



جامعة النجاح الوطنية
كلية الدراسات العليا

تصور مقترح في ضوء النمذجة البنائية للعلاقة بين الوعي الصحي -
الغذائي والوعي الاجتماعي ودوافع ممارسة الانشطة الرياضية لدى طلبة
المرحلة الثانوية في محافظة قلقيلية

اعداد

أنيسة احمد محمود عوده

اشراف

أ.د. عماد صالح عبد الحق

قدمت هذه الأطروحة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الدكتوراه في الفلسفة في علوم الرياضة من كلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية، نابلس-فلسطين.

2024

تصور مقترح في ضوء النمذجة البنائية للعلاقة بين الوعي الصحي-الغذائي والوعي الاجتماعي
ودوافع ممارسة الانشطة الرياضية لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة قلقيلية

إعداد

أنيسة احمد محمود عوده

نوقشت هذه الأطروحة بتاريخ 2025/01/05م، وأجيزت:


التوقيع

التوقيع

التوقيع

التوقيع

د.د. عماد عبدالحق

المشرف الرئيسي

د.وليد شاهين

الممتحن الخارجي

د.جمال شاكر

الممتحن الداخلي

د.قيس نعييرات

الممتحن الداخلي



جامعة النجاح الوطنية
كلية الدراسات العليا

تصور مقترح في ضوء النمذجة البنائية للعلاقة بين الوعي الصحي -
الغذائي والوعي الاجتماعي ودوافع ممارسة الانشطة الرياضية لدى طلبة
المرحلة الثانوية في محافظة قلقيلية

اعداد

أنيسة احمد محمود عوده

اشراف

أ.د. عماد صالح عبد الحق

بناء على تعليمات منح درجة الدكتوراة الصادرة عن مجلس عمداء جامعة النجاح فقد تم نشر البحث المستلّ
التالي من الأطروحة:

عودة، أنيسة أحمد محمود، عبدالحق، عماد صالح. (2024). دراسة واقع الوعي الصحي - الغذائي ودوافع
ممارسة الأنشطة الرياضية لطلبة المرحلة الثانوية في محافظة قلقيلية، مجلة علوم الرياضة الدولية،
المجلد6، العدد11.

الإهداء

في درب الحياة، كنت عاشقة النور أبحث عن ظلي في هذه الحياة وكان القدر قد

خط ملامحه في طريقي، وذات نجاح عال وجدت نفسي في محراب أبي ارتقي

واصعد عالياً وأقرأ بين يديه صلوات العرفان شاكرة مقبلة يديه اللتين فتحتا أمام

خطواتي دروب النجاح، لتقرأ على روجه دعوات الرحمة والخلود في جنة

النعيم

الى معلمي الأول

والدي

الشكر والتقدير

يسعدني وأنا أخط سطورى الأخيرة من هذه الرسالة أن أقدم شكرى وامتنانى لكل من ساهم فى سيرها الى

النور منذ ان بدأت حلما وحتى غدت حقيقة محتمة.

بوافر من الحب يسعدنى أن أقدم شكرى وامتنانى الى مشرف رسالتى الأستاذ الدكتور أ. د عماد عبد الحق

لما قدمه لى من مساعدة فى ابداء الآراء والارشادات، ووجه شكر وتقدير للدكتور محمد القدومى لما بذله

من جهد ملموس ولا أنسى الأستاذ الدكتور أ. د عبد الناصر القدومى فله كل الشكر والتقدير مع خالص

مودتى العميقة لجميع الدكاترة والأساتذة فى كلية التربية الرياضية فى جامعة النجاح الوطنية.

وانتدم بجزيل الشكر الى أعضاء لجنة المناقشة الدكتور وليد شاهين والدكتور جمال شاكى والدكتور قيس

نعيرات على تفضلهم بقبول مناقشة الرسالة ولما بذلوه من جهد لإثراء هذه الاطروحة

وبعيد عن النسيان شكرى الكبير الى الفريق المساعد.

ولا يفوتنى ان أقدم كل الشكر الى مديرة مدرسة بنات حبله الأساسية فى محافظة قلقيلية (كفاح عفانة)

لتقديمها كل ما بوسعها حتى اصبحت رسالتى واقعا.

وبفيض من الحب والتقدير اوجه شكرى وامتنانى الى زوجى الحبيب العزيز (أمجد مرداوى) لما بذله معى

من مساندة ومساعدة ولأهله فردا فردا باقة من الشكر واخص بالشكر للغالية (نورا مرداوى).

وأخص شكرى وحبى وتقديرى لابنتى وابنى على صبرهم وتحملهم طوال فترة دراستى.

ولا يفوتنى ان أقدم كل الشكر والتحيات والاعتزاز وإلخوتى وإخواتى

ولكل من شجعنى من زميلات وزملاء ولكل من كان لى سندا فى مسيرتى هذه سواء بالكلمة او التحفيز

أقدم شكرى وامتنانى وتقديرى.

الاقرار

أنا الموقعة أدناه مقدمة الأطروحة التي تحمل عنوان:

تصور مقترح في ضوء النمذجة البنائية للعلاقة بين الوعي الصحي-الغذائي والوعي الاجتماعي
ودوافع ممارسة الانشطة الرياضية لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة قلقيلية

أقر بأن ما اشتملت عليه هذه الأطروحة هي نتاج جهدي الخاص، باستثناء ما تمت الإشارة إليه حيثما ورد،
وأن هذه الأطروحة لرسالة ككل، أو أي جزء منها، لم يقدم من قبل لنيل أي درجة أو لقب علمي أو بحثي
لدى أية مؤسسة تعليمية أو بحثية أخرى.

اسم الطالب: أنيسة احمد محمود عوده

التوقيع: أنيسة عوده

التاريخ: 2025/1/5

هرس المحتويات

د.....	الاهداء.....
ه.....	الشكر.....
و.....	الإقرار.....
ز.....	فهرس المحتويات.....
ط.....	فهرس الجداول.....
ك.....	فهرس الاشكال.....
م.....	فهرس الملاحق.....
ن.....	الملخص.....
1.....	الفصل الأول: المقدمة، سياق الدراسة والإطار النظري والدراسات السابقة.....
1.....	المقدمة.....
5.....	الإطار النظري.....
66.....	الدراسات السابقة.....
73.....	التعليق على الدراسات السابقة.....
74.....	مصطلحات الدراسة.....
76.....	أهمية الدراسة.....
77.....	مشكلة الدراسة.....
79.....	تساؤلات الدراسة.....
80.....	اهداف الدراسة.....
81.....	محددات الدراسة.....
82.....	الفصل الثاني: منهجية الدراسة.....
82.....	منهج الدراسة.....
82.....	مجتمع الدراسة.....
82.....	عينة الدراسة.....
83.....	أداة الدراسة.....
94.....	متغيرات الدراسة.....
95.....	إجراءات الدراسة.....

96.....	المعالجات الإحصائية.....
97.....	الفصل الثالث: نتائج الدراسة.....
97.....	أولاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول.....
101.....	ثانياً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني.....
104.....	ثالثاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث.....
106.....	رابعاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الرابع.....
114.....	خامساً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الخامس.....
114.....	سادساً: النتائج المتعلقة بالتساؤل السادس.....
115.....	سابعاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل السابع.....
116.....	ثامناً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثامن.....
125.....	الفصل الرابع: مناقشة النتائج والاستنتاجات والتوصيات.....
125.....	أولاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول.....
127.....	ثانياً: مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني.....
128.....	ثالثاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث.....
129.....	رابعاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الرابع.....
131.....	خامساً: مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الخامس.....
132.....	سادساً: مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل السادس.....
134.....	سابعاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل السابع.....
136.....	ثامناً: مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثامن.....
136.....	الاستنتاجات.....
137.....	التوصيات.....
139.....	قائمة المصادر والمراجع.....
150.....	الملاحق.....
b.....	Abstract.....

فهرس الجداول

- جدول 1: توزيع أفراد عينة الدراسة وفق متغير الجنس ومكان السكن 83
- جدول 2: صدق الاتساق الداخلي لأداة الوعي الصحي-الغذائي 85
- جدول 3: معاملات الثبات لأداة الوعي الصحي-الغذائي..... 86
- جدول 4: صدق الاتساق الداخلي لأداة الوعي الاجتماعي 88
- جدول 5: معاملات الثبات لأداة الوعي الاجتماعي..... 89
- جدول 6: صدق الاتساق الداخلي لأداة دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية..... 166
- جدول 7: معاملات الثبات لأداة دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية..... 91
- جدول 8: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى لمجال الوعي الصحي لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية 98
- جدول 9: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى لمجال الوعي الغذائي لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية 99
- جدول 10: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى للوعي الصحي-الغذائي لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية 100
- جدول 11: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى للوعي الاجتماعي لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية..... 167
- جدول 12: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والدرجة لدوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية..... 169
- جدول 13: خلاصة معامل الارتباط بيرسون لدلالة العلاقة بين الوعي الصحي-الغذائي والوعي الاجتماعي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية..... 106
- جدول 14: دلالة تحليل المسار لأثر الوعي الصحي-الغذائي متغير مستقل (T1)، والوعي الاجتماعي متغير وسيط (T2)، ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية متغير تابع (T3)..... 170

- جدول 15: دلالة تحليل المسار لأثر الوعي الصحي-الغذائي متغير مستقل (T1)، والوعي الاجتماعي متغير تابع (T2)، ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية متغير وسيط (T3) 171.....
- جدول 16: دلالة تحليل المسار لأثر الوعي الاجتماعي متغير مستقل (T2)، والوعي الصحي-الغذائي متغير وسيط (T1)، ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية متغير تابع (T3) 171.....
- جدول 17: دلالة تحليل المسار لأثر الوعي الاجتماعي متغير مستقل (T2)، ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية متغير وسيط (T3)، والوعي الصحي-الغذائي متغير تابع (T1) 171.....
- جدول 18: دلالة تحليل المسار لأثر دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية متغير مستقل (T3)، والوعي الاجتماعي متغير وسيط (T2)، والوعي الصحي-الغذائي متغير تابع (T1) 172.....
- جدول 19: دلالة تحليل المسار لأثر دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية متغير مستقل (T3)، والوعي الصحي-الغذائي متغير وسيط (T1)، والوعي الاجتماعي متغير تابع (T2) 172.....
- جدول 20: نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق في الوعي الصحي-الغذائي لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية تبعاً لمتغير الجنس 172.....
- جدول 21: نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق في الوعي الصحي-الغذائي لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية تبعاً لمتغير مكان السكن 173.....
- جدول 22: نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق في الوعي الاجتماعي لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية تبعاً لمتغير الجنس 173.....
- جدول 23: نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق في الوعي الاجتماعي لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية تبعاً لمتغير مكان السكن 174.....
- جدول 24: نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق في دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية تبعاً لمتغير الجنس 174.....
- جدول 25: نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق في دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية تبعاً لمتغير مكان السكن 175.....
- جدول 26: مكونات التصور للوعي الصحي-الغذائي والوعي الاجتماعي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية واليات تنفيذها 175.....

فهرس الاشكال

- شكل 1: وصف المسار للنموذج البنائي المقترح وفق نموذج بارون وكيني94
- شكل 2: متوسط الاستجابة للمستوى الكلي للوعي الصحي-الغذائي ومجاليه الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية.....101
- شكل 3: متوسط الاستجابة للمستوى الكلي للوعي الاجتماعي ومجالاته لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية.....103
- شكل 4: متوسط الاستجابة للمستوى الكلي للوعي الاجتماعي ومجالاته لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية.....105
- شكل 5: نموذج تحليل المسار الوعي الصحي-الغذائي متغير مستقل (T1)، والوعي الاجتماعي متغير وسيط (T2)، ودوافع ممارسة الانشطة الرياضية متغير تابع (T3) وفق نموذج بارون وكيني.....107
- شكل 6: الوعي الصحي-الغذائي متغير مستقل (T1)، والوعي الاجتماعي متغير تابع (T2)، ودوافع ممارسة الانشطة الرياضية متغير وسيط (T3) وفق نموذج بارون وكيني.....108
- شكل 7: نموذج تحليل المسار الوعي الاجتماعي متغير مستقل (T2)، والوعي الصحي-الغذائي متغير وسيط (T1)، ودوافع ممارسة الانشطة الرياضية متغير تابع (T3) وفق نموذج بارون وكيني.....109
- شكل 8: نموذج تحليل المسار الوعي الاجتماعي متغير مستقل (T2)، ودوافع ممارسة الانشطة الرياضية متغير وسيط (T3)، والوعي الصحي-الغذائي متغير تابع (T1) وفق نموذج بارونة وكيني..110
- شكل 9: نموذج تحليل دوافع ممارسة الانشطة الرياضية متغير مستقل (T3)، والوعي الاجتماعي متغير وسيط (T2)، الوعي الصحي-الغذائي متغير تابع (T1) وفق نموذج بارون وكيني.....111
- شكل 10: دوافع ممارسة الانشطة الرياضية متغير مستقل (T3)، الوعي الصحي-الغذائي متغير وسيط (T1)، والروح الرياضية متغير تابع (T2) وفق نموذج بارون وكيني.....112
- شكل 11: متوسط الاستجابة على مجال الوعي الصحي لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية تبعاً لمتغير الجنس.....178

- شكل 12: متوسط الاستجابة للمستوى الكلي للوعي الصحي-الغذائي لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية تبعاً لمتغير الجنس.....178
- شكل 13: متوسط الاستجابة على مجال المسؤولية الشخصية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية تبعاً لمتغير الجنس.....179
- شكل 14: متوسط الاستجابة على مجال المسؤولية نحو البيئة والنظام لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية تبعاً لمتغير الجنس.....179
- شكل 15: متوسط الاستجابة للمستوى الكلي للوعي الاجتماعي لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية تبعاً لمتغير الجنس.....180
- شكل 16: متوسط الاستجابة على مجال المسؤولية الوطنية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية تبعاً لمتغير مكان السكن.....180
- شكل 17: متوسط الاستجابة على مجال دوافع الميول الرياضية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية تبعاً لمتغير الجنس.....181
- شكل 18: متوسط الاستجابة على مجال الدوافع الاجتماعية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية تبعاً لمتغير مكان السكن.....181
- شكل 19: متوسط الاستجابة على مجال دوافع الميول الرياضية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية تبعاً لمتغير مكان السكن.....182
- شكل 20: متوسط الاستجابة للدرجة الكلية لدوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية تبعاً لمتغير مكان السكن.....182

فهرس الملاحق

- 150.....ملحق (أ): اداة الدراسة قبل التعديل.
- 158.....ملحق (ب): اداة الدراسة بعد التعديل.
- 165.....ملحق(ج): أسماء المحكمين.
- 166.....ملحق(د): الجداول.
- 178.....ملحق(هـ): الاشكال.
- 183.....ملحق(و): شهادة قبول نشر البحث المستل من الأطروحة.

تصور مقترح في ضوء النمذجة البنائية للعلاقة بين الوعي الصحي-الغذائي والوعي الاجتماعي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة قلقيلية

اعداد

انيسة احمد محمود عوده

اشراف

أ.د. عماد عبد الحق

الملخص

هدفت الدراسة التعرف إلى مستوى الوعي الصحي-الغذائي والوعي الاجتماعي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة قلقيلية والعلاقة بينهم، وتحديد أفضل نموذج بنائي للعلاقة بين الوعي الصحي-الغذائي والوعي الاجتماعي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى الطلبة، إضافة إلى تحديد الفروق في الوعي الصحي-الغذائي والوعي الاجتماعي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى الطلبة تبعاً لمتغيري الجنس ومكان السكن. ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة طبقية-عشوائية قوامها (670) طالباً وطالبة من طلبة الصف العاشر، واستخدمت الباحثة المنهج المختلط الذي يجمع بين المنهجين الكمي والكيفي، حيث استخدم المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وأشكاله الارتباطية والتحليلية للبيانات الكمية، أما للبيانات النوعية والكيفية تم استخدام المقابلة، وذلك نظراً لتلائمهم مع طبيعة الدراسة وأهدافها. ولمعالجة البيانات تم استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS).

ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة أن المستوى الكلي للوعي الصحي-الغذائي والوعي الاجتماعي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة قلقيلية كان مرتفعاً، حيث كانت متوسطات الاستجابة على التوالي (3.85، 4.12، 3.97)، وأنه توجد علاقة طردية دالة إحصائياً بين الصحي-الغذائي والوعي الاجتماعي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى الطلبة، وأن أفضل نموذج بنائي كان الوعي الاجتماعي كمتغير وسيط بين دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية والوعي الصحي-الغذائي. وأظهرت

النتائج أيضاً أنه توجد فروق دالة إحصائياً في المستوى الكلي الصحي-الغذائي والوعي الاجتماعي لدى الطلبة تبعاً لمتغير الجنس ولصالح الإناث، وأنه لا توجد فروق دالة إحصائياً في الدرجة الكلية لدوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى الطلبة تعزى لمتغير الجنس. وفيما يتعلق بمتغير مكان السكن، أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً في المستوى الكلي الصحي-الغذائي والوعي الاجتماعي لدى الطلبة، بينما كانت الفروق دالة إحصائياً في الدرجة الكلية لدوافع ممارسة الأنشطة الرياضية ولصالح الطلبة في المدينة. وتوصي الدراسة بعدة توصيات منها العمل على نشر الوعي الصحي من خلال عقد الندوات والمحاضرات في المدارس والجامعات بإشراف مختصين بالمجال الصحي، وضرورة تعيين معلمة مادة التربية الرياضية في مدارس المرحلة الثانوية والمرحلة الأساسية الدنيا لما له أهمية في رفع مستوى الوعي الصحي-الغذائي والوعي الاجتماعي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية.

الكلمات المفتاحية: الوعي الصحي-الغذائي، الوعي الاجتماعي، دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية، طلبة الصف العاشر، محافظة قلقيلية، النمذجة البنائية.

الفصل الاول

المقدمة/ سياق الدراسة والإطار النظري والدراسات السابقة

مقدمة الدراسة

لقد أصبحت التكنولوجيا والتطبيقات الذكية جزء من الحياة اليومية في العديد من المجالات، منها الرعاية الصحية والاجتماعية والرياضية ، ولها دور كبير في نش الوعي (صحي، غذائي، رياضي، اجتماعي) وذلك لانها ببساطة توفر مجموعة واسعة من الخدمات المختلفة وتوفر أدوات لمساعدة الافراد وتحفيزهم نحو تحسن جودة حياتهم.

شهدت السنوات الأخيرة من القرن الحالي عناية كبيرة وفائقة في الخدمات المقدمة للتلاميذ وطلاب المراحل الأساسية بهدف زيادة قدرتهم البدنية ورفع كفاءة الطلاب في هذا الجيل، وقد اصبح الوعي الصحي والامن الغذائي هو العنصر الرئيسي والموضوع الأساسي لمجتمعاتنا المعاصرة في العالم الثالث، وهو هدف استراتيجي رئيسي بدأت السعي لتحقيقه الأقطار العربية جميعا على كافة الأصعدة، وان نقص معرفة الافراد والطلاب للمعلومات والمعارف وانماط السلوك الصحيحة المتعلقة بالغذاء واللياقة البدنية تعتبر من اهم أسباب المشكلات الصحية وامراض سوء التغذية وذلك أيضا في دول العالم المتقدم.

إن التقدم في الحياة العصرية يعتمد على المعرفة الدقيقة والحديثة المبنية على الأسس العلمية، والرياضة كجزء من مجالات الحياة تحتاج للعلم حتى نستطيع الوصول لأعلى المستويات، ولتحقيق ذلك كان لا بد من أن يمتد العمل الرياضي الى مجالات عديدة ليس فقط باستخدام الأدوات في التدريب بل الى أبعد من ذلك ومن أهمها التغذية. فإله عز وجل يقول: ﴿ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴾

[الاعراف:31]

ومن الامور الاساسية التي تعمل وتساعد على زيادة الوعي الصحي -الغذائي هو اتباع توجيهات ديننا الحنيف الذي يامرنا بعدم الاسراف وينهانا عن جعل ايدينا مغلولة في كل مجالات الحياة كافة حتى على مستوى مشاعرنا الشخصية فان خير الامور اوسطها وتطبق هذه القاعدة على تناول الغذاء .

