

تأثي برنامج تثقيف غذائي صحي علي مستوي هيولوجيين الدم لدي تلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظة اسوان

* د.ا / مجد شمندي يس

**د / مصطفى مجد جمعة

***د/ امانى مجد ابراهيم

****الباحث / يسري مجد نادي عبد الحفيظ

الملخص

يتناول هذا البحث كيفية التطور والارتقاء بمستوي صحة وقدرات التلاميذ الفسيولوجية ويستفاد من معطيات هذا البحث في التخطيط لبرامج غذائية صحية مناسبة في المرحلة العمرية ، كما يمكن الاستعانة بها في التخطيط لبرامج أخرى لمراحل عمرية أكثر تقدماً. وتظهر الأهمية التطبيقية لهذا البحث في أنها محاولة للتعرف علي تأثير برنامج غذائي صحي علي مستوي هيولوجيين الدم لدي تلاميذ المرحلة الابتدائية والذين يمثلون شريحة كبيرة من المجتمع. يهدف البحث الى وضع برنامج تثقيف غذائي صحي لتلاميذ المرحلة الابتدائية ببعض مدارس محافظة أسوان.

* استاذ التدريب المساعد بكلية التربية الرياضية جامعة اسوان
** استاذ المناهج وطرق التدريس المساعد بكلية التربية الرياضية جامعة اسوان
***مدرس الفسيولوجي بقسم علوم الصحة الرياضية كلية التربية الرياضية جامعة الفيوم
****باحث في كلية التربية الرياضية جامعة أسوان

Abstract

This research deals with how to develop and raise the level of health and physiological abilities of students, and the data of this research is used in planning appropriate healthy nutritional programs in the age stage, and it can also be used in planning other programs for more advanced age stages. A healthy diet program on the level of hemoglobin for primary school students who represent a large segment of society. The research aims to develop a healthy nutritional education program for primary school students in some schools in Aswan Governorate.

• المقدمة ومشكلة البحث:

يتسم العصر الحالي بالتطور السريع والتقدم المتمر والمرفعة المتجددة التي ترتكز اساسا علي ما توصل اليه الانسان من حقائق علمية ، والدول التي تنتشد التقدم وتسعي الي الرقي تجعل الاهتمام برعاية الطفولة هدفا اساسيا تسعي الي تحقيقه . ويشيرأحمد حلمي محمود (٢٠٠٢م) ان الدول والمجتمعات تتسابق عن طريق الارتقاء بمستوي صحة أفرادها ، ولتحقيق ذلك فان أول ما يجب البدء به هو الطفل من حيث التركيز علي نوعية الرعاية المتقدمة له والبيئة المحيطة به ، حيث تشكل شخصيته وبنيته الجسمية والذهنية في المراحل المتقدمة ، ويستمر في حاجته لرعاية الأخرين وتوجيههم. (١ : ٣٥)

تضم المدارس نسبة كبيرة من أفراد المجتمع تشكل حوالي (٢٠ %) من مجموع السكان يقضون جزءا كبيرا من حياتهم داخل المدارس حتي اذا أتموا تعليمهم حل غيرهم محلهم ، أي أنها نسبة متحركة وتيار مستمر متجدد ففي بداية العام يرد الي المدارس آلاف التلاميذ الجدد، ويتخرج منها الي المجتمع آلاف من الذين أنهاوا مراحل تعليمهم ، وهذه الحركة الديناميكية تستطيع ، أن تنقل الي المجتمع المفاهيم والاتجاهات الصحية السليمة ، لهذا كانت العناية بالصحة المدرسية معناها العناية بصحة الأمة كلها

بأجيالها المتتابة ، بالاضافة الي أن تلاميذ وتلميذات المدارس اليوم هم رجال ونساء المستقبل والعناية بصحتهم معناها ايجادأجيال قوية سليمة تساهم بنصيبها كاملا في الانتاج وفي نهضة المجتمع. (٢٧-٣)

وتعتبر التربية الصحية فرعا من فروع العلوم التي تدرس كيفية تطوير وترقية الحياة الصحية للانسان سواء من ناحية دراسة الأمراض ومسبباتها وطرق انتقالها ، أو ما يتعلق بنشر الوعي الصحي وتطوير صحة البيئة ومكافحة الأخطار الصحية ومعالجتها ، الأمر الذي يستوجب تحقيق السلامة الجسمية والاجتماعية والعقلية الكاملة وكيفية الوقاية منها، لذلك فقد اعتنت جميع الدول المتحضرة والنامية بهذا الفرع من العلم، اذ انها في كفاحها المتواصل لبناء أمة وجيل صحيح يحتم عليها أن تبدأ برعاية الانسان منذ البداية.(١٢ : ١٤٠)

ويشير بهاء الدين سلامة (٢٠٠٧م) أن للتثقيف الغذائي والصحي للطلاب دور هام في التنمية وتحقيق الانجاز ولكي يتم تحقيق ذلك في أي مجتمع يجب أن يعمل المسئولين داخل المدارس علي تنمية الوعي الصحي والغذائي للطلاب وقد يندو للبعض أن الوعي الصحي والغذائي يعنى شيئا من فرض الأمر علي الطالب متناسين أن الهدف الأساسي منه هو الارشاد والتوجيه ، وأن الهدف منه هو الوصول الي الوضع الذي يصبح فيه كل طالب علي استعداد نفسي وعاطفي للقيام بمهامه وواجباته.(٨: ١٨)

وعلم التغذية:هو دراسة مكونات ما يتطلبه جسم الانسان من المواد الغذائية الازمة ومدى الاستفادة منها طبقا للعديد من المتغيرات أهمها السن والحالة الاقتصادية والاجتماعية و الحالة الصحية للجسم (٢٧٠:١١)

ويعدعلم التغذية علم حديث نسبيا تطور علي يد علماء الكيمياء والفسولوجيا ، تعتبر التغذية فن بالاضافة الي كونها علما ، فعلي الرغم من أن الانسان يستجيب غريزيا للجوع فيأكل الا أن ما يختاره من طعام يتأثر كالعادات والتقاليد الشعبية

والخبرات المكتسبة، فتفضيل نوع الأطعمة علي نوع آخر لا يحدده بالضرورة ما فيه من عناصر غذائية بل ما يمليه عليه المجتمع وعاداته. (١٧ : ٣٤)

ويشير بهاء الدين ابراهيم سلامة (١٩٩٩) ان التغذية علما يحتوي عي التركيب الكيميائي للطعام وطريقة هضمه وتمثيله وأمراض التغذية التي تشتمل علي التفاعلات الطبيعية الكيميائية الضرورية لبناء الجسم والتي تساعد الجسم في القيام بوظائفه الفسيولوجية باستمرار. وبناء علي ذلك يمكن تعريفها بأنها مجموع العمليات التي بواسطتها يحصل الكائن الحي علي المواد اللازمة لحفظ حياته ونمو تجديد للانسجة المستهلكة وكذلك توليد الطاقة التي تظهر في صورة حرارة أو عمل جسماني (٦ : ٦٨) ويشير " أسكير " (٢٠١٥) وماري " الي ان النقاش قد كثر حول ما يجب ما يأكله الرياضيون وما هو التركيب الامثل للنظام الغذائي الرياضي ، وكم الكربوهيدرات التي يجب ان تحتوي عليه وكذلك كم الدهون ، وكم البروتينات وهل زادت متطلبات الفيتامينات والمعادن والحقيقة أنه لا يوجد نظام غذائي واحد مثالي لجميع الرياضيين . وتعتمد التركيبة المثلي للنظام الغذائي للرياضي علي نوع الرياضة التي يشارك فيها وكمية ونوع التدريب الذي يقوم به هذا الرياضي ، وما اذا كان الرياضي يحتاج الي التلاعب في وزن الجسم او التكوين الجسمي له ، وباختصار يحتاج الرياضيون الي خطة للتغذية الفردية التي تقوم علي مبادئ علمية سليمة والتي تتم بسهولة خلال روتين حياتهم اليومية وبهذه الطريقة يتحول العلم الي غذاء - حيث يمكن لاختصاصي التغذية الرياضية المهرة تطبيق خبراتهم (١٩ : ١٤)

ويشير مورفي وأخرون: لأهمية تقدير الاحتياجات والممارسات الغذائية حيث أن أي قصر في الاحتياج للطاقة وعدم اتباع النظم الغذائية المتوازنة بما يتناسب مع النشاط البدني ينعكس بصورة سلبية علي الفرد . (٢١ : ٤٠٨)

