
Research summary

"Nutritional awareness and its relationship to some components of health fitness among students in the second cycle of basic education in the city of Minya"

Dr. Mostafa Naser

**Lecturer in the Department of Sports Health Sciences - Faculty of
Physical Education - Minya University.**

The aim of the current research is to try to identify an attempt to identify the relationship between nutritional awareness and some components of health fitness among students in the second cycle of basic education in the city of Minya, where the researcher used the descriptive approach due to its suitability to the nature of this research. The researcher also selected the research sample in a random way from the students in the cycle. The second level of basic education at Nassif Preparatory School in the city of Minya, where the number of students reached (100) as a basic sample, with a percentage of (66.67%). An exploratory sample was also chosen from the same research community, but from outside the basic research sample, as its number reached (40). Students with a percentage of (27.67%), and a number of (10) students were excluded because they did not complete the research procedures.

One of the most important results reached by the researcher was that the level of nutritional awareness among the students in the second cycle of basic education under study was average, and that there was a statistically significant inverse correlation between nutritional awareness and some components of health and fitness among the students in the second cycle of basic education under study.

key words :

Nutritional awareness - health fitness - basic education

ملخص البحث باللغة العربية

الوعي الغذائي وعلاقته ببعض مكونات اللياقة الصحية لدى تلاميذ الحلقة الثانية

من التعليم الأساسي بمدينة المنيا

* د/ مصطفى ناصر مصطفى السويفي

مدرس بقسم علوم الصحة الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا .

هدف البحث الحالي الي محاولة التعرف علي محاولة التعرف علي العلاقة بين الوعي الغذائي وبعض مكونات اللياقة الصحية لدي تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمدينة المنيا ، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي نظراً لملائمته لطبيعة هذا البحث ، كما قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمدرسة ناصف الاعدادية بمدينة المنيا ، حيث بلغ عددها (100) تلميذ كعينة أساسية بنسبة مئوية قدرها (66,67%) ، كما تم اختيار عينة استطلاعية من نفس مجتمع البحث ولكن من خارج عينة البحث الأساسية حيث بلغ عددها (40) تلميذ بنسبة مئوية (27,67%) ، كما تم استبعاد عدد (10) تلاميذ لعدم استكمالهم إجراءات البحث.

وكانت من أهم النتائج التي توصل اليها الباحث أن مستوى الوعي الغذائي لدي تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي قيد البحث كان متوسطاً ، كما أنه توجد علاقة ارتباطية عكسية دالة احصائياً بين الوعي الغذائي وبعض مكونات اللياقة الصحية لدي تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي قيد البحث.

الكلمات المفتاحية :

الوعي الغذائي - اللياقة الصحية - التعليم الأساسي

الوعي الغذائي وعلاقته ببعض مكونات اللياقة الصحية لدى تلاميذ الحلقة الثانية

من التعليم الأساسي بمدينة المنيا

المقدمة ومشكلة البحث :

للتغذية دور هام ورئيسي في صحة الانسان ، حيث ترتبط صحة الانسان بالغذاء الذي يأكله ، ومن ثم فإن صحة الجسم تعتمد علي ما نأكله ونوعية الطعام الذي يختلف حسب كل مرحلة عمرية ، فالتغذية هي عبارة عن استهلاك الانسان ما يحتاجه جسمه من عناصر غذائية كالكربوهيدرات والبروتينات والدهون والفيتامينات والاملاح المعدنية والماء . (24):

(14)

ومن ثم فإن الغذاء يعد من الحاجات الأساسية للإنسان، فعن طريق الغذاء يصبح من الممكن لخلايا الإنسان الحصول على الطاقة اللازمة لها، كما يمكن للجسم الحصول على المواد اللازمة لبناء الخلايا الجديدة، حيث تعد التغذية الصحية أساس لبناء الجسم السليم، لكن هذا الأمر لا يتوقف على الغذاء في حد ذاته فقط بل أيضا على ما يمتلكه الفرد من مدركات صحية ووعي غذائي يجعله يميز بين ما هو الغذاء الصحي لجسمه فيقبل على تناوله، وما هو الغذاء الغير صحي فيبتعد عنه. (15 : 181)

ويذكر " مفتي ابراهيم " (2010) أن الوعي بوجه عام هو اتجاه عقلي انعكاسي يمكن الفرد من إدراكه لذاته وللبيئة المحيطة به، ويتضمن ذلك إدراك الفرد للوظائف العقلية والجسمية ووعيه بالأشياء وبالعالم الخارجي وأيضاً إدراكه لذاته كعنصر في الجماعة . (22 : 88)

ويتمثل الوعي الغذائي في مدي امتلاك التلميذ للعديد من المعلومات الصحية عن المواد الغذائية وعناصرها وأهميتها لجسم الانسان ، بل وكيفية الاستفادة منها في تناول طعام صحي متوازن غذائياً مما سيظهر تأثيره علي الصحة العامة والاقبال علي العمل بكفاءة والوقاية من الامراض ، ولنشر الوعي الغذائي السليم وتصحيح العادات والسلوكيات الغذائية للتلاميذ الغير صحية يجب أن يبدأ منذ الصغر في المراحل الأولى من التعليم الاساسي وتزداد حتي مرحلة التعليم الجامعي . (6 : 29)

وبذلك يشمل الوعي الغذائي ضرورة فهم ومعرفة المعلومات الخاصة بالغذاء والتغذية الصحية والقدرة علي تطبيق هذه المعلومات في الحياة اليومية بصورة مستمرة تكسبها شكل العادة التي توجه قدرات الفرد في تحديد واجباته المنزلية المتكاملة التي تحافظ علي صحته وحيويته وذلك في حدود امكاناته . (12 : 4)

ويكتسب الوعي الغذائي عن طريق تفاعل الفرد مع محيطه الذي يعيش فيه والذي يكتسب من العديد من المعلومات والمعارف والخبرات المعرفية المتعلقة بالغذاء ودوره في اكساب الفرد اللياقة الصحية السليمة ، ومن ثم فالغذاء هو الوقود الرئيسي للجسم والذي يمد بالطاقة التي تمكنه من القيام بكافة الأنشطة والاعمال اليومية واتمام العمليات الحيوية والبيولوجية ، وبالتالي فإن الغذاء هو اساس التغلب علي الامراض وذلك من خلال الاعتدال في كميات الطعام وتنوعها . (31 : 11) (30 : 32)

ومن هنا نجد أن للوعي الغذائي أهمية كبيرة في حياة التلميذ وذلك لما له من دور هام وحيوي في مساعدة التلميذ في فهم العلاقة بين كلاً من الغذاء والصحة ، بالإضافة الي أنه يساعده في نبذ العادات الغذائية الخاطئة ويعرف كيف يختار أغذيته وكيف يحمي نفسه من مخاطر التسمم والتلوث من خلال تفحصه للأغذية التي يتناولها ، لأن عدم الوعي والجهل بما يتناول من شأنه أن يؤدي الي تدهور الصحة ، حيث أن الصحة تتمثل في مدي الكفاية والسلامة الجسدية والعقلية والاجتماعية وليست مجرد خلو الانسان من الامراض . (11 : 202)

ومن ثم فإن الجهل بالمبادئ الأساسية للتغذية يعد سبباً رئيسياً في حدوث الكثير من امراض سوء التغذية ، حيث أن سوء التغذية لا يرجع الي نقص في الموارد المالية والاقتصادية فقط ولكن الي فقر المعلومات والمعارف اللازمة لحاجات الافراد الغذائية وعادات خاطئة يومية من شأنها تؤثر سلباً علي اللياقة الصحية للتلميذ . (27 : 3)

هذا وبالإضافة الي أنه تؤكد نتائج العديد من الدراسات والبحوث العلمية أن مشكلة سوء التغذية وانتشار الكثير من الامراض لا ترجع الي نقص أو زيادة الموارد المالية فقط ، وانما ترجع أيضاً الي نقص الوعي الغذائي والمعلومات الغذائية لدي الافراد والجماعات ،

إضافة الي ممارسات غذائية غير صحيحة ، وليس الامر في سوء التغذية الذي يقف عند حد قياس الكمية التي يأكلها الانسان أو الفشل في تناول الاكل ، وإنما في عدم تناول الكميات الملائمة من البروتينات والكربوهيدرات والدهون التي يحتاجها الفرد . (26 : 8)

ومن ثم فإنه لكي يتحقق هذا الوعي الغذائي يجب علي التلميذ أن يتلقي الاعداد الاكاديمية المناسب للقيام بهذا الدور المهم ، وبالتأكيد فإن التلميذ المثقف غذائياً يتصف بقدرته علي اكتساب العادات الغذائية السليمة والاتجاهات نحو التغذية الصحة من حث أنماط السلوك الصحيحة المتعلقة بالغذاء والتغذية والامام بمفهوم الوجبة المتوازنة التي تعد من أهم عوامل الحد من أمراض ومشكلات سوء التغذية حتي في دول العالم المتقدم ، وكذلك الامام بالكثير من المعلومات عن أمراض سوء التغذية ، فمعظم الحالات التي تعاني من ضعف اللياقة الصحية إنما يرجع هذا اساساً الي الافراط في تناول الطعام ، والاعتماد علي أنواع معينة من الأغذية دون غيرها ، لذا يعد الوعي الغذائي برنامجاً تعميمياً يزود التلاميذ بالفهم العلم للعلاقات الغذائية والمعارف والمهارات والاتجاهات اللازمة ، كما يعزز العادات الغذائية الصحيحة ، بل ويصحح العادات الغذائية الغير صحيحة . (25: 216)

ومما سبق نجد أن الوعي الغذائي والعادات الغذائية السليمة من شأنها تسهم في رفع المستوى الصحي العام لأفراد المجتمع حيث يعمل على تطوير العادات الغذائية التي تتدخل بطريقة عميقة في توجيه سياسات الأمن الغذائي والتخطيط التغذوي القومي وتنميتها ، وسياسة الأمن الغذائي والعادات الغذائية لهما تأثير عكسي تبادلي، إذ تؤثر سياسات التنمية الغذائية والأمن الغذائي القومي بدورهما علي العادات الغذائية والمستوي الصحي للمجتمعات . (29 : 410)

