

معلومات البحث

الاستلام: 2017/12/9
القبول: 2017/12/21
تاريخ النشر: 2018/1/30

دور الادارة التنظيمية في بناء الثقافة الصحية لطلاب كلية الحلة الجامعة

م.م. حيدر عبد الواحد عيسى

العراق. كلية الحلة الجامعة

Dr.iraqsport@yahoo.com

الملخص :

ان التنظيم الاداري الفعال له دور في تحقيق الاهداف التربوية المنشودة والتي تشمل جوانب رئيسة وهي تحسين العمل الداري ومتابعة الجوانب الادارية والفنية والثقافة الصحية والصفات التربوية الامام بالمعلومات عن المقومات الاساسية التي لها الدور المباشر مع الطلاب وللتقافة الصحية اهمية لا تتعلق بالجوانب الجسدية فحسب بل تمتد إلى النواحي النفسية والوظيفية أيضا وقد قاد الفهم المتزايد للعلاقة الكامنة بين السلوك والصحة إلى حدوث تحولات كبيرة في مستوى إدراك الرياضيين او الطلبة إلى أهمية الاهتمام بالثقافة الصحية لديهم أن معظم المناهج الدراسية لا تعطي للثقافة الصحية للطلبة أي اهتمام، ناهيك عن أنها لا تكلف اختصاصيا طبيا في متابعة الجوانب الصحية والفحص المتوالي للطلبة بين حين وآخر ، وبالتالي فإن القائمون على العملية التعليمية يقومون بتطبيق المناهج الدراسية دون أي فكرة عن الثقافة الصحية للطلبة مما يؤدي إلى حدوث العديد من الإصابات البدنية والوظيفية، وهدف البحث التعرف على دور الادارة التنظيمية في بناء الثقافة الصحية لطلاب كلية الحلة الجامعة/قسم الرياضة ، فرض الباحث هل توجد ثقافة صحية لطلاب كلية الحلة الجامعة ، استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة المشكلة ، اذ اشتمل مجتمع البحث على طلاب كلية الحلة الجامعة ، للعام الدراسي (2017-2018) والبالغ عددهم (70) طالب ، اذ باشر الباحث بتطبيق المقياس والمكون من (45) فقرة على أفراد العينة البالغ لمعالجة البيانات وتم استخدام الحقيبة (spss) عددهم (70) طالب ، استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل ارتباط بيرسون، معامل ارتباط سبيرمان ، قيمة مربع كاي (كا²). توصل الباحث إلى الاستنتاجات .

- 1- وجود نسبة عالية من أفراد العينة لا يتناولون وجبة الافطار بشكل منتظم .
- 2- انخفاض نسبة أفراد العينة الذين يتناولون السكاثر أو أحد المواد المخدرة.
- 3- وجود نسبة عالية من أفراد العينة لديهم قلة النوم الطبيعي.

الكلمات المفتاحية : الادارة التنظيمية . الثقافة الصحية ، الطلبة

The role of organizational management in building health culture for students of Hilla University College.

Haidar Abdel Wahed Issa /Ministry of Education

Education Mahaweel districtThe Effective administrative organization has a role in achieving the desired educational goals, which include the main aspects of improving the administrative work and follow up the administrative and technical aspects, health culture and educational qualities. Knowledge of the basic components that has a direct role with the students and health culture is important not only in terms of the physical aspects, The increasing understanding of the underlying relationship between behavior and health has led to major shifts in the level of awareness of athletes or students of the importance of caring for their health culture that most curricula do not confer confidence The health of the students is of no concern. Moreover, it does not cost a medical specialist to follow the health aspects and to check the students periodically. Therefore, the educational system implements the curriculum without any idea about the health culture of the students, resulting in many physical and functional injuries , The objective of the research is to identify the role of organizational management in building health culture. Students of Hilla College, University of Sports Department, imposed the researcher. Is there a healthy culture? Students of Hilla College, the researcher used the descriptive method in the survey method to suit the nature of the problem. The researcher used the statistical bag for social sciences (spss) for the academic year (2017-2018) and the total number of (70) students. For data processing, the percentage pouch, the arithmetic mean, the standard deviation, the Pearson correlation coefficient, the Spearman correlation coefficient, the ki square value (Ka^2) was used.