وعملية امداد التلاميذ بالخبرات والمعارف والمعلومات والمفاهيم الصحية تسمي بالتربية الصحية المدرسية والتي تساعدهم علي اكتساب السلوك الصحي السليم وقد يساعد هذا التأثير الطيب علي اسرهم الحالية والمستقبلية ليس فقط التأثير علي الطالب نفسه. (١)

: (١٢٠)

ويتفق كلا من صلاح مجاور ، وفتحي عبد المقصود (١٩٩٢م) علي ان الثقافة احدي الأساسيات التي تعتمد عليها المدرسة كأحدي قطاعات المجتمع في اشتقاق المبادئ العامة التي يقوم عليها العمل في المجتمع . (١٦ : ٨٣)

والتربية الصحية المدرسية هي عبارة عن جميع الخبرات التي تستطيع المدرسة أن توفرها لتلاميذها سواء في داخلها أو خارجها بغرض تحقيق النمو الشامل لهم ، واكساب الأنماط السلوكية الصحية التي تساعدهم علي المحافظة علي صحتهم وصحة المجتمع فيه . (٣ : ٢٦)

ويري بهاء الدين سلامة (١٩٩٤) أن الهيموجلوبين هو عبارة عن الحديد والبروتين وهو الذي يعطي الدم اللون الأحمر عندما يتشبع بالأكسجين وعندما يفقد جزء من الأكسجين في الأنسجة يصبح لونه مائلا للزرقة لذلك فاننا نجد الدم في الشرايين أحمر اللون بينما في الأوردة مائلا للزرقة ومن مميزات هذا المركب أنه سهل الاتحاد مع الأكسجين لذلك سمي بخلايا الدم حامل الأكسجين . (٥ : ٢٤٥)

ويذكر هزاع محمد هزاع (١٩٩٧) أن الأطفال بالمقارنة بالكبار يمتلكون تركيزا مخففا للهيموجلوبين الدم ويعزي أحمرار الدم للهيموجلوبين الذي يحتوي علي عنصر الحديد وهو عنصرا هاما لنقل الأكسجين من الحويصلات الرئوية الي الأنسجة المختلفة حيث تتحد كل زرة حديد مع جزئ أكسجين ومعدل تركيز الهيموجلوبين لدي الأطفال أقل من معدله الي الكبار حيث يتراوح من ١٢ جم في كل ١٠٠ ملتر من الدم عند عمر سنة الي حوالي ١٤,٩ جم في كل ١٠٠ ملتر من الدم عند البلوغ. (١٨ : ١٧٢)

وهذا يتفق مع ما توصل اليه محمد أحمد سعد (٢٠١١) أن النشاط الرياضي والمركب الغذائي قد يؤدي الي زيادة الهيموجلوبين وعدد كرات الدم الحمراء والهيماتوكريت

وايضا دراسة أحمد الحموري (٢٠٠٣) اذ أشارت دراسته الي وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدي بالنسبة لمتغيرات كرات الدم البيضاء والهيموجلوبين والهيماتوكريت وكرات الدم الحمراء ولصالح القياس البعدي اذ دلت نتائجه عاي وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين ولصالح القياس البعدي لهذه المتغيرات .

ويشير حسين حشمت ونادر شلبي (٢٠٠٣) أن كرات الدم الحمراء تحتوي علي الهيموجلوبين وهو الحامل للأكسجين من الرئة لأعضاء الجسم المختلفة ولكن أقل لثاني أكسيد الكربون من الأعضاء الي الرئة مرة أخرى ليخرج مع هواء الزفير ونقص عدد كرات الدم الحمراء بالاضافة لقلة الهيموجلوبين دليل علي وجود فقر الدم (الأنيميا) وكذلك الزيادة سواء في كرات الدم الحمراء أو الهيموجلوبين وتسمي زيادة كرات الدم المفرطة بوليسثيميا وفي المجال الرياضي فان معرفة عدد كرات الدم الحمراء والهيموجلوبين من الضروريات بالنسبة للرياضي ويجب الاهتمام بها وضبطها عن أي انحراف لأنها تؤثر في كيميائية انتاج الطاقة بالعضلات ومن أهم الاسباب لسرعة تكوين حمض الاكتيك الذي يساهم في سرعة حدوث التعب العضلي . (١٠ : ١٣٤) وهذا ما يتفق مع كلا من بهاء الدين سلامة (٢٠٠٠) وحسام الدين فاروق (٢٠٠٢) أنه حدث تغيرات في كرات الدم الحمراء والهيموجلوبين تحت تأثير العوامل البيئية الخارجية مثل الضغط الجوي ، كما يلاحظ أحيانا زيادة كرات الدم الحمراء وتركيز الهيموجلوبين لدي الرياضيين وذلك في التدريب متوسط الشدة وعالي الشدة وفترات الراحة القصيرة مع الاستمرار في التدريب من ٦-٨ أسابيع بالاضافة الي عوامل أخرى لها تأثيرها علي عدد كرات الدم الحمراء . (٧ : ٢٩) ، (٩) .

وفي ضوء اهتمام الدولة ومبادرة السيد رئيس الجمهورية بالرعاية الصحية قامت وزارة الصحة والتربية والتعليم بعمل تحليل (الأنيميا) لتلاميذ المدرسة ومن خلال عمل الباحث كمعلم للتربية الرياضية ، وتحققا لواجبي نحو نشر الوعي الصحي لازمت هذه اللجنة ، وتبين احصائيا من خلال النتائج أن هناك نسب كبيرة من التلاميذ تعاني من الانيميا (نقص الحديد) قدرت بحوالي (٢٧%) ، وبما أنه لا توجد مشكلة الا اذا نبعت من داخل أصحاب هذه المشكلة.

تطرق الباحث لدراسة هذه المشكلة ومحاولة علاجها بعمل برنامج تثقيف غذائي صحي ومعرفة تأثيره علي مستوي هيموجلوبين الدم لدي تلاميذ المرحلة الابتدائية من (٩ : ١٢) سنة.

٢/١ أهمية البحث:

وتكمن أهمية البحث والحاجة إليه في إتجاهين هما:

١/٢/١ الأهمية العلمية:

تتمثل الأهمية العلمية في النقاط التالية

١- هذا البحث يتناول بالدراسة مرحلة عمرية لها أثر بالغ الأهمية في مراحل تطور ونمو التلاميذ (الأطفال) .

٢- يتناول هذا البحث كيفية التطور والارتقاء بمستوي صحة وقدرات التلاميذ الفسيولوجية .

٣- يستفاد من معطيات هذا البحث في التخطيط لبرامج غذائية صحية مناسبة في المرحلة العمرية ، كما يمكن الاستعانة بها في التخطيط لبرامج أخرى لمرحل عمرية أكثر تقدماً.

٢/٢/١ الأهمية التطبيقية :

تتمثل الأهمية التطبيقية في النقاط التالية :

تظهر الأهمية التطبيقية لهذا البحث في أنها محاولة للتعرف علي تأثير برنامج غذائي صحي علي مستوي هيموجلوبين الدم لدي تلاميذ المرحلة الابتدائية والذين يمثلون شريحة كبيرة من المجتمع.

٣/١ هدف البحث :

وضع برنامج تثقيف غذائي صحي لتلاميذ المرحلة الابتدائية ببعض مدارس محافظة أسوان من خلال :

١- التعرف علي المعلومات المتعلقة بالجوانب الغذائية والصحية لتلاميذ المرحلة الابتدائية .

٢- التعرف علي تأثير هذا البرنامج علي مستوي هيموجلوبين الدم لتلاميذ المرحلة الابتدائية.

٤/١ فروض البحث:

١-توجد فروق ذات دلالة احصائيا بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية في أبعاد الثقافة الغذائية الصحية لصالح القياسات البعدي.

٢-توجد فروق ذات دلالة احصائيا بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوي هيموجلوبين الدم لدي التلاميذ لصالح القياسات البعدي.