فقد اثبتت الدراسات السابقة ان الصحة والتغذية السليمة ليست فقط مسؤولة عن تكوين وبناء الجسم السليم ولكنها يلعبان دورا مهما جدا في توجيه السلوك الاجتماعي والأخلاقي والفكري للفرد وللطلاب تحديدا، ودليل مباشر على نوعية الحياة ودليل غير مباشر على التطور الاجتماعي والاقتصادي والفكري والثقافي وذلك لان التغذية السليمة والوعي الصحي والغذائي ذا أهمية كبيرة في النمو الطبيعي والتطور العقلي الأمثل للطلاب والافراد وفي تحسين صحة المريض والسليم أيضا والحفاظ على صحة جيدة خلال حياة الانسان.

تعتبر البيئة المدرسية البيئة الأنسب لغرس العادات الصحية والوعي الغذائي والصحي السليم وذلك لان الطلبة يمضون مرحلة تعليم طويلة لعدة سنوات ويتكون خلال هذه السنوات الطالب من الناحية الجسمية والعقلية والاجتماعية والثقافية وغيرها، وتعتبر عادات الطالب وتحسينه في تلك الفترة الزمنية امرا مهما جدا لباقي حياته اذا توفرت له طبعا كافة البرامج المناسبة الموضوعية باتقان والمبنية على الأساس العلمي السليم.

يجب على الأستاذ والمعلم ان يقوم بنقل المعلومات والخبرات والمدرجات الصحية والغذائية الإيجابية اللازمة للطلبة فيما يخص الصحة واللياقة البدنية وممارسة تمارين الرياضة الضرورية والابتعاد عن كل ما يخص أسباب ودوافع الامراض والعادات الغذائية وإدراك العناصر الغذائية من فائدة المركبات العضوية التي يحتاجها الجسم في كافة مراحل النمو.

وتكمن أهمية الوعي الصحي والغذائي وممارسة اللياقة البدنية لهذه المرحلة الزمنية للطلاب في ان الطالب يعلم الأنشطة السلوكية والعقلية والبدنية التي تستمر معه طوال حياته، وتعتبر هذه المرحلة اهم مرحلة لدى الفرد والتي تؤثر في سلوكه وعقله ووعيه ونظرتة للامور المتعلقة بالصحة والوعي والتغذية واللياقة البدنية وممارسة الأنشطة الرياضيه بشكل شبه يومي، وكما وتؤثر أيضا بالنظافة الشخصية والعادات الصحية نتيجة

لما يراه الطالب وما يسمعه، كما ان الطالب في هذه المرحلة شديد الاهتمام بنفسه ويسعى الى التعرف على السلوك الاجتماعي والفكري والثقافي الحميد.

أظهرت الأبحاث والدراسات السابقة نتائج متنوعة في هذا المجال. حيث أكدت وزارة الصحة في المملكة العربية السعودية (2008) على أهمية ربط مفهوم الصحة العامة باللياقة البدنية، وذلك لأن هناك علاقة وثيقة بين مختلف جوانب اللياقة البدنية والصحة العامة. وأشارت الوزارة إلى أن ممارسة التمارين البدنية بشكل منتظم تسهم بشكل كبير في تقليل مخاطر الإصابة بأمراض الجهاز القلبي التنفسي، فضلاً عن تقليل الاضطرابات النفسية والمساعدة في مواجهة ضغوط الحياة اليومية. كما أن مستوى اللياقة البدنية يتأثر بالعديد من العوامل الوراثية ويعكس درجة النمو البدني للفرد. لذلك، تعتبر التربية الرياضية وسيلة فعالة لتحسين مستوى اللياقة البدنية، مما يساهم في تعزيز الصحة العامة وتقليل احتمالية الإصابة بأمراض العصر المختلفة. ويشير حداد (2000) إلى أن الهدف من التثقيف والتوعية الصحيين هو عموماً تحسين المستويات الصحية الفردية ، والمساهمة في زيادة الإنتاج وخفض تكاليف العلاج. كما يسلط حداد الضوء على العلاقة الوثيقة بين التغذية السليمة والنشاط الرياضي كعامل مهم للصحة. بالإضافة إلى ذلك ، يؤكد على أهمية توجيه الأفراد بطرق تسمح لهم بتقييم صحتهم والحفاظ على رفاههم.

يؤكد القدومي (2005) بأن الأفراد ليس بالضرورة أن يكون لديهم وعي صحي لمجرد أن لديهم ثقافة صحية. على سبيل المثال ، يتم تزويد بعض الأفراد بالمعرفة والمعلومات حول مخاطر التدخين وتأثيراته على القدرة البدنية ، والتي يلتزم بعضها عادة بالتدخين. في هذه الحالة ، يكون الفرد مثقفاً صحياً من حيث المعلومات، لكنه لا يظهر وعياً كافياً لتطبيق هذه المعرفة على الحياة اليومية.

يشير عبد الحق وآخرون (2012) إلى أن التغذية السليمة، المبنية على أسس علمية، تعد ضرورية للأفراد الذين يمارسون النشاط البدني. فهي تهدف إلى ضمان توازن الطاقة في الجسم، مما يساهم في تحسين القدرة على أداء التمارين بشكل أفضل. كما تساعد التغذية المناسبة في تقليل مخاطر تلف العضلات والشعور

بالألم أو الإجهاد المزمن الناجم عن التمارين أو الأنشطة الرياضية. وبتنفيذ هذا النظام الغذائي بشكل صحيح، يتمكن الأفراد من أداء الرياضة على أكمل وجه والحصول على جميع العناصر الغذائية اللازمة للحفاظ على صحتهم العامة.

فالعادات السلوكية في تناول الغذاء من حيث النوعية والكمية والتوقيت الصحيح الذي يتناسب مع حياته الرياضية والنااتجة عن الوعي والمعرفة لها الأثر الإيجابي في صحة الرياضي، وبالتالي التأثير على مستواه البدني والمهاري و بالتالي رفع قدراته والمضي قدماً في تطويره ليرتقي إلى المستويات العليا، لتكون المكمل للإعداد البدني والمهاري و الخططي والنفسي والنظري .

تتعدد وتتنوع الدوافع التي تشجع الأفراد على ممارسة الرياضة، وتتفاوت مظاهر هذه الدوافع حسب نوع الأنشطة الرياضية التي يمارسها الفرد. كما تختلف آلية تحقيق الأهداف المنشودة من خلال هذه الممارسات. فعوامل الدافع لدى الرياضيين تتشكل نتيجة تفاعل العوامل الشخصية والبيئية التي قد تتغير مع مرور الوقت، خاصة عندما يستمر الفرد في ممارسة النشاط الرياضي لفترات طويلة. وعلى الرغم من اختلاف وجهات نظر بعض العلماء في مجال علم النفس الرياضي حول تفسير مفهوم الدوافع الرياضية، إلا أنه يوجد اتفاق شبه عام على الدور الحيوي الذي تلعبه هذه الدوافع في تحفيز السلوك وتوجيهه نحو تحقيق الأهداف (علاوي، 2002).

وتختلف دوافع المشاركة في الأنشطة الإنسانية المتنوعة، سواء كانت رياضية، ثقافية، فنية، أو اجتماعية، تبعاً لاختلاف الأفراد واهتماماتهم ورغباتهم. ومن هنا، فإن فهم دوافع الأفراد تجاه ممارسة نشاط معين يعد أمراً بالغ الأهمية، حيث يؤثر بشكل كبير على استمرارية الفرد في هذا النشاط أو توقفه عنه. تلعب الدوافع دوراً مهماً في علم النفس، كونها أساساً لفهم تفسير السلوك الإنساني في مختلف جوانبه. فكل سلوك إنساني ينطوي على دافع أو حافز يدفع الشخص للقيام بنشاط معين، ويتوجه هذا السلوك نحو هدف يهدف إلى

إشباع الحاجة أو الرغبة الكامنة وراء الدافع. على سبيل المثال، إذا رغبت شخص ما في ممارسة الأنشطة الرياضية، فإنه يبدأ بالبحث عن النشاط المناسب له لتحقيق حاجاته ورغباته (العتوم، 2009).

تعتبر المرحلة الثانوية من المراحل الحاسمة في تقدم أو تأخر المجتمع، إذ تلعب دوراً كبيراً في نمو الطالب وتطوره من خلال توفير خبرات تسهم في تلبية حاجاته النفسية والاجتماعية. فما يتلقاه الطالب في هذه المرحلة يأتي بعد تأثيرات الأسرة، مما يجعلها مرحلة محورية في حياته. لذلك، أصبح الاهتمام بالمرحلة الثانوية ضرورة ملحة، وهو ما أكدته العديد من الدراسات والأبحاث التربوية. إنها مرحلة أساسية في السلم التعليمي، حيث تمهد للانتقال إلى التعليم الجامعي، بالإضافة إلى دورها البارز في تنمية شخصية الطالب المستقبلية وتوسيع مداركه من خلال الأنشطة المنظمة والفعاليات المتنوعة التي يشارك فيها، مما يتيح له اكتساب العديد من الخبرات الجديدة (الفوا، 2013).

في ضوء مما سبق تعد هذه الدراسة جهداً متواضعاً من خلال تركيز الباحثة على جانب مهم من العلاقة بين مستوى الوعي الصحي - الغذائي والوعي الاجتماعي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة قلقيلية وتركزت الدراسة على الصف العاشر وتتعلق الدراسة بالكشف عن مستوى وعي طلبة المرحلة الثانوية للغذاء الصحي والوعي الاجتماعي ومدى ارتباطهم بالدوافع لممارسة الأنشطة الرياضية وعلى أساس النتائج يتم اعداد برامج تعليمية توعوية ثقافية تزيد من مستوى الوعي لدى طلبة المرحلة الثانوية وذلك لتمكين المسؤولية الاجتماعية والصحية لديهم .

الاطار النظري

أولا الوعي الصحي -الغذائي

أ-الوعي الصحي

الصحة مهمة جدا في حياة الفرد والمجتمع، وتتبع أهمية الصحة من الارتباط الوثيق بين الجوانب المتعددة ومجالاتها المختلفة، فالصحة ترتبط أساسا بالحياة وتتداخل معها بطريقة يصعب فصلها، لذلك تمثل الصحة

في نظر كثير من الناس الجانب الآخر من الحياة، الحياة متجددة، تنمو، ومن المعروف أنه كلما ارتفع مستوى صحة الفرد، ارتفع مستوى الصحة. نظرا لأن فترة انقطاعهم عن العمل قصيرة، فإنهم يقبلون العمل بنشاط ونشاط، ومساهماتهم مع تحسن مستوى معيشة الناس، وهي عملية إنتاجية تؤثر بشكل إيجابي على منتجات الناس وتزيد من مستواهم لا تنتج أولئك الذين يعانون أعضاءهم من الأمراض (الرازحي، 1999).

يعتقد عبده (2003) أن المفاهيم الصحية تشكل اللبنة الأساسية في بناء الوعي الصحي، تماما كما يشكل الوعي الصحي الإطار العام وأهداف عملية التثقيف الصحي. تؤكد العديد من الدراسات على أهمية المفاهيم الثقافية والصحية في تنمية الوعي الصحي وتزويد المتعلمين بصورة واضحة عن التثقيف الصحي.

تشمل التوعية الصحية مجالات متعددة تغطي جميع الاحتياجات الصحية المعرفية والسلوكية، بما في ذلك كيفية الحفاظ على الصحة الشخصية والبشرية، والصحة البيئية وأهم الملوثات، والصحة العقلية المتعلقة بالسلامة الذاتية، والتدخين والمخدرات وآثارها الضارة، والأمراض المعدية وغير المعدية، وطرق انتقالها. وعلى الصعيد الإقليمي، بدأ الاهتمام بالتوعية الصحية والتثقيف الصحي من خلال عدد من دراسات التقييم الصحي. تثبت الإحصاءات المتوفرة في العيادة أن انتشار بعض الأمراض بسبب نقص الوعي الصحي وعدم وجود ممارسة صحية مناسبة بين أفراد المجتمع الفلسطيني كبير جدا. لا سيما في مخيمات اللاجئين، فإن البيئة النظيفة داخل وخارج معظم المنازل تكاد تكون معدومة بسبب الممارسات غير الصحية، بالإضافة إلى طبيعة الظروف الصعبة التي يعيشون فيها كل يوم، ونقص الخدمات الأساسية المتاحة. يسمح لنا الوعي الصحي باكتساب عادات ومهارات ومعرفة صحية جديدة لطلابنا، مما يسمح للأفراد بالاستفادة في حياته وعائلاتهم ومجتمعاتهم (تيم، 1991).

مفهوم الوعي الصحي

يقال أن (العقل السليم في الجسم السليم)، حيث لاتزال هذه المقولة شعارا يرفع ويقال في جميع المجتمعات من أجل المحافظة على الصحة من الناحية البدنية والذهنية، أي أن المقولة قد جمعت بين الجانبين، فمن

وجهة نظر الباحثة تجد أن الاهتمام بالعقل والبدن يأتي من خلال الصحة السليمة في الوعي الصحي السليم أو أن الجسم السليم في التفكير السليم فإذا صح الجسد صح العقل فالصحة لا تعني مجرد الصحة البدنية بل تعني التمتع بذهن ذكي ونشيط و حياة صحية سعيدة، فمن خلال إلمام الأفراد بجميع الأمور التي تخص الصحة وتكوين الوعي الصحي المهم لهم في جميع أمور حياتهم يأتي من خلال استغلال هذا الوعي وتطبيقه وعدم الاكتفاء به كوعي ومجموعة معلومات فقط، وذلك لكي يتمكنوا الأفراد من القدرة على القيام بجميع أمور حياتهم اليومية والعملية على أفضل وأكمل وجه فالصحة مسألة تهمننا جميعا وليس مسألة تهم الأطباء فقط.

يشير مفهوم الوعي (Awareness) في بعض قواميس اللغة إلى مجموعة من المعاني مثل الإدراك، والإحاطة، والفتنة، والحفظ، والتقدير، والفهم. كما يتضمن أيضاً الضمير أو الشعور، وهو ما يعكس قدرة الفرد على التفاعل مع محيطه وفهمه للمتغيرات من حوله (فراج، 1992).

(سلامة، 1998) يعرف الوعي بأنه الإدراك البشري لما هو حوله في هذا العالم باستخدام الحواس لفهم الأشياء والأحداث، والحواس البشرية هي أداة الإدراك التي تسبق عملية التواصل، مما يؤدي إلى التعليم.

عرف (أبو زائدة، 2006) الوعي الصحي على أنه المعرفة والفهم المتعلقين بالقضايا الصحية، وتكوين الميول والاتجاهات المناسبة التي تتماشى مع المرحلة العمرية للفرد، مما ينعكس بشكل إيجابي على سلوكه الصحي. في حين يؤكد (سليم، 1998) على أهمية الاهتمام بالوعي الصحي السليم، الذي يمكن الفرد من إدراك المخاطر الصحية ومتطلبات الحفاظ على حياة صحية، ليست خالية من المرض فحسب، بل مليئة بالحيوية والنشاط. كما يضيف أن هذا الوعي الصحي له تأثيرات إيجابية على الإنفاق العام للدول في الجوانب الوقائية والعلاجية.

عناصر الوعي الصحي

يرى حلس(2003) أن عناصر الوعي الصحي تتمثل فيما يلي:

- الصحة الشخصية.

- التغذية.

- صحة المجتمع.

- الصحة العقلية.

- التربية للحياة العائلية.

- الأمان.

- الإسعافات الأولية.

وقد حدد حسام الدين (2000) عناصر الوعي الصحي فيما يلي:

- الصحة الجسدية.

- الصحة النفسية.

- الصحة الجنسية.

وقد تضمنت هذه العناصر ما يلي:

- الصحة البدنية: (بما في ذلك الصحة البدنية وما يؤثر عليها، والأمراض المعدية مثل الإيدز وأوبئة

التهاب الكبد، والأمراض غير المعدية مثل الفشل الكلوي، والنظام الغذائي السليم، والنظام الغذائي،

والعادات التي تمارس دون رقابة مثل تناول الأدوية دون استشارة الطبيب).

- الصحة النفسية: تشمل المشاكل النفسية التي يواجهها بعض الأفراد (مثل الاكتئاب والخوف والقلق والإدمان).

- الصحة الجنسية: تنسب إليهم (التغيرات التي تحدث في الجسم خلال فترة البلوغ، تصور الأولاد والبنات لمخاطر العلاقات الجنسية غير القانونية، عندما تبدأ الأعضاء في العمل بعد فترة الحضانة (ابو السعود و سليمان، 2000).

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

- الصحة الشخصية وأجهزة الجسم.

- التغذية.

- الوقاية من المرض.

- صحة الفم والأسنان

- التدخين والعقاقير

- اللياقة البدنية

- التلوث وصحة الإنسان

- تنمية الحواس.

وقد تضمنت هذه العناصر الأولية ما يلي:

- الصحة الشخصية: تشمل (معرفة الأعضاء المختلفة، المظهر الشخصي، كيفية الحفاظ على نظام الجسم، توازن النوم، النشاط، وقت الراحة).

- التغذية: تحتوي على (عادات غذائية جيدة، مرض سوء التغذية، طعام مناسب للعمر).

- صحة الفم والأسنان: تشمل (الحفاظ على الأسنان واللثة).

- التدخين والعقاقير: يشملان العديد من الأضرار، مثل الأمراض التي يسببها التدخين، وآثاره السلبية على المجتمع من حيث التكاليف الصحية والتلوث، بالإضافة إلى الأضرار الناتجة عن سوء استخدام العقاقير، التي تؤثر على الصحة والعلاقات الاجتماعية.

- اللياقة البدنية: تشمل (ممارسة التمرينات الرياضية).

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

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

من خلال مراجعة عناصر الوعي الصحي المذكورة سابقاً، خلص الباحثون إلى أن هناك العديد من التقاطعات بين هذه العناصر، مشيرين إلى أن معظمها يتفق تقريباً مع عناصر الوعي الصحي التالية: الصحة الشخصية، والغذاء، والمرض والوقاية منه، والإسعافات الأولية.

- تختلف الدراسات التي تناولت موضوع الوعي الصحي في تضمينها للعناصر المختلفة المتعلقة بالصحة، مثل صحة الحواس، والنمو والارتقاء، والصحة النفسية والعقلية، والتربية الجنسية، والتدخين وسوء استخدام العقاقير، والبيئة والصحة، والصحة الإنجابية، والتمريض، واللياقة البدنية، والمشجعات والمثبطات. وتؤكد الباحثة أن الوعي الصحي لا يقتصر على جانب واحد من هذه الجوانب، بل يجب أن يكون شاملاً لجميع العناصر. ورغم أن هذه الجوانب متشابكة وتتداخل في تأثيراتها على بعضها البعض، فإنها تظل ضرورية ومهمة لضمان تمتع الشخص بصحة جيدة. ومع ذلك، فإن عرض هذه الجوانب كعناصر منفصلة قد يسهم في توضيح الموضوع بشكل أفضل، وسيتم الحديث عنها على النحو التالي:

- **الصحة الشخصية:** تشمل عدة جوانب أساسية تتعلق بالنظافة والعناية الذاتية، مثل البيئة المنزلية الصحية، والنظافة الشخصية، والتغذية الصحية. يتضمن هذا المجال أهمية الحفاظ على النظافة في عدة جوانب، مثل النظافة الشخصية، ونظافة المنزل، ونظافة الطعام والشراب، بالإضافة إلى نظافة الشوارع. كما يتطرق إلى المشاكل الصحية الناتجة عن قلة النظافة، التي قد تؤثر سلباً على صحة الفرد والمجتمع (عبد الشافي، 2002).

