدور الايجابي والهام والذي يمكن ان يؤديه التعليم الالكتروني المحوسب في الكثير من المواد الدراسية على الصعيد الجامعي، فمن المعروف ان الفرد يكتسب المعلومات بشكل اكبر كلما تعرف عليها

باكثير عدد ممكن من الحواس، لا سيما ان البرنامج المحوسب والذي طبق من قبل الباحثان كان يحتوي على العديد من الصور التوضيحية والفيديوهات والتي توضح طرق تنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة. وهو ما أكدته العديد من الدراسات ومنها الدراسات التي أشارت لها دراسة الحايك وآخرون (2006). كما يمكن القول أن استخدام أسلوب جديد في التعليم غالبا ما يجذب الانتباه ويثير الاهتمام ويجلب المتعة للطلبة أحيانا، وان عرض المادة التعليمية بطريقة تظهر الألوان الجذابة ومشاهدة الأداء وإعادة مشاهدة الأداء لعدد من المرات تزيد من تركيز المتعلم على طريقة الأداء من خلال رسم صورة ذهنية للأداء قبل البدء بتطبيق المهارة، مما يساعد في تذكر النواحي الفنية للأداء وبالتالي الارتقاء بمستوى الأداء لمهاري (عباس والحايك 2006). وقد يفسر هذه التقدم في مستوى الأداء أيضا إلى الاستعانة بالوسائل التعليمية المساعدة التي توضح الأداء بشكل نموذجي ومثالي، وهو ما يتفق مع ما توصلت إليه دراسات كل من الحايك والشمران والربيعان (2006) والباجوري (1988) واسكندر وسنبل (1985) بأن استخدام الوسائل التعليمية المساعدة والمعينة يزيد من سرعة تعلم مهارات السباحة. ويمكن القول أيضا أن للابتعاد عن الأسلوب التقليدي المعتاد في التدريس، وتغيير دور المتعلم من دور المستمع المتلقي للمعلومات إلى دور المشارك الفعال في البحث عن المعلومة والتعلم الذاتي وبأسلوب تعليمي متقدم دورا أيضا في رفع المستوى الأداء.

في ضوء تساؤل الدراسة الثاني ونصه: ما هو تأثير البرنامج التثقيفي التعليمي والمبرمج على الحاسب الآلي على مستوى الوعي الصحي لدى عينة من طلبة جامعة البلقاء التطبيقية؟ حيث يشير الجدول (5) إلى نتائج اختبار (ت) للمجموعات المترابطة بين القياسين القبلي والبعدي لكل من المجموعة التجريبية والضابطة وعلى استبانة الوعي الصحي

جدول (5) نتائج اختبار (ت) للمجموعات المترابطة بين القياسين القبلي والبعدي لكل من المجموعة التجريبية والضابطة وعلى اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

المتغيرات	المجموعة	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق	نسبة التغير %	قيمة (ت) ودلالاتها
		متوسط	انحراف	متوسط	انحراف			
التغذية	تجريبية	1.92	0.39	2.16	0.34	0.24	12.50	5.198 **، 0.00
	ضابطة	2.01	0.50	2.07	0.49	0.06	2.99	0.9991 NS، 0.3205
الصحة الشخصية	تجريبية	1.79	0.53	2.11	0.40	0.32	17.88	5.381 **، 0.00
	ضابطة	1.75	0.61	1.69	0.66	-0.06	-3.43	0.733 NS، 0.4665
أهمية ممارسة النشاط البدني	تجريبية	1.97	0.54	2.24	0.43	0.27	13.71	5.039 **، 0.00
	ضابطة	1.90	0.58	1.84	0.65	-0.06	-3.16	0.684

NS، 0.4960									
6.440 **، 0.00	25.52	0.49	0.47	2.41	0.64	1.92	تجريبية	القوام	
0.1203 NS، 0.543	-0.52	-0.01	0.75	1.93	0.58	1.94	ضابطة		
4.112 **، 0.00	8.96	0.19	0.46	2.31	0.41	2.12	تجريبية	تكوين وعمل الجسم البشري	
1.060 NS، 0.954	1.43	0.03	0.41	2.13	0.39	2.10	ضابطة		
3.489 **، 0.00	2.74	0.06	0.30	2.25	0.32	2.19	تجريبية	صحة الأسرة والمجتمع	
1.060 NS، 0.311	-5.71	-0.12	0.52	1.98	0.50	2.10	ضابطة		
4.649 **، 0.00	16.93	0.32	0.33	2.21	0.51	1.89	تجريبية	الكشف الطبي الدوري	
0.477 NS، 0.634	1.02	0.02	0.29	1.99	0.28	1.97	ضابطة		
4.385 **، 0.00	12.32	0.25	0.51	2.28	0.53	2.03	تجريبية	الوعي الصحي الكلي	
2.4867 NS، 0.115	-1.99	-0.04	0.28	1.97	0.29	2.01	ضابطة		

