

جامعة النجاح الوطنية  
كلية الدراسات العليا

## مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة أقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية

إعداد

نرمين قاسم يوسف ياسين

بإشراف

أ.د. عماد عبد الحق

د. قيس نعييرات

قدمت هذه الأطروحة إستكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية  
بكلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية - نابلس - فلسطين.

2017

مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة أقسام التربية الرياضية في  
الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية

إعداد

نرمين قاسم يوسف ياسين

نُوقشت هذه الأطروحة بتاريخ 4 / 7 / 2017، وأُجيزت.

أعضاء اللجنة المناقشة

التوقيع

- ..... - أ.د. عماد عبد الحق / مشرفاً ورئيساً
- ..... - د. قيس نعييرات / مشرفاً ثانياً
- ..... - د. سبأ جرار / ممتحناً خارجياً
- ..... - د. بشار صالح / ممتحناً داخلياً

## الأهداء

الحمد لله رب العالمين احمده حمد الشاكرين على فيض نعمه التي لا تعد ولا تحصى ..الحمد لله على حسن توفيقه وجزيل عطاءه، اقدم هذا خالصا لله سبحانه وتعالى الذي علم الإنسان ما لم يعلم.  
إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة.. ونصح الأمة.. إلى نبي الرحمة ونور العالمين إلى منارة العلم إلى سيد الخلق والمرسلين رسولنا الكريم.  
(سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم).

إلى من كلل العرق جبينه.. وشققت الأيام يديه ..إلى من علمني أن الأعمال الكبيرة لا تتم إلا بالصبر والعزيمة والإصرار أطال الله بقاءه، وألبسه ثوب الصحة والعافية، ومتعني ببره ورد جميله، أهدي ثمرة من ثمار غرسه

### (والدي العزيز) حفظه الله.

إلى من نذرت عمرها في أداء رسالة.. صنعتها من أوراق الصبر ..وطرزتها في ظلام الدهر ..على سراج الأمل بلا فتور أو كلل ..رسالة تعلم العطاء كيف يكون العطاء .. وتعلم الوفاء كيف يكون الوفاء ..أهدي هذه الرسالة

### (أمي الغالية) ادامها الله.

كل الحب.. إلى رفيق دربي ..إلى من سار معي نحو الحلم خطوة بخطوة ..إلى من غمرني بحنانه الدافئ.. فكان لي الدافع وكان اهتمامه بي خير مامدني بالإصرار نحو النجاح إلى رمز العطاء .. أهدي لك هذه الرسالة

### (زوجي الغالي)

إليكم يا من كان لكم قدم السبق في ركب العلم والتعليم .. إليكم يا من بذلتم ولم تنتظرو العطاء .. إليكم يارمز الكرم والجود أهدي هذه الرسالة

### أهل زوجي(عائلتي الثانية)

إلى سندي في الحياة أزهار الياسمين التي تفيض بالحب والحنان إلى أعز الناس

### (اخوتي واخواتي)

إلى زملائي ورفيقات دربي اللاتي جمعني بهن طلب العلم وكل الرياضيين في كليتي وجامعتي العزيزة أهدي لهم ثمرة جهد متواضعة

الباحثة

## شكر وتقدير

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله حمداً كثيراً طيباً مباركاً على نعمه الكثيرة، وعطائه الجزيل، وأحمده سبحانه حمداً يليق بعظمته، ويوافي جوده وكرمه، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده وأشهد أن محمداً عبده ورسوله خير من شكر الله تعالى صلى الله عليه وعلى آله وصحبه وسلم تسليماً كثيراً .

يعجز القلم عن الكتابة وتحтар الحروف في المعاني، وتعجز الكلمات عن وصف ما أشعر به من جزيل الشكر والعرفان، فلكل من اقتطع من وقته وصحته لأجل رقي منابر العلم والسير به للأمام، وجادت أنفسهم عطاء وبذلوا الكثير من الجهود المثمرة، فنرى بصماته واضحة ولمساته دفعت بالمنابر لتقديم الأفضل دوماً، إلا أن شكره ما هو إلا عرفانا منا بالجميل المبذول، فكل كلمات الشكر والتقدير لعميد كلية التربية الرياضية (أ.د. عماد عبد الحق) والكادر التعليمي الذي يبذل كل جهده لتخريج جيل من أفضل الأجيال لكم مني خالص الشكر والتقدير .

للعلم والنجاح أناس يقدرون معناه، وللإبداع أناس يحصدونه، حيث أقف عاجزة عن التعبير فلا الكلمات ولا الحروف تفي بحقك، منك تعلمت أن للنجاح قيمة ومعنى وعرفت أنك في سبيل الإبداع والراقي اللامستحيل، وتنتثر تضحيات شتى من أجل الوصول للأسمى، ومعاني حققت كل معاني الجد والمثابرة، لذا أقدر جهودك الكبيرة المتمثلة بأداء ملاحظاتك وتوجيهاتك لاكمال هذا العمل ولم تبخل علي بوقتكم الثمين وعلمكم القويم، فأنت أهل الشكر، فلك مني كل الثناء والتقدير أدام الله في عمرك وألبسك ثوب الصحة والعافية مشرفي الغالي (أ.د. عماد عبد الحق). ويطيب لي أن أقدم إلى مشرفي الثاني الإنسان الخلق العادل الصادق بكل حرف من حروف العلم قد تناولناها من جهوده العظيمة لما أبداه من حسن رعاية علمية مخصصة وما قدمه لي من توجيهات واستشارات قيمة فدعائي لك بالخير والعافية فأنت أهل للعلم الذي تمتلكه وبأسلوبك الراقي في التعامل مع طلابك لك مني خالص الشكر والتقدير (د. قيس نعييرات) لكم ارفع قبعتي إحترام لتشجيعكم المستمر وعظيم الأثر في إثراء هذه الرسالة وإتمامها وجزاكم الله ألف خير .

ولا أنسى في هذا المقام أن ارفع كل معاني الشكر للمحكمين الذين بذلوا من وقتهم وجهدهم وأرائهم ونصائحهم السديدة التي ما زادتني إلا علماً ومعرفةً، كما انتفضل بتقديم بالغ الشكر والامنتان للدكتورين الفاضلين عضوي لجنة المناقشة، اللذين قدما لي النصح والإرشاد ليخرج هذا العمل بأفضل صورته، فجزاهم الله عني خير جزاء .

الباحثة

## الإقرار

أنا الموقع أدناه مقدمة البحث الذي يحمل عنوان:

**مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة أقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية.**

أقر بأن ما اشتملت عليه هذه الرسالة إنما هي نتاج جهدي الخاص، باستثناء ماتمت الإشارة حيثما ورد، وأن هذه الرسالة ككل، أو أي جزء منها لم يقدم من قبل لنيل أي درجة علمية، أو بحث علمي لدى أية مؤسسة تعليمية أو بحثية أخرى.

### Declaration

The work provided in this thesis, unless otherwise referenced, is the researchers own work, and has not been submitted elsewhere any other degree or qualification.

**Student name:**

اسم الطالب:

**Signature :**

التوقيع:

**Data :**

التاريخ:

## فهرس المحتويات

ت	الأهداء
ث	شكر وتقدير
ج	الإقرار
ح	فهرس المحتويات
د	فهرس الجداول
ر	فهرس الأشكال
ز	فهرس الملاحق
س	الملخص
1	الفصل الأول
1	مقدمة الدراسة وأهميتها
2	مقدمة الدراسة
3	مشكلة الدراسة:
4	أهمية الدراسة:
5	أهداف الدراسة:
5	تساؤلات الدراسة:
6	محددات الدراسة:
6	مصطلحات الدراسة:
7	الفصل الثاني
7	الإطار النظري والدراسات السابقة
8	أولاً: الإطار النظري
8	الوعي الصحي
9	مفهوم الوعي الصحي
10	عناصر الوعي الصحي
14	صفات الشخص الواعي صحياً
15	الوعي الغذائي
15	مفهوم الوعي الغذائي
21	ثانياً: الدراسات السابقة
21	الدراسات العربية والأجنبية:
28	ثالثاً: التعليق على الدراسات السابقة:-
30	الفصل الثالث
30	الطريقة والإجراءات
31	منهج الدراسة
31	مجتمع الدراسة

31	عينة الدراسة
32	أدوات الدراسة:
32	الصدق وثبات الأداة:
33	ثبات الأداة
33	متغيرات الدراسة:
33	المتغيرات المستقلة
34	المتغيرات التابعة
34	إجراءات الدراسة
34	المعالجات الإحصائية:
35	الفصل الرابع
35	نتائج الدراسة
36	أولاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول:
40	ثانياً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني:
41	ثالثاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث:
44	رابعاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الرابع:
46	خامساً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الخامس:
49	الفصل الخامس
49	مناقشة النتائج والاستنتاجات والتوصيات
50	أولاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول والتي نص له:
52	ثانياً: مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني والتي نصها
54	ثالثاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث والتي نصها
55	رابعاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الرابع والتي نصها
56	خامساً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الخامس والتي نصها
58	الإستنتاجات:
59	التوصيات:
60	المصادر والمراجع:
66	الملاحق
B	Abstract

## فهرس الجداول

الصفحة	عنوان الجداول	الرقم
32	خصائص عينة الدراسة تبعا إلى متغيراتها المستقلة	1
33	معامل الثبات لأداتي الدراسة	2
36	المتوسطات الحسابية والنسب المئوية للاستجابة لمستوى الوعي الصحي لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية	3
38	المتوسطات الحسابية والنسب المئوية للاستجابة لمستوى الوعي الغذائي لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية	4
40	نتائج إختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق في مستوى الوعي الصحي والغذائي لطلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية تبعا لمتغير الجنس	5
42	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية تبعا لمتغير الجامعة	6
42	نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية تبعا لمتغير الجامعة	7
43	نتائج إختبار شيفيه للمقارنة البعدية الثنائية بين المتوسطات لمستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية تبعا لمتغير الجامعة	8
44	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية تبعا لمتغير السنة الدراسية	9
45	نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية تبعا لمتغير السنة الدراسية	10

45	نتائج إختبار شيفيه للمقارنة البعدية الثنائية بين المتوسطات لمستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية تبعا لمتغير السنة الدراسية	11
46	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية تبعا لمتغير المعدل التراكمي	12
47	نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية تبعا لمتغير المعدل التراكمي	13
47	نتائج إختبار شيفيه للمقارنة البعدية الثنائية بين المتوسطات لمستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية تبعا لمتغير المعدل التراكمي	14

## فهرس الأشكال

الصفحة	الشكل	الرقم
41	متوسط الإستجابة لمستوى الوعي الصحي لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية تبعاً لمتغير الجنس	1
43	متوسط الإستجابة لمستوى الوعي الصحي لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية تبعاً لمتغير الجامعة	2
44	متوسط الإستجابة لمستوى الوعي الغذائي لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية تبعاً لمتغير الجامعة	3
46	متوسط الإستجابة لمستوى الوعي الغذائي لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية تبعاً لمتغير الجامعة	4
48	متوسط الإستجابة لمستوى الوعي الغذائي لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية تبعاً لمتغير المعدل التراكمي	5

## فهرس الملاحق

الصفحة	الملحق	الرقم
67	أداة الدراسة قبل عرضها على لجنة المحكمين	1
75	أداة الدراسة بعد عرضها على لجنة المحكمين	2
80	أسماء المحكمين	3

مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية في الضفة

الغربية

إعداد

نرمين ياسين

إشراف

أ.د. عماد عبد الحق

د.قيس نعيرات

## الملخص

هدفت الدراسة الحالية التعرف إلى مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة اقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية، كذلك التعرف إلى الفروق في مستوى الوعي الصحي والغذائي تبعا لمتغيرات الجنس، والجامعة، والسنة الدراسية، والمعدل التراكمي. ولتحقيق ذلك، أجريت الدراسة على عينة عشوائية قوامها (432) طالبا وطالبة من أقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي المسحي لملائم لطبيعة تساؤلات الدراسة وذلك من خلال تطبيق الاستبيان كأداة لجمع المعلومات والبيانات، وبعد جمع البيانات تم تحليلها باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).

أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الوعي الصحي لدى طلبة اقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية كان مرتفعا حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة (77.2%)، وأن مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة أقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية كانت متوسطا حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة (66.2%). وأظهرت النتائج أيضا عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي لدى طلبة أقسام التربية الرياضية تعزى لمتغيرات الجنس والسنة الدراسية والمعدل التراكمي، بينما كانت الفروق دالة إحصائيا في مستوى الوعي الصحي تبعا لمتغير الجامعة ولصالح الجامعة العربية الأمريكية. وكذلك أظهرت النتائج وجود دالة إحصائية في

مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة أقسام التربية الرياضية تبعاً لمتغيرات الجنس ولصالح الطالبات، ومتغير الجامعة لصالح الجامعة العربية الأمريكية، ومتغير السنة الدراسية ولصالح السنة الثالثة، ومتغير المعدل التراكمي ولصالح المعدل الأكثر من (80%).

وتوصي الباحثة بعدة توصيات من أهمها ضرورة العمل على تعزيز وترسيخ مفهوم الوعي الصحي والغذائي وأهميته لطالب الرياضي والغير رياضي من خلال الإهتمام بالمساقات الإختيارية في الجامعة مثل الرياضة والصحة والتغذية واللياقة البدنية، لما لها دور ايجابي في تعزيز الوعي الصحي والغذائي وضرورة تطبيقها بالحياة اليومية والعملية وعدم الإكتفاء بها كمعلومة.

## الفصل الأول

### مقدمة الدراسة وأهميتها

- المقدمة
- مشكلة الدراسة
- أهمية الدراسة
- أهداف الدراسة
- تساؤلات الدراسة
- حدود الدراسة
- مصطلحات الدراسة

## الفصل الأول

### مقدمة الدراسة وأهميتها

#### مقدمة الدراسة

يقاس تقدم الأمم والمجتمعات بما تملكه من قوى بشرية قادرة على العمل والعطاء وبذل الجهد من أجل رقي المجتمع، والتي يمكنها دفع عجلة التقدم للأمام ومواكبة التغيرات السريعة والمتلاحقة في جميع مجالات الحياة، وهذه القوى البشرية تحتاج الى عناية حتى تستطيع أن تشارك في عجلة التقدم، ولا تقتصر هذه العناية على تنمية عقولهم فقط، بل ايضاً أجسامهم، وصحتهم بصفة عامة ولذلك فإن أي مجتمع يريد التقدم والرقي عليه أولاً أن يهتم بصحة أفرادهِ.

تشير وزارة الصحة (2008) في المملكة العربية السعودية الى ضرورة ربط مفهوم الصحة العامة باللياقة البدنية ذلك لوجود علاقة بين مختلف مكونات اللياقة البدنية والصحة وأن أداء التمارين البدنية بصورة منظمة له علاقة وطيدة بتقليل أخطار الإصابة بأمراض الجهاز القلبي التنفسي، وكذلك التقليل من الاضطرابات الذهنية والتغلب على الضغوط اليومية، واللياقة البدنية تتحدد بمعايير وراثية ولها علاقة بدرجة النمو للفرد، وتعد التربية الرياضية وسيلة لتحسين مستويات اللياقة البدنية وبالتالي زيادة صحة الفرد وتقليل احتمالية اصابته بأمراض العصر المختلفة.

يعتبر الغذاء من الحاجات الأساسية للإنسان، إذ عن طريق الغذاء يصبح من الممكن لخلايا الإنسان الحصول على الطاقة اللازمة لها، كما يمكن للجسم الحصول على المواد اللازمة لبناء الخلايا الجديدة، بحيث تعد التغذية الصحيحة أساس لبناء الجسم السليم، فقد أوضحت العديد من الدراسات أن الجسم يتكون من عناصر معينة ومن ثم فهو يحتاج إلى غذاء يتكون من عناصر غذائية بعينها لكي يتحقق البناء السليم .

ويذكر جلال الدين (2005) أن الشخص الواعي صحياً هو الشخص المثالي المتمتع بدرجات ومستويات عالية من الصحة المتمثلة بالتكامل البدني والعقلي والنفسي والاجتماعي والصحي وأن ممارسة الأنشطة الرياضية تعمل على الوقاية من أهم الأمراض العصرية مثل مرض السكري وأمراض القلب وأمراض الجهاز التنفسي والسمنة والوزن الزائد والتشوهات القوامية باعتبار ان

الجانب الصحي يشتمل على جانبين أساسيين هما: الثقافة الصحية والتي تتمثل في اكتساب المعارف والمعلومات الصحية، والوعي الصحي والذي يتمثل في ممارسة وتطبيق تلك المعارف والمعلومات في الواقع العملي، ومن البديهي ان تعنى المناهج الدراسية في كليات الجامعات الفلسطينية المختلفة في إكساب المعارف والمعلومات الصحية وذلك من خلال تدريس بعض المساقات الاختيارية ذات العلاقة مثل التربية الصحية، والرياضة والصحة، واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، والصحة العامة، والاسعافات الاولية، وبالتالي تتاح الفرص لطلبة الجامعات الفلسطينية ان يكونوا مثقفين صحياً.

ويشير عبدالحق وآخرون (2012) أن التغذية السليمة المبنية على أسس علمية للأفراد الذين يمارسون النشاط البدني تستهدف ضمان توازن نظام الطاقة لهم وزيادة من القدرة على أداء التمارين بشكل أفضل والتقليل من حدوث تلف في العضلات والإحساس بالألام أو الإجهاد المزمن الناتج من التمرين أو اللعب وأداء الرياضة على الوجه الأمثل والمطلوب والحصول على كافة العناصر الغذائية لضمان الصحة الجيدة لهؤلاء الأشخاص.

ونتيجة لتعاظم أهمية الوعي الصحي للأفراد بصفة عامة، والوعي الغذائي بصفة خاصة، فقد إهتمت كثير من الدراسات مثل دراسة (العلي،2007)، دراسة (فخرو،2003)، بإيجاد أنواع من المناهج التي تدرس لطلاب المدارس لمقارنة مستوى الوعي الغذائي لدى الطالبات المعلمات لتخصص الأقتصاد المنزلي بكلية التربية.

ومن بعد مراجعة العديد من الدراسات والمراجع العربية أدركت الباحثة قلة الدراسات التي تطرقت للبحث عن مستوى الوعي الصحي والغذائي معا بحيث ركزت هذه الدراسات على جانب واحد فقط ولم تهتم بالجانبين معاً فمن هنا أدركت الباحثة ضرورة إجراء هذه الدراسة.

### مشكلة الدراسة:

كون الباحثة طالبة تخصص تربية رياضية في جامعة النجاح الوطنية لاحظت تدن في المعرفة بالجوانب الصحية المرتبطة بالتربية البدنية وأهمها التغذية السليمة بحيث وجدت الباحثة ان السلوكيات الغذائية لطلبة قسم التربية الرياضية غير صحية كتناول الوجبات السريعة بعد ممارسة

النشاط الرياضي مباشرة والتدخين عند بعض الطلبة وحدوث العديد من حالات الإغماء لطلبات التربية الرياضية أثناء ممارسة النشاط الرياضي بسبب عدم تناول وجبة الإفطار والعديد من العادات الغذائية الغير صحية، حيث أنه لا توجد مساقات إجبارية أو إختيارية ضمن الخطة الدراسية ذات علاقة بالتغذية مكثفين بمساق التربية الصحية التي تتطرق في قسم من العناصر الغذائية.

حيث أكد عبد الحق واخرون (2012)، على أن مستوى الوعي الصحي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية (جامعة النجاح الوطنية، وجامعة القدس)، كان متدنياً وأن مستوى الوعي الصحي لدى الطالبات كان أفضل.

كذلك كون الباحثة لاعبة في العديد من منتخبات الجامعة وحضورها للعديد من المباريات بمشاركة العديد من الجامعات لاحظت ايضا العديد من العادات الغير صحية وسلوكيات غذائية غير سليمة سواء قبل او بعد المباراة إرتأت الباحثة إجراء هذه الدراسة لمعرفة مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة اقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية.

#### أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة الحالية لدى الباحثة في قلة الدراسات التي أهتمت بالجمع بين الجانبي الصحي والغذائي ضمن حدود علم الباحثة، فهناك العديد من الدراسات التي أهتمت بالجانبين لكن كل جانب على حدا بحيث إرتأت الباحثة أن سلامة وصحة جسم الإنسان تتضح عند ممارسة الأنشطة اليومية دون جهد وعناء، بحيث تتحقق سلامة وصحة جسم الإنسان من خلال تناول طعام صحي واتباع نظام غذائي متوازن هو جزء مهم للحفاظ على صحة جيدة وحياة خالية من الأمراض، ولكي يتمكن الطلبة من حل المشكلات الصحية وتكوين ثقافة ووعي غذائي ينبغي أن يُشكل وعيهم بهذه المشكلات عن طريق تزويدهم بمجموعة من الحقائق العلمية والمعلومات الصحية مع ربطها بحاجاتهم ومستوى خبراتهم والأعمال التي يقومون بها، لذا فإن إعداد طلبة كليات التربية الرياضية صحيا يعتبر من أهم عناصر التربية الصحية لطالب، فالصحة والغذاء هي من أهم الأمور التي يجب الأهتمام بها ويجب أن يكون الإنسان على دراية تامة ووعي تام بكلا الجانبين فيعتبر الوعي

الصحي والوعي الغذائي أسلوبين أساسيين من أساليب الحياة المهمة، فمن هنا تظهر أهمية الدراسة لمعرفة مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة أقسام التربية الرياضية .

### أهداف الدراسة:

سعت الدراسة الحالية التعرف إلى:

1. مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية.
2. الفروق في مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية تبعاً لمتغير الجامعة.
3. الفروق في مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية تبعاً لمتغير الجنس.
4. الفروق في مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية تبعاً لمتغير المعدل التراكمي.
5. الفروق في مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية تبعاً لمتغير السنة الدراسية.

### تساؤلات الدراسة:

سعت الدراسة الحالية الإجابة على التساؤلات الآتية:

1. ما مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية ؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية تعزى لمتغير الجامعة؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية تعزى لمتغير الجنس؟

4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية تعزى لمتغير المعدل التراكمي؟
5. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية تعزى لمتغير السنة الدراسية؟

#### محددات الدراسة:

التزمت الباحثة بالمحددات الآتية:

1. **الحد البشري:** تم إجراء الدراسة على عينة من طلبة أقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية.
2. **الحد المكاني:** تم إجراء هذه الدراسة في أقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية (جامعة النجاح الوطنية، الجامعة العربية الأمريكية، جامعة فلسطين التقنية\_خضوري، جامعة القدس أوديس).
3. **الحد الزمني:** تم إجراء هذه الدراسة في الفصل الأول من العام الأكاديمي (2016-2017) في الفترة الزمنية مابين (2016\11\15 - 2016\12\15).

#### مصطلحات الدراسة:

**الوعي الصحي:** بأنه المعرفة والفهم وتكوين الميول والاتجاهات لبعض القضايا الصحية المناسبة للمرحلة العمرية، بما ينعكس إيجاباً على السلوك الصحي. (أبو زيدة، 2006)

**الوعي الغذائي:** هو معرفة الطالب الجامعي للمعلومات المتعلقة بالغذاء والتغذية الصحية، وتعديل اتجاهاته نحو العادات الغذائية السليمة بما يؤهله لنقل هذه المعلومات والاتجاهات إلى من سيتعامل معهم بالمستقبل من تلاميذ المدارس أو المحيط. (أبو ججوح 2008).

## الفصل الثاني

### الإطار النظري والدراسات السابقة

\_ الإطار النظري

\_ الدراسات السابقة

\_ التعليق على الدراسات السابقة

## الفصل الثاني

### الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: الإطار النظري

#### الوعي الصحي

تكتسب الصحة أهمية بالغة في حياة الأفراد والمجتمع، وتتبع أهمية الصحة من ارتباطها الوثيق بجوانب متعددة ومجالاتها المختلفة، فالصحة ترتبط بالحياة ارتباطاً جوهرياً وتتداخل معها بصورة يصعب فيها الفصل فيما بينها، ولذا فإن الصحة تمثل في نظر الكثيرين الوجه الآخر للحياة، فالحياة تتجدد وتنمو وتزدهر بالصحة، وفي غياب الصحة فإن الحياة تخبو وتضمحل وتتلاشى، بل إن الحياة بدون صحة تفقد قيمتها وتصبح غير ذات معنى، فالصحة تؤثر بشكل مباشر على حياة الناس ومستوى معيشتهم، فمن المعروف أنه كلما ارتفع المستوى الصحي للأفراد انخفضت فترة انقطاعهم عن العمل، فيقبلون على العمل بهمة ونشاط ويزداد إسهامهم في العملية الإنتاجية، مما يؤثر بشكل إيجابي على الناتج القومي ويتحسن مستواه، كما يتحسن المستوى المعيشي للناس، فالشعب الذي يعاني أفراداً من اعتلال في صحتهم لا ينتج. (الرازحي، 1999).

ويرى الباحثون أن تأثير الصحة لا يقتصر فقط على الإنتاج، بل أن تأثيرها يشمل جوانب الحياة كافة بما في ذلك الاستهلاك، النمط المعيشي، فالمستوى الصحي ينعكس على اختيار الغذاء والسكن والملبس وأمور المعيشة الأخرى، كما ينعكس تأثير الصحة على القدرات الذهنية، والعقلية، والحالة النفسية، وعلى العلاقات الاجتماعية، ويتحدد على أساسها مستوى التقدم العلمي التكنولوجي، والازدهار الثقافي والحضاري، ولقد بات اليوم مقبولاً وعلى نطاق واسع، بحيث تمثل الصحة العامل الأكثر أهمية في تحديد نوعية الحياة وتحسينها بالنسبة للفرد والمجتمع، ولكي يكتسب المتعلم المعارف والسلوكيات الصحية، فإن المفاهيم الصحية ضرورية لذلك، فالجامعة كونها مؤسسة تعليمية فمن واجباتها تربية الطلبة على العادات اليومية الصحية التي تسهل لهم

أمر حياتهم، بحيث سوف يقع على عاتقها حل مشكلات الطلبة، ومنها ارتفاع الوعي الصحي، من خلال إكسابهم الأنماط السلوكية الصحية التي تهمهم كأفراد.

بحيث يرى عبده (2003) أن المفاهيم الصحية تشكل لبنة أساسية في بناء الوعي الصحي، حيث أن الوعي الصحي يشكل الإطار الكلي والهدف العام لعملية التعليم الصحي ، ولقد " أكدت العديد من الدراسات على أهمية الثقافة والمفاهيم الصحية في تنمية الوعي الصحي ، وإكساب المتعلمين صورة واضحة عن التربية الصحية.

ويشمل الوعي الصحي مجالات متعددة تغطي جميع الحاجات المعرفية والسلوكية الصحية، ومن هذه المجالات: الصحة الشخصية وكيفية محافظة الإنسان على صحته، والصحة البيئية وأهم الملوثات، والصحة النفسية والتي تتعلق بسلامة النفس، والتدخين والمخدرات وأثرها الضار، والأمراض المعدية والأمراض الغير معدية وطرق انتقالها. وعلى الصعيد المحلي فقد بدأ الاهتمام بالوعي الصحي والتثقيف الصحي من خلال عدد من الدراسات التقييمية للوضع الصحي ، فقد أثبتت الإحصائيات المتوافرة في العيادات أن نسبة انتشار بعض الأمراض الناتجة عن قلة الوعي الصحي وعدم ممارسة العادات الصحية السليمة بين أفراد المجتمع الفلسطيني كبيرة جدا، فالبيئة النظيفة داخل وخارج معظم البيوت وبالأخص في مخيمات اللاجئين بالتحديد تكاد تكون معدومة بسبب الممارسات غير الصحية، بالإضافة إلى طبيعة الظروف الصعبة التي يعيشونها يوميا، وقلة الخدمات الأساسية المتوافرة، مما يظهر أن ثمة حاجة ماسة لزيادة الوعي الصحي لدى الأفراد بشكل عام، وفي المدرسة بشكل خاص، وذلك لأنه وبالتوعية الصحية نستطيع أن نكسب الطلاب عادات ومهارات ومعارف صحية جديدة يستفيد منها الفرد في حياته، وينقلها إلى أفراد أسرته ومجتمعه المحلي. (تيم ، 1991).

### مفهوم الوعي الصحي

يشير مفهوم الوعي (Awareness) في بعض قواميس اللغة إلى الإدراك والإحاطة والفتنة والحفظ والتقدير والفهم ، بالإضافة إلى الضمير أو الشعور (فراج،1992).

ويعرف (سلامة،1998) الوعي انه ادراك الإنسان ما حوله في هذا العالم باستخدام الحواس ليفهم الأشياء والأحداث، وتمثل حواس الإنسان أدوات الإدراك التي تسبق عملية الاتصال الذي يؤدي بدوره إلى التعليم.

وعرف (قنديل 2001) الوعي بأنه : المعرفة والفهم والإدراك والتقدير والشعور بمجال معين مما قد يؤثر على توجيه سلوك الفرد نحو العناية بهذا المجال

وقد عرف (سلامة، 1997) الوعي الصحي بأنه : مفهوم يقصد به إلمام المواطنين بالمعلومات والحقائق الصحية ، وأيضاً إحساسهم نحو صحتهم وصحة الآخرين.

وقد عرف (أبو زائدة، 2006) الوعي الصحي بأنه المعرفة والفهم وتكوين الميول والاتجاهات لبعض القضايا الصحية المناسبة للمرحلة العمرية، بما ينعكس إيجاباً على السلوك الصحي.

ويؤكد (سليم، 1998 ) على ضرورة الاهتمام بالوعي الصحي السليم الذي يمكن الفرد من إدراك المخاطر الصحية ومستلزمات الحفاظ على حياة ليست خالية من المرض فحسب، بل مليئة بالحيوية والنشاط تنعكس على الإنفاق العام من قبل الدول بالنسبة للجوانب الوقائية والعلاجية .

### عناصر الوعي الصحي

يرى صالح (2007)، أن عناصر الوعي الصحي تتمثل في ما يلي

1.الصحة الشخصية واللياقة البدنية .

2.التغذية الصحية.

3.النمو والارتقاء .

4.الأمراض والوقاية.

5.عوامل الأمن والسلامة والإسعافات الأولية.

6.التدخين وسوء استخدام العقاقير .

7.الصحة العقلية والنفسية.

8.التربية الجنسية

9. صحة المستهلك. (صالح،2004).

كما يؤكد مصالحة (2004) بأن عناصر الوعي الصحي تتمثل بما يلي:

1. الصحة الشخصية وأجهزة الجسم .

2. التغذية .

3. الوقاية من المرض.

4. صحة الفم والأسنان

5. التدخين والعقاقير

6. اللياقة البدنية

7. التلوث وصحة الإنسان

8. تنمية الحواس.

وقد تضمنت هذه العناصر الأولية ما يلي :

1. الصحة الشخصية: وتشمل (معرفة أجهزة مختلفة، المظهر الشخصي، كيفية المحافظة

على أجهزة الجسم، الموازنة بين أوقات النوم والنشاط والراحة).

2. التغذية: وتشمل (العادات الغذائية الحسنة، أمراض سوء التغذية، مناسبة الغذاء للعمر).

3. صحة الفم والأسنان: وتشمل (المحافظة على الأسنان واللثة).

4. التدخين والعقاقير: تشمل (الأمراض التي يسببها التدخين، آثار التدخين على المجتمع،

أضرار سوء استخدام العقاقير).

5. اللياقة البدنية: تشمل (ممارسة التمرينات الرياضية).

6. التلوث وصحة الأسنان: تشمل (عوادم السيارات والحوادث والإشعاعات).

7. تنمية الحواس: تشمل (المحافظة على الحواس الخمسة).

من خلال استعراض عناصر الوعي الصحي المشار إليها سابقا تلخص الباحثة إلى أن هناك

الكثير من التقاطعات بين هذه العناصر ونلاحظ أنها تكاد تتفق معظمها على عناصر الوعي

الصحي التالية ( الصحة الشخصية، الغذاء، الأمراض والوقاية منها، الإسعافات الأولية) .

وتختلف الدراسات التي تناولت موضوع الوعي الصحي فيما بينها حول تضمين العناصر التالية

(صحة الحواس، النمو والارتقاء، الصحة النفسية والعقلية، التربية الجنسية، التدخين وسوء استخدام

العقاقير، البيئة والصحة، الصحة الإيجابية، التمريض، اللياقة البدنية، المشجعات والمثبطات. و تخلص الباحثة أن الوعي الصحي يجب أن لا يقتصر على جانب معين من الأمور المتصلة بالصحة ولكن الوعي يجب أن يتسع مجاله ليشمل كافة العناصر ، والتي هي ضرورية لكي يكون الإنسان بصحة جيدة، وهذه العناصر متداخلة بشكل يصعب فصلها لأنها متشابكة بطبيعتها، ويؤثر بعضها في الآخر، ولكن ذكرها على شكل عناصر قد يكون أكثر توضيحا وسيكون الحديث عنها كالآتي :

1. **الصحة الشخصية:** وتشمل البيئة المنزلية الصحية، والنظافة الشخصية، والتغذية الصحية، ويشمل هذا المجال النظافة والمشاكل الناتجة عن قلة النظافة، النظافة الشخصية، ونظافة المنزل، نظافة الطعام، والشراب ونظافة الشارع (عبد الشافي، 2002).

2. **التغذية:** ويهدف إلى الوعي الغذائي للأفراد على جميع المستويات الاجتماعية والاقتصادية بما يحقق عادات صحية سليمة، ولا يشمل هذا المجال فقط الأغذية وأنواعها، وإنما هو علم يبحث في العلاقة بين الغذاء والجسم الحي، ويشمل ذلك تناول الغذاء وهضمه وامتصاصه وتمثيله في الجسم، وما ينتج عن ذلك من تحرير الطاقة وعمليات النمو والتكاثر، وصيانة الأنسجة (الشاعر و قطاش، 2001).

3. **الأمان والإسعافات الأولية:** ويهدف إلى توعية الأفراد للعناية بأنفسهم وسلامتهم الشخصية، حتى يستطيعوا تجنب المخاطر والحوادث الفجائية، واتخاذ القرارات الكفيلة بتقليل نسبة الإصابات في حال وقوع الحوادث سواء في المنزل أو المدرسة أو الشارع، ويشمل إسعافات النزف، الحروق والتسمم، اللدغات، العضات، الحرائق ، الكسور والجروح (صالح، 2002).

4. **صحة البيئة:** وتهتم بغرس المفاهيم البيئية من الناحية الصحية ومدى صلاحيتها المعيشية للفرد و للكائنات الحية .وتشمل صحة البيئة على عدة من الموضوعات المهمة التي تحافظ على الصحة وهي (الماء ووقايته من التلوث وتفتيته، الهواء والتهوية والتدفئة والإضاءة، تصريف الفضلات، ووسائل التطهير المختلفة، الحشرات والقوارض، المساكن الصحية النظيفة، الضوضاء وتأثيرها على الصحة، الإشعاعات المؤينة (الأيونات الكهربائية). (الشمري، 1991).

5. **الصحة العقلية والنفسية:** وتهدف إلى تحقيق الكفاءة النفسية والعقلية لدى الفرد بغية التحكم في انفعالاته الداخلية، والتقليل من المؤثرات الخارجية على وجدانه، وحمايته من الإصابة بالأمراض النفسية والعقلية.

6. **الأدوية والخمور والتدخين:** إن الإدمان، و تعاطي الممنوعات، وسوء الاستعمال للأدوية ( المهدئات، و المخدرات، الأفيون، والمنبهات، والمشروبات الروحية، والسجائر) بحيث تؤثر على الشباب والكبار وتؤدي إلى أضرار فسيولوجية ونفسية واجتماعية مثل الجرائم، الانحراف، البطالة، المرض، البؤس والفقر ، والطلاق ، وتنعكس نتائج ذلك على التلاميذ في البيت وتؤثر على حياتهم ، وتسبب المشاكل التي تتطلب عناية ملحة للتربية الصحية المدرسية في هذه الأوجه(محمود، 1991).

وتكمن أهمية هذا المجال في الأخطار التي يسببها التدخين، وانتشار الظاهرة على مستوى في أعداد المدخنين سواء في الدول المتقدمة العالم، وتشير إحصائيات إلى أن هناك تزايداً مطرداً في دول العالم الثالث كما يلاحظ أن الزيادة هي أكثر بالنسبة للمراهقين الفتيان في دول نامية أو الدول المتقدمة، والفارق بين العالمين، هو تزايد نسبة المدخنات في العالم المتقدم بدرجة تقترب من نسبة المدخنين ( رشاد، 1996).

ويعتبر التدخين من المشاكل التي لها أثر كبير على صحة التلاميذ ويصبح التلميذ مدمناً نفسياً وبدنياً بالإضافة إلى إلحاق الضرر بمن يحيط بهم، فهو يزيد من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية والأزمات القلبية، والتهاب الشعب الهوائية وسرطان الرئة ( عثمان، 1993). ويرجع انتشار التدخين إلى العوامل الاجتماعية المتمثلة في جماعة الأصدقاء، والظهور بمظهر البالغين، ووجود النموذج المدخن في الأسرة، مما يؤدي إلحاق الضرر بصحة الطالب وانخفاض مستوى التحصيل الدراسي(عبد الله، 2000).

7. **الأمراض والوقاية منه:** تهدف إلى الوعي بالأمراض وكيفية انتقالها، ومنع أو الحد من انتشارها، والتعرف على الأمراض المعدية أو الأمراض غير المعدية، كان العلماء يظنون أن الميكروبات هي وحدها المسؤولة عن حدوث المرض، غير أنه تم التعرف على العوامل الأخرى المسببة أو المساعدة على المرض (محاسنة، 1991).

## صفات الشخص الواعي صحياً

يرى صالح (2002)، ان الشخص الواعي صحياً هو الشخص الذي لديه القدرة على أن يحل المشاكل التي تواجهه من خلال التفكير الناقد لحل مشكلته، فالفرد الواعي صحياً هو شخص يفكر تفكيراً سليماً التي يحددها ويواجهها بشكل ابتكاري في مستويات متعددة بدء من المستوى الشخصي انتهاء إلى المستوى العالمي، كذلك يواجه المشاكل عن طريق المسؤولية والإنتاج فالفرد الواعي صحياً هو مواطن مسؤول ومنتج، ومدرك لواجباته لضمان وصولها إلى مجتمعه المحلي حتى يجعله أكثر صحةً وأماناً، وعلى ذلك فهو شخص يتجنب السلوكيات التي تقف أمام تهديد الصحة والأمان لنفسه والآخرين، ويطبق المبادئ التنظيمية والديمقراطية في اندماجهم مع الآخرين للحفاظ على الصحة الشخصية والأسرية والمجتمعية والعمل على تحسينها ذاتياً فالفرد الواعي صحياً هو شخص متعلم بطريقة ذاتية ، ولديه القدرة على التعليم المواجهها: عن طريق القيادة في تعزيز الصحة، ولديه الأساس المعرفي للوقاية من الأمراض، وهو شخص لديه قدرة عالية على القراءة والكتابة والمهارات العديدة، والقدرة على تطبيق المعلومات الصحية كأولوية في حياته الشخصية، كذلك الاتصال بفاعلية فالفرد الواعي صحياً هو شخص له القدرة على الاتصال بفاعلية، فهو ينظم وينقل معتقداته وأفكاره، ويوفر مناخاً مناسباً لفهم الآخرين والاعتناء بهم، والاستماع إليهم، وتقدير سلوكيات معززة ومشجعة لهم للتعبير عن أنفسهم.

وتلخص الباحثة الى أن أهم صفات الشخص ذو الوعي الصحي يمكن تحديدها من خلال الممارسات التي يقوم بها من عادات صحية سليمة، لديه القدرة على التكيف مع مجتمعه الذي يحيط به ومع نفسه، وان يلم بالمعرفة عن الأمراض التي تنتج من إتباع السلوك غير الصحي، لديه حب الاستطلاع والبحث والاستكشاف المتواصل، والقدرة على القيادة من أجل تعزيز الصحة، وطرق وأساليب التربية الصحية التي تعمل على رفع الوعي الصحي لدى الطلاب.