The researcher reached conclusions.

1. A high percentage of respondents do not eat breakfast regularly.
 2. Low percentage of sample members who eat cigarettes or a substance
- A high proportion of respondents have a lack of normal sleep

1- المقدمة:

لقد جرت عدة محاولات لتعريف الصحة العامة في مفهومها وثيقاً. اهم هذه التعاريف واشهرها التعريف الذي وضعه العالم سنة 1920 وقد أورد ان الصحة العامة هي علم وفن الوقاية من المرض و اطالة العمر و ترفيه الصحة و (Winslow) الكفاية وذلك بمجهودات منظمة المجتمع من اجل صحة البيئة و مكافحة الامراض المعدية و تعليم الفرد الصحة الشخصية وتنظيم خدمات الطب و التمريض للعمل على الشخصية وتنظيم خدمات الطب و التمريض للعمل على التشخيص المبكر و العلاج الوقائي للأمراض وتطوير الحياة الاجتماعية و المعيشة ليتمكن كل مواطن من الحصول على حقه المشروع في الصحة و الحياة.

علم الصحة العامة هو ذلك العلم الذي يعني في المقام الاول بتعريف الافراد والجماعات بصحتهم وصحة بيئتهم بهدف النهوض بالمجتمع ونمائه اجتماعياً وثقافياً واقتصادياً وحضارياً مع المحافظة على هذا النمو وتقدمه المضطر باستمرار ولتحقيق ذلك يجدر بنا ان نقف قليلاً لنعطي بعض التعريفات لمفهوم صحة الانسان ، ان الصحة هي (حالة السلامة و الكفاية البدنية والذهنية و النفسية والاجتماعية و الروحية، وليست مجرد الخلو من المرض او العجز) ومن هذا التعريف يتبين لنا ان النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية هي المكونات الاساسية لتمتع الفرد بالصحة . و هذا التعريف يعتبر هادفاً ويسعى الى تحقيق كل العاملين والمسؤولين عن الصحة في مجالات مختلفة.

وللتقافة الصحية اهمية لا تتعلق بالجوانب الجسدية فحسب بل تمتد إلى النواحي النفسية والوظيفية أيضاً وقد قاد الفهم المتزايد للعلاقة الكامنة بين السلوك والصحة إلى حدوث تحولات كبيرة في مستوى إدراك الرياضيين او الطلبة إلى أهمية الاهتمام بالتقافة الصحية لديهم، والذي يجنب الطلبة الثقافة الصحية غير الجيدة التي تسهم في الأذى الصحي وتعرضهم لمشاكل صحية متعددة وفي الوقت نفسه تقف حائلا دون التطور الذي ينشده الطلبة على المستوى البدني والمهاري والنفسي من أجل تحسين المستوى الدراسي في الجانب النظري التطبيقي على حد سواء.

وهنا تكمن اهمية البحث في التعرف على الثقافة الصحية لدى طلاب كلية الحلة الجامعة للاعبين الريشة الطائرة ومن خلال ملاحظة الباحث لوحظ أن معظم المناهج الدراسية لا تعطي للتقافة الصحية للطلبة أي اهتمام، ناهيك عن أنها لا تكلف اختصاصيا طبيا في متابعة الجوانب الصحية والفحص المتوالي للطلبة بين حين واخر ، وبالتالي فإن القائمون على العملية التعليمية يقومون بتطبيق المناهج الدراسية دون أي فكرة عن الثقافة الصحية للطلبة مما يؤدي إلى حدوث العديد من الإصابات البدنية والوظيفية. وقد حدث بالفعل أن تعرض الكثير من الطلبة الى العديد من الامراض المعدية نتيجة الجهل بالتقافة مما دفع الباحث من دراسة الثقافة الصحية لدى طلاب كلية الحلة الجامعة وهدف البحث التعرف على دور الادارة التنظيمية في بناء الثقافة الصحية لطلاب كلية الحلة الجامعة

