

تأثير برنامج للألعاب الترويحية الحركية في تحقيق الثقافة الغذائية

وتنمية الوعي الغذائي لدى تلاميذ المدرسة الابتدائية

The effect of Program for recreational games kinetic in achieving food culture and the development of nutrition awareness among primary school pupils

العبد بن سميشة

أستاذ محاضر

المركز الجامعي البيض (الجزائر)

ملخص

هدفت الدراسة إلى التعرف إلى تأثير برنامج ألعاب ترويحية حركية في تحقيق الثقافة الغذائية وتنمية الوعي الغذائي لدى تلاميذ المدرسة الابتدائية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعة واحدة، وتمثل مجتمع الدراسة في تلاميذ المرحلة الابتدائية (6-7 سنوات) بالمدرسة الابتدائية، وتم اختيار العينة بطريقة مقصودة، وبلغت (30) تلميذا وتلميذة، بنسبة، وأعد الباحث استبيان الثقافة الغذائية لتلاميذ المرحلة الابتدائية، واستمارة مقابلة أساتذة المرحلة الابتدائية، واستمارة استطلاع أساتذة المرحلة الابتدائية لاختيار الألعاب الترويحية الحركية المقدمة للمرحلة الابتدائية، وبرنامج الألعاب الترويحية التعليمية الحركية، وأظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج المقترح للألعاب الترويحية الحركية المستخدمة كان له تأثيراً إيجابياً وفعالاً في تنمية الثقافة الغذائية (التربية الغذائية، نظافة الغذاء، مكونات الغذاء، آداب المائدة، أسس التغذية الصحية)، وأوصى الباحث بضرورة الاهتمام بوضع برامج للثقافة الغذائية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، والاهتمام باستخدام الحركة لتلاميذ المرحلة الابتدائية لإكسابهم نواحي ثقافية ومعرفية وتربوية كطريقة جذابة وشيقة يستطيع التلاميذ التعلم من خلالها، وتدريب وتأهيل أساتذة المدارس الابتدائية على طرق غرس وإكساب الثقافة الغذائية للتلاميذ في المرحلة الابتدائية.

- الكلمات المفتاحية: (الألعاب الترويحية الحركية، الثقافة الغذائية، الوعي الغذائي).

Abstract

The study aimed to identify the effect of a recreational recreation program in the achievement of nutritional culture and the development of nutritional awareness among primary school students The study population consisted of primary school pupils (6-7 years) in the primary school. The sample was chosen in a deliberate manner. The sample was 30 students. The researcher prepared a questionnaire for the primary food culture of the primary school students. The study

results showed that the proposed program for recreational games used has had a positive and effective impact on the development of food culture. Yeh (food education, food hygiene, food ingredients, table etiquette, the foundations of healthy nutrition) The researcher recommended the need to pay attention to the development of food culture programs for primary school students, and interest in the use of movement for primary school students to impart cultural, educational and educational aspects as an attractive and interesting way for students to learn through them.

Keywords: (recreational games kinetic, food culture, food awareness).

1- مقدمة:

تعتبر مرحلة الدراسة الابتدائية من المراحل الأساسية المهمة في حياة الأفراد لما لها من أثر كبير في نموهم وتنمية قدراتهم واستعداداتهم سواء كانت الجسمانية منها، أو العقلية أو النفسية، الأمر الذي يلزم المرين أن يولون اهتماما خاصا من جهودهم ودراساتهم لهذه المرحلة باعتبارها الأساس الأول في بناء المراحل المقبلة من حياة التلاميذ ورسم خطوط شخصياتهم وبيان ملامحها المستقبلية.

إن العصر الحالي يموج بالكثير من التطورات في شتى مجالات مما يلقي المسؤولية على المجتمعات للاهتمام بإعداد أطفالها إعداداً متكاملأ لمواجهة تلك التحديات ولما وكبة متغيرات القرن الجديد، ومرحلة ما قبل المدرسة قد احتلت مكانة متميزة في اهتمامات الكثير من دول العالم في الآونة الأخيرة ومنها الجزائر، وبعد الاهتمام بها من أهم المعايير التي يقاس بها تقدم الأمم ورقمها، حيث أصبحت ثروة الشعوب لا تقاس بما تحويه أراضيها من كنوز طبيعية بل بمدى صقلها لمواهب أبنائها ومساعدتهم علي النمو السليم كي يساهموا في إنشاء الحضارات ورقمها.

ويعتبر الجهل بالمبادئ الأساسية في التغذية سبباً رئيسياً في حدوث الكثير من أمراض سوء التغذية حيث أن سوء التغذية يرجع إلى فقر المعارف والمعلومات اللازمة لحاجات الأفراد الغذائية، وهو من العوامل المعيقة على الأداء التعليمي بشكل كبير، ويمكن القول باختصار في هذا الصدد أن الحالة الغذائية لأي شخص تكون نتاج التفاعل المعقد ما بين الطعام الذي نأكله وحالة الصحة العامة والبيئة التي نعيش فيها وبإيجاز في ثلاث كلمات

انعدام سوء التغذية يعني (طعام، صحة، عناية) وهم دعائم الصحة السليمة (Pollitt,1997,p89).

ويؤثر الوعي الغذائي والعادات الغذائية في رفع المستوى الصحي العام لأفراد المجتمع حيث يعمل على تطوير العادات الغذائية التي تتدخل بطريقة عميقة في توجيه سياسات الأمن الغذائي والتخطيط التغذوي وتنميتها، وبما أن التغذية الجيدة هي العامل الأساسي في النمو وحفظ الحياة ولها تأثير مباشر على حيوية الفرد واستقراره النفسي وسلامة تفكيره وقدرته على العمل والإنتاج. (الحسيني،1990، 18)

وأهم ما يميز هذه المرحلة هو الميل الطبيعي للعب والحركة، فعن طريق هذا الميل يتعلم الطفل بواسطة الممارسة، وقد فطن علماء التربية الحديثة إلى أهمية اللعب والحركة ووجدوا أنها ميزة من المميزات التي يجب استغلالها والاستفادة منها، ويمكن تربية الطفل وتنمية قدراته البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية والأخلاقية إذا ما كان في حالة حركة ونشاط محبب إلى نفسه.

وتؤكد العديد من الدراسات علي أهمية البرامج الترويحية الحركية في مرحلة الطفولة المبكرة، حيث يبدأ الطفل في البحث عن نفسه وعن العالم من حوله من خلال الحركة والتجوال لذا ينبغي إعطائه الفرصة والمواقف التي تسمح له بتطوير المهارات المطلوبة والخبرات المختلفة ومعرفة الاتجاهات وأن تتاح له فرصة التجريب والممارسة لكي يكتسب ويتعلم قيم التعامل مع الجماعة.

