

فاعلية برنامج للألعاب التمهيدية على مستوى الثقافة الغذائية لدى الطالبات البدنيات

*د/ أنوار عبد الله النوري

المقدمة ومشكلة البحث:

أن العصر الحالي يموج بالكثير من التطورات في شتى المجالات مما يلقي المسؤولية على المجتمعات للاهتمام بإعداد أطفالها إعداداً متكاملًا لمواجهة تلك التحديات ولمواكبة متغيرات القرن الجديد.

ويتفق كلا من "رحاب الشيخ (٢٠٠٠م)، أسامة راتب" (١٩٩٩م) أن اللعب مدخلاً وظيفياً لعالم الطفولة ووسيطاً تربوياً يسهم في تشكيل شخصية الطفل وبنائها من جميع الجوانب الحسية والحركية والاجتماعية والانفعالية والعقلية مؤدياً إلى تغيرات نوعية في تكوين الطفل، وممارسة الطفل للعب يكسبه معارف عن العالم الخارجي فيكتشف بيئته ويتعرف على عناصرها، ويدرك أدواره، وأدوار الآخرين ويتعلم ثقافة مجتمعه ولغته وقيمه وأخلاقه، ومن خلال أشكال اللعب المتنوعة يتعرف الطفل على الأشياء والألوان والأحجام ويقف على ما يميز هذه الأشياء من خصائص وما يجمع بينها من علاقات وما تحققه من وظائف وهذا ما يثري حياته العقلية بمعارف مختلفة عن العالم المحيط به، ويكون بداية لتعليمه مهارات التفكير، وتعديل السلوك. (٤٥:١١) (٤٩:٤)

وتشير "نادية شريف" (٢٠٠١م) أن اللعب مظهراً من مظاهر السلوك الإنساني في مرحلة الطفولة المبكرة التي تعتبر مرحلة وضع اللبنة الأولى في تكوين شخصية الفرد، حيث تُجمع نظريات علم النفس رغم اختلافها على أهمية هذه المرحلة في تكوين شخصية الفرد. وتؤكد الدراسات الحديثة أن لعب

* أستاذ مساعد بقسم التربية البدنية بكلية التربية الأساسية بالهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب - دولة الكويت.

الأطفال هو أفضل وسائل تحقيق النمو الشامل المتكامل للطفل ففي أثناء اللعب يتزود العقل بالمعلومات والمهارات والخبرات الجديدة من خلال أشكال اللعب المختلفة التي تثري إمكانياته العقلية والمعرفية وتكسبه مهارات التفكير المختلفة وتنمي الوظائف العقلية العليا كالإدراك والتذكر والتفكير، وتعديل سلوكه، وقد تجنبه الكثير من المشكلات النفسية والسلوكيات اللاتكيفية التي يواجهها الأطفال- خاصة المعاقين والتوحديين منهم- مثل القلق والسلوك العدواني. (١٢:٢٧)

وتذكر "تهاني عبد السلام" (٢٠٠١م) أن اللعب وظيفة الطفل الأساسية في ساعات استيقاظه ضمن خلال اللعب لنمو الطفل ويكتسب خبرات عديدة، فاللعب أسلوب الطبيعة لتهيئة الفرصة لمقابلة احتياجات الطفل. وفي هذا الصدد يقول "جى. بي. ناشى" أن الأطفال إذ لم يذهبوا إلى المدارس فإنهم لن يتعلموا، أما إذا لم يلعبوا فإنهم لن ينمو أبداً فالتعليم عن طريق اللعب يعمل على تنمية الأطفال، وينمو الطفل وتتحوّل أطراف اللعب إلى أنشطة مختلفة الأشكال، تاخذ من أوقاتهم وطاقتهم. (٩: ١٠٢، ١٠١)

ويشير "عبد النبي الجمال" (٢٠٠١م) إلى أن الألعاب جميعها تهدف إلى إكساب التلميذ المشترك في النشاط الرياضي القدرات والمهارات الاجتماعية النافعة سواء في اللعب أو في الحياة العامة؛ حيث تنمى هذه الألعاب قدرة التلميذ على التفاعل الاجتماعي بالتعاون ومساعدة الغير وإنكار الذات (١٨: ٥٢).

ويعتبر المستوى الصحي للشعب هو أحد مقاييس التقدم والرقى لهذا قامت الدول المتقدمة بتقديم الخدمات المختلفة لإفراد شبابها في مراحل عمرهم المختلفة من توفير الرعاية الصحية باذلة في ذلك الجهد والمال وهي على إدراك تام أن ذلك سوف يرتد إليها أضعافاً مضاعفة. (٨: ١٦)

لذلك فانه من الضروري أن يدرّب الطالب على إتباع الأسلوب الصحي السليم حتى قبل أن تتضح مداركه لاستيعاب الأسباب التي تدعوه

لإتباع السلوك الصحي السليم، وحينما تنمو مداركه يمكن أن تقدم له المعارف الصحية التي يبني عليها السلوك الصحي في حياته الشخصية والعامّة (٣٢:١٣)

والمجتمع العربي بحاجة ماسة للتوعية بقواعد السلوك الصحي ومعرفة الضار والنافع منه حتى يسير وفقاً لدستور صحي سليم، فالنشاط اليومي للإفراد يتطلب سلامة النواحي الوظيفية لأجهزة الجسم لتجنب أي قصور أو خلل يؤثر على شخصية الفرد وسلوكه وبالتالي قدرته للارتقاء بمستواه في جميع المجالات والذي يمكنه أن يصبح عائقاً لتحقيق دور الفرد في الحياة فالإنسان شاباً أو كهلاً لا يمكن أن يستمتع بالحياة إلا بقدر ما يمتلك من صحة، وما يتبع من سلوك صحي للمحافظة على هذه الصحة. (٦:٢)