وتعد اللياقة الصحية من المؤشرات الهامة لسلامة وصحة الفرد ، فهي منظومة من المكونات البدنية والفسيوولوجية بالإضافة الي بعض المتطلبات الحركية التي يتم تناولها في أشكال وأنماط وخصائص الأداء البدني ، وتقاس باختبارات القدرة الهوائية وتركيب الجسم والتحمل العضلي والقوة العضلية والمرونة . (23 : 143)

ويذكر كلاً من " أبو العلا أحمد ، أحمد نصر الدين " (2003) أن مصطلح اللياقة البدنية ومصطلح اللياقة الصحية من المصطلحات التي تستخدم في بعض الأحيان بمعنى واحد نظراً لشدة الارتباط بين مفهوم كل منهما، ويرى أن كلاً من هذين المصطلحين مكملًا للآخر يؤثر فيه ويتأثر به. (1 : 5)

واللياقة الصحية من منظور الصحة البدنية تشتمل على مكونات أربعة وهي (اللياقة القلبية - اللياقة العضلية - لياقة مفاصل الجسم - لياقة التركيز الجسماني) كما أن الكفاءة الوظيفية للجهاز الدوري والتنفسي أحد المكونات الأساسية والهامة للياقة البدنية ويجب أن يكون هدفاً لأي برنامج لرفع مستوى اللياقة الصحية للتلاميذ . (5 : 342)

ويشير " فراج عبد الحميد " (2005) إلى أن امتلاك حد مناسب من عناصر اللياقة الصحية يعد أمراً هاماً للوقاية من بعض الأمراض التي تتعلق بكفاءة أداء الحركة والجهد البدني للوصول الي حالة الرقي الصحي ، وإذا كان من الضروري أن يمتلك الرياضي عناصر اللياقة البدنية كي يتمكن من أداء المهارات الحركية فإنه من الضروري أيضاً أن يمتلك الشخص العادي قدرًا من اللياقة البدنية كي يتمتع بصحته . (14 : 36)

ويرى الباحث أن اللياقة الصحة بكافة عناصرها تعد أحد المؤشرات المهمة لصحة التلاميذ ، حيث أن معرفة مستوى اللياقة الصحية للتلميذ من شأنه يساهم في توفير معلومات هامة عن الحالة الصحية له وما يعاني من أمراض واعتلالات صحية قد تواجهه ، بالإضافة الي المتابعة الدورية للحالة البدنية أيضاً من شأنه يساعد في اكتشاف حالة الخمول البدني مبكراً مما يساهم في وضع برامج تثقيفية صحية من خلال المناهج الدراسية التي تساهم في رفع كفاءتهم البدنية والصحية لديهم .

وتعد المدرسة أحد أهم المؤسسات التربوية التي تهدف إلى الاهتمام بأبناء المجتمع في مختلف النواحي البدنية والصحية والعقلية والنفسية والاجتماعية والثقافية ، ويتحقق ذلك من خلال العديد من الأنشطة والبرامج المدرسية المقدمة لهم ، ويعتبر مناهج التربية البدنية من أهم المناهج التي تساهم وبشكل إيجابي في تحقيق ذلك بالإضافة إلى ما يجب أن يحققه درس التربية البدنية من رفع مستوى اللياقة الصحية وعناصرها. (16 : 232)

وتظهر أهمية ودور المدرسة في توفير المناخ المناسب للتلاميذ لتحقيق عناصر اللياقة الصحية وغرس العادات الصحية والغذائية والتشجيع على مزاولة النشاط البدني من خلال توفر الملاعب والمنشآت الرياضية ووجود مدرسي التربية البدنية المتخصصين ذو الوعي الغذائي والصحي والتزام أعداد كبيرة من الطلبة بالجدول والمنهاج المدرسي. (16 : 232)

والمدرسة هي أنسب مكان لغرس العديد من العادات الغذائية والصحية السليمة ، وذلك لأن التلاميذ يمضون سنوات عديدة في مرحلة التعليم ، والتي من خلالها يكتسب العديد من العادات الصحية والغذائية السليمة ، ومن ثم يمكن تشكيل وعي التلميذ وتغيير عاداته الغذائية وتحسينها في تلك الحقبة من الزمن إذا توافرت له البرامج المناسبة الموضوعية باتقان والمبنية على الأسس العلمية الصحيحة . (9 : 379)

ومن هنا نجد أن الاهتمام بالوعي الصحي والغذائي وبالسلوك الصحي للتلاميذ يعد هدفاً أساسياً من أهداف التدريس في جميع المقررات الدراسية بصفة عامة ، انطلاقاً من ركيزة رئيسية تقوم عليها عمليات تطوير التعليم والمتعلقة بالتنمية البشرية ، والتي تعد دالة للتنمية الشاملة في المجالات كافة وأمراً حتمياً لبناء وإعداد جيل واع صحياً وقادراً علي اتخاذ القرارات الصحية المناسبة للمحافظة علي حياته ووقايته وخاصة المتعلقة بالتغذية . (2 : 325)

ويشير الباحث الي أن الحالة الصحية للطلاب انما ترتبط ارتباطاً وثيقاً بمدى المامهم بالعديد من المعلومات والمعارف المتعلقة بالنواحي والسلوكيات الغذائية لديهم ولأولياء أمورهم ، وذلك لما للغذاء من أهمية كبيرة في تحسن الحالة الصحية والبدنية والحيوية للطالب وكذلك زيادة تركيزه وتحصيله الدراسي ، ومن ثم فإن الغذاء الجيد يعد الوقود الرئيسي للفرد بل ودعامة كبيرة من دعائم الطب الوقائي وركيزة أساسية للسلامة الصحية .

وفي ضوء السياسة العامة للدولة وتوجهها نحو ضرورة الحفاظ علي صحة أبنائها ، ونحو تطلعها الي تحقيق طفرة كبيرة في مختلف المجالات الدولية والمحلية للارتقاء بالمستوي الصحي للفرد ، فإن توافر الوعي الغذائي لدي كافة افراد المجتمع والمامهم بالعديد من المعلومات والمعارف المتعلقة بالتغذية السليمة يعد أحد أهم نقاط القوة للدفاع عن صحة التلاميذ بصفة عامة وبأبواب فئات المجتمع بصفة خاصة .

وفي حدود ما اطلع عليه الباحث من العديد من الدراسات والمراجع العلمية والدوريات المتخصصة في مجال التربية الصحية والتغذية مثل دراسة كلاً " فضيلة سعادت وآخرون " (2023) ، " مروة محمد " (2019) ، " أحمد عبد السلام ، أسماء عبد العال " (2018) ، " محمود خلاف " (2014) ، " Kuźbicka, K., Rachoń, D. " (2013) .

ومن خلال عمل الباحث كعضو هيئة تدريس بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا وقيامه بالإشراف علي التدريب الميداني ببعض مدارس التعليم الاساسي بمدينة المنيا لاحظ أن هناك العديد من السلوكيات الغير صحية التي يقوم بها التلاميذ والتي من شأنها قد تؤثر سلباً علي صحتهم بل وقد تؤدي الي امراض سوء التغذية ولعل من أهم تلك السلوكيات قيام التلاميذ بتناول الأطعمة التي تفتقر للعناصر الغذائية وكذلك الأطعمة الوجبات السريعة الغنية بالدهون والسعرات الحرارية ، وكذلك تناول المشروبات المعلبة والمياه الغازية الغير صحية بالإضافة الي عدم الاهتمام بتناول الخضروات والفاكهة وعدم شرب الماء ، هذا وبالإضافة الي قلة نشاطهم الحركي وعدم مشاركتهم الفعالة في حصة التربية الرياضية ، وغيرها من العادات الغير الصحية التي من شأنها تؤثر علي حالتهم البدنية والصحية ، هذا وان دل فإنه يدل علي تدني وعيهم الغذائي وعدم امتلاكهم للعديد من المعلومات والمعارف الصحية والغذائية ، ومن ثم يجب علي كافة المسؤولين بالمدرسة ضرورة توجيه وارشاد وتثقيف التلاميذ وتزويدهم بالمعلومات والمعارف المتعلقة بالصحة والتغذية والعادات مع ضرورة العمل علي تغير سلوكياتهم الغذائية الخاطئة واستبدالها بالسلوكيات الصحية بما يسهم في اكسابهم اللياقة الصحية السليمة .

هدف البحث :

يهدف البحث الحالي الي محاولة التعرف علي العلاقة بين الوعي الغذائي وبعض مكونات

اللياقة الصحية لدي تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمدينة المنيا .

تساؤلات البحث :

- 1- ما مستوي الوعي الغذائي لدي تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمدينة المنيا ؟
- 2- هل توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين الوعي الغذائي وبعض مكونات اللياقة الصحية لدي تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الاساسي بمدينة المنيا ؟

مصطلحات البحث :

- الوعي الغذائي :

هو " امتلاك الفرد للعديد من المعلومات والمعارف المتعلقة بأهمية الغذاء والتغذية السليمة علاقته بالصحة ، وقدرته علي اختيار الاغذية التي تمد جسمه بالاحتياجات اليومية المناسبة من العناصر الغذائية التي تقيه من الأمراض ، مع اتباع السلوكيات الغذائية السليمة " . (10) :

(311)

- اللياقة الصحية :

يعرفها " بهاء الدين سلامة " (2009) علي أنها " قدرة أجهزة الجسم القلب والرئتان والاعوية الدموية والعضلات علي أن تعمل بكفاءة وأن تكون قادرة علي المشاركة في أنشطة متنوعة دون تعب مفرط " . (8 : 33)

إجراءات البحث :

- منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي باستخدام الأسلوب المسحي وذلك نظراً لملائمته لطبيعة البحث والأهداف التي يسعى لتحقيقها .

- مجتمع البحث :

اشتمل مجتمع البحث علي تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمدينة المنيا للعام الدراسي (2022م / 2023م) .