والثقافة الغذائية من أهم ما يمكن إكسابه للطفل 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، والمجال الغذائي في السنوات الأخيرة قد زاد الاهتمام به على المستوى العالمي والقومي وذلك نظراً لقلّة الوعي الغذائي السليم وبالتالي فإن نسبة الأفراد الذين قد يعانون من سوء التغذية ليس بالقليل.

ومن خلال ما سبق يرى الباحث أن هناك ضرورة ملحة لإرساء وتشجيع اكتساب الثقافة الغذائية وتكوين الوعي الغذائي لدى أطفالنا من خلال النشاط الحركي في مرحلة المدرسة الابتدائية، ولهذا فإن التربية الصحية والغذائية والاهتمام بالسلوك الصحي السليم للتلاميذ يعتبر هدف أساسي، وقد أثبتت الدراسات والبحوث العلمية أن الصحة والتغذية

السليمة ليست مسؤولة فقط عن تكوين وبناء الجسم ولكنهما يلعبان دوراً مهماً في توجيه السلوك الاجتماعي والأخلاقي والفكري للفرد ودليل مباشر على نوعية الحياة، ودليل غير مباشر على مدى التطور الاجتماعي وذلك لما للتغذية السليمة من أهمية في النمو الطبيعي والتطور العقلي والحفاظ على صحة جيدة خلال حياة الإنسان (الدسوقي، 2002، 37).

2- مشكلة الدراسة:

وقد أصبح الأمن الغذائي هو الشغل الشاغل لمجتمعاتنا المعاصرة، وأن نقص معرفة الأفراد للمعلومات والمعارف وأنماط السلوك الصحيحة المتعلقة بالغذاء والتغذية تعتبر من أهم أسباب الكثير من مشكلات وأمراض سوء التغذية (Walker, 1998, p32).

ولقد أهتم العلماء خلال القرن العشرين بعلم الغذاء والتغذية، لأن الغذاء عنصر أساسي من عناصر الحياة، وحتى لا يكون الغذاء مصدر للإمراض، فيجب أن يخضع للقواعد الصحية السليمة بعلم التغذية. وخاصة لهذه المرحلة نظراً لأهميتها في التنمية الشاملة والمتكاملة للطفل في المجالات العقلية، والجسمية والحركية، والانفعالية، والخلقية، والدينية والتنشئة الاجتماعية السليمة في ظل قيم المجتمع، ومبادئه وأهدافه وتلبية حاجات النمو ومطالبه الخاصة بهذه المرحلة لتمكين الطفل من أن يحقق ذاته ومساعدته على تكوين الشخصية السوية القادرة على التعامل مع المجتمع.

لوحظ أن هناك بعض مظاهر سلوكية غير مرغوب فيها تنتشر بين الأطفال في تلك المرحلة، أدت إلى ظهور مشكلات عديدة تتعلق بالثقافة الغذائية، وبعض أمراض سوء التغذية بين الأطفال، فقد أصبح من الضروري الاهتمام بإجراء الدراسات العلمية لتوجيه أنظار المسؤولين التربويين نحو أفضل الطرق والوسائل لإكساب تلميذ المدرسة الابتدائية الثقافة الغذائية السليمة، وتتحدد مشكلة البحث في انخفاض مستوى الوعي الغذائي والصحي لدى تلاميذ المدرسة الابتدائية، ووجود بعض الأعراض لأمراض سوء التغذية، وانتشار العادات الغذائية الخاطئة الأمر الذي قد يؤدي إلى حدوث العديد من المشكلات الصحية الخطيرة والتي تؤثر سلباً على صحة وسلامة تلاميذ هذه المرحلة ومن ثم تؤثر تأثيراً بالغاً في المجتمع، وتكمن هذه المشكلة في السؤال التالي:

- هل يؤثر برنامج الألعاب الترويحية الحركية تأثيراً إيجابياً في تحقيق الثقافة الغذائية (التربية الغذائية، نظافة الغذاء، مكونات الغذاء، آداب المائدة، أسس التغذية الصحية)

وتنمية الوعي الغذائي لدى تلاميذ المدرسة الابتدائية؟.

3- الأسئلة الفرعية:

1- هل يؤثر برنامج الألعاب الترويحية الحركية تأثيرا ايجابيا في تحقيق التربية الغذائية لدى تلاميذ المدرسة الابتدائية؟.

2- هل يؤثر برنامج الألعاب الترويحية الحركية تأثيرا ايجابيا في تحقيق نظافة الغذاء لدى تلاميذ المدرسة الابتدائية؟.

3- هل يؤثر برنامج الألعاب الترويحية الحركية تأثيرا ايجابيا في تحقيق مكونات الغذاء لدى تلاميذ المدرسة الابتدائية؟.

4- هل يؤثر برنامج الألعاب الترويحية الحركية تأثيرا ايجابيا في تحقيق آداب المائدة لدى تلاميذ المدرسة الابتدائية؟.

5- هل يؤثر برنامج الألعاب الترويحية الحركية تأثيرا ايجابيا في تحقيق أسس التغذية الصحية لدى تلاميذ المدرسة الابتدائية؟.

4- أهداف الدراسة:

- التعرف إلى تأثير برنامج الألعاب الترويحية الحركية في تحقيق الثقافة الغذائية (التربية الغذائية، نظافة الغذاء، مكونات الغذاء، آداب المائدة، أسس التغذية الصحية) وتنمية الوعي الغذائي لدى تلاميذ المدرسة الابتدائية.

- تصميم برنامج الألعاب الترويحية الحركية في تحقيق الثقافة الغذائية وتنمية الوعي الغذائي لدى تلاميذ المدرسة الابتدائية.

الوصول إلى مقترحات في ضوء نتائج الدراسة.

5- الفرض العام للدراسة:

-يسهم برنامج الألعاب الترويحية الحركية ايجابيا في تحقيق الثقافة الغذائية وتنمية الوعي الغذائي (التربية الغذائية، نظافة الغذاء، مكونات الغذاء، آداب المائدة، أسس التغذية الصحية) لدى تلاميذ المدرسة الابتدائية.

6- الفروض الجزئية:

1- يسهم برنامج الألعاب الترويحية الحركية تأثيرا ايجابيا في تحقيق التربية الغذائية لدى تلاميذ المدرسة الابتدائية.

2- يسهم برنامج الألعاب الترويحية الحركية تأثيرا ايجابيا في تحقيق نظافة الغذاء لدى

تلاميذ المدرسة الابتدائية.