بحيث من العوامل الأساسية التي ترفع المستوى الصحي في أي مجتمع اهتمام المسؤولين فيه بالتربية الصحية ونشر الوعي الصحي بين المواطنين، ويعتمد تقدم المستوى الصحي في أي مجتمع من المجتمعات إلى حد كبير على تعاون المواطنين، إذ يجب أن يشعروا أن المحافظة

على صحتهم هي مسؤولياتهم قبل أن تكون مسؤولية حكوماتهم، فرفع المستوى الصحي يساعد على تقدم الدولة ( سلامة، 1997).

## الوعي الغذائي

### مفهوم الوعي الغذائي

**الغذاء (Food)** : هو أي مادة تدخل الجسم سواء على صورة أكل أو شرب أو حقن تحت الجلد بـ مواد غذائية (مثل محلول الجلوكوز والملح) ويشمل الغذاء العناصر الغذائية العضوية والعناصر المعدنية والماء والفيتامينات) ( حمدان، وسليم، 2001).

يعرف أبو حليمة (2008)، **الوعي الغذائي** بأنه إلمام الطالب بقدر مناسب من المعرفة العلمية الأساسية للغذاء والتغذية ومكوناته ومدى حاجة الجسم الإنساني لها، والاتجاه نحو التغذية السليمة من حيث اتباع أنماط السلوك الصحية والمتعلقة بالغذاء والتغذية لمساعدته في حل مشكلاته اليومية المتعلقة بالغذاء.

وتعرف حسانين (2003)، **الوعي الغذائي** هو معرفة وإدراك وإحساس الفرد بأهمية الغذاء والتغذية السليمة وبأنه ليس المهم ملئ المعدة بأي طعام للشعور بالشبع، أو قلة وكثرة الطعام، أو رخص وغلو سعر الطعام، وإنما الأهم من ذلك هو قيمة الطعام ومدى إحتوائه على العناصر الغذائية الضرورية للجسم، وقدرة الفرد على اختيار طعامه بطريقة سليمة وحفظه من التلوث، والتمييز بين الطعام السليم والطعام الفاسد، وعدم الإسراف في الغذاء واتباع السلوكيات الغذائية السليمة، كما وترى حسانين أن الوعي الغذائي يؤسس على ثلاث جوانب وهي: الجانب المعرفي، والجانب السلوكي، والجانب الوجداني.

وقد عرف أبو ججوح (2008)، **الوعي الغذائي** هو معرفة الطالب الجامعي للمعلومات المتعلقة بالغذاء والتغذية الصحية، وتعديل اتجاهاته نحو العادات الغذائية السليمة بما يؤهله لنقل هذه المعلومات والإتجاهات إلى من سيتعامل معهم بالمستقبل من تلاميذ المدارس أو المحيط .

وتعرف فخرو (2003)، **الوعي الغذائي** بأنه تنمية وعي أفراد المجتمع بأهمية التغذية الصحية وتفهم ميادينها الأساسية التي تشكل وحدة متكاملة يتم دراستها لتحقيق الأهداف العامة لتربية

الغذائية، ويمكن أن تعطى كمنهاج مستقل ولاسيما في الصفوف المتقدمة من مراحل التعليم، كما يمكن الأسترشاد بها عند محاولة تضمين بعض المفاهيم الغذائية في المناهج المدرسية، ومن هذه العناصر: الكربوهيدرات، البروتينات، الدهون، الألبان الغذائية، العناصر المعدنية، الفيتامينات، الماء.

ترى الباحثة التغذية الطبيعية لدى الكثير من المهتمين بالصحة واللياقة والقوام الرشيق شكلا اساسيا من أساسيات الحياة، فالتغذية الطبيعية لا تعني فقط قيام الشخص بتناول الأطعمة الطازجة كالفاكهة والخضراوات، وإنما تعني أيضاً قيام الإنسان بتناول الكميات المناسبة من العناصر الغذائية الرئيسة الكافية لإنتاج الطاقة اللازمة لسد احتياجات الجسم دون زيادو أو نقصان، بحيث يتوقف الإنجاز الرياضي على العديد من العوامل التي من أهمها تخطيط التدريب بما يتضمنه من أوقات للممارسة، ومقدار الجهد البدني المبذول من قبل اللاعب، إضافة إلى العادات الغذائية الصحية السليمة التي يتبعها اللاعب لتزويد جسمه بما يحتاج من طاقة، أو أساسيات لبناء أو استدامة المظهر الصحي، والتغذية ومكملها التمثيل الغذائي عملية تسهم بدور كبير في وضع الأساس لمتطلبات الإنجاز الرياضي الذي يتطلب مقومات بدنية خاصة.

ويشير بارو ومك جي (Barrow and McGee, 1975)، إلى أن التغذية المتكاملة والعادات الغذائية السليمة تدخل في نطاق المكونات الرئيسة للياقة البدنية كما يؤكد هارا (Harre, 1975) بأن التغذية الصحيحة تضع الأساس السليم للإنجاز الرياضي العالي وأن التغذية السليمة من العناصر الأساسية التي تمكن اللاعب من الإستمرار في التدريب والإنجاز والتفاعل مع متطلباتهما بصورة إيجابية.

ويشير ملحم (1999) إلى أن النجاح في تحقيق الإنجاز العالي في الألعاب الرياضية والمنافسات يعتمد على كل من الخصائص والصفات الوراثية المكتسبة والحالة التدريبية للاعب، وبما أن التغذية المناسبة تعتبر ركنا مهما من أركان البرامج التدريبية لأي إنجاز رياضي، وأي نقص ببعض العناصر الغذائية يؤدي حتما إلى اختلال الإنجاز، فإن زيادة تناول بعض العناصر الغذائية ربما يؤدي إلى تحسين الإنجاز الرياضي وتقليل مظاهر التعب والإرهاق الجسمي.

كما يؤكد كل من هارون وآخرون (1996)، وملحم (1999) أن العديد من البحوث العلمية تؤكد علاقة النظام الغذائي بالأداء الرياضي، وأنه ثبت أن تناول الغذاء الصحي لعدة أيام كما يحدث في المسابقات التي تتطلب التحرك لمسافات طويلة يؤدي إلى تحسين النتائج، وكذلك فإن تناول الجلوكوز أثناء المسابقات الطويلة يساعد على تأخير ظهور التعب وتحسين الأداء، حيث يتمكن المدرب من اختيار نوع الغذاء المناسب لإنتاج الطاقة اللازمة حسب طبيعة النشاط الرياضي الممارس .

كما يؤكد وليم (Williams,1995) أن أهمية الوجبة الغذائية قبل المباراة أو أثناء التدريب (Pre meal- game) ضرورة ملحة ومهمة للاعب تزوده بما يحتاجه من طاقة مؤدية إلى عدم إحساسه بالجوع، كما أنها تزود الجسم بكميات إضافية من الماء والأملاح والمعادن والفيتامينات الضرورية التي يحتاجها جسم الرياضي خاللاً تدريبه. وهذه الوجبة يجب أن تكون خفيفة وتحتوي على سعرات حرارية مناسبة تعمل على تأخير ظاهرة التعب.

ويشار إلى أن تغذية الإنسان والتمتع بالصحة واللياقة البدنية والعقلية والنفسية أصبحت من الأمور المهمة التي تشغل بال كل بلد في عالمنا المعاصر (محبوب،1990 وبرهم، 1986). حيث تلعب كل من التغذية وممارسة الأنشطة الرياضية دوراً هاماً في رفاهية الشعوب في عالم يتصف حالياً بالتقدم التكنولوجي الكبير الذي أدى إلى قلة الحركة، وبذلك أصبح الإهتمام بهذين المجالين أساسياً لدى معظم دول العالم من خلال التفكير في كيفية التقدم والنهوض بصحة أبناء شعوبها.

حيث يشير يوسف وكمال (1994)، إلى أن موضوع تغذية الإنسان من أهم الأمور التي شغلت البشرية منذ بدء الحياة على وجه الأرض وأنها لا تزال وستظل دائماً وأبداً الشغل الشاغل ومن أهم الأمور الحياتية اليومية لكل الأفراد والشعوب والمجتمعات والدول.

فقد أصبحت التغذية في السنوات الأخيرة مثار الإهتمام على المستوى العالمي والقومي نظراً لزيادة كثافة السكان وقلة الإنتاج في المواد الغذائية، فالتغذية الجيدة تعتبر من دعائم الطب الوقائي. كما أنها ركيزة ضخمة من ركائز الطب العلاجي.

ويعتمد الرياضي عادة ليفوز في المباراة على أمرين أساسيين هما التمرين والغذاء، وقد تبين أن ما يعطي الأفضلية لرياضي على آخر هو نوعية غذائه، فأهمية الغذاء في التحضير الجسدي

للرياضي تكمن في الإنتظام، ولذلك فإن على الرياضي أن يتبع نظاما غذائيا مناسباً يستمر به حتى خارج وقت المباراة، وغذاء الرياضي يجب أن لا يقتصر على مادة غذائية واحدة، بل يشمل كل المواد الغذائية وبنسب ثابتة وحسب اللعبة أو النشاط البدني. حيث يتوقف مستوى الإنجاز الرياضي على عوامل مهمة كثيرة أهمها العوامل الفسيولوجية، والعامل المورفولوجي متضمنا للعمليات البيوكيميائية والتغذية، والتمثيل الغذائي الذي يعمل على زيادة القدرة على بذل المجهود البدني والعقلي، كما تلعب دورا هاما في عمليات النمو وتجديد الخلايا والوقاية من الأمراض كما تنظم عمليات الجسم الحيوية الداخلية (ملحم، 1999).

وتعتبر الكربوهيدرات المصدر الرئيسي للطاقة اللازمة وتشكل (65%) من المواد الغذائية التي يتناولها الإنسان في وجباته الغذائية اليومية وتحتاج العضلات خلال النشاطات المختلفة إلى طاقة هائلة مصدرها السكريات والنشويات. وعلى عكس ما يعتقد أن قلة النشويات ضمن غذاء الرياضيين تدفع بالجسم إلى استمداد الطاقة من مخزون البروتينات مما يضعف العضلة (ملحم، 1999)، (محبوب، 1990).

وتشير العديد من المراجع العلمية إلى أن المواد البروتينية ضرورية جدا لبناء عضلات الجسم وإعادة ما تهدم من خاليا أثناء الحركة ولبناء العضلات أي أنها أساسية للنمو وإصلاح العضلات وأنسجة الجسم الأخرى، ويعتقد بعض الرياضيين أنه كلما استهلك بروتينات ازداد حجم العضلة، وهذا اعتقاد خاطئ، لأن الفائض من البروتينات يستعمله الجسم كمصدر للطاقة فينتج عن ذلك أداء ضعيف، لكن الرياضي يحتاج لبناء العضلات إلى نسبة بروتينات أكثر من الشخص العادي بنسبة (15%)، كما ويحدد نوع التمرين نسبة البروتينات التي يجب أن يستهلكها الرياضي كرافع الأثقال ورامي القرص حيث يحتاج الفرد إلى كمية أكبر من البروتينات كذلك الأمر بالنسبة للرياضيين المبتدئين نسبة للرياضيين المتقدمين (عبد المقصود، 1987)، (سليمان والمختار، 1988)، (محبوب، 1990).

وتعتبر الدهون التي تشكل (25%) من المواد الغذائية التي يتناولها الإنسان في غذائه اليومي المصدر الرئيس للطاقة، لأن غرام واحدا من الدهون يعادل في سعراته الحرارية ضعف السعرات الحرارية المتولدة من البروتينات والكربوهيدرات، كما أن الدهون ضرورية لبناء وترميم خالياً الجسم

يوميًا كما وتحمل بعض الفيتامينات التي لا تذوب في الماء، ولغنى الدهون بالطاقة يجب الحذر من الإفراط في تناول الدهون فحاجة الجسم تختلف من رياضي لآخر ومن إنسان لآخر حسب الجهد الذي يبذله. (ملحم، 1999)، (محبوب، 1990)، (القباع، 1989).

ويشير برهم (1986) إلى أن الرياضي يحتاج إلى بعض المعادن والفيتامينات الضرورية مثل معدن المغنيسيوم الذي يخسره بكميات كبيرة من خلال التعرق والذي يؤخذ من مصادر غذائية معينة كالفواكه المجففة والمكسرات والحبوب الكاملة. ويعتبر معدن الحديد من العناصر الهامة وخاصة بالنسبة لكثير من الرياضيين الذين يتعرضون لفقر الدم كما تحتاجه لاعبات الجمباز اللواتي يمتنعن عن تناول الطعام للمحافظة على وزن قليل (برهم، 1986).

كما أن لمجموعة فيتامينات (C and-B complex) أهمية كبيرة في تأمين الطاقة الضرورية خلال التمرين. ويمكن للغذاء وحده أن يؤمن الحاجات اليومية من هذه العناصر وإن تعذر الأمر بسبب قلة الطعام يمكن الإستعانة بالجرعات الإضافية، وبمجرد استبدال المشروبات الغازية بعصير الفواكه الطازجة خلال النهار نؤمن حاجاتنا من فيتامين C، واستهلاك الكثير من الخضروات الخضراء والبطاطا المشوية والحبوب والبقوليات نؤمن ما نحتاجه من فيتامين B (مصطفى، 1983). كما أن الغذاء عنصرٌ أساسٌ للطاقة، خاصة بالنسبة للرياضيين، وإن أي خطأ في تغذية الرياضي يؤدي إلى فقدان هذه الطاقة وبالتالي فقدان القابلية العضلية، فمثلاً يكفي أن تكون نسبة البروتين قليلة في الطعام حتى يؤدي إلى سرعة التعب وذلك لنقصان القوة العضلية لعدم توفر البروتين بكمية كافية لبناء أنسجة العضلات، وهناك فرق بين تغذية رياضي وآخر، فالمصارع يحتاج إلى سعرات حرارية أكثر من لاعب الجمباز، وعداء المسافات القصيرة يختلف في تغذيته عن عداء المسافات الطويلة من حيث الكمية والنوع (ملحم، 1999). وتعرف العادة الغذائية على أنها مجموعة السلوكيات المتبعة في التداولات المختلفة للأغذية والاتجاهات المرتبطة بتناول الطعام مثل شكل ونوعية الأطعمة التي يتناولها جميع الأفراد حيث يكتسب الإنسان عاداته الغذائية منذ الصغر سواء كانت حسنة أو سيئة من الأسرة التي تلعب دوراً هاماً في تشكل الممارسات الغذائية للطفل واتجاهاته الإجتماعية المرتبطة بالطعام حتى تتناسب مع العادات الغذائية السائدة في

مجتمعنا الذي نعيشه، ويعود ذلك إلى نوع الأنشطة الإجتماعية المتبعة كالأعياد العامة والمناسبات الإجتماعية (طبيب الأسرة، 1991)

ويشير فرانك وويليم (William and Frank, 1983) إلى أن التغذية المناسبة تعتبر ركنا هام من أركان البرامج التدريبية لأي إنجاز رياضي، وأن نقص بعض العناصر الغذائية يؤدي حتما إلى اعتلال الإنجاز، وفي المقابل فإن زيادة تناول بعض العناصر ربما يؤدي إلى تحسين الإنجاز الرياضي وخفض ظاهرة التعب والإرهاق الجسمي، كما تلعب التغذية دورا أساسيا وهاما في تشكيل حياة الرياضي وخاصة ذوي المستويات العليا.

ويشير سالمة (1992) إلى أن الأبحاث والدراسات عن نوعية الغذاء الذي يحتاج إليه الشخص العادي أو الشخص الرياضي ما زالت قليلة . وقد تطرق العديد من الباحثين لدراسة تأثير الغذاء والوعي الصحي والغذائي لدى اللاعبين على الإنجاز الرياضي وذلك لما لهذا الموضوع من أهمية لدى المدربين والرياضيين فقد أجرى القدومي (2005) دراسة بعنوان "مستوى الوعي الصحي ومصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى لاعبي الأندية العربية للكرة الطائرة" هدفت إلى التعرف على مستوى الوعي الصحي، ومصادر الحصول على المعلومات الصحية، إضافة إلى تحديد الفروق في مستوى الوعي الصحي تبعا لمتغيري الخبرة في اللعب والمؤهل العلمي لدى اللاعبين، واشتملت عينة الدراسة على (90) لاعبا من المشاركين في بطولة الأندية العربية الثانية والعشرين في الأردن، طبقت عليهم استبانة تضمنت خمسة مجالات (مجال التغذية، التدريب الرياضي، الإجتماعي، التحكم في الضغوط النفسية، ومجال العناية الصحية، إضافة إلى مصادر المعلومات الصحية)، وعولجت البيانات باستخدام المتوسطات الحسابية، والنسبة المئوية، وتحليل التباين الثنائي والمتعدد، واختبار سيداك للمقارنات الثنائية بين المتوسطات. بحيث أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الوعي الصحي العام لدى أفراد العينة كان عاليا، وأن أعلى مجال هو المجال الإجتماعي والتحكم في الضغوط النفسية، بينما لم تكن الفروق دالة إحصائيا تبعا لمتغيري الخبرة في اللعب، والمؤهل العلمي، والتفاعل بينهما، كما أن وسائل الإعلام هي أعلى مصدر للحصول على المعلومات الصحية عند اللاعبين، وأوصى الباحث بعدة توصيات من أهمها، توجيه اللاعبين إلى إجراء فحص طبي شامل كل سنة على الأقل (القدومي، 2005).

## ثانياً: الدراسات السابقة

تناولت الباحثة في هذا الفصل الدراسات السابقة، ومن خلال المسح المرجعي التي قامت به الباحثة للدراسات والبحوث السابقة، التي تم جمعها عن طريق المراجع العربية والاجنبية والدوريات العلمية، وهي مختصة بدراسات تناولت الوعي الصحي والغذائي لطلبة التربية الرياضية في العديد من الجامعات ، بحيث توصلت الباحثة الى مجموعة من الدراسات المتنوعة التي تتعلق بموضوع الدراسة الحالية، وهذه الدراسات تعين الباحثة على إخراج دراستها بصورة سليمة وإلقاء الضوء على الكثير من المعالم التي تقيّد الباحثة في دراستها، والوقوف على أهم الموضوعات التي تناولتها الدراسة.

## الدراسات العربية والأجنبية:

دراسة عبد الحق وآخرون(2012) هدفت الدراسة التعرف إلى مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية وجامعة القدس، إضافة إلى تحديد الفروق في مستوى الوعي الصحي تبعاً لمتغيرات الجامعة، والجنس، والكلية، والمعدل التراكمي لدى الطلبة، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (800) طالبا وطالبة وذلك بواقع (500) طالباً وطالبة من جامعة النجاح الوطنية و (300) طالباً وطالبة من جامعة القدس، وطبق عليها استبانة قياس الوعي الصحي والتي تكونت من (32) فقرة ، وبعد جمع البيانات عولجت باستخدام البرنامج الاحصائي spss.

بحيث أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الوعي الصحي العام لدى أفراد العينة كان متوسطاً، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (64.80 %)، إضافة إلى ظهور فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي لدى الطلبة تبعاً لمتغيرات الجامعة ولصالح جامعة القدس، والكلية لصالح الكليات العلمية، ومتغير الجنس ولصالح الطالبات، وكذلك لمتغير المعدل التراكمي ولصالح المعدل الاعلى.

وأوصى الباحثون بضرورة عقد ورشات عمل حول تنمية الوعي الصحي للطلبة والاهتمام بالوعي الصحي لطلبة الجامعة في المسابقات ذات العلاقة مثل الرياضة والصحة والتربية الصحية والصحة العامة.

وقام رزايه وآخرون (Rezhaee, et al, 2012) بدراسة هدفت إلى المقارنة في الوعي والسلوك الغذائي بين طلبة التربية الرياضية والطلبة في التخصصات الجامعية الأخرى في جامعة غيلان في إيران. وتكونت عينة الدراسة من (109) طالبا وطالبة من التربية الرياضية، ومن (105) طالبا وطالبة من التخصصات الجامعية الأخرى. ولجمع البيانات قام الباحثون بتصميم استبيان لقياس الوعي والسلوك الغذائي لدى الطلبة. وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا في الوعي والسلوك الغذائي بين طلبة التربية الرياضية والطلبة من التخصصات الجامعية الأخرى ولصالح طلبة التربية الرياضية، وأظهرت النتائج أيضا عدم وجود فروق دالة إحصائيا في الوعي والسلوك الغذائي بين طلاب وطالبات التربية الرياضية. وأوصت الدراسة بوضع برامج غذائية عامة للطلبة الجامعيين من أجل تحسين سلوكهم الغذائي التي يتناسب مع نشاطهم الرياضي.