** دالة عند مستوى (0.01)، NS = لا يوجد فروق احصائية

يتضح من الجدول (5) وجود تحسن ايجابي في مستوى الوعي الصحي بين القياسين القبلي والبعدي لافراد المجموعة التجريبية وعلى جميع مجالات الوعي الصحي وعلى مستوى الوعي الصحي الكلي، وهذا يعود إلى أثر البرنامج التثقيفي التعليمي باستخدام الحاسب الآلي والذي كان يحتوي على العديد من المواد التثقيفية والتي تصب في مجملها العام على اكساب الطلاب وعيا صحيا يؤدي الى ممارسة النمط الحياتي الصحي، وفي ضوء ذلك يمكن استنتاج:

1. ان البرنامج التعليمي التثقيفي باستخدام الحاسب الآلي قد أدى إلى ايجاد تغيير في مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وفي مستوى الوعي الصحي لدى الطلبة من أفراد عينة الدراسة.
2. ان هناك قصور في التعليم التقليدي على احداث تغيير ايجابي في مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وفي مستوى الوعي الصحي لدى الطلبة من أفراد عينة الدراسة

التوصيات:

في ضوء استنتاجات البحث أمكن للباحثان التوصية بما يلي:

1. ضرورة تحويل مادة الرياضة والصحة والتي يأخذها الطلبة في جامعة البلقاء التطبيقية كمتطلب من متطلبات الجامعة الى مادة تدرس بطريقة حاسوبية مبرمجة، لاهمية ذلك في اكساب الطلبة اكبر قدر ممكن من الفائدة

- العلمية وبما يمكنهم من تطبيق ذلك في رفع مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لهم، وفي زيادة ورفع مستوى الوعي الصحي لهم.
2. كما يوصي الباحثان بضرورة تعميم البرنامج التثقيفي التعليمي والمبرمج من قبل الباحثان على مختلف اساتذة مساق الرياضة والصحة واعتمادة كمادة اساسية للتدريس.
3. ضرورة تزويد كافة قاعات المحاضرات في الجامعة بالامكانيات التكنولوجية والفنية اللازمة لتطبيق البرامج الحاسوبية التعليمية.



المراجع العربية

1. أحمد، فاطمة عبدالقادر (2008) واقع المناخ المنظمي في المدارس الحكومية الثانوية التابعة لمديريات التربية والتعليم فيم محافظات شمال فلسطين من وجهة نظر المعلمين والمعلمات فيها. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.
2. الحايك، صادق وبنو سلامه، إبراهيم (2006). أثر تعلم السباحة باستخدام شبكة الانترنت على مستوى الأداء المهاري لدى الطلبة، المؤتمر العلمي الدولي التاسع لعلوم التربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية
3. الحايك، صادق (2004). أثر استخدام الحاسوب كوسيلة تدريس مساعدة على اتجاهات طلبة كلية التربية الرياضية نحو الحاسوب. مجلة دراسات، المجلد 31، العدد 2، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن
4. الحايك، صادق وسهي عيس (2006).فاعلية تدريس مناهج التربية الرياضية باستخدام الحاسوب على اتجاهات الطلبة في الجامعة الأردنية والجامعة الهاشمية، مجلة جامعة الملك خالد، المجلد 5 العدد 9 132-104.
5. الحايك، صادق ومنار شاهين. (2006). "دراسة مقارنة لواقع استخدام طلبة كليات التربية الرياضية في الأردن ومصر لشبكة الإنترنت في التعليم واتجاهاتهم نحوها ومعوقات الاستخدام". المجلد الثاني وقائع مؤتمر الرياضة في عالم متغير. 353 – 387. كلية التربية الرياضية. الجامعة الأردنية. عمان، الأردن
6. الدليل الإرشادي لإختبار اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدول مجلس التعاون للفئات العمرية من 7 - 18 سنة، (2001). بناء على تكليف من فريق عمل مقياس اللياقة البدنية، مجلس التعاون لدول الخليج العربية، الأمانة العامة، شؤون الإنسان والبيئة.