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

1-2 منهجية البحث:

ان طبيعة الظاهرة ولأهداف الموضوع تفرض على الباحثين اختيار المنهج المناسب ، لا نه فن التنظيم الصحيح لسلسله من الافكار العديدة اما من اجل الكشف عن الحقيقة حين نكون بها جاهلين او البرهنة عليها للأخرين حيث نكون بها عارفين (ابراهيم بن عبد العزيز ، ، 2010 ، ص 70) اذا استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة المشكلة

2-2مجتمع البحث وعينة:

مجتمع البحث هو: جميع الافراد والاشياء الذين يشكلون موضوع الدراسة الذي يسعى الباحث الى ان يعمم عليها نتائج الدراسة ... والعينة هي : المجموعة الجزئية المميزة والمنقاة من المجتمع الخاص بالدراسة ، اي ان لها خصائص المجتمع ولا بد من انتقائها وفق اجراءات واساليب محددة . (سعد وائل (واخرون) ، ، 2007، ص97)

اذ اشتمل مجتمع البحث على طلاب كلية الحلة الجامعة ، للعام الدراسي (2017-2018) والبالغ عددهم (70) طالب .

2-3 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة:

هي الاسلوب او الالية التي يستعملها الباحث لجمع المعطيات والادلة وطريقة تحليلها ... او هي وسيلة تنفيذ المنهج والمنهجية التي اختارها الباحث و يتحدد نوع الادوات التي يستعملها الباحث في بحثه وعددها وشكلها بحسب نوع المادة وطبيعة موضوع البحث . (محمد شيا ، ، 2008، ص17، 168)

2-3-1 وسائل جمع المعلومات

- الملاحظة.
- الاستبيان.
- مقياس الثقافة الصحية.

2-3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة:

عدد واحد.kenko- حاسبة يدوية

عدد واحد. hp- حاسبة الكترونية

عدد واحد. smart time- ساعة الكترونية

2-4-4 إجراءات البحث الميدانية :

2-4-4-1 تحديد صلاحية المقياس :

اعتمد الباحث المقياس المصمم من قبل الدكتور مصطفى باهي وناصر السويقي ينظر الملحق (1) ولتأكيد صلاحية فقرات المقياس تم توزيع المقياس على عدد من السادة الخبراء والمختصين والبالغ عدد هم (9) خبراء ينظر الملحق(2) وبعد معالجة اجابات الخبراء اتضح ان جميع الفقرات صالحة لان قيمة (كا²) كانت اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (3.84) عند درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0.05)، مما يؤكد صلاحية المقياس على العينة المبحوثة.

2-4-4-2 التجربة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2018/ 1/4 . على عينة مكونة من (10) طلاب , تم اختيارها بالأسلوب العشوائي من مجتمع البحث وأجريت التجربة الاستطلاعية في تمام الساعة(10.30) صباحا من يوم الاثنين .وكان الغرض من إجراء التجربة الاستطلاعية الآتي :

- 1- التعرف على الصعوبات التي تواجه الباحث عند تطبيق المقياس .
- 2- التعرف على حجم الصعوبة التي يواجهها المختبر في فهم تعليمات المقياس من ناحية الصياغة والمضمون , وفي الإجابة عن الفقرات من ناحية سهولتها أو صعوبتها لغرض إعادة الصياغة .
- 3- الوقت الذي يستغرقه كل من إعطاء التعليمات وإجراء الاختبار ويتم حساب الأخير عن طريق استخراج متوسط الزمن الناتج من قسمة مجموع الزمنيين المستغرقين من قبل المختبرين الأول والأخير على (2) , والذي يساوي (30) دقيقة (20+ 2/40 = 30) وجاءت نتائج التجربة مشجعة على نحو كبير بسبب حماس الطالبات في انجاز ما طلب منهم

2-4-3 حساب الأسس العلمية لفقرات الاختبار

اولا: الصدق

اعتمد الباحث الصدق الظاهري للمقياس باعتماد آراء المختصين والخبراء , وقد تحقق هذا النوع من الصدق عندما عرض الاختبار على (9) من المختصين لتحديد صلاحية فقراته لتمثيل المجالات والفئات التي تنتمي إليها .