- عينة البحث :

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمدرسة ناصف الاعدادية بمدينة المنيا ، حيث بلغ عددها (100) تلميذ كعينة أساسية بنسبة مئوية قدرها (66,67%) ، كما تم اختيار عينة استطلاعية من نفس مجتمع البحث ولكن من خارج عينة البحث الأساسية حيث بلغ عددها (40) تلميذ بنسبة مئوية (27,67%) ، كما تم استبعاد عدد (10) تلاميذ لعدم استكمالهم إجراءات البحث ، والجدول (1) يوضح التوصيف الاحصائي لعينة البحث الأساسية والاستطلاعية .

جدول (1)

التوصيف الإحصائي لمجتمع وعينة البحث الأساسية والاستطلاعية (ن = 150)

النسبة المئوية	العدد	العينة
%66,67	100	عينة البحث الأساسية
%26,67	40	عينة البحث الاستطلاعية
%6,65	10	ما تم استبعاده
%100	150	المجموع

وسائل جمع البيانات :

استخدم الباحث وسائل جمع البيانات التالية لمناسبتها لطبيعة البحث :

أولاً : الأدوات والأجهزة المستخدمة :

- 1- ميزان طبي معاير لقياس الوزن بالكجم .
- 2- جهاز رستاميتير لقياس الطول بالسـم .
- 3- جهاز اسبيروميتر .
- 4- ديناموميتر .
- 5- كرات طبية وزن 3كجم .
- 6- ساعة إيقاف .
- 7- صندوق مدرج .
- 8- صافرة .

ثانياً: استمارة تسجيل البيانات الأساسية ونتائج اختبارات مكونات اللياقة الصحية لدي تلاميذ

الحلقة الثانية من التعليم الاساسي : (ملحق 2)

قام الباحث بتصميم استمارة تسجيل البيانات الأساسية ونتائج اختبارات مكونات اللياقة

الصحية لدي تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الاساسي للعام الدراسي (2022م - 2023م)

قيد البحث ، ثم تم عرض تلك الاستمارة علي المحكمين ملحق (1) لإبداء الرأي في مدي

ملائمة الاستمارة قيد البحث لاستخدامها في تسجيل البيانات الخاصة بالتلاميذ ، وقد أبدى

المحكمين رأيهم في الاستمارة علي أنها صالحة ومناسبة لتسجيل بيانات التلاميذ قيد البحث.

ثالثاً : استبيان الوعي الغذائي : (إعداد الباحث)

استخدم الباحث استبيان الوعي الغذائي لدي تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الاساسي

(من إعداد الباحث) كأداة رئيسية لجمع بيانات هذا البحث وقام الباحث بإعداد وتصميم

الاستبيان متبعاً الخطوات التالية :

- 1- تحديد الهدف من الاستبيان : قام الباحث بتحديد الهدف من الاستبيان والذي تمثل في التعرف على مستوي الوعي الغذائي لدي تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي .
- 2- الاطلاع المرجعي : قام الباحث بالقراءة والاطلاع المرجعي على العديد من المراجع والدراسات السابقة التي تناولت الوعي الغذائي لدي العديد من الفئات المختلفة كدراسة كلاً " فضيلة سعادت وآخرون " (2023) ، " مروة محمد " (2019) ، " أحمد عبد السلام ، أسماء عبد العال " (2018) ، " KYRKOU, et all " (2018) ، " KOLB, J., AND DIEHL, K " (2016) وذلك للاستفادة منها في تحديد محاور الاستبيان قيد البحث .
- 3- تحديد محاور الاستبيان : في ضوء ما تم الاطلاع عليه من الدراسات المرجعية المرتبطة بمجال الدراسة تم تحديد محاور الاستبيان (ملحق 3) وهي كالتالي :
- المحور الأول : السلوك الغذائي .
 - المحور الثاني : المعرفة الغذائية .
 - المحور الثالث : العادات الغذائية بالمدرسة .
 - المحور الرابع : مكونات الغذاء .
 - المحور الخامس : الغذاء وممارسة النشاط الرياضي المدرسي .
 - المحور السادس : الغذاء والمرض .
- 4- بعد تحديد محاور الاستبيان قام الباحث بإعداد استمارة استطلاع رأي مجموعة من الخبراء بلغ قوامها (9) تسع خبراء في مجال علوم الصحة الرياضية بحيث لا تقل مدة خبرتهم في المجال عن (10) عشرة سنوات (ملحق 1) وذلك لإبداء الرأي في المحاور (ملحق 3) والجدول (2) يوضح ذلك .

جدول (2)

النسبة المئوية لأراء الخبراء حول مدي مناسبة محاور استبيان الوعي الغذائي

لدي تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي (ن = 9)

النسبة المئوية	رأي الخبير		المحاور	م
	غير موافق	موافق		
%88,89	1	8	السلوك الغذائي	-1
%100	-	9	المعرفة الغذائية	-2
%88,89	1	8	العادات الغذائية بالمدرسة	-3
%33,33	6	3	مكونات الغذاء	-4
%77,78	2	7	الغذاء وممارسة النشاط الرياضي المدرسي	-5
%22,22	7	2	الغذاء والمرض	-6

يتضح من جدول (2) أن النسبة المئوية لأراء الخبراء حول مدي مناسبة محاور الاستبيان تراوحت ما بين (22,22% : 100%) وفي ضوء ذلك تم حذف عدد (2) محورين لحصولهم علي نسبة أقل من 70% من اتفاق رأي الخبراء ، وبذلك بلغت المحاور التي تم موافقة الخبراء عليها (4) محاور .

5- بعد تحديد محاور الاستبيان قام الباحث بوضع مجموعة من العبارات لكل محور من محاور الاستبيان ، وقد روعي عند صياغة العبارات أن تكون سهلة وبسيطة وغير قابلة للتأويل .

6- الصورة الأولية للاستبيان : قام الباحث بعرض تلك المحاور والعبارات على مجموعة من الخبراء في مجال علوم الصحة الرياضية وعددهم (9) تسع خبراء بحيث لا تقل مدة خبرتهم في المجال عن (10) عشرة سنوات (ملحق 1) وذلك لإبداء الرأي في مدي مناسبة العبارات لمحاور الاستبيان (ملحق 4) ، والجدول (3) يوضح ذلك .

جدول (3)

عدد العبارات التي تم حذفها أو إضافتها أو تعديلها من الصورة الأولية لاستبيان الوعي الغذائي لدي تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي طبقاً لآراء الخبراء (ن = 9)

عدد العبارات النهائية	عدد العبارات المضافة	أرقام العبارات التي تم تعديلها	عدد العبارات المحذوفة	عدد العبارات في الصورة الأولية	المحاور
11	-	9 ، 7 ، 2 ، 1	1	12	السلوك الغذائي
12	-	-	-	12	المعرفة الغذائية
8	-	7 ، 3 ، 1	-	8	العادات الغذائية بالمدرسة
7	-	-	-	7	الغذاء وممارسة النشاط الرياضي المدرسي
38	-	8	-	39	المجموع

يتضح من جدول (3) :

أنه تم حذف (1) عبارة من عبارات الصورة الأولية للاستبيان وذلك لحصول العبارة على نسبة أقل من 70% من اتفاق الخبراء ، كما أنه لم يتم إضافة أي عبارة وبالتالي تصبح الصورة النهائية للاستبيان مكونة من (38) عبارة .(ملحق5)

7- الصورة النهائية للاستبيان : قام الباحث بكتابة الاستبيان في صورته النهائية وذلك بترتيب العبارات تبعاً للمحور المنتممة إليه بحيث تجمع العبارات الخاصة بكل محور من محاور الاستبيان مع بعضها (ملحق5).

8 - قام الباحث بتصحيح الاستبيان من خلال وضع ميزان تقدير ثلاثي بناءً على استطلاع آراء الخبراء ، وقد تم تصحيح العبارات كالتالي : (نعم ، أحياناً ، لا) مع توزيع الدرجات (3 ، 2 ، 1) لكافة محاور الاستبيان .

المعاملات العلمية للاستبيان قيد البحث :

أ . الصدق :

لحساب صدق الاستبيان استخدم الباحث التالي :

(1) صدق المحتوى :

قام الباحث بعرض الاستبيان في صورته الأولية (ملحق4) والذي يتكون من (4) محاور و(39) عبارة علي مجموعة من الخبراء في مجال علوم الصحة الرياضية قوامها (9) تسع خبراء (ملحق1) وذلك لإبداء الرأي في مدى ملاءمة الاستبيان فيما وضع من أجله سواء من حيث المحاور والعبارات الخاصة بكل محور ومدى مناسبة تلك العبارات للمحور الذي تمثله

، وقد تبين أن النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حول عبارات المقياس قيد البحث تراوحت ما بين (22,22% : 100%) وبذلك تم حذف (1) عبارة من ، كما لم يتم إضافة أي عبارة لتصبح الصورة النهائية للاستبيان مكونة من (38) عبارة (ملحق 5) .
(2) صدق التكوين الفرضي " الاتساق الداخلي " :

لحساب صدق الاستبيان استخدم الباحث صدق التكوين الفرضي بطريقة الاتساق الداخلي ، حيث قام الباحث بتطبيق الاستبيان على عينة قوامها (40) تلميذ من تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الاساسي من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية ، وقد تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات الاستبيان والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه ، كما تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات الاستبيان والدرجة الكلية للاستبيان ، كما تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل محور من محاور الاستبيان والدرجة الكلية للاستبيان ، والجداول (4) ، (5) ، (6) توضح ذلك علي التوالي .

جدول (4)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات استبيان الوعي الغذائي

والمجموع الكلي للمحور الذي تنتمي اليه (ن = 40)

الغذاء وممارسة النشاط الرياضي المدرسي		العادات الغذائية بالمدرسة		المعرفة الغذائية		السلوك الغذائي	
الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة
0,82	32	0,75	24	0,90	12	0,88	1
0,72	33	0,81	25	0,70	13	0,77	2
0,89	34	0,67	26	0,88	14	0,93	3
0,92	35	0,90	27	0,63	15	0,80	4
0,70	36	0,84	28	0,81	16	0,75	5
0,85	37	0,66	29	0,77	17	0,80	6
0,77	38	0,72	30	0,64	18	0,91	7
		0,63	31	0,92	19	0,85	8
				0,70	20	0,78	9
				0,91	21	0,82	10
				0,65	22	0,89	11
				0,74	23		

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (38) ومستوى دلالة (0.05) = 0.325

يتضح من جدول (4) ما يلي :

- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات استبيان الوعي الغذائي والمجموع الكلي للمحور الذي تنتمي اليه ما بين (0.63 : 0.93) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لاستبيان الوعي الغذائي قيد البحث .