3- يسهم برنامج الألعاب الترويحية الحركية تأثيرا ايجابيا في تحقيق مكونات الغذاء لدى تلاميذ المدرسة الابتدائية.

4- يسهم برنامج الألعاب الترويحية الحركية تأثيرا ايجابيا في تحقيق آداب المائدة لدى تلاميذ المدرسة الابتدائية.

5- يسهم برنامج الألعاب الترويحية الحركية تأثيرا ايجابيا في تحقيق أسس التغذية الصحية لدى تلاميذ المدرسة الابتدائية.

7- أهمية الدراسة:

تتركز الأهمية العلمية لهذه الدراسة في كونها محاولة لإضافة نتائج جديدة للتراكم العلمي والمعرفي حول دراسة الثقافة الغذائية (التربية الغذائية، نظافة الغذاء، مكونات الغذاء، آداب المائدة، أسس التغذية الصحية) وتنمية الوعي الثقافي لدى تلاميذ المدرسة الابتدائية، في المجتمع الجزائري خاصة أن التغذية السليمة تتطلب اختيار الغذاء المناسب لاحتياجات الجسم ومعرفة مكونات الغذاء ومصادره، وأسس تخطيط الوجبات المتكاملة، والإلمام بطرق حفظ الأطعمة من الفساد أو التلوث، وترشيد استهلاك الغذاء، والوعي بالعوادات الغذائية الشائعة، ومحاولة تغيير العادات الضارة منها، ومن الناحية العملية تحاول هذه الدراسة الكشف عن أهمية الألعاب الترويحية الحركية كونها تعلم التلميذ بطريقة سهلة وبسيطة يراها أمامه ويقلدها، وأهمية الثقافة الغذائية في تنمية قدرة التلميذ على التمييز بين السلوكيات الغذائية الصحيحة والسلوكيات الغذائية الخاطئة، وأن يكون هذا البرنامج المستخدم عامل مساعد للأساتذة في تفعيل مفاهيم الثقافة الغذائية للتلاميذ، إضافة إلى إدخال الثقافة الغذائية بشكل فعال في المناهج المدرسية، كما ويدرك كل فرد من أفراد الأسرة عليه أن يلم بقدر من الثقافة الغذائية التي تساعده كيف يختار غذائه المناسب لاحتياجات جسمه في ضوء الإمكانيات المتاحة.

8- المصطلحات والمفاهيم المستخدمة في الدراسة:

- الألعاب الترويحية الحركية: هي تلك الأنواع من الترويح الذي تتضمن برامجه العديد من البرامج البدنية والرياضية كما تعد أكثر أنواع الترويح تأثيرا على الجوانب البدنية والفيسيولوجية للفرد الممارس لأوجه مناشطها التي تشمل على الألعاب والرياضات (تعريف إجرائي).

- الثقافة الغذائية: جميع المعلومات والمعارف والخبرات والسلوكيات المتعلقة بالتغذية الضرورية للحفاظ على صحة التلميذ وسلامة عقله وبدنه ومساعدته على النمو وبناء خلاياه وتجديدها للاستفادة منها في الحياة اليومية (تعريف إجرائي).

- الوعي الغذائي: هو معرفة وإدراك وإحساس الفرد بأهمية الغذاء والتغذية السليمة، وقدرته على اختيار الأغذية التي تمد جسمه بالمخصصات اليومية المناسبة من العناصر الغذائية التي تقيه من الأمراض بصرف النظر عن غلو ثمنها أو رخصه، أو قلة أو كثرة كمية المتناول منها، وإتباع السلوكيات الغذائية السليمة (تعريف إجرائي).

9- الدراسات السابقة والمشابهة:

1.9- دراسة محمد صابر وآخرون (2002) بعنوان " برنامج تربية حركية لتنمية الوعي الصحي لأطفال مرحلة ما قبل المدرسة" هدفت الدراسة إلى تصميم برنامج تربية حركية لأطفال مرحلة ما قبل المدرسة وأيضاً للتعرف على تأثير برنامج تربية حركية لتنمية الوعي الصحي على أطفال تلك المرحلة، وكانت نتائج الدراسة تشير إلى أن برنامج التربية الحركية الذي طبق على المجموعة التجريبية لطفل مرحلة ما قبل المدرسة قد ساهم في تنمية الوعي الصحي وكانت هناك فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في محاور الوعي الصحي.

2.9- دراسة Nicola J Spurrier et, all (2008) بعنوان "العلاقة بين بيئة المنزل والنشاط البدني والنسق الغذائي رياض الأطفال" هدفت الدراسة إلى فحص العلاقة بين سمات بيئة المنزل والنشاط البدني والنسق الغذائي لأطفال رياض الأطفال حيث تمت الزيارة لمنزلهم مع الحصول على المعلومات بالملاحظة المباشرة والمقابلات الشخصية مع الآباء فيما يتعلق بالسمات البدنية والتغذوية لبيئة المنزل، وقد تم قياس النشاط البدني للطفل والسلوك غير الصحي والنسق الغذائي باستخدام استبيانات رأى أولياء الأمور المعيارية، وقد ارتبط انخفاض معدل استهلاك الخضّر والفاكهة مع تذكير الطفل بضرورة تناول الطعام وتقديم حوافز تغذية له لتناول الوجبة الأساسية كما ارتبط ارتفاع استهلاك الأطعمة غير الأساسية بمنح الطفل مكملات غذائية وتقديم حوافز لتناول الوجبة الأساسية.

3.9- دراسة H.Weker (2008) بعنوان "الاعتبارات العامة والقياس لتغذية رياض الأطفال"

هدفت الدراسة إلى قياس تغذية أطفال ما قبل المدرسة، وكانت نتائج الدراسة تشير إلى أن أغلب هؤلاء الأطفال يستهلكون بشكل منتظم الوجبات الأساسية (الإفطار والغداء والعشاء)، لوحظ وجود عادة تناول وجبات خفيفة بين الوجبات في (91٪) من الأطفال، كما أظهرت الدراسة أن النظم الغذائية للأطفال احتوت على المنتجات التي تعتبر مصدراً للأحماض الدهنية غير المفضلة (رقائق البطاطس والحلوى والبسكويت والسمن المهدرج) وكذلك السكريات المفرطة (الطوفي والمصاصة واللبن، كما أكدت الدراسة على ضرورة التوزيع الدائم للعناصر الأساسية للتغذية بين أطفال رياض الأطفال.

10- الدراسة الميدانية:

1.10- منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة هذه الدراسة وقد استعان بالتصميم التجريبي لمجموعة واحدة.