وتعتبر المدارس أهم المؤسسات الاجتماعية ذات التأثير الطيب في المجتمع، ويقع على عاتقها المسؤولية نحو فئة كبيرة من أفراد المجتمع، حيث تتعاون مع الأسرة لتربية الطفل، لأن الأسرة وحدها لا تستطيع أحياناً أن تقوم بعملية التربية نظراً لانتشار الأمية بين الوالدين وضعف المستوى الثقافي الصحي لديهم، ومن هنا يقع على عاتق المدرسة تنمية الفرد ونقل الثقافة من جيل لآخر بما فيها من الجوانب والخدمات الصحية المختلفة. (٢٤٦:١٦)

وهذه الفترة من السن المدرسي من أهم مراحل العمر من حيث النمو والتطور السريع الذي يطراً على التلاميذ من الناحية البدنية والنفسية والاجتماعية، وما يصاحبه من سرعة تثبيت للمهارات والسلوكيات وما يعيننا هو تثبيت هذه السلوكيات. (٤٧:٦) (٥٩:٢٦)

ومن الواضح أن التأثير في تصرفات الفرد وإتباعه السلوك الصحي السليم في حياته وإكسابه العادات الصحية التي تحافظ على صحته وتساعد على الوقاية من الأمراض أهم من إكسابه للمعلومات الصحية لا يفيد به بقدر ما تتحول هذه المعلومات إلى سلوك وخبرات واقعية في حياته فالمعرفة لا تعني السلوك ولكنها ضرورية للسلوك. (٣٦:١٢) (٩٥:١٩)

ويشير "فرنكلن Franklin" (٢٠٠٦م) أن دراسة كل من السمنة والنشاط البدني لدى الأطفال في مرحلة الطفولة هي إحدى الأولويات البحثية في وقتنا الحالي خاصة مع إنتشار البدانة بين الأطفال في جميع الأعمار وما يترتب على ذلك من تبعات سلبية على الصحة. (١٢٠:٣٤)

وتعد البدانة من الموضوعات التي تؤثر على العديد من الجوانب النفسية والاجتماعية والاقتصادية لذا نجد اهتمام بالغ ومتزايد على المستوى العالمي بمشكلة البدانة إلا أن الاهتمام يتضائل على المستوى المحلي وخاصة في مجال العلوم النفسية. (١٠٣:٤١) (١٠٧:٤٣)

وتشير نتائج الأبحاث المرتبطة بالبدانة إلى نتائج نفسية واجتماعية شديدة الخطورة والسوء على هذه الفئة فالأطفال البدناء يعانون بشده من سوء التوافق النفسي والاجتماعي فهم دوما يتعرضون لضغوط نفسية شديدة نتيجة إنتقاد الآخرين لهم وإغاظتهم مما يترتب على ذلك شعور بالخجل والاكنتاب وإنخفاض مفهوم الذات لديهم. (٩٦:٣٨)

وترى الباحثة أن هناك العديد من الأمور التي يجب أن تحرص معلمة التربية الرياضية على العناية بتوافرها الثقافة الصحية لدى الطالبات في درس التربية الرياضية وذلك لما لمعلمة التربية الرياضية من مكانة هامة تتمتع بها بين الطالبات فهي في نظر الطالبات القدوة التي يقتدون بها، مما يتيح لها الفرصة لكي تكسب الطالبات من خلال التربية الرياضية العادات والأساليب الصحية السليمة، كما أنها تستطيع أن تطور في ثقافة الطالبات ومعارفهم الصحية ويحسن من الاتجاهات الصحية لديهم.

ونظراً لعمل الباحثة كمشرفة على مدارس المرحلة المتوسطة بدولة الكويت واحتكاكها المباشر بهم، ومعاشتها الفعلية لطالبات تلك المرحلة من خلال ملاحظتها لدرس التربية الرياضية والبدنية لهم لاحظت الباحثة أن هناك بعض مظاهر البدانة المفرطة لدى المرحلة المتوسطة وكذلك بعض

السلوكيات الغذائية الغير مرغوب فيها تنتشر بين الطالبات تلك المرحلة، أدت إلى ظهور مشكلات عديدة تتعلق بالصحة العامة، مما أدى إلى ظهور عددا كبيرا نسبيا من الطالبات يعانون من العديد من المشاكل الصحية المرتبطة بالسمنة وقلّة ممارسة الأنشطة الرياضية هذا بالإضافة للحياة اليومية والانفتاح على العالم الخارجي والتطور العلمي في هذا العصر الذي أدى إلى اعتماد الأفراد على التكنولوجيا الحديثة إلى حد كبير سواء في الحركة أو في الغذاء أو حتى ممارسة الأنشطة البدنية، لذلك أصبح من الضروري الاهتمام بإجراء الدراسات العلمية المقننة التي تتناول الأنظمة التربوية داخل المجتمع وتوجيه أنظار المسؤولين التربويين نحو أفضل الطرق والوسائل لإكساب طالبات المرحلة المتوسطة الثقافة الصحية.