٥/١ المصطلحات المستخدمة في البحث:

التثقيف الغذائي:

المام الأفراد بالمعلومات والمعارف والحقائق عن الغذاء وأهميته ومعرفة أن الغذاء بالكيف وليس بالكلم للتمتع بصحة جيدة والوقاية من المرض. (٣٠:١٣)

التثقيف الصحي:

المام الافراد بالمعلومات والمعارف والحقائق الصحية ، وأيضا احساسهم بالمسئولية نحو صحتهم وصحة غيرهم والاستفادة الفعلية منها . (٢٣:١٤)

-الهيموجلوبين:

هي مادة بروتينية بها حديد وتوجد في سيتوبلازم الكرية ، وتكون ثلث الوزن الكلي

للكرية ، والهيموجلوبين يتحد مع الأكسجين بسهولة ليكون مركبا يسمى أوكسي

هيموجلوبين ، وكذلك يسهل انفصال الأكسجين منه وهذه الحالة لها نفع كبير في

عملية التنفس. (١٨ : ٦٣-٦٤)

-الهيماتوكريت: هو نسبة مجموع حجم الدم الذي يتكون من خلايا الدم الحمراء أي

يعتبر مكون من خلايا الدم الحمراء أو الأكسجين سائل النقل في جميع أنحاء الجسم . (

١٨ : ١٢٩)

٠/٢ الدراسات السابقة:

١/٢ الدراسات السابقة العربية:

جدول (١) الدراسات السابقة

م	اسم الباحث	عنوان البحث	الهدف	المنهج المستخدم	العينة	أهم النتائج
١/١/٢	"اسلام محمد أحمد شحاتة (٢٠١٧م) (١١)"	" تأثير برنامج تثقيف صحي غذائي علي نسبة الهيموجلوبين والحالة البدنية لدي التلميذات من (٩-١٢) سنة.	- التعرف علي تأثير برنامج تثقيف صحي غذائي علي نسبة الهيموجلوبين والحالة البدنية لدي التلميذات من (٩-١٢) سنة.	- إستخدام الباحث المنهج التجريبي نظراً لملائمة لطبيعة البحث الحالي باستخدام مجموعة واحدة.	- (٥٠) تلميذة	البرنامج التثقيفي الصحي الغذائي يؤثر في محاور الثقافة الصحية الغذائية . وزيادة نسبة الهيموجلوبين والهيماتوكريت بالدم . وتطوير مستوي القدرات البدنية لدي الطالبات من سن (٩-١٢) سنة.
٢/١/٢	- دراسة فواز حميد خضير عباس (٢٠١٩م) (٤٥)	- تأثير برنامج لياقة بدنية وتثقيف غذائي الكتروني علي انقاص الوزن لطلاب المرحلة المتوسطة بدولة الكويت.	- وهدفت الدراسة الي التعرف علي تأثير برنامج لياقة بدنية وتثقيف غذائي الكتروني علي عملية انقاص الوزن لطلاب المرحلة المتوسطة بدولة الكويت.	- . إستخدام الباحث المنهج التجريبي نظراً لملائمة لطبيعة البحث.	- (١٠٠) طالب من المرحلة (المتوسطة)	- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسين لدي المجموعة التجريبية نحو استجاباتهم علي محاور الاستمارة قيد الدراسة لصالح القياس البعدي مما يدل علي نجاح البرنامج الاسترشادي المقترح.

٢/٢ الدراسات السابقة الاجنبية:

جدول (١) الدراسات السابقة

م	اسم الباحث	عنوان البحث	الهدف	المنهج المستخدم	العينة	أهم النتائج
١/٢/٢	زاليلا موهد وآخرون zalilah mohd, et al. (٢٠٠٨م) (٦٨)	- تأثير برنامج تثقيف غذائي علي المعلومات الغذائية والاتجاهات وممارسة النشاط الرياضي لتلاميذ المرحلة الابتدائية.	- التعرف على تأثير برنامج تثقيف غذائي علي المعلومات الغذائية والاتجاهات وممارسة النشاط الرياضي لتلاميذ المرحلة الابتدائية.	- استخدمت الباحثة المنهج التجريبي .	- (٣٣٥ تلميذ)	من أهم النتائج أن البرنامج التثقيف المقترح أثر علي تحسين المعلومات الغذائية بنسبة ٢,١٧ % ، وزيادة الاتجاهات الايجابية تجاه ممارسة النشاط الرياضي بنسبة ١,٤٠ % لدي تلاميذ المرحلة الابتدائية
٢/٢/٢	ويلسون وآخرون wilson et.al (٢٠١٠م) (٦٦)	- العلاقة بين البيئة المدرسية والعادات الغذائية ومؤشر كتلة الجسم للأطفال في المدارس الأمريكية	- التعرف العلاقة بين البيئة المدرسية والعادات الغذائية ومؤشر كتلة الجسم للأطفال في المدارس الأمريكية	- المنهج التجريبي باستخدام مجموعتي ن	- واشتملت العينة علي ٢٨٧ مدرسة ، ٢٢٢٨ طفل في الصفوف من ١ : ١٢	توجد علاقة ارتباط بين وجود أغذية غنية بالسعرات الحرارية وارتفاع مؤشر كتلة الجسم . وبين وجود أغذية منخفضة السعرات الحرارية وانخفاض مؤشر كتلة الجسم، وتوصي الدراسة بتوفير الأغذية الصحية الغنية بالقيمة الغذائية للسيطرة علي مؤشر كتلة الجسم لدي الأطفال.

٠/٣ إجراءات البحث:

١/٣ منهج البحث:

إستخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لمناسبته لنوع وطبيعة هذا البحث من خلال التصميم التجريبي بإستخدام القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الواحدة.

٢/٣ مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث تلاميذ المرحلة الابتدائية بمدرسة الرمادي قبلي الابتدائية بإدارة ادفو التعليمية بمحافظة اسوان، والبالغ عددهم (١١٩) طالب وطالبة، للعام الدراسي ٢٠٢٠/٢٠٢١ في المرحلة العمرية من (٩ الي ١٢) سنة.

٣/٣ عينة البحث:-

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مدرسة الرمادي قبلي الابتدائية الجديدة بإدارة ادفو بمحافظة اسوان وعددهم (٦٠) تلميذ. وتم استبعاد عدد (٢٠) تلميذ لاجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم ،ليصبح قوام عينة البحث (٤٠) تلميذ. وقام الباحث باجراء التجانس في الطول والوزن والعمر ،والجداول (١) و(٢) و(٣) يوضح ذلك

جدول (٢)

عينة الدراسة الاستطلاعية		عينة الدراسة الأساسية		عينة البحث الكلية	
العدد	%	العدد	%	العدد	%
٦٠	١٠٠	٤٠	٦٦ %	٢٠	٣٣ %

يتضح من جدول (١) تصنيف عينة البحث الكلية حيث بلغت نسبة العينة الأساسية

٦٦ % ، وبلغت نسبة العينة الاستطلاعية ٣٣ %

٣/٤ تجانس عينة البحث .

قام الباحث بالتأكد من مدى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الاساسية والاستطلاعية في ضوء معدلات النمو (العمر ، الطول ، الوزن) ، نسبة الهيموجلوبين ، ونسبة الهيموتوكريت ، وتوضح الجداول (١) ، (٢) ، (٣) تجانس عينة البحث ككل

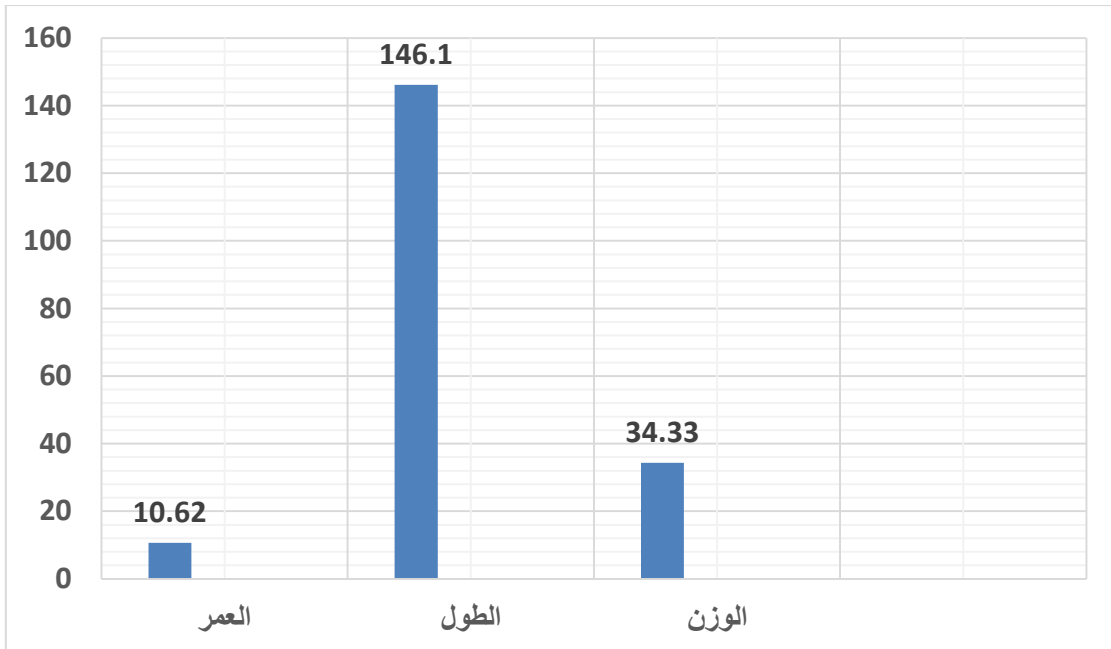
جدول (٣)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء للمتغيرات الوصفية لعينة البحث

$$n=60$$

المتغيرات	وحدات القياس	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	الوسيط	التقلطح	معاملات الالتواء
العمر	سنة	١٠,٦٢	١,٠٨	١١	١,١٦-	٠,٢٧١-
الطول	سم	١٤٦,١٠	٧,٤٩	١٤٥	٠,٢٢٦	٠,٧٧٨
الوزن	كجم	٣٤,٣٣	٦,٨٩	٣٣	٥,٣٦	١,٨٣