جدول (5)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات استبيان الوعي الغذائي
والمجموع الكلي للاستبيان (ن = 40)

الغذاء وممارسة النشاط الرياضي المدرسي		العادات الغذائية بالمدرسة		المعرفة الغذائية		السلوك الغذائي	
الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة
0,80	32	0,71	24	0,84	12	0,86	1
0,65	33	0,77	25	0,68	13	0,72	2
0,82	34	0,64	26	0,85	14	0,91	3
0,88	35	0,85	27	0,60	15	0,77	4
0,66	36	0,80	28	0,73	16	0,72	5
0,82	37	0,62	29	0,74	17	0,71	6
0,75	38	0,70	30	0,61	18	0,84	7
		0,60	31	0,90	19	0,81	8
				0,67	20	0,73	9
				0,90	21	0,80	10
				0,62	22	0,83	11
				0,71	23		

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (38) ومستوى دلالة (0.05) = 0.325

يتضح من جدول (5) ما يلي :

- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات استبيان الوعي الغذائي والمجموع الكلي للاستبيان ما بين (0.61 : 0.91) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لاستبيان الوعي الغذائي قيد البحث .

جدول (6)

معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل محور من محاور استبيان الوعي الغذائي

والمجموع الكلي للاستبيان (ن = 40)

م	المحاور	معامل الارتباط
1	السلوك الغذائي	0,82
2	المعرفة الغذائية	0,74
3	العادات الغذائية بالمدرسة	0,92
4	الغذاء وممارسة النشاط الرياضي المدرسي	0,85

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (38) ومستوى دلالة (0.05) = 0.325

يتضح من جدول (6) ما يلي :

- تراوحت معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل محور من محاور استبيان الوعي الغذائي والمجموع الكلي له ما بين (0.74 : 0.92) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لاستبيان الوعي الغذائي .

الثبات :

لحساب ثبات استبيان الوعي الغذائي قيد البحث استخدم الباحث معامل ألفا -كرونباخ ، وذلك بتطبيقه على عينة قوامها (40) من تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي للعام الدراسي (2022م - 2023م) من مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية للبحث ، والجدول (7) يوضح ذلك .

جدول (7)

معامل الثبات باستخدام معامل ألفا لكرونباخ لاستبيان الوعي الغذائي

لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي (ن = 40)

م	المحاور	معامل ألفا - لكرونباخ
1.	السلوك الغذائي	0,90
2.	المعرفة الغذائية	0,86
3.	العادات الغذائية بالمدرسة	0,75
4.	الغذاء وممارسة النشاط الرياضي المدرسي	0,68
الدرجة الكلية للاستبيان		0,91

يتضح من جدول (7) ما يلي :

- تراوحت قيم معاملات ألفا لكرونباخ لمحاور استبيان الغذائي والدرجة الكلية له ما بين (0.75 : 0.91) وهي معاملات دالة إحصائيا مما يدل على أن الاستبيان على درجة مقبولة من الثبات.

رابعاً : اختبارات مكونات اللياقة الصحية قيد البحث :

قام الباحث بالاطلاع المرجعي علي العديد من المراجع والدراسات السابقة مثل " مراح خالد وآخرون " (2019) ، " إيهاب محمد " (2016) ، " أسامة رياض ، عصام جمال " (2016) ، " أبو العلا أحمد ، أحمد نصر الدين " (2003) وذلك لتحديد أهم مكونات اللياقة الصحية قيد البحث ، حيث قام الباحث بوضع تلك الاختبارات في استمارة استطلاع رأي وعرضها علي مجموعة من الخبراء في مجال علوم الصحة الرياضية (ملحق 1) وقد تم اختيار الاختبارات التي حصلت علي أكثر من 70% من آراء الخبراء وقد تمثلت هذه الاختبارات في الآتي :

- اختبار قوة القبضة اليمنى واليسرى ووحدة قياسه (كجم) .
- اختبار الوثب العريض من الثبات ووحدة قياسه (سم) .
- اختبار رمي كرة طبية 3كجم لأبعد مسافة ووحدة قياسه (متر) .
- اختبار ثني الجذع من الوقوف ووحدة قياسه (سم) .
- اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل لمدة (30) ث ووحدة قياسه (العدد) .
- اختبار 200م عدو ووحدة قياسه (الثانية) .
- اختبار السعة الحيوية ووحدة قياسه (ملي / لتر) .
- اختبار نسبة الاكسجين ووحدة قياسه (لتر / ق) .
- اختبار معدل النبض ووحدة قياسه (نبضة /ق) .
- اختبار ضغط الدم الانقباضي ووحدة قياسه (ملم / زئبق) .
- ضغط الدم الانبساطي ووحدة قياسه (ملم / زئبق) .

المعاملات العلمية لاختبارات مكونات اللياقة الصحية قيد البحث :
أ. الصدق :

تم حساب صدق الاختبارات قيد البحث عن طريق صدق المقارنة الطرفية وذلك على عينة استطلاعية مماثلة لمجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وعددهم (40) تلميذ ، حيث تم ترتيب درجاتهم تصاعدياً لتحديد المستوى المتميز (الربيع الأعلى) وعددهم (10) تلاميذ والمستوى الأقل تميزاً (الربيع الأدنى) وعددهم (10) تلاميذ وتم حساب دلالة الفروق بينهما في الاختبارات قيد البحث والجدول (8) يوضح النتيجة.

جدول (8)

دلالة الفروق بين المميزين (الربيع الأعلى) والأقل تميزاً (الربيع الأدنى)

في الاختبارات قيد البحث (ن = 1 = 2 = 10)

مستوي الدلالة	قيمة (ت)	الربيع الأدنى (ن = 10)		الربيع الأعلى (ن = 10)		وحدة القياس	المتغيرات	مكونات اللياقة الصحية
		ع	م	ع	م			
دال	10,51	1,35	22,50	1,96	30,40	كجم	قوة القبضة اليمنى	
دال	7,82	0,67	20,30	2,42	26,50	كجم	قوة القبضة اليسرى	
دال	3,37	15,57	145,50	5,87	163,00	سم	الوثب العريض من الثبات	
دال	11,50	0,39	3,72	0,30	5,50	متر	رمي كرة طبية 3كجم لأبعد مسافة	
دال	8,97	0,42	11,20	1,16	14,70	سم	ثني الجذع من الوقوف	
دال	9,49	1,42	10,70	1,26	16,40	عدد	ثني الذراعين من الانبطاح لمدة (30) ث	

جدول (8)

دلالة الفروق بين المميزين (الربيع الأعلى) والأقل تميزاً (الربيع الأدنى)

في الاختبارات قيد البحث (ن = 1 = 2 = 10)

مستوي الدلالة	قيمة (ت)	الربيع الأدنى (ن = 10)		الربيع الأعلى (ن = 10)		وحدة القياس	المتغيرات
		ع	م	ع	م		
دال	8,91	0,68	40,42	3,72	29,78	ثانية	اختبار 200م عدو
دال	5,97	4,48	30,60	1,10	21,90	نسبة	مؤشر الكتلة الجسمية
دال	11,44	131,65	1920	42,17	2420,0	مللي/لتر	السعة الحيوية
دال	9,71	3,17	84,40	1,29	94,90	لتر/رق	نسبة الإكسجين
دال	9,98	4,45	81,70	3,09	64,60	نبضة/دقيقة	معدل النبض
دال	11,33	4,14	125,70	1,52	109,90	ملم/زئبق	ضغط الدم الانقباضي
دال	12,94	2,37	80,60	2,12	67,60	ملم/زئبق	ضغط الدم الانبساطي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (18) ومستوي دلالة (0,05) = 1,734

يتضح من جدول (8) ما يلي :

. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المميزين (الربيع الأعلى) والأقل تميزاً (الربيع الأدنى) في اختبارات مكونات اللياقة الصحية قيد البحث وفي اتجاه المميزين (الربيع الأعلى) في تلك الاختبارات ، حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 مما يشير إلى صدق الاختبارات وقدرتها على التمييز بين المجموعات.

ب . الثبات :

لحساب ثبات اختبارات مكونات اللياقة الصحة قيد البحث استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه وذلك على عينة قوامها (40) تلميذ من تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وبفاصل زمني بين التطبيق وإعادة التطبيق مدته (7) أيام ، والجدول (9) يوضح معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق .

جدول (9)

معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق في اختبارات

مكونات اللياقة الصحية قيد البحث (ن = 40)

معامل الارتباط	إعادة التطبيق		التطبيق		وحدة القياس	المتغيرات	
	ع	م	ع	م			
0,97	2,94	26,73	3,11	26,60	كجم	قوة القبضة اليمنى	مكونات اللياقة الصحية
0,95	2,54	23,25	2,62	23,13	كجم	قوة القبضة اليسرى	
0,94	11,67	162,20	13,28	161,45	سم	الوثب العريض من الثبات	
0,98	0,67	4,62	0,71	4,60	متر	رمي كرة طبية 3كجم لأبعد مسافة	
0,96	1,60	13,30	1,64	13,23	سم	ثني الجذع من الوقوف	
0,98	2,34	14,40	2,49	14,33	عدد	ثني الذراعين من الانبطاح لمدة (30) ث	
0,97	4,27	35,03	4,38	35,19	ثانية	اختبار 200م عدو	
0,96	2,91	24,83	3,30	24,98	نسبة	مؤشر الكتلة الجسمية	
0,98	191,31	2170,0	203,16	2165,0	ملي/لتر	السعة الحيوية	
0,98	3,97	90,43	4,21	90,30	لتر/ق	نسبة الاكسجين	
0,97	6,51	72,75	7,09	73,05	نيضة/دقيقة	معدل النبض	
0,99	5,91	116,95	6,24	117,13	ملم/زنيق	ضغط الدم الانقباضي	
0,98	4,92	74,25	5,09	74,40	ملم/زنيق	ضغط الدم الانبساطي	

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (38) ومستوى دلالة (0.05) = 0.707

- يتضح من جدول (9) أن معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لاختبارات مكونات اللياقة الصحية قيد البحث قد تراوحت ما بين (0.94 : 0.99) وجميعها معاملات ارتباط دالة إحصائياً حيث أن قيم (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) مما يشير إلى ثبات تلك الاختبارات .