هدف البحث:

يهدف البحث الى التعرف على فاعلية برنامج للألعاب التمهيدية على مستوى الثقافة الغذائية لدى الطالبات البديئات بالمرحلة المتوسطة بدولة الكويت.

فروض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الثقافة الغذائية لدى الطالبات البديئات بالمرحلة المتوسطة ولصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الثقافة الغذائية لدى الطالبات البديئات بالمرحلة المتوسطة ولصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسيين البعديين لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى الثقافة الغذائية لدى الطالبات البديئات بالمرحلة المتوسطة ولصالح مجموعة البحث التجريبية.

بعض المصطلحات الواردة في البحث

- الألعاب التمهيديّة Preliminary Games:

مرحلة متقدمة للألعاب الصغيرة؛ حيث يتم فيها تطبيق المهارات الحركية المكتسبة من الألعاب الصغيرة بصورتها البسيطة إلى مهارات حركية تُعد اللاعب لألعاب الفرق، مثل: لعبة كرة السلة- الكرة الطائرة- كرة اليد- كرة القدم (٣: ٢٧).

- العادات الغذائية Dietary habits:

هي الطرق المتبعة في اختيار وتناول واستعمال الأغذية المتوفرة وهي تشمل جميع عمليات إنتاج الغذاء وتخزينه وتصنيعه وتوزيعه وتناوله (١٥: ٣).

- الثقافة الغذائية Food culture:

هو عملية إعلامية هدفها حثُّ الناس على تبني نمط حياة وممارسات غذائية صحية سليمة ، من أجل رفع المستوى الصحي للمجتمع ، والحدّ من انتشار الأمراض (٣: ٣٦)

- السلوك الصحي :

هو كل ما يصدر عن الفرد من اتجاهات أو أقوال أو أفعال ترتبط بممارسته الصحية. (٢٥: ٨٠)

خطة وإجراءات البحث

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي للمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة باستخدام القياس القبلي البعدي لهما وذلك لمناسبته لطبيعة البحث وتحقيقاً لأهدافه وفروضه.

عينة البحث:

اشتملت عينة البحث على طالبات المرحلة المتوسطة بمحافظة مبارك الكبير بدولة الكويت الصف الثالث المتوسط والتي يعانين من معدل سمنة

اعلى من (٣٠) وتم حساب معدل كتلة الجسم للطالبات وعددهن (٤٠) طالبة والمقيدين للدراسة للمرحلة المتوسطة اعمار ما بين (١٤-١٦) عام وذلك للعام الدراسي (٢٠١٦/٢٠١٧) تم تقسيمهم الى مجموعتين بالتساوي قوام كل مجموعة (٢٠) طالبة بالإضافة الى (١٦) طالبة لأجراء الدراسة الاستطلاعية للبحث.

جدول (١)

تجانس عينة البحث في المتغيرات الأنثروبومترية ومستوى الثقافة الغذائية
(ن = ٥٦)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	الوزن	كجم	٨٢.٨	٢.١١	٨٢.٥	٠.٤٢٦
٢	السن	سنة	١٥.٨	٠.٩٠	١٥.٥	٠.٩٩٩
٣	الطول	متر	١.٥٥	١.١٢	١.٥٠	٠.١٣٣
٤	مؤشر كتلة الجسم	معادلة	٣٢.٨٥	١.١٨	٣٢.٠٠	٢.١٦١
٥	الغذاء الصحي	درجة	٥.٦٥	٠.٥٨	٥.٦٠	٠.٢٥٨
٦	النشاط الحركي	درجة	٣.٧٥	٠.٦٣	٣.٧٠	٠.٢٣٨
٧	السلوك الصحي العام	درجة	٤.٢٢	٠.٣٤	٤.٢٠	٠.١٧٦
٨	الدرجة الكلية	درجة	١٣.٦٢	٠.٥٧	١٣.٥٠	٠.٦٣١

يتضح من الجدول رقم (١) أن قيم معامل الالتواء إنحصرت ما بين $3 \pm$ مما يدل على تجانس عينة البحث في المتغيرات الأساسية (الأنثروبومترية ومستوى الثقافة الغذائية).

تكافؤ مجموعتي البحث:

قامت الباحثة بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين في ضوء المتغيرات التالية: "معدلات النمو ومستوى الثقافة الغذائية" والجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في معدلات النمو ومستوى الثقافة الغذائية قيد البحث (ن=٢٠ = ٢٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية (ن=٣٠)		المجموعة الضابطة (ن=٣٠)		قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية
			١م	١ع	٢م	٢ع		
١	الوزن	كجم	٨٢.٥٦	١.٨١	٨٢.١٨	١.٢٢	٠.٥٢	غير دال
٢	السن	سنة	١٥.٢٢	٠.٦٥	١٥.٢٠	٠.٦١	٠.١٧	غير دال
٣	الطول	متر	١.٤٨	٠.٦٢	١.٤٦	٠.٦٧	٠.٦٣	غير دال
٤	مؤشر كتلة الجسم	معادلة	٣٢.٥٠	٠.٨٧	٣٢.٣٠	٠.٨١	٠.٣٥	غير دال
١	الغذاء الصحي	درجة	٥.٦٢	٠.١٤	٥.٦٠	٠.١٦	٠.٤٧	غير دال
٢	النشاط الحركي	درجة	٣.٧١	٠.١٦	٣.٧٥	٠.٢١	٠.٥٢	غير دال
٤	السلوك الصحي العام	درجة	٤.٢٠	٠.٩١	٤.٢١	٠.٨٤	٠.٣١	غير دال
٥	الدرجة الكلية	درجة	١٣.٥٣	١.٠١	١٣.٥٦	١.٠٩	٠.١٧	غير دال

* قيمة (ت) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٦٨٤

يتضح من جدول (٢) توجد فروق غير دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في معدلات النمو ومستوى الثقافة الغذائية قيد البحث، وهذا يشير إلي تكافؤ مجموعتي البحث. أدوات جمع البيانات :

١- استمارة قياس الثقافة الغذائية لدى طالبات المرحلة المتوسطة . (اعداد الباحثة).