يتضح من نتائج الجدول (١) أن قيم معاملات الالتواء في المتغيرات الوصفية لعينة البحث تراوحت بين (٠,٢٧١- ، ١,٨٣) أي انحصرت بين (± 3) مما يدل على اعتدالية البيانات وتجانس عينة البحث في هذه المتغيرات .



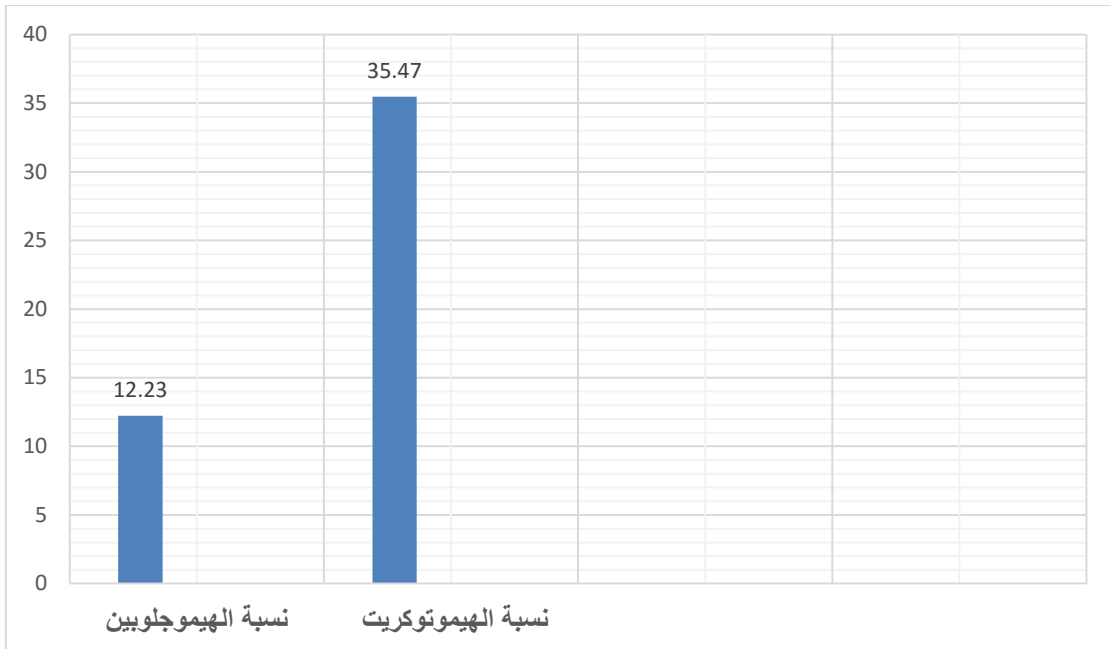
شكل (١) المتوسطات الحسابية للمتغيرات الوصفية لعينة البحث

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء لعينة البحث في نسبة الهيمولوبين ، ونسبة الهيموتوكريت

ن=٦٠

المتغيرات	وحدات القياس	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	الوسيط	التقلطح	معاملات الالتواء
نسبة الهيمولوبين		١٢,٢٣	١,١٦	١٢,٥٠	٠,٣٤١-	٠,٠٧٤-
نسبة الهيموتوكريت		٣٥,٤٧	٤,٤٥	٣٦	١١,٩٥	٢,٤٧-

يتضح من نتائج الجدول (٢) أن قيم معاملات الالتواء في في نسبة الهيمولوبين ، ونسبة الهيموتوكريت لعينة البحث تراوحت بين (-٢,٤٧ ، -٠,٠٧٤) أي انحصرت بين ($3 \pm$) مما يدل على تجانس عينة البحث في نسبة الهيمولوبين ، ونسبة الهيموتوكريت



شكل (٣) المتوسطات الحسابية لعينة البحث في متغيرات : نسبة الهيموجلوبين ،
ونسبة الهيموتوكريت

١/٤/٣ المعاملات العلمية للإستبيان:

صدق الإتساق الداخلي للإستبيان :

أستخدم الباحث طريقة صدق الاتساق الداخلي عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين العبارات والمحاور التي تنتمي إليها وبين العبارة والدرجة الكلية للأستبيان وبين المحاور والدرجة الكلية للأستبيان كما هو موضح في الجداول (٦،٧،٨)

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة واجمالي درجة المحور الذي تنتمي له العبارة
بالإستبيان

المحور	العبارة	قيمة (ر) المحسوبة	العبارة	قيمة (ر) المحسوبة	العبارة	قيمة (ر) المحسوبة	العبارة	قيمة (ر) المحسوبة	العبارة	قيمة (ر) المحسوبة
المحور الاول	١	**٠,٩٥٧	٢	**٠,٩٠٣	٣	**٠,٩٦٧	٤	**٠,٨٥٠	٥	**٠,٩٣٧
	٦	**٠,٨٦٨	٧	**٠,٨٧١	٨	**٠,٧٤٤	٩	**٠,٨٩٠	١٠	**٠,٩١٠
المحور الثاني	١	**٠,٨٤٤	٢	**٠,٩٣٧	٣	**٠,٨٨٨	٤	**٠,٩٣٢	٥	**٠,٩٣٧
	٦	**٠,٩٧٨	٧	**٠,٧٨٨	٨	**٠,٩١٨	٩	**٠,٦١٣	١٠	**٠,٨٧٨
	١١	٠,٨٥٠								
المحور الثالث	١	**٠,٩٤٧	٢	**٠,٩٣٥	٣	**٠,٨٧١	٤	**٠,٨١٩	٥	**٠,٩٢١
	٦	**٠,٨٦٢	٧	**٠,٩٠٨	٨	**٠,٨٣٥	٩	**٠,٩٣٩	١٠	**٠,٩٣٥
	١١	٠,٧٧٤	١٢	**٠,٧٨٦	١٣	**٠,٨٤٥	١٤	**٠,٨٨٦		
المحور الرابع	١	**٠,٨١٢	٢	**٠,٩١٦	٣	**٠,٩٢٩	٤	**٠,٨٠٨	٥	**٠,٨٥١
	٦	**٠,٨٦٨	٧	**٠,٦٦١	٨	**٠,٦٥٠	٩	**٠,٦٩٠	١٠	**٠,٧٣٧
	١١	**٠,٧٨٣	١١	**٠,٨٠٤	١٢	**٠,٨٩٩	١٣	**٠,٧٦٤	١٤	**٠,٧٨٨
	١٦	**٠,٥٧٥	١٧	**٠,٨٠٢	١٨	**٠,٨٤٥				
المحور الخامس	١	**٠,٩٥٨	٢	**٠,٩٤٢	٣	**٠,٩٣٢	٤	**٠,٨٤٠	٥	**٠,٩٢٠
	٦	**٠,٩٣٤	٧	**٠,٨٤٧	٨	**٠,٧٨٤	٩	**٠,٩٤٩	١٠	**٠,٩١٠
المحور السادس	١	**٠,٩٤٧	٢	**٠,٧٧٤	٣	**٠,٦٦٩	٤	**٠,٨٣٠	٥	**٠,٩١٢
	٦	**٠,٨٨٧	٧	**٠,٩٠٥	٨	**٠,٨٤٧	٩	**٠,٨٠١	١٠	**٠,٨٥٧
المحور السابع	١	**٠,٨٧٧	٢	**٠,٧٤٢	٣	**٠,٧٢٠	٤	**٠,٨٦٠	٥	**٠,٧٧٢
	٦	**٠,٦٨٦	٧	**٠,٧٥٢	٨	**٠,٧٩٩	٩	**٠,٧٩٧	١٠	**٠,٨٢٦