2.10- مجتمع وعينة الدراسة:

يمثل مجتمع هذه الدراسة تلاميذ المرحلة الابتدائية (6 - 7 سنوات) بالمدرسة الابتدائية بمنطقة السوقر، للعام الدراسي 2018/2017، وتم اختيار العينة بطريقة مقصودة، وبلغت (30) تلميذا وتلميذة، بنسبة مئوية قدرت ب (24,32%).

3.10- مجالات الدراسة:

1.3.10- المجال المكاني: أجريت الدراسة في دائرة السوقر بولاية تيارت.

2.3.10- المجال البشري: أجريت الدراسة على تلاميذ المدرسة الابتدائية بدائرة السوقر ولاية تيارت.

3.3.10- المجال الزمني: أجريت الدراسة في الفترة ما بين نوفمبر 2017 وأفريل 2018.

4.10- متغيرات البحث:

1.4.10- المتغيرات المستقلة: برنامج للألعاب الترويحية الحركية المطبق على تلاميذ المدرسة الابتدائية.

2.4.10- المتغيرات التابعة: إكساب الثقافة الغذائية وتنمية الوعي الغذائي لدى تلاميذ المدرسة الابتدائية.

4.10- أدوات الدراسة:

- استبيان الثقافة الغذائية لتلاميذ المرحلة الابتدائية.

- استمارة مقابلة أساتذة المرحلة الابتدائية للتعرف علي مدى أهمية الدراسة.
- استمارة استطلاع أساتذة المرحلة الابتدائية لاختيار الألعاب الترويحية الحركية المقدمة المرحلة الابتدائية
- 1- قائمة قصص التلاميذ (الأم والذباب، الكتاكيت وشرب اللبن، الطعام والذباب، علاء ونظافة الغذاء)
- 2- قائمة ألعاب التلاميذ الترويحية الحركية (لعبة الخضروات والفاكهة، دميبي، نقل البيضة، الأم وتحضير الغذاء، هيا نمارس هذه العادات، فسر الموقف، لعبة الأكل).
- استمارة استبيان لتحديد أهم محاور الثقافة الغذائية المرحلة الابتدائية.
- برنامج الألعاب الترويحية التعليمية الحركية، وتم تصميم برنامج الألعاب الترويحية الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية السنة الأولى في ضوء خصائص النمو للمرحلة السنية وذلك بالرجوع للكتب والمراجع العلمية والدراسات السابقة، حيث كان الهدف من البرنامج تنمية بعض من الثقافة الغذائية للتلاميذ السنة الأولى ابتدائي، وذلك من خلال وضع التلميذ في مواقف حركية مستمدة من البيئة المحيطة به، والغرض من البرنامج إكساب التلاميذ مجموعة من الثقافة الغذائية وهي نظافة الغذاء، وآداب المائدة، والتربية الغذائية، ومكونات الغذاء، وأسس التغذية الصحية.

5.10- الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث باختيار عينة استطلاعية من تلاميذ المدرسة الابتدائية بمنطقة السوق، قوامها (08) تلميذ وتلميذة من غير عينة الدراسة الأصلية، ومشابهة تماما مع العينة الأصلية للتأكد من مدى ملائمة الاستبانة المعدة ومناسبتها من حيث الوضوح ومناسبة العبارات، وتذليل أي عقبات يمكن أن تواجه المفحوصين.

الجدول رقم (01): يبين معامل الثبات والصدق لمجالات استمارة استبيان الثقافة الغذائية المرحلة الابتدائية.

المجالات	حجم العينة	معامل الارتباط المحسوب	معامل الصدق
التربية الغذائية	08	0,82	0,90
نظافة الغذاء		0,93	0,96
آداب المائدة		0,87	0,93
مكونات الغذاء		0,86	0,92
أسس التغذية السليمة		0,88	0,93
قيمة (ر) الجدولية عند مستوى الدلالة (0,05) وتحت درجة الحرية (7) = 0,75			

من خلال الجدول رقم (01) يتبين أن معامل الثبات باستعمال معامل بيرسون للاستمارة الموجهة للأساتذة للمجالات الخمسة فبلغ أدنى معامل ارتباط (0,82) وأعلى قيمة (0,93) وهذا ما يبين أن الأداة (استمارة استبيان الثقافة الغذائية المرحلة الابتدائية) تتميز بدرجة عالية من الثبات، واستخدم الباحث معامل الصدق الذاتي حيث تراوحت أدنى قيمة له (0,90)، وأعلى قيمة له (0,96) وهذا ما يبين أن الأداة تتميز بدرجة عالية من الصدق، أما الموضوعية فإن الأداة بعد عرضها على المحكمين أجمعوا على أن الأداة المستعملة لقياس الثقافة الغذائية المرحلة الابتدائية (فعلا تقيس ما مراد قياسه).

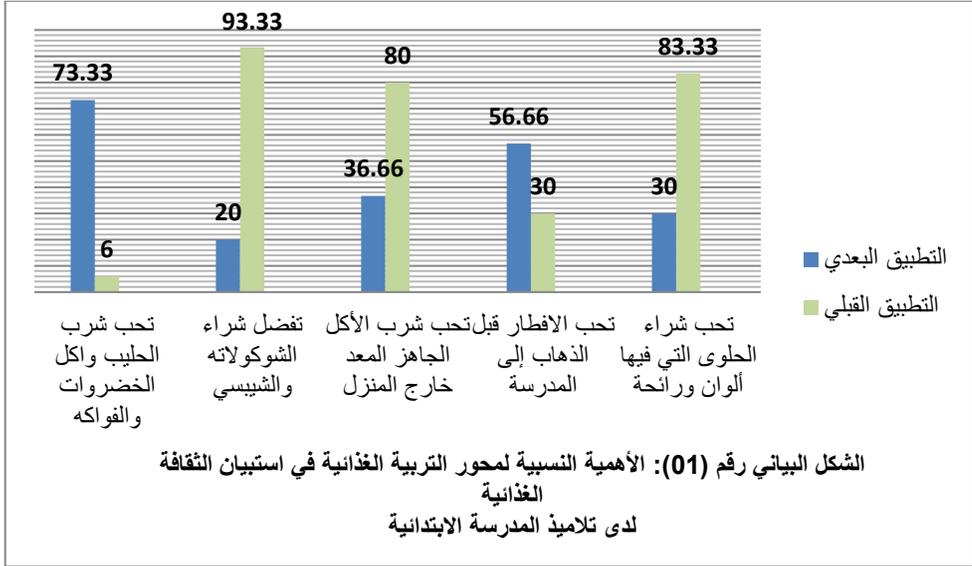
6.10- المعالجة الإحصائية: للإجابة عن تساؤلات الدراسة استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية:

- معامل الارتباط البسيط.
- معامل الصدق.
- التكرارات.
- الوزن النسبي.
- الأهمية النسبية للجانب الإيجابي.
- الأعمدة البيانية.