- **التغذية:** تهدف التغذية إلى تعزيز الوعي الغذائي بين الأفراد على مختلف المستويات الاجتماعية والاقتصادية بهدف تحقيق عادات غذائية صحية وصحية. هذا المجال هو العلم الذي يدرس ليس فقط أنواع الغذاء، ولكن أيضاً العلاقة بين الغذاء والكائنات الحية. ويشمل ذلك عمليات تناول الطعام، والهضم، والامتصاص، والتعبير عنه في الجسم، فضلاً عن إطلاق الطاقة الناتجة، ودعم النمو والتجديد، وصيانة الأنسجة (قطاش و الشاعر، 2001).

- **السلامة والإسعافات الأولية:** تهدف إلى تثقيف الأفراد للعناية بسلامتهم وسلامتهم الشخصية حتى يتمكنوا من تجنب المخاطر والحوادث المفاجئة، واتخاذ القرارات لتقليل نسبة الإصابات في حالة وقوع حادث سواء في المنزل أو المدرسة أو في الشارع، بما في ذلك مساعدات النزيف والحروق والتسمم والعضات والحروق والكسور والجروح (صالح، 2002).

- **الصحة البيئية:** يتعلق الأمر بغرس مفهوم البيئة من حيث الصحة ودرجة الجدوى للأفراد والكائنات الحية. تشمل الصحة البيئية العديد من الموضوعات المهمة للحفاظ على الصحة (المياه والحماية من التلوث والتنقية، والهواء، والتهوية، والتدفئة والإضاءة، والتخلص من النفايات، ووسائل التطهير المختلفة، والحشرات والقوارض، والسكن الصحي النظيف، والضوضاء والآثار الصحية، والإشعاع المؤين (الأيونات الكهربائية) (الشميرين، 2000)

- **الصحة العقلية والنفسية:** تقع على عاتق الفرد مسؤولية التحكم في عواطفه الداخلية وتقليل التأثيرات الخارجية على ضميره وحمايته من الأمراض العقلية والعقلية.

- **المخدرات والكحول والتدخين:** حيث أن الإدمان وتعاطي المخدرات وإساءة استخدام المخدرات (المهدئات والتخدير والمواد الأفيونية والمنشطات والمشروبات الروحية والسجائر) تؤثر على الشباب والبالغين وتؤدي إلى أضرار نفسية ونفسية واجتماعية مثل الجريمة والجروح والبطالة والمرض، تنعكس هذه النتيجة على الطلاب في المنزل وتؤثر على حياتهم وتسبب مشاكل تتطلب اهتماما عاجلا بالتنقيف الصحي المدرسي في هذه الجوانب (محمود، 1991).

تكمن أهمية هذا المجال في الأخطار التي يسببها التدخين، حيث تتزايد أعداد المدخنين على مستوى العالم، سواء في الدول المتقدمة أو في دول العالم الثالث. تشير الإحصائيات إلى تزايد ملحوظ في عدد المدخنين، وخاصة بين المراهقين، سواء في الدول النامية أو المتقدمة. ويلاحظ أن الفارق بين العالمين يتمثل في الزيادة الكبيرة في نسبة المدخنات في الدول المتقدمة، بحيث تقترب من نسبة المدخنين. يعد التدخين من المشكلات التي لها تأثير كبير على صحة التلاميذ، إذ يمكن أن يؤدي إلى الإدمان النفسي والجسدي، إضافة إلى إلحاق الضرر بمن حولهم. كما يزيد التدخين من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية، والأزمات القلبية، والتهاب الشعب الهوائية، وسرطان الرئة (عثمان، 1993).

انتشرت عادة التدخين بشكل متزايد بين فئات الشباب، وخاصة في فلسطين، وعلى وجه الخصوص في قطاع غزة (حسين، 1992).

يرجع انتشار التدخين إلى عدة عوامل اجتماعية، مثل تأثير جماعة الأصدقاء، والرغبة في الظهور بمظهر البالغين، بالإضافة إلى وجود نموذج مدخن في الأسرة. هذه العوامل تؤدي إلى إلحاق الضرر بصحة الطالب، فضلاً عن انخفاض مستوى تحصيله الدراسي (الشميرين، 2000).

تهدف الوقاية من الأمراض إلى تعزيز الوعي حول كيفية انتقال الأمراض وسبل منع أو الحد من انتشارها. كما يشمل التعرف على الأمراض المعدية وغير المعدية. كان العلماء يعتقدون في البداية أن الميكروبات

هي المسؤول الوحيد عن حدوث المرض، إلا أنه تم لاحقًا التعرف على عوامل أخرى قد تكون مسببة أو مساعدة في انتشار المرض (محاسنة، 1991).

بحيث أن عدد مسببات المرض تمثلت:

- **المسببات الحيوية:** مثل الفيروسات والبكتيريا، والطفيليات (الدقيقة والمرئية) والفطريات.
- **المسببات الغذائية:** هي تلك العناصر التي يؤدي نقصها أو زيادتها إلى الإصابة بأمراض معينة. فعلى سبيل المثال، زيادة الدهون تؤدي إلى السمنة وتصلب الشرايين، بينما نقص البروتينات يسبب الهزال، خاصة عند الأطفال. كما أن نقص بعض الفيتامينات مثل فيتامين (أ) يؤدي إلى الكساح، ونقص فيتامين (ب) يؤدي إلى الأنيميا الخبيثة. بالإضافة إلى ذلك، فإن نقص الماء يمكن أن يسبب الجفاف، خاصة في حالات النزلات المعوية أو الكوليرا (قطاش و الشاعر، 2001).

أ. **المسببات البيوكيميائية والوظيفية:** هي التغييرات التي تحدث في التركيب الكيميائي للأنسجة أو في وظائف الأعضاء، مثل الاختلالات الهرمونية، والتي تؤدي إلى ظهور اختلالات مرضية. هذه التغييرات قد تكون نتيجة لتفاعل داخلي في الجسم يؤثر على النظام البيولوجي، مما يساهم في ظهور بعض الأمراض أو الاضطرابات الصحية.

ب. **المسببات الطبيعية والميكانيكية:** تشمل التغييرات التي تحدث في العوامل الطبيعية مثل الحرارة، الضوء، الرطوبة، الضوضاء، والإشعاعات، بالإضافة إلى التغييرات في العوامل الميكانيكية مثل الحرائق، سقوط الأشياء أو الأشخاص، البراكين، والفيضانات. هذه العوامل قد تؤدي إلى تأثيرات ضارة على صحة الإنسان أو البيئة نتيجة لتأثيراتها المباشرة أو غير المباشرة.

ت. **المسببات النفسية والاجتماعية:** تشمل عوامل مثل الضغط العاطفي، وضغط الحياة الحديثة، والشعور بالمسئولية المفرطة، وعدم الأمان في العمل، والإدمان. هذه العوامل يمكن أن تؤدي إلى اختلالات نفسية وجسدية تؤثر على صحة الفرد وجودة حياته بشكل عام (قطاش و الشاعر، 2001).

ث. **المسببات الكيميائية:** تشمل العوامل الخارجية من البيئة مثل التسمم بالرصاص في مصانع البطاريات أو الزرنيخ، بالإضافة إلى المسببات الداخلية مثل التسمم البولي في حالات مرضى الكلى أو التسمم الكبدي. هذه المواد الكيميائية تؤثر سلبًا على صحة الأنسجة والأعضاء الداخلية وقد تؤدي إلى مشاكل صحية خطيرة.

ج. **التربية الجنسية:** تهدف إلى توعية الأفراد حول التكوين التشريحي والوظيفي للجهاز التناسلي في الإنسان، بالإضافة إلى مفاهيم الزواج، والأمومة، والأبوة، ومراحل تكوين الجنين. كما تتناول المشكلات الجنسية الصحية. وعند استخدام لفظ "الجنس"، لا يقصر المفهوم على الجوانب الجسدية فقط، بل يشمل أيضًا العواطف والأفكار والدوافع التي قد ترتبط بالجنس أو الدافع الجنسي بشكل غير مباشر (اسعد، 1995).

ح. **صحة المستهلك:** تهدف إلى الحفاظ على صحة المستهلك وحمايته، سواء من خلال الالتزام بالحقائق في الإعلان عن المنتجات، أو تقييم الحملات الدعائية، أو التأمين الصحي. كما تشمل تصحيح المعتقدات غير الصحية، والتصدي للبدع والخرافات التي قد تؤثر على سلوك الأفراد الصحي.

مستويات الوعي الصحي

يرى الكردي (2007) أن مستويات الوعي الصحي تنقسم إلى مستويين: الأول هو المستوى الخاص، والذي يتضمن الوعي المعرفي الذي يتم اكتسابه من خلال المدارس والندوات، حيث يتم تعليم الأفراد في مجالات الصحة والمرض والتشخيص. أما المستوى العام فيتعلق بما يتعلمه الأفراد من خلال تجربتهم الشخصية، سواء من خلال التراث الشعبي أو الثقافة السائدة في المجتمع، حيث يعتمد البعض على التجارب الشخصية والمعرفة التقليدية، وهو ما يُعرف بـ "الطب غير التقليدي".

صفات الشخص الواعي صحياً

يرى صالح (2002) أن الشخص الواعي صحياً هو الشخص الذي يمتلك القدرة على حل المشكلات التي تواجهه من خلال التفكير النقدي والابتكاري، حيث يواجه هذه المشكلات على مستويات متعددة تبدأ من المستوى الشخصي وتنتهي بالمستوى العالمي. كما أن الفرد الواعي صحياً يتحمل المسؤولية ويعتمد على الإنتاجية في حياته، ويكون مدركاً لواجباته تجاه مجتمعه المحلي بهدف تحسين صحة هذا المجتمع وضمان سلامته. ويتعد عن السلوكيات التي تهدد صحته وسلامته وسلامة الآخرين، ويطبق المبادئ التنظيمية والديمقراطية في تعاملاته مع الآخرين. الفرد الواعي صحياً هو شخص يتعلم بشكل ذاتي ولديه القدرة على تعليم الآخرين، ويُعتبر قائداً في تعزيز الصحة والوقاية من الأمراض. كما يتمتع بأساس معرفي قوي في مجالات الوقاية من الأمراض، ولديه مهارات عالية في القراءة والكتابة، ويطبق المعلومات الصحية كأولوية في حياته الشخصية. كما يمتلك مهارات تواصل فعالة، حيث ينظم ويمرر معتقداته وأفكاره بشكل يساهم في توفير بيئة مناسبة لفهم الآخرين والاعتناء بهم، والاستماع إليهم، وتعزيز سلوكياتهم الإيجابية التي تشجعهم على التعبير عن أنفسهم.

من العوامل الأساسية التي تساهم في رفع المستوى الصحي في أي مجتمع هو اهتمام المسؤولين بالتربية الصحية ونشر الوعي الصحي بين المواطنين. يعتمد تقدم المستوى الصحي في المجتمع بشكل كبير على تعاون الأفراد، حيث يجب أن يشعر المواطنون أن الحفاظ على صحتهم هو مسؤوليتهم الشخصية قبل أن يكون مسؤولية الحكومات. هذا التعاون المجتمعي في تعزيز الصحة يساهم بشكل كبير في تقدم الدولة ورفع مستويات رفاهية الأفراد فيها (سلامة، 1997).

وترى الباحثة ان هناك العديد من الافراد والمؤسسات مسؤولين عن نشر الوعي الصحي خاصة داخل المؤسسات التعليمية سواء المدارس بكافة أنواعها خاصة حكومية وكالة او مراكز تعليمية، فللمعلم دور كبير في نشر الوعي الصحي، عن طريق متابعة السجلات الصحية لدى الطلبة الذين يعانون من مشاكل صحية،

الحرص ان تكون البيئة المدرسية نظيفة وتتوفر فيها عوامل الامن والسلامة خاصة في الملاعب الرياضية، تفعيل اللجنة الصحية ومتابعتها باستمرار وتقديم كل ما هو مفيد وجديد.

وللمدرسة أيضا دور مهم في نشر الوعي الصحي من خلال تعاون المدرسة مع أولياء الأمور وذلك لنقل هذا الوعي الى الاسرة، وأيضا تعاون المدرسة مع وزارة الصحة للقيام بدورات دورية وتقديم المطاعيم اللازمة في اوقاتها للطلبة.

ولوسائل الاعلام بمختلف اشكالها وانواعها الدور الأكبر في نشر وتنمية الوعي الصحي لدى جميع افراد المجتمع في جميع المجالات، فالأعلام الصحي يعمل على إيصال أحدث المعلومات الصحية لأبناء المجتمع والعمل على جذب اهتمام المواطنين لهذه البرامج الوقائية من خلال الإعلانات المخطط لها بشكل متقن وتحفيز المواطنين على اجراء الكشوفات الطبية المبكرة لتجنب الإصابة بالأمراض المزمنة والعمل على علاجها بشكل مبكر.

ب- الوعي الغذائي:

الغذاء (Food): هو أي مادة تدخل الجسم سواء عن طريق الأكل أو الشرب أو الحقن تحت الجلد بمواد غذائية، مثل محلول الجلوكوز والملح. يشمل الغذاء العناصر الغذائية العضوية، مثل البروتينات والدهون والكربوهيدرات، بالإضافة إلى العناصر المعدنية والماء والفيتامينات، التي تعد ضرورية للحفاظ على صحة الجسم وأداء وظائفه بشكل سليم (حمدان وسليم، 2001).

يعرف أبو حليمة (2008) الوعي الغذائي بأنه إلمام الفرد بقدر مناسب من المعرفة العلمية الأساسية حول الغذاء والتغذية، بما في ذلك مكوناته وأهمية العناصر الغذائية للجسم. كما يشمل الوعي الغذائي الاتجاه نحو تبني أنماط سلوك صحية تتعلق بالغذاء والتغذية، مما يساعد الفرد على حل مشكلاته اليومية المتعلقة بالغذاء وتحقيق التوازن الغذائي السليم.

تعرف حسانين (2003) الوعي الغذائي بأنه معرفة وإدراك الفرد لأهمية الغذاء والتغذية السليمة، مشيرة إلى أن الأهمية لا تكمن في مجرد ملء المعدة بأي طعام للشعور بالشبع، أو في كميات الطعام أو أسعارها، بل في قيمة الطعام ومدى احتوائه على العناصر الغذائية الضرورية لصحة الجسم. كما يشمل الوعي الغذائي قدرة الفرد على اختيار طعامه بطريقة سليمة، والحرص على حفظه من التلوث، والتميز بين الطعام السليم والطعام الفاسد، بالإضافة إلى تجنب الإسراف واتباع السلوكيات الغذائية السليمة. وترى حسانين أن الوعي الغذائي يتأسس على ثلاثة جوانب رئيسية: الجانب المعرفي، الجانب السلوكي، والجانب الوجداني.

عرف أبو ججوح (2008) الوعي الغذائي بأنه معرفة الطالب الجامعي بالمعلومات المتعلقة بالغذاء والتغذية الصحية، وتعديل اتجاهاته نحو العادات الغذائية السليمة. يهدف هذا الوعي إلى تأهيل الطالب لنقل هذه المعلومات والاتجاهات الصحية إلى الآخرين في المستقبل، سواء كانوا تلاميذ المدارس أو أفراد المجتمع المحيط به.

عرف فخر (2003) الوعي الغذائي بأنه عملية تنمية وعي أفراد المجتمع بأهمية التغذية الصحية وفهمهم للمبادئ الأساسية التي تشكل وحدة متكاملة لدراسة التغذية بهدف تحقيق الأهداف العامة لتربية الغذائية. يمكن أن يتم تضمين هذه المفاهيم كمنهج دراسي مستقبلي، خاصة في الصفوف المتقدمة من مراحل التعليم. كما يمكن الاستفادة منها عند محاولة دمج بعض المفاهيم الغذائية في المناهج المدرسية، ومن هذه العناصر التي يجب التركيز عليها: الكربوهيدرات، الدهون، الألبان الغذائية، العناصر المعدنية، الفيتامينات، والماء.

عرف قنديل (1990) الوعي الغذائي على أنه معرفة الفرد بالمعلومات المتعلقة بالغذاء والتغذية الصحية، والقدرة على تطبيق هذه المعلومات في حياته اليومية. يتطلب ذلك أن تصبح هذه الممارسات عادة مستمرة توجه قدرات الفرد نحو تحديد واجباته المنزلية المتكاملة التي تساهم في الحفاظ على صحته وحيويته، وذلك في حدود إمكانياته المتاحة.

عندما بدأ الإنسان حياته ظهرت علاقته الحميمة بالغذاء ومنذ بدء الخليقة بدء الإنسان بتطوير وسائل وطرق حصوله على طعامه وكان ذلك أعظم ما يشغل باله، حيث عرف الإنسان أهمية الغذاء له من خلال ارتباط

الغذاء بنموه، قدرته على تحمل المشاق اليومية، سد حاجة الجوع لديه، وأكثر من ذلك اعتبار الغذاء كعامل أساسي لصحته ومحاربة الأمراض التي تغزو جسده.

وقد ذكرت كتب التاريخ المتناولة لحضارات العالم القديم والحديث أهمية الغذاء في حياة تلك الشعوب وكيف إن الغذاء استخدم لعلاج الأمراض المختلفة.

لقد بدا علم التغذية يأخذ حيزا حقيقيا بين العلوم التطبيقية في عصرنا الحديث وأصبح هناك اهتمامات شخصيه وعلى مستوى الفرد من حيث الغذاء المتناول وطرق تحضير الأطعمة بشكل صحي يحافظ على قيمتها الغذائية، وأفضل من ذلك كله التثقيف على مستوى الغذاء الموصي بتناوله يوميا كما ونوعا إضافتا إلى الأغذية المطلوب تناولها خلال دورة حياة الإنسان وحسب مرحلة نموه منذ طفولته وفي شيخوخته.

وقد اهتمت اغلب الدول ولاسيما العظمى منها بالتغذية الصحيحة ليس فقط كونها خط الدفاع الأول لصحة الفرد بل لنمو أجيال جديدة متمتعه بجسد وعقل سليمين، لما يعول على أفراد الشعب من بناء للمجتمع ورفعته وتطوره.

إن بناء الجيل يأتي وبشكل أساسي من المدرسة لما لهذه المؤسسة العريقة التأثير الأكبر في حياة الفرد؛ فما يتعلمه الإنسان في بداية حياته يرافقه في مماته ناهيك عن نظرة الإعجاب والإجلال والإكبار التي ينظر بها الطالب لأستاذه لاسيما طلبة المرحلة الابتدائية. فإذا ما تعلم الإنسان الطرق الصحيحة في التغذية منذ صغره سينمو ويكبر وهو يمارسها بالشكل الصحيح وسوف يعكسها على أبنائه.

وفي هذا الباب يقول الشاعر:

"وينشا ناشا الفتيان منا على ما كان عوده أبوه"

ويقول المثل العربي:

" العلم في الصغر كالنقش في الحجر"

وهذا المثل يدل على أهمية البدء بتدريس مفاهيم علم التغذية والغذاء الصحيح لأطفالنا إذا ما أردنا جيل بل شعب يمارس عاداته الغذائية بشكل سليم.

لقد تبنت وزارة التربية والتعليم لعب الدور الأكبر في إيصال مفاهيم التغذية والعادات الغذائية السليمة للمجتمع الفلسطيني من خلال طرح هذا الدليل كسياسة ممنهجة ودليل واضح لأهمية هذا الموضوع كجانب أساسي لسياسة الوزارة. إذ أن حجم طلبة المدارس يشكل ما لا يقل عن 35% من الشعب الفلسطيني الموزعين في مناطق ومحافظات الضفة الغربية وقطاع غزة. فإذا ما تم تصويب السلوك الغذائي لهذا الجزء الكبير من الشعب فإننا في فلسطين ولابد سنرى تغيراً جذرياً وتقدماً مذهلاً في مجالات عدة أهمها:

- المجالات العلمية

- المجالات الاجتماعية والسلوكية.

- المجالات الصحية.

