



دولة ليبيا

وزارة التعليم

جامعة سبها

كلية التربية البدنية

بحث تخرج ضمن متطلبات الحصول على درجة البكالوريوس في
التربية البدنية

بعنوان:

دراسة وتقييم النظام الغذائي والنشاط البدني لدى تلاميذ التعليم

الأساسي بمنطقة غدوة

إعداد الطالبة:

فاطمة احمد عمر كتي

تحت اشراف

د. ابراهيم الصالحين حسن

العام الجامعي

2024 – 2023

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ ۱ خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ ۲
قِرَاءَ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ ۳ الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ ۴ عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا
لَمْ يَعْلَمْ ۵﴾

صدق الله العظيم

سورة العلق آية (1-5)

شكر الله على كل شيء

"ابي رحمة الله عليه"

ضحى والدي بحياته من أجل العائلة عندما كنت صغيرا، كان من اشجع واحكم الأشخاص الذين عرفتهم في حياتي، أفنقدها ضحكته الغالية كثير، "فقدان الأب" جرح لا شفاء له، الكون علي اتساعه لا يضاهي أبدا سعة قلب أبي، اشتقت لأب لن يرجع أبدا، ولن يأتي مثله أحدا، إذا كانت الأمومة هي الحنان، فالأبوة هوا الأمان...

"أمي الغالي أطال الله في عمرها "

شكرا لك يا أمي لأنك لم تستسلمي أبدا، ودائما ماكنت تدفعيني لأكون أفضل، فانا حقا لم أكن أستطيع أن أصبح ما أنا عليه بدون توجيهك ودعمك، شكرا لتربيتي لأكون أنا، أمي أنتى "حبي الأبدى " ابتسامتك تفرح قلبي وتور حياتي، أشكرك لأنك دائما سندي، وأشكر الله الآن اهداني انتى ارغب في قول الكثير من الاشياء الجميلة عنك لكنك أجمل من كل شيء أحبك وأدعو الله ان تكوني دائما رفيقة دربي الله يطول بعمرك...

إخوتي واخواني الاعزاء"

إلى الذي تتراقص كلماتهم في مخيلتي ويباركون في بحثي ويمنحوني الثقة بما أنجزت ورمز الصداقة ورفاق الدرب الذين ينتظروا هذه اللحظة بفارغ الصبر....

الأصدقاء والأحباب والأعزاء"

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ الشُّكْرُ وَالْإِعْتِرَافُ

الحمد لله الذي ينفذ البحر قبل ان تنفيذ كلماته وتعد إحصاء أجواد الوجود قبل أن تحصي آيات والشكر أولاً وأخيراً لله سبحانه وتعالى الذي وفقنا ووصلنا إلى هذا المستوى.

أنتقدم في مستهل هذا البحث بخالص الشكر والتقدير إلى من قدم لي عوناً أو يسر لي أمراً حتى ظهر هذا البحث بهذا الصورة وإلى من كان مثلاً لوفاء فلم يبخل على بأي معلومات سواء أفادتني في هذا البحث أو كانت زادي في الحياة العملية.

للدكتور الفاضل " إبراهيم الصالحين حسن "

إلى عائلتي وجميع زملائي في الدراسة أقدم جويل الشكر والامتنان لما قدموه من عون ودعم مادي ومعنوي.

كما أنتقدم بالشكر والتقدير والاعتزاز إلى الإخوة أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية الذين كان لهم دور فعال أثناء الدراسة والذين قاموا بتدريسي على مدار السنوات الأربعة وفقهم الله وجزاهم خير جزاء.

وأسأل الله أن يوفق الجميع

الطالبة " فاطمة احمد

قائمة المحتويات

أ.....	الآية القرآنية.....
ب.....	الاهداء.....
ج.....	كلمة الشكر والتقدير.....

الفصل الأول

د.....	قائمة المحتويات.....
2.....	1.1 مقدمة البحث:.....
3.....	2.1 مشكلة البحث:.....
4.....	3.1 أهداف البحث:.....
4.....	4.1 تساؤلات البحث:.....
5.....	5.1 أهم المصطلحات المستخدمة في البحث:.....

الفصل الثاني

7.....	1.2 الثقافة الغذائية:.....
8.....	2.2 فترة المراقبة وسوء التغذية:.....
9.....	3.2 الوعي الغذائي:.....
10.....	4.2 أهداف الوعي الغذائي.....
10.....	5.2 العوامل المؤثر على الوعي الغذائي.....
11.....	6.2 أهمية الوعي الغذائي داخل المدرسة.....
12.....	7.2 التغذية وأهميتها:.....
13.....	8.2 طلبة المدارس – التربية الغذائية بالمدرسة.....
13.....	9.2 أساس انتشار سوء التغذية بين التلاميذ:.....
14.....	10.2 أسس التغذية المدرسية:.....
14.....	11.2 النشاط البدني:.....
15.....	12.2 انواع النشاط البدني:.....

16.....	13.2 أنواع ومستويات النشاط البدني
18.....	14.2 هرم النشاط البدني
20.....	15.2 فوائد النشاط البدني الصحية
21.....	16.2 محفزات ومعوقات لممارسة النشاط البدني
22.....	17.2 وصفة النشاط البدني
23.....	18.2 الدراسات السابقة:
24.....	19.2 أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

الفصل الثالث

26.....	1.3 منهج البحث:
26.....	2.3 مجتمع البحث:
26.....	3.3 عينة البحث:
28.....	4.3 الأجهزة المستخدمة في بحث:
28.....	5.3 مجالات البحث
29.....	6.3 أسلوب معالجة البيانات وتحليلها

الفصل الرابع

31.....	1.4 عرض النتائج:
40.....	2.4 مناقشة النتائج:

الفصل الخامس

45.....	1.5 الاستنتاجات:
45.....	2.5 التوصيات:
46.....	المراجع:
50.....	الملاحق

قائمة الجداول

- جدول (1) يوضح نسبة التلاميذ المشاركين في البحث 26
- جدول (2) يوضح توصيف عينة البحث 27
- جدول (3) يوضح قيم الفا كرونباخ لمحاور البحث 28
- جدول (4) يوضح المتوسط المرجح لمستوى النظام الغذائي والنشاط البدني 28
- جدول (5) يوضح استجابات افراد عينة البحث حول النظام الغذائي 31
- جدول (6) يبين التكرارات والمتوسطات الحسابية ورتب الفقرات للمحور الأول (النظام الغذائي) 33
- جدول (7) يوضح استجابات افراد عينة البحث حول النشاط البدني الناحية الصحية 35
- جدول (8) يبين التكرارات والمتوسطات الحسابية ورتب الفقرات للمحور الثاني (النشاط البدني) 36
- جدول (9) يوضح الفروق بين الذكور والاناث في متغير النظام الغذائي 38
- جدول (10) يوضح الفروق بين الذكور والاناث في متغير النشاط البدني 39

الفصل الأول

1.1 مقدمة البحث

2.1 مشكلة البحث

3.1 أهداف البحث

4.1 تساؤلات البحث

5.1 مصطلحات البحث

1.1 مقدمة البحث:

تصبح انماط استهلاك الاطفال والمراهقين للغذاء عاملا اساسياً لتعزيز وضمان النمو والتطور المناسبين، لاسيما بين تلاميذ المدارس بدءاً من مرحلة التعليم الاساسي حيث يمكن للتلاميذ، الوصول إلى إمدادات المغذيات المناسبة من خلال قائمة مخططة جيداً تقود التلاميذ إلى المشاركة بنشاط في برنامج الوجبات المدرسية، لذلك يجب ان توفر الوجبات المنزلية والمدرسية ما يكفي من عناصر غذائية وخطه مخططة جيداً تقود التلاميذ إلى المشاركة بنشاط في برنامج الوجبات المدرسية، لذلك يجب ان توفر الوجبات المدرسية ما يكفي من عناصر غذائية وخطه قائمة واقعية للنمو البدني وصحة التلاميذ (Elramli & Elbakoush, 2019)

إن المشاركة في الانشطة البدنية خلال دورة الحياة والمحافظة على الوزن الطبيعي هي الطريقة الفعالة للوقاية من عدد كبير من الامراض المزمنة، كما تساعد ايضاً في المحافظة على العظام والعضلات والتحكم في الوزن وضمان سلامة الدم وتعزيز السلامة النفسية، وبشكل عام يقدر بأنه 60% من اطفال العالم لا يقومون بنشاط بدني كافي وانماط الانشطة البدنية التي يتم التعود عليها خلال فترة الطفولة وسن المراهقة ومن المتوقع ان تستمر في السن الاكبر وطول الحياة (محمد، 2007)

حيث إن الحاجة إلى نشر نمط حياة صحي ونشط بين تلاميذ المدارس أمر واقع ويظهر اتجاهاً للنمو نظراً لأن المزيد والمزيد منهم يناشون بأسلوب حياة مستقرة، ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية (WHO, 2010) ، فإن السبب الرئيسي الرابع للوفيات في العالم هو الخمول البدني والسمنة، ولذلك يُنصح الأطفال والمراهقين (من سن 5 إلى 17 عاماً) بمزاولة نشاط بدني معتدل على الأقل 60 دقيقة يومياً بهدف الحفاظ على الصحة والوقاية من الإصابة بالأمراض المزمنة المختلفة (انشلي وآخرون 2016)

والنظر في عدم كفاية النشاط البدني باعتباره مشكلة الصحة العامة الأولية المرتبطة بالطفولة والمراهقة في فترات الحياة، من المهم للغاية ممارسة الأنشطة البدنية بانتظام من حيث الآثار الصحية والوقائية من الأمراض، والنشاط البدني بأنه أي حركة بدنية تنتجها العضلات الهيكلية وينتج عنها استهلاك الطاقة ، فالتمارين الرياضية مثل الجري والقفز ومظاهر القوة العضلية والتحمل، يجب أن تكون في مركز الأنشطة البدنية للأطفال أينما كانوا، فممارسة جميع أشكال التمارين البدنية يمكن أن تحقق فوائد صحية إذا تمت ممارستها بانتظام وبكثافة ومدة كافية (منظمة الصحة العالمية، 2018).

كما يجب توجيه الاهتمام نحو تلاميذ المدارس الذين يمارسون التمارين البدنية المنتظمة بشكل مستقل في أوقات فراغهم. يجب أن يختار الأطفال الطريقة والكثافة والتمارين الوحيدة لأنهم يمارسونها بشكل فردي خلال أوقات فراغهم. للأنشطة البدنية والرياضة والترفيه الرياضي أهمية خاصة لتنمية الأطفال والشباب. إن الطفولة المبكرة هي الفترة المناسبة للتأثير على نمو الأطفال بأكمله وخاصة التطور الحركي بطريقة أكثر فعالية.