ثانيا: الثبات

طريقة التجزئة النصفية :

اعتمد الباحث هذه الطريقة لاستخراج ثبات الاختبار , إذ قسمت فقرات الاختبار على نصفين فردية وأخرى زوجية , ولأجل المحسوبة (1.324) درجة , وعند مقارنتها التأكيد من تجانس درجات النصفين تم استخراج القيمة الفائية لهما , إذ بلغت قيمة بقيمتها الجدولية عند درجتي حرية (96, 96) ومستوى دلالة (0.05), البالغة (1.70) تبين أنها غير دالة إحصائياً وبذلك تحقق التجانس ثم استخراج معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين مجموع درجات النصفين فقد بلغ (0.883) , وهذا يعني الثبات لنصف الاختبار , ولأجل الحصول على ثبات كامل طبقت معادلة (سيرمان براون) وبذلك بلغت قيمة معامل الثبات للاختبار (0.94) وهي قيمة عالية في مقدارها.

تصحيح المقياس :

تتراوح الدرجة الكلية لمقياس من (45- 180) درجة وهناك خمس مستويات للمقياس وهي كما يأتي:

من 45- 71 مستوى ضعيف

من 72- 97 مستوى مقبول.

من 98- 123 مستوى جيد .

من 144 - 149 مستوى جيد جدا .

من 150 - 180 مستوى ممتاز .

2-4-3 التجربة الرئيسية :

بعد الانتهاء من تطبيق التجربة الاستطلاعية يأتي دور التجربة الرئيسية. اذ باشر الباحث بتطبيق المقياس والمكون من (45) فقرة على أفراد العينة البالغ عددهم (70) طالب ، للفترة من 2018/1/10 إلى 2018/3/5 ، وتحت نفس الشروط الخاصة بالتجربة الاستطلاعية ، وبعد الانتهاء من عملية تنفيذ التجربة الرئيسية قام الباحث بجمع البيانات الخاصة بإفراد مجتمع البناء جميعهم وترتيبها في جداول تمهيدا لتحليلها إحصائيا

2-5 الوسائل الاحصائية:

لمعالجة البيانات وتم استخدام الحقيبة في مواضيع الآتية:SPSSاستخدم الباحث الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية

- 1- النسبة المئوية.
- 2- الوسط الحسابي.
- 3- الانحراف المعياري.
- 4- معامل ارتباط بيرسون.
- 5- معامل ارتباط سبيرمان.
- 6- قيمة مربع كاي (χ^2).

3- عرض ومناقشة النتائج :

1-3 عرض استجابات العينة على فقرات مقياس الثقافة الصحية .

الجدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات عينة البحث عن فقرات المقياس

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الفقرات	ت
0.981	1.88	ألقي المناديل في ارض الملعب	1
0.765	2.87	اخذ فرشاة الأسنان في المعسكرات فقط	2
0.432	1.98	أشرب عدد قليل من السجائر يوميا	3
0.876	1.87	أتناول الأكل من البائعين من المتجولين القريبين من الكلية	4
0.876	1.75	أتناول الشاي والقهوة يوميا وخاصة قبل المحاضرات مباشرة	5
0.213	1.87	لا أشرب العصير المحفوظ	6
0.122	1.99	أتناول الوصفات الطبية التي يذكرها زملائي	7
0.654	1.87	أقوم بعصر الليمون على السلطة للاستفادة من الفيتامينات	8
0.763	1.87	آكل البيض يوميا لما يحتويه من مواد تمدني بالنشاط والحركة	9
0.821	1.98	أنام مبكرا فقط يوميا	10
0.554	1.87	استخدم العقاقير المنومة والمهدئات للنوم بشكل متقطع	11
0.243	1.76	أغسل أسناني مرتين في اليوم	12
0.543	1.45	أستخدم بودرة لنظافة القدمين	13
0.543	2.76	أشرب العصير الطازج يوميا	14