٢- برنامج الالعب التمهيدية المقترح. (اعداد الباحثة)

اولا: استمارة الثقافة الغذائية لدى طالبات المرحلة المتوسطة

وقد قامت الباحثة بإتباع الخطوات التالية في بناء وتصميم المقياس :

- الاطلاع على الدراسات والمقاييس التي تناولت مقياس السلوكيات الغذائية والثقافة الغذائية سواء العربية أو الأجنبية على قدر ما توافرت للباحثة من هذه الدراسات والمقاييس.

- استطلاع آراء الخبراء حول (المحاور) التي يمكن أن تشكل المقياس الخاص بمقياس الثقافة الغذائية لدى طالبات المرحلة المتوسطة.
- قامت الباحثة بإعداد وصياغة العوامل الخاصة بمقياس الثقافة الغذائية لدى طالبات المرحلة المتوسطة والتي تمثلت في ثلاث عوامل هي الغذاء الصحي-النشاط الحركي- السلوك الغذائي الصحي العام.
- قامت الباحثة بصياغة مجموعة من العبارات تحت كل محور من محاور المقياس وعرضها على الخبراء لتحديد مدى مناسبتها للمحور الذي تنتمي إليه وكذلك تحديد اتجاهها.
- في ضوء آراء الخبراء من تعديلات واستبعاد لبعض العبارات قامت الباحثة بإعداد المقياس في صورته الأولية والتي اشتملت على (٤٥) عبارة.

- قامت الباحثة بأجراء المعاملات العلمية من صدق وثبات المقياس.

ثانيا: إعداد البرنامج المقترح لطالبات المرحلة المتوسطة:

* أسس بناء البرنامج المقترح :

- بناء خلفية معرفية سليمة عن الثقافة الغذائية وسوء التغذية والتي تترجم إلى محتوى البرنامج الحالي.
- التحديد الدقيق للأهداف التعليمية.
- صياغة الأهداف صياغة إجرائية تناسب طبيعة محتوى البرنامج.
- مناسبة محتوى البرنامج وأنشطته وأساليب التعزيز لمستوى الطالبات عينة الدراسة.
- النشاط الفعال للطالبات أثناء دراسته للبرنامج وفقا لسرعته الخاصة وقدراته العقلية.
- توافر عنصر التغذية الراجعة الفورية التي تتلقاها الطالبات عند قيامهن بأي نشاط.

- المراجعة الشاملة للمحتوى التعليمي لتنظيم المادة العلمية بما يتيح تحقيق الأهداف التعليمية للبرنامج.

زمن البرنامج :

تم تطبيق برنامج الالعاب التمهيدية المقترح لمدة (١٠) اسابيع بواقع (٣) دروس في كل اسبوع بأجمالي (٣٠) درس وزمن الدرس (٦٠) دقيقة وتم توزيع زمن كل درس (٦٠) دقيقة على اجزائه (١٠ ق) النشاط التمهيدي- (٤٥ ق) النشاط الأساسي (الالعاب التمهيدية)- (٥ ق) النشاط الختامي).

جدول (٣) التوزيع الزمني للوحدة

الزمن	مكونات الدرس
١٠ ق	النشاط التمهيدي
٤٥ ق	النشاط الأساسي ألعاب ومسابقات وتمارين بدنية. باستخدام الالعاب التمهيدية المختلفة
٥ ق	النشاط الختامي

أجزاء البرنامج :

أ- النشاط التمهيدي: ومدته ١٠ دقائق

ويهدف الى اعداد الطالبة نفسيا وبدنيا وتنشيط الدورة الدموية وبعث الحماس للمشاركة الايجابية الفعالة في وحدات البرنامج، والاستعداد للاشتراك في النشاط الألعاب، وهو عبارة عن مجموعة من التمرينات البسيطة.

ب- النشاط الأساسي: ومدته ٤٥ دقيقة.

وهو عبارة عن مجموعة من الألعاب الرياضية والمسابقات البسيطة كنشاط تعليمي والتي تتسم بالمرح والسرور والتعاون وذلك لتنمية الصفات النفسية لدى الطالبات البدنيات عينة البحث.

ج- النشاط الختامي : ومدته ٥ دقائق .

ويهدف الى تهدئة الجسم وتهيئته للرجوع الى الحالة الطبيعية ويشمل مجموعة من تمارينات الاسترخاء.

٣- القياس البعدي :

قامت الباحثة بإجراء القياس البعدي في استمارة الثقافة الغذائية ومؤشر كتلة الجسم للطالبات المشتركات في اجراء الدراسة قيد البحث ، في الفترة من ١١-١٢/٢/٢٠١٧م.

المعالجات الإحصائية المستخدمة :

استخدمت الباحثة المعالجات الاحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط.
- اختبار T test.
- معادلة مؤشر كتلة الجسم.