2.1 مشكلة البحث:

لوحظ في الأون الأخيرة كثرة المشاكل الصحية في المجتمعات سواء في الدول النامية أو المتقدمة والناجمة عن قصور الغذائي خصوصا في المراحل الأولى من النمو والتطور والتي ترجع بشكل سلبي على مراحل العمر التي تليها بالأمراض والإعاقات والقصور واحيان بالوزن الزائد والسمنة، مما زاد الحمل على الصحة العامة والشؤون الاجتماعية وأصبحت عائق أمام التطور والتقدم العلمي، فالزيادة في الوزن الزائد والسمنة إلى جانب مرحلة البلوغ، تحدث بشكل متزايد في مرحلة الطفولة، وبالتالي فإن العدد الكبير من العلماء الدوليين الذين اتخذوا من النشاط

البدني ومستوى التغذية موضوع بحثهم الرئيسي في السنوات الماضية ليس مفاجئاً في العقود القليلة الماضية، حيث أظهرت البيانات العالمية والمحلية زيادة واضحة في عدد الأطفال والمراهقين الذين يعانون من زيادة الوزن. حيث يؤثر الخلل في التغذية إلى نقص معدل الذكاء والتفكير وبالتالي القصور في التعلم والتطور، إضافة إلى المشكل الصحية الأخرى الحالية أو المتعاقبة، كذلك نقص الدارسات التي تركز على مثل هذه المواضيع وخصوصاً في بلدنا الحبيب ليبيا بصفة عامة ومنطقة الجنوب بصفة خاصة وقلة الوعي والاهتمام في الأمور الغذائية والنشاط البدني وما ينجم عنها، الأمر الذي دفع الطالبة بهذه الدراسة والتي تسعى لمعرفة النظام الغذائي ومستوى النشاط البدني لفئة تلاميذ التعليم الاساسي بمنطقة غدوة.

3.1 أهداف البحث:

يهدف البحث الى التعرف على:

1. تقييم النظام الغذائي لدي تلاميذ التعليم الأساسي (الشق الثاني) بمنطقة غدوة.
2. تقييم مستوى النشاط البدني لدي تلاميذ التعليم الاساسي (الشق الثاني) بمنطقة غدوة.
3. التعرف على الفروق في النظام الغذائي والنشاط البدني وفقاً لمتغير الجنس.

4.1 تساؤلات البحث:

1. ما هو النظام الغذائي لدي تلاميذ التعليم الأساسي (الشق الثاني) بمنطقة غدوة؟
2. ما هو مستوى النشاط البدني لدي تلاميذ التعليم الاساسي (الشق الثاني) بمنطقة غدوة؟
3. هل هناك فروق في النظام الغذائي والنشاط البدني وفقاً لمتغير الجنس؟

5.1 أهم المصطلحات المستخدمة في البحث:

النظام الغذائي: النظام الغذائي هو النمط الغذائي الذي يتم فيه استهلاك الأطعمة والأغذية المختلفة خلال مدة معينة، للحصول على السعرات الحرارية والمكونات الغذائية الضرورية، للقيام بالعمليات الحيوية والحصول على الطاقة، بهدف فقدان الوزن أو زيادته أو غيرها من الأهداف المختلفة حسب الحالة الصحية وغيرها من العوامل (منظمة الصحة العالمية 2018).

النشاط البدني: النشاط البدني بأنه أي حركة بدنية تنتجها العضلات الهيكلية وينتج عنها استهلاك الطاقة (لوريس بيناسيا وآخرون، 2022).

الفصل الثاني

2:- القراءات النظرية والدراسات السابقة

1:2 الثقافة الغذائية

2:2 فترة المراهقة وسوء التغذية

3:2 الواعي الغذائي

4:2 أهداف الواعي الغذائي

5:2 العوامل المؤثر علي الواعي الغذائي

1:5:2 المستوي التعليمي

2:5:2 العوامل الاجتماعي

6:2 اهمية الواعي الغذائي داخل المدرسة

7:2 التغذية واهميتها

8:2 طلبة المدارس — التربية الغذائية بالمدرسة

9:2 اساس انتشار سوء التغذية بين التلاميذ

10:2 اسس التغذية المدرسية

11:2 النشاط البدني

12.2 انواع النشاط البدني

13.2 أنواع ومستويات النشاط البدني

14.2 هرم النشاط البدني

15.2 فوائد النشاط البدني الصحية

16.2 محفزات ومعوقات لممارسة النشاط البدني

17.2 وصفة النشاط البدني

18:2 الدراسات السابقة

19.2 أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة

1.2 الثقافة الغذائية:

أن الثقافة الغذائية، تعتبر جزءا متكاملًا من تعليم حجرة الدراسة وليست مادة مستقلة، ويمكن أن تدمج في مواد دراسية كثيرة مثل العلوم والحساب والتاريخ والجغرافيا والتربية الرياضية والاقتصاد المنزلي، وذلك من خلال تزويد المتعلمين بالمعلومات أنماط السلوك المتعلقة بالغذاء (إبراهيم مطاوع، 1995).

ويرى البعض مثل: (Shier & Torabi، 1997، منى محمد 1997) أن الثقافة الغذائية مسئولية التربية العملية وتدرّس العلوم بدليل أن كتب العلوم تسمى العلوم والصحة وتهدف إلى تزويد المتعلمين بثقافة صحية، من أجل المحافظة على صحتهم، ومن أهم عناصرها جزء أصيلا من الثقافة الصحية التي تمثل بدورها جزءا هاما من الثقافة العلمية التي نعتبر أحد أهداف التربية العملية. ومن الوضع أنه لا يوجد طعاما منفردا يمكن الاعتماد عليه كغذاء كامل للإنسان ، لذا كان لابد من تنويع الأطعمة بحيث تحتوي على جميع العناصر الضرورية للجسم ، (Smolin & Mary، 1997).

وتتكون العناصر الغذائية من البروتينات والكربوهيدرات والدهون والفيتامينات والأملاح المعدنية والماء، هذا بالإضافة إلى بعض العناصر الهامة للجسم التي اكتشفت حديثا، وهي الألياف الغذائية ومضادات الأكسدة ومركبات الفيتو، والتي قد لا يعلم عنها الكثير من الأفراد شيئا (سيد شلبي، 2001).

وقد أثبتت البحوث مثل دراسة (أيمان البولوني، ميسون شتيفي، 2003) أن الجهل بالمبادئ الأساسية في التغذية يعد سببا رئيسيا في حدوث الكثير من أمراض نقص وسوء التغذية، وكلما قل الدخل زادت أهمية معرفة أسس التغذية الصحيحة. فارتفاع مستوى الدخل

يمكن الفرد من زيادة التنوع في الأطعمة، وكذلك الحصول على كميات مناسبة من الأطعمة ذات القيمة الغذائية العالية مثل اللحوم، البيض، الألبان، والفواكه.....الخ، ومن ثم يسهل عليه الحصول على جميع احتياجاته الغذائية التي تتيح له النمو السليم والصحة الجيدة، ولكن قلة الدخل تحد من المقدرة الشرائية للأسرة. لذا يتطلب الأمر دراسة مكونات الغذاء ومصادره والقيمة الغذائية للأطعمة وفائدة كل منها للجسم وكيفية الاستعاضة عن الأطعمة الغالية الثمن ببديلتها من الأطعمة الرخيصة، كذلك تكوين الوجبات وطرق المحافظة على الأطعمة والإقلال من الفاقد إلى أقصى حد ممكن.

2.2 فترة المراهقة وسوء التغذية:

تعتبر فترة المراهقة من الفترات الحرجة في عملية النمو والتطور. وتتميز هذه المرحلة بالزيادة السريعة في الطول والوزن وتحدث فيها العديد من التغيرات في الناحية الفسيولوجية والاجتماعي. ويحدث خلال مرحلة المراهقة انتشار نقص التغذية والسلوك الغذائي الخاطئ، وهذا يؤدي إلى انتشار الأمراض في المستقبل مثل هشاشة العظام والسمنة وزيادة مستوى الدهون وتأخير البلوغ الجنسي والطول النهائي عند البلوغ بالإضافة لظهور خلل التغذية خلال هذه المرحلة، وأشارت الدراسات المسحية على التغذية لحدوث انتشار كبير لنقص التغذية في هذه المرحلة العمرية.

(إيمان البلوني، ميسون شيفي، 2003)

ويمكن البدء بتعليم الفرد المعلومات الغذائية في مراحل التعليم المبكرة، على أن يستمر ذلك في المراحل التعليمية التالية، وبذلك يمكن تنمية السلوكيات الغذائية الصحيحة والاتجاهات والقيم المرتبطة بالغذاء، فإذا تعلم الطفل منذ الصغر كيف يختار غذائه، وتم تزويد آباء وامهات

المستقبل بمعلومات عن الغذاء والتغذية السليمة أمكن تحقيق أهداف التربية (إلى حسام الدين، 2004)، (منار الشامي، 2006).

أن العادات الغذائية عند المراهقات تميزت بعدم انتظام الوجبات، ومعظمهن يتجاهلن تناول وجبة الإفطار، وكذلك الوجبات المدرسية بينما معظمهن يتناولن وجبة العشاء، ومع ذلك فإن تناول الوجبات الخفيفة والسريعة كانت شائعة بين المراهقات، وتمثل 25% إلى 35% من الطاقة اليومية المتأولة، وكان تناول الكالسيوم مرتفعا بينما تناول الألياف وفيتامين "د" والزنك والسليسيوم وكذلك الحديد كان منخفضا عن كميات الموصي بها، كما أكدت الدراسة على وجود انخفاض في المركبات المرتبطة بالحديد. (Samuel- son,200)

ومعظم المراهقين (72%) يتناول على الأقل منتجات الألبان يوميا، وأسفرت النتائج عن استهلاك كميات كبيرة من الشكولاتة والبطاطس المحمرة، وأشارت النتائج أيضا إلى أن ثلثي المراهقين (65%) تقريبا يتناولون الأغذية الدهنية التي تزيد عن (35%) ولثقافة الغذائية أهمية خاصة بين تلاميذ المدارس وطلاب الجامعات وذلك لأنهم في حاجة ملحة إلى التوجيه والوعي الغذائي لتحسين عملية اختيار الغذاء وتعويدهم على أسس التغذية السليمة التي يستمرون على إتباعها في المستقبل ، وفي الحقيقة فإن كل فرد من أفراد المجتمع في حاجة إلى ثقافة غذائية تنمي الوعي الغذائي لديه.

3.2 الوعي الغذائي:

يوفر الوعي الغذائي مهارات حياتية أساسية وتهدف إلى غرس وتعزيز أنماط غذائية سليمة في سياق اجتماعي واقتصادي محدد، وقد ترمي إلى توفير معارف ومهارات كافية لمساعدة الأسرة على إنتاج وشراء وتجهيز وإعداد الأغذية التي يحتاجون إليها لا شباع احتياجاتهم الغذائية،

ويتطلب هذا الإلمام بالمكونات الغذائية التي تشكل طعاما مغذيا، والطرق التي يستطيع بها الفرد اشباع احتياجاته الغذائية من الموارد المتاحة (FAO، 2000)

4.2 أهداف الوعي الغذائي

لقد أقر المؤتمر العالمي للطفولة (1991) عدة أهداف على المستوى الدولي الغذائي منها:

1. نشر المعلومات الصحية من أجل مكافحة مشكال سوء التغذية، وتشجيع النظم الغذائية السليمة وانماط الحياة الصحية والوقاية من الأمراض المزمنة (مجدي عزمي، 2002).
2. توفير مهارات حياتية أساسية تهدف إلى غرس وتعزيز أنماط غذائية سليمة في سياق اجتماعي واقتصادي محدد.
3. ويوفر الوعي الغذائي مهارات حياتية أساسية وتهدف إلى غرس وتعزيز أنماط غذائية سليمة في سياق اجتماعي واقتصادي محدد، وقد ترمي إلى توفير معارف ومهارات كافية لمساعدة الأسرة على انتاج وشراء وتجهيز وإعداد الأغذية التي يحتاجون إليها لا اشباع احتياجاتهم الغذائية، ويتطلب هذا الإلمام بالمكونات الغذائية التي تشكل طعاما مغذيا، والطرق التي يستطيع بها الفرد اشباع احتياجاته الغذائية من الموارد المتاحة (2000، FAO).