0.665	2.11	أسمع كلام الوالدين في أوقات النوم	15
0.872	2.33	لا اشرب من مياه الحنفية	16
0.542	1.56	اغسل ملابسك يوميا بعد المحاضرات العملي عند رجوعي للبيت	17
0.863	2.87	أبدل ملابسك مع الطالبات بعد انتهاء المحاضرة	18
0.887	1.99	أتناول الشاي والقهوة والمنتجات لعد المحاضرة	19
0.412	2.65	أحب الاستيقاظ مبكرا من النوم	20
0.324	2.87	أبلغ الطبيب المسؤول عند شعوري بأي ألم وإصابة	21
0.776	1.22	أؤكد من غلي الحليب جيدا قبل أن اشربه خارج المنزل	22
0.981	2.11	أقوم بالكشف الطبي الدوري مرتين في العام	23
0.111	1.87	أتناول الفاكهة باستمرار لتمدني بالنشاط	24
0.876	1.98	أشعر باضطرابات في المعدة نتيجة الوجبات الغذائية غير المقننة قبل دخولي للمحاضرة العملي	25
0.888	1.54	أغسل يداي قبل الأكل	26
0.121	2.65	معي ملابس احتياطية للملابس التي أرتديها	27
0.222	1.89	أودي التمرينات التأهيلية في مواعيدها في مواعيدها المحددة	28
0.661	2.61	النوم الكثير لا يؤثر على اللياقة البدنية	29
0.114	2.87	أنام تحت أي ظرف من الضوضاء والضوء	30
0.223	1.87	أتناول الغذاء في اي مطعم	31
0.132	1.11	أحرص على معاينة اللوكر الخاص بي يوميا قبل دخولي للمحاضرة	32

0.112	1.54	أفضل تناول الوجبات الشعبية	33
0.143	1.66	أشعر بالجوع اثناء الدوام بسبب عدم تناول كميات كافية من الغذاء	34
0.117	1.98	أشعر بالقلق والتوتر بسبب قلة النوم	35
0.354	1.66	أرتدي الملابس الواقية اثناء المحاضرة	36
0.223	1.87	أتناول وجبة الإفطار يوميا لتمدني بالطاقة والحركة	37
0.883	1.86	يجب أن تحتوي الوجبة قبل المباراة على مواد دهنية لتزيد من الطاقة اثناء المحاضرة	38
0.243	1.87	أشعر بتوتر وقلق فتقل كمية الوجبة الغذائية	39
0.334	1.87	أنام نوما عميقا من 6:8 ساعات يوميا	40
0.887	1.87	أشرب مياه معدنية فقط	41
0.334	2.99	أبدل ملابسي مع زملائي	42
0.331	1.71	أؤكد من غسل الخضروات والفاكهة جيدا	43
0.443	1.87	آكل حتى أحس أن معدتي امتلأت بالطعام حتى لا اشعر بالجوع اثناء المحاضرات	44
0.987	1.90	أسهر مع زملائي لأتمتع بالصحة والحيوية	45

يبين الجدول (1) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات افراد العينة على فقرات المقياس اذ تراوحت الاوساط الحسابية ما بين (1.11 – 2.99) درجة واتضح ان الوسط الحسابي للعينة المبحوثة بلغ (90.5) درجة وهي تحت المستوى الضعيف في مقياس الثقافة الصحية.