قام بارزغاري وآخرون (Barzegari, et al, 2011) بدراسة هدفت التعرف إلى الوعي الغذائي والاتجاهات والعادات الغذائية لدى الطلبة في جامعة بيام نور في إيران. واشتملت عينة الدراسة على (417) طالبا وطالبة من التخصصات العلمية والإنسانية المختلفة. ولجمع البيانات تم استخدام مقياس بارمنتر وواردل (Parmenter & Wardle, 1999). وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الوعي الغذائي كان متوسطا لدى طلبة التربية الرياضية وأفضل من جميع التخصصات العلمية، وأظهرت النتائج أيضا عدم وجود فروق دالة إحصائيا في الوعي الغذائي تبعا لمتغيري الجنس والتخصص العلمي. وأوصت الدراسة بضرورة تركيز الطلبة على تغذيتهم، وطرح مساقات للتغذية وأهميتها في الخطط الدراسية لمختلف التخصصات العلمية.

قام عزيزي وآخرون (Azizi, et al, 2011) بدراسة هدفت التعرف إلى الوعي الغذائي والاتجاهات والسلوكيات الغذائية لدى الطلبة في جامعة آزاد في إيران. وتكونت عينة الدراسة من (360) طالبا وطالبة من التخصصات الجامعية المختلفة. ولجمع البيانات تم استخدام مقياس بارمنتر وواردل (Parmenter & Wardle, 1999) لقياس الوعي والاتجاه الغذائي لدى الطلبة. ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة أن مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة التربية الرياضية كان متوسطا، وأفضل مستوى وعي غذائي كان لدى طلبة التمريض، وأظهرت النتائج أيضا أن طلبة التربية الرياضية كانوا الأفضل من حيث الاتجاهات الغذائية مقارنة مع غيرهم من الطلبة في

التخصصات الجامعية الأخرى. وأوصت الدراسة بضرورة تركيز الكليات الجامعية على وضع برامج للتغذية ومساقات لتنمية المعرفة الغذائية والوعي لدى طلبتهم.

قام **عزيزي وآخرون (Azizi et al, 2010)** بدراسة هدفت التعرف إلى الوعي الغذائي لدى الطلبة الرياضيين المشاركين في البطولة الثامنة لاولمبياد الجامعات في إيران. وتكونت عينة الدراسة من (298) لاعبا و(297) لاعبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من الطلبة المشاركين في الألعاب الرياضية المختلفة ومن التخصصات الجامعية المختلفة. ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة أن مستوى الوعي الغذائي للطلبة الرياضيين في الجامعات الإيرانية كان متوسطا، وكذلك وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الوعي الغذائي بين اللاعبات من تخصص التربية الرياضية واللاعبين واللاعبات في جميع التخصصات الجامعية ولصالح اللاعبات من تخصص التربية الرياضية.

**أجرى القدومي وزايد (2009)** هدفت الدراسة التعرف إلى مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وجامعة السلطان قابوس ، إضافة إلى تحديد الفروق في مستوى الوعي الغذائي تبعا لمتغيرات الجامعة ، والجنس، والمستوى الدراسي، والمعدل التراكمي لدى الطلبة، إضافة لتحديد أكثر الفقرات قدرة على التنبؤ بالمستوى الكلي للوعي، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (207) طالبا وطالبة وذلك بواقع (105) من جامعة النجاح الوطنية و (102) من جامعة السلطان قابوس ، وطبق عليها استبانة قياس الوعي الغذائي والتي تكونت من (15) فقرة، وعولجت البيانات باستخدام المتوسطات الحسابية والنسب المئوية، وتحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA)، واختبار سداك (Sidak Test) للمقارنات الثنائية بين المتوسطات، ومعامل الانحدار. أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الوعي الغذائي العام لدى أفراد العينة كان منخفضا، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (59%)، إضافة إلى انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الوعي الغذائي لدى الطلبة تبعا لمتغيرات الجامعة ، والجنس، والمستوى الدراسي، بينما كانت الفروق دالة إحصائية تبعا للمعدل التراكمي ولصالح المعدل الأعلى، كما تم التوصل إلى أعلى خمس فقرات لديها قدرة على التنبؤ وتفسير ما نسبته (77.4%) من

الوعي الغذائي العام. وأوصى الباحثان بعدة توصيات من أهمها إعادة النظر في المناهج الدراسية ذات العلاقة بالصحة، وضرورة عقد ورشات عمل حول التغذية لطلبة تخصص التربية الرياضية. أجرى الأشقر ( 2008 ) هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الوعي الصحي لدى طلبه الصف التاسع الأساسي في محافظات غزة ، وتحديد أوجه القصور في مقررات العلوم من حيث تضمينها لعناصر الوعي الصحي، استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي فاشتملت عينه الدراسة على طلاب الصف التاسع الأساسي (565) طالبا بمحافظة غزة وطبقت الباحثة مقياس الوعي الصحي، واختبار تحصيلي لقياس اكتساب الطالب لعناصر الوعي الصحي، واختبار فروض الدراسة استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية الآتية المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، واختبار "ت" وقد توصلت الدراسة الى مجموعة من النتائج من أهمها إهمال منهاج العلوم لطلبه الصف التاسع لعناصر الوعي الصحي.

بحيث لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي لدى الطلبة تعزى لمتغير(التحصيل الدراسي) وذلك لصالح ذو التحصيل المرتفع .وتوصي الباحثة بأهمية نشر التوعية الصحية من خلال الندوات والإذاعة المدرسية ومساعدته أولياء الأمور في المشاركة مع الجهات المعنية.

**العلي وخويلة (2007)** هدفت الدراسة التعرف إلى مدى الوعي الصحي الغذائي لدى لاعبي المنتخبات الرياضية في جامعة اليرموك، حيث طبقت الدراسة على عينة مكونة من 120 لاعبا تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع الدراسة المكون من (210) لاعبين ضمن المنتخبات في جامعة اليرموك، وقام الباحثان باعداد استبانة خاصة اشتملت على ثلاثة محاور الاول يتعلق بالواقع الرياضي، والثاني يتعلق بمدى الوعي للعادات الغذائية الصحية للرياضيين، والثالث يتعلق بمدى وعيهم بأهمية الكشف الطبي المباشر والدوري، وتوصلت الدراسة إلى أن (67.61)% من لاعبي المنتخبات الرياضية يمارسون حوالي ساعة من النشاط الرياضي ضمن منتخب الجامعة يوميا، وان (33.83)% من لاعبي المنتخبات الرياضية يمارسون الأنشطة الاخرى غير اللعب مع منتخب الجامعة اقل من ساعة او لا يمارسونها اطلاقا، وان

(50.87) % يتناولون ثلاث وجبات فاكثر يوميا، وان (50.72)% يتناولون المشروبات الغازية بدرجة كبيرة، وانه لا يوجد اشراف طبي مباشر على الفرق الرياضية.

**دراسة الشريف (2007)** هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى توافر الوعي الغذائي لدى طالبات المرحلة الثانوية و تصميم برنامج في التربية الغذائية لتنمية الوعي الغذائي، وأجريت الدراسة على عينة عشوائية من طالبات الصف الثاني ثانوي بمكة المكرمة بلغ عددهن (947) طالبة، وقد استخدمت الدراسة المنهج الوصفي وذلك من خلال استبانة كأداة للدراسة، وأشارت النتائج أن مستوى الوعي الغذائي لدى أفراد الدراسة منخفض من حيث العادات الغذائية ومرتفع من حيث المعلومات المعرفية، وتوصي الدراسة إلى نشر الوعي الغذائي بين الآباء والأمهات من خلال المجالس التربوية والمحاضرات ووسائل الإعلام، وكذلك تطوير صيغ التعاون بين البيت والمدرسة، وإدخال التربية الغذائية ضمن مقرر إلزامي لمدارس البنين بالمملكة العربية السعودية.

**دراسة القدومي (2005)** بحيث هدفت الدراسة الى التعرف الى المستوى الصحي، ومصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى لاعبي الأندية العربية لكرة الطائرة.

بحيث بلغت العينة على (90) لاعبا من المشاركين في بطولة الأندية العربية في الأردن، وطبق عليها استمارة الوعي الصحي ومصادر الحصول على المعلومات الصحية، والمكونة من (75) فقرة لقياس الوعي الصحي، موزعة على اربعة مجالات هي (مجال التغذية، مجال التدريب الرياضي، المجال الإجتماعي والتحكم في الضغوط النفسية، ومجال العناية الصحية). اضافة الى (8) فقرات لقياس مصادر المعلومات الصحية وعولجت البيانات باستعمال المتوسطات الحسابية والنسب المئوية وتحليل التباين الثنائي وتحليل التباين متعدد المتغيرات التابعة وأظهرت نتائج الدراسة ان مستوى الوعي الصحي العام لدى افراد العينة كان عاليا، اذ وصلت النسب المئوية للاستجابة (81%) اضافة الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين مجالات الوعي الصحي اذ كان اعلى مجال المجال الإجتماعي والتحكم بالضغوط النفسية بينما لم تكن الفروق دالة احصائيا تبعا لمتغيري الخبرة في اللعب والمؤهل العلمي والتفاعل بينهما، كما اظهرت وسائل الإعلام ان أعلى مصدر للحصول على المعلومات الصحية عند اللاعبين.

دراسة أونيانجو وآخرون (Onyango,etal,2004): هدفت هذه الدراسة إلى معرفة تأثير برنامج موجه في التربية الصحية على المفاهيم الصحية والمرضية لدى أطفال المدارس في منطقة بوندو غرب كينيا خاصة مرض (الملاريا، والإسهال)، فاشتملت عينة الدراسة على (40) مدرسة للأطفال ما بين (10-15) عاما لمدة شهرين، وللحصول على بيانات الدراسة تم إتباع تقنية المقابلات عن طريق السحب، العشوائي من العينة الكلية، واختبار فروض الدراسة استخدم الباحث النسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحراف المعياري، وأوضحت نتائج الدراسة - : أن الطلاب اكتسبوا مفاهيم صحية جديدة، وأن هناك إمكانية لتعديل وتوسيع المفاهيم الصحية والمرضية للمتعلمين من خلال التربية الصحية الموجهة.

دراسة ايوفن وآخرون (Irvin,etal,2004) وقد هدفت هذه الدراسة إلى معرفة فعالية برنامج الوسائط المتعددة التفاعلية على التأثير في العادات الغذائية، والعادات المشار لها تتمثل في تقليل الوجبات التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون في مقابل زيادة استهلاك الوجبات التي تحتوي على كميات كبيرة من الخضار والفواكه للمحافظة على الصحة، وشملت عينة الدراسة على عينة مكونة من (517) فردا في نفس الأعمار والجنس، واستخدم الباحث الأسلوب التجريبي، وطبق الباحث استبانة مفتوحة لكل فرد يدون ملاحظاته اليومية، واختبار فروض الدراسة استخدم الباحث الأساليب الإحصائية المناسبة مثل (one ANOVA test) ، وأوضحت نتائج الدراسة مايلي: أن البرنامج أثر بشكل ملحوظ على العادات الغذائية للأفراد وكان في الأيام 30 الأولى أكثر تأثيرا من الأيام الثلاثين التي تليها.

دراسة فخرو (2003) تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الوعي الغذائي السائد للطالبات المعلمات تخصص الاقتصاد المنزلي بكلية التربية- جامعة قطر والتخصصات الدراسية الأخرى، وأثر كل من متغيرات الجنسية والتخصص الأكاديمي وعدد مصادر التعلم على المعرفة الغذائية . ولتحقيق هدف البحث قامت الباحثة بإعداد اختبار يقيس عدداً من المفاهيم الغذائية المرتبطة بالوعي الغذائي، وأثر المتغيرات السالفة الذكر من خلال اطلاعها على عدد من الدراسات والبحوث المرتبطة بمشكلة البحث الحالي وقراءاتها لمراجع وكتب في تدريس مادة الاقتصاد المنزلي (الغذاء والتغذية)، وتم إعداد الاختبار في صورة مبدئية، واتبعت الباحثة في تصميمه الإجراءات المنهجية

المتعارف عليها في بناء الاختبار حتى توصلت إلى صورته النهائية، وتم تطبيقه على عينة من الطالبات المعلمات المنتظمات في الفصل الدراسي السادس للعام الجامعي 2001/2000م، وبلغ عددهن (275) طالبة معلمة. وقد توصلت الدراسة إلى أن مستوى الوعي الغذائي السائد لدى الطالبات المعلمات تخصص الاقتصاد المنزلي بكلية التربية جامعة قطر والتخصصات الأخرى كان منخفضاً، كما أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات الطالبات المعلمات تخصص الاقتصاد المنزلي في مستوى الوعي الغذائي ومتوسطات درجات الطالبات المعلمات في التخصصات الأخرى، كما أظهرت الدراسة أن مصادر المعلومات الغذائية التي حظيت بأعلى نسبة مئوية لدى أفراد العينة والأكثر استخداماً هي الصحف والمجلات والإذاعة والتلفزيون، أما مصادر الحصول على المعلومات الغذائية التي تعتمد على دراسة مادة الاقتصاد المنزلي بمراحل التعليم العام؛ فقد حظيت على نسبة مقدارها 50.9% واحتلت الترتيب الرابع، وكذلك أظهرت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الغذائي لدى أفراد العينة وفقاً للجنسية وعدد مصادر الحصول على المعلومات الغذائية.

**دراسة خطائية (2002)** هدفت الدراسة لمعرفة مستوى الوعي الصحي لدى الطالبات في كليات المجتمع في الأردن، وقد تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة الطبقيّة العشوائية وكان عددها (678) طالبة وشكلت ثلث مجتمع الدراسة وعدده (2030) طالبة وقد استخدم الأسلوب الوصفي التحليلي في الدراسة فيما تم بناء اختباراً لقياس مستوى الوعي الصحي مكوناً من 32 فقرة اختياراً من متعدد (يشتمل على خمسة مجالات صحية. وتم إجراء صدق المحتوى والصدق البنائي والصدق الإحصائي للاختبار، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، واستخدم أيضاً في الإحصائيات اختبار (test-T) والمتوسطات والانحرافات المعيارية، معامل ارتباط بيرسون، وأسفرت النتائج عن انخفاض مستوى الوعي الصحي حيث كان أقل من المستوى المقبول (80%) كذلك كانت النتائج لصالح مستوى السنة الدراسية الثانية مقارنة مع السنة الأولى، ولصالح التخصص المهني مقارنة بالتخصص الأكاديمي ولصالح التخصص الأكاديمي مقابل التخصص التجاري.

دراسة براون (Brown,2000) هدفت الدراسة إلى تحديد الحاجات الأساسية للوعي الغذائي الفعال للأطفال، وأهمية دراسة العادات الغذائية والسلوكية في فترة المراهقة، وكذلك التفاعل بين الأطفال في فترة المراهقة من حيث الأفضلية الغذائية لهم والوعي الغذائي في سلوكياتهم، داخل البيئات الثلاث (البيت، المدرسة، المجتمع).

وتوصل الباحث الى نتائج أولية أهمها: النظر إلى دور كل من (البيت والمدرسة والتفاعل الاجتماعي)، ووضح مبادئ الوعي الغذائي خلال فترة المراهقة التي يمر بها الطفل. حيث لاحظ الباحث أن الوعي الغذائي الفعال ينعكس على الأفضلية الغذائية المرتبطة بالبيئات الثلاث الذي غالبا ما يكون غذائهم من الوجبات السريعة وبالتالي فإن العادات الغذائية لكثير من الأطفال الفقراء لوحظت حياتهم متوازنة من الناحية الغذائية.

### ثالثا: التعليق على الدراسات السابقة:-

قامت الباحثة باستعراض عدد من الدراسات في هذا الفصل التي لها صلة بموضوع الدراسة الحالية، التي تبين مدى استفادة هذه الدراسة من الدراسات السابقة، حيث اختلفت هذه الدراسة الحالية مع الدراسات التي تم ذكرها سابقا بحيث تنوعت تلك الدراسات بتناولها للوعي الصحي والغذائي بشكل منفصل ولم تتناول الجانبين معا مثل دراسة عبد الحق وأخرون (2012)، تناولت طلبة جامعة النجاح الوطنية وجامعة القدس ولم تخصص ذلك لطلبة أقسام التربية الرياضية، كذلك دراسة القدومي وزايد (2009)، ودراسة الأشقر (2008)، ودراسة العلي وخويلة (2007)، ودراسة الشريف (2007)، ودراسة القدومي (2005)، ودراسة أونيانجو (2004)، ودراسة ايوفن (2004)، ودراسة فخرو (2003)، ودراسة خطايبية (2002)، ودراسة براون (2000)، فجميع هذه الدراسات تختلف جزئيا عن الدراسة الحالية حيث أن بعضها تناول استخدام برامج صحية ومعرفة أثرها على عينة ما ومنها من تناول الوسائط المتعددة وفعاليتها بالتأثير على العادات الغذائية، وبعضها الأخر تناول طلبة المدارس وطلبة كليات مختلفة من الجامعة ومنها من شمل طلبة الجامعة ومنها من شملت لاعبين أندية. بحيث تختلف مع الدراسة الحالية كالآتي:

### أولا من حيث المنهج المستخدم:

هناك البعض من الدراسات استخدمت المنهج التجريبي الذي اشتملت على البرامج والاختبارات مثل دراسة كل من أونيانجو وأخرون (2004)، ايوفن وأخرون (2004)، فخرو (2003)، براون

(2000)، كذلك اشتملت أغلب الدراسات على المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة مثل دراسة عبد الحق وأخرون (2012)، رازية وأخرون (2012)، القدومي وزايد (2009)، الأشقر (2008)، الشريف (2007)، القدومي (2005)، خطايبية (2002).

### ثانيا من حيث العينة:

اختلفت العينة في بعض الدراسات فمنها كان موجه لطلاب المدارس ولبعض مناهج المدارس مثل دراسة الأشقر (2008)، ودراسة الشريف (2007)، ودراسة أونيانجو (2004)، ومنها من كان يهتم بالجانب الرياضي كلاعبي الأندية والمنتخبات وطلبة تخصص التربية الرياضية مثل دراسة كل من القدومي وزايد (2009)، ودراسة العلي وخويلة (2007)، ودراسة القدومي (2005)، كذلك الدراسات التي أهتمت بدراسة طلبة الجامعات من كافة التخصصات كدراسة عبد الحق وأخرون (2012).

### أهم ما يميز هذه الدراسة

- تعتبر الدراسة الحالية على الرغم من وجود عدد قليل من الدراسات السابقة التي لها صلة في موضوع الدراسة الحالية الا أنها تبقى الدراسة الوحيدة التي تناولت المستويين الصحي والغذائي لدى طلبة أقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية، حيث أن غالبية الدراسات السابقة تطرقت في أحد جوانب الوعي الصحي والغذائي كانت مخصصة لطلبة الجامعة ولم تأخذ رأي طلبة التربية الرياضية في العديد من الجامعات مثل دراسة عبد الحق وأخرون (2012).
- تستهدف هذه الدراسة طلبة أقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية والجمع بين الجانبين الصحي والغذائي الذي تعطي الدراسة الحالية صفة أنها نادرة في الوطن العربي.
- تناولت هذه الدراسات متغيرات مختلفة مثل (الجنس، الجامعة، السنة الدراسية، المعدل التراكمي)، وهي بالتالي تختلف عند الدراسات السابقة من حيث تناولها (التخصص والمشاركة والمستوى الدراسي) وغيرها من المتغيرات التي تختلف عن ما تناولته الدراسة الحالية.

## الفصل الثالث

### الطريقة والإجراءات

- المنهج المستخدم
- مجتمع الدراسة
- عينة الدراسة
- أداة الدراسة
- صدق وثبات الأداة
- متغيرات الدراسة
- المعالجات الإحصائية

## الفصل الثالث

### الطريقة والإجراءات

يتناول هذا الفصل الوصف التفصيلي لمنهجية الدراسة والإجراءات التي اتبعتها الباحثة لتنفيذ البحث، حيث يتضمن منهج الدراسة، ومجتمعها ومفرداتها والعينة والاداة التي استخدمت والخطوات التي اتبعت، وطريقة توزيع وجمع الاستبانة وتقييغها وتفسيرالنتائج والاساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة، وذلك للتعرف على مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة أقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية.