- سياسة التغذية في المدارس:

لقد نشأت فكرة إعداد دليل تغذية المدارس من خلال الدور الكبير الذي تلعبه التغذية الجيدة في التطور الصحي والسلوكي والعلمي، للإنسان. فإذا ما بدء باستثمار هذه العلاقة منذ مرحلة الدراسة فإنه ولابد ستقطف ثمار هذا الاستثمار على المستوى الوطن. وقد ارتأت وزارة التربية والتعليم تطوير سياستها التغذوية في المدارس وذلك بناء على عدد من الحقائق والتي تظهر بشكل جلي في مجتمعنا الفلسطيني والمتمثلة بما يلي:

- سوء التغذية: في الأراضي الفلسطينية أصبح ظاهرة متزايدة نتيجة للأوضاع السياسية والاقتصادية

المتدهورة، حيث يعاني العديد من المواطنين من نقص في العناصر الغذائية الأساسية. يعزى ذلك إلى

الظروف المحلية غير المستقرة اقتصادياً، مما أدى إلى ضعف القدرة المادية للعديد من الأسر لتوفير

غذاء صحي ومتوازن لأبنائها. وقد أشارت العديد من تقارير الأمم المتحدة والمنظمات الدولية إلى خطورة

الوضع التغذوي في الأراضي الفلسطينية، خاصة في قطاع غزة. وأظهرت بعض الدراسات أن معدلات سوء التغذية في غزة تتجاوز مؤشرات الأزمة الغذائية التي حددتها منظمة الصحة العالمية، حيث يتجاوز معدل سوء التغذية في غزة 10%، وهو مستوى يعادل ما يوجد في بعض البلدان الأفريقية مثل نيجيريا وتشاد، التي تعاني من معدلات عالية من سوء التغذية.

- **الأمراض المزمنة:** مرتبطة بشكل وثيق بالحالة التغذوية للفرد، حيث أن السمنة تلعب دورًا كبيرًا في الإصابة بعدد من الأمراض المزمنة التي ترتبط بالتغذية، مثل مرض السكري، ارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب. على سبيل المثال، أظهرت بيانات وزارة الصحة الفلسطينية في عام 2004 أن أكثر من نصف (58.3%) من المصابين بمرض السكري الذين يزورون عيادة السكري المركزية في مدينة غزة عام 2003 كانوا يعانون من السمنة (مؤشر كتلة الجسم ≤ 30). بالإضافة إلى ذلك، هناك أدلة تشير إلى أن الأمراض المزمنة المتعلقة بالتغذية في ازدياد مستمر، حيث ارتفعت نسبة الإصابة بأمراض القلب بين الفلسطينيين الذين تتراوح أعمارهم بين 65 عامًا وأكثر من 7% إلى 15.8% خلال الفترة بين عامي 2000 و2004، وفقًا لدائرة التغذية في وزارة الصحة الفلسطينية في مشروع "تعزيز إدارة التغذية في وزارة الصحة" لعام 2005.

- أظهرت دراسة أجرتها دائرة الصحة المدرسية التابعة لوزارة الصحة الفلسطينية حول الأطعمة التي تُباع في المقاصف المدرسية أن أكثر من 70% من الأطعمة المعروضة تحتوي على قيمة غذائية ضعيفة وتعد غنية بالسعرات الحرارية، مثل شرائح البطاطا المقلية والحلويات. هذه الأنواع من الأطعمة تشكل نظامًا غذائيًا غير صحي قد يؤدي إلى مشاكل تغذوية عديدة، مثل السمنة ونقص بعض العناصر الغذائية الأساسية. إذا استمر الطلاب في تناول هذه الأطعمة غير المغذية بشكل منتظم، فإن ذلك قد يؤدي إلى تكوين سلوك غذائي غير صحي، مما يرفع من خطر الإصابة بالعديد من الأمراض المرتبطة بالتغذية السليمة.

ولا شك في ان وزارة التربية والتعليم قد بلورت سياستها التغذوية ضمن رؤية واضحة ورسالة منطقية لتحقيق اهدافها في خدمة ابنائها الطلبة، ليس فقط ضمن ساعات تواجدهم على مقاعد الدراسة بل ويتعدى ذلك لخدمتهم ما بعد اوقات الدوام الى مراحل تخرجهم وانخراطهم في حقل العمل ويمتد ذلك حتى شيخوختهم من اجل مجتمع فلسطيني أمثل.

أسباب تبني وزارة التربية والتعليم لسياسة تغذية المدارس:

نظرا للعلاقة الوثيقة المشار اليها في مقدمة هذا الكتيب والتي تربط التغذية السليمة ببعض خواص طلبه المدارس الأساسية مثل: السلوك الاجتماعي، الصحي، والأكاديمي. فأن الوزارة ولا بد من تبني سياسة تخدم تحقيق هذه الخواص وتطويرها لنسبة كبيرة من المجتمع الفلسطيني (1\3 المجتمع الفلسطيني على مقاعد الدراسة). فاذا ما نظرنا للوقت الذي يمضيه الطالب في المدرسة فأن هذا الوقت بلا شك يمثل 1\3 اليوم ويشمل وقتا رئيسيا لتناول وجبة الافطار. ويجب إعطاء اهمية لهذه الفترة الزمنية من حيث المجهود الذهني والجسدي الذي يبذله الطالب اثناء تواجده في المدرسة.

من هنا احتلت وجبة الافطار اهمية خاصة لا يمكن اغفالها فحسب بل ويجب وضع الخطط الكفيلة لاستثمارها تغذويا لتحقق الأهداف المرجوة.

التطرق للسياسات التي تنتهجها وزارة الصحة لتحسين الوضع التغذوي في المجتمع ومدى الانسجام معها

-وجبة الإفطار قاعدة أساسيه يوميا:

إن الفترة الزمنية التي يقضيها الطالب في المدرسة لا تقل عن 6 ساعات يوميا والوجبة الرئيسية الوحيدة التي قد يتناولها الطالب داخل المدرسة تنحصر في وجبة الإفطار (العصر ونه) لذا اعتمدت وجبة الإفطار كوجبة رئيسيه أكثر من أي وجبه أخرى. فقد كتب كليمان وافرون (1998)، ميرز وآخرون (1989)، وسيمون وغراثتم مكرغور (1989) ما يلي it is suggested that names should be written in English

:and style of references should be unified

"إن الطالب المتناول لوجبة إفطار صحية كل يوم هو حاضر وبشكل أفضل للمشاركة في نشاطات التعلم اليومية مقارنة مع هؤلاء ممن يتناولوا وجبة الإفطار".

إن وجبة الإفطار تشكل حوال 1\3 كمية الغذاء المتناول خلال اليوم. لذا فإن 1\3 الطاقة والعناصر الغذائية الواجب تناولها يوميا، يجب الحصول عليه من خلال وجبة الإفطار. وتزداد أهمية هذا الطرح إذا ما علمنا أن أعلى نشاط ذهني يقوم به الطالب خلال اليوم يكون في الفترة الصباحية وحتى فترة الظهيرة. والوجبة الوحيدة التي تزود الجسم بما يلزم من طاقة وعناصر غذائية خلال هذه الفترة يقتصر فقط على وجبة الإفطار. وحتى نستطيع تحديد الغذاء المتناول، كما ونوعا، خلال اليوم يتم ذلك من خلال التعرف على الهرم الغذائي والمجموعات الغذائية (دليل سياسة التغذية في الحكومية الفلسطينية المدارس، 2008).

-أهمية تغذية الطلبة:

تتبع أهمية تغذية الطلبة من خلال العلاقة الوثيقة ما بين التغذية من جهة وما بين النمو السليم، الوقاية من الأمراض تجدر الإشارة الى أهمية التغذية السليمة في الوقاية من الامراض في المقدمة، والأداء الأكاديمي لطلبة المدارس من جهة اخرى.

علاقة التغذية بالنمو: استخدام الاسماء العلمية للمؤشرات وتعريفها في قائمة المصطلحات مثل نقص الوزن، قصر القامة، الهزال.

ان علاقة التغذية بالنمو هي علاقة وثيقة. اذ ارتبط النمو السليم بالتغذية السليمة. وتعتبر التغذية في مراحل النمو للإنسان غاية في الأهمية لما سينعكس ذلك على نمو الإنسان جسديا وعقليا في نفس الوقت. كما ان حق الانسان في الغذاء الصحي معترف به ومقر في العديد من الأعراف الدولية.

حيث اقرت الدول الاعضاء في اللجنة المعنية بالحقوق الاقتصادية والاجتماعية والثقافية في الدورة العشرون عام 1999 البند 11-2 "الحق الاساسي بالتخلص من الجوع وسوء التغذية". كما اولى مجلس التعاون لدول

الخليج في مؤتمره الثالث عشر في مايو عام 1982 أهمية للصحة المدرسية ورعاية خاصة (دراسة تقييم الوضع التغذوي في المدارس الفلسطينية-الفا، 2006).

أظهرت العديد من الدراسات أن فقر الدم الناتج عن نقص الحديد يؤدي إلى تأخر في النمو وضعف الأداء العقلي لدى الأطفال، مما ينعكس على نتائج اختبارات الذكاء والتطور الذهني لدى طلبة المدارس ورياض الأطفال. كما أكدت دراسة لمركز مكافحة الأمراض في أتلانتا أن الأطفال الذين يعانون من الجوع يظهرون مشاكل عاطفية وسلوكية وأكاديمية على مستوى المدرسة. وفي هذا السياق، تبين أن العديد من الطلاب الذين يعانون من آلام في المعدة وصداع يعانون أيضًا من أعراض الجوع. وليس هذا فحسب، بل إن سوء التغذية يرتبط ارتباطًا وثيقًا بقصر القامة، وهو مؤشر أساسي يستخدمه منظمة الصحة العالمية في دراساتها لتقييم الحالة التغذوية في مختلف البلدان. تتجلى هذه العلاقة في نتائج مقارنة سوء التغذية مع قصر القامة والنحول الجسدي ونقص الوزن في العديد من دول المنطقة.

وفي دراسة قامت بها دائرة التغذية في وزارة الصحة الفلسطينية بالتعاون مع منظمة الصحة العالمية ومكتب صندوق الأمم المتحدة لرعاية الطفولة، (2004) اوضحت ان قصر القامة مشكلة وجودة في الأراضي الفلسطينية المحتلة وهي في تزايد وان قصر القامة مرتبط بالفقر والبطالة.

علاقة التغذية بالوقاية من الأمراض:

ان واحدا من الأسباب الرئيسية لتقوية مناعة الجسم ضد الأمراض سواء العارض منها او المزمن هو من خلال تغذية سليمة. ففي دراسة مشتركة عام (2002) قامت بها اجرت جامعة جون-هوبكنز وجامعة القدس حول الوضع التغذوي المحلي اشارت الى وجود فقر دم بنسبة عالية تصل الى 50% وان هناك حوالي 60% من الأسر الفلسطينية لديها صعوبة في الحصول على الغذاء.

في دراسة قامت بها دائرة التغذية في وزارة الصحة الفلسطينية بالتعاون مع منظمة الصحة العالمية ومكتب صندوق الأمم المتحدة لرعاية الطفولة في عام 2004، أشير إلى أن نقص العنصر الغذائي اليود يمكن أن يسبب إعاقة جسدية وعقلية حادة، مثل مرض القصور العقلي الخلفي (cretinism)، لدى الأطفال المولودين لأمهات عانين من نقص اليود خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل. وقد تم التأكيد على أن هذه المشكلة قد تصبح تحديًا صحيًا كبيرًا في الأراضي الفلسطينية المحتلة بسبب الوضع التغذوي السيئ. لا شك أن الأمراض المزمنة المرتبطة بالتغذية ليست فقط مصدر قلق لأنها تحد من النشاط الجسدي والتطور الفكري للأطفال من خلال التغيب الكبير عن المدرسة، بل إنها تمثل أيضًا تهديدًا خطيرًا وصارمًا لحياة الأفراد، حيث تُعد السبب الرئيسي للوفاة في العديد من الحالات.

فقد اشار التقرير العام للجراحين الأمريكي (1987) بأن 8 من أصل 10 اسباب مؤدية للوفاة هي ذات صلة وثيقة ومرتبطة بالغذاء والشراب المتناول.

وفي تقرير لدائرة الصحة الأمريكية عام (1988)، ان خمسة من الأمراض المزمنة والمرتبطة اصلا بالتغذية (امراض القلب، السرطان، الجلطات، تصلب الشرايين، والسكري) تحصد ارواح حوالي 1.45مليون امريكي كل عام.

التغذية وعلاقتها بالأداء الأكاديمي (التحصيل العلمي):

كون الأداء الأكاديمي (التعليم) يشكل حجر الأساس لمكنون وزارة التربية والتعليم جنباً إلى جنب مع مفهوم التربية وتحسين السلوك، فإن تحسين الأداء الأكاديمي اعتمد كأساس لتطبيق هذا الدليل لما هناك من علاقة وثيقة تربط التغذية السليمة والإنجاز العلمي.

ففي دراسة قام بها مجلس مدارس محافظة تورنتو بكندا عام (2000) احتوت على ما يلي:

"هناك علاقة وثيقة ومباشرة ما بين التغذية الجيدة والأداء الأكاديمي من خلال: إن الوجبات الصحية تساعد وتساند الطلبة في التعلم وتحسن من التطور الجسدي والذهني الاجتماعي وحتى الفكري " ليس هذا فحسب بل إن هؤلاء الطلبة أصحاب التغذية الصحية لهم القدرة على التركيز أفضل ويستطيعون حفظ وتطبيق معلوماتهم بمهارة أعلى وظهروا سلوكا ايجابيا وعلاقات جيدة مع أقرانهم".

ومن جهة أخرى فان التغذية غير الكافية لها انعكاساتها على سلوك الأطفال والأداء المدرسي (الأكاديمي) وأيضا على إمكانية التركيز وحل مسائل معقدة وهذا ما صرحت به دراسة قامت بها مجموعة باحثين من جامعة "توفتس" الكندية عام (1994).

الهرم الغذائي:

مراجعة الهرم الغذائي وإمكانية استخدام هرم غذائي آخر يعكس الأولويات المحلية والفئة العمرية المستهدفة يعني أكثر تخصصا يقسم الهرم الغذائي إلى 6 أجزاء رئيسية، منها 5 أجزاء تعنى بالمجموعات الغذائية وجزء واحد يغطي ما يسمى بمصادر الطاقة الرئيسية، كما هو موضح في الشكل رقم (2). يعمد عادة إلى دراسة الهرم الغذائي من أجل التوصل إلى الكميات الصحية الواجب تناولها لضمان تحقيق الغذاء الصحي. وهذا الهرم يغطي تغذية الإنسان خلال مراحل الحياة المختلفة إلا أن الاختلاف يكون فقط في كمية الحصص الموصى بتناولها يوميا من مرحلة عمرية إلى أخرى. وهو مرن يسمح بتلبية جميع الأمزجة الغذائية بل أنه يخاطب أيضاً الإنسان المعني بالتغذية الصحيحة بطريقة قياس لما يتناوله بشكل سلس وهذه الطريقة تعرف بالطاقة اليومية الواجب تناولها.

أن الاحتياج اليومي للطاقة لأفراد المرحلة الابتدائية هو متنوع وكبير إذ يؤثر في ذلك وبشكل كبير نمو الطفل. إن معظم الأطفال (أفراد المرحلة الابتدائية) يحتاجون ما قيمته (1800-2000) سعرة حرارية يوميا. أما احتياجات الطاقة لأفراد المرحلة الإعدادية والثانوية فهي للإناث بحدود 2200 سعرة حرارية يوميا، و(2500) سعرة حرارية للذكور ما بين سن (12-14) و(2800) سعرة حرارية للذكور ما بين سن (15-18)

ان التغذية السليمة من اهم العوامل التي تساعد على تطهرهم لذا فانهم يولون اهتماما بالغاً بموضوع التغذية الصحية لما له من تأثير كبير على أدائهم وقدراتهم، فن الغذاء يؤمن للشخص جميع احتياجاته من العناصر الغذائية الضرورية وهي الفيتامينات والدهون والكريبوهيدرات والمعادن والبروتينات والماء، وتختلف كمية الغذاء التي يحتاجها الأشخاص من شخص لأخر تبعا للمجهود الذي سوف يبذله اثناء ممارسة النشاط الرياضي ولتحقيق الإنجاز ينبغي الاعتماد على امرين أساسيين هما التميرين والغذاء (ملحم، 1999)

المجموعات الغذائية:

إن تناول الغذاء المتنوع سيؤدي حتماً إلى تزويد الأطفال بالطاقة والعناصر الغذائية اللازمة وتوفير احتياجاتهم من الكريبوهيدرات، والبروتينات، والدهون، والعناصر المعدنية المتنوعة، والفيتامينات المختلفة أيضاً. وهذا في حقيقة الأمر السبب الحقيقي للتركيز على تنوع وجبة الإنسان لا سيما الأطفال منهم. ومن الواجب ذكره أن الأطفال ليسوا بحاجة إلى غذاء خاص يختلف عما يتناوله الكبار، ولكن في الحقيقة فهم يحتاجون لنفس العناصر الغذائية التي يحتاجها آبائهم وأمهاتهم ومن هم أكبر عمراً ولكن بكميات مختلفة.

مجموعة الألبان:

تشمل: حليب، لبن، جبنة، لبنة، وقشطة....

أهميتها: هذه المجموعة ضرورية لتزويد الجسم بالبروتين والكالسيوم وفيتامين(د) لبناء العضلات والعظام والاسنان

مجموعة اللحوم والبقوليات:

تشمل: لحم، دجاج، سمك، بيض، بقوليات، جوزيات في مجموعه منفصلة؟؟؟موقعها؟؟؟

أهميتها: هذه المجموعة ضرورية لتزويد الجسم بالبروتين والحديد وفيتامين (ب) وبعض العناصر المعدنية وأهمها الحديد والزنك وكلها ضرورية لسلامة العظام والدم.

مجموعة الحبوب:

تشمل: خبز، منتجات الحبوب من قمح، ارز، شوفان، ذرة وغيرها.

أهميتها: هذه المجموعة ضرورية لتزويد الجسم بفيتامينات (ب)، الحديد، وعناصر معدنية وكذلك الألياف وهذه المجموعة هي الأهم بين المجموعات الأخرى كمصدر للطاقة.

مجموعة الخضروات:

تشمل: جميع أنواع الخضروات

أهميتها: هذه المجموعة ضرورية لتوفير الفيتامينات والألياف بالدرجة الأولى.

مجموعة الفواكه:

تشمل: جميع أنواع الفواكه.

أهميتها: ضرورية لتزويد الجسم بالفيتامينات والعناصر المعدنية، وكذلك تعتبر مصدر جيد للألياف إضافة الماء للمجموعات الغذائية

ويعتبر الغذاء العامل الأساسي للفرد لما له من أهمية كبيرة في حياة الأفراد فهو المادة الأساسية للطاقة التي يحتاجها جسم الفرد في عملية النمو والاحتراق وترميم الخلايا التالفة في جسم الانسان وإعادة بنائها أيضا كما ان حركة الانسان وفعاليتته تعتمد على الغذاء، ولا يتوقف أيضا أهمية الغذاء على هذا الحد فهو يدخل في بعض المركبات المهمة في جسم الانسان كالأنزيمات وافرازات الغدد اللعابية والهرمونات أيضا (المهجة،
(2009)

ويعمد أحيانا في تعويض النقص في بعض العناصر الغذائية الرئيسية مثل الفيتامينات والمعادن إلى اللجوء إلى تناول هذه العناصر على شكل غير غذائي، وهذه المواد تكون عادة على شكل حبوب تزود الجسم بما يفنقر إليه من عناصر غذائية (دليل سياسة التغذية في الحكومية الفلسطينية المدارس، 2008).

المكملات الغذائية (حبوب-أدوية):

إنه من الضروري معرفة أن الغذاء المتزن وحده كافياً لتزويد جسم الأطفال بما يحتاجونه لممارسة نشاطاتهم الجسدية والذهنية إضافة إلى النمو. فما عليهم سوى إتباع التعليمات الخاصة بالهرم الغذائي وممارستها بشكل صحيح. إن مجلس العلوم القومي الأمريكي في سنة 1980 لم يجد أي برهان من أن هذه المغذيات تفيد أكثر مما هو موجود في الغذاء المتوازن ولكن إذا كان هناك إهمالاً واضحاً للتغذية السليمة لفترات طويلة (عدة أسابيع) وبالتالي كمية الفيتامينات التي حصلوا عليها غير كافية فإنه لا بد من اللجوء إلى أخذ فيتامينات يصفها الطبيب خاصة في حالة عدم تناول الطفل لمجموعات غذائية كاملة بسبب عدم رغبته بالأكل أو بسبب الحساسية من نوع معين من الغذاء أو لأي سبب آخر.