7.10- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

جدول رقم (02): يبين التكرار والنسبة المئوية والأهمية النسبية للجانب الإيجابي لأراء عينة الدراسة لمحور التربية الغذائية لتلاميذ المدرسة الابتدائية (التطبيق القبلي، والتطبيق البعدي).

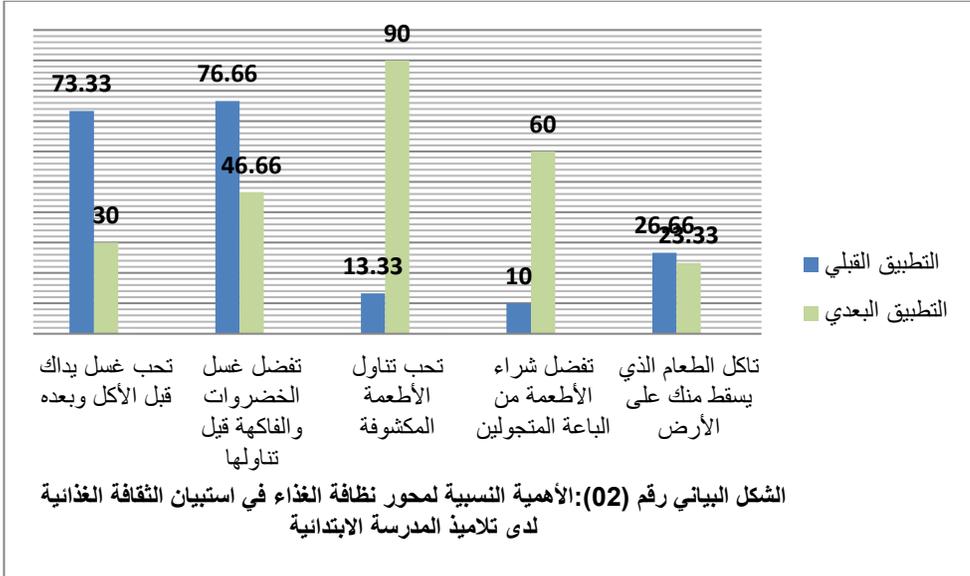
التطبيق القبلي لمحور التربية الغذائية					
الاهمية النسبية/ للجانب الإيجابي	لا أوافق		أوافق		الفقرات
	%	ك	%	ك	
26,66	73,33	22	26,66	8	تحب شرب الحليب أكل الخضروات والفواكه
80	20	6	80	24	تفضل شراء الشوكولاتة والشيبسي
63,33	36,66	11	63,33	19	تحب شراء الأكل الجاهز المعد خارج المنزل
43,33	56,66	17	43,33	13	تحب الإفطار قبل الذهاب إلى المدرسة
70	30	9	70	21	تحب شراء الحلوى التي فيها ألوان ورائحة
التطبيق البعدي لمحور التربية الغذائية					
الاهمية النسبية/ للجانب الإيجابي	لا أوافق		أوافق		الفقرات
	%	ك	%	ك	
80	6	6	80	24	تحب شرب الحليب وأكل الخضروات والفواكه
6,66	93,33	28	6,66	2	تفضل شراء الشوكولاتة والشيبسي
20	80	24	20	6	تحب شراء الأكل الجاهز المعد خارج المنزل
70	30	9	70	21	تحب الإفطار قبل الذهاب إلى المدرسة
16,66	83,33	25	16,66	5	تحب شراء الحلوى التي فيها ألوان ورائحة



يتضح من جدول رقم (02) والشكل البياني رقم (01) التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية للجانب الإيجابي لأراء عينة البحث في التطبيق البعدي لمحور التربية الغذائية، ويعزو الباحث النتيجة إلى أن عينة الدراسة التي استخدمت الأنشطة الحركية في شكل قصص حركية قد حققت نسبه تقدم في اكتساب تلاميذ المدرسة الابتدائية التربية الغذائية مقارنة بالتطبيق القبلي، وهذا راجع إلى أن الألعاب الترويحية الحركية الملازمة للموقف أدت إلى إكساب التربية الغذائية عند تلاميذ المدرسة الابتدائية وتثبيتها بشكل جيد من خلال ربط الحركة التمثيلية بالثقافة التي اكتسبها.

جدول رقم (03): يبين التكرار والنسبة المئوية والأهمية النسبية للجانب الإيجابي لأراء عينة الدراسة
لمحور نظافة الغذاء لتلاميذ المدرسة الابتدائية (التطبيق القبلي، والتطبيق البعدي)

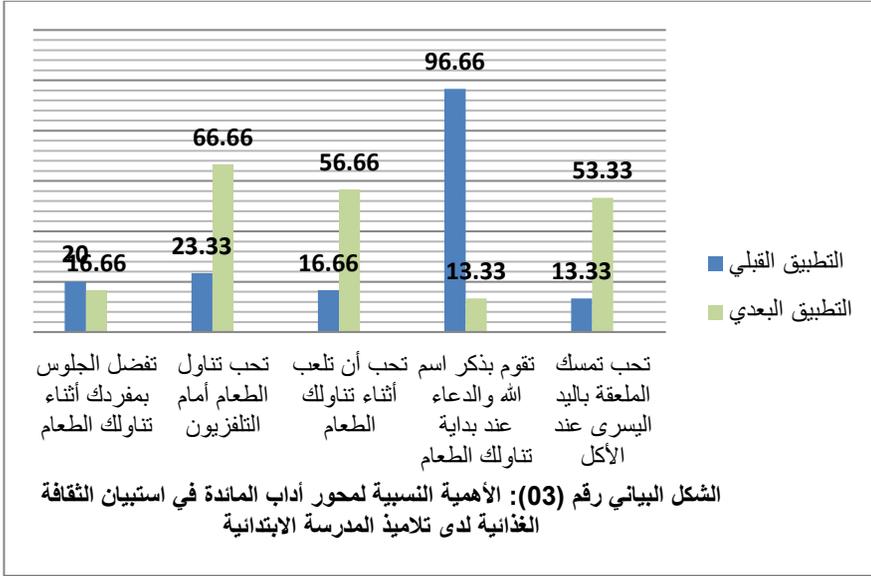
التطبيق القبلي لمحور نظافة الغذاء					
الاهمية النسبية/ للجانب الإيجابي	لا أو افق		أو افق		الفقرات
	%	ك	%	ك	
30	70	21	30	9	تحب غسل يدك قبل الأكل وبعده
46,66	53,33	16	46,66	14	تفضل غسل الخضروات والفاكهة قبل تناولها
90	10	3	90	27	تحب تناول الأطعمة المكشوفة
60	40	12	60	18	تفضل شراء الأطعمة من الباعة المتجولين
23,33	76,66	23	23,33	7	تأكل الطعام الذي يسقط منك على الأرض
التطبيق البعدي لمحور نظافة الغذاء					
الاهمية النسبية/ للجانب الإيجابي	لا أو افق		أو افق		الفقرات
	%	ك	%	ك	
73,33	26,66	8	73,33	22	تحب غسل يدك قبل الأكل وبعده
76,66	23,33	7	76,66	23	تفضل غسل الخضروات والفاكهة قبل تناولها
13,33	86,66	26	13,33	4	تحب تناول الأطعمة المكشوفة
10	90	27	10	3	تفضل شراء الأطعمة من الباعة المتجولين
26,66	73,33	22	26,66	8	تأكل الطعام الذي يسقط منك على الأرض