- 7.دونا، عيسى عبود (2011). تأثير زيادة الوزن عند السيدات على صورة الجسم وتقدير الذات، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، سلسلة العلوم الصحية، (33)، 5، 53-61.
- 8.الرحمن، حافظ برهان (2010). دورالتعليم العالي في تعزيز الهوية الفلسطينية وأثره على التنمية السياسية من وجهة نظر الطلبة والعاملين جامعة النجاح أنموذجاً. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.
- 9.العرجان، جعفر (2016). مستوى الوعي الصحي والتركيب الجسمي وممارسة النشاط الرياضي وصورة الجسد لدىالأفراد المعاقين حركياً في مدينة عمان، مقبول للنشر مجلة دراسات، الجامعة الاردنية، رقم كتاب النشر (3322/15/19)، تاريخ (2015/4/16).
- 10.العرجان، جعفر (2016). مستوى الوعي الصحي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين أعمارهم فوق 60 سنة في مدينة عمان،مجلة المنارة للبحوث والدراسات، 21، (4)، 467-511.
- 11.العرجان، جعفر فارس (2007) اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومستويات دهون الدم لدى الأطفال الأردنيون من (12 – 15) سنة، الدورية السعودية للطب الرياضي، المجلد (9) العدد (1)، 14-36.
- 12.العرجان، جعفر فارس، ذيب، ميرفت عاهد (2008) مركز التحكم واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى الأطفال الأردنيون بعمر (14-15) سنة، المؤتمر العلمي الدولي الرياضي الأول، نحو مجتمع نشط لتطوير الصحة والاداء، الجامعة الهاشمية، (14-15/5)، الأردن، مجلد2، 389-407.
- 13.العرجان، جعفر والدرأوي، عمر (2009). العلاقة بين مؤشرات نمو العظام واللياقة البدنية ذات العلاقة بالصحة لدى الاطفال التونسيين اعمارهم 12-20 سنة، الدورية السعودية للطب الرياضي، المملكة العربية السعودية، الاتحاد السعودي للطب الرياضي، المجلد (11) العدد (1)، ص (2-28)
- 14.العرجان، جعفر والكيلاني، غازي (2006). مؤشرات النمو الهيكلية واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى الأطفال الأردنيين من عمر (7-15) سنة، وقائع المؤتمر العلمي الدولي الخامس، (علوم الرياضة في عالم متغير)، 10-11 أيار، المجلد الأول، الجامعة الأردنية، كلية التربية الرياضية عمان، الأردن، ص 131-157
- 15.العرجان، جعفر، النادر هيثم، العلوان، بشير (2016) اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والعزو السببي وصورة الجسد دراسة مقارنة بين الطلاب البدناء وغير البدناء، مجلة كلية التربية، جامعة حلوان، جمهورية مصر العربية، العدد (63)، الجزء الأول اغسطس
- 16.العرجان، جعفر، ذيب، ميرفت، الكيلاني، غازي (2013). مستوى الوعي الصحي ومصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى طلبة جامعة البلقاء التطبيقية في الاردن، مجلة العلوم التربوية والنفسية. جامعة البحرين ، المجلد (14) العدد (1)، ص (311-344).
- 17.القاضي، وفاء محمد اميدان (2009). قلق المستقبل وعلاقته بصورة الجسم ومفهوم الذات لدى حالات البتر بعدالحرب على غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- 18.الكردي، داود درويش(2010). درجة تطبيق التّخطيط الإستراتيجي في مديريات التربية والتّعليم في محافظات الضفة الغربية من وجهة نظر العاملين فيها. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النّجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.
- 19.المزيني، خالد بن صالح (2007) أقل إختبارات عناصر اللياقة البدنية تحيزاً للأطفال غير البدناء مقارنة بنظرائهم البدناء، المجلة العربية للغذاء والتغذية، (18)، 57- 73.

20. الهزاع، هزاع بن محمد (1992) تجارب معملية في وظائف أعضاء الجهد البدني، عمادة شؤون المكتبات، جامعة الملك سعود.