عرض ومناقشة النتائج

عرض النتائج

جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسات القبالية والبعدي للمجموعة التجريبية في الثقافة الغذائية ومؤشر كتلة الجسم (ن = ٢٠)

المحددات	وحدة القياس	القياس القبالي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
		١م	١ع	٢م	٢ع				
مؤشر كتلة الجسم	معادلة	٣٢.٥٠	٠.٨٧	٢٨.٥٠	٠.١٢	٤.٠٠	%١٢.٣٠	٤.٨٥	دال
الغذاء الصحي	درجة	٥.٦٢	٠.١٤	٨.٦٠	٠.٥٤	٢.٩٨	%٣٤.٥٦	٤.٣٦	دال
النشاط الحركي	درجة	٣.٧١	٠.١٦	٥.٦٤	٠.٣٢	١.٩٣	%٣٤.٢١	٤.٢١	دال
السلوك الصحي العام	درجة	٤.٢٠	٠.٩١	٧.١١	٠.١٨	٢.٩١	%٤٠.٩٢	٤.٨٥	دال
المجموع الكلي للمقياس	درجة	١٣.٥٣	١.٠١	٢١.٣٥	١.١١	٧.٨٢	%٣٦.٦٢	٤.٣٧	دال

قيمة ت الجدولية عند ٠.٠٥ = ١.٧٢٥

يتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في جميع محددات الثقافة الغذائيّة ومؤشر كتلة الجسم وذلك لصالح القياس البعدي.

جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في محددات الثقافة الغذائيّة ومؤشر كتلة الجسم (ن=٢٠)

المحددات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
		١م	١ع	٢م	٢ع				
مؤشر كتلة الجسم	معادلة	٣٢.٣٠	٠.٨١	٣٢.١٠	٠.١١	٠.٢٠	%٠.٦١	١.٦٢	غير دال
الغذاء الصحي	درجة	٥.٦٠	٠.١٦	٥.٩٠	٠.٢٥	٠.٣٠	%٥.٠٨	١.٢٨	غير دال
النشاط الحركي	درجة	٣.٧٥	٠.٢١	٣.٩٨	٠.٣٢	٠.٢٣	%٥.٧٧	١.٣٦	غير دال
السلوك الصحي العام	درجة	٤.٢١	٠.٨٤	٤.٤١	٠.١٤	٠.٢٠	%٤.٥٣	١.١٤	غير دال
المجموع الكلي للمقياس	درجة	١٣.٥٦	١.٠٩	١٤.٢٩	١.٠٢	٠.٧٣	%٥.١٠	١.٣٦	غير دال

قيمة ت الجدولية عند $٠.٠٥ = ١.٧٢٥$

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في جميع محددات الثقافة الغذائيّة ومؤشر كتلة الجسم وذلك لصالح القياس البعدي.

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطى القياسات البعدين لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في جميع محددات الثقافة الغذائيّة ومؤشر كتلة الجسم (ن=٤٠)

المحددات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
		١م	١ع	٢م	٢ع		
مؤشر كتلة الجسم	معادلة	٢٨.٥٠	٠.١٢	٣٢.١٠	٠.١١	٣.٥٢	دال
الغذاء الصحي	درجة	٨.٦٠	٠.٥٤	٥.٩٠	٠.٢٥	٣.٦٢	دال
النشاط الحركي	درجة	٥.٦٤	٠.٣٢	٣.٩٨	٠.٣٢	٣.٤٧	دال
السلوك الصحي العام	درجة	٧.١١	٠.١٨	٤.٤١	٠.١٤	٣.٨٥	دال
المجموع الكلي للمقياس	درجة	٢١.٣٥	١.١١	١٤.٢٩	١.٠٢	٣.٢١	دال

* قيمة (ت) عند مستوى دلالة $(٠.٠٥) = ١.٦٨٤$

يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في جميع محددات الثقافة الغذائية ومؤشر كتلة الجسم وذلك لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

يتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في جميع محددات مقياس الثقافة الغذائية ومؤشر كتلة الجسم وذلك لصالح القياس البعدي وتراوحت نسبة التحسن ما بين (١٢.٣٠% إلى ٤٠.٩٢%) وترجع الباحثة ذلك التحسن الى البرنامج المقترح للثقافة الغذائية للطلبات البدنيات المرحلة المتوسطة.

حيث يشير "هزاعه محمد" (٢٠٠٤م) أن السلوكيات الصحية الغذائية من أهم ما يمكن إكسابه للتلاميذ في هذه المرحلة والتي يتسع خلالها نطاق اهتماماته وخبراته ولذلك فمن الضروري الاهتمام بغرس الثقافة الغذائية في نفس الطفل بصورة غير مباشرة من خلال القدوة والتشجيع المستمر وتقديم المواقف السلوكية الموجهة. (٥٢:٣٠)

وإن التغذية الجيدة ضرورية لنمو وتطور سليمين، وهي ضرورية أيضاً لقيام الفرد بوظائفه الحيوية المختلفة، فالطعام مطلوب لتوفير الطاقة من أجل القيام بأي نشاط وتوفير الدفاع، كما أنه مطلوب لمقاومة المرض والعدوى، ولصيانة وترميم ما يتلف من خلايا الجسم وأنسجته المختلفة. (٢٥:٢٣)