يتضح من الجدول أن معاملات صدق الاتساق الداخلي بين درجة كل عبارة واجمالي درجة المحور الذي تنتمي له هذه العبارة دالة إحصائيا عند مستوى معنوية (٠.٠١)

جدول (٧)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة واجمالي درجة الإستبيان

المحور	العبارة	قيمة (ر) المحسوبة	العبارة	قيمة (ر) المحسوبة	العبارة	قيمة (ر) المحسوبة	العبارة	قيمة (ر) المحسوبة	العبارة	قيمة (ر) المحسوبة
المحور الاول	١	**٠,٨٤٤	٢	**٠,٩٣٠	٣	**٠,٩٣٦	٤	**٠,٨٧٠	٥	**٠,٨٧٥
	٦	**٠,٧٩٦	٧	**٠,٧٧٢	٨	**٠,٧١٧	٩	**٠,٨٣٣	١٠	**٠,٨٧٤
المحور الثاني	١	**٠,٨٥٥	٢	**٠,٨٨٩	٣	**٠,٨٢٣	٤	**٠,٨٨٧	٥	**٠,٨٨٩
	٦	**٠,٩٤٨	٧	**٠,٨١١	٨	**٠,٩٥٤	٩	**٠,٥٩٦	١٠	**٠,٨٧٠
	١١	**٠,٨٧٣								
المحور الثالث	١	**٠,٨٧٣	٢	**٠,٩٠٨	٣	**٠,٨١٦	٤	**٠,٧٥٢	٥	**٠,٩٣٦
	٦	**٠,٨٣٤	٧	**٠,٨١٣	٨	**٠,٨٧٤	٩	**٠,٩٢٢	١٠	**٠,٨٣٩
	١١	**٠,٧٣٠	١٢	**٠,٧١٩	١٣	**٠,٨٢٤	١٤	**٠,٧٩٤		
المحور الرابع	١	**٠,٨٤٤	٢	**٠,٩٣٠	٣	**٠,٩٣٦	٤	**٠,٨٧٠	٥	**٠,٨٧٥
	٦	**٠,٧٩٦	٧	**٠,٧٧٢	٨	**٠,٥٧٨	٩	**٠,٨١٣	١٠	**٠,٨٣٥
	١١	**٠,٨٨٣	١٢	**٠,٨٩١	١٣	**٠,٨٩١	١٤	**٠,٨٢٢	١٥	**٠,٨٨٠
	١٦	**٠,٧٤٢	١٧	**٠,٩٠٢	١٨	**٠,٨٢٠				
المحور الخامس	١	**٠,٩٦٥	٢	**٠,٩١٠	٣	**٠,٩٣٠	٤	**٠,٨١٩	٥	**٠,٩٠٥
	٦	**٠,٩٠٨	٧	**٠,٨١٦	٨	**٠,٧٥٢	٩	**٠,٩٣٦	١٠	**٠,٩٣٩
المحور السادس	١	**٠,٩٢١	٢	**٠,٧٥٠	٣	**٠,٦٣٨	٤	**٠,٨٢٠	٥	**٠,٩١٠
	٦	**٠,٨٧٣	٧	**٠,٨٩٥	٨	**٠,٨٧٩	٩	**٠,٧٨٣	١٠	**٠,٨٢٦

**٠,٦٨٨	٥	**٠,٧٨٧	٤	**٠,٧١١	٣	**٠,٨٠٦	٢	**٠,٨٧٩	١	المحور
**٠,٧٤٥	١٠	**٠,٨٦٣	٩	**٠,٦٦٣	٨	**٠,٧٠٨	٧	**٠,٦٣٧	٦	السابع

يتضح من الجدول أن معاملات صدق الاتساق الداخلي بين درجة كل عبارة واجمالي درجة الإستبيان ككل دالة إحصائيا عند مستوى معنوية (٠.٠١)

جدول (٨)

معامل الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للإستبيان

م	المحاور	عدد العبارات	معامل الارتباط
١	الاول	١٠	**٠,٩٢٨
٢	الثانى	١١	**٠,٩٧٩
٣	الثالث	١٤	**٠,٩٥٠
٤	الرابع	١٨	**٠,٩٦٢
٥	الخامس	١٠	**٠,٩٨٦
٦	السادس	١٠	**٠,٩٨٥
٧	السابع	١٠	**٠,٩٥٨
مجموع العبارات		٨٣ عبارة	

يوضح الجدول قيم معاملات الارتباط بين درجة المحاور والدرجة الكلية للإستبيان ، والتي تراوحت من (٠,٩٢٨ إلى ٠,٩٨٦) ، وهى جميعها دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠١) وهذه النتيجة تؤكد صدق البناء والتماسك الداخلي بين درجة عبارات كل محاور الاستبيان .
ثبات الإستبيان :

جدول (٩)

ثبات الإستبيان بإستخدام معامل ألفا كرونباخ (ن = ٢٠)

المحاور	عددالعبارات	معاملألفا
الاول	١٠	٠,٩٦٩
الثانى	١١	٠,٩٤٧
الثالث	١٤	٠,٩٧٦
الرابع	١٨	٠,٩٨٢
الخامس	١٠	٠,٩٤٧
السادس	١٠	٠,٩٥٥
السابع	١٠	٠,٩٣٠

يتضح من الجدول أن الاستبيان يتمتع بدرجة عالية من الثبات حيث تراوح معامل الثباتين (٠,٩٣٠ - ٠,٩٧٦) وهي معاملات دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠٠)

٢/٤/٣ أدوات وأجهزة جمع البيانات

٢/٤/٣ : الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث:

- استمارة تسجيل بيانات التلاميذ ونتائج التحليل.
- استمارات تسجيل البيانات الشخصية وقياسات الجسم.
- الاستبيان.
- آراء الخبراء.
- المراجع العلمية .
- البرنامج التثقيفي الغذائي الصحي المقترح..
- الاختبارات الخاصة بمتغيرات البحث الفسيولوجية .
- المقياس المعرفي المستخدم (تصميم الباحث)

- جهاز (body scale) لقياس الطول بالسنتيمتر .
- جهاز ديناموميتر لقياس قوة القبضة .
- أجهزة قياس ضغط الدم .
- جهاز (oxycon – delta) لقياس المتغيرات الفسيولوجية مزود بجهاز كمبيوتر وشاشة وطابعة
- التحاليل المعملية للتلاميذ. (تحليل نسبة الهيموجلوبين)
- ميزان طبي لقياس وزن اللاعبين بالكيلو جرام. رستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر .
- _ساعات إيقاف Stop
- Watches لقياس الزمن.

٣/٤/٣ الدراسة الاستطلاعية

بعد الانتهاء من وضع وتصميم المحاضرات الخاصة ببرنامج التثقيف الغذائي الصحي قام الباحث بتجريب البرنامج علي عينة مماثلة لمجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية قوامها (٢٠) تلميذ (العينة الاستطلاعية) وذلك في الفترة من ٧ / ٣ / ٢٠٢١ الي ٩ / ٣ / ٢٠٢١م ، وذلك من أجل التعرف علي:

- مدى مناسبة برنامج التثقيف الصحي الرياضي لقدرات المتعلمين ومدى فهمهم واستيعابهم لها .
- اختبار صلاحية الأجهزة والأدوات والمكان المستخدم لتنفيذ البرنامج .
- مدى فهم واستيعاب الايدي المساعدة لواجباتها ومهامها .
- مدى ترتيب العبارات وصياغتها .

وبناء علي نتائج هذه الدراسة الاستطلاعية قم الباحث باجراء بعض التعديلات علي برنامج التثقيف الغذائي الصحي ووسائل وكيفية التنفيذ، وبذلك قام الباحث بتنفيذ الموقف التعليمي الفعلي الذي أعدم من أجله برنامج التثقيف الغذائي الصحي.