يتضح من جدول رقم (03) والشكل البياني رقم (02) التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية للجانب الإيجابي لآراء عينة البحث في التطبيق البعدي لمحور نظافة الغذاء، ويعزو الباحث النتيجة إلى أن عينة الدراسة التي استخدمت الأنشطة الحركية في شكل قصص حركية قد حققت نسبة تقدم في اكتساب تلاميذ المدرسة الابتدائية نظافة الغذاء مقارنة بالتطبيق القبلي، وهذا راجع إلى أن الألعاب الترويحية الحركية الملازمة للموقف أدت إلى إكساب نظافة الغذاء عند تلاميذ المدرسة الابتدائية وتنبيتها بشكل جيد من خلال ربط الحركة التمثيلية بالثقافة التي اكتسبها.

جدول رقم (04): يبين التكرار والنسبة المئوية والأهمية النسبية للجانب الإيجابي لأراء عينة الدراسة لمحور آداب المائدة لتلاميذ المدرسة الابتدائية (التطبيق القبلي، والتطبيق البعدي)

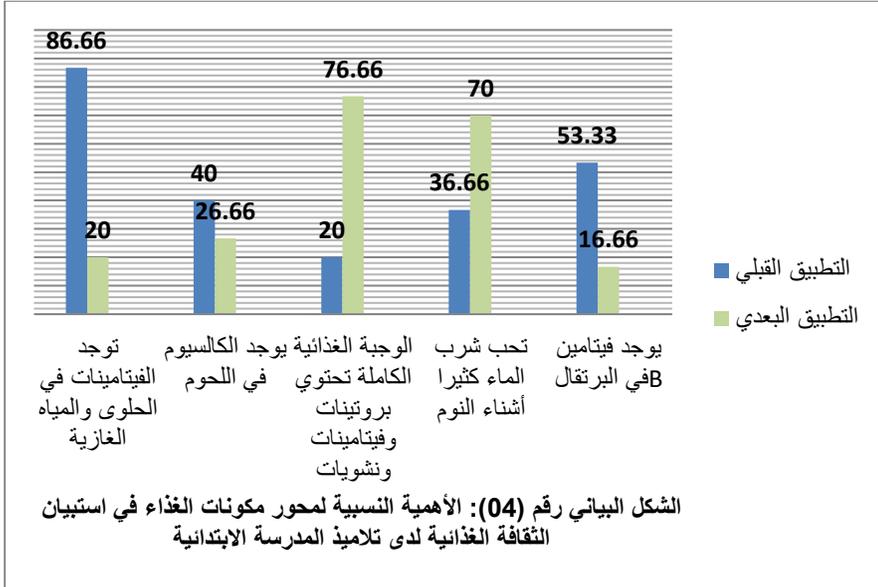
التطبيق القبلي لمحور آداب المائدة					
الاهمية النسبية/ للجانب الإيجابي	لا أو افق		أو افق		الفقرات
	%	ك	%	ك	
16,66	83,33	25	16,66	5	تفضل الجلوس بمفردك أثناء تناولك الطعام
66,66	33,33	10	66,66	20	تحب تناول الطعام أمام التلفزيون
56,66	43,33	13	56,66	17	تحب أن تلعب أثناء تناولك الطعام
13,33	86,66	26	13,33	4	تقوم بذكر اسم الله والدعاء عند بداية تناولك للطعام
53,33	46,66	14	53,33	16	تحب تمسك الملعقة باليد اليسرى عند الأكل
التطبيق البعدي لمحور آداب المائدة					
الاهمية النسبية/ للجانب الإيجابي	لا أو افق		أو افق		الفقرات
	%	ك	%	ك	
20	80	24	20	6	تفضل الجلوس بمفردك أثناء تناولك الطعام
23,33	76,66	23	23,33	7	تحب تناول الطعام أمام التلفزيون
16,66	86,33	25	16,66	5	تحب أن تلعب أثناء تناولك الطعام
96,66	3,33	1	96,66	29	تقوم بذكر اسم الله والدعاء عند بداية تناولك للطعام
13,33	86,66	26	13,33	4	تحب تمسك الملعقة باليد اليسرى عند الأكل



يتضح من جدول رقم (04) والشكل البياني رقم (03) التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية للجانب الإيجابي لآراء عينة البحث في التطبيق البعدي لمحور آداب المائدة، ويعزو الباحث النتيجة إلى أن عينة الدراسة التي استخدمت الأنشطة الحركية في شكل قصص حركية قد حققت نسبة تقدم في اكتساب تلاميذ المدرسة الابتدائية آداب المائدة مقارنة بالتطبيق القبلي، وهذا راجع إلى أن الألعاب الترويحية الحركية الملازمة للموقف أدت إلى إكساب آداب المائدة عند تلاميذ المدرسة الابتدائية وتثبيتها بشكل جيد من خلال ربط الحركة التمثيلية بالثقافة التي اكتسبها.