الخطوات التنفيذية للبحث :

خطوات البحث :

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية للتأكد من مناسبة الاستبيان واختبارات اللياقة الصحية المستخدمة للتطبيق على العينة قيد البحث ، وقد تم تطبيق تلك الأدوات على عينة قوامها (40) تلميذ من تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي من مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية في الفترة من 2023/2/18م إلى 2023/2/25م ، وقد أوضحت نتائج تلك الدراسة أن أدوات البحث على درجة مقبولة من الصدق والثبات .

تطبيق البحث :

قام الباحث بتطبيق الاستبيان واختبارات اللياقة الصحية قيد البحث على العينة الأساسية

في 2023/3/1م إلى 2022/3/15م .

الأسلوب الإحصائي المستخدم :

لحساب نتائج البحث استخدم الباحث الأساليب الإحصائية الآتية :

- المتوسط .
- الوسيط .
- الانحراف المعياري .
- معامل الالتواء .
- معامل التفلطح .
- معامل الارتباط .
- معامل ألفا كرونباخ .
- اختبار (ت) للعينات المستقلة .

وقد ارتضى الباحث مستوى دلالة (0.05) للتأكد من معنوية النتائج الإحصائية للبحث ، كما استخدم الباحث برنامج (Spss V25) لحساب بعض المعاملات الإحصائية .
وبناءً على ما توصل إليه الباحث من خلال الدراسات الاستطلاعية ووفقاً لميزان تقدير ليكرت الثلاثي لاستجابات عينة البحث عن عبارات استبيان الوعي الغذائي ، تم تحديد مستويات للاستعانة بها في اتخاذ قرار تجاه مستوى الوعي الغذائي لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي قيد البحث والجدول (10) يوضح ذلك .

جدول (10)

تحديد مستويات عبارات مقياس الوعي الغذائي لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم

الأساسي

المستوى التقديري	المتوسط الحسابي للعبارة
منخفض	1.66 : 1
متوسط	2.33 : 1.67
مرتفع	3 : 2.34

عرض ومناقشة النتائج :

سوف يستعرض الباحث نتائج البحث وفقاً للترتيب التالي :

عرض ومناقشة نتائج التساؤل الأول : والذي ينص على :

1- ما مستوى الوعي الغذائي لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمدينة المنيا؟

جدول (11)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والترتيب والمستوي لعبارات (السلوك الغذائي)

لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمدينة المنيا (ن = 100)

م	السلوك الغذائي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى التقديري
1	أحرص علي تناول الفواكه والخضروات بصورة دورية .	1,64	0,79	منخفض
2	أغسل يدي قبل وبعد تناول الطعام .	1,59	0,80	منخفض
3	أحرص علي تناول وجبة الإفطار قبل الذهاب للمدرسة.	1,61	0,73	منخفض
4	أتناول الحلويات بصورة مستمرة خلال اليوم .	1,95	0,74	متوسط
5	أميل الي تناول الأطعمة والوجبات الجاهزة .	2,12	0,79	متوسط
6	أكثر من تناول الأطعمة الغنية بالمواد الدهنية .	2,18	0,82	متوسط

متوسط	0,81	2,11	أميل الي تناول المشروبات الغازية والعصائر المعبأة.	7
مرتفع	0,84	2,71	أحرص علي شرب الكثير من الماء خلال اليوم الدراسي.	8
متوسط	0,78	1,87	أميل الي تناول الخبز والمعجنات يومياً .	9
مرتفع	0,72	2,42	أتناول المخللات بكثرة أثناء تناول الطعام .	10
متوسط	0,71	2,10	أفضل الطعام المطهي عن الطعام المقلي .	11
متوسط	0,78	2,03	المتوسط الكلي لمستوي السلوك الغذائي	

يتضح من جدول (11) ما يلي :

- أن مستوي السلوك الغذائي لدي عينة البحث ككل جاء متوسطاً حيث جاء بمتوسط حسابي قدره (2,03) وبانحراف معياري قدره (0,78) ، حيث حصلت بعض فقرات السلوك الغذائي علي مستويات منخفضة كالعبارة رقم (1 ، 2 ، 3) بينما هناك عبارات حصلت علي مستويات متوسطة كالعبارة رقم (4 ، 5 ، 6 ، 7 ، 9 ، 11) بينما حصلت عبارات رقم (8 ، 10) علي مستوي مرتفع ، وتراوح المتوسط الحسابي لجميع الفقرات ما بين (1.59 : 2.71) .

ويعزو الباحث نتيجة حصول بعض العبارات الخاصة بمستوي السلوك الغذائي لدي تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي علي مستوي ضعيف والبعض الآخر علي مستوي متوسط والبعض علي مستوي مرتفع وأن المستوي العام للسلوك الغذائي ككل لدي كافة أفراد العينة كان متوسطاً ، وذلك لأن عينة البحث هي من تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي فنظراً لصغر سنهم وقلة خبرتهم في الحياة العملية نجد أنهم يمتلكون قدر غير كافي من المعلومات والمعارف المتعلقة بالسلوكيات الغذائية الصحية السليمة التي تؤهلهم لعيش حياة صحية كريمة ، هذا بالإضافة الي قصور الجانب التربوي والتثقيفي الغير كاف سواء من خلال الأسرة أو من خلال المناهج المدرسية ، حيث لا يتم تعليم وتثقيف وتوعية التلاميذ بشكل سليم بأهمية التغذية والسلوكيات الغذائية الصحية التي يجب علي التلميذ اتباعها سواء داخل أو خارج المدرسة ، هذا وبالإضافة الي تعرض التلاميذ للعديد من التأثيرات السلبية للإعلانات ووسائل التواصل الاجتماعي التي تروج للأطعمة غير الصحية وتعزز أنماط الأكل غير السليمة ، كل ذلك من شأنه يساعد في قيام التلاميذ بالعديد من السلوكيات الغذائية الغير صحية والتي من شأنها تؤثر علي صحتهم العامة ولعل من هذه السلوكيات عدم الاهتمام بتناول وجبة الفطار قبل الذهاب الي المدرسة ، عدم الاهتمام بغسل الايدي قبل وبعد تناول الطعام ، تناول

المشروبات الغازية والعصائر بصورة مستمرة ، تناول الأطعمة الغنية بالمواد الدهنية ، شراء الوجبات الغذائية الغير صحية ، وكذلك تناول الحلويات بكمية كبيرة خلال اليوم الدراسي وغيرها من السلوكيات الغير صحية والتي قد تضر بصحتهم البدنية والعقلية والصحية .

ومن ثم فإنه يقع علي كافة المسؤولين ضرورة تثقف وتوعية التلاميذ بالسلوكيات الغذائية الصحية التي يجب اتباعها بما يسهم في تنمية صحتهم بصفة عامة وذلك من خلال تضمين التغذية الصحية في المناهج المدرسية وذلك عن طريق توفير برامج تعليمية ارشادية تحت التلميذ علي أهمية التغذية ودورها في تحسين الحالة الصحية له ، بالإضافة الي تشجيع الأسر على دعم التغذية الصحية لأبنائها وتوفير كافة الأطعمة والوجبات الغذائية الصحية لهم ، هذا وبالإضافة الي ضرورة توفير المدرسة للعديد من الخيارات الغذائية الصحية وتشجيع التلاميذ على اختيار الأطعمة الصحية من خلال عرضها بشكل جذاب وتوفير المعلومات الغذائية لها .

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت اليه نتائج دراسة كلاً من " فضيلة سعادات وآخرون " (2023) ، " مروة محمد " (2019) ، " أحمد عبد السلام ، أسماء عبد العال " (2018) ، " محمود خلاف " (2014) ، " Kuźbicka, K., Rachoń, D. " (2013) ، والتي أشارت الي أن مستوي السلوك الغذائي لدي مختلف العينات جاء متوسطاً وأن هناك العديد من السلوكيات الغذائية الخاطئة التي يقوم به غالبية العينات.

جدول (12)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والترتيب والمستوي لعبارات (المعرفة الغذائية)
لدي تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمدينة المنيا (ن = 100)

م	المعرفة الغذائية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوي التقديري
1	الوجبة الغذائية المتكاملة هي التي تحتوي علي كافة العناصر الغذائية (البروتين - الكربوهيدرات - الدهون).	1,93	0,67	متوسط
2	تحتوي الفواكه والخضروات علي الفيتامينات والمعادن الضرورية لنمو الجسم .	2,17	0,71	متوسط
3	اهتم بمعرفة عناصر الغذاء التي تمدني بالطاقة .	1,62	0,86	منخفض
4	اهتم بمعرفة السرعات الحرارية المكتوبة علي الأطعمة الغذائية .	1,58	0,83	منخفض
5	أهتم بالاطلاع علي مدة صلاحية الأطعمة المعلبة .	1,61	0,81	منخفض
6	تناول الماء بصورة مستمرة مفيد للجسم .	1,59	0,86	منخفض
7	تناول الكثير من الأكل يسبب الخمول البدني .	2,14	0,76	متوسط
8	مشتقات الحليب (الزبادي - الجبن - القشطة - السمن) غنية بالكالسيوم .	2,02	0,89	متوسط
9	تناول الغذاء من الباعة الجائلين خارج المدرسة مضر بالصحة .	2,09	0,78	متوسط
10	البروتين هو مصدر جيد للبناء العضلي .	2,23	0,81	متوسط
11	نقص الحديد في الغذاء يؤدي الي الإصابة بالانيميا .	2,26	0,81	متوسط
12	كثرة تناول الدهون يؤدي الي السمنة .	2,21	0,91	متوسط
	المتوسط الكلي لمستوي المعرفة الغذائية	1,96	0,82	متوسط

يتضح من جدول (12) ما يلي :

- أن مستوي المعرفة الغذائية لدي عينة البحث ككل جاء متوسطاً حيث جاء بمتوسط حسابي قدره (1,96) وبانحراف معياري قدره (0,82) ، حيث حصلت بعض فقرات المعرفة الغذائية علي مستويات منخفضة كالعبارات رقم (3 ، 4 ، 5 ، 6) أما باقي العبارات فقد حصلت علي مستويات متوسطة ، وتراوح المتوسط الحسابي لجميع الفقرات ما بين (1.58 : 2.26) .