وكان من نتائج هذه الدراسة:

- مناسبة برنامج التثقيف الغذائي الصحي للمتعلمين .
- صلاحية الأجهزة والأدوات للقياس.
- تفهم واستيعاب المساعدين لتسجيل الدرجات والمعاونة

٤/٤/٣ خطوات تنفيذ البحث:

بعد اجراء الدراسة الاستطلاعية وما أسفرت عنه قام الباحث باستكمال أوجه القصور التي لاحظها والتأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في الاختبارات وكذلك توجيه الارشادات للأيدي المساعدة قبل بدء تنفيذ قياسات البحث علي أفراد عينة البحث حيث تمت الاجراءات كما يلي:

-القياس القبلي:

قام الباحث بتطبيق القياسات القبليّة علي مراحل يتم توضيحها فيما يلي:-

- قام الباحث بأخذ عينات الدم من أفراد عينة البحث في يوم ٢٩ / ٣ / ٢٠٢١م في معمل السلام الطبي للتحاليل الطبية بمعرفة الطبيب المختص وذلك لتحليل نسب هيولوجيين الدم والهيموتوكريبت قيد البحث ثم تم إجراء القياسات الفسيولوجية قيد البحث بمعرفة الطبيب بنفس المعمل.

- نم قياس متغير الثقافة الغذائية الصحية (قيد البحث) لأفراد عينة البحث بواسطة استمارة استبيان في الفترة من ٣١ / ٣ / ٢٠٢١م

-تطبيق تجربة البحث:

قام الباحث بتطبيق التجربة الأساسية حيث قام أفراد عينة البحث بالمشاركة في برنامج التثقيف الغذائي الصحي المقترح ثم التطبيق ،وذلك في الفترة من ١ / ٤ / ٢٠٢١ : ٢٨ / ٦ / ٢٠٢١م.

-القياسات البعدية:

بعد الانتهاء من تطبيق تجربة البحث تمت القياسات البعدية بنفس طريقة وخطوات القياسات القبلية لمتغيروالفسيولوجية ومتغير الثقافة الغذائية الصحية في الفترة من ٢ / ٧ / ٢٠٢١م الي ٤ / ٧ / ٢٠٢١م.

- قام الباحث بتطبيق القياسات البعدية بعد انتهاء من تجربة البحث بفارق ١٢ أسبوع عن القياس القبلي وتم إجراء القياسات البعدية بنفس أسلوب القياسات القبلية على مراحل كما يلي:-

- قام الباحث بأخذ عينات الدم من أفراد عينة البحث في يوم ٤/٧/٢٠٢١م في نفس المعمل وبمعرفة الطبيب المختص وذلك لتحليل نسب هيولوجيين الدم والهيموتوكريت قيد البحث ثم تم إجراء القياسات الفسيولوجية قيد البحث بمعرفة الطبيب بنفس المعمل. ٣/٤/٥ المعالجات الاحصائية :

استخدم الباحث في المعالجات الاحصائية للبيانات في هذا البحث برنامج الحزم الاحصائية للعلوم الاجتماعية () (الأصدار (٢٢) مستعينا بالمعاملات التالية :

- المتوسط الحسابي

- الوسيط

- الانحراف المعياري

- معامل الالتواء

- معامل الارتباط

- صدق الاتساق الداخلي

- معامل ثبات ألفا كرونباخ
- اختبار (ت) لعينتين غير مرتبطتين
- اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين
- حجم التأثير
- نسبة التحسن.

دلالة حجم التأثير	حجم التأثير d	sig	قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		المحاور
				ع	م	ع	م	
مرتفع	٢,٠٦	٠,٠٠٠٠	١٢,٩٩	٠,٢١٥	٢,٥٤	٠,٢٣٧	٢,٢٦	١- الصحة الشخصية
مرتفع	١,٧١	٠,٠٠٠٠	١٠,٨١	٠,١٩١	٢,٥٩	٠,٢٣٥	٢,٣٨	٢- نظام الحياة اليومية
مرتفع	٢,٠٢	٠,٠٠٠٠	١٢,٧٩	٠,١٧٩	٢,٥٣	٠,١٩٩	٢,٢٧	٣- التغذية السليمة
مرتفع	١,٨٩	٠,٠٠٠٠	١١,٩٨	٠,١٩٢	٢,٤٩	٠,٢٢٥	٢,٣١	٤- الرياضة والصحة
مرتفع	٠,٩١٦	٠,٠٠٠٠	٥,٧٩	٠,٢٠٤	٢,٤٧	٠,٢٦٥	٢,٣١	٥- الرعاية الصحية والوقاية من الأمراض
مرتفع	١,٨٥	٠,٠٠٠٠	١١,٦٩	٠,١٩١	٢,٥٧	٠,٢٣٨	٢,٣٤	٦- الممارسات الصحية وبيئة التدريب
متوسط	٠,٦٧١	٠,٠٠٠٠	٤,٢٤	٠,٢٣٧	٢,٥٦	٠,٢٤٦	٢,٤٦	٧- البيئة الصحية ونظافة المكان

٠/٤ عرض ومناقشة النتائج ٤

١/٤ عرض النتائج:

عرض النتائج :جدول (١٣)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث وحجم التأثير بالنسبة

لأبعاد الثقافة الغذائية الصحية للعينة قيد البحث ن=٤٠

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٠٢١

مستويات حجم التأثير: - ٠,٢ : منخفض ٠,٥ : متوسط ٠,٨ : مرتفع

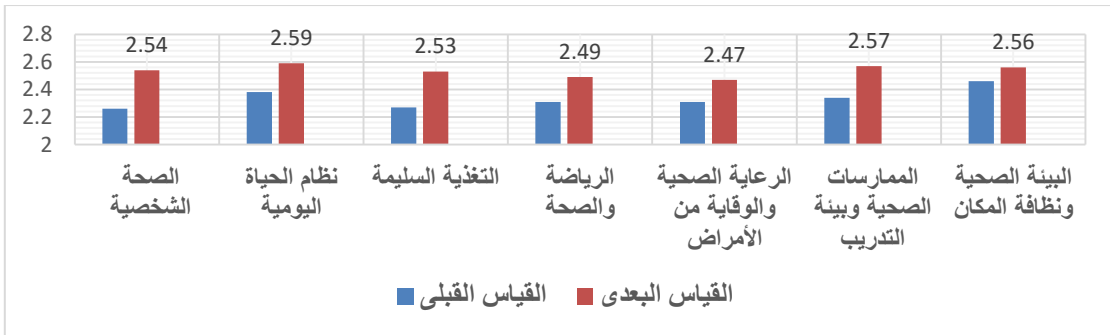
يتضح من جدول(١٣) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي

والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في أبعاد الثقافة الغذائية الصحية لصالح القياس

البعدي. كما يتضح أن قيم حجم التأثير تراوحت ما بين (٠,٦٧١ إلى ٢,٠٦) وهى

دلالات مرتفعة ومتوسطة مما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي بشكل كبير على

المتغير التابع



شكل (٤) دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في أبعاد الثقافة

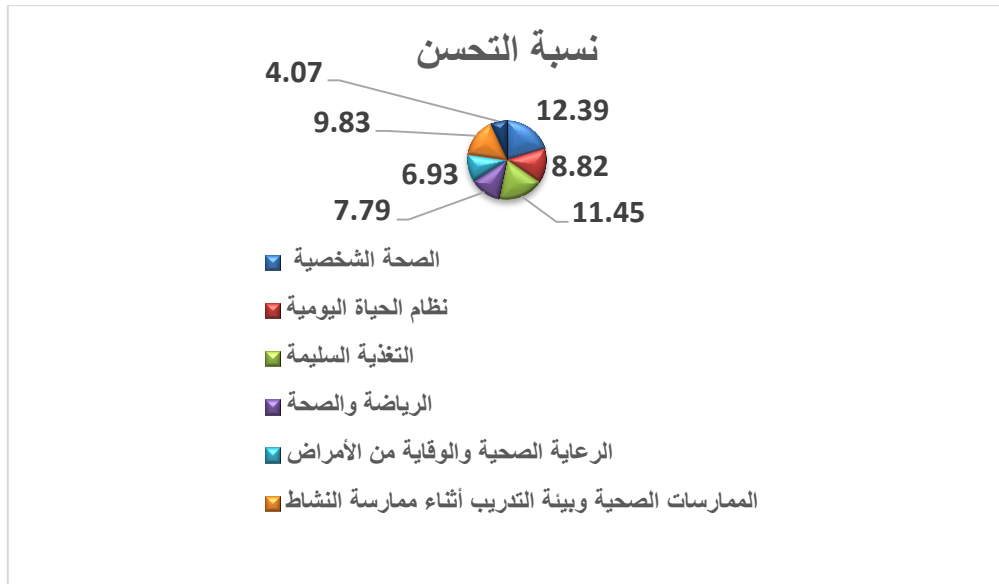
الغذائية الصحية

جدول (١٤)

نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحثي أبعاد الثقافة الغذائية الصحية

المتغيرات	عينة البحث		ن = ٢٠
	قبلي	بعدي	
١- الصحة الشخصية	٢,٢٦	٢,٥٤	١٢,٣٩
٢- نظام الحياة اليومية	٢,٣٨	٢,٥٩	٨,٨٢
٣- التغذية السليمة	٢,٢٧	٢,٥٣	١١,٤٥
٤- الرياضة والصحة	٢,٣١	٢,٤٩	٧,٧٩
٥- الرعاية الصحية والوقاية من الأمراض	٢,٣١	٢,٤٧	٦,٩٣
٦- الممارسات الصحية وبيئة التدريب أثناء ممارسة النشاط	٢,٣٤	٢,٥٧	٩,٨٣
٧- البيئة الصحية ونظافة المكان	٢,٤٦	٢,٥٦	٤,٠٧

يتضح من جدول (١٤) وجود نسب تحسن في القياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث في أبعاد الثقافة الغذائية الصحية قيد البحث تراوحت ما بين (٤.٠٧% - ١٢.٣٩%)



شكل (٥) نسبة التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في أبعاد الثقافة الغذائية الصحية

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث وحجم التأثير

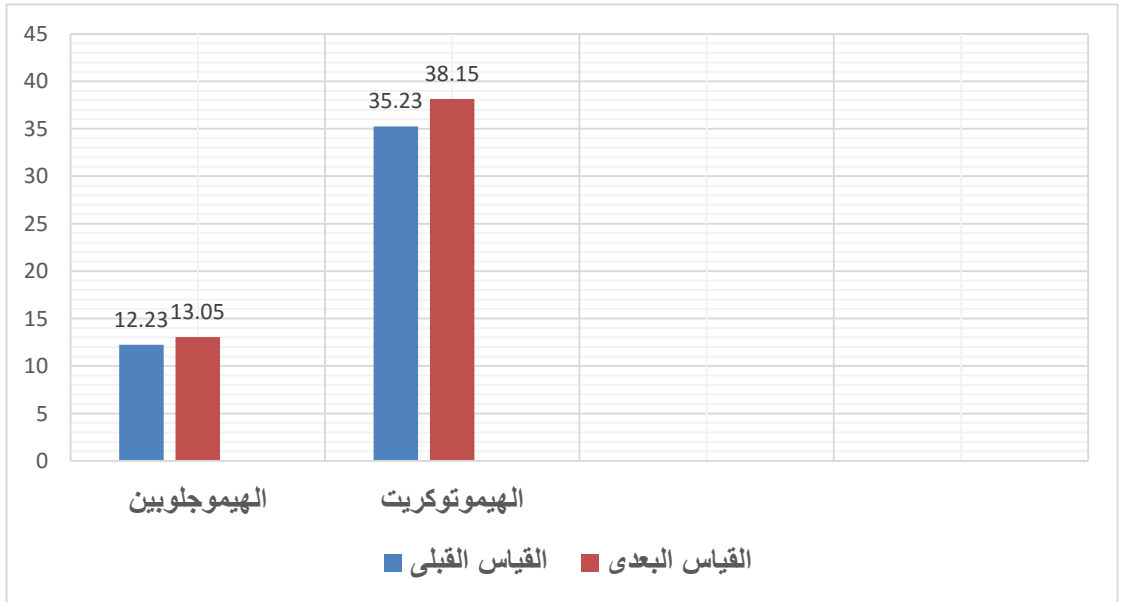
بالنسبة لمستوى هيموجلوبين الدم للعينة قيد البحث ن = ٤٠

دلالة حجم التأثير	حجم التأثير d	sig	قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
				ع	م	ع	م	
مرتفع	١,٢٦	٠,٠٠٠٠	٧,٩٤	٠,٨٧٦	١٣,٠٥	١,٢٣	١٢,٢٣	الهيموجلوبين
متوسط	٠,٧٤٦	٠,٠٠٠٠	٤,٧٢	٢,٥٤	٣٨,١٥	٤,٩٦	٣٥,٢٣	الهيموتوكريت

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٠٢١

مستويات حجم التأثير:- ٠,٢ : منخفض ٠,٥ : متوسط ٠,٨ : مرتفع

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في نسبة الهيموجلوبيين والهيموتوكريت لصالح القياس البعدي. كما يتضح أن قيم حجم التأثير بالنسبة للهيموجلوبيين والهيموتوكريت على الترتيب ١,٢٦ ، ٠,٧٤٦ ، وهي دلالات مرتفعة ومتوسطة مما يدل على فاعلية البرنامج التثقيفي.



ومتوسطة مما يدل على فاعلية البرنامج التثقيفي.

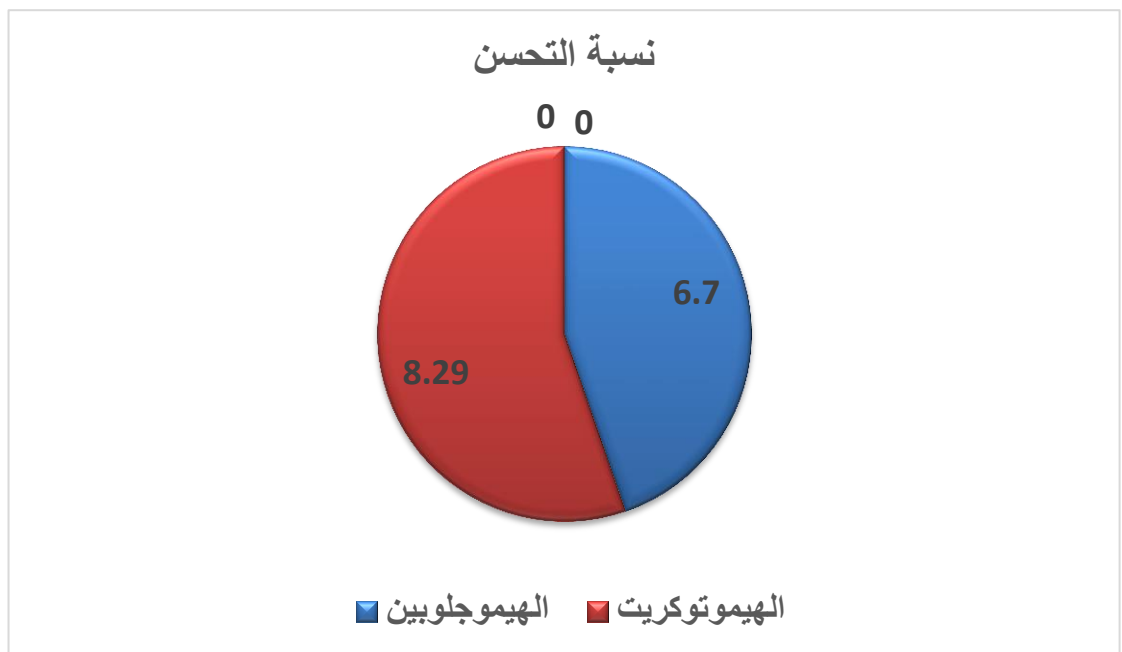
شكل (٦) دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في الهيموجلوبيين والهيموتوكريت للعينة قيد البحث

جدول (١٦)

نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث في مستوى هيموجلوبين الدم

المتغيرات	عينة البحث		ن = ٢٠
	قبلي	بعدي	
الهيموجلوبين	١٢,٢٣	١٣,٠٥	٦,٧٠
الهيموتوكريت	٣٥,٢٣	٣٨,١٥	٨,٢٩

يتضح من جدول (١٦) وجود نسب تحسن في القياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث في الهيموجلوبين والهيموتوكريت تراوحت ما بين (٦,٧٠% - ٨,٢٩%)



شكل (٧) نسبة التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في الهيموجلوبين والهيموتوكريت للعينة قيد البحث

٢/٤ مناقشة النتائج :

الفرض الأول:والذي ينص علي وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في أبعاد الثقافة الغذائيّة والصحية لصالح القياسات البعديّة.

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في أبعاد الثقافة الغذائيّة الصحية لصالح القياس البعدي. كما يتضح أن قيم حجم التأثير تراوحت ما بين (٠,٦٧١ إلى ٢,٠٦) وهي دلالات مرتفعة ومتوسطة مما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي بشكل كبير على المتغير التابع.