جدول رقم (05): يبين التكرار والنسبة المئوية والأهمية النسبية للجانب الإيجابي لأراء عينة الدراسة لمحور مكونات الطعام لتلاميذ المدرسة الابتدائية (التطبيق القبلي، والتطبيق البعدي)

التطبيق القبلي لمحور مكونات الغذاء					
الفقرات	أوافق		لا أوافق		الأهمية النسبية/ للجانب الإيجابي
	ك	%	ك	%	
توجد الفيتامينات في الحلوى والمياه الغازية	26	86,66	4	13,33	86,66
يوجد الكالسيوم في اللحم	12	40	18	60	40
الوجبة الغذائية الكاملة تحتوى بروتينات وفيتامينات ونشويات	6	20	24	80	20
تحب شرب الماء كثيرا أثناء اليوم	11	36,66	21	63,33	36,66
يوجد فيتامين B في البرتقال	16	53,33	14	46,66	53,33
التطبيق البعدي لمحور مكونات الغذاء					
الفقرات	أوافق	لا أوافق		الأهمية النسبية/ للجانب الإيجابي	
	ك	%	ك	%	
توجد الفيتامينات في الحلوى والمياه الغازية	6	20	24	80	20
يوجد الكالسيوم في اللحم	8	26,66	22	73,33	26,66
الوجبة الغذائية الكاملة تحتوى بروتينات وفيتامينات ونشويات	23	76,66	7	23,33	76,66
تحب شرب الماء كثيرا أثناء اليوم	21	70	9	30	70
يوجد فيتامين B في البرتقال	5	16,66	25	83,33	16,66

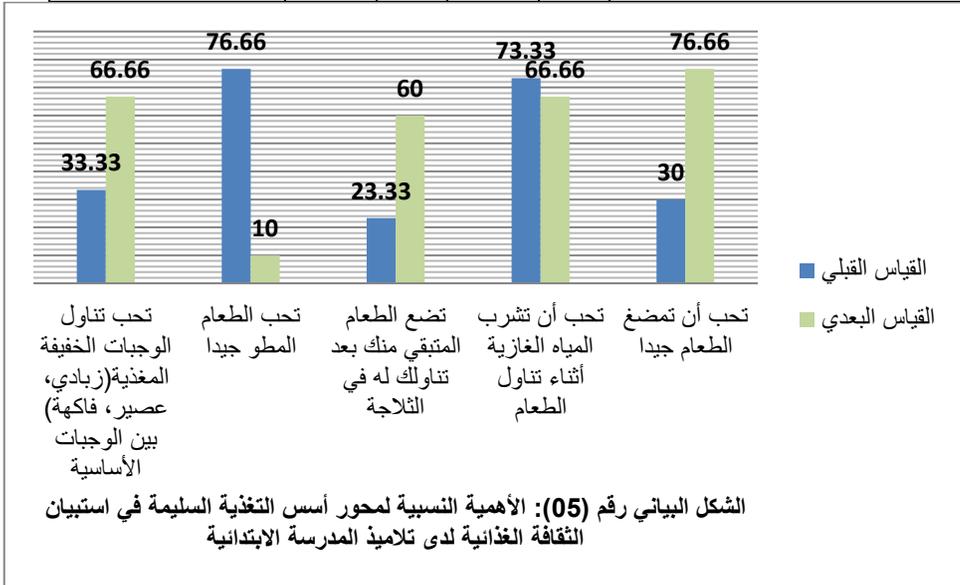


يتضح من جدول رقم (05) والشكل البياني رقم (04) التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية للجانب الإيجابي لأراء عينة البحث في التطبيق البعدي لمحور مكونات الغذاء، ويعزو الباحث النتيجة إلى أن عينة الدراسة التي استخدمت الأنشطة الحركية في شكل قصص حركية قد حققت نسبة تقدم في اكتساب تلاميذ المدرسة الابتدائية مكونات الغذاء مقارنة بالتطبيق القبلي، وهذا راجع إلى أن الألعاب الترويحية الحركية الملازمة للموقف أدت إلى إكساب مكونات الغذاء عند تلاميذ المدرسة الابتدائية وتثبيتها بشكل جيد من خلال ربط الحركة التمثيلية بالثقافة التي اكتسبها.

جدول رقم (06): يبين التكرار والنسبة المئوية والأهمية النسبية للجانب الإيجابي لأراء عينة الدراسة لمحور أسس التغذية السليمة لتلاميذ المدرسة الابتدائية (التطبيق القبلي، والتطبيق البعدي)

التطبيق القبلي لمحور أسس التغذية السليمة				
الفقرات	أو افق		لا أو افق	
	ك	%	ك	%
تحب تناول الوجبات الخفيفة المغذية (زبادي، عصير، فاكهة) بين الوجبات الأساسية	10	33,33	20	66,66
تحب الطعام المطهو جيدا	23	76,66	7	23,33

23,33	76,66	23	23,33	7	تضع الطعام المتبقي منك بعد تناولك له في الثلاجة
73,33	26,66	8	73,33	22	تحب تشرب المياه الغازية أثناء تناول الطعام
30	70	21	30	9	تحب أن تمضغ الطعام جيدا
التطبيق البعدي لمحور أسس التغذية السليمة					
الأهمية النسبية٪ للجانب الإيجابي	لا أوافق		أوافق		الفقرات
	ك	٪	ك	٪	
66,66	33,33	10	66,66	20	تحب تناول الوجبات الخفيفة المغذية (زبادي، عصير، فاكهة) بين الوجبات الأساسية
10	90	27	10	3	تحب الطعام المطهو جيدا
60	40	12	60	18	تضع الطعام المتبقي منك بعد تناولك له في الثلاجة
66,66	33,33	10	66,66	20	تحب تشرب المياه الغازية أثناء تناول الطعام
76,66	23,33	7	76,66	23	تحب أن تمضغ الطعام جيدا



يتضح من جدول رقم (06) والشكل البياني رقم (05) التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية للجانب الإيجابي لآراء عينة البحث في التطبيق البعدي لمحور أسس التغذية السليمة، ويعزو الباحث النتيجة إلى أن عينة الدراسة التي استخدمت الأنشطة الحركية في شكل قصص حركية قد حققت نسبة تقدم في اكتساب

تلاميذ المدرسة الابتدائية أسس التغذية السليمة مقارنة بالتطبيق القبلي، وهذا راجع إلى أن الألعاب الترويحية الحركية الملازمة للموقف أدت إلى إكساب أسس التغذية السليمة عند تلاميذ المدرسة الابتدائية وتثبيتها بشكل جيد من خلال ربط الحركة التمثيلية بالثقافة التي اكتسبها.