ويعزو الباحث نتيجة حصول بعض العبارات الخاصة بمستوي المعرفة الغذائية لدي تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي علي مستوي ضعيف والبعض الآخر علي مستوي متوسط وأن المستوي العام للمعرفة الغذائية ككل لدي كافة أفراد العينة كان متوسطاً ، وذلك لأن

عينة البحث هم من تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي حيث أن هذه المرحلة السنوية ليس لديهم من الخبرات والمعارف والمعلومات التي تؤهلهم للتثقيف الغذائي وتجعلهم علي دراية تامة بالعناصر الغذائية الصحية الواجب توافرها في الأطعمة ، الأمر الذي يجعلهم يقومون بالعديد من السلوكيات الغذائية الغير صحية نتيجة لجهلهم وعدم درايتهم بأهمية الغذاء ودوره في تنميته بندياً وعقلياً وصحياً ، بالإضافة الي أنهم يميلون الي تناول الأطعمة دون الاهتمام بمعرفة العناصر الغذائية التي تمدهم بالطاقة بل وعدم اهتمامهم بمعرفة السرعات الحرارية وتاريخ صلاحية الأطعمة ، كما أنهم يميلون الي تناول الأطعمة من الباعة الجائلين الغير غنية بالعناصر الغذائية المتكاملة ، بالإضافة الي عدم معرفتهم بأهمية الغذاء وما يحتويه من فيتامينات ومعادن هامة لتحسين وظائف الأجهزة الحيوية بالجسم .

كما يعزو الباحث أيضاً تلك النتيجة الي قصور المناهج الدراسية بالمدرسة وعدم احتوائها علي العديد من المعلومات والمعارف التي تسهم في تثقيف وتوعية التلاميذ تجاه نوعية الأطعمة التي يجب تناولها وما يجب البعد عنه مع ضرورة تناول الخضروات والفاواكه الغنية بالفيتامينات والمعادن الهامة .

كما يعزو الباحث أيضاً تلك النتيجة الي عدم اهتمام الاسرة ببث الوعي الغذائي بين أبنائها وقيامها بدورها الأساسي تجاه أبنائها والمتمثل في التوعية والإرشاد السليم لهم عن طريقة حثهم علي الاهتمام بالنواحي الغذائية الصحية ودورها في تحقيق النمو الشامل المتزن لهم وأن إهمال مثل هذه الارشادات إنما يؤدي بهم الي أمراض سوء التغذية .

وعلي الرغم من امتلاك بعض تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي للمك البسيط جداً من المعلومات والمعارف الخاصة بالتغذية إلا أنه يقع علي الأسرة والمدرسة الدور الكبير في إرشاد وتوجيه التلاميذ وتوعيتهم وتثقيفهم بالعديد من المعلومات والمعارف الخاصة بالتغذية الصحية السليمة المتمثلة في تناول الاطعمة والوجبات الغنية بالعناصر الغذائية مع ضرورة الحفاظ علي مواعيد تلك الوجبات والعمل علي تنوع الأغذية في هذه الوجبات ، مع ضرورة البعد كل البعد عن الأطعمة والوجبات المضرة التي تباع خارج أسوار المدرسة والتي تفتقر الي كافة العناصر الغذائية السليمة وكذلك البعد عن تناول المياه الغازية والمشروبات والعصائر المعلبة

والتي من شأنها تؤثر علي صحة التلاميذ وتسبب لهم العديد من الأمراض والمشكلات الصحية

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت اليه نتائج دراسة كلاً من " محمد سعد وآخرون "

(2021) ، " OMID G.et all " (2018) ، " Rumpus, J, & Charoen, " (2014)

، " Peak, J, " (2012) والتي أشارت أهم نتائجها الي أن مستوي الثقافة والمعرفة الغذائية

جاء متوسطاً لدي مختلف العينات .

جدول (13)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والترتيب والمستوي لعبارات (العادات الغذائية
بالمدرسة)

لدي تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمدينة المنيا (ن = 100)

م	العادات الغذائية بالمدرسة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوي التقديري
1	أميل الي تناول الأطعمة الغنية بالمواد الحافظة مثل الشيبسي والاندومي وغيرها .	2,48	0,74	مرتفع
2	أفضل شراء الطعام من المدرسة .	2,53	0,75	مرتفع
3	أفرط في شرب العصائر والمواد الغازية مع الوجبات المدرسية .	2,40	0,80	مرتفع
4	أنوع في المواد الغذائية التي أتناولها أثناء اليوم الدراسي.	2,52	0,70	مرتفع
5	أكثر من تناول المشروبات الباردة والساخنة بالمدرسة .	2,15	0,93	متوسط
6	أميل الي تناول الوجبات الخفيفة الغير صحية .	2,29	0,79	متوسط
7	أميل الي تناول الأطعمة الغنية بالسكر مثل (الشيكولاتة – البسكويت – العصائر – المياه الغازية) .	2,41	0,80	مرتفع
8	الإفراط في تناول الوجبات والمأكولات السريعة خارج المدرسة .	2,43	0,76	مرتفع
	المتوسط الكلي لمستوي العادات الغذائية بالمدرسة	2,40	0,78	مرتفع

يتضح من جدول (13) ما يلي :

- أن مستوي العادات الغذائية بالمدرسة لدي عينة البحث ككل جاء مرتفعاً حيث جاء بمتوسط حسابي قدره (2,40) وبانحراف معياري قدره (0,78) ، حيث حصلت جميع فقرات المحور

هلي مستوي مرتفع ، في حين حصلت عبارات رقم (5 ، 6) علي مستويات متوسطة ، وتراوح المتوسط الحسابي لجميع الفقرات ما بين (2,15 : 2,53) .

ويعزو الباحث نتيجة حصول غالبية العبارات الخاصة بمستوي العادات الغذائية بالمدرسة لدي تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي علي مستوي مرتفع والبعض الآخر علي مستوي متوسط وأن المستوي العام للعادات الغذائية المدرسية ككل لدي كافة أفراد العينة كان مرتفعاً ، وذلك لأن عينة البحث هم من تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي مثلهم مثل غالبية الفئات التعليمية الأخرى والتي لا يشغلها الا تناول الأطعمة خلال اليوم الدراسي بغض النظر عن إن كان هذا الطعام صحي أم لا ، وذلك بسبب قلة وعيهم وثقاتهم وعدم امتلاكهم للمعلومات والمعارف التي تؤهلهم لاختيار الأطعمة والوجبات الغذائية الغنية بكافة العناصر الغذائية المفيدة لهم ، الأمر الذي يجعلهم يقومون بالعديد من السلوكيات الغذائية المدرسية التي لا تجدي نفعاً لهم والتي من أهمها الميل الي تناول الأطعمة التي تحتوي علي مواد حافظة مثل الشيبسي والاندومي وغيرها ، بالإضافة الي الافراط في شرب العصائر والمواد الغازية مع الوجبات المدرسية وكذلك الميل الي تناول الوجبات الخفيفة الغير صحية بالإضافة الي تناول الأطعمة الغنية بالسكر مثل (الشيكلاتة - البسكويت - العصائر - المياه الغازية) ، كل ذلك من شأنه يؤثر سلباً علي صحتهم ويجعلهم يعانون من أمراض سوء التغذية .

ومن ثم يجب علي المدرسة ضرورة توجيه التلاميذ وارشادهم من خلال المناهج الدراسية والحصص التربوية بصفة عامة والتربية الرياضية بصفة خاصة نحو تغيير عاداتهم الغذائية الخاطئة واستبدالها بالعادات الصحة الغذائية السليمة من أجل أن يحيا حياة صحية سليمة تخلو من أمراض العصر الحالي .

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت اليه نتائج دراسة كلاً من " أحمد عبد السلام ،

أسماء عبد العال " (2018) ، " KYRKOU, et all " (2018) ، " KOLB, J., AND

DIEHL, K " (2016) ، " محمود خلاف " (2014) ، " Kuźbicka, K., Rachoń, "

D. " (2013) ، والتي أشارت الي أن مستوي العادات الغذائية لدي مختلف العينات جاء

متوسطاً .

جدول (14)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والترتيب والمستوي لعبارات (الغذاء وممارسة النشاط الرياضي المدرسي) لدي تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمدينة المنيا (ن =

(100)

م	الغذاء وممارسة النشاط الرياضي المدرسي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوي التقديري
1	أفضل شرب الماء أثناء ممارسة النشاط الرياضي في المدرسة .	2,01	0,83	متوسط
2	أتناول أطعمة غنية بالعناصر الغذائية عند ممارستي للنشاط الرياضي المدرسي .	1,60	0,87	منخفض
3	أحرص علي تناول اللبن للوقاية من مرض هشاشة العظام .	1,62	0,82	منخفض
4	أفضل شرب المياه الغازية أثناء ممارستي للنشاط الرياضي المدرسي.	2,30	0,79	متوسط
5	أحرص علي تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم من أجل الحفاظ علي صحة العظام بالجسم .	1,59	0,83	منخفض
6	أميل الي تناول اطعمة غنية بالصوديوم بعد ممارسة النشاط تجنباً لحدوث أي تشنجات عضلية .	1,62	0,86	منخفض
7	أحرص علي تناول وجبة الفطار في اليوم الذي أمارس فيه النشاط الرياضي المدرسي .	2,02	0,91	متوسط
	المتوسط الكلي لمستوي الغذاء وممارسة النشاط الرياضي المدرسي	1,82	0,84	متوسط

يتضح من جدول (14) ما يلي :

- أن مستوي الغذاء وممارسة النشاط الرياضي المدرسي لدي عينة البحث ككل جاء متوسطاً حيث جاء بمتوسط حسابي قدره (1,82) وبانحراف معياري قدره (0,84) ، حيث حصلت عبارات رقم (2 ، 3 ، 5 ، 6) علي مستوي منخفض ، بينما حصلت عبارات رقم (1 ، 4 ، 7) علي مستوي متوسط ، وتراوح المتوسط الحسابي لجميع الفقرات ما بين (1,59 : 2,30).