#### منهج الدراسة

قامت الباحثة بإستخدام المنهج الوصفي المسحي وذلك نظرا لملائمته لطبيعة الدراسة وأهدافها.

#### مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من طلبة أقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية، (جامعة النجاح الوطنية، الجامعة العربية الأمريكية، جامعة فلسطين التقنية- خضوري، جامعة القدس أبوديس)، والبالغ عددهم (1200) طالباً وطالبة، وذلك حسب إحصائيات عمادة القبول والتسجيل في هذه الجامعات للعام الأكاديمي 2016 \ 2017 .

#### عينة الدراسة

تم إجراء هذه الدراسة على عينة طبقية عشوائية من طلبة أقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية والبالغ عددهم (432) طالبا وطالبة. والجدول رقم (1) يوضح خصائص عينة الدراسة حسب متغيرات الدراسة.

الجدول رقم (1): خصائص عينة الدراسة تبعا إلى متغيراتها المستقلة (ن = 432)

المتغيرات	مستويات المتغير	التكرار	النسبة المئوية
الجنس	طلاب-ذكور	220	50.9
	طالبات-إناث	212	49.1
الجامعة	النجاح الوطنية	165	38.2
	العربية الأمريكية	83	19.2
	فلسطين التقنية-خضوري	108	25
	القدس-أبوديس	76	17.6
السنة الدراسية	الثانية	162	37.5
	الثالثة	176	40.7
	الرابعة	94	21.8
المعدل التراكمي	أقل من 70%	83	19.2
	من 70-79%	260	60.2
	80% فأكثر	89	20.6

#### أدوات الدراسة:

في ضوء أهداف الدراسة قامت الباحثة بتصميم استبانة خاصة كأداة لجمع البيانات المتعلقة بالدراسة بعد إجراء الموصفات العلمية من صدق، وثبات، وموضوعية. وقد تم عرضها على لجنة من الخبراء المحكمين من أجل التأكد من صدق الاستبانة المصممة. والملحق رقم (1) يوضح الأداة قبل التحكيم، والملحق رقم (2) يوضح الاداة بعد التحكيم.

#### الصدق وثبات الأداة:

##### صدق المحتوى

بعد مراجعة الأدب التربوي الخاص بالموضوع تم تصميم الاستبانة حيث تم عرضها على مجموعة من المحكمين من حملة شهادة الدكتوراة في التربية الرياضية والصحية من جامعة النجاح الوطنية وجامعة خضوري وجامعة القدس أبوديس والجامعة العربية الأمريكية، وتم إجراء التعديلات بناء

على طلب المحكمين على المتغيرات المستقلة وعلى الفقرات وفي سلم الإجابة وفق تدرج ليكرت الخماسي، كما تم تثبيت الإستبانة بصورتها النهائية. والملحق رقم (3) يوضح أسماء لجنة المحكمين ورتبهم العلمية وتخصصاتهم ومكان عملهم.

### ثبات الأداة

لتأكد من ثبات المقياسين قامت الباحثة باستخدام معادلة كرونباخ ألفا (Chronbach Alfa) حيث وصل معامل الثبات إلى (0.88) لمجالات استبانة الوعي الصحي، فيما وصل معامل الثبات إلى (0.84) لمجالات استبانة الوعي الغذائي، وجميعها جيدة وتفي بأغراض الدراسة والجدول (2) يوضح ذلك.

### الجدول رقم (2) معامل الثبات لأداتي الدراسة.

الرقم	أداتي الدراسة	معامل كرونباخ ألفا
1	الوعي الصحي	0.88
2	الوعي الغذائي	0.84

### متغيرات الدراسة:

#### المتغيرات المستقلة

- الجامعة ولها أربع مستويات:  
(جامعة النجاح الوطنية، الجامعة العربية الأمريكية، جامعة القدس أبو ديس).
- الجنس وله مستويان:  
(الذكر، الأنثى) .
- المعدل التراكمي وله ثلاث مستويات:  
(أقل من 70%، من 70-79%، 80% فأكثر).
- السنة الدراسية ولها أربع مستويات:  
(ثانية، الثالثة، الرابعة) .

## المتغيرات التابعة

ويشمل في استجابة أفراد عينة الدراسة على استبانة الوعي الصحي والغذائي.

## إجراءات الدراسة

لقد تم إجراء الدراسة وفق الخطوات التالية:

1. تحديد مجتمع وعينة الدراسة.
2. إعداد أداة القياس، والقيام بالتحكيم للوصول إلى صدق المحكمين، وبعد ذلك تم استخراج معامل الثبات للأداة.
3. تم توزيع أداة الدراسة على أفراد عينة الدراسة.
4. تم جمع البيانات وترميزها.
5. تم إدخال البيانات للحاسوب ومعالجتها إحصائياً، باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الإجتماعية (SPSS) وذلك باستخدام المعالجات الإحصائية المناسبة تبعاً لتساؤلات الدراسة.
6. سيتم عرض النتائج ومناقشتها والتوصل إلى الاستنتاجات والتوصيات.

## المعالجات الإحصائية:

- من أجل الإجابة عن تساؤلات الدراسة قامت الباحثة بتحليل النتائج باستخدام برنامج رزم التحليل الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وذلك باستخدام المعالجات الإحصائية الآتية:
- إيجاد المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لتحديد مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية.
  - لتحديد الفروق في مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية تبعاً لمتغير الجنس، تم استخدام إختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent samples T-test).
  - لتحديد الفروق في مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة التربية في الجامعات الفلسطينية تبعاً لمتغيرات الدراسة (الجامعة ، السنة الدراسية، المعدل التراكمي)، تم استخدام إختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA).

## الفصل الرابع

### نتائج الدراسة

- عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول
- عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني
- عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث
- عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الرابع
- عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الخامس

## الفصل الرابع

### عرض النتائج

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصلت إليها الدراسة وفقاً لتسلسل تساؤلاتها:

أولاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول:

ما مستوى الوعي الصحي والغذائي لطلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية؟

وللإجابة عن هذا التساؤل تم استخراج المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لكل فقرة وللدرجة الكلية لمستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية، ونتائج الجدولين رقم (3،4) تبين ذلك، ولتفسير النتائج استخدمت النسب المئوية الآتية بالإعتماد على دراسة القدومي (2006)، وعبد الحق (2012) :

- (80%) فأكثر مستوى وعي مرتفع جداً.
- (70 - 79.9%) مستوى وعي مرتفع.
- (60 - 69.9%) مستوى وعي متوسط.
- (50 - 59.9%) مستوى وعي منخفض.
- أقل من (50%) مستوى وعي منخفض جداً.

B الوعي الصحي:

الجدول رقم (3): المتوسطات الحسابية والنسب المئوية للاستجابة لمستوى الوعي الصحي لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية (ن = 432).

الرقم	الفقرات	متوسط الاستجابة*	%	مستوى الوعي
1	اهتم بالنوم والراحة لساعات كافية.	3.95	79	مرتفع
2	أحافظ على سلامة عيناى بعدم استخدام الأجهزة الذكية لفترات طويلة.	3.28	65.6	متوسط
3	اهتم بنظافتي الشخصية (بالاستحمام) وخاصة بعد ممارسة	4.38	87.6	مرتفع

جدا			النشاط الرياضي.	
مرتفع جدا	82.2	4.11	اهتم باختيار ملابس رياضية وملائمتها لدرجة حرارة الجو ومناسبتها لنوع النشاط الممارس.	4
مرتفع جدا	84.4	4.22	اهتم بالسكن في منزل نظيف وصحي من حيث التهوية الجيدة وأشعة الشمس.	5
مرتفع جدا	84.8	4.24	اهتم بتقليم أطراف يداي وقدمي كلما احتاج الأمر لذلك.	6
مرتفع	78.2	3.91	أفضل المشي لأداء الأنشطة اليومية بالجامعة وخارجها.	7
مرتفع	72.6	3.63	اهتم بتخصيص وقت خارج الجامعة للممارسة الأنشطة الرياضية.	8
متوسط	63.6	3.18	اهتم بإجراء الكشف الطبي الدوري باستمرار.	9
متوسط	60.6	3.53	اهتم بعدم تناول الأطعمة المكشوفة .	10
منخفض جدا	49	2.45	أهتم بوضع الموبايل خارج الغرفة أثناء فترة النوم	11
متوسط	69.6	3.48	أحرص على عدم تسخين الطعام بأي وعاء بلاستيكي بالميكروويف.	12
مرتفع	71.4	3.57	أحرص على عدم التدخين .	13
مرتفع	77	3.85	اهتم بقراءة تاريخ الإنتاج والانتهاج على المواد الغذائية قبل شرائها.	14
مرتفع جدا	81	4.05	اهتم بمعرفة كيفية التقاط الأشياء بالطريقة الصحيحة عند التقاطها عن الأرض.	15
منخفض	57.8	2.89	اهتم بوضع مساحيق التجميل ومثبتات الشعر(الجل) أثناء ممارسة النشاط الرياضي.	16
مرتفع	77.8	3.89	اهتم بمضغ الطعام جيدا قبل بلعه.	17
مرتفع	74.2	3.71	أتجنب الحديث أثناء تناول الطعام.	18
متوسط	66.2	3.31	اهتم بإتباع برامج الإرشاد الغذائي.	19
متوسط	66	3.30	اهتم بتناول الفواكه قبل الطعام.	20
متوسط	60.6	3.03	أفضل تناول الخبز الأسمر على الخبز الأبيض.	21
مرتفع	75.2	3.76	أتناول الأدوية حسب إرشادات الطبيب.	22
متوسط	66.1	3.31	أحرص على إنقاص وزني دون إتباع حمية غذائية صحية من خلال أخصائي التغذية.	23
مرتفع	74.8	3.74	أتبع عادات قوامية صحية.	24
مرتفع	80.8	4.04	السمنة تساعد على الإصابة بأمراض العصر الحديث.	25

جدا				
متوسط	62	3.10	أحرص على تناول المكملات الغذائية.	26
متوسط	68.8	3.44	أتجنب استخدام عبوات المشروبات أكثر من مرة لأغراض مختلفة.	27
مرتفع	72.2	3.61	مستوى الوعي الصحي لدى طلبة التربية الرياضية	

\*أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

يتبين من نتائج الجدول رقم (3) أن مستوى الوعي الصحي لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية كان مرتفعاً جداً على الفقرات (3، 4، 5، 6، 15، 25) حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليها أكبر من (80%)، وكان مستوى الوعي الصحي مرتفعاً على الفقرات (1، 7، 8، 13، 14، 17، 18، 22، 24) حيث تراوحت النسبة المئوية للاستجابة عليها ما بين (71.4% - 79%)، وجاء مستوى الوعي الصحي متوسطاً على الفقرات (2، 9، 10، 12، 19، 20، 21، 23، 26، 27) حيث تراوحت النسبة المئوية للاستجابة عليها ما بين (60.6% - 69.6%)، وكان مستوى الوعي الصحي منخفضاً على الفقرة (16) حيث بلغت النسبة المئوية للاستجابة عليها (57.6%)، بينما جاء مستوى الوعي الصحي منخفضاً جداً على الفقرة (11) حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليها (49%).

وفيما يتعلق بالمستوى الكلي للوعي الصحي لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية كان مرتفعاً، حيث بلغت النسبة المئوية للاستجابة (72.2%).

بB الوعي الغذائي:

الجدول رقم (4): المتوسطات الحسابية والنسب المئوية للاستجابة لمستوى الوعي الغذائي لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية (ن = 432).

الرقم	الفقرات	متوسط الاستجابة	%	مستوى الوعي
1	اهتم أن يكون الغذاء اليومي متكاملًا وشاملاً.	3.82	76.4	مرتفع
2	أكثر من تناول المشروبات الباردة بين الوجبات الأساسية.	3.53	70.6	مرتفع
3	أكثر من شرب القهوة أو الشاي ليساعدني على التركيز.	3.12	62.4	متوسط
4	أركز بمعرفة عناصر الغذاء الأساسية التي تمدني بالطاقة.	3.54	70.8	مرتفع

متوسط	64.8	3.24	أتناول الأغذية التي لا تزيد من وزني.	5
مرتفع	74.6	3.73	أكثر من تناول الخضراوات والفواكه الطازجة.	6
متوسط	65	3.25	أحاول الابتعاد عن الطعام المقلي وأفضل الطهي.	7
متوسط	62	3.10	التزم بمواعيد الوجبات الأساسية وعددها.	8
متوسط	61	3.05	اهتم بقراءة المكونات الغذائية للأطعمة قبل شرائها.	9
منخفض	52.8	2.64	أقوم بحساب السعرات الحرارية في وجبتي.	10
متوسط	64.2	3.21	اهتم بتناول الوجبات الخفيفة بين الوجبات الرئيسية.	11
متوسط	60.6	3.03	اعتمد على تناول الوجبات السريعة بشكل أساسي في نظامي الغذائي.	12
متوسط	64.4	3.21	أقوم بتناول الطعام في وقت متأخر من الليل.	13
متوسط	67	3.35	أمارس النشاط الرياضي بعد تناول الطعام بفترة زمنية محددة.	14
متوسط	64.2	3.21	أتناول مشروبات الطاقة بأنواعها المختلفة.	15
متوسط	66.2	3.31	أتناول الحلوى بشكل معتدل لأنها جيدة لصحة.	16
مرتفع	74.8	3.74	أهتم بنوعية وكمية الطعام التي أتناولها قبل وبعد ممارسة النشاط الرياضي.	17
مرتفع	73.8	3.69	أهتم بنوع وكمية السوائل التي أتناولها قبل وأثناء وبعد ممارسة النشاط الرياضي.	18
متوسط	65.4	3.27	أحرص على شرب الحليب يوميا كونه غني بالكالسيوم.	19
متوسط	67.4	3.37	أتناول طعامي بشكل سريع.	20
متوسط	66.8	3.34	اهتم بالابتعاد عن العادات الغذائية السيئة التي تفسد عملية الهضم وامتصاص الطعام مثل: المشروبات الغازية.	21
متوسط	69.2	3.46	أهتم بطريقة إعداد الطعام بصورة تحافظ على عناصره الغذائية.	22
متوسط	66.2	3.31	أتناول الأطعمة التي بها مواد حارة.	23
متوسط	61.2	3.06	أتناول الأغذية التي تحتوي على الدهون.	24
متوسط	72	3.60	أحرص على التنوع في الوجبات الرئيسية التي أتناولها يوميا.	25
متوسط	60.6	3.03	أحرص على تناول السمك مرة أسبوعيا على الأقل.	26
متوسط	63	3.15	أقوم بشراء الوجبات الغذائية من المطاعم.	27
متوسط	66.2	3.31	مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة التربية الرياضية	

\*أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

يتضح من نتائج الجدول رقم (4) أن مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية كان مرتفعا على الفقرات (1، 2، 4، 6، 17، 18) حيث تراوحت النسبة

المئوية للاستجابة عليها ما بين (70.6% - 76.4%)، وجاء مستوى الوعي الغذائي متوسطاً على الفترات (3، 5، 7، 8، 9، 11، 12، 13، 14، 15، 16، 19، 20، 21، 22، 23، 24، 25، 26، 27) حيث تراوحت النسبة المئوية للاستجابة عليها ما بين (60.6% - 69.2%)، بينما كان مستوى الوعي الغذائي منخفضاً على الفقرة (10) حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليها (52.8%).

وفيما يتعلق بالمستوى الكلي للوعي الغذائي لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية كان متوسطاً، حيث بلغت النسبة المئوية للاستجابة (66.2%).

#### ثانياً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي والغذائي لطلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية تعزى إلى متغير الجنس؟ وللإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent-Samples T Test)، ونتائج الجدول (5) تبين ذلك.

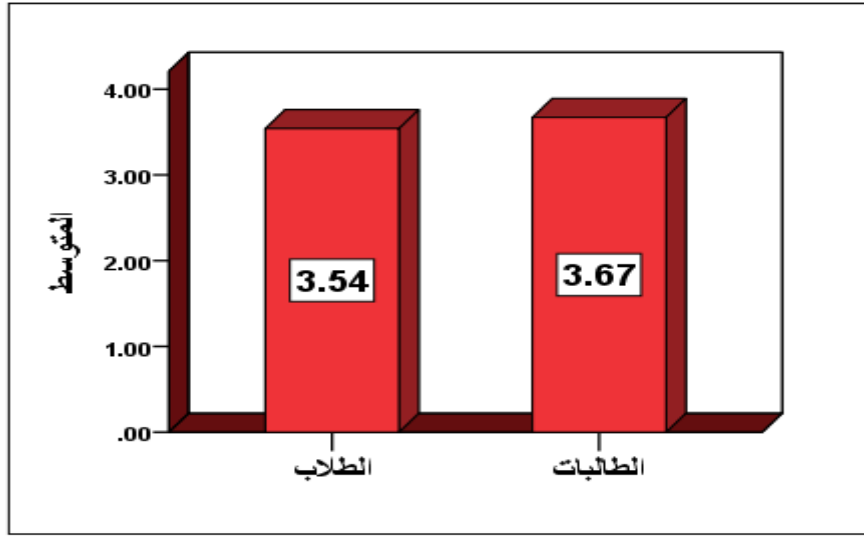
الجدول رقم (5): نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق في مستوى الوعي الصحي والغذائي لطلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية تبعاً لمتغير الجنس (ن = 432).

مستوى الدلالة *	قيمة (ت)	طالبات - إناث (ن = 212)		طلاب - ذكور (ن = 220)		المتغيرات
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
*0.025	2.256 -	0.54	3.67	0.54	3.54	الوعي الصحي
0.995	0.006 -	0.56	3.31	0.50	3.30	الوعي الغذائي

\* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ )، درجات الحرية (430)، قيمة (ت) الجدولية (1.966).

تشير نتائج الجدول رقم (5) إلى عدم وجود فروق ذات إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) في مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية تعزى لمتغير

الجنس، بينما كانت الفروق دالة إحصائياً في مستوى الوعي الصحي بين الطلاب-الذكور والطلبات-الإناث ولصالح الطالبات، والشكل البياني رقم (1) يبين ذلك.



الشكل البياني رقم (1): متوسط الاستجابة لمستوى الوعي الصحي لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية تبعاً لمتغير الجنس.

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي والغذائي لطلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية تعزى إلى متغير الجامعة؟ وللإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA)، ونتائج الجداول (6 و7) تبين ذلك.

الجدول رقم (6): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية تبعاً لمتغير الجامعة (ن=432)

الجامعة	النجاح الوطنية (ن=165)		العربية-الأمريكية (ن=83)		خضوري (ن=108)		القدس-أبو ديس (ن=76)	
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف
الوعي الصحي	3.50	0.52	3.89	0.57	3.60	0.53	3.51	0.47
الوعي الغذائي	3.15	0.46	3.77	0.50	3.26	0.50	3.19	0.48

الجدول رقم (7): نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية تبعاً لمتغير الجامعة (ن=432).

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) مستوى الدلالة *
الوعي الصحي	بين المجموعات	9.346	3	3.115	*0.000
	داخل المجموعات	119.585	428	0.279	
	المجموع	128.931	431		
الوعي الغذائي	بين المجموعات	22.612	3	7.537	*0.000
	داخل المجموعات	101.696	428	0.238	
	المجموع	124.309	431		

\* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ).

تشير نتائج الجدول رقم (7) إلى وجود فروق ذات إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) في مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية تعزى لمتغير الجامعة.