حيث يشير "بهاء الدين سلامة" (٢٠٠٧) تبدأ الصحة الجيدة بتناول الطعام الجيد، ويعني ذلك تناول مقدار كافٍ من أنواع الطعام المختلفة، حيث لا يوجد طعام واحد يحتوي على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم، ولا يوجد عنصر غذائي أهم من الآخر، فلكل عنصر غذائي فوائد معينة

يقدمها للجسم، ويبدأ تناول الطعام الصحي بالاختيار الجيد للأطعمة المختلفة، وبما يتفق مع عاداتنا وتقاليدنا والظروف التي نعيش فيها، كما أن لإعداد الطعام مبادئ وخطوات أساسية يجب الانتباه لها، وتجنب جميع السلوكيات الخاطئة التي يمكن أن تؤدي بنا إلى المرض. (٦:٦٢)

وترى الباحثة أن تقضى الطالبة في هذه المرحلة يومه الدراسي بالمدرسة، وبالتالي ينتظم وقت الطعام وفقاً للبيئة الجديدة وكذلك تأثير الطالبات، وتتميز هذه المرحلة بحصول الطالبات على المصروف اليومي أو الحرية في شراء الطعام من المطاعم المدرسية والمحلات المجاورة للمدرسة وعادة ما يتناول طالبات المدارس ما بين ٢٤-٢٥% من كمية الكالوري اليومية الكلية من السكريات البسيطة ومن المشكلات المهمة التي تواجه الآباء عدم وجود الوقت الكافي للطالبات في سن المدرسة لكي يجلسوا لتناول الطعام فالفرد في هذه المرحلة يكون مشغولاً بنشاطات أخرى دراسية. وبذلك يكون قد تحقق الفرض الأول للبحث للمجموعة التجريبية والذي ينص على انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة في مستوى الثقافة الغذائيّة لدى الطالبات البدينات بالمرحلة المتوسطة ولصالح القياس البعدي.

يتضح من جدول (٥) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في جميع محددات مقياس الثقافة الغذائيّة وتراوحت نسبة التحسن ما بين (٠.٦١%) الى (٥.٧٥%) وترجع الباحثة ذلك التحسن الى الارشادات الغذائيّة والصحية والتي يقدمها معلمة التربية الرياضية وادارة المدرسة والموجهة الى الطالبات في تحسين سلوكيات الغذائيّة ولكن لم تؤثر بالدرجة التي تحقق تغير واضح. يرى "ديفيد وآخرون" Davies (١٩٩٥) أن مسألة الثقافة الغذائيّة والسلوك الصحي وتتميته تحتل أهمية متزايدة، ليس فيما يتعلق بالجوانب

الجسمية فحسب وإنما بالجوانب النفسية أيضاً، وقد قاد الفهم المتزايد للعلاقة الكامنة بين السلوك والصحة إلى حدوث تحولات كبيرة في فهم الصحة وتميمتها، وإمكانية التأثير فيها على المستوى الفردي. (٣٢: ٢٢٧)

إلى أن الصحة لم تعد مفهوماً سلبياً يمكن تحقيقها في كل الأحوال، بل أصبحت مفهوماً ديناميكياً، يحتاج إلى بذل الجهد من قبل الأفراد في سبيل تحقيقها والحفاظ عليها. ومن أجل ذلك تعد دراسة وفهم الممارسات السلوكية السلبية والإيجابية والاتجاهات نحو الصحة والسلوك الصحي، الخطوة الأولى نحو إيجاد سبل التنمية الصحية والعمل على تطويرها، وتحديد العوامل والاتجاهات المعيقة للصحة من أجل العمل على تعديلها الأمر الذي ينعكس في النهاية على النمو الصحي وتخطيط تنمية الصحة وتطوير برامج الوقاية المناسبة. (٢٢: ١٨٠)

وفي هذا الصدد يذكر "محمد مسعود (٢٠٠٤م) نقلاً عن "منظمة الصحة العالمية WHO" على أهمية "نمط الحياة الصحي" وضرورة تحسين سلوكيات نمط الحياة لجميع الفئات العمرية من الجنسين. والتي أكدت إحصائياتها أن (٦٠٪) من جودة صحة الفرد تعتمد على سلوكه ونمط حياته، الأمر الذي يستدعي ضرورة تطوير البرامج النفسية والصحية لاكتشاف عوامل الخطر على الصحة والأسباب السلوكية المسببة للمرض والتي يمكن التأثير فيها اجتماعياً والتغلب عليها. (٢٥: ٢٠٤)

وبذلك يكون لم يتحقق الفرض الثاني للبحث والذي ينص على انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في مستوى الثقافة الغذائية لدى الطالبات البديّات بالمرحلة المتوسطة ولصالح القياس البعدي.

يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في جميع

محددات مقياس الثقافة الغذائية ومؤشر كتلة الجسم وذلك لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

وترى الباحثة أنه تمثل طالبات المدارس شريحة مهمة من شرائح المجتمع، حيث تظهر عليهم آثار سوء التغذية بسهولة، ولذلك تجرى العديد من الدراسات الغذائية على هذه الفئة للتعرف على المشاكل الغذائية في المجتمع ويحتاج طلبة المدارس إلى تناول كمية كافية من البروتينات ذات القيمة الحيوية العالية، والفيتامينات والعناصر المعدنية من أجل النمو السنوي، كذلك فإن إستقلاب الدهون والكربوهيدرات والبروتينات يزود الفرد بالطاقة اللازمة لعمل الجسم ونشاطه وصيانتته وتعتمد الاحتياجات اليومية.