DRASSA دراسا
المراجع الاجنبية

21. Aaron M, Dicks D, Ives C, Montgomery B (2004). Planning for Integrating Teaching Technologies. spring. Retrieved May 14, 2007, from <http://www.cjlt.ca/>. **Can. J. Learn. Technol.**, 30: 2.
22. Abolfotouh, M., Bassiouni. F., Mounir, G. & Fayyad, R. (2007). Health-related lifestyles and risk behaviours among students living in Alexandria University hostels. **Eastern Mediterranean Health Journal**, 13 (2), 376-391.
23. Abrami PC, Bernard RM, Wade A, Schmid RF, Borokhovski E, Tamim R, Surkes MA, Lowerison G, Zhang D, Nicolaidou I, Newman S, Wozney I, Peretiatkowicz A (2006). A Review of e-Learning in Canada: A Rough Sketch of the Evidence, Gaps and Promising Directions. Fall/Autumn. Retrieved May 14, 2007, from <http://www.cjlt.ca/>. **Can. J. Learn. Technol.**, 32: 3.
24. Al-Faki I. M., and A.H. Khamis, (2014). Difficulties Facing Teachers in Using Interactive Whiteboards in Their Classes," **American International Journal of Social Science**, vol. 3(2), pp. 136- 158.
25. Altun, I. (2008). Effect of a health promotion course on health promoting

- behaviours of university students. **Eastern Mediterranean Health Journal**, 14 (4), 880-887.
26. Amery, D., Deborah. W., Begoray, L., Marjorie, M., Higgins, J., Frankish, J., [Fung, K.](#) & Rootman, I. (2010). Developing and evaluating a relevant and feasible instrument for measuring health literacy of Canadian high school students. **Health Promot. Int**, 25 (4), 444-452.
27. AytacT(2013). Interactive Whiteboard factor in Education: Students' points of view and their problems," **Educational Research and Reviews**, vol. 8(20), pp. 1907-1915.
28. Bakadam .E., Mohammed .JandAsiri. S(2012). Teachers' Perceptions Regarding the Benefits of Using the Interactive Whiteboard (IWB): The Case of a Saudi Intermediate School, **Procedia - Social and Behavioral Sciences**,. 64, 179 – 185.
29. Barbour, B. & Salameh, P. (2009). Knowledge and practice of university students in Lebanon regarding contraception. **Eastern Mediterranean Health Journal**, 15 (2), 387-399.
30. Cagiltay NE, Yildirim S, Aksu M (2006). Students' Preferences on WebBased Instruction: linear or non-linear. Retrieved April 10, 2007, from <http://www.ask4research.info/> **J. Educ. Technol. Soc.**, 9(3): 122-136.
31. Desphande, S., Basil, M., & Basil, D. (2009). Factors Influencing Healthy Eating Habits Among College Students: An Application of the Health Belief Model. **Health Marketing Quarterly**, 26 (2), 145-164.
32. DiCerbo KE (2007). Knowledge Structures of Entering Computer Networking Students and Their Instructors. Retrieved July 14, 2007, from <http://jite.org/documents/> 6. **J. Inf. Technol. Educ.**, Vol. 6
33. Dooris, M. & Doherty, S. (2010). Healthy universities time for action: a qualitative research study exploring the potential for anational programme. **Health Promotion International**, 25 (1), 94-106.
34. El-Sayed, A. H. (2010). Relationship between overall and abdominal obesity and periodontal disease among young adults. **Eastern Mediterranean Health Journal**, 16 (4), 429-433.
35. Gaio, D., Samuel, J., Julio, C., Beatriz, H. & Simone, T. (2010). Health promoting schools and their impact on the oral health of mentally disabled people in Brazil. **Health Promotion International**, 25 (4), 425-434.
36. Glover. D., Miller. D., Averis. D and Door. V (2007). The evolution of an effective pedagogy for teachers using the interactive whiteboard in mathematics