بالنسبة لهذه الإضافات الغذائية سواء كانت على شكل حبوب أو أي شكل آخر فإنها قد توصف لجميع أفراد هذه الفئة العمرية وأنه تم ذلك فإنه سيكون من قبل الحكومة ومبيناً على أساس بحثي قامت به جهة علمية مخولة وخرجت بنتائج توضح نقص عنصر غذائي معين فلا ضير من تناول الحبوب في المدرسة. وعلى كل حال، فإن هذه الحبوب ستكون في غالب الأحيان لتزويد هؤلاء الأطفال بالفيتامينات أو العناصر المعدنية والتي هي ضرورية لنمو أجسادهم ودمائهم وعظامهم بالشكل الصحيح.

اهتمامات مسؤولي الصحة في المدارس الحكومية الفلسطينية:

تغذية طلبة المدارس:

إن تغذية طلبة المدارس يقسم تبعاً للمرحلة العمرية، وهي أساساً مرحلة ابتدائية، وتشمل الأطفال من عمر 6 سنوات إلى عمر 12 سنة، ومرحلة إعدادية وثانوية، وتشمل الأطفال من سن 13 سنة ولغاية 18 سنة.

- تغذية طلاب المرحلة الأساسية:

إن تغذية هذه الفئة الطلابية لهو أمر غاية في الأهمية للدور الحيوي والأساسي للغذاء في حياة هذه الفئة العمرية؛ والذي بدوره يؤثر ليس فقط على أداءهم الفيزيائي والحيوي بل يؤثر في بنيتهم الجسدية وقدرتهم على القيام بالمهام الذهنية أيضاً.

- أهمية وصفات هذه الفئة:

لمعرفة أهمية تغذية هذه الفئة لا بد من الإشارة إلى أن الركض واللعب وغيرها من النشاطات الفيزيائية تعتبر من أعلى المهام التي تقوم بها هذه الفئة العمرية إذ لم تكن أعلاها على الإطلاق.

أهمية وصفات هذه الفئة العمرية ملخصة في النقاط الرئيسية التالية:

- العناصر الغذائية: هناك العديد من المواد الغذائية المتنوعة والقادرة على توفير العناصر الغذائية الأساسية

والخاصة بالنمو للحصول على الطاقة وكذلك إبقاء الجسم في حالة صحية إضافية إلى التحضير للاحتياجات الغذائية الكبيرة اللازمة أثناء مرحلة المراهقة. وهذا كله يتم من خلال تناول "على أقل تعديل" الحد الأدنى من المغذيات الموصي بها والتي ستذكر لاحقاً.

- النمو: إن الأطفال والتي تتراوح أعمارهم ما بين (6-12) سنة ينمون بشكل كبير وملاحظ. إذ تقدر نسبة

الزيادة في أطوال أجسادهم بـ 5 سم تقريباً سنوياً. وهذا يترافق مع زيادة في الوزن لاحقاً لا تقل عن كيلوغرامين سنوياً على الأقل.

- النشاط الفيزيائي: إن أفراد هذه الفئة العمرية بطبيعتهم نشطون حيث يرغبون في الحركة معظم الوقت،

ولذا يجب الربط بين النشاط الفيزيائي الكافي والغذاء الصحي المتوازن.

علاقة الغذاء الصحي بالنشاط الفيزيائي كأساس تغذوي لهذه المجموعة:

لفهم أهمية التغذية السليمة لهذه المجموعة العمرية، لابد من الإشارة إلى واحدة من أهم صفات هذه المجموعة، ألا وهو "النشاط الفيزيائي الكبير المبذول". ولتحقيق تغذية سليمة مع وجود استهلاك كبير للطاقة، لابد من الإشارة إلى مفاهيم عدة توضع في الحسبان أثناء تحديد نوع الطعام الذي سيتناوله أفراد هذه المجموعة، وهي كما يلي:

- يجب التنوع بين المواد الغذائية المختلفة وعدم أكل كميات كبيرة من نوع واحد.
- يجب الإكثار من تناول الخضروات والفواكه على حساب الأغذية الأخرى.
- يجب التركيز على تناول الخبز الأسود أو ما يعرف بـ (خبز النخالة) بحيث يكون الخبز الرئيسي المتناول.
- التركيز على أهمية وجبة الإفطار كأساس لكل يوم بمعنى عدم البدء بيوم دراسي قبل تناول وجبة الإفطار.
- التمييز بين الوجبات الخفيفة، بحيث يتم اختيار الوجبات الخفيفة والمعروفة باسم (Snack) على أساس صحي. بمعنى أن يعتمد الاختيار للسناك على أساس اكمال العناصر الغذائية والتي لم تتناول خلال الوجبات الرئيسية.

تغذية أفراد المرحلة الإعدادية والثانوية (المراهقين):

على الرغم من أهمية تغذية طلبة المرحلة الابتدائية، إلا أن تغذية المراهقين لا تقل أهمية، وذلك لدور الغذاء في تشكيل أجسادهم واكتمال نموهم، إذ تعرف هذه المرحلة بمرحلة التطور الجسدي المذهل.

أهمية وصفات هذه الفئة العمرية:

لا بد من الإشارة بداية إلى أن أفراد هذه الفئة العمرية يتخذون قرارات غذائهم بأنفسهم وبالتالي تأثير أولياء الأمور أو قرارات وسياسات التغذية المفروضة عليهم ستكون حتما محدود. وهنا لا بد من الإشارة إلى أهمية التوعية والإرشاد التغذوي السليم والتي يجب البدء بها على مستوى المدارس في مرحلة ما.

وكمقارنة سريعة لهؤلاء المراهقين مع الأطفال فإن المراهقين يتناولون وبشكل عام كميات أكبر بكثير من المشروبات والغذاء خارج البيت. وهنا لا بد من التأكد من أن هؤلاء المراهقين على دراية بالغذاء الصحي.

إن هناك عوامل كثيرة تؤثر في تغذية المراهقين فبرنامج الدراسة والاهتمامات الشخصية والمرور في مرحلة انتقالية ما بين الطفولة والبلوغ يؤثر وبشكل كبير جداً في تغذية المراهقين، بل على العكس فإن كثير من الحالات لا يقوم المراهقين باختيار غذائه المتناسب ومرحلة نموه المميزة لفترة طويلة، وإنما ينصب تفكير المراهقين وفي كثير من الحالات على الحصول جسم رشيق في أقصر فترة ممكنة ولو أدى ذلك إلى سوء تغذية.

وهنا لا بد من الإشارة إلى هذه المعلومات الهامة والواجب وضعها في عين الاعتبار خلال الحديث عن تغذية المراهقين:

- إن العظام تستهلك معظم كمية الكالسيوم خلال هذه المرحلة العمرية، وهذا الكالسيوم هو المسؤول عن صحة العظام وقساوتها.
- إن تناول الإفطار لهو أهم عمل يجب القيام به في بداية اليوم، فعدم تناول الإفطار للمراهق هو بمثابة "سيارة فارغة من الوقود" إذا صح التعبير.
- هناك فهم خاطئ لدور الحلويات في الحصول على الطاقة وبالأخص ما قبل النشاط الرياضي فهذه معلومة خاطئة، فتناول حلويات أو أغذية محلى قبل نشاط رياضي معين لا يفيد ولا يزود الجسم بالطاقة المرجوة.

- يجب على الفتيات المراهقات العلم بأن فترة الدورة الشهرية هي فترة فقدان الحديد وبالتالي عدم تناول غذاء غني بالحديد خلال هذه الفترة سوف يجعل المراهقات يشعرن بالتعب والضعف.

المراهقين يحتلون المرتبة الثانية بعد الرضع في سرعة النمو خلال دورة الحياة، وعلى الرغم من أن سرعة وحجم النمو الذي يحرزه المراهق يعتمد أساساً على صفاته الوراثية (الجينية)، إلا أن الغذاء الصحي يساعد المراهق على الوصول بنموه إلى ما يجب الوصول إليه وخصوصاً الطول.

إن بداية النمو يختلف من مراهق لآخر ويحدد أيضاً بناءً على الجنس، فقد ذكر العالم (بوبرتي) أن علامات النمو للإناث تبرز قبل عامين مما هي عليه للذكور.

من الواضح ارتفاع مقدار الطاقة اللازمة للمراهقين سواء للذكور أو الإناث مقارنة مع مرحلة الطفولة (2000 وحدة حرارية يومياً) لذا يجب تغطية هذا الفرق في الطاقة من خلال مصدر غذائي غني بالكربوهيدرات والمعقد منها وليس من مصادر غنية بالدهون.

وقد لوحظ دائماً في تغذية المراهقين غياب عنصرين هامين هما الحديد والكالسيوم بسبب الاختيارات الغذائية غير الصحيحة للمراهقين في غذائهم. لذا لا بد من الإشارة إلى هذين العنصرين للتدليل على أهمية التغذية السليمة وتجنب حدوث سوء تغذية.

الكالسيوم وأهميته للنمو:

إن الكالسيوم يلزم لنمو العظام بشكل كبير ويجب التميز بين مرحلة زيادة الحجم للعظام وما بين مرحلة تصلب العظام واكتمال نموها.

إن نمو العظام أثناء فترة المراهقة يكون على شكل زيادة في طول هذه العظام وهنا كان لا بد من التركيز على الأغذية الغنية بالكالسيوم ولا يجب أن نتوقف عن الاهتمام بهذه الأغذية ما بعد سن المراهقة إذ أن اكتمال نمو العظام وتصلبها يستمر في مرحلة البلوغ حتى لو توقف الجسم عن النمو الطولي. إذ يلزم الكالسيوم هنا لإكمال نمو العظام لتصبح أصلب وأقوى وإلا فإن خطر "العظام الهشة" سيستمر لفترة طويلة حتى يتم الحصول على الكالسيوم.

يجب على المراهقين ذكوراً كانوا أم إناثاً التركيز على تناول الأغذية الغنية بالكالسيوم مثل الحليب، الجبن، اللبن، اللبنة، والأغذية المدعمة مثل بعض العصائر والخبز وبعض الحبوب، مع ملاحظة أن تناول أطعمة من مجموعات الألبان الخالية من الدهن لن تؤثر على محتوى الكالسيوم وستبقى أغذية غنية بالكالسيوم. أهمية التعرض للشمس في الحصول على فيتامين د.

الحديد وعلاقته بالتعب والإرهاق:

إن التعب والإرهاق له عدة أسباب في حياة المراهق فقد يكون السبب قلة النوم، كثرة العمل والإجهاد والحالة النفسية والعاطفية للمراهق ولكن هناك سبب قد يكون أهم من الأسباب المذكورة ومسبب لإرهاق وتعب مزمنين وهو نقص مستوى الحديد في الدم.

إن الحديد مكون رئيس للدم، والدم كما نعرف هو الناقل للأكسجين فإذا كان هناك نقص في كمية الحديد فإن كمية الأكسجين الواصلة للخلايا قليلة مما سيؤدي للإرهاق والتعب عند القيام بأي مجهود حتى ولو كان صغيراً.

إن الحاجة للحديد في سن المراهقة ضرورياً للذكور والإناث على حد سواء ولكن للإناث بدرجة أكبر إذ يلزم تزويدهم بالحديد بكمية أكبر من الذكور كون جزء من الحديد يفقد أثناء الدورة الشهرية، كما ذكر سابقاً.

وللأسف تظهر مشكلة نقص الحديد لدى الفتيات أكثر مما هو عليه لدى الذكور كون الإناث يحرصن على تناول كمية غذاء أقل أثناء فترة المراهقة حتى لا يكون هناك زيادة في الوزن مما يؤثر وبشكل سلبي على كمية الحديد لديهن، وبالتالي فترة مرهقة متعبة ومضنية، لذا وجب التركيز على الأغذية الغنية بالحديد مثل اللحوم، الدجاج، الأسماك، البقوليات، والحبوب المدعمة.

إن تناول هذه الأطعمة وبالأخص في حالة الحبوب والبقوليات من أجل الحصول على الحديد يدعم ويعطي كمية حديد أكثر للجسم إذا ما تناولها الإنسان مع عصير برتقال أو ليمون، وذلك لأن عصير البرتقال سيحرر أكبر كمية ممكنة من حديد الأغذية النباتية وتكون قابلة للامتصاص في جسمه. وهنا يجدر الإشارة إلى إن

مشاكل نقص الحديد تظهر وبشكل سريع أثناء فترة المراهقة في حين مشاكل نقص الكالسيوم تظهر في فترة البلوغ أو حتى قبل البلوغ إذا ما تزوجت فتاة في سن المراهقة وحملت. وضع المواضيع المهمة مثل المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة ضمن عناوين محددة نظرا للأهمية البالغة لعنصر الحديد والكالسيوم أنفت الذكر فإنه لا بد للإشارة إلى واحدة من أهم العوامل والتي تحارب هذين العنصرين وتخرجهما من جسم الإنسان ألا وهي شرب المشروبات الغازية.

فشرب هذه المشروبات سيؤدي إلى ما يلي:

- زيادة في الوزن أو سمنة بسبب كمية السكر العالية التي توفرها هذه المشروبات، فشرب علبة واحدة (350ml) من مشروب غازي أو عصير يعطي ما يعادل عشرة ملاعق صغيرة من السكر. وهذا يعطي ما نسبته 60 % من احتمالية حدوث سمنة لدى الطفل (ألن غرين، 2005).

- شرب هذه المنتجات سيكون بديلا ويحل محل شرب الحليب واللبن وفي النهاية سيصاب الطالب باحتمالية حدوث نقص كالسيوم وما يترتب على ذلك من ضعف في نمو العظام وهشاشتها.

وفي دراسة حديثه أجرتها كلية الصحة العامة في جامعة هارفارد 2005، أثبتت أن المشروبات الغازية بالإضافة إلى أنها تعطي ما يقارب 11 ملعقة صغيرة من السكر لكل عبوة (350ml) فإنها لا تحتوي على أي عنصر غذائي. وتعمل أيضا على طرد وإخراج الكالسيوم من العظام؛ مما يؤدي إلى هشاشة العظام وسهولة كسرها. وخلاصة الدراسة إلى القول إن المشروبات الغازية تعتبر غذاء غير جيد.

وفي هذا الصدد فإن ظاهرة محاربة المشروبات الغازية في المدارس قد انتشرت لتطال بعض مناطق الإمارات العربية المتحدة في رأس الخيمة تحديدا وفي جميع مدارس المملكة العربية السعودية ولنفس الأسباب، ناهيك عن تطبيقها في معظم الولايات المتحدة الأمريكية، كندا والعديد من الدول الأخرى.

ومن ناحية أخرى فقد ظهرت عادة جديدة تسترعي الانتباه ولا بد الحديث عنها؛ الا وهي انتشار ظاهرة شرب مشروبات الطاقة.

فمشروب الطاقة هو عبارة عن مشروب يحتوي على كمية كبيرة من الكافيين وبعض المنبهات الأخرى المسموح استخدامها مثل: افدرين، غوارنا، والجنسينغ. وبالتالي فإن مبدئ عملها يعتمد على مدى استجابة الجهاز العصبي للإنسان (تختلف من شخص لأخر) لهذه المنبهات. حيث تؤدي هذه المنبهات الى تحفيز القلب الى الخفقان بشكل أكبر مما يؤدي الى ارتفاع ضغط الدم وفي بعض الحالات قد تؤدي الى حدوث خفقان وارتعاش (Palpitation)، جفاف في الجسم (لأن المادة المنبهة مدرة للبول) وعدم مقدرة على النوم.

قامت وزارة الصحة السعودية بدراسة حول تأثير مشروبات الطاقة على صحة الإنسان، حيث استشهد الدكتور فهد بن صالح العريفي، استشاري الأطفال ورئيس قسم الطوارئ والإسعاف في مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث بالرياض، بما ذكره حول أضرار هذه المشروبات، خاصة بين فئة المراهقين الذين يعتقدون أنها تمدهم بالطاقة. وأكد العريفي أن تناول مشروبات الطاقة بشكل متكرر، وخاصة خلال 24 ساعة، له آثار صحية خطيرة. وأوضح أن هناك حالات عديدة من الأطفال والمراهقين تأتي إلى أقسام الطوارئ بأعراض مرتبطة بارتفاع مادة الكافيين في الدم، التي قد تكون موجودة في تلك المشروبات بنسبة تصل إلى 20 ضعفاً مقارنة بالمرطبات العادية. من بين الأعراض التي لوحظت نتيجة ارتفاع مستويات الكافيين في دم الأطفال والمراهقين: زيادة دقات القلب لتصل إلى 150 نبضة في الدقيقة، وارتفاع ضغط الدم، وزيادة تدفق الدم إلى العضلات مع تقليل كمية الدم التي تصل إلى الجلد، مما يؤدي إلى شحوب الوجه في حالات التسمم.

وهناك تشريعات غذائية في بعض دول العالم مثل بريطانيا تلزم المنتجين للمشروبات المنبهة أو مشروبات الطاقة التي تحتوي على الكافيين وذلك بتركيزات أعلى من 125 ملجم/لتر احتوائها على كميات كبيرة من السكر؟؟؟؟ مزار اخرى؟؟؟؟، بضرورة وجود عبارة على بطاقة البيان تشير إلى مستويات الكافيين الموجودة فيها مع توضيح يؤكد أن هذه المنتجات غير مناسبة للأطفال أو الأشخاص الحساسين للكافيين.

الغذاء والطعام:

حتى يتمكن الطالب وكل من يتعامل مع غذاء الطلبة من التميز ما بين الغذاء الصحي وغير الصحي، لابد من اعتماد أساس علمي يصنف هذه الأنواع المختلفة من الأغذية وذلك حسب الدور الذي يقوم به الغذاء.

دور الغذاء:

كون الغذاء يلعب دورا أساسيا في حياة الإنسان، وهذا الدور تمثل من خلال توفير الغذاء للعناصر الغذائية الأساسية من فيتامينات، عناصر معدنية، بروتين، كربوهيدرات، دهن، وألياف. فأن التوازن ما بين هذه العناصر مايز ما بين غذاء ذو قيمة عالية أو منخفضة.

أغذية المقاصف:

إن الأغذية المتوفرة في المقاصف تلعب دورا أساسيا في تغذية الطلبة. إذ تشكل المواد الغذائية المباعة في المقصف المدرسي مصدر الغذاء الوحيد الذي يتناوله الطالب خلال تواجده في المدرسة. والبعض الآخر من الطلبة يحضرون طعامهم من البيت أو لا تتناول طعاما في المدرسة، وهم النسبة الأقل. وهذا الطعام المتناول في المدرسة، سواء تم شراؤه من القصف أو احضر من البيت، يشكل وجبة الإفطار لهؤلاء الطلبة.

إن أهمية وجبة الإفطار تكمن في توفير مقدار من الطاقة والعناصر الغذائية تكون كافية للقيام بالمجهود الذهني والفكري (أعلى مجهود فكري خلال اليوم) إضافة للمجهود الفيزيائي (من نشاطات رياضية، تنقل وحركة) الذي سيقوم به الطالب خلال فترة دوامه في المدرسة. ولهذه الأسباب يجب ألا تكون حصة العناصر الغذائية المتناولة من خلال وجبة إفطار اقل من 35% من مجموع المتناول خلال اليوم تحديد ما تشكله وجبة الافطار ضمن الاحتياجات اليومية.