5.2 العوامل المؤثر على الوعي الغذائي

أجريت العديد من البحوث بهدف التعرف على العوامل المؤثرة في الوعي الغذائي، وقد خلصت تلك البحوث إلى استنتاج العوامل التالية:

1. المستوى التعليمي: يعد المستوى التعليمي من العوامل المؤثرة في الوعي الغذائي وفي

اختيار الأغذية وممارسة العادات الغذائية والصحية السليمة، فارتفاع المستوى التعليمي

يساعد على حسن اختيار الغذاء الصحي المتناول (الجاسم، 2003).

وتشير عفاف صبحي، (2004) إلى أهمية معرفة درجة التعليم والاستيعاب والمقدرة

على الفهم للفئة المستهدفة للدراسة حتى يمكن وضع البرنامج بالأسلوب المناسب الذي

يمكن فهمه بسهولة واستيعاب والاستفادة منه أقصى استفادة ممكنة،

2. العوامل الاجتماعي:

يؤدي التغير والتطور الاجتماعي إلى تغير في مستوى الوعي الغذائي للفرد، ومن العوامل

الاجتماعية التي لها تأثير في الوعي الغذائي الموقع الجغرافي والحضر والبادية والمعتقدات

الغذائية وزيادة عدد السكان، فقد أشارت منظمة الأغذية والزراعة (FAO، 2000)

6.2 أهمية الوعي الغذائي داخل المدرسة.

وتهدف المدرسة بما فيها من مناهج، كتب مدرسية، معلمين وأنشطة مدرسية إلى تكوين طبائع

حميدة، وصياغة نفسيات متوازنة ومتكاملة وتقف الإذاعة المدرسية جنبا إلى جنب مع العديد من

الأنشطة المدرسية فهي وسيلة تعليمية، ويؤدي الاستخدام التربوي لها إلى تنمية الطالب عقليا،

فكريا واجتماعي، لكن الدراسات أثبتت أن التعليم لا يقتصر على ما تقدمه المدرسة داخل أسوارها

للطلبة، ولكنه يتأثر كثيرا بالمؤسسات الثقافية والاجتماعي (خلف محمود، 2007).

ويظهر دور المدرسة في نشر الوعي الصحي من خلال ما يلي:

1. تزويد التلاميذ بالمعرفة الصحية الفردية عن الأمراض المختلفة التي تصيب جسم الانسان.

2. تزويد التلاميذ بالقواعد الصحية الضرورية للوقاية من الاخطار والأمراض.

3. إكساب التلاميذ بعض الاتجاهات الصحية السليمة التي تمكنهم من التعامل بنجاح مع المشكلات الصحية التي يتعرضون لها أو يتعرض لها أحد أفراد أسرته.

4. توفير الرعاية الصحية الممكنة للتلاميذ من خلال الكشف الدوري وعزل الحالات المرضية (على الأحمدي، 2003).

7.2 التغذية وأهميتها:

التغذية هي الطريقة التي يحصل بها الإنسان على الغذاء الذي يتم تناوله والذي تجري عليه مختلف العمليات الأيضية للإنتاج للطاقة وتحريرها لاستخدامها في أفعالنا الحيوية اليومية أو أثناء ممارسة النشاط البدني.

وعليه يمكن تعريف التغذية:

((بأنها مجموعة العمليات المختلفة التي بواسطتها يحصل الكائن الحي على الغذاء أو العناصر الغذائية الضرورية)) وعليه تعد التغذية بأنها المسؤولة عن العملية الحيوية العامة بالجسم التي تتحد المحافظة على بناء الجسم وإعادة التالف من الخلايا، تنظيم العمليات الكيميائية الحيوية داخل الخلايا، نمو الجسم والمقدرة على الحركة والإنتاج وتنفيذ ما يلقي علي الجسم من تبعات، التأثير على الحالة النفسية، العقلية، الجسمية، الاجتماعي والصحة، إمداد العضلات بالطاقة اللازمة لانقباض العضلي، إفرازات الغدد في الجسم، ضخ الإشارات العصبية (غصون فاضل،

(2020)

8.2 طلبة المدارس – التربية الغذائية بالمدرسة

يلتحق الطالب في الدراسة من السادسة من العمر وحتى بعد العشرين وهذه فرصة طويلة للعمل على رفع المستوى الصحي للطالب بالطريق المختلفة وذلك عن طريق التغذية السليمة وبيث العادات الغذائية منذ الصغر. فمما لا شك فيه أن الغذاء المناسب الكامب الذي يحتوي على العناصر الغذائية بالنسب المقررة للجسم ضروري لنمو التلاميذ وأيضا لتحقيق الكفاءة البدنية والمقدرة العقلية وبالتالي قدرة التلميذ علي استيعاب الدروس والتحصيل العلمي لأن العقل السليم في الجسم السليم كما تؤدي التغذية السليمة إلى رفع مناعة الجسم ضد الأمراض المعدية. وقد لوحظ في البلاد الفقيرة أن وجود وجبة غذائية بالمدرسة على تقليل نسبة الغياب بين التلاميذ إذ إن الأسر تعتمد على الوجبة المدرسية وخاصة الأسر الفقيرة.(عفاف حسين صبحين،)

9.2 أساس انتشار سوء التغذية بين التلاميذ:

- 1- لا يتناول التلاميذ غذاء كاملا من حيث الكمية أو النوع نظرا لفقر الأسرة وعدم القدرة على الحصول على الغذاء الجيد.
- 2- قد يكون سوء التغذية راجعا إلى عادات غذائية غير سليمة عند الصغار من التلاميذ كأكل الحلوى بكثرة وخاصة قرب موعد الوجبات مما يضعف الشهية – وعادة عدم شرب اللبن عند الأطفال وعدم تناول وجبة الإفطار.
- 3- الإجهاد وكثرة الاستنكار وعدم الحصول على قسط وافر من النوم قد يؤدي إلى فقد الشهية وسوء التغذية.
- 4- المعيشة في بيوت غير صحية تؤدي إلى اضطرابات بالجهاز الهضمي.

5- قد ينتج سوء التغذية من إصابة ببعض الأمراض عند الأطفال كالتهاب اللوزتين المزمن أو الجيوب الأنفية والإصابة بالطفيليات كل هذا يؤدي إلى فقد الشهية وبالتالي إلى أمراض نقص وسوء التغذية. (عفاف حسين)

10.2 أسس التغذية المدرسية:

1. الوجبة المدرسية فيجب أن تحتوي على ما يقل عن ثلثي احتياجات الطالب اليومية من مواد البناء والوقاية أي البروتينات والأملاح المعدنية-على أن يكون البروتين ذو قيمة حيوية عالي أي بروتينات حيوانية كاللحوم والبيض والأسماك - كما يجب أن تغطي الوجبة المدرسية نصف احتياجات الطالب اليومية من السعرات لأن مصادرها الغذائية رخيصة كالخبز ولأرز والمكرونه ويمكن أن يحصل عليها التلميذ.
2. يجب التأكد من خلو الطعام من الميكروبات الضارة أو المواد السامة - ويمكن التوصل إلي ذلك بمراقبة الأغذية بالمدرسة.
3. يجب توعية التلاميذ بأن الوجبة المدرسية يجب ألا تحل محل وجبة الإفطار أو العشاء - أي إن أسرة التلميذ لا تعتمد على هذه الوجبة فقط ويجب أن تحرص على إعطاء التلميذ وجبتين كاملتين بالمنزل.
4. يجب ان تكون تكاليف الوجبة في حدود الإمكانيات المادية وبذلك يمكن تنفيذ مشروع التغذية المدرسية والاستمرار فيه. (عفاف حسين صبحي 2004)

11.2 النشاط البدني:

تعريف النشاط البدني: هو كل عملية عقلية أو سلوكية أو بيولوجية متوقعة على طاقة الكائن الحي والممتاز بالتقائية أكثر منها الاستجابة (بدوي. 1977).

يعتبر النشاط البدني والرياضي احد اتجاهات الثقافة الرياضية التي ترجع إلى التقدم حيث كان الإنسان البدائي يمارسها كثيرا ضمان لإشباع حاجاته الأولية، فأقام مسابقات العدو والجري والسباحة والرمي والمصارعة والقفز وغيرها من النشاطات الأخرى محاكيا أجداده الأولين ومستفيدا من خلفياته الرياضية السابقة، ثم أضاف إلى هذه النشاطات الأساسي بعض الوسائل كالكرات والمضارب والشبكات ووضع لها القوانين واللوائح وأقام من أجلها التدريبات والمنافسات عمل جاهدا من أجل تطويرها والالتقاء بها، حتى أصبحت إحدى الظواهر الاجتماعية الهامة التي تؤثر في سائر الأمم أصبحت عنوتن الكفاح الإنساني ضد الزمن ، وذلك ليبلغ أعلى المستويات من المهارة.

أما في عصرنا هذا فان النشاط البدني والرياضي أصبح من عناصر التي تلعب دورا كبيرا في تعزيز الصحة والتضامن بين المجموعات الرياضية وفرصة الشباب العالم اجمع ليتعارفوا بعضهم على بعض خدمة للمجتمع، بالإضافة إلى ذلك فهو يساهم في تحقيق ذات الفرد بإعطاء الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية وتحقيق ذاته عن طريق الصراع وبذل المجهود فهو يعد عاملا من عوامل التقدم الاجتماعي وفي بعض الأحيان التقدم المهني (علي منصور.1971.209)

12.2 انواع النشاط البدني:

إذا أردنا نتكلم عن النواحي للنشاطات البدنية والرياضية كان من المعرفة أن هناك أنشطة يمارسها الفرد لوحده وهي تلك الأنشطة التي يمارسها دون الاستعانة بالآخرين في تأديتها، أما الأنشطة الأخرى فيمارسها الفرد داخل الجماعة وتسمى بالأنشطة الجماعية أو الفرق، فقد قسم محمد علال خطاب النشاط الرياضي على النحو التالي:

• النشاطات الرياضية الهادئة: هي النشاطات الرياضية التي لا تحتاج إلى مجهود جسماني، ويقوم به الفرد وحده أو مع غيره، وهذا في جو هادئ أو مكان محدود كقاعة الألعاب الداخلية أو الغرف وأغلب ما تكون هذه الألعاب للراحة بعد جهد مبذول طوال اليوم.

• النشاطات الرياضية البسيطة: ترجع بساطتها إلى خلوها من التفاصيل وكثرة القواعد وتتمثل في شكل أنا شيد وقصص مقرونة ببعض الحركات البسيطة التي تناسب الأطفال.

• النشاطات البدنية التنافسية: تحتاج إلى مهارة وتوافق عضلي وعصبي ومجهود جسماني يتناسب مع نوع هذه الألعاب، يتنافس فيها الأفراد فرديا وجماعيا (كنزة بالعقون،

(2020.6.2)

ولقد شملت الدراسة الحالية الفئة الأخيرة من أنواع الأنشطة المذكورة، وهي النشاطات الرياضية التنافسية وبالخصوص كرة القدم، كرة اليد، الكرة الطائرة، كرة السلة، ألعاب، والجمباز، وهي من الرياضات التي تحتاج إلى الاهتمام الكبير بالجانب الصحي والغذائي للرياضي بحكم ما تتطلبه من مجهود بدني وعقلي إلى الاهتمام الكبير بالجانب الصحي والغذائي للرياضي بحكم ما تتطلبه من مجهود بدني وعقلي ونفسي عنيف

13.2 أنواع ومستويات النشاط البدني.