ويعزو الباحث نتيجة حصول غالبية العبارات الخاصة بمستوي الغذاء وممارسة النشاط الرياضي المدرسي لدي تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي علي مستوي منخفض والبعض الآخر علي مستوي متوسط وأن المستوي العام لمحور الغذاء وممارسة النشاط الرياضي المدرسي ككل لدي كافة أفراد العينة كان متوسطاً ، وذلك لأن عينة البحث هم من تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي ممن لا يمتلكون المعرفة الكاملة والحقائق الثقافية عن أهمية الغذاء ودوره الرئيسي في امداد الجسم بالطاقة اللازمة لممارسة النشاط الرياضي المدرسي ، حيث أن تناول التلاميذ للعديد من الوجبات والأطعمة الصحية الغنية بكافة العناصر الغذائية مع الالتزام بالسلوكيات الغذائية السليمة والبعد عن تناول المشروبات الغازية والعصائر

والمعلبات من شأنه يسهم في تحسين الحالة البدنية والصحية والعقلية لهم ، ومن ثم فإن عدم تغيير العادات الغذائية وعدم الالتزام بالتغذية السليمة فإن ذلك يؤثر سلباً علي الحالة البدنية والحركية للتلاميذ وتجعلهم يشعرون دائماً بالخمول البدني ومن ثم الاحجام عن ممارسة النشاط الرياضي وخاصة أثناء حصة التربية الرياضية بالمدرسة .

وبالتالي فإنه يجب علي المسؤولين ضرورة توعية وارشاد التلاميذ وخاصة أثناء حصة التربية الرياضية بضرورة الالتزام بالعادات الغذائية السليمة مثل شرب الماء أثناء ويعد ممارسة النشاط الرياضي المدرسي وكذلك ضرورة تناول الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية الهامة لبناء الجسم ، هذا وبالإضافة الي ضرورة تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم من أجل الحفاظ علي صحة العظام وكذلك الأطعمة الغنية بالصوديوم التي تسهم في عدم حدوث تشنجات لعضلات الجسم ، كل ذلك من شأنه يسهم في اكساب التلاميذ الصحة والعافية والابتعاد عن أمراض سوء التغذية الناتجة عن العادات الغذائية المدرسية الخاطئة.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت اليه نتائج دراسة كلاً من " مروة محمد " (2019)

، " أحمد عبد السلام ، أسماء عبد العال " (2018) ، " KYRKOU, et all " (2018) ،

" KOLB, J., AND DIEHL, K " (2016) ، والتي أشارت أهم نتائجها الي أن مستوي

الوعي الغذائي وعلاقته بممارسة الرياضة جاء متوسطاً لدي مختلف العينات .

وبذلك نجد أن الباحث قد أجاب علي التساؤل الأول والذي ينص علي : ما مستوي الوعي

الغذائي لدي تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمدينة المنيا ؟

عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثاني : والذي ينص علي :

2- هل توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين الوعي الغذائي وبعض مكونات اللياقة الصحية

لدي تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الاساسي بمدينة المنيا ؟

جدول (15)

معاملات الارتباط بين الوعي الغذائي وبعض مكونات اللياقة الصحية لدى تلاميذ الحلقة الثانية من العليم الأساسي قيد البحث (ن = 100)

الدرجة الكلية	الوعي الغذائي				أبعاد الاستبيان	مكونات اللياقة الصحية
	الغذاء وممارسة النشاط الرياضي المدرسي	العادات الغذائية بالمدرسة	المعرفة الغذائية	السلوك الغذائي		
**0,88-	**0,92-	**0,65-	**0,71-	**0,80-	قوة القبضة اليمنى	
**0,74-	**0,60-	**0,76-	**0,82-	**0,73-	قوة القبضة اليسرى	
0,77-	**0,92-	**0,75-	**0,61-	**0,90-	الوثب العريض من الثبات	
**0,90-	**0,70-	**0,58-	**0,86-	**0,81-	رمي كرة طبية 3كجم لأبعد مسافة	
**0,83-	**0,70-	**0,83-	**0,64-	**0,70-	ثني الجذع من الوقوف	
**0,77-	**0,88-	**0,75-	**0,69-	**0,88-	ثني الذراعين من الانبطاح لمدة (30) ث	
**0,68-	**0,91-	**0,80-	**0,76-	**0,91-	اختبار 200م عدو	
**0,92-	**0,74-	**0,60-	**0,80-	**0,64-	مؤشر الكتلة الجسمية	
**0,82-	**0,80-	**0,91-	**0,77-	**0,68-	السعة الحيوية	
**0,71-	**0,87-	**0,65-	**0,76-	**0,90-	نسبة الاكسجين	
**0,80-	**0,73-	**0,79-	**0,60-	**0,82-	معدل النبض	
**0,70-	**0,79-	**0,84-	**0,80-	**0,76-	ضغط الدم الانقباضي	
**0,68-	**0,82-	**0,70-	**0,78-	**0,92-	ضغط الدم الانبساطي	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي دلالة (0,05) = 0,195 (0,01) = 0,164

* دالة عند مستوى 0,05

** دالة عند مستوى 0,01

يتضح من جدول (15) ما يلي :

- توجد علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين جميع محاور استبيان الوعي الغذائي والدرجة الكلية له وبين جميع اختبارات مكونات اللياقة الصحية لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي قيد البحث .

ويعزو الباحث تلك النتيجة إلى أن جهل التلاميذ قيد البحث وعدم درايتهم وامتلاكهم للعديد من المعلومات والمعارف والخبرات المتعلقة بالوعي الغذائي وما يتضمنه من سلوكيات غذائية إيجابية ومعرفة العادات الغذائية الصحية السليمة إنما يؤثر ذلك سلباً على العديد من مكونات اللياقة الصحية سواء الخاصة بالنواحي البدنية أو النواحي الفسيولوجية أو النواحي المورفولوجية .

ويرى الباحث أن هذه النتيجة منطقية حيث أن الوعي الغذائي وما يتضمنه من العديد من السلوكيات الغذائية التي يقوم بها التلاميذ وخاصة داخل المدرسة إنما تؤثر على مستوي لياقتهم الصحية ، ومن ثم فإن قيام التلاميذ باتباع سلوكيات وعادات غذائية غير صحية كتناول الأطعمة والوجبات السريعة وعدم الاهتمام بالافطار قبل الذهاب للمدرسة وكذلك شرب العصائر والمياه الغازية بكثرة بالإضافة الي الإفراط في تناول الأطعمة من الباعة الجائلين خارج المدرسة وعدم معرفتهم بالعناصر الغذائية التي يحتوي عليها الطعام وكذلك عدم الاهتمام بتاريخ الصلاحية إنما كل ذلك يؤثر بصورة سلبية على الحالة البدنية والصحية والجسمية للتلاميذ وتجعلهم أكثر عرضة لأمراض سوء التغذية .

وعلى النقيض من ذلك فإن تمتع التلاميذ قيد البحث بمستوي عالي من الوعي الغذائي وامتلاكهم للعديد من المعلومات والمعارف الخاصة بالتغذية السليمة وتوظيف مثل هذه المعلومات وتحويلها الي سلوكيات وعادات صحية مثل الاهتمام بتناول الوجبات والأطعمة الغذائية في مواعيدها وكذلك الاهتمام بتناول الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية والبعد كل البعد عن الاملاح والسكريات والمعجنات والميل الي تناول الوجبات المطهية بدلاً من المقلية بالإضافة الي الاهتمام بتناول الفواكه والخضروات الطازجة الغنية بالفيتامينات والمعادن وكذلك التوجه الي تناول منتجات اللحوم والالبان والتي من شأنها تسهم في بناء العضلات وتساعد في تقوية المفاصل والعظام بالجسم ، ومن ثم فإن مثل هذه العادات الصحية من شأنها تسهم في تحسن مستوي لياقتهم الصحية بكافة مكوناتها البدنية والفسيولوجية والمورفولوجية بل وتجعلهم قادرين علي مواجهة كافة الأمراض التي قد تصيبهم .

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتائج كلاً من " أحمد عبد السلام ، أسماء عبد العال (2018) ، " خالد حمدان ، سعيد فاروق " (2019) ، " محمد سعد وآخرون " (2021) ، "

محمد عبد الحميد " (2022) ، " محمود خلاف " (2014) والتي أشارت أهم نتائجها إلي أن هناك علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين الوعي الغذائي وبعض مكونات اللياقة الصحية لدي مختلف العينات .

الاستخلاصات والتوصيات :

أولاً : الاستخلاصات :

استناداً إلى ما أظهرته نتائج البحث وفي ضوء هدف وتساؤلات البحث توصل الباحث إلى الاستخلاصات التالية :

1- أن مستوي السلوك الغذائي لدي عينة البحث ككل جاء متوسطاً حيث جاء بمتوسط حسابي قدره (2,03) وبانحراف معياري قدره (0,78) ، حيث حصلت بعض فقرات السلوك الغذائي علي مستويات منخفضة كالعبارة رقم (1 ، 2 ، 3) بينما هناك عبارات حصلت علي مستويات متوسطة كالعبارة رقم (4 ، 5 ، 6 ، 7 ، 9 ، 11) بينما حصلت عبارات رقم (8 ، 10) علي مستوي مرتفع ، وتراوح المتوسط الحسابي لجميع الفقرات ما بين (1.59 : 2.71) .

2- أن مستوي المعرفة الغذائية لدي عينة البحث ككل جاء متوسطاً حيث جاء بمتوسط حسابي قدره (1,96) وبانحراف معياري قدره (0,82) ، حيث حصلت بعض فقرات المعرفة الغذائية علي مستويات منخفضة كالعبارات رقم (3 ، 4 ، 5 ، 6) أما باقي العبارات فقد حصلت علي مستويات متوسطة ، وتراوح المتوسط الحسابي لجميع الفقرات ما بين (1.58 : 2.26) .