ان الأغذية والمصنفة حسب امكانية بيعها في المقصف المدرسي، يتم تصنيفها على اساس علمي واضح، الا وهو مدى تزويدها لجسم الأنسان من العناصر التغذوية الرئيسية: دهن، كربوهيدرات، بروتين، الياف، عناصر معدنية. فاذا ما أردنا تصنيف اي سلعة غذائية لبيعها داخل المقصف المدرسي او حتى منعها. ومن هنا يمكن تصنيف المواد الغذائية الممكن بيعها في المقاصف المدرسية إلى ثلاث فئات رئيسية:

- اغذية مسموح بيعها دون شروط

- اغذية مسموح بيعها ضمن عبوات صغيرة

- اغذية ممنوع بيعها في المقصف المدرسي

المسموح بيعها داخل المقصف المدرسي دون شروط:

تتميز هذه المجموعة من الأغذية كونها مصدر للطاقة، البروتينات، الكربوهيدرات، الفيتامينات، المعادن، إضافة للألياف. تتصف السلعة الغذائية المصنفة ضمن هذه المجموعة بمجموعة من الشروط أهمها:

- تحتوي على مصدر جيد للألياف (إذا كان مصدرها نباتيا).

- غنية القيمة الغذائية بالبروتين.

- لا تحتوي على سكريات مضافة.

- لا تعتبر مصدر للطاقة فقط.

- غنية بالعناصر المعدنية و/ أو الفيتامينات.

- محتواها من ملح الطعام قليل جدا أو غير مضاف.

- مصدر متوازن للكربوهيدرات.

المسموح بيعها داخل المقصف المدرسي ضمن عبوات صغيرة:

تعتبر هذه المجموعة مصدر جيد للطاقة، بروتينات، عناصر معدنية وفيتامينات، ولكنها تفتقر للألياف وتزود الجسم بكمية من الطاقة زائدة عن الحاجة. تتصف السلع الغذائية المصنفة ضمن هذه المجموعة ببعض الصفات المشتركة وأهمها:

- تعتبر مصدرا للدهن بشكل متوسط

- تعتبر مصدرا للعناصر الغذائية المطلوبة (بروتين، فيتامينات، معادن) ولكنها قليلة المحتوى من الألياف وغنية بالسكريات المضافة

- طرح بدائل صحية قابلة للتطبيق

الممنوع بيعها داخل المقصف المدرسي:

تتميز هذه المجموعة بتزويدها للجسم بالطاقة من مصدر دهني أو سكري وخلوها من اغلب العناصر الغذائية الأخرى وأهمها الألياف. أو قد تسبب سوء تغذية معين جراء تناولها. توصف السلع الغذائية التابعة لهذه المجموعة بما يلي:

- احتوائها على كمية كبيرة من السكر (أكثر من 35% من الوزن سكر).

- احتوائها على الملونات.

- تعتبر مصدر فقير للألياف.

- عالية المحتوى من الدهن.

- عالية المحتوى من ملح الطعام.

مسؤولية تطبيق النظام التغذوي السليم في المدارس:

لا شك في أن أي نظام سواء كان هذا النظام مجموعة قوانين أو إرشادات أو حتى تعليمات يحتاج إلى جهة تتبناه. هذه الجهة يجب أن تكون قادرة على فرض تطبيق هذا النظام وإن تكون ذات مسؤولية وذات صلاحية. أن تغذية الطلاب مهما كانت صحيحة وشاملة لا تعني شيء إذا لم يطبق هذا النظام خارج المدرسة (أي في البيت أو في الطريق إلى البيت أو مع الأصدقاء)، فالمسؤولية هنا مشتركة ما بين عدة جهات؛ فوزارة التربية والتعليم مسئولة والمدارس وتمعدي المقاصف والبيت تقع عليهم المسؤولية، ناهيك عن المسؤولية الشخصية التي تلقى على كل طالب. ليس هذا فحسب بل يجب أن يكون هناك نظام متابعة يوضح ويبين مدى تطبيق هذا النظام بمشاركة جميع الاطراف ذات العلاقة. وكون هذا البرنامج مشروعاً وطنياً، فأن المسؤولية تقع على عاتق الجميع.

مسؤولية المدرسة: ادوار واضحة للمدير، منسق اللجنة الصحية واللجنة الصحية في المدرسة

حيث أن المدرسة تلعب دوراً أساسياً في حياة الإنسان ليس فقط خلال سنوات دراسته بل تتعدى ذلك. إذ أثبتت الدراسات أن الأمراض المزمنة كالسكري وأمراض القلب وحتى السرطان لها أصول متجذرة وممتدة من العادات التغذوية أثناء مرحلة الطفولة. لذا لا بد للمدرسة من أن تأخذ دوراً ريادياً في تطبيق الأغذية الصحية. وهنا السؤال المطروح:

"ماذا تستطيع المدرسة أن تفعل بخصوص التغذية السليمة؟؟"

والجواب على هذا السؤال يتبلور في النقاط التالية:

- التزام المدرسة بقواعد التغذية السليمة المنصوص عليها في هذا الدليل.
- تبني المدرسة وبشكل حقيقي وتطبيقي للمفاهيم الصحية ومن ضمنها المفاهيم التغذوية.
- عقد دورات وندوات وورشات عمل حول التغذية في حرم المدرسة.

- تشكيل فرق تغذوية من الطلبة على شكل لجان وإعطاءهم دورات متقدمة في تغذية الأفراد و المجموعات الغذائية و حسابات الطاقة...الخ.

- إجراء مسابقات تحتوي على معلومات غذائية أو مسابقات لأفضل تطبيق غذائي على مستوى الصفوف أو مشابهة ذلك، من اجل خلق منافسة ما بين الطلبة.

- محاربة المدرسة للأغذية غير الصحية والمشار إليها في هذا الدليل.

- تثقيف أولياء الأمور من خلال اجتماعات أولياء الأمور في المدرسية وعقد الورشات لذلك.

مسؤولية المقصف في توفير غذاء صحي:

لا شك في أن الهدف الرئيسي لمتعهدي المقاصف بجانب توفير غذاء للطلبة هو الربح، وهذا الربح يجب ألا يكون على حساب صحة الطلبة، فهم في نهاية الأمر أبناء واخوان وأحفاد في المجتمع والذي ينتمي إليه متعهدي المقاصف. لذا يكون هذا الربح معزز بثقة نفسية عند متعهد المقصف، أما توفر الغذاء الصحي و ثم إقصاء الغذاء الغير صحي.

إن الغذاء الصحي وحسناته ستعكس ليس فقط على طالب أو اثنين بل سيشمل المجتمع بأسره، وسيعزز الوعي الغذائي لديهم مما سيفتح المجال للتمييز ما بين مقصف جيد وآخر غير جيد، وهذا مما لا شك فيه هدف متعهدي المقصف أيضاً وهدف ربحي غير مباشر سيحققه المقصف الجيد.

وهنا لا بد من طرح الأفكار التالية، والتي ستساعد متعهدي المقاصف لتطبيقها كلاً حسب إيمانه بها:

- إصاق ملصقات حول الغذاء الصحي داخل المقصف.

- تشجيع الطلبة على تناول الغذاء الصحي من خلال عدم اقتناء الغذاء غير الصحي وبيعه.

- تشجيع الطلبة على تناول الغذاء الصحي من خلال سحوبات أو إعطاء بعض الجوائز لهؤلاء المتناولون

دائماً للغذاء الصحي، فكما ذكر سابقاً أن الغذاء الصحي هدف وطني يشمل متعهدي المقاصف أيضاً،

وتلقي على عاتقهم مسؤولية نشره وتطبيقه.

- توفير الشروط الصحية للغذاء .

مسؤولية المنزل: هناك مسؤولية تلقى على عاتق أولياء أمور الطلبة في ترسيخ قواعد هذا النظام، ولكنها

تتناقش ضمن برنامج آخر هو برنامج الإرشاد والتوعية وليس هناك مجال لنقاشه هنا .

مسؤولية الحكومة: إن احتضان الحكومة، ممثلة بوزارة التربية والتعليم، قواعد وأنظمة التغذية السليمة في

المدارس ضمن سياستها المعلنة والقابلة للتطبيق لهو دليل واضح على تحمل هذه المسؤولية والعمل على

إنجاحها. ولكن هذه المسؤولية لا تشكل سوى الخطوة الأولى في الطريق الصحي. إن مالا يقل على ثلث

الشعب الفلسطيني هم على مقاعد الدراسة وهذه العدد الكبير من الطلبة يمثلون أولياء أمور المستقبل وقيادات

الوطن، لذا كان لا بد من تغيير أفكار المجتمع حول الغذاء .

إن التغيير الفكري والسلوكي عند الإنسان هو من أصعب مجالات التغيير وأكثرها استهلاكاً للوقت، فمرحلة

تطوير الثقافة التغذوية ستحتاج إلى مالا يقل عن عمر جيلين (26 سنة) لإجراء التغيير الجوهري وتعزيز

فكرة الغذاء الصحي لتكون عادة مجتمعية نفخر بها لتحسن من أداء أفراد المجتمع وتقلل من أمراضه.

إنه بما لا يدع مجالاً للشك أن وزارة التربية والتعليم يقى على عاتقها مسؤولية إنجاح هذا المشروع من

خلال الطروحات التالية:

- بذل الوقت والمال لتتقيد الهيئة التدريسية في مدارس الوطن لأهمية الناحية التغذوية.

- اقرار هذا الدليل كأساس للتعاقد مع متعهدي المقاصف.

- إجراء مسابقات وتقديم جوائز لأفضل مدرسة تطبق برنامج الغذاء الصحي.

- تبنى مشاريع تثقيفية وتحضير مادة علمية خاصة بهذا الموضوع والوصول إلى المدارس ضمن برنامج

سنوي بحيث يتم تغطية مدارس ومديريات الوطن.

- متابعة تطبيق النظام وذلك من خلال تكليف أشخاص أو أقسام وحتى في المديريات بمتابعة تطبيق هذا

النظام.

- متابعة تطبيق دليل تغذية المدارس على مستوى الوزارة:

من اجل ان يكون هذا النظام فاعلاً لا بد من إيجاد طريقة واضحة تراقب مدى تطبيق بنوده من خلال جسم خاص في الوزارة. وهذا الجسم له حق التفتيش والتحقق من مدى تطبيق متعهدي المقاصف المدرسية للاتفاقية الموقعة بخصوص أغذية المقاصف. وتتم آلية التوقيع بتكليف أحد أساتذة النشاط في المدرسة بمتابعة المقصف يومياً إضافة إلى زيارات مفاجئة من قبل مديرية التربية المعنية جغرافياً.

مؤشرات العلاقة بين التغذية الصحية والأداء الأكاديمي:

المؤشرات الخاصة بسوء التغذية وانواعها ودورها في تقييم الوضع التغذوي

اعتبار هذه العلاقة أساس وركيزة تعزز فرض محتويات هذا الدليل على المدارس، كان لا بد من طرح بعض المؤشرات المقترحة للاستناد إليها مستقبلاً لتعزيز هذا الطرح وربما تطويره.

تحتاج وزارة التربية والتعليم لإجراء مسح ودراسة أداء الطلبة الحالي وربطها بالمعلومات التغذوية لهم. وهذا المسح أو الدراسة سوف تكون كمرجع للدراسات اللاحقة وقياس أداء الطلبة ما قبل تطبيق دليل التغذية في المدارس وما بعد تطبيقه. وتستطيع وزارة التربية والتعليم إجراء هذا المسح بشكل يشمل جميع مديريات التعليم في الوطن، أو بأخذ عينة عشوائية للعديد من المدارس الموزعة بشكل مدروس في محافظات الوطن.

ولتليخيص المقصود بهذه المؤشرات نورد بعضها كأساس لبناء هذا المسح:

- مؤشر العلامات

- مؤشر عدد أيام الغياب بسبب المرض

- مؤشر عدد أيام تأخر الطالب على الدوام المدرسي

- مؤشر السلوك العام للطلبة

- مؤشر المواضيع المطروحة ما بين الطلبة

- مؤشر اهتمامات الطلبة اليومية

- مؤشر الحالة التغذوية للطلبة من نقص فيتامينات وعناصر معدنية.

هذه المؤشرات كلها تصلح بأن تدرس على المدى القصير (1-2 سنة) أو على المدى الطويل (عده سنوات) وهناك مؤشر يؤخذ على المدى الطويل وقد يصل إلى فترة جيل أو أكثر وهو المسح الطبي في المستقبل ومقارنة الأمراض المزمنة المرتبطة بالتغذية (كالكسر، الضغط، أمراض القلب، السرطان) في المستقبل بعد تطبيق دليل التغذية في المدارس بما هو عليه الوضع الآن قبل تطبيق دليل التغذية في المدارس وتطوير الوعي الصحي للمجتمع.

ثانيا- الوعي الاجتماعي:

المعنى اللغوي:

بالرجوع الى بعض المعاجم والقواميس العربية والغربية وجد ان الوعي جاء في معجم اللغة العربية لمعاصر وعي يعي، وعيا، فهو واع، ووعي الشخص الامر: اي أدركه على حقيقته، وعلى اهمية المشروع وعوا كنه الموضوع.

والوعي القومي: اي الشعور القومي: القومية. وعقل لا واع: اي عقل باطن لا شعوري. ووعي الشخص حديثا: اي حفظه وقبله وفهمه وتدبره (مختار، 2008).

وبذلك فان الوعي في اللغة يدل على فهم الشيء وإدراكه وحفظه وفقهه والاحاطة به، وفي القواميس الغربية وجد مصطلح الوعي في مصطلح (Awareness) ويعرفه القاموس كامبردج: بانه معرفة وجود شيء ما. او فهم موقف او موضوع في الوقت الحالي بناء على المعلومات او الخبرة (Cambridge dictionary). وتتعدد مرادفات الوعي في القاموس الحر حيث يشير الوعي الى المعرفة، والادراك، والوعي الذاتي، والشعور البديهي، والاحساس، والعلم، والالمام، والفهم، والاعتراف، والانتباه على الشيء، والتعارف على الشيء او الحالة

(The Free Dictionary). وبذلك يتضح ان مصطلح الوعي في القواميس والمعاجم اللغوية يدور حول المعرفة والفهم والادراك والشعور بالأشياء والمواقف والاوزاع والحقائق.

المعنى الاصطلاحي للوعي الاجتماعي:

يعرفه عبد الله (2009) بانه: الحصيلة المستمرة لعملية الادراك الشاملة للواقع الاجتماعي، والتي تشمل لدراك الفرد وتصوره للقضايا الاجتماعية_ سواء المجتمعية العامة او الخاصة_ والتي يأخذ منها موقفا اما تسليما او رافضا بناء على تفسيره لهذا الموقف، وبهذا فان الوعي الاجتماعي يمكن الفرد من ادراكه لذاته وللواقع المحيط.

وهناك من يعرفه بانه: جملة من المفاهيم والافكار والثقافات التي يحملها الافراد والتي تتشكل لديهم بواسطة عوامل مختلفة. وتجعلهم يتفاعلون مع قضايا مجتمعهم المختلفة بالتقييم واعطاء الحلول والمشاركة في خطة التحسين، ولهذا يختلف الوعي الاجتماعي من مجتمع لآخر باختلاف المفاهيم المهيمنة على افراده وطبيعة فهمهم لتلك المفاهيم ذات الصلة بحاضرهم ومستقبلهم وقيمهم العليا (الشعبي، امين، و السيد، 2015).

ويعرف الوعي الاجتماعي في دائرة المعارف البريطانية:

بأنه هو الفهم وسلامة الإدراك، ويقصد بالإدراك هنا معرفة الإنسان لنفسه، والمجتمع الذي يعيش فيه (جلس و مهدي، 2005)

الوعي الاجتماعي هو وعي أفراد المجتمع بشكل عام بمختلف قضايا المجتمع التي ترتبط بحياتهم وواقعهم وتحدد ملامح مستقبلهم، وللوعي الاجتماعي أنواع وهي: الوعي الثقافي والديني والاقتصادي والسياسي والقانوني والأخلاقي والوعي الصحي (شلدان، 2006).

يلخص من التعريفات السابقة ان:

- الوعي الاجتماعي يعد المحدد الرئيسي للسلوك الانساني في المجتمعات. ويتشكل لدى الفرد من خلال تفاعله مع مؤسسات المجتمع. وان الوعي لا يقتصر عند حد المعرفة بالواقع ولكن يتعداها الى تقييم الواقع ونقده بل وتحسينه.

- من خصائص الوعي الاجتماعي: الالمام بالواقع المحيط بالفرد والمجتمع والطبقة، كما يتسم بالشمول والتنوع والتعقيد، وكذلك الارتباط بالوجود الاجتماعي في فترة تاريخية معينة والارتباط بالأفكار البرمجية المهيمنة والتي يتشكل ووفقا لها.

-الوعي الاجتماعي يختلف من مجتمع لآخر ومن فترة تاريخية لأخرى وفقا للأفكار البرمجية المهيمنة. كما ان هناك علاقة ديناميكية بين الوعي والوجود الاجتماعي، فالوجود هو الذي يشكل الوعي، والوعي يعكس الوجود وايضا هو الدافع للتعامل مع الوجود ومعالجة مشكلاته وتعديلها.

- تعد النظرة الى العالم أحد جوانب الوعي، وهي تشمل المعتقدات والافتراضات والمواقف والقيم والافكار التي تشكل نموذجا شاملا للواقع، وتؤثر في كيفية فهم العالم من حولهم والتفاعل معه. كما تؤثر تأثيرا بارزا على الأهداف والرغبات الفردية والجماعية. وتشكيل التصورات والدوافع كما تشكل السلوك البشري في التفاعلات الاجتماعية.

بناء على ذلك يمكن تعريف الوعي الاجتماعي للطالب والمعلم اجرائيا بانه: إدراك الطالب او المعلم لذاته والواقع الذي يحيط به، وقدرته على فهم مجريات الاحداث والمواقف المحلية والعالمية حيث تتكون لديه الرؤى المستقبلية والتوقعات وايضا تحليل التوجهات الفكرية ونقدها وتعديلها وتقييمها وما هو موقفه منها.

ثانيا: الوعي الاجتماعي وخصائصه:

يعد مفهوم الوعي الاجتماعي من اهم المفاهيم التي تناولها الكثير من الباحثين في علم الاجتماع، وتعددت الرؤى لمفهوم الوعي الاجتماعي، وذلك لتعدد الآراء والاتجاهات حول موضوع الوعي بشكل عام والوعي الاجتماعي بشكل خاص، بالإضافة الى تركيز كل باحث على مفهوم الوعي الاجتماعي من زاوية واحدة

تختلف حسب الموضوع والهدف، فيرى "السيد طنش" الوعي الاجتماعي أنه وعي الفرد بالمشكلات المجتمعية المختلفة التي تطرح عبر قنوات التواصل الاجتماعي من خلال مجموعة المفاهيم والتصورات والآراء والمعتقدات الشائعة عبر تلك القنوات (طنش، 2016).

بينما يرى آخرون أن الوعي الاجتماعي هو مجموعة من المفاهيم والأفكار والثقافات التي يحملها الأفراد، والتي تتشكل لديهم من خلال عوامل مختلفة، مما يجعلهم يتفاعلون مع قضايا مجتمعهم المختلفة عبر التقييم وإيجاد الحلول والمشاركة في خطط التحسين. وبالتالي، يختلف الوعي الاجتماعي من مجتمع إلى آخر بناءً على اختلاف المفاهيم السائدة بين أفراد وطبيعة فهمهم لتلك المفاهيم، خاصة فيما يتعلق بحاضرهم ومستقبلهم وقيمهم العليا (الشعبي، امين، و السيد، 2015).

ومع اختلاف الآراء حول مفهوم الوعي الاجتماعي إلا أنهم لا يختلفون على أنه مجموعة من المفاهيم والأفكار والثقافات التي يكتسبها الفرد وتمثل انعكاساً لمفهومه الشامل لذاته وقضايا مجتمعه والعلاقات الاجتماعية فيه وتاريخه وحاضره، وتتشكل بواسطة عوامل مختلفة ترتبط بتنشئة الفرد الاجتماعية وعبر مؤسساتها المختلفة - وسائل التواصل الاجتماعي احداها- ومن ثم يقوم الفرد بدور ايجابي تجاه مجتمعه وقضايا وحل مشكلاته، ويختلف الوعي الاجتماعي من مجتمع لآخر حسب تنوع المفاهيم والأفكار والثقافات السائدة في المجتمع وحسب فهم وتفسير أفراد المجتمع لها،.