8.10- مناقشة النتائج بالفرضيات:

يتضح من خلال الجدول رقم (02) (03) (04) (05) (06) والأشكال البيانية رقم (01) (02) (03) (04) (05) التكرار والنسبة المئوية والأهمية النسبية للجانب الإيجابي لأراء عينة الدراسة في استبيان الثقافة الغذائية تلاميذ المرحلة الابتدائية السنة الأولى في التطبيق البعدي لمحاور الثقافة الغذائية (التربية الغذائية، نظافة الغذاء، مكونات الغذاء، آداب المائدة، أسس التغذية الصحية) ويعزو الباحث النتيجة إلى أن عينة الدراسة التي استخدمت الألعاب الترويحية الحركية قد حققت نسبة تقدم في اكتساب تلميذ السنة الأولى ابتدائي الثقافة الغذائية مقارنة بالتطبيق القبلي، وهذا التغير يرجع إلى أن الألعاب الترويحية الحركية الملازمة للموقف أدت إلى اكتساب الثقافة الغذائية عند التلميذ وتثبيتها بشكل جيد من خلال ربط الحركة التمثيلية بالثقافة التي اكتسبها، وهذا ما أكدته الدراسة الحالية في اكتساب تلاميذ المرحلة الابتدائية السنة الأولى للثقافة الغذائية على أهمية الألعاب الترويحية الحركية لما لديها من القدرة علي جذب الانتباه والتشويق وإثارة الخيال لذا يمكنها أن تكون عنصرا فعالا في النمو، ويشير إبراهيم مطاوع (1995) إلى أن الثقافة الغذائية تعتبر جزءا متكاملًا من تعليم حجرة الدراسة وليست مادة مستقلة، ويمكن أن تدمج في مواد دراسية كثيرة مثل العلوم والتربية الرياضية، وذلك من خلال تزويد المتعلمين بالمعلومات وأنماط السلوك المتعلقة بالغذاء، ويرى بيتر جام (1999) أن الثقافة الغذائية تعتبر عنصرا أساسيا من عناصر التربية البيئية التي تهدف إلى تقليل الفجوة بين تعليم العلوم المتعلقة بالتغذية وقدرة المتعلمين على تحقيق مطالبهم الغذائية وذلك عن طريق إكسابهم المعلومات والمهارات المتعلقة بالغذاء وتكوين عادات غذائية صحيحة وتنمية اتجاهات سليمة ترتبط بالتغذية والسلوك الغذائي.

11- خاتمة:

يؤثر الوعي الغذائي والعادات الغذائية في رفع المستوى الصحي العام لأفراد المجتمع حيث يعمل على تطوير العادات الغذائية التي تتدخل بطريقة عميقة في توجيه سياسات الأمن

الغذائي والتخطيط التغذوي وتنميتها، فالثقافة الغذائية من أهم ما يمكن إكسابه التلميذ في هذه المرحلة والتي يتسع خلالها نطاق اهتماماته وخبراته ولذلك فمن الضروري الاهتمام بغرس الثقافة الغذائية في نفس التلميذ بصورة غير مباشرة من خلال القدوة والتشجيع المستمر وتقديم المواقف السلوكية الموجهة، فالألعاب الترويحية الحركية توفر فرصة ثمينة للتلميذ يتمكن من خلالها من التعبير عن نفسه، ومن استكشاف قدراته، بل وتحديها أحياناً، وفي الدراسة التي استخدمت الألعاب الترويحية الحركية قد حققت نسبة تقدم في اكتساب تلاميذ المدرسة الابتدائية الثقافة الغذائية مقارنة بالتطبيق القبلي، وهذا التغيير يرجع إلى أن الألعاب الترويحية الحركية الملازمة للموقف أدت إلى اكتساب الثقافة الغذائية عند التلميذ وتنبيتها بشكل جيد من خلال ربط الحركة التمثيلية بالثقافة التي اكتسبها، لما لديها من القدرة علي جذب الانتباه والتشويق وإثارة الخيال لذا يمكنها أن تكون عنصراً فعالاً في النمو.

12- الاستنتاجات:

- البرنامج المقترح للألعاب الترويحية الحركية المستخدمة في الدراسة كان له تأثيراً إيجابياً وفعالاً في تنمية الثقافة الغذائية (التربية الغذائية، نظافة الغذاء، مكونات الغذاء، آداب المائدة، أسس التغذية الصحية) لدى تلاميذ المدرسة الابتدائية (6-7) سنوات.
- البرنامج المقترح للألعاب الترويحية الحركية المستخدمة في الدراسة كان له تأثيراً إيجابياً وفعالاً في تنمية الوعي الغذائي لدى تلاميذ المدرسة الابتدائية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية (6-7) سنوات.

- البرنامج المستخدم عامل مساعد للأساتذة في تفعيل مفاهيم الثقافة الغذائية للتلاميذ، وتنمية الوعي الغذائي لدى تلاميذ المدرسة الابتدائية.

13- التوصيات والاقتراحات:

- ضرورة الاهتمام بوضع برامج للثقافة الغذائية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.
- ضرورة الاهتمام باستخدام الحركة لتلاميذ المرحلة الابتدائية لإكسابهم نواحي ثقافية ومعرفية وتربوية كطريقة جذابة وشيقة يستطيع التلاميذ التعلم من خلالها.
- ضرورة تدريب وتأهيل أساتذة المدارس الابتدائية على طرق غرس وإكساب الثقافة الغذائية للتلاميذ في المرحلة الابتدائية.

- المصادر والمراجع:

- أحمد خليل القرعان (2004) "الطفولة المبكرة"، ط 1، دار الإسراء للنشر، عمان.
- أسامة كامل راتب، أمين الخولي (1994) "التربية الحركية للطفل" ط 3، دار الفكر، القاهرة.
- جلال الدين المخلاطي (1991) "التغذية وصحة الانسان" ط 2، دار النشر والتوزيع، الرياض.
- روث بيرد، جان بيباجيه (1997) "سيكولوجية نمو الأطفال" ترجمة فيولا فارس البيلالوي، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- جان شاتو (1995) لعب الأطفال في كتاب علم نفس الطفل "ترجمة حافظ جمال، مطبعة دمشق.
- ماجدة عقل محمد صابر ، فاطمة سعد عبد الفتاح (2002) "برنامج تربية حركية لتنمية الوعي الصحي لأطفال مرحلة ما قبل المدرسة" إنتاج علي.
- *Clersida Garcia, Luis; Floyd, Jerald; Lawson, John (2002) Improving Public Health through Early Childhood Movement Program Journal of Physical Education, Recreation & Dance v73 n1 Jan.*
- *Dieu TT Huynh , Michael J Dibley , David W Sibbritt (2008) Energy and macronutrient intakes in preschool children in urban areas of Ho Chi Minh City, Vietnam. BMC Pediatrics,*
- *Nicola J Spurrier , Anthea A Magarey , Rebecca Golley , et , all (2008) Relationships between the home environment and physical activity and dietary patterns of preschool children: a cross-sectional study International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity.*
- *Weker H; Rudzka-Kantoch Z; Strucinska M; et , all (2008) Nutrition of preschool age children. General considerations and assessment of child nutrition Roczniki Panstwowego Zakladu Higieny .*