ويذكر "بهاء الدين سلامة" (٢٠٠٧م) من مراقبة وزن الطالب الذي يعاني من السمنة ومحاولة تخفيف وزنه، ومن أجل تجنب الوقوع في السلوك والتصرفات التي تؤدي إلى تكوين شخص بدين ينبغي على الوالدين تجنب استعمال الطعام كحافز لتوجه سلوك الطفل وتحدث السمنة بطريقتين إما بزيادة حجم الخلايا الدهنية (التضخم)، أو زيادة عدد الخلايا الدهنية وتحدث السمنة المتميزة بزيادة عدد الخلايا الدهنية أثناء مرحلة الطفولة، فالأطفال الذين يعانون من السمنة في عمر أقل من خمس سنوات ونصف يكونوا أكثر عرضه للإصابة بالسمنة عند البلوغ من الذين تحدث لهم السمنة في عمر ٧ سنوات أو أكثر. كذلك فإن زيادة الكالورى مع قلة الحركة يشكلان معاً السبب الأساسي للسمنة عند الأطفال. (٥٤:٦)

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثالث للبحث والذي ينص على انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسيين البعديين لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى الثقافة الغذائية لدى الطالبات البديئات بالمرحلة المتوسطة ولصالح مجموعة البحث التجريبية

الاستنتاجات :

- أثر البرنامج المقترح باستخدام الالعاب التمهيدية تأثيرا ايجابيا على مستوى الثقافة الغذائية لدى الطالبات البدنيات بالمرحلة المتوسطة.
- أثر البرنامج المقترح باستخدام الالعاب التمهيدية تأثيرا ايجابيا على مستوى مؤشر كتلة الجسم لدى الطالبات البدنيات بالمرحلة المتوسطة.
- التعليمات والارشادات المدرسية ادت الى تحسن في مستوى الثقافة الغذائية لدى الطالبات لم تؤثر في تحسين مستوى الثقافة الغذائية او مؤشر كتلة الجسم لديهن.
- تأثير البرنامج المقترح افضل من الارشادات والتعليمات المقدمة من ادارة المدرسة في تحسين الثقافة الغذائية ومؤشر كتلة الجسم لدى الطالبات البدنيات.

التوصيات :

- تطبيق البرنامج المقترح للالعاب التمهيدية لما له من تأثير ايجابي على مستوى الثقافة الغذائية لدى الطالبات البدنيات.
- التوسع في الارشادات والتعليمات المقترحة من ادارة المدرسة ومعلمة التربية البدنية في تحسين السلوكيات الصحية والثقافة الغذائية.
- التوسع في عمل ندوات ارشادية وتوعوية في تحسين مستوى السلوك الصحي والثقافة الصحية لدى طالبات المرحلة المتوسطة.

((المراجع))

أولاً: المراجع العربية

- ١- أبو النجا أحمد عز الدين: الألعاب الصغيرة، البحرين، المكتبة الوطنية، ٢٠٠٠م.
- ٢- أحمد محمد عبد السلام: السلوك الصحي وعلاقته باتجاهات تلاميذ المرحلة الاعدادية نحو ممارسة النشاط الرياضي، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ١٩٩٥م

- ٣- أحمد محمد صوالحه: علم نفس اللعب، دار الفكر العربي، ط٢، القاهرة، ٢٠٠٤م.
- ٤- أسامة كامل راتب: "النمو الحركي، مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٩م.
- ٥- أنسي محمد أحمد: مفهوم الذات لدى طفل الروضة البدن، مجلة الطفولة كلية رياض الأطفال، جامعة القاهرة، مايو، ٢٢١-٢٧٤، ٢٠٠٩م.
- ٦- بهاء الدين إبراهيم سلامة: الصحة والتربية الصحية، دار الفكر العربي، الطبعة الثامنة، القاهرة، ٢٠٠٧م.
- ٧- بهاء الدين إبراهيم سلامة: الجوانب الصحية في التربية الرياضية، دار الفكر العربي، الطبعة السادسة، القاهرة، ٢٠٠٦م.
- ٨- تشارلز جون بيوتشر: أسس التربية الرياضية، ترجمة حسن معوض، كمال صالح عبده، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ٩- تهاني عبد السلام محمد: الترويح والتربية الترويحية، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ١٠- حمدي أحمد علي، جمال العدوي: طرق تدريس التربية الرياضية، مذكرات غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٥م.
- ١١- رحاب محمد الشيخ: تأثير برنامج مقترح باستخدام الألعاب التمهيدية على تنمية المهارات الأساسية في كرة السلة لتلميذات المرحلة المتوسطة، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، ٢٠٠٢م.