كما تتعدد أشكال الوعي الاجتماعي الى الوعي الديني والثقافي والسياسي والاقتصادي والصحي، ويتميز الوعي الاجتماعي بعدد من الخصائص وهي:

- مكتسب: من البيئة الاجتماعية المحيطة والعلاقات الاجتماعية ووسائل التواصل بين الأفراد - الشمولية:

فيرتبط الوعي الاجتماعي بالوجود الاجتماعي ككل.

- التنوع: حيث يختلف الوعي الاجتماعي من شخص لآخر ومن مجتمع لآخر باختلاف المفاهيم المهيمنة

على المجتمع واختلاف فهمها وتفسيرها.

- النسبية: يتميز الوعي الاجتماعي بالتغير النسبي وعدم الثبات المطلق.
- التعقيد: تدل الخصائص السابقة على الطبيعة المعقدة للوعي الاجتماعي.
- القابلية للتطور والتجديد: حسب تطور العلاقات الاجتماعية ووسائل التواصل التي يستخدمها الإنسان في كل عصر، كما يشمل ذلك القابلية للتزييف والتشويه.
- فهم المجتمع: يكسب الفرد القدرة على تفسير وتحليل قضايا مجتمعه المعاصرة والوصول لحلول لها فهو وليد فهم أفراد المجتمع لثقافتهم وقيمهم وتاريخهم وحاضرهم.
- ايجابي: في تعامله مع قضايا المجتمع (ابو ساكور، 2009).

ثالثاً: اشكال الوعي الاجتماعي:

- تتضمن مفهوم الوعي الاجتماعي بمفهومه الشامل مجموعة من الأبعاد الثقافية والدينية والاقتصادية والسياسية، ويعد الوعي الاجتماعي بمثابة الوعي العام الذي يتضمن إحاطة الأفراد بالمجتمع بمختلف القضايا الاجتماعية والسياسية والاقتصادية والعلمية التي ترتبط بحياتهم. وللوعي الاجتماعي عدة أنواع، ومنها:
- **الوعي الثقافي:** هو شكل من أشكال الوعي الاجتماعي الذي يمكن الفرد من إدراك مجتمعه وقضاياها من منظور تاريخي شامل، وتحليل هذه القضايا بشكل نظري متماسك. كما يمكنه من القيام بدوره الاجتماعي في الحفاظ على تراث المجتمع الفكري ومبادئه الأصيلة. يعد الوعي الثقافي من أهم أشكال الوعي الاجتماعي نظراً لدوره الجوهري في إعداد الشباب لمواجهة الغزو الثقافي الذي يحاول بسط سيطرته على فكر الأمة وثقافتها (شلدان، 2006).
 - **الوعي الديني:** هو شكل من أشكال الوعي الاجتماعي الذي يساعد الفرد على فهم وإدراك المعارف الدينية وفقاً لرؤية شاملة ومتكاملة. يتسم هذا الوعي بفهم السياق التاريخي والاجتماعي الذي يعيش فيه الفرد، وعدم تعارض المصلحة الفردية مع مصلحة المجتمع. كما أن الوعي الديني يلعب دوراً مهماً في التصدي للأفكار المتطرفة والهدامة التي تهدد تقدم المجتمعات وازدهارها (الشعبي، امين، و السيد، 2015).

• **الوعي الأخلاقي:** هو مجموعة من الأفكار والتصورات حول السلوك المستحسن والمبادئ التي تحكم هذا السلوك في سياق ربط مصالح الفرد والجماعة. ويهدف إلى ضبط الصراع بين الاتجاهات والأفكار المختلفة التي تهدد قيم المجتمع. كما يسهم في تعزيز الأخلاق الحسنة لدى الأفراد ويدفع سلوكهم نحو الصواب (شلدان، 2006).

• **الوعي الاقتصادي:** يركز على فهم نظام الحياة الاقتصادية للمجتمع، ويعكس الروابط بين الأفراد في إطار عملية الإنتاج والتوزيع والتبادل والاستهلاك. كما يتعلق بتطوير الاقتصاد والنهوض به، ويظهر الوعي الاقتصادي من خلال نظريات اقتصادية توضح القضايا النظرية والعلمية المتعلقة بالتطور الاقتصادي (الشعبي، امين، و السيد، 2015).

• **الوعي الصحي:** يتمثل في معرفة أفراد المجتمع للمعلومات والحقائق الصحية، ويشمل إحساسهم بالمسؤولية تجاه صحتهم وصحة الآخرين. كما يركز على إدراك المشكلات الصحية التي يعاني منها المجتمع وكيفية علاجها، وتوفير الإرشادات الطبية اللازمة للتعامل معها (شلدان، 2006).

كل هذه الأبعاد تساهم في تكوين وعي اجتماعي متكامل يسهم في تطوير المجتمع وتحقيق التقدم والازدهار على مختلف الأصعدة.

الوعي السياسي: وهو مجموعة من القيم والاتجاهات والأسس السياسية التي تتشكل عند الفرد وتمكنه من المشاركة الفعالة في قضايا مجتمعه ومشكلاته من خلال تحليلها والحكم عليها وتحديد موقفه منها والعمل على تغييرها أو تطويرها (الشعبي، امين، و السيد، 2015).

رابعاً: مكونات (ابعاد) الوعي الاجتماعي:

اتفقت الدراسات التي اهتمت بموضوع الوعي الاجتماعي وبأشكاله على ان للوعي ابعادا اساسية، تتمثل في البعد الوجداني، والبعد المعرفي، والبعد السلوكي (المهاري)، ويمكن توضيحها كما يلي:

أ. البعد الوجداني (السيكولوجي الاجتماعي) النوعي:

الوعي الاجتماعي يتجسد في وجود اتجاهات ومواقف إيجابية أو سلبية تجاه موضوع معين أو قضية محددة، ويطلق على هذا البعد اسم "البعد النفسي الاجتماعي" أو ما يُعرف بـ "السيكولوجيا الاجتماعية". وتُعبّر السيكولوجيا الاجتماعية عن مجموعة من المشاعر، والأمزجة، والعواطف، والاتجاهات الاجتماعية التي تتشكل وفقًا لمتطلبات وديناميكيات الوجود الاجتماعي للأفراد والجماعات. وبذلك، تمثل هذه السيكولوجيا حلقة وصل تنقل تأثير الوجود المادي للأفراد إلى مستوى الوعي، حيث يتفاعل هذا الوعي مع البيئة الاجتماعية المحيطة به (سعيد، 2011).

ب. البعد المعرفي للوعي:

يضم البعد المعرفي للوعي الاجتماعي بعدين أساسيين هما:

- **البعد العلمي:** ويقوم على إدراك القضية أو الموضوع من خلال تفسيره، وإبراز إيجابياته وسلبياته وهو لعد طورته قوى الإنتاج، وتوظفه لخدمة مصالح مادية وفكرية، وهو أيضا نتاج لتراكمات الماضي، والاتصال العلمي مع مجتمعات أخرى، سواء استعارة أو تبعية أو تطويعا.

- **البعد الأيدلوجيا:** ويقوم على تقديم تصورات ورؤى بديلة للواقع الراهن لقضية أو موضوع ما.

وتتضح علاقة التأثير والتأثر بين البعدين العلمي والأيدلوجي للوعي الاجتماعي في أن العلم والمعرفة بما يشمله من معارف ومعلومات وقوانين وافكار وتوجهات يتلقاها الفرد من مؤسسات المجتمع وتشكل رؤيته للواقع المحيط يمثلان المشكل الأساسي لمحتوى الوعي. كما انهما يمثلان عاملان مهمان في النقد الاجتماعي وتطوير الوعي، فالفرد الذي لا يتلقى العلم والمعرفة او ينتجها لا يمكنه فهم العالم الخارجي. ويوصف العلم بأنه معرفة القوانين التي تحكم السير ورات الطبيعية الاجتماعية وتعد العلاقة بين العلم والتقنية والسلطة

السياسية علاقة وثيقة، إذ ان اي تطور تقني يؤدي الى احداث تطور في العلم والمعرفة. وتبعا للطريقة التي تستخدم بها السلطة العلم، تكون له نتائج ايجابية او سلبية على الوعي الاجتماعي (سالم، 1990).

فالعلم يتأثر بالايديولوجيا المهيمنة في مجتمع معين، ومن ثم يؤثر في الوعي الاجتماعي للأفراد. من خلال تفاعل الافكار المهيمنة في المجتمع التابع والمجتمع المركزي والذي ينتج عنه تناقض وتزييف في الوعي، وخليط من النظريات والافكار التي توقع الباحثين في حالة من الاغتراب المكثف (عبدالباسط و إبراهيم ، 1983).

ويطلق انتوني فيرجر Antoni Verger (2012) على الايديولوجيا المهيمنة مصطلح الافكار البرنامجية (Programmatic Idea) ويعرفهما بانهما افكار فنية (Technical Idea) تقدم تفسيراً للمشكلة السياسية واسبابها، وتصف المسار الدقيق للعقل السياسي لحل المشكلة، وهي ايضا تقدم ادوات نقدية يمكن ان تستخدم بواسطة صانعي السياسة لعدم شرعية التفسيرات والطرق البديلة للحل، ودراسة الافكار البرنامجية على مستوى وضع الاجندة (agenda setting) ونشرها يتطلب تبني طريقة متعددة التدرج في عملية السياسة بسبب حقيقة انه في حقبة العولمة يتم وضع الاجندة كثيرا على المستوى فوق الوطني، حيث اغلب القرارات المهمة بشأن تبني وترجمة الاجندات والافكار السياسية الجديدة في سياقات خاصة يتم اخذها على المستوى الوطني ويسهم الرواد السياسيين في الترويج للأفكار البرنامجية بشكل يجعلها جذابة لمدى من الجماهير ونشر هذه الافكار الجديدة ما بين المجتمعات الممارسة والدفع نحو تنفيذها في سياقات خاصة، ويتركز الرواد السياسيون في مدى من التنظيمات القائمة على المعرفة مثل المؤسسات الدولية ومراكز الفكر والجامعات والمؤسسات الاستشارية الكبرى.

ج. البعد السلوكي للوعي:

يعد سلوك الفرد وعلاقته بالآخرين جزء من الوعي الاجتماعي الذي يتكون ويؤدي وظيفته كنتيجة اجمالية لانعكاس المباشر لحقائق الواقع الاجتماعي في وعي الافراد، حيث ان عملية الادراك التي يكتسب الفرد من

خلالها المعرفة حول بيئته وواقعه الاجتماعي تترجم البيانات والمعرفة الى خبرة هادفة وذات معنى (عبدالهادي، 2011).

وبذلك يتمثل البعد السلوكي للوعي الاجتماعي في مجموعة الممارسات التي يؤديها الفرد نحو القضايا المجتمعية في ضوء ما يحمله من افكار وتوجهات وقيم تجاه تلك القضايا ولا تتفصل انواع السلوك والممارسات والافعال الإنسانية عن انواع المعتقدات والافكار البرمجية.

خامسا: مستويات الوعي الاجتماعي:

تقسم مستويات الوعي من منظور سيولوجيا الى ثلاثة مستويات: (زايد، 2009).

أ- **الوعي الفردي:** وهو يميز عن وعي فرد محدد له ظروفه النوعية وهناك من يقسم الوعي الفردي الى اقسام (عبد المعطي واحمد طاهر، 2011).

- **الوعي اليومي المباشر التطبيقي:** وهو تعبير عن خبرة الحياة اليومية المباشرة وحاجات البشر اليومية، اي انه أكثر ارتباطا بالوجود العياني المباشر، ولذلك فهو تفصيلي وتجزئي، ويتسم بالعفوية والتلقائية ويرتبط بالخصائص النفسية والاجتماعية للبشر.

- **الوعي النظري:** وهو يعكس إدراك وتصور الفرد للمجتمع وما يحتويه من علاقات وما توجد بينهما من تناقضات، وايضا تصورا للعلاقة بالطبيعة سواء كانت علاقات سيطرة وخضوع من البشر او للبشر، وخبرتهم الماضية في السيطرة عليها، وما اخترعوه من فنون في الانتاج والعمل والتفاعل والتنظيم... الخ، ويحاول من منظور تاريخي ومعاصر فهم جوهر الواقع الاجتماعي وظاهره والقوانين الاساسية التي تحكم سيرورته.

ب- **الوعي الجمعي او الجماهيري:** وهو يعني وعي طبقة محددة او قلة اجتماعية او وعي مجتمع بأسره بالواقع المحيط.

ج- الوعي الاجتماعي: وهو ادراك ومعرفة وفهم الفرد لنفسه، كعضو في جماعة، وفهمه لما يحدث في المجتمع من تفاعلات وعلاقات ، وتوظيف هذه الفهم من قبل الافراد ليصبحوا كائنات اجتماعية، وهو اكبر مجرد جمع وعي الافراد ، لأنه ينتج من تفاعل وعي كل فرد مع الاخرين، وتفاعل الوجود الاجتماعي مع الوعي الجماعي هذا بجانب التفاعل مع العوامل الداخلية والخارجية الاخرى، وبذلك يكون الوعي الاجتماعي انعكاسا للأفكار البرمجية التي يؤمن بها الافراد(بما تشمله من ادراك وفهم للذات والآخر وتصورات واتجاهات نحو الواقع) وتقوم بتحديد نمط العلاقات الاجتماعية بين الافراد وبعضهم البعض. مما سبق يتبين ان مستويات الوعي الاجتماعي عبارة عن مجموعة دوائر متداخلة تتدرج من الفرد الى الجماعة ثم الى المجتمع ولا يمكن ان يتشكل الوعي الجماعي او الاجتماعي دون ان يكون الوعي الفردي الذاتي قد تشكل او لا. كم ان الفرد لا يمكن ان يدرك ذاته الا من خلال مجتمعه.

● وسائل التواصل الاجتماعي وأغراض استخدامها: يعد مفهوم وسائل التواصل الاجتماعي من المفاهيم المثيرة للجدل، نظرا لتداخل الآراء والاتجاهات في دراستها، الا انه يمكن لقاء الضوء على هذا المفهوم الجديد لغوياً بالقول: وصلت الشيء بغيره وصلاً فاتصل به، والوصل ضد الهجر، وبينهما تواصل أي اتصال مستمر لا ينقطع (الفيومي، 2000).

أما اصطلاحاً وسائل فيمكن تعريفها بأنها: منظومة من وسائل التواصل الإلكترونية التي تسمح للمشارك بإنشاء موقع خاص به، وربطه إلكترونياً مع أعضاء آخرين لديهم نفس الاهتمامات والميول (الطيبار، 2014). تشير وسائل التواصل الاجتماعي إلى الأساليب الحديثة للتواصل بين الأفراد في الفضاء الرقمي، مما يتيح للمجموعات الصغيرة من الأشخاص الالتقاء والتجمع على شبكة الإنترنت لتبادل المنافع والمعلومات. وهي منصات اجتماعية تفاعلية تتيح للمستخدمين التواصل مع الأصدقاء والعائلة والمعارف عبر واقع افتراضي يعكس الواقع الحقيقي. كما تمكنهم من بناء علاقات صداقة جديدة مع أفراد من مختلف الأعمار والجنسيات والاهتمامات، رغم اختلافاتهم في الوعي والثقافة والتفكير. وبذلك، تُعد وسائل التواصل الاجتماعي بمثابة

منصات تتيح للشباب التعبير عن آرائهم ومشاركة تجاربهم وخبراتهم، فضلاً عن تبادل المعارف والمعلومات والصور والفيديوهات. لذلك، أصبحت هذه الوسائل أداة حيوية تؤثر في التغيرات المجتمعية وتشكل الوعي الجماعي للأفراد في مختلف المجتمعات (كامل، 2015).

وتستخدم وسائل التواصل الاجتماعي فيما يلي:

أغراض دينية وأخلاقية: من خلال تبادل المعلومات والمنشورات الدينية والأخلاقية.

أغراض اجتماعية: وذلك ببناء علاقات اجتماعية جديدة أو تدعيم علاقات قديمة والتغلب على الشعور بالوحدة في عالم سريع التغير

أغراض ثقافية: بتبادل المعلومات والآراء والأفكار والخبرات والأخبار والمواد التعليمية - أغراض أدبية: من خلال تبادل الكتابات والآراء التي ترتبط بها.

أغراض صحية: وذلك بتبادل المعلومات والخبرات والأخبار والمواد والإرشادات الصحية.

أغراض سياسية: من خلال الدعاية والتحريض أو تنظيم الفعاليات كما حدث في ثورات الربيع العربي

أغراض اقتصادية: وذلك بعمل الإعلانات والترويج والتسويق لمنتج ما - .

أغراض ترفيهية: ويحرص عليها الأفراد بمشاركة المواد الترفيهية من موسيقى وألعاب وأغاني وأفلام ومقاطع مصورة تلقى رواجاً كبيراً خاصة بين أوساط الشباب.

أغراض وهمية: من خلال مواقع العلاقات المشبوهة والترويج للمواد الممنوعة والمحرمة (ابو خطوة و الباز، 2014).

سادسا: الإعلام والتنشئة الاجتماعية:

تعتبر الأسرة هي الوحدة الأساسية التي ينشأ فيها الفرد، حيث تسهم في تلبية احتياجاته ورغباته وتنمية قيمه ووعيه بالواقع المحيط به. كما تلعب الأسرة دوراً مهماً في الحفاظ على الهوية الثقافية من خلال نقلها من الأجيال السابقة. ويُعد تنمية وعي الأفراد بالحاضر والمستقبل أمراً ضرورياً، ويتطلب ذلك العمل على رفع مستوى ثقافتهم الاجتماعية. ومن هنا، تسعى المجتمعات إلى تحقيق هذا الهدف عبر عمليات التنشئة الاجتماعية، التي تشكل الركيزة الأساسية لارتقاء الأفراد والمجتمع ككل (حلس و مهدي، 2005).

تتضمن عملية التنشئة الاجتماعية عدة جوانب مهمة، أبرزها التعلم الاجتماعي، والتثقيف، والتوافق الاجتماعي، والانتقال الثقافي. كما تعمل التنشئة الاجتماعية على تزويد الفرد، سواء كان طفلاً أو بالغاً، بالسلوكيات والمعايير والقيم من خلال مؤسسات متعددة مثل الأسرة، والتعليم، والدين، والثقافة (البياتي، 2001). في هذا السياق، تلعب وسائل الإعلام دوراً مهماً في عملية التنشئة الاجتماعية، حيث يزداد هذا الدور تأثيراً مع انتشار وسائل الإعلام وتطور تقنياتها، وقدرتها على التسلل إلى مختلف جوانب الحياة اليومية. كما أن هذه الوسائل تحظى بقبول كبير لدى الأفراد، لا سيما الأطفال والمراهقين والشباب. وباعتبار الإعلام مؤسسة اجتماعية، فإنه يسهم في غرس القيم الاجتماعية، وصلل الشخصية، وتحديد المعايير الثقافية للمجتمع (موسى، 1988).

سابعا: مفهوم ازمة الوعي الاجتماعي:

مفهوم الازمة:

ان تحديد مفهوم ازمة الوعي الاجتماعي يتطلب أولاً الوقوف على معنى كلمة ازمة (Crisis) وهي لغة تعني الشدة والضيق (مختار، 2008)، اما اصطلاحاً فتعرف الازمة بانها خلل مفاجئ يحدث نتيجة لأوضاع غير مستقرة تتضمن انفصام يعلن الانتقال الحتمي من حالة الى أخرى، او هي تهديد غير متوقع لأهداف او قيم او معتقدات او ممتلكات الافراد او المنظمات او الدول والتي تحد من عملية اتخاذ القرار (احمد،

(2016)، كما تعرف بانها موقف او حدث يتحدى قوى الفرد ويضطره الى تغيير وجهة نظره وإعادة التكيف مع نفسه ومع العالم الخارجي او كليهما (الصقور، 2010).

ومن المنظور الاجتماعي تعرف الازمة على انها: خلل وعدم توازن في عناصر النظام الاجتماعي في ظل حالات من التوتر والقلق والشعور بالعجز لدى الافراد وعدم القدرة على إقامة علاقات اجتماعية وانسانية وظهور قيم ومعايير أخلاقية مغايرة للثقافة السائدة (موسوعة المجالس القومية المتخصصة، 2011).