3- أن مستوي المعرفة الغذائية لدي عينة البحث ككل جاء متوسطاً حيث جاء بمتوسط حسابي قدره (1,96) وبانحراف معياري قدره (0,82) ، حيث حصلت بعض فقرات المعرفة الغذائية علي مستويات منخفضة كالعبارات رقم (3 ، 4 ، 5 ، 6) أما باقي العبارات فقد حصلت علي مستويات متوسطة ، وتراوح المتوسط الحسابي لجميع الفقرات ما بين (1.58 : 2.26) .

4- أن مستوى الغذاء وممارسة النشاط الرياضي المدرسي لدي عينة البحث ككل جاء متوسطاً حيث جاء بمتوسط حسابي قدره (1,82) وبانحراف معياري قدره (0,84) ، حيث حصلت عبارات رقم (2 ، 3 ، 5 ، 6) علي مستوى منخفض ، بينما حصلت عبارات رقم (1) ، (4 ، 7) علي مستوى متوسط ، وتراوح المتوسط الحسابي لجميع الفقرات ما بين (1,59 : 2,30) .

5- توجد علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين جميع محاور استبيان الوعي الغذائي والدرجة الكلية له وبين جميع اختبارات مكونات اللياقة الصحية لدي تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي قيد البحث .

ثانياً : التوصيات :

- في ضوء ما أسفرت عنه نتائج واستخلاصات البحث يوصي الباحث بما يلي :
- 1- ضرورة اهتمام كافة مؤسسات الدولة بصفة عامة والمؤسسات التربوية بصفة خاصة بتقديم كافة التعليمات والتوجيهات المتعلقة بالتغذية السليمة ودورها في تنمية الفرد بدنياً ونفسياً وعلقياً وصحياً.
 - 2- ضرورة قيام كافة المدارس بصفة عامة بادراج مادة التغذية والتربية الصحية ضمن خطة المناهج الدراسية بما يسهم في تنمية الوعي الغذائي لدي التلاميذ .
 - 3- ضرورة قيام الأسرة بتوجيهه وارشاد أبنائها تجاه العادات الغذائية السليمة والبعد كل البعد عن العادات الخاطئة بما يسهم في تحسين مستوى اللياقة الصحية لهم .
 - 4- ضرورة قيام المدارس بعقد الندوات وورش العمل للتلاميذ لإكسابهم العديد من المعلومات والمعارف المتعلقة بالتغذية الصحية السليمة .
 - 5- ضرورة قيام المدارس بالاهتمام بمكونات اللياقة الصحية من خلال تقديم البرامج البدنية وخاصة في حصة التربية الرياضية بما يسهم في تحسن اللياقة الصحية لدي التلاميذ.
 - 6- ضرورة توفير أخصائيين بالمدارس لنشر الوعي الغذائي بين التلاميذ وحثهم علي ضرورة الالتزام بالسلوكيات الصحية السليمة بما يسهم في تنمية اللياقة الصحية لديهم.

- 7- ضرورة اهتمام المؤسسات التربوية بمتابعة الحالة الصحية والبدنية للتلاميذ بصورة دورية وإجراء الفحوصات الطبية اللازمة لهم .
- 8- الاستعانة بالنتائج التي توصل اليها الباحث وتوظيفها في برامج لزيادة الوعي الغذائي للتلاميذ بصفة عامة وكافة فئات المجتمع بصفة خاصة .
- 9- إجراء المزيد من الدراسات حول الوعي الغذائي ومكونات اللياقة الصحية علي فئات مختلفة .

قائمة المراجع :

أولاً : المراجع العربية :

- 1- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد (2003): فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- 2- أحلام عبد الهادي ياسين وآخرون (2023) : مستوي الوعي الغذائي لدي تلاميذ الصف السادس الاساسي : دراسة ميدانية في مدارس الحلقة الأولى من التعليم الاساسي في مدينة اللاذقية ، بحث منشور ، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية - سلسلة الآداب والعلوم الانسانية ، المجلد (45) ، العدد الأول ، كلية التربية ، جامعة تشرين .
- 3- أحمد عبد السلام عطيتو ، أسماء عبد العال محمود (2018) : السلوكيات الغذائية وعلاقتها بالانتماء الجسمي لدي طالبات جامعة جنوب الوادي ، بحث منشور ، مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية ، العدد (8) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة جنوب الوادي .
- 4- أسامة رياض ، عصام جمال ابو النجا (2016) : التربية الصحية ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة .
- 5- أسامة كامل راتب ، إبراهيم عبد ربه خليفه (1998) : رياضة المشي مدخل لتحقيق الصحة النفسية والبدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 6- إيفيلين سعيد عبد الله (2007) : تغذية الفئات العمرية ، مجموعة النيل العربية ، القاهرة .

- 7- إيهاب محمد عماد الدين (2016) : القياسات المعملية الحديثة (بدنية - فسيولوجية - قوامية - تكوين جسماني) ، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ، الإسكندرية .
- 8- بهاء الدين ابراهيم سلامة (2009) : فسيولوجيا الجهد البدني ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 9- حسام السيد محمد (2023) : تأثير برنامج ارشادي (بدني - صحي) علي تنمية بعض القدرات البدنية والوعي والممارسات الغذائية للتلاميذ المعاقين عقلياً القابلين للتعلم ، بحث منشور ، المجلة العلمية لعلوم الرياضة بجامعة المنوفية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية .
- 10- خالد حمدان مسعود ، سعيد فاروق عبد القادر (2019) : مستوي الوعي الغذائي والصحي والنمط الجسماني واثرها علي مؤشر كتلة الجسم ومعدلات الإصابة بمرض السكر لدي طلاب وطالبات جامعة طيبة ، بحث علمي منشور ، مجلة جامعة طيبة للعلوم التربوية ، كلية التربية ، جامعة طيبة .
- 11- رافدة الحريري (2016) : التغذية والتربية الغذائية ، دار اليازوردي العلمية ، عمان .
- 12- عبد الناصر عبد الرحيم القدومي ، كاشف ناج زايد (2009) : مستوي الوعي الغذائي لدي طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وجامعة السلطان قابوس ، المؤتمر العلمي الرياضي الاول ، المجلد (1) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة النجاح الوطنية .
- 13- عفاف حسين صبحي (2014) : التربية الغذائية والصحية ، ط2 ، مجموعة النيل العربية ، القاهرة .
- 14- فراج عبدالحميد توفيق (2005) : أهمية التمرينات البدنية في علاج التشوهات القوامية، ط2، دار الوفاء للطباعة والنشر
- 15- فضيلة سعادت وآخرون (2023) : مستوي المدركات الصحية الغذائية لدي تلاميذ المرحلة الثانوية ، بحث منشور ، مجلة ربحان للنشر العلمي ، العدد (32) ، المعهد الوطني للبحث في التربية ، الجزائر .

- 16- محمد سعد اسماعيل وآخرون (2021) : الثقافة الغذائية وعلاقتها بالتكوين الجسماني لتلاميذ المرحلة الاعدادية بمحافظة الشرقية ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، المجلد (28) ، العدد (12) ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها .
- 17- محمد عبد الحميد كامل (2022) : الوعي الغذائي وعلاقته بالتكوين الجسماني لدى لاعبي الكاراتيه ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، المجلد (29) ، العدد (6) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها .
- 18- محمد نصر الدين رضوان ، أحمد المتولي منصور (2000) : اللياقة البدنية للجميع ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- 19- محمود خلاف محمد (2014) : السلوكيات الغذائية وعلاقتها بالتكوين الجسماني لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- 20- مراح خالد وآخرون (2019) : تحديد مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة المتوسطة ، بحث منشور ، المجلة العلمية لعلوم وتكنولوجيا النشاطات البدنية والرياضية ، المجلد (16) ، العدد (2) ، معهد التربية البدنية والرياضية ، جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم .
- 21- مروة محمد مجدي (2019) : أثر الاتجاهات الغذائية (الوعي الغذائي) للأمهات علي التكوين الجسماني والاداء الحركي للأطفال عمر (3-6) سنوات بمحافظة اسيوط ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، العدد (86) ، الجزء الاول ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان .
- 22- مفتي ابراهيم حماد (2010) : اللياقة البدنية للصحة والرياضة ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة .
- 23- نعمات أحمد عبد الرحمن (2000) : الأنشطة الهوائية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .

24- يوسف لازم كماش (2011) : التغذية والنشاط الرياضي ، دار دجلة للطباعة والنشر ، عمان .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 25- ALI, FAYEZ AND MAHMOUD, JAMAL (2021) : The Effect of Using the (seven-day) Learning Cycle in the Light of Proverbs in Teaching the Unit of Nutrition and Food Science on the Acquisition of the Ration and Food Production. Research Journal in quality education, Vol(7), No(35), P. P 211 – 234.
- 26- KOLB, J., LOERBROKS, A., AND DIEHL, K(2016) : Eating behavior of university students in Germany: Dietary intake, barriers to healthy eating and changes in eating behavior since the time of matriculation, Appetite, 109 .
- 27- Kuźbicka, K., Rachoń, D.(2013). Bad eating habits as the main cause of obesity among children. Pediatric Endocrinology, Diabetes and Metabolism .19 (03), 106- 110.
- 28- KYRKOU, et all (2018) : Changing Trends in Nutritional Behavior among University Students in Greece, between 2006 and 2016, Nutrients 10(1) 64, .
- 29- OMID G.et all(2018) : Factors influencing Iranian consumers' attitudes toward fast-food consumption, British food journal ,Vol(120), No(2), p. p 409-423 .
- 30- Peak, J, (2012) : Food awareness, consumer responsibility them international Review of Research in open and Distance learning.
- 31- Rumpus, J, & Charoen, a (2014) : Knowledge, Awareness and practice about food and Nutrition of Adolescence in Munang District, Prachinburi province faculty of Home Economics technology pharm Nekton, Banks William, Encyclopedia of conscious ness Academic press, Elsevier, Inc. Oxford.Uk.