3-2 مناقشة النتائج:

يتبين من الجدول (1) ان اعلى وسط حسابي كان للفقرة (42) وبوسط حسابي مقداره (2.99) وان اقل وسط حسابي كان للفقرة (32) وبوسط حسابي مقداره (1.11) حيث بلغ الوسط الحسابي لإجابات العينة ككل (90.5) درجة وهو يقع ضمن المستوى الضعيف . وهذا يعني ان طلاب كلية الحلة الجامعة / قسم الرياضة لا يتمتعن بثقافة صحية عالية , ويرى الباحث ان جميع طلاب هم بحاجة الى ثقافة صحية والتي تشكل في حالة غيابها نقص لدى افراد المجتمع وقد تؤدي الى الكثير من المخاطر , ويتفق مع ذلك (عباس الرملي ومحمد شحاته1991), حيث ذكرت ان الاشخاص هم في حاجة مستمرة للثقافة الصحية بشكر مستمر وخصوصا في مرحل المراهقة وفي البيئة المدرسية الاولى والجامعية لما لها من الاهمية البالغة في تكوين الاساس الصحيح للتعايش مع البيئة المحيطة .

(عباس الرملي ومحمد شحات , 1991, ص188)

وفي ضوء ذلك وجد الباحث من الضروري الوقوف على مدى انتشار الثقافة الصحية بين جمع الطلبة حيث يوضح

(بهاء الدين سلامه 2001) ان الثقافة الصحية هي تقديم المعلومات والبيانات والحقائق الصحية التي ترتبط بالصحة والمرض وكافة الطلاب والرياضيين وان التثقيف الصحي الهدف الاساس منه هو الارشاد والتوجيه بغرض الوصول الى الوضع الذي يصبح فيه كل فرد على استعداد نفسي وعاطفي لان يتجاوب مع الارشادات الصحية .

(بهاء الدين ابراهيم سلامه, 2001, ص129)

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات : توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:

- 1- وجود نسبة عالية من أفراد العينة لا يتناولون وجبة الافطار بشكل منتظم .
- 2- انخفاض نسبة أفراد العينة الذين يتناولون السكاكر أو أحد المواد المخدرة.

- 3- وجود نسبة عالية من أفراد العينة لديهم قلة النوم الطبيعي.
- 4- انخفاض واضح في نسبة أفراد العينة الذين يحافظون أو يلتزمون بالممارسات الصحية الايجابية (القوام، النوم، الوقاية من الشمس، تنظيف الأسنان).

4-2 التوصيات:

يوصي الباحث بما يلي:

- 1- إقامة دورات توعية للطلبة بأهمية المحافظة على السلوك والعادات الصحية.
- 2- اجراء فحوصات طبية دورية للتعرف على حالة الطلاب الصحية بدقة.
- 3- اقامة ورشات عمل خاصة بالثقافة الصحية بين الحين والآخر.
- 4- اجراء دراسات حول انتشار الأمراض بين الطلبة أو الإصابات التي تنشأ من خلال التدريب والمنافسة.

المصادر:

- ابراهيم بن عبد العزيز: مناهج وطرق البحث العلمي، ط1، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع، 2010 .
- احمد محمد بدح وطرن: الثقافة الصحية، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، 2011.
- بهاء الدين ابراهيم سلامه: الصحة والتربية الصحية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.

م	العبارات	موافق بشدة	موافق بشدة	غير موافق	غير موافق بشدة
---	----------	---------------	---------------	-----------	-------------------

- سعد التل (آخرون) : مناهج البحث العلمي تصميم البحث والتحليل الاحصائي ، ط1، عمان، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة ، 2007.

- عباس الرملي ومحمد شحات: اللياقة والصحة ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1991.

- مازن عبد الهادي احمد وآخرون : السلوك الصحي واتجاهاته لدى الرياضيين، مجلة علوم التربية الرياضية ، المجلد الاول ، العدد السابع، 2008.

- محمد شيحا : مناهج التفكير وقواعد البحث ، ط1، بيروت، مجد المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع، 2008.