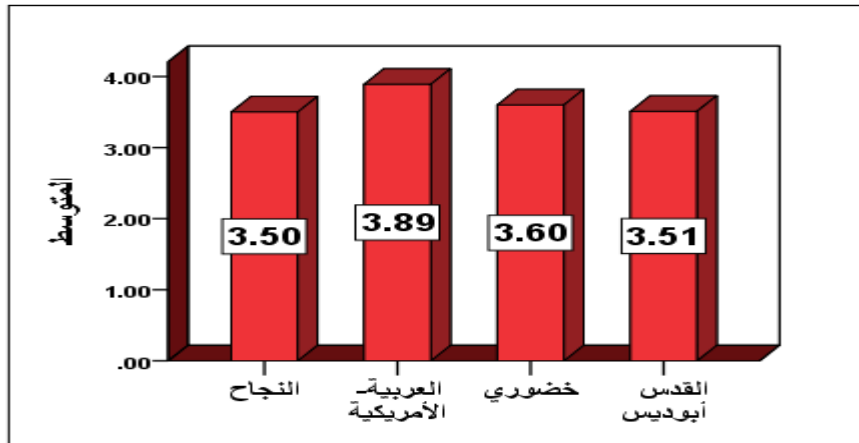
ولتحديد لصالح من الفروق تم استخدام اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنات البعدية الثنائية بين المتوسطات الحسابية، ونتائج الجدول رقم (8) توضح ذلك.

الجدول رقم (8): نتائج اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنة البعدية الثنائية بين المتوسطات لمستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية تبعا لمتغير الجامعة (ن = 432).

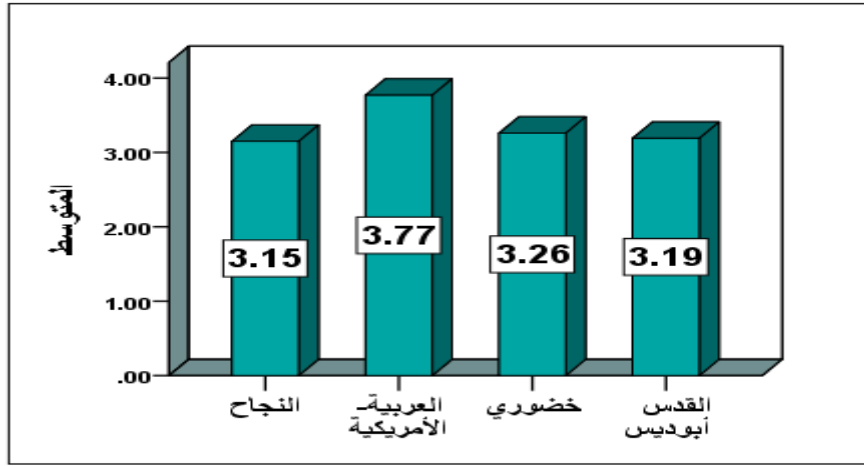
المتغيرات	المتوسط	النجاح الوطنية	العربية- الأمريكية	خضوري	القدس أبوديس
الوعي الصحي	3.50		*0.39-	0.10 -	0.01 -
	3.89			*0.29	*0.38
	3.60				0.09
	3.51				
الوعي الغذائي	3.15		*0.62-	0.11-	0.04-
	3.77			*0.51	*0.58
	3.26				0.07
	3.19				

\* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة  $(\alpha \geq 0.05)$ .

يتضح من نتائج الجدول رقم (8) وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعة العربية-الأمريكية والجامعات الأخرى ولصالح الجامعة العربية-الأمريكية والقدس أبوديس، بينما لا توجد فروق دالة إحصائية في المقارنات البعدية الثنائية الأخرى بين المتوسطات، والشكلين البيانيين رقم (2،3) يظهران ذلك.



الشكل البياني رقم (2): متوسط الاستجابة لمستوى الوعي الصحي لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية تبعا لمتغير الجامعة.



الشكل البياني رقم (3): متوسط الاستجابة لمستوى الوعي الغذائي لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية تبعاً لمتغير الجامعة.

#### رابعاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الرابع:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي والغذائي لطلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية تعزى إلى متغير السنة الدراسية؟ وللإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA)، ونتائج الجداول (9، 10) تبين ذلك.

الجدول رقم (9): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية تبعاً لمتغير السنة الدراسية (ن = 432)

السنة الدراسية		الثانية (ن = 162)		الثالثة (ن = 176)		الرابعة (ن = 94)	
المتغيرات		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف
الوعي الصحي		3.58	0.56	3.64	0.57	3.58	0.49
الوعي الغذائي		3.31	0.54	3.37	0.55	3.17	0.48

الجدول رقم (10): نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية تبعا لمتغير السنة الدراسية (ن = 432).

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة *
الوعي الصحي	بين المجموعات	0.375	2	0.188	0.626	0.535
	داخل المجموعات	128.556	429	0.300		
	المجموع	128.931	431			
الوعي الغذائي	بين المجموعات	2.379	2	1.189	4.185	0.016
	داخل المجموعات	121.930	429	0.284		
	المجموع	124.309	431			

\* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ).

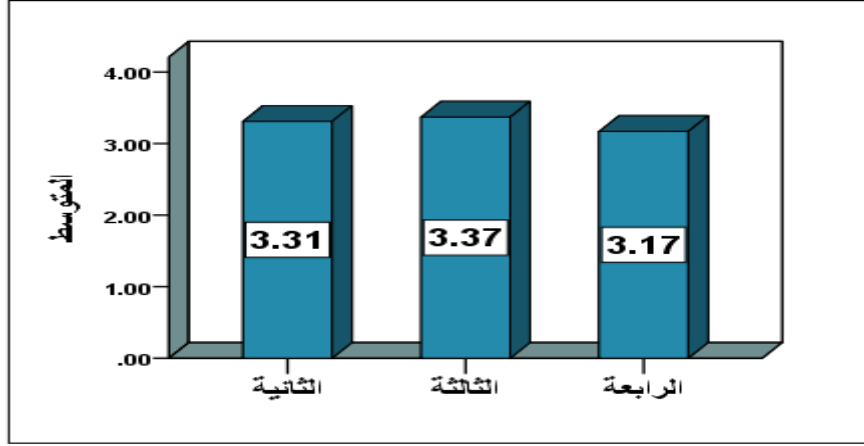
تشير نتائج الجدول رقم (10) أن لا توجد فروق ذات إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) في مستوى الوعي الصحي لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية تعزى إلى متغير السنة الدراسية، بينما كانت الفروق دالة إحصائياً في مستوى الوعي الغذائي. ولتحديد لصالح من الفروق في مستوى الوعي الغذائي تم استخدام اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنات البعدية الثنائية بين المتوسطات الحسابية، ونتائج الجدول رقم (11) توضح ذلك

الجدول رقم (11): نتائج اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنة البعدية الثنائية بين المتوسطات لمستوى الوعي الغذائي لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية تبعا لمتغير السنة الدراسية (ن = 432).

المتغير	المتوسط	الثانية	الثالثة	الرابعة
الوعي الغذائي	3.31		0.06-	0.14
	3.37			*0.20
	3.17			

\* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ).

يتضح من نتائج الجدول رقم (11) وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة التربية الرياضية في السنة الدراسية الثالثة والرابعة ولصالح السنة الثالثة، بينما لم تكن هناك فروق دالة إحصائية في المقارنات الأخرى بين المتوسطات، والشكل البياني رقم (4) يبين ذلك.



الشكل البياني رقم (4): متوسط الاستجابة لمستوى الوعي الغذائي لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية تبعاً لمتغير السنة الدراسية.

#### خامساً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الخامس:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي والذائي لطلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية تعزى إلى متغير المعدل التراكمي؟ وللإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA)، ونتائج الجداول (12، 13) تبين ذلك.

الجدول رقم (12): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الوعي الصحي والذائي لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية تبعاً لمتغير المعدل التراكمي (ن = 432).

أكثر من 80%		70 - 80%		أقل من 70%		المعدل التراكمي
(ن = 89)		(ن = 260)		(ن = 83)		
الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	المتغيرات
0.55	3.72	0.52	3.58	0.58	3.55	الوعي الصحي
0.54	3.44	0.53	3.27	0.52	3.28	الوعي الغذائي

الجدول رقم (13): نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية تبعا لمتغير المعدل التراكمي (ن = 432).

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة *
الوعي الصحي	بين المجموعات	1.550	2	0.775	2.610	0.075
	داخل المجموعات	127.381	429	0.297		
	المجموع	128.931	431			
الوعي الغذائي	بين المجموعات	1.988	2	0.994	3.486	0.031
	داخل المجموعات	122.321	429	0.285		
	المجموع	124.309	431			

\* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة  $(\alpha \geq 0.05)$ .

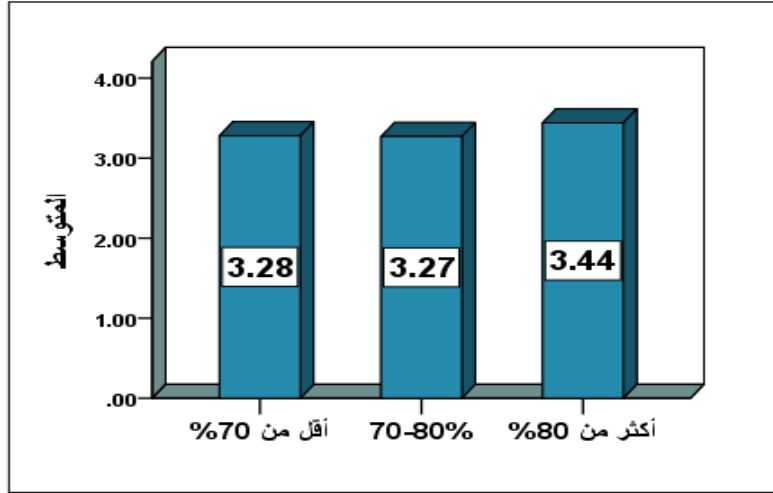
تشير نتائج الجدول رقم (13) أن لا توجد فروق ذات إحصائية عند مستوى الدلالة  $(\alpha \geq 0.05)$  في مستوى الوعي الصحي لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية تعزى إلى متغير المعدل التراكمي، بينما كانت الفروق دالة إحصائياً في مستوى الوعي الغذائي. ولتحديد لصالح من الفروق في مستوى الوعي الغذائي تم استخدام اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنات البعدية الثنائية بين المتوسطات الحسابية، ونتائج الجدول رقم (14) توضح ذلك.

الجدول رقم (14): نتائج اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنة البعدية الثنائية بين المتوسطات لمستوى الوعي الغذائي لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية تبعا لمتغير المعدل التراكمي (ن = 432).

المتغير	المتوسط	أقل من 70 %	70 - 80 %	أكثر من 80 %
الوعي الغذائي	3.28		0.01	*0.16-
	3.27			*0.17-
	3.44			

\* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة  $(\alpha \geq 0.05)$ .

يتضح من نتائج الجدول رقم (14) وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة التربية الرياضية ذوي المعدل التراكمي (أكثر من 80%) والطلبة ذوي المعدلات التراكمية (أقل من 70%، 70-80%) ولصالح الطلبة ذوي المعدل التراكمي (أكثر من 80%)، بينما لا توجد فروق دالة إحصائية بين الطلبة ذوي المعدلات التراكمية (أقل من 70%) و(70-80%)، والشكل البياني رقم (5) يظهر ذلك.



الشكل البياني رقم (5): متوسط الاستجابة لمستوى الوعي الغذائي لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية تبعاً لمتغير المعدل التراكمي.

## الفصل الخامس

### مناقشة النتائج والاستنتاجات والتوصيات

- مناقشة النتائج
- الاستنتاجات
- التوصيات

## الفصل الخامس

### مناقشة النتائج والاستنتاجات والتوصيات

يحتوي هذا الفصل على مناقشة النتائج تبعا لتساؤلات الدراسة اضافة للاستنتاجات والتوصيات، وفي مايلي بيان ذلك:

اولا: مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الاول والتي نص له:

ما مستوى الوعي الصحي والغذائي لطلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية؟

أظهرت نتائج الدراسة كما هو موضح بالجدول رقم (3) أن مستوى الوعي الصحي لطلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية كان مرتفعاً، حيث كان متوسط الاستجابة (3.61) وبنسبة مئوية للاستجابة عليها (72.2%)، فكانت أغلب الفقرات في المقياس بمستوى وعي مرتفع جداً، وجاء أعلى وعي صحي لدى الطلبة على الفقرات (3، 4، 5، 6، 15، 25)، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليها أكبر من (80%)، وجاء مستوى الوعي الصحي في ادنى مستوياته لدى الطلبة على الفقرة (11)، والتي نصها "اهتم بوضع الموبايل خارج الغرفة أثناء فترة النوم" حيث كان متوسط الاستجابة عليها (2.45) وبنسبة مئوية (49%).

وفيما يتعلق بالمستوى المرتفع للوعي الصحي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية ترى الباحثة أن السبب في ذلك يعود إلى التوعية من قبل الأهل والإهتمام بهم منذ الصغير كفقرات الاهتمام بالنظافة الشخصية وتقليم الأظافر والسكن في منزل صحي ونظيف، كما أن لبعض المساقات النظرية الإختيارية أهمية في ذلك كمساق التربية الصحية الذي يتوافق مع فقرة الاهتمام باختيار الملابس الرياضية وملئمتها لدرجة الحرارة ونوع النشاط الرياضي، ومساق العلاج الطبيعي الذي يتناول الطرق الصحيحة في الحياة التي تتوافق مع فقرة المعرفة بكيفية التقاط الأشياء عن الارض، كذلك الاخبار والخدمات الصحية المتوفرة على تطبيقات الهواتف الحديثة اسهمت في نشر الوعي الصحي، والقنوات الفضائية المختصة في الحديث عن المجال الصحي وما تقوم بتغطيته من جميع الجوانب سواء الخاصة بالإنسان العادي أم الرياضي، كذلك الندوات والإذاعة المدرسية التي تضم

معلومة صحية يومية، ومساعدة أولياء الأمور اسهمت في تكوين وعي صحي لدى الطلبة ونشأ معهم من البيت والمدرسة ثم الجامعة ولبقية الحياة . وبالرغم من وجود الوعي الصحي المرتفع في بعض الفترات الا انه العديد من الاشخاص يقومون بلإلمام ببعض الأمور الصحية وإهمالهم لبعضها الآخر، ومعرفته بأنه مضره بصحته لانه يقوم باتباعها لانه قد تكون عنده اسلوب صحي خاطئ مثل الوعي المنخفض الذي جاء على فقرة الإهتمام بوضع الموبايل خارج الغرفة أثناء النوم، وهناك العديد من الاشخاص الواعون صحيا لادن لايطبقون ذلك مثل الأفراد المدخنين يدركون أن التدخين مضر بالصحة ويعرفون جيدا تأثيرات ذلك على صحتهم الجسمية وحتى تأثيرات ذلك على أفراد أسرهم ولكنهم مع ذلك يدخنون.

بحيث جاءت النتيجة متفقه مع دراسة كل من القدومي (2005)، ودراسة الأشقر (2008)، التي أظهرت نتائجها مستوى عالي من الوعي الصحي، وقد يكون السبب في ارتفاع مستوى الوعي الصحي، الى وجود القنوات التلفزيونية واهتمامها بالمقابلات مع اساتذة التربية الرياضية والحديث عن اهم الأمور الصحية والعادات الصحية التي يجب ان يتمتع بها الطالب الجامعي وخاصة الرياضي منها، بالاضافة الى القنوات الفضائية للاطفال التي تضم برامج مهمة لتتنشئة جيل واعى صحيا ومحافظا على نفسه والتي تبقى راسخة عند الكثير من الاطفال ولا ننسى القنوات الصحية المختصة بتممية الوعي للأفراد.

أما الجدول رقم (4) أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الوعي الغذائي لطلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية كان متوسطاً، حيث كان متوسط الاستجابة (3.31)، وبنسبة مئوية للاستجابة (66.2%)، فكانت اغلب الفقرات في المقياس بمستوى وعي غذائي متوسط، بحيث جاء الوعي الغذائي مرتفعا على الفقرات (1، 2، 4، 6، 17، 18) حيث تراوحت النسبة المئوية للاستجابة عليها ما بين (70.6% - 76.4%)، وجاء مستوى الوعي الغذائي متوسطا على الفقرات (3، 5، 7، 8، 9، 11، 12، 13، 14، 15، 16، 19، 20، 21، 22، 23، 24، 25، 26، 27) حيث تراوحت النسبة المئوية للاستجابة عليها ما بين (60.6% - 69.2%)، بينما كان مستوى الوعي منخفضا على الفقرة (10) التي نصها (أقوم بحساب السرعات الحرارية في وجبتي)، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة (52.8%).

ترى الباحثة أن السبب في حصول الوعي الغذائي على نسبة متوسطة على فقرات هذا المجال يعود الى عدم الاهتمام الكبير من قبل الأفراد بأهمية تناول الغذاء المتوازن ودوره في ادارة وظائف اجهزة الجسم أثناء القيام بأي نشاط، وعدم وجود مساقات سواء اجبارية او اختيارية في بعض الكليات التي تختص فقط بالتغذية مكتفين ببعض المساقات التي تضم بعض الجوانب الخاصة بالتغذية، ومن الممكن ان يكون من أحد الأسباب ان الأفراد يوجد عندهم وعي غذائي كمجرد معلومات وثقافات وعدم تطبيق ذلك في الحياة اليومية، نتيجة لضيق الوقت مثلا في العمل مما يؤدي بالفرد الى تناول وجبات الطعام السريعة وليس الصحية والمفيدة منها، ويجب أن لا نُهمل العدد القليل من الفقرات ذات الاستجابة المرتفعة التي يعود سبب اكتسابها من بعض المساقات التي تضم جانب التغذية في مجالاتها، كذلك ممكن أن يعود ذلك الى بعض الانشطة التي يقوم بها طلبة كليات التربية الرياضية كأسرة كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية التي تخصص كثيرا من أنشطتها لتأكيد على أهمية الغذاء الصحي في حياتنا الرياضية وتقوم أيضا بتصميم العديد من العبارات الخاصة بأهمية التمتع بغذاء صحي للحفاظ على حياة صحية جيدة.

جاءت هذه النتيجة متفقة مع دراسة كل من بارزغاري وآخرون (Barzegari, etal, 2011)، ودراسة عزيزي وآخرون (Azizi, etal, 2011)، التي أظهرت نتائجها مستوى وعي غذائي متوسط، وترى الباحثة أن السبب في ذلك يعود الى طبيعة التربية في البيت والأسرى حيث أن معظم الأسر والأباء والأمهات لايقدمون التوجيه الصحيح لأبناءهم ويمارسون أمامهم عادات غذائية سيئة.

#### ثانيا: مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني والتي نصها

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي والغذائي لطلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية تعزى إلى متغير الجنس ؟

ولتحديد الفروق والإجابة عن التساؤل تم تطبيق اختبار (ت)، ( Independent samples-T Test) للعينات المستقلة ونتائج الجدول رقم (5) تبين ذلك، حيث يتضح من نتائج الجدول إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة في مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة

التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية تعزى إلى متغير الجنس، بينما كانت الفروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي بين الطلاب (الذكور - والإناث) وكانت النتيجة لصالح الطالبات كما أشار إليها والشكل رقم (1) يوضح ذلك.

وتعزو الباحثة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب والطالبات في مستوى الوعي الغذائي وذلك لأن الوعي الغذائي لا يتأثر بعامل الجنس فكل فرد سواء كان ذكر أم أنثى له اتجاهاته وعاداته الغذائية الخاصة به وبشكل يتناسب مع ما يحتاجه جسمه، كذلك انه عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث ليعني أن هذا الفرق كان مرتفعا بل جاء بنسبة متوسطة من الوعي ويمكن أن تعود هذه النسبة المتوسطة من الوعي الى أن الأفراد يتلقون المعلومات الغذائية من أفراد غير مختصين بالغذاء كأصدقاء مثلا أو المجالات والجراند الغير متخصصة، ممكن أن يعود سبب عدم الفروق أن الأفراد يقلدون زملائهم بنوعية وكمية الطعام الذي يتناولها كونهم يقضون أغلب الوقت سويا داخل الكلية والإعتماد على الوجبات السريعة الغير صحية.

وجاءت هذه الدراسة متفقة مع دراسة القدومي وزايد(2009)، بعدم وجود فروق في مستوى الوعي الغذائي تبعا لمتغير الجنس، ويعود السبب في ذلك الى عدم اقامة ورشات عمل خاصة حول التغذية الخاصة بطلبة التربية الرياضية وعدم الإهتمام بها بالمناهج الدراسية ذات علاقة بالغذاء. أما بالنسبة للوعي الصحي كانت الطالبات ذو وعي صحي أكثر من الذكور بحيث ترى الباحثة ان السبب في ذلك ممكن أن يعود إلى الإهتمام المتزايد من قبل الإناث بصحتهن وبقوامهن وبتغذيتهن وخاصة في مرحلة ما قبل الزواج على حساب الذكور الذين عادة لامعطيات للإهتمام بقوامهم ومنظرهم الشخصي في أغلب مراحل حياتهم.