1- أنواع النشاط البدني :

• النشاط البدني المنظم:

- هذا النوع من النشاط مخطط له وينفذ تحت توجيه وإشراف مدرب أو معلم التربية ، كما يمكن أن يكون لهذا النوع من النشاط البدني أهداف وأعراض محددة مسبقا. مثلما يحدث داخل دروس التربية البدنية أو في حصص التمرينات البدنية في المراكز الرياضية.
- **النشاط البدني غير المنظم:**
- وهذا النوع من النشاط غير مخطط له وينفذ بشكل ذاتي من قبل الأفراد. ومن الأمثلة الشائعة لهذا النوع اللعب في الحدائق أو فناء المنزل أو ركوب الدراجة الهوائية.
- كما يمكن تصنيف النشاط البدني من حيث الأداء الفسيولوجي إلى أربعة أنواع رئيسية هي:
- النشاط البدني الهوائي (Aerobic physical Activity): يعمل هذا النوع من النشاط البدني على زيادة قدرة الجسم على استخدام الأكسجين كمصدر للطاقة: وذلك ليتمكن من الأداء لفترة طويلة. من أمثلة هذا النوع من النشاط البدني: المشي. السباحة. ركوب الدراجة. وممارسة كرة القدم.
- أنشطة تقوية العضلات والعظام (Muscle and Bone Strengthening Activit): يعمل هذا النوع من النشاط البدني على زيادة قوة العضلية وكتلتها لمعظم المجموعة العضلية الرئيسية في الجسم. وزيادة كثافة وقوة العظام. مثل عظام القدمين والساقين. من أمثلة هذا النوع من النشاط البدني: تمارينات المقاومة باستخدام وزن الجسم أو الأثقال. وكذلك ألعاب القفز والتسلق والجري وصعود السلم.
- الأنشطة البدنية اللاهوائية (Anaerobic physical Activity): يعمل هذا النوع من الأنشطة البدنية في غياب الأكسجين، ويعتمد الجسم في توفير الطاقة على طاقة سريعة مخزنة في العضلات عند بذل جهد عال أو سريع ومفاجئ، من أمثلة هذا النوع من

النشاط العدو والقفز ورمي القرص وحمل الأوزان الثقيلة جدا، والتي لا تستمر أكثر من 1 إلى 1.5 دقيقة.

- أنشطة المرونة والإطالة (Flexibility and Stretching Activities): يعمل هذا النوع من النشاط البدني علي زيادة قدرة مفصل الجسم على الحركة لأوسع مدى لها. كما تعمل على زيادة مطاطية العضلة. من أمثلة هذا النوع من النشاط البدني: تمرين ثني الجذع أماما من وضع الجلوس طولا المرونة الظهر وعضلات الفخذ الخليفة.

2- مستويات النشاط البدني (physical Activity Levels):

- تعرف مستويات النشاط البدني بأنها: كمية الجهد الذي يبذله الفرد أثناء ممارسة النشاط البدني، وعادة يعبر عنه في صورة الطاقة المصروفة (السرعات الحرارية) التي تستهلك أثناء النشاط البدني. يوضح الجدول رقم 12 بعض الأمثلة لمستويات للنشاط البدني اليومي. (هزاع محمد الهزاع 2001)

14.2 هرم النشاط البدني

مستويات هرم النشاط البدني:

1. المستوى الأول (قاعدة الهرم) (First Level):
 - نوع الأنشطة: جميع الأنشطة البدني الحركية التي يصرف فيها طاقة أكثر من الطاقة المصروفة أثناء الراحة(الجلوس).
 - الشد أو مستوى الصعوبة: خفيفة ومتوسطة الشدة ولا تتطلب تحديدا معينا للشدة.
 - المدة الزمنية: يمكن ممارستها طوال اليوم دون قيود، وكلما كانت موزعة في أوقات مختلفة كان ذلك أفضل لصحة الفرد.

- التكرار الأسبوعي: يفضل عملها كل يوم قدر الإمكان وكلما زادت انعكس ذلك إيجابيا على الصحة.

2. المستوى الثاني الأنشطة الهوائية (Second Level)

- نوع النشاط: جميع الرياضات والأنشطة البدنية الهوائية.
- الشدة أو مستوى الصعوبة: متوسط ومرتفعة الشدة.
- المدة الزمنية: ما يقارب 60 دقيقة، بما يعدل 300 دقيقة في الأسبوع.
- التكرار الأسبوعي: يفضل ممارستها هذا المستوى خمسة أيام في الأسبوع على الأقل. (هزاع محمد 1998)

3. المستوى الثالث أنشطة تقوية العضلات والأربطة (Third Level)

- نوع النشاط: تشمل أنشطة تقوية وتطوير العضلات والأربطة التي تعتمد على القوة والمقاومة ضد أثقال معينة أو حتى ضد وزن الجسم، وقد تكون ضد مقومات حبل أو أشرطة مطاطية.
- كما يشمل هذا المستوى تمارين المرونة للمفصل والأربطة، والإطالة للعضلات، وينصح بأجرائها عادة بعد الإحماء قبل تدريبات القوة أو المقاومة.
- الشد أو مستوى الصعوبة: متوسطة وفق متوسطة الشدة.
- تعتمد تمارين القوة على نوعها. لذا فالتدريبات السويدية مثلا تتكون من مجموعة من المحطات وكل محطة بها تمرين وكل تمرين يؤدي بتكرار معين في ثلاث جلسات، وكل جلسة من 8-12 تكرار للمتربين، وقد تقل أو تزيد حسب لياقة الفرد، كما ينصح بالتركيز على العضلات الكبيرة كالرجلين والظهر والصدر أولا.
- التكرار الأسبوعي: يفضل ممارسة هذا المستوى 2-3 ايام في اسبوع على الأقل.

4. المستوى الرابع الخمول البدني (Fourth Level)

هذا المستوى في راس الهرم، وهو بعكس من سبقه من الأنشطة البدنية والرياضية فكلما قل كلما كان ذلك أفضل.

- نوع الأنشطة: جميع أوضاع الخمول البدني.
 - المدة الزمنية: لا تتجاوز مدة الجلوس الواحد لأكثر من ساعة (60 دقيقة) متواصلة لعدة مرات في اليوم بحيث يحافظ الفرد على ما معدله 4 ساعة أو أقل من الخمول البدني اليومي.
 - التكرار الأسبوعي: ينصح بقطع فترة الخمول كل 30 دقيقة بحركة ونشاط لعدة دقائق.
- (هزاع محمد الهزاع 1998)

15.2 فوائد النشاط البدني الصحية

هناك فوائد صحية عند تبني نمط حياة نشط بدنيا، وتتمثل الفوائد التي يحصل عليها الشباب من ممارسة النشاط البدني المنتظم في أربعة أبعاد: الفوائد على الجانب الجسمي (وظائف وأجهزة الجسم)، والجانب العقلي، والجانب الاجتماعي، وفيما يلي عرض تفصيلي لها.

• الجانب الجسمي:

1. تحسن مستويات اللياقة القلبية التنفسية.
2. زيادة قوة العظام والعضلات والأربطة في الجسم.
3. زيادة كفاءة عمل القلب والرئتين.
4. المحافظة على الوزن ضمن المعدلات الطبيعية.
5. زيادة مرونة المفاصل وتعزيز توازن الجسم،

الوقاية من الإصابة بعوامل الخطر مثل السكري النوع الثاني وارتفاع ضغط الدم والدهون الضارة.

(مشعان بن زين الحربي 2012)

• الجانب النفسي

1. زيادة الثقة بالنفس.

2. خفض أعراض القلق والاكتئاب في حالة الإصابة بهما.

3. خفض خطر الإصابة بالإمراض النفسية مثل القلق والاكتئاب.

4. زيادة هرمون السير وتونين (Serotonin) أو ما يسمى بهرمون السعادة.

تحسن النظرة الإيجابية للذات خصوصا ما يتعلق بالنظرة نحو صورة الجسم. (محمد حسن

علاوي 1996)

• الجانب العقلي:

1. تحسن التحصيل الدراسي.

2. تحسن القدرات الإدراكية كالتهكير والتركيز والانتباه.

• الجانب الاجتماعي:

1. تحسن المهارات الاجتماعية وبناء علاقات جيدة مع الآخرين.

2. الوقاية من تبني السلوك العدوانى أو العنف بين فئة الشباب.

الوقاية من تبني السلوك غير السوي. (منظمة الصحة العالمية.2014)

16.2 محفزات ومعوقات لممارسة النشاط البدنى

تعرف المعوقات بأنها: الموانع التي تحول دون ممارسة الفرد للنشاط البدنى ، وقد تكون معوقات

شخصية مرتبطة بالفرد كضعف اللياقة البدنية والانشغال بالعمل والدراسة ، وقد تكون معوقات

خارجية لعدم توفر التجهيزات الرياضية، وصعوبة ظروف الطقس، إن أبرز المعوقات في المجتمعات الغربية جاءت بنسبة 69% لعدم وجود وقت كاف لممارسة الأنشطة البدنية، و59% لضعف اللياقة البدنية والقدرة على ممارسة النشاط البدني 52% لعدم وجود تحفيز وتشجيع من الآخرين للاستمرار في ممارسة النشاط البدني ، بينما في المملكة العربية السعودية أظهرت النتائج أن أبرز المعوقات جاءت بنسبة 57% لعدم وجود وقت كاف، و80.5% لقلة المرافق والبيئة المناسبة للنشاط البدني، و43.5% لضعف اللياقة البدنية لدى الفرد. (منظمة الصحة العالمية.2014)

17.2 وصفة النشاط البدني

كثير ما نرى أو نسمع بان فرد بدا ممارسة النشاط البدني وتوقف بعد فترة، هل سبق أن مررت هذه الحالة؟ لعل أهم ما يميز العمل الناجح هو التخطيط السليم ، خاصة التخطيط لإحداث تغيير مستدام في الممارسات كتغيير نمط الحياة من السلوك حامل بدنيا إلى سلوك النشاط والحركة، ان تعديل الممارسات يحتاج ال تهيئة وخطة شخصية جيدة ، تسمى الخطة الشخصية البدنية والتي تعرف بانها : عرض مفصل يوضح كيفية توظيف الموارد البشرية والإمكانات المادية والرياضية المتاحة، خلال فترة زمنية محددة، لأجل تحقيق هدف بدني او رياضي لدى الفرد، ومتوائمة مع القدرات البدنية والرياضية، زادت احتمالية نجاح الخطة في تحقيق أهدافها بتبني الفرد نمط الحياة الصحية النشاط بدنيا، وسهل تنفيذها، واستمرارها على المدى الطويل.(منظمة الصحة العالمية.2014)

18.2 الدراسات السابقة:

دراسة ادم زبريكي واخرون (Adam Zubrycki.et,al) (2017) بعنوان: السلوكيات الغذائية المختارة والنشاط البدني بين أطفال المدارس الابتدائية. والتي هدفت الى تقييم التغذية والنشاط البدني لدى الأطفال في المدرسة الابتدائية. وتمثلت عينتها في تلاميذ المدارس الابتدائية على عينة قوامها 707 تلميذ وتلميذة، واستخدمت اداة الاستبيان لجمع البيانات وفق المنهج الوصفي وكان من أبرز نتائجها ان ما نسبته 88.6% من التلاميذ يتناولون 4 أو 5 وجبات في اليوم. وبلغت نسبة التلاميذ الذين يتناولون وجبة الإفطار 86.4% من المشاركين. كما دلت النتائج ان الغالبية من التلاميذ 86.8% يشاركون دائماً في دروس التربية البدنية، وان التلاميذ الذكور أكثر مشاركة في الأنشطة الرياضية ينسبه 62.2% مقرنة بالإناث ينسبه 51.8%.