- ١٢- سعد مرسى أحمد، كوثر حسين كوجك: تربية الطفل قبل المدرسة، ط٢، القاهرة، عالم الكتب، ٢٠٠٧م.
- ١٣- سليمان أحمد حجر، محمد السيد أمين: الأسس العامة للصحة والتربية الصحية، مكتبة ومطبعة الغد، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ١٤- سليمان أحمد حجر: الرياضة والصحة البدنية والنفسية والعقلية، مكتبة ومطبعة الغد، القاهرة، ٢٠٠٨م.
- ١٥- سليمان الخضري الشيخ: دراسات نفسية في الشخصية العربية، ط٦، عالم الكتب، الكتب، القاهرة ٢٠١٤م.
- ١٦- صلاح عبد العزيز ترك: التربية الحديثة، الطبعة الثانية، دار المعارف، القاهرة، ٢٠٠٣م.
- ١٧- عبد الرحمن سيد سليمان: علاج الأطفال باللعب، دار النهضة العربية، القاهرة، ١٩٩٩م.
- ١٨- عبد النبي حسين الجمال: الألعاب التمهيدية والألعاب الصغيرة، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠١م.
- ١٩- علاء محمد عليوه: أثر اختلاف البيئة على الاتجاهات الصحية لتلاميذ مرحلة التعليم الأساسي، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، الاسكندرية، ٢٠٠٠م.
- ٢٠- علاء محمد ربيع: تأثير برنامج رياضي مقترح على تركيب الجسم لدى التلاميذ البدناء من سنة ٩- ١١ سنة بمدينة المنيا، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠١٢م.
- ٢١- عزة خليل عبد الفتاح: علم نفس اللعب في الطفولة المبكرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٢م.
- ٢٢- فاطمة الزهراء مجدي: صورة الجسم لدى الطفل البدن والطفل النحيف وعلاقتها بالتفاعل الاجتماعي، رسالة ماجستير، كلية رياض الأطفال، جامعة القاهرة، ٢٠١١م.

- ٢٣- محمد بن ماجد احمد: دراسة اللياقة القلبية التنفسية لدى الأطفال والمراهقين البدنا، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٩م.
- ٢٤- محمد محمد الحماحي: فلسفة اللعب، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩م.
- ٢٥- محمد محمود مسعود: الاتجاهات الصحية وعلاقتها بالسلوك الصحي لتلاميذ المرحلة السنية من ٩ إلى ١٢ سنة، رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين بأبوقير، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٤م.
- ٢٦- محمد على نصر: الوسائل التعليمية الجهاز المركزي للكتب الجامعية والمدرسية والوسائل التعليمية، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ٢٧- نادية محمود الشريف: اللعب كنشاط مسيطر في حياة الطفل، مجلة الطفولة المبكرة ورياض الأطفال، تصدر عن المجلس العربي للطفولة والتنمية، ٢٠٠١م.
- ٢٨- هدى حامد قناوي: الطفل وألعاب الروضة، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، ١٩٩٥م.
- ٢٩- هدى مصطفى درويش: تأثير النشاط الحركي المنظم على بعض الحركات الأساسية والتكيف العام لمرحلة رياض الأطفال، إنتاج علمي، جامعة الإسكندرية، كلية التربية الرياضية للبنات بفلنج، مجلة العلوم والفنون، ١٩٩٩م.
- ٣٠- هزاعه محمد هزاعه: السمنة والنشاط البدني في مرحلة الطفولة المبكرة ما مدى أنتشارهما؟ وما هي العلاقة بينهما؟، تغذية الأطفال في دول الخليج العربية، مركز البحرين للبحوث والدراسات، المنامة، البحرين، ٢٠٠٤م.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- 31- Christine Mei Sheung Chan and Wen-Chung Wang (2013):** Quality of life in overweight and obese young Chinese children: a mixed method study, Health and Quality of Life Outcomes, 11:33.pp.1-11
- 32- Davies p, Gregory J, White A (1995):** Physical activity and body fitness inpreschool children. Int J Obes, 19: 6-10.
- 33- Erin J. Maher,Guanghui Li,Louise Carter, and Donna B. Johnson, (2008):** Preschool Child Care Participation and Obesity at the Start of Kindergarten, PEDIATRICS, Vol. 122 No. 2 August 1. Pp.55-62
- 34- Franklin,J,et al (2006):** Obesting and risk of low self esteem A state wide survey of Australian children ,Pediatrics, vol 118, No .6 ,December.
- 35- Goldberg, Pamela (2004):** Comp Make-believe, Where kids learn to believe in them selves. Camp make-believe INC.
- 36- Gttneer, Sharman, Susan:** Study of evaluation of health behavior and nutrition for women aged 2004.

- 37- International Association for the study of obesity (2004):** prevalence and trends in childhood obesity, *Obesity reviews*.5,80-97.
- 38 - Jenifer, G (2011):** obese kids may face social, Emotional woes. *Healthy reporter*, Wednesday, Nov, 16 ,Usnews. com, Health daynews.
- 39-Margherita Caroli, EwaMalecka-Tendera, Susi Epifani, Rodolfo Rollo, SanneSansolios, Pawel Matusik, Bent E. Mikkelsen (2011):** Physical activity and play in kindergarten age children, *international Journal of Pediatric Obesity, Special Issue: PERISCOPE Project: Workshop on Physical Activity and Indoor/Outdoor Environment in Kindergartens*, Volume 6, Issue S2, pages 47–53, October.
- 40- McGrady Meghan (2009):** Preschool Participation and BMI at Kindergarten Entry: The Case for Early Behavioral Intervention, master degree, University of Cincinnati, Arts and Sciences, USA.
- 41- Reeves, G, Teodor, T & Soren, S. (2008):** Childhood obesity and depression: connection between

- these Growing children ,I ntj child Health Hum Dev. 2008 August 1(2):103-114.
- 42- Todd, Teri, and Greg, Reid (2006):** Increasing physical activity in Individual, with Autism, journal focus on Autism and other development al disabilities. Val (21) N (3) pp 167-176).
- 43- Yahaya, Aziz, et al. (2009):** Relationship between Self Concepts and Personality and Students, Academic Performance in Selected Secondary Schools. European Journal of Social Sciences, Vol.11, No.2.