وجاءت هذه النتيجة متفقة مع دراسة عبد الحق وأخرون(2012)، التي كانت الفروق بمتغير الجنس وكانت لصالح الطالبات، ويعود السبب الى عدم الاهتمام بعقد الندوات وبالمساقات الدراسية من قبل الطلاب ذات العلاقة بالرياضة والصحة والغذاء.

### ثالثاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث والتي نصها

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي والغذائي لطلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية تعزى إلى متغير الجامعة ؟  
ولتحديد لصالح من الفروق وللإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي ، ونتائج الجداول رقم (7، 8) تبين ذلك.

بحيث تشير نتائج الجدول (7) إلى وجود فروق في مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية تبعاً لمتغير الجامعة، بحيث تم استخدام اختبار شيفيه (Shefe) للمقارنات لمعرفة لصالح من كانت الفروق والجدول رقم (8) يوضح أن الفروق في مستوى الوعي الصحي والغذائي كانت لصالح طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة العربية الأمريكية، والشكل رقم (2) يبين متوسط الاستجابات لمستوى الوعي الصحي لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية تبعاً لمتغير الجامعة، والشكل رقم (3) يبين متوسط الاستجابة لمستوى الوعي الغذائي لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات تبعاً لمتغير الجامعة .

وترى الباحثة أن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي والغذائي ولصالح الجامعة العربية الأمريكية تبعاً لمتوسط الاستجابة الذي كان ذو مستوى أعلى من الجامعات السابقة، وبالرغم من أن كلية التربية الرياضية في الجامعة العربية الأمريكية كلية حديثة بالنسبة للكليات الأخرى إلى أنها تقوم بالإهتمام بإدراج مساقات ذات علاقة تامة بالتغذية والصحة مما يكون وعي غذائي صحي لدى الطلبة أفضل من الكليات الأخرى، كذلك وجود كادر تعليمي متخصص بالتغذية والصحة لنهوض بجيل واعٍ من الناحية الغذائية والصحية، وترى الباحثة أن السبب في حصول الجامعة العربية الأمريكية على أعلى وعي صحي وغذائي عن باقي الجامعات الأخرى إلى طبيعة الطلبة المتواجدين في قسم التربية الرياضية، حيث أن (80%) من الطلبة من الداخل الفلسطيني المحتل وهذا بدوره يعكس الإختلاف في العادات الغذائية والصحية والبيئية مقارنة بالجامعات الأخرى التي تضم طلاب من بيئات مختلفة.

#### رابعاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الرابع والتي نصها

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي والغذائي لطلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية تعزى لمتغير السنة الدراسية؟

ولتحديد الفروق في مستوى الوعي الصحي والغذائي لطلبة التربية الرياضية في الجامعات

الفلسطينية تبعاً لمتغير السنة الدراسية، استخدمت الباحثة اختبار تحليل التباين الأحادي ( One

way anova)، ويظهر ذلك في الجدولين (10)، (11). وتشير نتائج الجدول (10) إلى عدم

وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي لدى طلبة التربية الرياضية في

الجامعات الفلسطينية تعزى لمتغير السنة الدراسية.

وترى الباحثة أن السبب في ذلك يعود إلى متابعة التطور والتقدم في مجالي الصحة بحيث أن

مجتمعنا مجتمع متغير ومتطور من فترة لأخرى وكل يوم يوجد جديد بجميع المجالات تبعاً للعديد

من الظواهر التي تحصل كانتشار الأمراض مما تداعا البحث عن هذه الأسباب وتطوير جوانب

الصحة لتقادي الأمراض والحفاظ على الصحة، بحيث أصبح عند الطلبة معرفة إيجابية في

الجوانب المتعددة من الصحة كما أن هذه المعلومات والمعارف التي تنمي الوعي الصحي بكل

أشكاله متوفرة لجميع الطلبة وبمختلف المراحل العمرية ولا تقتصر على سنة دراسية واحدة ولا

تقتصر فقط على مادة دراسية واحدة.

تشير نتائج الجدول رقم (11) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الغذائي تبعاً

لمتغير السنة الدراسية وقامت الباحثة باستخدام إختبار شيفيه (Shefe) للمقارنات والجدول رقم

(11) لمعرفة لصالح من الفروق بحيث تبين أن الفروق كانت لصالح السنة الدراسية الثالثة بعد

مقارنتها بثانية والرابعة والشكل البياني رقم (4) يبين ذلك .

بحيث ترى الباحثة ان وجود فروق بين السنوات الدراسية إلى عدم وجود فكر ووعي غذائي متكامل

يشمل جميع السنوات الدراسية، ومن الممكن أن الطالب لا يتناول مساقات خاصة بالتغذية بالسنة

الدراسة الثانية مما لا يكون وعي غذائي عن اي أمر لهم وبعد الانتهاء من السنة الثانية يقوم

الطالب بأخذ المساق المتعلق بالغذاء وبالتالي يتكون عنده الوعي الغذائي ومجموعة من

المعلومات والثقافات الغذائية أما في السنة الرابعة لا يكون عندهم وعي لانهم اعتبروا المساق

الخاص بالغذاء مجرد معلومات وعدم تطبيقها وعدم الاهتمام بتطوير هذه المعارف من وجه نظر الباحثة ، مما أظهر أن الوعي الغذائي جاء لصالح السنة الثالثة. بحيث لم تتفق نتائج الدراسة الحالية مع أي دراسة تم ذكرها كونها لم تضم متغير السنة الدراسية وتعتبر الدراسة الحالية هي الدراسة الوحيدة التي تضم هذا المتغير.

#### خامسا: النتائج المتعلقة بالتساؤل الخامس والتي نصها

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي والغذائي لطلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية تعزى إلى متغير المعدل التراكمي؟ ولتحديد الفروق في مستوى الوعي الصحي والغذائي لطلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية تبعاً لمتغير المعدل التراكمي، استخدمت الباحثة اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA)، ويظهر ذلك في الجدولين (13، 14). وتشير نتائج الجدول (13) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية تعزى لمتغير المعدل التراكمي بينما كانت الفروق دالة إحصائياً في مستوى الوعي الغذائي.

ترى الباحثة أن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي إلى يدل على أن جميع الطلبة الدارسين لهذا المقرر يواجهون مستوى الوعي الصحي عندهم متشابه بغض النظر عن مستوى معدلهم التراكمي، وقد يعزى ذلك لكون هذا المقررات الصحية تمثل التجربة الأولى للطلبة لتعرف عليها ومعرفتها ويمكن تطبيقها عملياً واستخدامها بأغراض البحث العلمي ويمكن أن تشمل اختبار واحد فتكون النتائج متقاربة، في حين أن باقي متطلبات المقررات في خطتهم الدراسية تقتضي منهم تقديم امتحان أول وثاني ونهائي، ووجود كتاب منهجي محدد للمقرر مما يظهر مستوياتهم العلمية المتفاوتة.

ولمعرفة الفروق في مستوى الوعي الغذائي تم استخدام اختبار شيفيه (Scheff) لتحديد لصالح من الفروق للمعدل التراكمي، بحيث تشير نتائج الجدول (14) وأن الفروق كانت لصالح المعدل التراكمي الأكثر من (80%) بحيث ترى الباحثة أن السبب بوجود الفروق في الوعي الغذائي أن الجانب الغذائي

يحتوي على العديد من المعلومات وكل الأفراد والطلاب يختلفون عن بعض بسبب اختلاف قدراتهم العقلية فالطالب الذي يتمتع بقدرات عقلية عالية يؤدي الى رفع معدله التراكمي أفضل من غيره فبتالي الوعي الغذائي عند الطالب ذو المعدل التراكمي الاعلى ذو وعي غذائي أفضل لكن يجب الإشادة الى أن الشخص ذو المعدل الأعلى والوعي الغذائي الأعلى ليس جدير بالذكر ان يكون شخص يتبع الامور الصحية والغذائية على أفضل وجه لانه كما تم ذكره سابقا يمكن أن تكون عنده معلومات وليس تطبيق بحياته اليومية.

جاءت هذه النتيجة متقنة مع دراسة القدومي وزايد(2009) التي جاءت الفروق لصالح المعدل الأعلى، ويعود السبب في ذلك الى ان الطلبة ذو المعدل التراكمي الأعلى يتمتعون بوعي غذائي أعلى لإلمامهم بالتعرف على المعلومات ذو علاقة بالغذاء.

## الإستنتاجات:

في ضوء أهداف الدراسة استنتجت الباحثة ما يأتي :

1. تميزت عينة البحث بمستوى وعي صحي مرتفع ومستوى غذائي متوسط .
2. لا يختلف مستوى الوعي الغذائي بين الذكور والإناث، لكن اختلف المستوى الصحي بين الذكور والإناث ولصالح الإناث.
3. تميز طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة العربية الأمريكية بمستوى وعي صحي وغذائي أعلى من طلبة كليات التربية الرياضية في الجامعات الأخرى التي تم تناولها بالدراسة.
4. مستوى الوعي الصحي لسنوات الدراسية لعينة البحث لم تختلف عن الأخرى، لكن مستوى الوعي الغذائي اختلف بين السنوات الدراسية لعينة البحث.
5. لم يتأثر مستوى الوعي الصحي بين طلبة عينة البحث تبعاً للمعدل التراكمي، لكن مستوى الوعي الغذائي تأثر بالمعدل التراكمي.

## التوصيات:

انطلاقاً مما أظهرته نتائج الدراسة توصي الباحثة بما هوأتي:

1. ضرورة التركيز على المساقات الخاصة بالجانب الصحي والغذائي في برامج الخطط الدراسية في الجامعات الفلسطينية وإعطائها مكانة ومساحة خاصة واكبر في مناهج التعليم الجامعي.
2. نشر الوعي الصحي والغذائي الخاص بالأفراد عامة وبالفرد الرياضي بشكل خاص من خلال عقد الندوات والمؤتمرات في الجامعة بإشراف طاقم أكاديمي مختص بالمجالين .
3. العمل على تعزيز وترسيخ مفهوم الوعي الصحي والغذائي وأهميته لرياضي من خلال الإهتمام بالمساقات الإجبارية في الجامعة مثل اللياقة البدنية والتغذية والرياضة والصحة، لما لها دور ايجابي في تعزيز الوعي الصحي والغذائي وضرورة تطبيقها بالحياة اليومية والعملية وعدم الإكتفاء بها كمعلومة.
4. إجراء دراسات اوسع للبحث عن المشكلات الصحية والغذائية لأفراد المجتمع، بما يساعد على تشخيص الأوضاع الصحية لتكون خطوة اولى لتحسين مستوى الصحة العامة والتغذية الجيدة.
5. توفير البيانات الصحية والغذائية المتعلقة بالأمراض والمشكلات الصحية القائمة، ووضع الأسس المناسبة لتطوير نظام متكامل للمعلومات الصحية والغذائية يضمن تدفق المعلومات وسهولة الحصول عليها.
6. جعل مقرر مادة الصحة العامة والمواد الخاصة بالغذاء متطلب ضروري لكل قسم من اقسام كليات التربية وعدم اقتصره على قسم العلوم والأحياء .
7. ضرورة إجراء العديد من الدراسات لتعريف بالجانبين الصحي والغذائي في كليات الجامعات الأخرى

## المصادر والمراجع

- أبوزايدة، حاتم. (2006). فاعلية برنامج الوسائط المتعددة على بعض المفاهيم الصحية والوعي الصحي لطلبة الصف السادس في العلوم، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- أسعد، يوسف ميخائيل. (1995). أسس التربية الجنسية، دار النهضة للطباعة والنشر، القاهرة، مصر.
- الشمري، عبدالله. (1991). المسح الطبي الصحي للفم والأسنان بالمملكة العربية السعودية المرحلة الأولى، المنطقة الوسطى، مطبعة جامعة الملك سعود، الرياض.
- القادوم، عفاف. (2000). بناء برنامج لتنمية الثقافة الصحية لدى المرأة الريفية في ضوء احتياجاتها، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس، القاهرة.
- الكردي، مجدي خضر. (2007). برنامج مقترح في علوم الصحة والبيئة لإكساب الوعي الدوائي لطلبة الصف التاسع بغزة، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية ، غزة.
- أبو حججوح، ريم. (2008). أثر وحدة دراسية مقترحة في تنمية الوعي الغذائي لدى الطالبات المعلمات تخصص التعليم الأساسي بجامعة الأزهر، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة.
- أبو حليلة، جهاد. (2008). أثر برنامج بالوسائط المتعددة يوظف الأحداث المتناقضة في تنمية الوعي الغذائي لدى طلاب الصف الخامس الأساسي في مادة العلوم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة.
- الأشقر، رنان. (2008). مستوى الوعي الصحي لدى طلبة الصف التاسع الأساسي بمحافظة غزة ، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الأقصى، فلسطين، غزة.
- الرازحي، عبد الوارث. (1999). الوعي الصحي لدى طلبة مرحلة التعليم الأساسي في الجمهورية اليمنية المتحدة، المجلة العربية للتربية، عدد 19، ص 681-698، تونس.

- الشريف، بيضاء محمد. (2007). برنامج مقترح في التربية الغذائية لتنمية الوعي الغذائي لدي طالبات المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية، رسالة دكتوراة مقدمة لقسم التربية وعلم النفس تخصص مناهج وطرق تدريس الاقتصاد المنزلي، كلية التربية للأقسام الأدبية.
- العلي، محمد. وقاسم، خويلة. ( 2007 ). دراسة مدى الوعي الصحي الغذائي لدى لاعبي المنتخب الرياضية في جامعة اليرموك، اربد، الاردن، ملخصات بحوث المؤتمر العلمي الدولي الثاني، المستجدات العلمية في التربية البدنية والرياضية، جامعة اليرموك، كلية التربية الرياضية، اربد، الاردن .
- القباع، عبد الفتاح .(1989). تغذية الرياضي، دار طالس للدراسات والنشر، ط(1)، دمشق.
- القدومي، عبدالناصر، عبدالرحيم. (2005). مستوى الوعي الصحي ومصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى لاعبي الأندية العربية لكرة الطائرة. مجلة العلوم التربوية والنفسية، كلية التربية، جامعة البحرين، المجلد (6) ، العدد (1)، ص 223-263.
- القدومي، عبد الناصر، عبدالرحيم. كاشف، زايد.(2009). مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وجامعة السلطان قابوس، مجلة النجاح للابحاث والعلوم الانسانية. جامعة النجاح الوطنية، فلسطين. جامعة السلطان قابوس، سلطنة عمان.
- برهم، عبد المنعم. (1986). دليل التغذية والتعب في الممارسة الرياضية، مطبعة الأفق، عمان، الأردن.
- تيم ، عدنان. (1991). الإشراف التربوي والتربية الصحية في مدارس وكالة الغوث، مجلة المعلم والطالب، معهد التربية، قسم التربية والتعليم العالي في دائرة التربية والتعليم ، اللأنروا، اليونسكو، ص 49-54 عمان، الأردن.
- حداد، شفيق .(2000). الدليل الغذائي للصحة الجيدة، ط3، نوفل للنشر والتوزيع، بيروت، لبنان.

- حسنين، بدرية.(2003). برنامج في الثقافة الغذائية قائم على أسلوب التكامل وأثره في تنمية التحصيل المعرفي والوعي الغذائي لدى طلاب المعرفة الرابعة بالشعب الأدبية بكلية التربية بسوهاج، مجلة التربية العلمية، المجلد (6)، العدد (1).
- حسين، فرج، عبد اللطيف.(1992). قوائم السلامة في محتوى الصفوف الثلاثة الأولى للمرحلة الابتدائية للمملكة العربية السعودية، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، كلية التربية، جامعة المنيا، مجلد(5)، عدد(1).
- حلس، موسى صقر.(2003). تقويم محتوى منهاجي العلوم والصحة للصفين السادس والسابع في ضوء مفاهيم التربية الصحية، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة.
- خطابية، عبد الله محمد.(2002). مستوى الوعي الصحي لدى طالبات كلية المجتمع، مجلة كلية التربية، مجلد 14، العدد 1، جامعة السلطان قابوس، عمان.
- سلامة، بهاء الدين، إبراهيم.(1998). الصحة والتربية الصحية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- سالمه، بهاء الدين (1992). بيولوجيا الرياضة والأداء الحركي، دار الفكر للنشر والتوزيع، ط(1)، القاهرة.
- سليم، محمد صابر.(1998). أضواء على تطوير مناهج العلوم للتعليم العام في الدول العربية للجمعية المصرية، مجلة التربية العلمية، المجلد(1)، العدد(2)، القاهرة، مصر.
- سليمان، عمار. خضر، داوود. المختار، محمد يوسف.(1988). الصحة العامة، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة الموصل.
- صالح، محمد صالح. (2007). فعالية برنامج مقترح في التربية الصحية في تنمية الوعي الصحي بالجمعية المصرية، القاهرة، مصر.
- طبيب الأسرة (1991). مجلة طبية اجتماعية نفسية، السنة التاسعة، العدد(27)، ص (43).
- ظاهر، جعفر. (2004). أسس التغذية الصحية، عمان، دار مجدلاوي .

- عبد الشافي، حيدر. (2002). ارشادات صحية، جمعية الهلال الأحمر لقطاع غزة، غزة، فلسطين.
- عبدالحق، عماد، صالح. شناعة، مؤيد. نعيرات، قيس. العمدة، سليمان. (2012). *مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية وجامعة القدس*. مجلة جامعة النجاح للأبحاث للعلوم الإنسانية، المجلد (26)، العدد (4) نابلس، فلسطين.
- عبدالله، مهدي، علي. (2000). *الحاسوب والمنهج الحديث*، دار عالم الكتب، ط(1)، الرياض.
- عبده، ياسين. (2003). *برنامج مقترح لتنمية المفاهيم الصحية لدى طلبة الصف السادس الأساسي بمحافظة غزة*، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
- عثمان، عبداللطيف، موسى. (1993). *التدخين يقتلك ببطء*، مكتبة الزهراء، القاهرة، مصر.
- عبد المقصود، عصمت. (1987). *الصحة والرياضة*، دار المعارف، ط (1)، القاهرة.
- فخرو، عائشة، أحمد. (2006). *المعلومات الغذائية المتضمنة في الكتب الدراسية للصفوف الثلاثة المتقدمة في مرحلة الابتدائية بدولة قطر*، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد (7)، العدد (1).
- فخرو، عائشة، أحمد. (2003). *مقارنة مستوى الوعي الغذائي لدى الطالبات الملمات تخصص الاقتصاد المنزلي بكلية التربية، جامعة قطر والتخصصات الأخرى في ضوء بعض المتغيرات*. مجلة العلوم التربوية. المجلد (4)، ص (57-19)، قطر.
- فراج، حسن. (1992). *الوعي الصحي لدى طلاب المرحلة الثانوية في مصر*، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس، القاهرة.
- قطاش، رشدي. الشاعر، عبد المجيد. (2001). *التغذية الصحية*، مطبعة الباروزي العلمية لنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- قنديل، أحمد إبراهيم. (2001). *تأثير التدريس على التحصيل الدراسي للعلوم والقدرات الإبتكارية والوعي بتكنولوجيا المعلومات*، مجلة الدراسات في المناهج وطرق التدريس، العدد (2)، جامعة طنطا.