2.دراسة لوريس بيناسيا واخرون (Loris Benassia, et, al. 2022) بعنوان: النشاط البدني والتغذية للأطفال في التعليم الابتدائي، والتي هدفت الى تحديد مستوى النشاط البدني والتغذية لأطفال المدارس الابتدائية. وتمثلت عينتها في تلاميذ المرحلة الابتدائية على عينة مكونة من 265 تلميذ وتلميذة. واستخدمت اداة الاستبيان لجمع البيانات وفق المنهج الوصفي وكان من أبرز نتائجها أن التلاميذ لديهم مستوى غذائي طبيعي في الصفين الأول والثالث، بينما لدى التلاميذ في الصفين الثاني والرابع مستوى مرتفع في مؤشر كتلة الجسم. أن معظم الفتيات والفتيان في المرحلة الابتدائية يمارسون الرياضة في أوقات فراغهم، وأنهم يقضون ما يقرب من ساعتين إلى ثلاث ساعات يومياً في الهواء الطلق. كما يتدرب الأولاد عادة ثلاث مرات في الأسبوع، وتتدرب البنات مرتين في الأسبوع، في حين يستمر تدريب الأولاد في المتوسط 60 دقيقة، وتدريب الفتيات 75 دقيقة.

3. دراسة دوجلاس إي واخرون (Douglas E, et al 2010) بعنوان: تقييم النشاط البدني والتغذية لأطفال المدارس العامة والمدارس المنزلية، والتي هدفت الى مقارنة النشاط البدني والنظام الغذائي لتلاميذ المدارس العامة مقابل تلاميذ المدارس المنزلية. وتمثلت عينتها في تلاميذ المدارس العامة والمدارس المنزلية على عينة قوامها 72 تلميذا 36 تلميذا من المدارس العامة تلميذا 36 من المدارس المنزلية والذين تراوحت أعمارهم بين 7 و 11 عامًا. واستخدمت جهاز مراقبة النشاط لكل مشارك وسجل النظام الغذائي بشكل متزامن لمدة سبعة أيام متتالية لجمع البيانات وفق المنهج الوصفي وكان من أبرز نتائجها ان تلاميذ المدارس العامة قضوا أكثر وقتا في ممارسة النشاط البدني المعتدل مقارنة تلاميذ المدارس المنزلية. كما دلت النتائج ايضا انه لا يوجد فروق دالة احصائيا في النظام الغذائي بين تلاميذ المدارس العامة والمدارس المنزلية.

19.2 أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

استفادة الدراسة الحالية من جميع الدراسات السابقة في الاتي

1. الوصول لصياغة عنوان البحث.
2. الوصول للمنهج الملائم لهذا البحث.
3. دعم مشكلة البحث وأهميته وأهدافه.
4. الإجراءات والأدوات المستخدمة في البحث.

الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1.3 منهج البحث

2.3 مجتمع البحث

3.3 عينة البحث

4.3 الاجهزة المستخدمة في البحث

5.3 مجالات البحث

6.3 اسلوب معالجة البيانات وتحليلها

3. إجراءات البحث:

1.3 منهج البحث:

استخدمت الطالبة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمتها لطبيعة هذه الدراسة.

2.3 مجتمع البحث:

مثل مجتمع البحث في تلاميذ التعليم الأساسي بمدرسة حطين بمنطقة غدوة البالغ عددهم (207) تلميذا وتلميذة للسنة الدراسية 2023-2024م

3.3 عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث من تلاميذ التعليم الأساسي (الشق الثاني) بمدرسة حطين بمنطقة غدوة وبلغ عددهم (205).

جدول (1)

يوضح نسبة التلاميذ المشاركين في البحث

المتغير	التكرار	النسبة المئوية%
الجنس	120	58.5
ذكور		
اناث	85	41.5
المجموع	205	100.0

يوضح الجدول رقم (1) توصيف عينة البحث من حيث الجنس فقد كان عدد التلاميذ الذكور

(120) تلميذا وبنسبة بلغت (58.5%)، وكان عدد الاناث (85) وبنسبة (41.5%)، حيث بلغ

العدد الإجمالي 205 تلميذا وتلميذة من تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي بمنطقة غدوة

جدول (1)

يوضح توصيف عينة البحث

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر (السنة)	13.932	0.855	0.322
الطول (سم)	1.655	0.119	0.386
الوزن (كجم)	47.787	16.151	2.507

يوضح الجدول رقم (2) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لقياس العمر والطول والوزن لعينة البحث، حيث بلغ المتوسط الحسابي للعمر (13.932) والانحراف المعياري بلغ (0.855) وكان معامل الالتواء (0.322)، حيث بلغ المتوسط الحسابي للطول (1.655) والانحراف المعياري بلغ (0.119) وكان معامل الالتواء (0.386)، حيث بلغ المتوسط الحسابي للوزن (47.787) والانحراف المعياري بلغ (16.151) وكان معامل الالتواء (2.507).

ادوات البحث: تعتبر أدوات البحث المحور الأساسي الذي يستند عليه الباحث ويوظفه في معالجة مشكلة البحث، ولتحقيق ذلك وظفت الطالبة الأدوات التالية:

استبانة قياس النظام الغذائي والنشاط البدني:

حيث اشتمل الاستبيان على جانبين:

أ. الجانب الأول تقييم النظام الغذائي للتلاميذ وسيتكون من (16) فقرة

ب. الجانب الثاني تقييم النشاط البدني الرياضي وسيتكون من (8) فقرة

جدول (2)
يوضح قيم الفا كرونباخ لمحاور البحث

م	المحاور	عدد الفقرات	قيم الفا كرونباخ
1	النظام الغذائي	16	0.844
2	النشاط البدني الرياضي	8	0.840

تشير نتائج الجدول رقم (3) أن قيم معامل الثبات لمجالات استبيان النظام الغذائي والنشاط البدني الرياضي، قد تراوحت ما بين (0.840 - 0.844)، وتعد هذه القيم جيدة لأغراض البحث.

جدول (3)
يوضح المتوسط المرجح لمستوى النظام الغذائي والنشاط البدني

استمارة استبيان	المتوسط المرجح	مستوى النظام الغذائي
	1.66-1.00	منخفض
	2.33-1.67	متوسط
	300-2.34	مرتفع

4.3 الأجهزة المستخدمة في بحث:

- جهاز الرستاميتتر: لقياس الطول (سم)
- الميزان الطبي: استعمال ميزان طبي لقياس الوزن (كجم).
- استمارة جمع البيانات.

5.3 مجالات البحث

المجال البشري: تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي الشق الثاني بمدرسة حطين بمنطقة غدوة.

المجال الزمني: تم اجراء البحث خلال الفترة من 31.1.2024 الى 4.2.2024

المجال المكاني: تمت جميع القياسات بمدرسة حطين للتعليم الاساسي بمنطقة غدوة

6.3 أسلوب معالجة البيانات وتحليلها

لتحقيق أهداف الدراسة: تم تحليل البيانات التي تم جمعها عن طريق استمارات الاستبيان من خلال

الأساليب الإحصائية المناسبة لطبيعة البيانات ونوع العينة، وذلك عن طريق برنامج الحزم الإحصائية

للداسات الاجتماعية (SPSS): وذلك من خلال إجراء المعاملات الإحصائية الآتية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- النسبة المئوية.
- معادلة كرونباخ الفا
- اختبار (ت) للعينات المستقلة (Independent-T-Test).

الفصل الرابع

1-4 عرض النتائج

2-4 مناقشة النتائج

4. عرض ومناقشة النتائج

1.4 عرض النتائج:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى النظام الغذائي والنشاط البدني لدي تلاميذ التعليم الأساسي (الشق الثاني) بمنطقة غدوة، ولتحقق ذلك تمت الإجابة عن أسئلتها وفق تسلسليها. وفيما يلي عرض لذلك.

نتائج السؤال الأول الذي ينص على: ما مستوى النظام الغذائي والنشاط البدني لدي تلاميذ التعليم الأساسي (الشق الثاني) بمنطقة غدوة؟

للإجابة عن هذا السؤال: تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوزن النسبي % ومستوى الأهمية وترتيب الفقرات لدى عينة البحث، والجدول رقم (4) يبين ذلك.

جدول (4)

يوضح استجابات افراد عينة البحث حول النظام الغذائي

ت	الإجابات							
	الفقرات		نادرا		احيانا		دائما	
	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%
1	أتناول وجبة إفطار صحية خلال العام الدراسي	13	6.3	68	33.2	124	60.5	
2	أتناول الالبان ومشقاتها يوميا خلال العام الدراسي	48	23.4	101	49.3	56	27.3	
3	وجبة الغذاء هي الوجبة الرئيسية لدى خلال العام الدراسي	44	21.5	103	50.2	58	28.3	
4	استغني عن إحدى الوجبات الغذائية الرئيسية	7	3.4	55	26.8	143	69.8	
5	أتناول وجبات خفيفة بين الوجبات الرئيسية	95	46.3	94	45.9	16	7.8	
6	أتناول ثلاث وجبات غذائية منتظمة يوميا خلال العام الدراسي	107	52.2	39	19.0	59	28.8	
7	أحرص على تناول الخضروات في الوجبة الغذائية	139	67.8	22	10.7	44	21.5	
8	أحرص على تناول الفاكهة يوميا.	145	70.7	32	15.6	28	13.7	
9	تحتوي الوجبة الغذائية التي أتناولها على الكربوهيدرات	7	3.4	31	15.1	167	81.5	
10	تحتوي الوجبة التي أتناولها على البروتينات	90	43.9	65	31.7	50	24.4	
11	تحتوي الوجبة التي أتناولها على الدهون	67	32.7	61	29.8	77	37.6	
12	أحصل على كميات ملائمة من الفيتامينات والمعادن في وجبتي الغذائية	24	11.7	118	57.6	63	30.7	
13	أتناول الحلويات والسكريات بنسبة عالية	48	23.4	67	32.7	90	43.9	
14	أتناول كمية ملائمة من الماء يوميا	11	5.4	68	33.2	126	61.5	
15	أتناول المشروبات الغازية بكثرة	67	32.7	57	27.8	81	39.5	
16	أتناول إحدى الوجبات الغذائية خارج المنزل	50	24.4	61	29.8	94	45.9	

يوضح الجدول رقم (5) استجابات افراد عينة البحث اتجاه محور النظام الغذائي، فكانت نسبة (60.5%) يتناولون وجبة إفطار صحية خلال العام الدراسي، ونسبة (33.2%) أحيانا يتناولون وجبة إفطار صحية، وبلغت نسبة (49.3%) من افراد العينة أحيانا يتناولون الالبان ومشتقاتها خلال العام الدراسي، وفي المقابل بلغت نسبة الذين يتناولون الالبان ومشتقاتها (27.3%) فقط، اما الذين اجابوا تعتبر وجبة الغذاء هي الوجبة الرئيسية لدى خلال العام الدراسي الأغلبية للخيار أحيانا بلغت نسبتهم (50.2%)، وكانت نسبة (69.8%) للخيار نعم ان لديهم القدرة على الاستغناء عن إحدى الوجبات الغذائية الرئيسية

جدول (5)

يبين التكرارات والمتوسطات الحسابية ورتب الفقرات للمحور الأول (النظام الغذائي)