- and modern languages: an empirical analysis from the secondary sector, *Learning, Media and Technology*, 32(1), 5-20.
37. Hall, I and Higgins S (2005). Primary school students' perceptions of interactive whiteboards," *Journal of Computer Assisted Learning*, 21(2), 102-117
38. Hastad, D and Lacy, A (1998) **Measurement and Evaluation in Physical Education and Exercise Science** (3rd Ed) Needham Heights, Massachusetts: Allyn and Bacon, 143-144
39. Khader, Y & Alsadi, A. (2008). Smoking habits among university students in Jordan: prevalence and associated factors, *Eastern Mediterranean Health Journal*, 14 (4), 897-904.
40. Khatib, I. & Hijazi, S. (2011). Adaptation of the school health index to assess the healthy school environment in Jordan. *Eastern Mediterranean Health Journal*, 17 (1), 62-68.
41. Masterson, C., Liam, S., Robert, H., & Miranda, J. (2010). Physical activity and cardiovascular risk factors among rural and urban groups and rural-to-urban migrants in Peru: a cross-sectional study. *Rev Panam Salud Publica*, 28 (1), 1-8.
42. Meng, G., Jane, L. & Thompson, M. (2010). Small-scale health-related indicator acquisition using secondary data spatial interpolation, *International Journal of Health Geographics*, 50 (9), 1-17.
43. Merrill, R., Madanat, H., Cox, E. & Merrill, J. (2009). Perceived effectiveness of counselling patients about smoking among medical students in Amman. Jordan, *Eastern Mediterranean Health Journal*, 15 (5), 1180-1191.
44. Muhanna W., and K. Nejem (2013) Attitudes of Mathematics Teachers Toward Using Smart Board In Teaching Mathematics," *Contemporary Issues In Education Research*, vol. 6 (4), 373- 380.
45. Pearson, S and Hall, C. (2013). Examining body image and its relationship to exercise motivation: An 18-week cardiovascular program for female initiates with overweight and obesity, *Baltic Journal of health and physical activity*, (5).2, 121-131.
46. Pelgrum W. (2001). Obstacles to the integration of ICT in education: results from a worldwide educational assessment," *Computers & Education*, 37, 163-178.
47. Reas, Deborah Lynn (2002) **Relationship Between Weight Loss and Body Image in obese Individuals Seeking Weight Loss Treatment**, Unpublished Thesis PHd, Louisiana State University

- 48.Rigotti, N., Moran, S. & Wechsler, H. (2005). US College Students' Exposure to Tobacco Promotions: Prevalence and Association With Tobacco Use. **American Journal of Public Health**, 95 (1), 138-144.
- 49.Sheikh, M., Afzal, M., Ali, S., Hussain, A., & Shehzadi, R. (2010). Multisectoral development for improved health outcomes: evaluation of community-based initiatives in the Islamic Republic of Iran. **Eastern Mediterranean Health Journal**, 16 (12), 1131-1236.
- 50.Treadwell, H., Ronald, L., Braithwaite, K., Desiree, O., & Holliday, R. (2009). Leadership Development for Health Researchers at Historically Black Colleges and Universities. **American Journal of Public Health**, 99 (S1), S53-S57.
- 51.Ulla Díez, S. & Pérez-Fortis, A. (2010). Socio-demographic predictors of health behaviors in Mexican college students. **Health Promot. Int**, 25 (1), 85-93.
- 52.Vuori, I. (2010). Physical activity and cardiovascular diseases prevention in europe: an update. **Kinesiology**, 42 (1), 5-15.
- 53.Yanez. L., and Coyle Y., (2011).Children's perceptions of learning with an interactive whiteboard, 65(4), 446-457.

ملحق (1)
استبانة الوعي الصحي

الرقم	الفقرة	دائما	احيانا	ابدا
مجال التغذية:				
1	اختار غذائي على أساس ما يحتويه من قيمة غذائية			
2	يتعذر عليّ تناول وجبة الإفطار لضيق الوقت			
3	أكثر من تناول المشروبات الباردة أو الساخنة بين الوجبات الأساسية			
4	اعرف العناصر الغذائية التي يجب أن تتكون منها كل وجبة			
5	أهتم بأن تحتوي كل وجبة على كمية مناسبة من الخضروات والفاكهة الطازجة			
6	من المهم أن أتناول وجبة الإفطار			
7	أهتم بمعرفة عناصر الغذاء التي تمدني بالطاقة			
8	أحافظ على تناول كمية معتدلة من الطعام			