- قنديل، عبدالرحمن.(1990). *التربية الغذائية وتطور الوعي الغذائي لدى أمهات المستقبل*. المؤتمر السنوي الثالث للطفل المصري وتنشئته ورعايته، المجلد الثاني، مركز دراسات الطفولة، جامعة عين شمس ، مصر.
- محاسنة، إحسان، علي.(1991). *البيئة والصحة العامة*، دار الشروق، عمان، الأردن.
- محجوب، وجيه.(1990). *التغذية والحركة (الغذاء والتدريب وقياسهم)*، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة بغداد.
- مصطفى، عصام عبد الخالق.(1983). *دراسة العادات الغذائية لرياضيي المستويات العالية*، ورقة عمل مقدمة للمؤتمر العلمي الرابع لدراسات وبحوث التربية الرياضية.
- ملحم، عائد(1999). *الطب الرياضي والفسولوجي- قضايا ومشكلات معاصرة*، مؤسسة حمادة للنشر والتوزيع، إربد، الأردن.
- محمود، عبد المنعم شحاتة.(1991). *التدخين بوابة المخدرات*، مكتبة الزهراء، القاهرة، مصر.
- مصالحة، عبد الهادي.(2004). *برنامج مقترح في التربية الصحية للمعاقين بصريا في المرحلة الأساسية في ضوء احتياجاتهم*، رسالة دكتوراة، كلية التربية، جامعة الاقصى، غزة.
- هارون، بسام. حمدان ،ساري. أبو حليلة، فائق.(1996). *الرياضة والصحة*، مؤسسة وائل للنشر والتوزيع، ط (1)، عمان، الأردن.
- وزارة الصحة ( 2008 ) *التغذية والصحة، ط1*، الإدارة العامة للتغذية، المملكة العربية السعودية.
- يوسف، السيد. كمال، محمد (1994). *الموسوعة المصرية في تغذية الإنسان*.

- Azizi, M., Aghae, N., Ebrahimi, M., & Ranjbar, K. (2011). *Nutrition Knowledge, the attitude and practices of college students*. Facta Universitatis/ **Physical Education & Sports**, 9(3): 349- 357.
- Azizi, M., Rahmani-nia, F., Malaee, M., Malaee, M., & Khosravi, N. (2010). *A study of nutritional knowledge and attitudes of elite college athletes in Iran*. **Brazilian Journal of Biomotricity**, 4( 2): 105-112.
- Barrow & , McGee, R.(1975).”**A practical approach to measurement in physical education 2<sup>nd</sup>**, LeaFebiger”, Philadelphia (599).
- Barzegari, A., Ebrahimi, M., Azizi, M., & Ranjbar. K. (2011). *A study of nutrition knowledge, attitudes and food habits of college students*. **World Applied Sciences Journal** 15 (7): 1012-1017.
- Brown, Karen. (2000).*Nutrition in Nursing: the New Approach . New CANAAN, KEATS PUBLISHING, ING .*
- Harre,D.(1982);*Principles of sports training, sport very lag Berlin, First editi on\ Leipzig*, German Democratic Republic.
- Frank ketch and William, M.(1983). *Nutrition weight control and exercise, lea and febign*,USA.
- Ouman, Onyango etal (2004) : *Changing concepts of health and illness among children of primary school age in Western Kenya*, **Oxford journals**, Vo. 19, No, 3, 326-339
- Williams, MH.(1995). “ *Nutrition for fitness and sports Dubuque*”, **IA, WMC**, Brown communication, Inc.

## الملاحق

الملحق رقم (1) أداة الدراسة قبل التعديل

الملحق رقم (2) أداة الدراسة بعد التعديل

الملحق رقم (3) أسماء المحكمين

## الملحق رقم (1)

### أداة الدراسة

الاستبيان الخاص باستطلاع رأي المحكمين حول المجالات والفقرات المراد استخدامها في الدراسة قبل التعديل

الاخ الدكتور: \_\_\_\_\_ المحترم.

تحية طيبة وبعد،

تقوم الباحثة بدراسة "مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة أقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية" وذلك استكمالاً لمتطلبات درجة الماجستير في التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، وعليه فقد تم اختيارك كعضو لتحكيم مجالات وفقرات الاستبانة المقترحة من قبل الباحثة لما عهدنا منك من خبرة ومعرفة في تحكيم هذا المجال، ارجو من حضرتكم التكرم بالاطلاع على المجالات والفقرات بعناية وابداء ملاحظتكم حول ملاءمة هذه المجالات والفقرات للدراسة، وهذا بدوره سيسهم بإصدار حكم دقيق وموضوعي عليها، كما ارجو ابداء ملاحظتكم من حيث اقتراح اي تعديل على فقرات أو على الصياغة اللغوية. مع الإحترام والتقدير وشاكرين حسن تعاونكم.

الباحثة

نرمين ياسين

## الاستبانة

أختي الطالبة،، اخي الطالب:

تقوم الباحثة بدراسة " مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية" وذلك استكمالاً لمتطلبات درجة الماجستير في التربية الرياضية في كلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية ، ارجو من حضرتكم التكرم بالاستجابة على فقرات الاستبيان، علماً بان جميع المعلومات ستستخدم لغاية البحث العلمي فقط.

اولاً: المعلومات الشخصية:

الجنس: ذكر ( ) ، أنثى ( ) .

الجامعة: جامعة النجاح الوطنية ( ) ، الجامعة العربية الأمريكية ( ) ،

جامعة فلسطين التقنية- خضوري ( ) ، جامعة القدس أبوديس ( ) .

السنة الدراسية: الأولى ( ) ، الثانية ( ) ، الثالثة ( ) ، الرابعة ( ) .

المعدل التراكمي : أقل من 70% ( ) ، من 70-80% ( ) ، أكثر من 80% وأقل من

90% ( ) ، أكثر من 90% ( ) .

ثانياً: استبيان الوعي الغذائي

الرقم	الفقرة	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
1	اهتم ان يكون الغذاء اليومي متكاملًا وشاملاً.					
2	يتعذر علي تناول وجبة الافطار لضيق الوقت.					
3	اكثر من تناول المشروبات الباردة او الساخنة بين الوجبات الاساسية.					
4	شرب القهوة والشاي يساعدني على التركيز.					
5	اهتم بمعرفة عناصر الغذاء التي تمدني بالطاقة.					
6	احافظ على وزني بالشكل المناسب .					
7	أكثر من تناول الخضراوات والفواكه الطازجة.					
8	احاول الابتعاد عن الطعام المقلي وافضل المطهي.					
9	الترم بمواعيد الوجبات الأساسية وعددها.					
10	اهتم بقراءة المكونات الغذائية للأطعمة قبل شرائها.					
11	اقوم بحساب السرعات الحرارية في وجبتي.					
12	اهتم بتناول الوجبات الخفيفة بين الوجبات الرئيسية.					
13	اعتمد على تناول الوجبات الجاهزة أو السريعة بشكل أساسي في نظامي					

					الغذائي.
					14 أقوم بتناول الطعام أمام التلفاز في وقت متأخر من الليل.
					15 أمارس النشاط الرياضي بعد تناول الطعام.
					16 أحصل على الفيتامينات والأملاح المعدنية من الفواكة والخضراوات.
					17 أتناول الحلوى والمشروبات الغازية لأنها أغذية جيدة لصحة.
					18 أحرص على تناول وجباتي اليومية في المنزل بين أفراد أسرتي.
					19 أتناول بكثرة الأغذية التي تحتوي على الدهون والسكريات
					20 أحرص على شرب الحليب يوميا كونه غني بالكالسيوم ومهم للحفاظ على عظام الجسم.
					21 أتناول طعامي بسرعة.
					22 اهتم بالابتعاد عن العادات الغذائية السيئة التي تفسد عملية الهضم وامتصاص الطعام.
					23 أهتم بطريقة إعداد الطعام بصورة تحافظ على عناصره الغذائية.
					24 أتناول الأطعمة التي بها مواد حارة.
					25 أتذوق بعض الخضروات والفاكهة أثناء تواجدي بالسوق.
					26 أحرص على التنويع في الوجبات الرئيسية التي أتناولها يوميا.
					27 أهتم بنوع وكمية الطعام والسوائل التي

					أتناولها قبل وأثناء وبعد التدريب أو المنافسة.
					28 اهتم بعدم تناول الاطعمة المكشوفة التي يتجول بها البائعون.
					29 احرص على تناول السمك مرتين اسبوعيا على الاقل.
					30 اقوم بشراء الوجبات السريعة من المطاعم لانها افضل من الطعام المعد بالمنزل.

ثالثاً: استبيان الوعي الصحي

الرقم	الفقرة	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	معارض بشدة
1	اهتم بالنوم والراحة لساعات كافية.					
2	احافظ على سلامة عيناى بعدم ابقائها لفترات طويلة أمام شاشات الموبايل أو الحاسوب أو التلفاز والأكتفاء بالمشاهدة من مسافة مناسبة .					
3	اهتم بالاستحمام وخاصة بعد المنافسة الرياضية والتمرين.					
4	اراعي عند اختياري ملابسى مناسبتها لدرجة حرارة الجو ومناسبتها لنوع النشاط الممارس.					
5	اهتم بالسكن فى منزل نظيف وصحى من حيث التهوية الجيدة والشمس.					
6	اهتم بتقليم اظافر يداى وقدماي كلما احتاج الأمر لذلك.					
7	أمشى لمسافات طويلة بغرض تنشيط الدورة الدموية.					
8	اهتم بتخصيص وقت لممارسة بعض ا لتمارين الرياضية.					
9	اهتم باجراء كشف طبي بعد الشفاء من الاصابة.					
10	يجب وجود بطاقة صحية لكل طالب مسجل بها حالته الصحية.					
11	أهتـم بوضع الموبايل خارج الغرفة أثناء فترة النوم					
12	احرص على عدم تسخين الطعام بأي وعاء بلاستيكي بالميكرويف.					

					أحرص على عدم التدخين قبل اوبعد ممارسة النشاط الرياضي .	13
					اهتم بقراءة تاريخ الانتاج والانتهاه على المواد الغذائية قبل شرائها.	14
					اهتم بمعرفة كيفية حماية الجسم والمحافظة عليه.	15
					اهتم بمعرفة كيفية التقاط الاشياء وحملها عن الارض.	16
					اهتم بمعرفة الطريقة الصحية لحمل الكتب.	17
					ممارسة الانشطة الرياضية تساعد ا لجسم في اداء وظائفه.	18
					اهتم بوضع مساحيق التجميل ومزيلات العرق ومثبتات الشعر(الجل) أثناء ممارسة النشاط الرياضي.	19
					اهتم بمضغ الطعام جيدا قبل بلعه.	20
					اهتم بغسل الايدي قبل الاكل وبعده.	21
					اتجنب الحديث أثناء تناول الطعام.	22
					اعتقد بان برامج الارشاد الغذائي الوسيلة الرئيسية لإكساب المعلومات الغذائية والسلوك الغذائي السليم لافرد المجتمع.	23
					اهتم بتناول الفواكه بعد الطعام .	24
					اهتم بشرب الماء أثناء تناولي لطعام.	25
					افضل تناول الخبز الابيض على الخبز الاسمر.	26
					اتناول الادوية دون استشارة الطبيب.	27
					على انقاص وزني دون اتباع حمية غذائية	28

					صحية من خلال اخصائي التغذية.	
					البروتينات من المواد المولدة لطاقة.	29
					السمنة تساعد على الاصابة بمرض القلب.	30
					الانزيمات تساعد على هضم الطعام .	31
					احرص على تناول المكملات الغذائية.	32
					اتجنب استخدام عبوات المشروبات اكثر من مرة لاغراض مختلفة.	33

## الملحق رقم (2)

أداة الدراسة

يوضح الاستبيان بصورته النهائية بعد عرضه على لجنة المحكمين

الاستبانة

أختي الطالبة،، اخي الطالب:

تقوم الباحثة بدراسة " مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية" وذلك استكمالاً لمتطلبات درجة الماجستير في التربية الرياضية في كلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية ، ارجو من حضرتكم التكرم بالاستجابة على فقرات الاستبيان، علماً بان جميع المعلومات ستستخدم لغاية البحث العلمي فقط.

اولاً: المعلومات الشخصية:

الجنس: نكر ( ) ، أنثى ( )

الجامعة: جامعة النجاح الوطنية ( ) ، الجامعة العربية الأمريكية ( ) ،

جامعة فلسطين التقنية- خضوري ( ) ، جامعة القدس أبوديس ( ) .

السنة الدراسية: الأولى ( ) ، الثانية ( ) ، الثالثة ( ) ، الرابعة ( ) .

المعدل التراكمي : أقل من 70% ( ) ، من 70-79% ( ) ، أكثر من 80% ( ) .

الباحثة : نرمين ياسين

ثانياً: استبانة الوعي الغذائي

الرقم	الفقرة	درجة كبيرة جداً	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جداً
1	اهتم ان يكون الغذاء اليومي متكاملًا وشاملاً.					
2	اكثرمن تناول المشروبات الباردة بين الوجبات الاساسية.					
3	أكثر من شرب القهوة أو الشاي ليساعدني على التركيز.					
4	اركز بمعرفة عناصر الغذاء الأساسية التي تمدني بالطاقة.					
5	اتناول الأغذية التي لاتزيد من وزني.					
6	أكثر من تناول الخضراوات والفواكه الطازجة.					
7	احاول الابتعاد عن الطعام المقلي وافضل المطهي.					
8	الترم بمواعيد الوجبات الأساسية وعددها.					
9	اهتم بقراءة المكونات الغذائية للأطعمة قبل شرائها.					
10	اقوم بحساب السعرات الحرارية في وجبتي.					
11	اهتم بتناول الوجبات الخفيفة بين الوجبات الرئيسية.					
12	اعتمد على تناول الوجباتالسريعة بشكل أساسي في نظامي الغذائي.					
13	أقوم بتناول الطعام في وقت متأخر من الليل.					

					14	أمارس النشاط الرياضي بعد تناول الطعام بفترة زمنية محددة.
					15	أتناول مشروبات الطاقة بأنواعها المختلفة.
					16	أتناول الحلوى بشكل معتدل لأنها جيدة لصحة.
					17	أهتم بنوعية وكمية الطعام التي أتناولها قبل وبعد ممارسة النشاط الرياضي.
					18	أهتم بنوع وكمية السوائل التي أتناولها قبل وأثناء وبعد ممارسة النشاط الرياضي.
					19	أحرص على شرب الحليب يوميا كونه غني بالكالسيوم .
					20	أتناول طعامي بشكل سريع.
					21	أهتم بالابتعاد عن العادات الغذائية السيئة التي تقسد عملية الهضم وامتصاص الطعام. مثل: المشروبات الغازية.
					22	أهتم بطريقة إعداد الطعام بصورة تحافظ على عناصره الغذائية.
					23	أتناول الأطعمة التي بها مواد حارة.
					24	أتناول الأغذية التي تحتوي على الدهون .
					25	أحرص على التنوع في الوجبات الرئيسية التي أتناولها يوميا.
					26	أحرص على تناول السمك مرة اسبوعيا على الأقل.
					27	أقوم بشراء الوجبات الغذائية من المطاعم .

ثالثاً: استبانة الوعي الصحي

الرقم	الفقرة	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا
1	اهتم بالنوم والراحة لساعات كافية.					
2	احافظ على سلامة عياني بعدم استخدام الأجهزة الذكية لفترات طويلة.					
3	اهتم بنظافتي الشخصية ( بالاستحمام) وخاصة بعد ممارسة النشاط الرياضي.					
4	اهتم بإختيار ملابس رياضية ملائمتها لدرجة حرارة الجو ومناسبتها لنوع النشاط الممارس.					
5	اهتم بالسكن في منزل نظيف وصحي من حيث التهوية الجيدة وأشعة الشمس.					
6	اهتم بتقليم اطراف يداي وقدماي كلما احتاج الأمر لذلك.					
7	أفضل المشي لأداء الأنشطة اليومية بالجامعة وخارجها.					
8	اهتم بتخصيص وقت خارج الجامعة للممارسة الأنشطة الرياضية.					
9	اهتم بإجراء الكشف الطبي الدوري باستمرار.					
10	اهتم بعدم تناول الاطعمة المكشوفة .					
11	أهتم بوضع الموبايل خارج الغرفة أثناء فترة النوم					
12	احرص على عدم تسخين الطعام بأي وعاء بلاستيكي بالميكرويف.					
13	أحرص على عدم التدخين .					
14	اهتم بقراءة تاريخ الانتاج والانتهاء على					

					المواد الغذائية قبل شرائها.	
					اهتم بمعرفة كيفية التقاط الاشياء بالطريقة الصحيحة عند إلتقاطها عن الارض.	15
					اهتم بوضع مساحيق التجميل ومثبتات الشعر(الجل) أثناء ممارسة النشاط الرياضي.	16
					اهتم بمضغ الطعام جيدا قبل بلعه.	17
					اتجنب الحديث أثناء تناول الطعام.	18
					اهتم باتباع برامج الإرشاد الغذائي.	19
					اهتم بتناول الفواكه قبل الطعام.	20
					افضل تناول الخبز الأسمر على الخبز الأبيض.	21
					اتناول الادوية حسب ارشادات الطبيب.	22
					احرص على انقاص وزني دون اتباع حمية غذائية صحية من خلال اخصائي التغذية.	23
					اتبع عادات قوامية صحية.	24
					السمنة تساعد على الإصابة بأمراض العصر الحديث.	25
					احرص على تناول المكملات الغذائية.	26
					اتجنب استخدام عبوات المشروبات اكثر من مرة لاغراض مختلفة.	27

### الملحق رقم (3)

أسماء لجنة المحكمين ورتبهم العلمية وتخصصاتهم ومكان عملهم

الرقم	الأسم	الرتبة العلمية	التخصص	مكان العمل
1	د.جمال شاكر	أستاذ مساعد	سباحة	جامعة النجاح
2	د.بشار صالح	أستاذ مساعد	فسيولوجيا	جامعة النجاح
3	د.بدر دويكات	أستاذ مساعد	القياس والتقويم	جامعة النجاح
4	د.راغدة مفلح	أستاذ مساعد	أساليب تدريس	جامعة النجاح
5	د.وليد خنفر	أستاذ مشارك	أساليب تدريس	الجامعة العربية الأمريكية
6	د.سبأ جرار	أستاذ مساعد	تنظيم وإدارة	الجامعة العربية الأمريكية
7	د.بهجت أبو طامع	أستاذ مشارك	تعلم حركي	جامعة خضوري
8	د.ثابت شتيوي	أستاذ مشارك	علم نفس	جامعة خضوري
9	د.عبد السلام حمارشة	أستاذ مشارك	فسيولوجيا	جامعة القدس أبو ديس

**An- Najah National University**  
**Faculty of Graduate Studies**

**The Level of Health and Nutritional  
Awareness among physical education  
Students in Palestinian Universities of the  
west- bank**

**By**

**Narmeen Qasem yousf yasin**

**Supervisor**

**Prof. Imad Saleh Abdellhaq**

**Co- Supervisor**

**Dr. Qais Nairat**

**The Thesis is Submitted in Partial Fulfillment of the Requirement for the  
Degree of Master of Physical Education, Faculty of Graduate Studies,  
An-Najah National University, Nablus – Palestine.**

**2017**

# **The Level of Health and Nutritional Awareness among physical education Students in Palestinian Universities of the west- bank**

**By**

**Narmeen Qasem yousf yasin**

**Supervisor**

**Prof. Imad Saleh Abdellhaq**

**Co- Supervisor**

**Dr. Qais Nairat**

## **Abstract**

This study aimed to investigating the level of health and nutritional awareness among physical education students in Palestinian universities of the west-bank, in addition to determine the differences level of health and nutritional awareness according to the variables of gender, university, academic year and average. To achieve that, the study was conducted on a sample that consisted of (432) students from the physical education departments at the Palestinian universities, and the descriptive approach was implemented using a questionnaire as a tool to collect data. Statistical analysis was performed on SPSS (version 20) and the statistical significant level was set on at ( $\alpha \leq 0.05$ ). The results of the study showed that the level of health awareness among physical education students in Palestinian universities was high, where the percentage of response for the total score was (77.2%), and the level of nutritional awareness among physical education students in Palestinian universities was moderate, where the percentage of response for the total score was (66.2%). Also, the results revealed that there were no significant differences in the level of health awareness among students of physical education departments due to (gender, academic year and average) variables, while there were significant differences in the level of health awareness

according to university variable for Arab- American University. Furthermore, there were significant differences in the level of nutritional awareness among students of physical education departments according to gender variable for female students, university variable for Arab- American University, academic year variable for the third year students and average variable for the average over than (80%).

The researcher recommends several recommendations where the most important is to strengthen and consolidate the concept of health and nutritional awareness and its importance for athlete and no-athlete students through the interest in optional courses in the universities such as sports and health, nutrition and physical fitness, because they have a positive role in strengthening health and nutritional awareness through its application in the daily and practical life and not only get them as information.