ت	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي %	مستوى الموافقة	ترتيب العبارات
1	أتناول وجبة إفطار صحية خلال العام الدراسي	2.541	0.614	84.70	مرتفع	4
2	أتناول الألبان ومشروباتها يوميا خلال العام الدراسي	2.039	0.712	67.97	متوسط	10
3	وجبة الغذاء هي الوجبة الرئيسية لدى خلال العام الدراسي	2.068	0.704	68.93	متوسط	8
4	استغني عن إحدى الوجبات الغذائية الرئيسية	2.663	0.541	88.77	مرتفع	2
5	أتناول وجبات خفيفة بين الوجبات الرئيسية	1.614	0.628	53.80	منخفض	14
6	أتناول ثلاث وجبات غذائية منتظمة يوميا خلال العام الدراسي	1.765	0.870	58.83	متوسط	13
7	أحرص على تناول الخضروات في الوجبة الغذائية	1.536	0.825	51.20	منخفض	15
8	أحرص على تناول الفاكهة يوميا.	1.892	0.739	63.07	متوسط	11
9	تحتوي الوجبة الغذائية التي أتناولها على الكربوهيدرات	2.780	0.490	92.67	مرتفع	1
10	تحتوي الوجبة التي أتناولها على البروتينات	1.804	0.804	60.13	متوسط	12
11	تحتوي الوجبة التي أتناولها على الدهون	2.048	0.838	68.27	متوسط	9
12	أحصل على كميات ملائمة من الفيتامينات والمعادن في وجبتي الغذائية	2.190	0.625	73.00	متوسط	7
13	أتناول الحلويات والسكريات بنسبة عالية	2.204	0.796	73.47	متوسط	6
14	أتناول كمية ملائمة من الماء يوميا	2.561	0.596	85.37	مرتفع	3
15	أتناول المشروبات الغازية بكثرة	2.068	0.849	68.93	متوسط	8
16	أتناول إحدى الوجبات الغذائية خارج المنزل	2.214	0.812	73.80	متوسط	5
	المتوسط الكلي	2.124	0.366	70.80	متوسط	

أقصى درجة للاستجابة (3) درجات.

من خلال الجدول أعلاه والذي يشير الى إجابات العينة نحو النظام الغذائي وجدنا من خلال هذا المحور أن عينة البحث لديها نظام غذائي بمستوى متوسط، وذلك من خلال المتوسط الحسابي الكلي للمحور والذي كان مستوى الموافقة لديه متوسط وذلك لمتوسط إجابات العينة الذي بلغ (2.124) الذي يقابله الوزن النسبي (70.80%) بانحراف معياري مقدر ب (0.366)، ولعل أكبر دليل على هذا الطرح نجد أن العبارة رقم (9) هذا المحور جاءت في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (2.780) والذي يمثله الوزن النسبي المقدر ب (92.67%) بانحراف

معياري قدره (0.490)، وفي المرتبة الثانية نجد العبارة رقم (4) بمتوسط حسابي قدره (2.663) والذي يمثل الوزن النسبي المقدر ب (88.77%) بانحراف معياري قدره (0.541)، وفي المرتبة الثالثة جاءت العبارة رقم (14) بمتوسط حسابي قدره (2.561) والذي يمثل الوزن النسبي المقدر ب (85.37%) بانحراف معياري قدره (0.596)، وجاءت في المرتبة الرابعة العبارة رقم (1) بمتوسط حسابي قدره (2.541) والذي يمثل الوزن النسبي المقدر ب (84.70%) بانحراف معياري قدره (0.614)، وفي المرتبة الخامسة جاءت العبارة (16) بمتوسط حسابي قدره (2.214) والذي يمثل الوزن النسبي المقدر ب (73.80%) بانحراف معياري قدره (0.812)، وجاءت العبارة رقم (13) المرتبة السادسة بمتوسط حسابي قدره (2.204) والذي يمثل الوزن النسبي المقدر ب (73.47%) بانحراف معياري قدره (0.796)، وفي المرتبة السابعة من حيث مستوى الأهمية جاءت العبارة (12) بمتوسط حسابي قدره (2.190) والذي يمثل الوزن النسبي المقدر ب (73.00%) بانحراف معياري قدره (0.625). وفي المرتبة الثامنة من حيث مستوى الأهمية جاءت العبارة (15) بمتوسط حسابي قدره (2.068) والذي يمثل الوزن النسبي المقدر ب (68.93%) بانحراف معياري قدره (0.849)، وتلتها باقي الفقرات على حسب أهميتها كما هو موضح في الجدول رقم (6).

جدول (6)

يوضح استجابات افراد عينة البحث حول النشاط البدني الناحية الصحية

ت	الفقرات	الاستجابة		غير موافق		محايد		موافق	
		ك	%	ك	%	ك	%	ك	%
1	الأنشطة البدنية الرياضية ضرورية لاكتساب الصحة الجيدة.	16	7.8	26	12.7	163	79.5		
2	الأنشطة البدنية الرياضية تساعدني على المحافظة لقوام سليم للجسم.	14	6.8	50	24.4	141	68.8		
3	ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية اليومية ذات أهمية قصوى بالنسبة لي.	31	15.1	38	18.5	136	66.3		
4	أفضل الممارسة اليومية للأنشطة البدنية الرياضية لأجل الصحة فقط.	14	6.8	37	18.0	154	75.1		
5	الغرض الرئيسي للأنشطة البدنية الرياضية هو الحصول على قوة جسمية.	29	14.1	67	32.7	109	53.2		
6	الأنشطة البدنية الرياضية تساعدني على تجنب الإصابة ببعض الأمراض مثل السمنة.	22	10.7	77	37.6	106	51.7		
7	الأنشطة البدنية الرياضية ضرورية لرفع كفاءة أجهزة الجسم العضوية.	3	1.5	29	14.1	173	84.4		
8	عند اختياري لنشاط بدني رياضي يهمني جدا فائدته من الناحية الصحية.	3	1.5	29	14.1	173	84.4		

يوضح الجدول رقم (5) استجابات افراد عينة البحث اتجاه محور النشاط البدني من الناحية الصحية، فكانت نسبة (84.4%) من افراد عينة البحث كانت اجاباتهم "موافق" على ان الأنشطة البدنية الرياضية ضرورية لرفع كفاءة أجهزة الجسم العضوية، ويهتمهم جدا فؤاد النشاط البدني من الناحية الصحية، ونسبة (79.3%) كانت اجاباتهم "موافق" على أن الأنشطة البدنية الرياضية ضرورية لاكتساب الصحة الجيدة. ونسبة (75.1%) من افراد عينة البحث موافقون أن أفضل الممارسة اليومية للأنشطة البدنية الرياضية لأجل الصحة فقط. ونسبة (68.8%) جاءت اجاباتهم "موافق" على أن الأنشطة البدنية الرياضية تساعدني على المحافظة لقوام سليم للجسم.

جدول (7)

يبين التكرارات والمتوسطات الحسابية ورتب الفقرات للمحور الثاني (النشاط البدني)

ت	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي %	مستوى الموافقة	ترتيب العبارات
1	الأنشطة البدنية الرياضية ضرورية لاكتساب الصحة الجيدة.	2.717	0.600	90.57	مرتفع	2
2	الأنشطة البدنية الرياضية تساعدني على المحافظة لقرام سليم للجسم.	2.619	0.611	87.30	مرتفع	4
3	ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية اليومية ذات أهمية قصوى بالنسبة لي.	2.512	0.744	83.73	مرتفع	5
4	أفضل الممارسة اليومية للأنشطة البدنية الرياضية لأجل الصحة فقط.	2.682	0.595	89.40	مرتفع	3
5	الغرض الرئيسي للأنشطة البدنية الرياضية هو الحصول على قوة جسمية.	2.390	0.723	79.67	مرتفع	7
6	الأنشطة البدنية الرياضية تساعدني على تجنب الإصابة ببعض الأمراض مثل السمنة.	2.409	0.677	80.30	مرتفع	6
7	الأنشطة البدنية الرياضية ضرورية لرفع كفاءة أجهزة الجسم العضوية.	2.829	0.414	94.30	مرتفع	1
8	عند اختياري لنشاط بدني رياضي يهمني جدا فائدته من الناحية الصحية.	2.829	0.414	94.30	مرتفع	1
	المتوسط الكلي	2.623	0.173	87.43	مرتفع	

من خلال الجدول أعلاه والذي يشير الى إجابات العينة نحو ممارسة النشاط البدني من خلال الناحية الصحية وجدنا من خلال هذا المحور أن عينة البحث لديها الوعي الكامل نحو تأثير النشاط البدني الرياضي على صحة الفرد وذلك من خلال المتوسط الحسابي الكلي للمحور والذي كان مستوى الموافقة لديه مرتفع وذلك لمتوسط إجابات العينة الذي بلغ (2.623) الذي يقابله الوزن النسبي (87.43%) بانحراف معياري مقدر ب (0.173)، ولعل أكبر دليل على هذا الطرح نجد أن العبارة رقم (7 و8) هذا المحور جاءت في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (2.829) والذي يمثل الوزن النسبي المقدر ب (94.30%) بانحراف معياري قدره (0.414)، وفي المرتبة الثانية نجد العبارة رقم (1) بمتوسط حسابي قدره (2.717) والذي يمثل الوزن

النسبي المقدر ب (90.57%) بانحراف معياري قدره (0.600)، وفي المرتبة الثالثة جاءت العبارة رقم (4) بمتوسط حسابي قدره (2.682) والذي يمثله الوزن النسبي المقدر ب (89.40%) بانحراف معياري قدره (0.595)، وجاءت في المرتبة الرابعة العبارة رقم (2) بمتوسط حسابي قدره (2.619) والذي يمثله الوزن النسبي المقدر ب (87.30%) بانحراف معياري قدره (0.611)، وفي المرتبة الخامسة جاءت العبارة (3) بمتوسط حسابي قدره (2.512) والذي يمثله الوزن النسبي المقدر ب (83.73%) بانحراف معياري قدره (0.744)، وجاءت العبارة رقم (6) المرتبة السادسة بمتوسط حسابي قدره (2.409) والذي يمثله الوزن النسبي المقدر ب (80.30%) بانحراف معياري قدره (0.677)، وفي المرتبة السابعة من حيث مستوى الأهمية جاءت العبارة الخامسة بمتوسط حسابي قدره (2.390) والذي يمثله الوزن النسبي المقدر ب (79.67%) بانحراف معياري قدره (0.723).

تانيا: عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني:

نص السؤال الثاني على: هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى النظام الغذائي ومستوى النشاط البدني لدي تلاميذ التعليم الأساسي (الشق الثاني) بمنطقة غدوة تبعا لمتغير الجنس؟ وللإجابة على هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) لجميع الأساليب والجدول التالي توضح ذلك:

جدول (8)

يوضح الفروق بين الذكور والاناث في متغير النظام الغذائي

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الاناث (ن=85)		ذكور (ن=120)		المتغير
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة	4.255	3.615	32.694	3.778	34.916	النظام الغذائي

*قيمة ت" الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 = 1.660

يوضح الجدول رقم (9) انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغير النظام الغذائي بين الذكور والاناث، حيث بلغ المتوسط الحسابي للتلاميذ الذكور (34.916) وانحراف معياري (3.778)، وبلغ المتوسط الحسابي للإناث (32.694) وانحراف معياري (3.615)، حيث بلغت قيمة ت المحسوبة (4.255) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (1.660) عند مستوى دلالة 0.05، مما يدل على وجود فروق ولصالح التلاميذ الذكور في متغير النظام الغذائي.