			شرب القهوة والشاي يساعد على التركيز	9
مجال الصحة الشخصية				
			أهتم بتنظيف أسناني بالفرشاة يومياً	10
			أهتم باستبدال ملابس كاملة بعد أي مجهود أقوم به	11
			أراعي عند اختيار ملابس مناسبة لدرجة حرارة الجو	12
			أهتم بحسن مظهري ونظافة ملبسي	13
			اعتن بشعري ونظافة رأسي يومياً	14
			أهتم بتقليم أظافر يداي وقدماي كلما احتاج الأمر ذلك	15
			أهتم بالاستحمام وخاصة بعد ممارسة النشاط الرياضي	16
			أهتم بالاستحمام لكل يوم في الصباح الباكر	17
			أهتم بالعناية بالجوارب والأحذية وغسل القدمين	18
			أهتم بالنوم والراحة لساعات كافية	19
			أهتم بعدم وجود دبابيس أو أي شيء خطير في الملابس أثناء ممارسة الرياضة	20
مجال أهمية ممارسة النشاط البدني				
			أهتم بتخصيص وقت يومياً لممارسة بعض التمارين الرياضية	21
			اشترك في بعض الأنشطة الرياضية التي تنظمها الجامعة.	22
			أحب الاشتراك في الأنشطة الرياضية والترويحية التي تنهجها الجامعة	23
			اشترك في الأنشطة الرياضية بهدف الشعور بالسعادة والرضا	24
			أهتم بقضاء أحد أيام الأسبوع خارج المنزل في الهواء الطلق لممارسة الأنشطة	25
			امشي لمسافات طويلة بغرض تنشيط الدورة الدموية	26
			لا أمارس النشاط الرياضي إذا شعرت بالتعب أو عند الإصابة	27

مجال القوام				
			أعرف تأثير ممارسة الرياضة على القوام	28
			يجب الاهتمام بالإعداد البدني قبل أداء النشاط الرياضي	29
			أهتم بمعرفة شروط الجلسة الصحية في الفصل الدراسي	30
			أهتم بمعرفة شروط المشي الصحيح	31
			أهتم بمعرفة طريقة الحمل الصحيحة للأوزان	32
			أهتم بمعرفة الشروط الصحيحة لوضع الجلوس للاستذكار	33
			الرقم	
			أهتم بمعرفة كيفية التقاط الأشياء وحملها من الأرض	34

			لا أبالغ في قدرتي على حمل بعض الأشياء	35
مجال تكوين وعمل الجسم البشري				
			أهتم بمعرفة تكوين وعمل الجهاز الهضمي	36
			أهتم بمعرفة تكوين وعمل الجهاز الدوري	37
			أهتم بمعرفة تكوين وعمل الجهاز التنفسي	38
			أهتم بمعرفة الهيكل العظمي	39
			أهتم بمعرفة كيفية حماية الجسم والمحافظة عليه	40
			ممارسة الأنشطة الرياضية تساعد الجسم في أداء وظائفه	41
			أهتم بالتوازن بين النشاط والراحة	42
			أتجنب وسائل التعب البدني والإجهاد	43
			لا أمارس الأنشطة الرياضية التي لا تتناسب مع امكانياتي الجسمية	44
مجال صحة الأسرة والمجتمع				
			أهتم بنظافة المنزل والجامعة	45
			أهتم بالسكن في منزل نظيف وصحي من حيث التهوية الجيدة والشمس	46
			يجب وجود أماكن صحية مناسبة لقضاء الحاجة	47
			أهتم بمعرفة أخطار المبيدات الحشرية	48
			أتابع التخلص من الفضلات بالمنزل بالطرق الصحيحة	49
			يجب أن تكون دورات المياه نظيفة بالمنزل والجامعة	50
			أهتم بمكافحة الحشرات	51
			أهتم بمعرفة أسس ومبادئ الإسعافات الأولية	52
			أحب أن يكون المنزل بعيد عن الضجيج	53
			أهتم مع الجيران بنظافة الحي الذي نسكنه	54
			أتأكد من نظافة ونقاء المياه قبل الشرب	55

مجال الكشف الطبي الدوري				
			أهتم بإجراء كشف طبي للتأكد من عدم وجود امراض تعيق ممارستي للنشاط الرياضي	56
			أهتم بإجراء كشف طبي قبل البدء في البرنامج الرياضي	57
			أهتم بإجراء كشف طبي في حالة تعرضي للاصابات	58
			أهتم بوجود تصريح كتابي من الطبيب من اجل الانضمام الى النادي الصحي او	59

			من اجل الممارسة الرياضية	
			يجب وجود بطاقة صحية لكل طالب مسجل بها حالته الصحية	60
			قد يساعد الكشف الطّبي الدّوري في معرفة أمراض لم أكن أعرفها	61