الملحق (1)

اسماء الخبراء الذين تم الاستعانة بأرائهم في البحث

ت	الاسم الكامل	مكان العمل
1	أ.د. مؤيد عبد علي الطائي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل
2	أ.د. عباس حسين السلطاني	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل
3	أ.د. احمد فرحان علي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد
4	أ.د. فلاح مهدي حسن	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية
5	أ.م.د. حسين عبد الامير	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل
6	أ.م.د. حسين مكي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء
7	م.د. خالد محمد رضا	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء
8	م.د. حكمت حسن حسين	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ذي قار
9	م.د. امين محمد حمد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة واسط

1	ألقي المناديل في ارض الملعب			
2	اخذ فرشاة الأسنان في المعسكرات فقط			
3	أشرب عدد قليل من السجائر يوميا			
4	أتناول الأكل من البائعين من المتجولين القريبين من الكلية			
5	أتناول الشاي والقهوة يوميا وخاصة قبل المحاضرات مباشرة			
6	لا أشرب العصير المحفوظ			
7	أتناول الوصفات الطبية التي يذكرها زملائي			
8	أقوم بعصر الليمون على السلطة للاستفادة من الفيتامينات			
9	آكل البيض يوميا لما يحتويه من مواد تمدني بالنشاط والحركة			
10	أنام مبكرا فقط يوميا			
11	استخدم العقاقير المنومة والمهدئات للنوم بشكل متقطع			
12	أغسل أسناني مرتين في اليوم			
13	أستخدم بودرة لنظافة القدمين			
14	أشرب العصير الطازج يوميا			
15	أسمع كلام الوالدين في أوقات النوم			
16	لا اشرب من مياه الحنفية			

				اغسل ملابسي يوميا بعد المحاضرات العملي عند رجوعي للبيت	17
				أبدل ملابسي مع الطالبات بعد انتهاء المحاضرة	18
				أتناول الشاي والقهوة والمنتجات لعد المحاضرة	19
				أحب الاستيقاظ مبكرا من النوم	20
				أبلغ الطبيب المسؤول عند شعوري بأي ألم وإصابة	21
				أتأكد من غلي الحليب جيدا قبل أن اشربه خارج المنزل	22
				أقوم بالكشف الطبي الدوري مرتين في العام	23
				أتناول الفاكهة باستمرار لتمدني بالنشاط	24
				أشعر باضطرابات في المعدة نتيجة الوجبات الغذائية غير المقننة قبل دخولي للمحاضرة العملي	25
				أغسل يداي قبل الأكل	26
				معي ملابس احتياطية للملابس التي أرتديها	27
				أودي التمرينات التأهيلية في مواعيدها في مواعيدها المحددة	28
				النوم الكثير لا يؤثر على اللياقة البدنية	29
				أنام تحت أي ظرف من الضوضاء والضوء	30
				أتناول الغذاء في اي مطعم	31
				أحرص على معاينة اللوكر الخاص بي يوميا قبل دخولي للمحاضرة	32

				أفضل تناول الوجبات الشعبية	33
				أشعر بالجوع اثناء الدوام بسبب عدم تناولي لكميات كافية من الغذاء	34
				أشعر بالقلق والتوتر بسبب قلة النوم	35
				أرتدي الملابس الواقية اثناء المحاضرة	36
				أتناول وجبة الإفطار يوميا لتمدني بالطاقة والحركة	37
				يجب أن تحتوي الوجبة قبل المباراة على مواد دهنية لتزيد من الطاقة اثناء المحاضرة	38
				أشعر بتوتر وقلق فتقل كمية الوجبة الغذائية	39
				أنام نوما عميقا من 8:6 ساعات يوميا	40
				أشرب مياه معدنية فقط	41
				أبدل ملابسي مع زملائي	42
				أتأكد من غسل الخضروات والفاكهة جيدا	43
				أكل حتى أحس أن معدتي امتلأت بالطعام حتى لا اشعر بالجوع أثناء المحاضرات	44
				أسهر مع زملائي لأتمتع بالصحة والحيوية	45