جدول (9)

يوضح الفروق بين الذكور والاناث في متغير النشاط البدني

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الاناث (ن=85)		ذكور (ن=120)		المتغير
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دالة	1.188	2.824	20.741	2.291	21.166	النشاط البدني

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 = 1.660

يوضح الجدول رقم (10) انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغير النشاط البدني بين الذكور والاناث، حيث بلغ المتوسط الحسابي للتلاميذ الذكور (21.166) وبانحراف معياري (2.291)، وبلغ المتوسط الحسابي للإناث (20.741) وبانحراف معياري (2.824)، حيث بلغت قيمة ت المحسوبة (1.188) وهي أصغر من قيمة (ت) الجدولية (1.660) عند مستوى دلالة 0.05، مما يدل على عدم وجود فروق بين الجنسين في متغير النشاط البدني الرياضي.

2.4 مناقشة النتائج:

لقد أظهرت النتائج المتحصل عليها إن مستوى النظام الغذائي لدى تلاميذ لدي تلاميذ التعليم الأساسي (الشق الثاني) بمنطقة غدوة عينة الدراسة متوسط حيث أن العام لاستمارة استبيان النظام الغذائي لدى عينة الدراسة من تلاميذ التعليم الأساسي (الشق الثاني) بمنطقة غدوة كان بدرجة متوسطة بنسبة مئوية بلغت 70.80%.

وكون المستوى العام للنظام الغذائي متوسط راجع لعدة أسباب، تمكن في كون التلاميذ في مرحلة يكونون فيها عرضة لتناول الوجبات السريعة في اغلب الأحيان إلى جانب المشروبات الغازية والشوكولاتة والحلويات وجميعها تحتوي على كمية كبيرة من السكر السعرات الحرارية والدهون والتقليل من تناول الفواكه والخضروات وما يمكن أن يكون لذلك من أثر سيئ على صحتهم العامة على مدى الطويل، وكما هو معلوم أن العادات الغذائية السيئة في الصغر سببها عليها امتداد لهذه العادات عند البلوغ مما يؤدي إلى مشاكل صحية أكبر كأمراض القلب والسكري والسمنة، كما أن من أهم العوامل المؤثرة على اكتساب نمط غذائي سيئ لدى التلاميذ ما يحدث في المنزل من الآباء والأمهات من تناول للأطعمة غير الصحية وما يكتسبه التلميذ من أصدقائه مع عدم إغفال ما للإعلانات من تأثير واضح وملحوس على اختيار الأطعمة المتناولة، إلى جانب برامج التغذية المدرسية التي قد يترتب من جرائها مشاكل غذائية بالإضافة إلى عوامل أخرى.

وفي هذا السياق أشار (محمد الحمامي 2000) إلى أن عدم الإلمام بالثقافة الغذائية إلى جانب العادات الغذائية زيادة الإنفاق على الغذاء الذي يحتوي على سعرات حرارية عالية ومنخفض القيمة الغذائية كل ذلك يؤدي إلى حدوث البدانة، كما يشير (رضوان محمد رضوان 2002) بأن الغذاء هو المهتم الأول أو أحد الأسباب الرئيسية وراء الإصابة بالسمنة وكذلك يشير (علي جلال

الدين 2005) بان العامل الأساسي في تحاشي السمنة سمة الحياة المعاصرة يتمثل في التحكم الفردي الذاتي في التغذية وعلاقتها بدرجة التدريب الذي يؤديه الفرد، كما أشارت دراسة (جابر حسين رضوان 1993) إلى أن إتباع العادات الغذائية السليمة يؤدي إلى المحافظة على وزن الجسم لدى الذكور البالغين، كما أشارت دراسة (مجدي كمال خفاجي 2000) في أنه توجد علاقة بين العادات والسلوكيات الغذائية لأولياء الأمور ونسبة الدهون لدى أبنائهم.

وفي هذا السياق يشير (محمد نصر الدين رضوان 2003) أن زيادة الدهون في الجسم تؤدي إلى السمنة مما يؤثر سلباً على الأداء في العديد من الأنشطة الرياضية، كون الدهون الزائدة ليس لها دور إيجابي لإنتاج القوة كما أظهرت البحوث والدراسات العلمية أن الأداء البدني يتحسن لدى الأفراد كلما انخفضت نسبة الدهون في الجسم وبصفة خاصة الأنشطة التي تعتمد على السرعة والقوة. ويحدث خلال مرحلة المراهقة انتشار نقص التغذية والسلوك الغذائي الخاطئ، وهذا يؤدي إلى انتشار الأمراض في المستقبل مثل هشاشة العظام والسمنة وزيادة مستوى الدهون وتأخر البلوغ الجنسي والطول النهائي عند البلوغ بالإضافة لظهور خلل التغذية خلال هذه المرحلة، وأشارت الدراسات المسحية على التغذية لحدوث كبير لنقص التغذية في هذه المرحلة العمرية. (إيمان البولوني، ميسون شيفي ، 2003)

كما تتفق نتائج الدراسة مع دراسة قام بها (samuelson،2000) أشارت النتائج إلى أنه العادات الغذائية عند المراهقات تميزت بعدم الانتظام الوجبات، ومعظمهن يتجاهلن وجبة الإفطار، وكذلك وجبات المدرسية بينما معظمهن يتناولون وجبة العشاء، ومع ذلك فإنه تناول الوجبات الخفيفة والسريعة كانت شائعة بين المراهقات، وكان تناول الكالسيوم مرتفع بينما تناول

الالياف والفيتامين "د" و الزنك والسيلينيوم وكذلك الحديد كان منخفضا عن الكميات الموصي بها , كما أكدت الدراسة على وجود انخفاض في المركبات المرتبطة بالحديد.

وفي هذا السياق وافقت نتائج الدراسة مع دراسة قام بها (Paulus et al.,2001) لتحليل العادات الغذائية للمراهقين اشارت النتائج الى عدم تناول المراهقين الفاكهة والخضروات بنسبة 46% , 60% على التوالي ,ومعظم المراهقين (72%) يتناولون على الأقل منتجات الالبان يوميا ,واسفرت النتائج عن استهلاك كميات كبيرة من الشكولاتة والبطاطس المحمرة ,وأشارت النتائج أيضا الى ان ثلثي المراهقين (65%) تقريبا يتناولون الأغذية الدهنية التي تزيد عن (35%).
(زينب عاطف خالد وسعيد حامد محمد يحي 2016)

كما تؤكد دراسة (الدكتورة عفاف حسين صبحي 2004) ان معظم الأطفال يتجنبون فطور الصباح بسبب النهوض المتأخر من النوم، او عدم اهتمام الام بتحضير الوجبة الصباحية. وتشير الدكتورة في الصحة العامة (جزيلافان Gisela van 2005) أنه يندرج تحت هذه الفئة اضطراب اختلال تناول الأكل الذي يظهر بوضوح على حدين قطبيين وعلى متصل واحد وهما: فرط الشهية العصبي وفقدان الشهية العصبي وهما كلمتان متناقضتان لكنهما وجهان لعملة واحدة حيث أنهما يعبران عن حالة نفسية وحدة، هي تعبير عن تعويض للنقص العاطفي الذي غالبا ما ينتج عن اضطرابات عميقة للعلاقة مع الأم أو من ينوب عنها. يشعر الطفل حينما بفراغ عاطفي عميق يجعله إما أن يفرط في الأكل "لتعبئة نفسه" وإما يضرب عن الأكل ليعاقب والدته ويعاقب نفسه لوجوده حيا. لذا يكون العلاج النفسي وذلك بتحسين العلاقة مع الأم أو من ينوب عنها ثم علاجاً غذائياً. (علي محمود الجبوري 2019)

كما يشير (هاني رمزي عوض 2017) أنه منذ فترة طويلة ومنظمة الصحة العالمية توجه كثيرا من التحذيرات المستمرة من خطورة تناول الوجبات السريعة إلا أن هذه الوجبات لا تزال تمثل وحدة من أهم المشكلات الصحية التي تواجه العالم، خاصة أن عدد متناولها يقدر بالملايين حول العالم أجمع. وعلى الرغم من المنظمة أعلنت في سنة 2016 أن تناول اللحوم سابقة التجهيز، ربما يؤدي لاحقا إلى الإصابات بمرض السرطان، فإن الإقبال على تناول لا يزال عاليا. وبالطبع فإن المراهقين في طليعة الفئات التي تقبل على الوجبات السريعة، بل وكذلك الأطفال في فترة ما قبل المدرسة، حسب الدراسات الحديثة التي تشير إحداها إلى احتمالية الربط بين الإعلانات الجذابة لتلك الوجبات وتناول الأطفال الصغار لها.

كما أظهرت نتائج الدراسة إجابات العينة نحو ممارسة النشاط البدني من خلال الناحية الصحية وجدنا من خلال هذا المحور أن عينة البحث لديها الوعي الكامل نحو تأثير النشاط البدني الرياضي على صحة الفرد وذلك من خلال المتوسط الحسابي الكلي للمحور والذي كان مستوى الموافقة لديه مرتفع وذلك لمتوسط إجابات العينة الذي بلغ (2.623) الذي يقابله الوزن النسبي % (87.43%)

الفصل الخامس

1.5 الاستنتاجات

2.5 التوصيات

5. الاستنتاجات والتوصيات

1.5 الاستنتاجات:

من خلال اهداف البحث ومنهجه ونتائج الدراسة استتجت الطالبة ما يلي:

1. ان مستوى النظام الغذائي لدي تلاميذ التعليم الأساسي (الشق الثاني) بمنطقة غدوة كان متوسطا.

2. ان مستوى النشاط البدني لدي تلاميذ التعليم الأساسي (الشق الثاني) بمنطقة غدوة كان مرتفعا.

3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغير النظام الغذائي بين الذكور والاناث ولصالح التلاميذ الذكور في متغير النظام الغذائي.

2.5 التوصيات:

1. الالتزام بالغذاء الصحي والمتنوع واتباع الهرم الغذائي المناسب وخصوصا هذه المرحلة لأنها مرحلة مهمة في النمو والتطور.

2. الاهتمام بالتغذية السليمة داخل المدرسة واتباع الأنظمة والتدابير العالمية المنظمة لهذه المرحلة والتركيز على التنوع الغذائي داخل المقصف وكذلك شرب السوائل وخصوصا الماء.

3. الابتعاد عن تناول السكريات والدهون بكثرة والتي تؤثر في تناول الوجبات الرئيسية المهمة للطفل.

4. التركيز على ممارسة الرياضة والتمارين الرياضية وخصوصا الصباحية واثناء الطابور الصباحي وقبل وبعد الوقت الدراسي.