يتضح من جدول (١٤) وجود نسب تحسن في القياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث في أبعاد الثقافة الغذائيّة الصحية قيد البحث تراوحت ما بين (٤.٠٧% - ١٢.٣٩%)

ويرجع الباحث هذا التحسن للقياس البعدي يعزي الي تأثير البرنامج التثقيفي الغذائي الصحي.

وبهذا يتحقق الفرض الأول والذي ينص علي وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المتوسطات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في أبعاد الثقافة الغذائيّة والصحية لصالح القياسات البعديّة.

مناقشة نتائج الفرض الثاني:والذي ينص علي توجد فروق ذات دلالة احصائيا بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في مستوي هيولوجيين الدم لدي التلاميذ لصالح القياسات البعديّة.

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في نسبة الهيموجلوبين والهيموتوكريت لصالح القياس البعدي. كما يتضح أن قيم حجم التأثير بالنسبة للهيموجلوبين والهيموتوكريت على الترتيب ٠,٢٦، ٠,٧٤٦، وهى دلالات مرتفعة ومتوسطة مما يدل على فاعلية البرنامج التثقيفي.

يتضح من جدول (١٦) وجود نسب تحسن في القياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث في الهيموجلوبين والهيموتوكريت تراوحت ما بين (٦,٧٠% - ٨,٢٩%)

ويرجع الباحث هذه النتائج الي البرنامج التثقيفي الغذائي الصحي المقترح واشترك المجموعة التجريبية والالتزام بتطبيق البرنامج المقترح مما أدى الي تحسن مستوي هيموجلوبين الدم والهيموتوكريت لدي المجموعة التجريبية.

وبهذا فانه تم اثبات صحة الفرض الثاني والذي ينص علي وجود فروق ذات دلالة احصائيا بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوي هيموجلوبين الدم لدي التلاميذ لصالح القياسات البعدي.

١/٥ الإستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث وفروضة وفي حدود طبيعة العينة والمنهج المستخدم والمعالجات الاحصائية وما أمكن الحصول عليه من نتائج من خلال تطبيق البرنامج وفي حدود الدراسة توصل الباحث الي الاستنتاجات الآتية:

- وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في أبعاد الثقافة الغذائية الصحية لصالح القياس البعدي. كما يتضح أن قيم حجم التأثير تراوحت ما بين (٠,٦٧١ إلى ٢,٠٦) وهى دلالات مرتفعة ومتوسطة مما يدل على فاعلية البرنامج التثقيفي بشكل كبير على المتغير التابع.

- وجود نسب تحسن في القياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث في أبعاد الثقافة الغذائية الصحية قيد البحث تراوحت ما بين (٤.٠٧% - ١٢.٣٩%)
- وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في نسبة الهيموجلوبين والهيموتوكريت لصالح القياس البعدي. كما يتضح أن قيم حجم التأثير بالنسبة للهيموجلوبين والهيموتوكريت على الترتيب ١,٢٦، ٠,٧٤٦ وهي دلالات مرتفعة ومتوسطة مما يدل على فاعلية البرنامج التثقيفي.
- وجود نسب تحسن في القياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث في الهيموجلوبين والهيموتوكريت تراوحت ما بين (٦,٧٠% - ٨,٢٩%).

٢/٥ التوصيات:

- في ضوء النتائج التي توصل لها الباحث يوصي بما يلي:
- استخدام البرنامج التثقيفي الغذائي الصحي لما له من فائدة في تحسن مستوى الهيموجلوبين والكفاءة البدنية لدي طلاب المرحلة الابتدائية.
- إقامة دورات تثقيفية لمدرسي التربية الرياضية حول الثقافة الغذائية والصحية والسلوكية المناسبة لمراحل النمو المختلفة وعلاقتها بالنمو البدني.
- تدريس مادة التربية الصحية لطلاب المرحلة الابتدائية.

٦/٠ المراجع:

١/٦ المراجع العربية:.

- ١- أحمد حلمي محمود (٢٠٠٢م) الصحة العامة ، دار الثقافة للطباعة والنشر ، القاهرة .
- ٢- أحمد محمود الحموري (٢٠٠٣م) تأثير برنامج تدريبي مقترح علي بعض المتغيرات الفسيولوجية والجسمية لدي لاعبي الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة .
- ٣- أسامة رياض ، عصام جمال أبو النجا (٢٠١٦م) التربية الصحية ، الطبعة الاولى ، مركز الكتاب الحديث القاهرة .
- ٤ - اسلام محمد أحمد شحاتة(٢٠١٧م): تأثير برنامج تثقيف صحي غذائي علي نسبة الهيموجلوبين والحالة البدنية لدي التلميذات من (٩:١٢) سنة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الاسكندرية.
- ٥- بهاء الدين ابراهيم سلامة (١٩٩٤م) فسيولوجيا الرياضة ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة
- ٦- بهاء الدين ابراهيم سلامة (١٩٩٩م) التمثيل الحيوي للطاقة في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٧- بهاء الدين ابراهيم سلامة (٢٠٠٠م) فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني (لاكتات الدم) ، الطبعة الأولى ، القاهرة .
- ٨- بهاء الدين ابراهيم سلامة(٢٠٠٧م)الاتجاهات الصحية في التربية الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٩- حسام الدين فاروق حسين(٢٠٠٢م): بعض الاستجابات الفسيولوجية المصاحبة لأداء الحمل البدني وعلاقتها بمستوي الانجاز الرياضي لناشئي السباحة ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

- ١٠- حسين أحمد حشمت، نادر محمد شلبي (٢٠٠٣): فسيولوجيا التعب العضلي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة..
- ١١- خالد صابر محمد (٢٠٠١م): تقييم العناصر المتناولة والمعلومات المتناولة للرياضيين في الاسكندرية ، رسالة ماجستير، المعهد العالي للصحة العامة ،جامعة الاسكندرية.
- ١٢- صالح سعيد محمد العائب (٢٠١٣م) برنامج معلومات وتوظيف للسلوك الصحي كأحد أساليب الوقاية من الاصابات الشائعة لدي الرياضيين بليبيا ، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بنين ، الاسكندرية.
- ١٣- علي نما محمد مهنا الغرية (٢٠١٩م): تأثير برنامج تثقيف رياضي غذائي الالكتروني علي السلوك الغذائي لطلاب المرحلة المتوسطة زائدي الوزن بدولة الكويت ، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ، جامعة اسوان .
- ١٤- فواز حميد خضير عباس (٢٠١٩م): تأثير برنامج لياقة بدنية وتثقيف غذائي الالكتروني علي انقاص الوزن لطلاب المرحلة المتوسطة بدولة الكويت، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة اسوان.
- ١٥- محمد أحمد سعد أحمد (٢٠١١م) : تأثير تناول مركب غذائي في بعض مكونات الدم لدي ممارسي بعض الأنشطة الهوائية ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ١٦- محمد صلاح مجاور ، فتحي عبد المقصود (١٩٩٢م) : المنهج الدراسي-أسسه وتطبيقاته التربوية ، دار العلم ، الكويت .
- ١٧- محمد ممتاز الجندي (١٩٨٣م): التغذية الصحية ، ط٣ ، دار المعارف ، القاهرة.
- ١٨- هزاع محمد هزاع (١٩٩٧م): فسيولوجيا الجهد البدني لدي الأطفال والناشئين ، الاتحاد السعودي للطب الرياضي .

٢/٦ المراجع الاجنبية :-

- Asker Jeukendrup, (2010): sports nutrition –from lab to –١٩ –
.kitchen 2ed edition , Meyer & Meyer sport (UK) ltd
- Wilson, Dodd H, Gleason pm (2010): the relationship –٢٠ –
between school environment and dietary Practices, body mass
index of children in America,s public school. Mathematics policy
.research, inc., Po Box 2393, Princeton
- Murphy et all (1994): nutrition in Grades ,j,SCh health –٢١ –
.sep :64 USA
- Zalilah Mohd sheriff, siti sabariah bukhari , norlijah –٢٢ –
Othman normah hashim, maznah ismail, Zubaidah jamil,
sham Mohd kasim, laily paim, Bahaman Abu Samah, zabidi
azhar Mohd Hussein : nutrition education intervention improves
nutrition knowledge. Attitude and practices of primary
school children : a pilot stud, international electronic journal
. of health education, 2008;11:119–132