المراجع

- | اسم المؤلف | سنة |
|-----------------------------|------|
| انشلي واخرون | 2016 |
| ابراهيم عصمت مطلوع | 1995 |
| إيمان البولوني. ميسون تشيفي | 2003 |
| ليلى عبدالله حسام الدين | 2004 |
| لوريس بيناسيا | 2022 |
| ادم زبريكي | 2017 |
| احمد زكي بدوي | 1977 |
| ثناء محمد ياسين | 2005 |
| جابر حسين رضوان | 1993 |
| جاسم محمد مطر شهاب | 2003 |
| خلف محمود | 2007 |
| دوجلاس اي | 2010 |
| رضا عبدالنبي محمد معوض | 2008 |
- دراسة نظرية لبعض الجوانب المرتبطة بالذكاء والغذاء من جهة
نظر علم النفس التطوري. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، ابريل
التربية البيئية في الوطن العربي. القاهرة. دار الفكر العربي
العادات الغذائية والوعي الغذائي عند طالبات المرحلة المتوسطة
وعلاقتها بانتشار الأنيميا، مجلة بحوث الاقتصاد المنزلي، جامعة
المنوفية، مجلد(13) العدد(3-4)،ص 1-16.
- فعالية تدريس وحدة مقترحة قائمة على النظرية البنائية لتنمية وعي
طالبات المدارس الثانوية التجارية بالتربية الغذائية، مجلة التربية
العملية، الجمعية المصرية للتربية العملية بكلية التربية، جامعة عين
شمس ، المجلد السابع، سبتمبر.
- النشاط البدني وللغذائية الأطفال في التعليم الابتدائي
السلوكيات الغذائية المختارة والنشاط البدني
معجم العلوم الاجتماعية ، مكتبة لبنان
أثر تدريس برنامج مقترح للوعي الغذائي في وحدة التغذية باستخدام
الحاسب الآلي على تحصيل الطالبات في مثر الأحياء للصف
الأول الثانوي بمدارس مكة المكرمة، رسالة ماجستير غير منشورة،
كلية التربية، جامعة أم القرى بمكة.
- تأثير اسلوب الحياة على بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى الذكور
فوق 35 سنة في كل من جمهورية مصرية العربية والمملكة العربية
السعودية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ،
جامعة المنيا
- أمننا الغذائي في خطر، مجلة الوعي
الإسلامي، العدد456، شعبان1424هـ، ص3.
- أفضلية مصادر المعرفة الصحية من حيث أهميتها والإفادة منها
كما يراها طلبة المرحلة الأساسية العليا في الأردن، مجلة دراسات
العلوم التربوية، المجلد34(ملحق). ص 718-717.
- تقييم النشاط البدني والتغذية الاطفال المدارس المنزلية
فاعلية برنامج تثقيف غذائي في تحسين الحالة الغذائية للطفل
الكفيف في مرحلة ما قبل المدرسة، رسالة ماجستير غير منشورة،
كلية التربية النوعية، جامعة عين شمس.

- 2002 رضوان محمد رضوان
بيولوجيا الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق
- 2016 زينب عاطف خالد وسعيد حامد
فعالية برنامج كمبيوتر في الثقافة الغذائية على التحصيل المعرفي
ومحمد يحيى
وتتمية الوعي الغذائي والصحي لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية. كلية
الاقتصاد المنزلي جامعة الأزهر. كلية التربية جامعة بنها
- 2007 سماح حلمي يئس ابراهيم
فاعلية برنامج مقترح لتنمية الوعي الغذائي لدى طلاب كلية التربية
النوعية، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة طنطا.
- 2001 سيد شيلي
الغذاء وصحة الدواء ودار المعارف القاهرة ،ج.م.
- 2004 عفاف حسين صبحي
التربية الغذائية والصحة، القاهرة: مجموعة النيل العربي.
- 2004 عفاف حسين صبحي
التربية الغذائية والصحية . قسم التغذية وعلوم الاطعمة . كلية
الاقتصاد المنزلي - بجامعة حلون .مجموعة النيل العربية
- 2019 علي محمود الجبوري
الصحة النفسية علما تطبيقيا. دار الرضوان للنشر والتوزيع
- 2005 علي جلال الدين
الصحة الشخصية و الاجتماعية للتربية البدنية والرياضية، مركز
الكتاب للنشر، القاهرة
- 2003 علي بن حسن الاحمدي
مستوى الوعي الصحي لدى تلاميذ الصف الثاني الثانوي طبيعي
وعلاقتها باتجاهاتهم الصحية في المدينة المنورة، رسالة ماجستير،
جامعة ام القرى، المملكة العربية السعودية.
- 1971 علي يحي منصور
الثقافة الرياضية، الجزء الأول ، ط1.
- 2020 غصون فاضل
التغذية والنشاط الرياضي والارة التعليم العالي والبحث العالمي ،
جامعة المنتصرة. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
- 2020 كنزة بالعقون
النشاط البدني الرياضي وعلاقته بالسلوك الصحي الغذائي لدى طلبة
قسم التربية البدنية والرياضية، نشاط بدني رياضي مدرسي، جامعة
قاصدي مباح- ورقلة.
- 2012 مشعان بن زين الحربي
مستوي اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والنشاط البدني لدي تلاميذ
(12-15 سنة) بمدينة الرياض، مجلة جامعة الملك سعود: العلوم
التربوية والدراسات الاسلامية
- 1996 محمد حسن علاوي
علم النفس في التدريب الرياضي، درا المعارف ، القاهرة.
- 2003 محمد نصر الدين رضوان
الإحصاء الاستدلالي في التربية البدنية والرياضية . دار الفكر
العربي: مصر،
- 2000 محمد محمد الحمامي
التغذية والصحة للحياة الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة،
- 2007 محمد دقاني
تقرير نتائج السمح الصحي العالمي لطلبة المدرس في ليبيا، مركز
المعلومات والتوثيق، منظمة الصحة العالمية
- 2002 مجدي نزيه عزمي
تنمية المهارات نحو الرقابة على الاغذية ، للقااهرة المعهد القومي
للتغذية.
- 2006 منار موسي الدسوقي الشامي
برنامج مقترح بالوسائط المتعددة لتنمية مفاهيم الاقتصاد لمنزلي لدى
طفل ما قبل المدرسة، رسالة دكتوراه، كلية الاقتصاد المنزلي ،

جامعة المنوفية.

منظمة الصحة العالمية	2000	نحو عالم افضل ، تقرير عند صحة المرأة، ورقة نقاش مقدمة للجنة العالمية الصحة المرأة، لشهر إبريل
منظمة الغذائية والزراعة الأمم المتحدة	2000	الامن الغذائية والتوعية بالتغذية على نطاق الاسرة ، المؤتمر الاقليمي الخامس والعشرون للشرق الاردني، لبنان.
منظمة الصحة العالمية	2014	النظام الغذائي والنشاط البدني أولوية للصحة العام ،تم الاسترجاع في 25 جافي، http://www.who.int/dietphysicalactivity/ar/326
منظمة الصحة العالمية	2014	قلة النشاط البدني : مشكلة عالمية في مجال الصحة العامة
هزاع محمد الهزاع	2001	مستوي النشاط البدني اثناء درس التربية البدنية وعلاقته بكل من التركيب الجسمي والمقدرتين الهوائية واللاهوائية، وقائع ندوة نحو تربية أفضل تلاميذ المرحلة الابتدائية في دول الخليج العربية.
هزاع محمد الهزاع	1998	فسيولوجية الجهد البدني لدى الأطفال والناشئين الرياض: الاتحاد السعودي للطلب الرياض

تانيا المراجع الاجنبية

Zalewska M.2A,D, Zubrycki A.4C,D, Sosnowski Zenon3E , Jamiołkowski J. 2C , Zakrzewski M.4B, Maciorkowska E.	2017.	Selected nutritional behaviors and physical activity among elementary school children, Prog Health Sci 2017, Vol 7, No
Loris Benassia, Iva Blazevicband Dea Jankovi	Physical activity and nutrition of children in primary education, Volume 35, 2022 – Issue 1 . Economic Research	
Douglas E. Long, Lisa M. Gaetke, Stephen D. Perry, Mark G. Abel, and Jody L. Clasey	The Assessment of Physical Activity and Nutrition in Home Schooled Versus Public Schooled Children , Pediatric Exercise Science, 2010, 22, 44–59	
World Health Organization	2010 Global recommendations on physical activity for health. Google scholar	

- (2016) Growing Up Unequal: Gender and Socioeconomic Differences in Young People's Health and Well-Being. Health Behavior in School-Aged Children (HBSC) Study: International Report from the 2013/2014 Survey. Documentation. World Health Organization Regional Office for Europe.
- Study of Students preference and Satisfaction on Meals Served by Canteen of Elementary School in Bengasi , international Journal of Medical Science and Diagnosis Research (TJMSSDR), Volume 3Issue2;p;61-68.
- Elramli. Ss. And Elbakoush. HM Nutrition landscape information system World Health organization(WHO)2010
- Shier. Nathan W .Torabi . Recent Advances in Nutrition Education. The Health Education Monograph Series. Volume15 Number3. Mohammad R(1997)
- Smolin Lori GA and Mary B Nutrition Science and Application, second Education New York .Saunders College publishing. Grosvenar(1997)
- Dietary Habits and Nutritional Status in adolescents over Europe. An Overview of current studies in the Nordic Countries. Eur. J. Clin .Nutr. 54(Suppl1).S21-s28. Samuelson G (2000)
- Promotion of plant Based Foods to reduce Risk of Chronic Disease .Ph. D University of California, Davis, Dissertation Abstract international , B6508 Cesario .M (2004)
- Assessing Change in Vo₂max with A Non – Exercise Regression Model , Medicine and Science in Sports and Exercise,34(5) ;s229 Paulo's et al (2001)

الملاحق

الرسائل

استمارة الاستبيان

استمارة الاستبيان

جامعة سبها-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة استمارة استبيان

دراسة وتقييم النظام الغذائي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي (13-15) سنة عزيزي التلميذ/ة هذا الاستبيان يهتم بقياس النظام الغذائي ومفهوم النشاط البدني الرياضي من الناحية الصحية وسيستخدم لأغراض بحثية الرجاء قراءة الاسئلة بتمعن ووضع علامة (✓) في مربع الاجابة التي تختارها ونشكر حسن تعاونكم معنا.

الجنس: 1. ذكر () 2. انثي ()

العمر: () الطول () سم ، الوزن () كجم

محور الأول: النظام الغذائي

ت	الإجابات			
	الفقرات	1 نادرا	2 احيانا	3 دائما
1	أتناول وجبة إفطار صحية خلال العام الدراسي			
2	أتناول الالبان ومشتقاتها يوميا خلال العام الدراسي			
3	وجبة الغذاء هي الوجبة الرئيسية لدى خلال العام الدراسي			
4	استغني عن إحدى الوجبات الغذائية الرئيسية			
5	أتناول وجبات خفيفة بين الوجبات الرئيسية			
6	أتناول ثلاث وجبات غذائية منتظمة يوميا خلال العام الدراسي			
7	أحرص على تناول الخضروات في الوجبة الغذائية			
8	أحرص على تناول الفاكهة يوميا.			
9	تحتوي الوجبة الغذائية التي أتناولها على الكربوهيدرات			
10	تحتوي الوجبة التي أتناولها على البروتينات			
11	تحتوي الوجبة التي أتناولها على الدهون			
12	أحصل على كميات ملائمة من الفيتامينات والمعادن في وجبتي الغذائية			
13	أتناول الحلويات والسكريات بنسبة عالية			
14	أتناول كمية ملائمة من الماء يوميا			
15	أتناول المشروبات الغازية بكثرة			
16	أتناول إحدى الوجبات الغذائية خارج المنزل			

قياس مفهوم النشاط البدني الرياضي من الناحية الصحية

3	2	1	العبارات	ت
موافق	محايد	غير موافق		
			الأنشطة البدنية الرياضية ضرورية لاكتساب الصحة الجيدة.	1
			الأنشطة البدنية الرياضية تساعدني على المحافظة لقوام سليم للجسم.	2
			ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية اليومية ذات أهمية قصوى بالنسبة لي.	3
			أفضل الممارسة اليومية للأنشطة البدنية الرياضية لأجل الصحة فقط.	4
			الغرض الرئيسي للأنشطة البدنية الرياضية هو الحصول على قوة جسمية.	5
			الأنشطة البدنية الرياضية تساعدني على تجنب الإصابة ببعض الأمراض مثل السمنة.	6
			الأنشطة البدنية الرياضية ضرورية لرفع كفاءة أجهزة الجسم العضوية.	7
			عند اختياري لنشاط بدني رياضي يهمني جدا فائدته من الناحية الصحية.	8