كذلك تعرف الازمة اجتماعيا بانها توقف للأحداث المنتظمة والمتوقعة واضطراب للعادات والعرف: مما يستلزم التغيير السريع لإعادة التوازن وتكوين عادات جديدة أكثر ملائمة للأوضاع الجديدة التي فرضتها احداث الازمة (زكي، 1982)، وبذلك تعبر الازمة من المنظور الاجتماعي عن اضطراب لو خلل او تغير في وعي الفرد وعاداته وسلوكياته نتيجة تعرضه لموقف او لحالة او لقضية مما يضطره الى تغيير رؤيته لذاته وللعالَم الخارجي.

وتتسم الازمة بالمفاجأة وجسامة التهديد وتهديد الافتراضات الرئيسية التي يقوم عليها النظام وخلق حالة من القلق والتوتر، وعد اليقين في البدائل المتاحة وضيق الوقت وتعدد الاطراف او القوى المؤثرة في حدوث الازمة وتطورها (طنش، 2016).

مفهوم ازمة الوعي الاجتماعي للطالب والمعلم:

استنادا الى تعريف الازمة يمكن تعريف ازمة الوعي الاجتماعي للطالب والمعلم اجرائيا: انها اضطراب في إدراك الطالب والمعلم ورؤيته وتصوره لذاته، ولدوره كمعلم، ولواقعه الاجتماعي، وادواره في الحياة، مما يسهم في غياب الرؤية النقدية للأحداث الجارية، ويغلب عليه التفكير السطحي في معالجة الأمور. وتتدنى ثقته بنفسه في قدرته على اتخاذ القرارات، وتحليل وتفسير الرؤى والقضايا والمواقف والأوضاع المختلفة سواء على المستوى المحلي الوالعالمي، كما يكون غي قادر على التنبؤ بمستقبله فيصبح عندئذ في ازمة ومما لا شك فيه ان هذا الاضطراب يؤثر على طبيعة الأفكار البرنامجية التي يتبناها الطالب والمعلم والتي على ضوءها يفسر ويحلل المشكلات والقضايا المجتمعية، ويحدد طرق وأساليب معالجتها.

ومن خلال التعريف السابق لازمة الوعي الاجتماعي يمكن الإقرار بان امن اهم خصائص ازمة الوعي الاجتماعي: تبني أفكار خاطئة ومزيفة عن الواقع المجتمعي، ووجود خلل وتوتر في العلاقات الاجتماعية. وضعف القدرة على صنع واتخاذ القرار، والتعقيد والتداخل في عناصرها وعواملها وقوى المصالح المؤيدة والمعارضة لها، وضعف القدرة على التنبؤ الدقيق بالأحداث القادمة، وتدني القدرة على التغيير. وترى الباحثة ان الوعي الاجتماعي بكل خصائصه ووظائفه واشكاله يستند الى نواة المجتمع (الاسرة) وكثير من الأبحاث اكدت ان الاسر التي تتصف بالترابط الاسري يكون الوعي الاجتماعي لديها عاليا نسبيا، على عكس الاسر التي تتصف بعدم الترابط الاسري فان الوعي الاجتماعي لديها يكون ضعيفا نسبيا، لذلك على مؤسسات التنشئة الاجتماعية والتربوية والتعليمية أيضا القيام على تفعيل دور المسؤولين من خلال نشرات تثقيفيه وتوعوية، اللقاءات مع الأهالي، متابعة الحالة الاجتماعية لكل طالب، وتفعيل دور المرشد الاجتماعي داخل المدرسة وأيضا دور معلم التربية الرياضية لحث وتحفيز الطلبة على ممارسة الألعاب التنافسية والمشاركة بحصة التربية الرياضية حتى يصل الطلبة الى توازن اجتماعي وعاطفي ونفسي

دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية

مفهوم الدافعية

ويعرفها غباري (2008) بأنها حالة استثارة وتوتر داخلي تثير السلوك وتدفعه نحو تحقيق هدف معين. اشار ابو طامع (2011) بأن الدافعية ذات ارتباط وثيق بسلوك الانسان وبمستوى أدائه، فغالبا ما ينتج السلوك عن عدة دوافع متداخلة بعضها ببعض وليس نتيجة دافع واحد أو يكون نتاج مجموعة من الدوافع الداخلية والخارجية.

فعرها أنها الطاقة الحيوية الكامنة أو الاستعداد الفسيولوجي أو النفسي الذي يثير في الفرد سلوكا مستمرا متواصل لا ينتهي حتى يحقق اهدافه لمحددة سواء كان ذلك واضحا يمكن مشاهدته أو خفي لا يمكن مشاهدته وملاحظته (ابو جادو، 2006).

فمن الضروري إذن، أن نقف حول ما تطرق إليه العالم الإنجليزي (ماك دوقل حيث كان من الأوائل الذين تطرقوا إلى موضوع الدافع، فاعتبر مصطلح الدوافع على أنه: تلك الغرائز... أي قوي موروثه، لا عقلانية تجبر السلوك على سلك اتجاه معين، وهي بالضرورة، الصور الجوهرية لكل شيء يفعله أو يفكر به، أو حتى يشعرون به.

ويعرف (مفتي، 2001) الدوافع بأنها " قوى داخلية تحرك الفرد الى بذل جهد لتحقيق هدف معين ". ويضيف (علاوي، 2002) ان مصطلح الدافعية يشير إلى العلاقة الدينامية بين الفرد وبيئته وتشمل العديد من العوامل والحالات التي تعمل على بدء السلوك وتوجيه واستمراره حتى يتحقق الهدف المنشود.

ويشير (حسانين وآخرون، 1992) أن وظائف الدوافع تتمثل في تحرير الطاقة الانفعالية الكامنة لدى الفرد، ودفع الفرد للاستجابة للمواقف في صورة سلوك، وتوجيه السلوك نحو وجهة معينة.

يمكننا أن نعرف الدافع على أنه مثير أو الحالة الشعورية أو اللاشعورية الداخلية للفرد، حيث يظهر سلوك موجه نحو هدف معين مثل الحافز.

أنواع الدوافع:

إن مختلف التعاريف، حتى النظريات، وبالأخص نظرية الغرائز، لـ ﴿ دوقل ﴾، التي أثارَت جدلاً كبيراً بين علماء الوراثة وعلماء البيئة والتي اكتسبت علماء الوراثة نجاحاً عند استعمالها لهذه النظرية، بعد قيامهم بتفسير الدافع على أنه غريزة غير موروثه، لا متعلمة ولا مكتسبة. ويجدر بنا في هذا المقام أن نذكر بعض المحاولات التي نهدف إلى التفسير، منها أعمال (PIAGET,1976) إضافة لوجود عامل الوراثة، هناك عوامل خارجية مثل المحيط والبيئة، الخبرات الشخصية والفردية، وللجوانب المعرفية والاجتماعية التي تؤثر على سلوك الفرد. يدعو بالضرورة الحتمية، لإيجاد تفسير علمي آخر دافع السلوك الإنساني، فلقد وصلت هذه التفسيرات خاصة في ميدان علم التشريح، وميادين التربية، إلى نتائج، ترمي إلى أن الغرائز تنقسم إلى نوعين من حيث الأهمية والأولوية في التأثير (العمل) على السلوك الإنساني للفرد.

1- الدوافع الأولية: نستدل كذلك بها، بالدوافع الفسيولوجية أو الجسمانية مثلا، الحاجة للطعام والنوم... فعلق (بياجيه، 1976) ".... أنها الأساسي الشرطي في نشاط الإنسان وقيامه بالسلوك اليومي... "إن الدوافع الأولية، من المثيرات الأساسية للفرد، والتي تجعله بحاجة فمن جهة أخرى للأمور الضرورية، للعيش، الراحة، العمل، الحاجة للأكل، والشرب، اللعب، النوم، التحرك.

فمن خلال هذه التعاريف يمكن القول، ان الدوافع الأولية، تلك الضرورة الأساسية التي تشجع الرغبات الأساسية للفرد، فمثلا في النشاط الحركي، لابد من المتعلم(التلميذ)، ان يقوم بالبحث عن اخذ كمية كبيرة من الأكسجين، قصد الاسترجاع لنشاط بدني ذو حمولة عالية، يتطلب انجازه.

2- الدوافع الثانوية: وتعرف كذلك بالدوافع المتعلمة أو المكتسبة وفي اغلب الأحيان نجدها في علم النفس الاجتماعي، انها دوافع اجتماعية، المتعلقة بالمحيط أو البيئة الخارجية للفرد، فمثلا هناك، دافع للتعلم، دوافع النمو، دافع انجاز نشاط معين (نشاط حركي) ، دوافع التعزيز والتقوية ويقصد فيها عملية التعلم الاجتماعي... الخ. وكما ذكرنا سابقا من خلال التعاريف السابقة، أن الدافع تلك العملية أو مؤثرات داخلية كانت أم خارجية، الإبداء سلوكيات معينة، وأن الدوافع الأولية أساس السلوك.

ومن اهم الحاجات التي تنشأ عنها هذه الدوافع:

- الحاجة للأمن.
- الحاجة للمحبة.
- الحاجة للتقدير.
- الحاجة للنجاح.
- الحاجة للحرية.
- الحاجة للانتماء او الحاجة للجماعة.

تصنيف الدوافع:

صنفت الدوافع لكي تتناسب مع انواع السلوك المختلفة الى عدة تقسيمات من بينها:

الدوافع الفطرية: وهي عبارة عن عدة دوافع يشترك بها الانسان والحيوان وهي عبارة عن دوافع يولد الكائن الحي ويحصل عليها عن طريق العوامل الوراثية، وهذه الدوافع لا تكون بحاجة الى تعلم او اكتساب لأنها تتبع من العوامل الوراثية وحاجات الجسم الفسيولوجيا والنفسية التي يكون الشخص بحاجة اليها لكي يحافظ على نسله ويتأقلم مع البيئة التي يعيش فيها وتتمثل هذه الحاجات فيما يلي:

- حاجات تكفل الفرد لاستمرار حياته وبقائه: مثل حاجته للطعام والشراب والراحة والنوم والهواء وعمليات الاخراج والمحافظة على درجات حرارة الجسم المناسبة.
- حاجات تعمل على الحفاظ على نوع الكائن الحي وحمايته من الانقراض: مثل الدوافع الجنسية ودوافع الامومة.
- حاجات الى استطلاع البيئة وهي دوافع لا يستقي عنها الكائن الحي فهو يستطيع على ما يحيط به لتجنب ما يؤذيه او ما يسبب له الما (معوض، 2001).

الدوافع الاجتماعية او المكتسبة : وهي الدوافع التي يحصل عليها الفرد من خلال تعلمه وينتج ذلك من خلال تفاعله الاجتماعي مع البيئة التي يعيش فيها , وتعتبر الدوافع الاجتماعية متعدد لا يمكن حصرها وتظهر في حاجات الفرد النفسية الاساسية مثل :الحاجة للحب الحاجة للانتماء الحاجة للأمان والتقدير الحاجة للنجاح وتظهر ايضا في الاتجاهات والمشاعر مثل الاتجاهات نحو طبقة العمال ورجال الدين او نحو الاجانب ومثل مشاعر حب الوطن , وحب الاصدقاء والاسرة، وتظهر ايضا في الميول مثل الميل للقراءة والموسيقى والتمثيل وتعتبر الدوافع الاجتماعية يختص بها الانسان عن الحيوان (معوض، 2001).

بعض المفاهيم المرتبطة بمفهوم الدافعية:

- **المثير:** هو العامل الذي يتسبب في إصدار السلوك من خلال اثاره المستقبلات الحسية، فالنظر إلى الطعام أو شم رائحته منبهات خارجية، أما تقلصات المعدة فهي منبهات داخلية، وهي مثيرات لدافع الجوع والبحث عن الطعام.
- **الحافز:** يشير الحافز إلى العمليات الداخلية التي تصاحب بعض المعالجات الخاصة بمنبه معين وثم تؤدي إلى إصدار السلوك.
- **الحاجة:** تشير الحاجة إلى احساس الفرد بافتقاده إلى شيء معين، فالحاجة هي نقطة البداية لإثارة دافعية الكائن الحي والتي تحفز طاقته وتدفعه في الاتجاه الذي من خلاله يشبع حاجته.
- **الميل:** هو الدافع عندما يظهر في المجال الاجتماعي كالميل إلى العلاقات الاجتماعية مع الآخرين أو السيطرة على الناس.
- **النزعة:** وهو الميل الذي يتبين في شعور الفرد وإدراكه فإذا لم يتوقف الفرد عن رغبته في السيطرة على الآخرين واستمر بها حتى أصبح من أصحاب السلطوية.
- **الباعث:** وهي المثيرات الموجودة في البيئة الخارجية والتي تعمل على تنشيط واثرة دافعية الفرد.
- **الهدف:** وهو الغاية التي يسعى اليها الفرد بكامل نشاطه الذي يثار بواسطة الدافع من اجل تحقيق ما يسعى اليه. (المطري، 2005).

أهمية الدافعية:

- تساعد الفرد على ان يصبح أكثر قدرة على تحليل تصرفات الآخرين.
- تساعد الدوافع في توقع السلوك الإنساني إذا تم معرفتها، وبالتالي يساعده على ارشاد سلوكه إلى وجهات معينة تدور في نطاق صالحه وصالح المجتمع. (المطري، 2005)
- تساعد الفرد في تحديد نوعية السلوك وتوجيه وإعادة المحاولة لإشباع الحاجة (الزبيدي، 2020).

- تعتبر الدافعية وسيلة تساعد في إنجاز أهداف معينة بشكل أفضل وأكثر فعالية.
- تضم الدافعية الحاجات التي تحرك الكائن في مسار معين كما تشمل الأهداف والغايات التي تهدف الى تحقيقها والوصول إليها.

نظرية الدافع

تشير هذه النظرية الى وجود علاقة كبيرة بين التحفيز، والانجاز، فمثلا عندما يقوم التلاميذ بإنجاز مهارة حركية معينة، تكون التحفيزات كالتشجيع على الاستمرار كذلك تصحيح، وتوفير التغذية الرجعية الموافقة للأداء من طرف المعلم تعمل علي نجاح واستمرارية هذا الانجاز. فلذلك يرى (swalus,1988)، أن درجة التحفيز تتناسب طرذا مع مستوى الانجاز . حيث يرى وآخرون انه "كلما كانت المعالم التحفيزية متوفرة بكثرة والخاصة بالمعلم، كالتشجيع، التعزيز المعلومات الإضافية أثناء الأداء الحركي للتلاميذ، زاد تحسن مستوى الانجاز كذلك فهم العملية التعليمية بصفة جيدة لدى على معلمي مادة التربية البدنية، أن يثيروا نسبة كبيرة من أشكال التغذية الرجعية التي تعمل كمحفز لسلوك التلاميذ، من اجل رفع مستوى إنجازهم الحركي والمهاري.

كما أن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي تنقسم الى دوافع مباشرة، ودوافع غير مباشرة.

تتمثل الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي في عدة عوامل رئيسية، منها الإحساس بالرضا والاشباع الذي ينشأ نتيجة لممارسة النشاط البدني، بالإضافة إلى المتعة الجمالية التي يشعر بها الفرد بسبب الحركات الذاتية التي يقوم بها وجمالها ورشاققتها. كما يعد الشعور بالارتياح من الدوافع الهامة، وهو ينشأ عندما يتمكن الفرد من التغلب على التدريبات البدنية الصعبة أو تلك التي تتطلب شجاعة وجرأة وقوة إرادة. من جهة أخرى، يشكل الاشتراك في المباريات الرياضية أحد الركائز الأساسية للنشاط الرياضي، حيث يرافق ذلك تجارب انفعالية متعددة، وتسجيل الأرقام القياسية، وتحقيق البطولات، مما يعزز شعور الفرد بالتفوق ويحقق له إحراز الفوز.

تتمثل الدوافع غير المباشرة للنشاط الرياضي في عدة جوانب، أبرزها الرغبة في تحسين الصحة واللياقة البدنية من خلال ممارسة التمارين الرياضية. كما يسهم النشاط الرياضي في زيادة قدرة الفرد على العمل والإنتاج، مما يعزز من كفاءته وأدائه في مختلف جوانب حياته. بالإضافة إلى ذلك، يشعر الفرد بضرورة ممارسة النشاط الرياضي كجزء من روتينه اليومي، مع إدراكه لأثر ذلك على تحسين نوعية حياته بشكل عام. ولا يقتصر الأمر على الفوائد الفردية فقط، بل يتضمن أيضاً الوعي بالرد الاجتماعي الذي يساهم فيه النشاط الرياضي، حيث يعزز من تفاعله مع المجتمع ويسهم في بناء العلاقات الاجتماعية الإيجابية (علاوي، 2002).

وتعتبر الرياضة المدرسية أحد أهم أشكال الرياضة التي يمارسها أولادنا في الوقت الحالي بالمراحل الدراسية المختلفة ومن أهم الأنشطة الإنسانية والحياتية التي يقبل عليها الطالب في المدارس بشغف وحب لما تمثله من إثارة وتنافس وتواصل بين الأصدقاء، حيث تمثل الرياضة المدرسية الجزء الأكبر من اهتمام طلاب المدارس وسبب رئيسي لتواجدهم داخل محيط المدرسة، وأيضاً لما لها من تأثير نفسي إيجابي على الصحة النفسية للطلاب حيث يشعرون بالمتعة والسعادة والسرور نتيجة الممارسة المنتظمة لها وأن حصّة التربية الرياضية وفترة النشاط الرياضي جزء مهم يحتوي على أشكال وممارسات رياضية مختلفة، لها بداية ونهاية وأجزاء تمهيدية ورئيسية وتحتاج إلى أدوات وأجهزة للممارسة وإعداد جيد وتنظيم لإخراج الحصّة أو الفترة بشكل ناجح حتى يستفيد جميع الطلاب من جميع الأجزاء وتعود عليهم بالنفع بدنياً ونفسياً وعقلياً واجتماعياً. تعتبر الرياضة المدرسية إحدى الروافد الهامة لضخ أجيال من المواهب والبراعم والناشئين لقطاع الرياضة الوطنية وقطاع البطولة المحلية ومن ثم قطاع المنتخبات القومية للمشاركة في البطولات القارية والدولية والأولمبية، وأيضاً تعد الرياضة المدرسية قطاع عريض ومنظومة تربية هامة الاستثمار الموارد البشرية ودمجها في عجلة الإنتاج.

حيث واجهت الباحثة أثناء إعطاء حصص التربية الرياضية والفرات الترفيهية وأيضاً فقرات النشاط الرياضي العديد من المشكلات التي تمثلت في نقص الميزانية المخصصة لمادة التربية الرياضية في المدارس وايضا

نقص الأدوات والامكانيات وأيضاً التعليم المدمج والالكتروني الذي كان له دور كبير في اختفاء الدافعية لدى الطلبة نحو ممارسة النشاط الرياضي مما أدى الى عدم الالتزام بالزي الرياضي خاصة لدى الطالبات في المرحلة الثانوية.

تعد حصة التربية الرياضية المتنافس الوحيد للطلبة في المدارس، فمن خلالها يتم تنفيذ وحدات منهاج التربية الرياضية وما يحتوي عليه هذا المنهاج من العاب جماعية وفردية بشقيها العملي والنظري، وتنفيذ الحصة في المدارس يقع على عاتق معلمي التربية الرياضية وعلى تفاعل الطلبة مع المعلم والمواقف التعليمية في الحصة من خلال الاستعداد النفسي والبدني واستقبال المعلومات والمهارات الحركية سواء كانت عملية او نظرية.

تمثل الحصة الدراسية وحدة أساسية في البرنامج التعليمي، وهي الوسيلة الوحيدة لتنفيذ منهاج التربية الرياضية بفعالية. حيث تتيح للطلاب اكتساب العديد من المعارف التي تغطي جوانب صحية ونفسية واجتماعية، بالإضافة إلى الجوانب المعرفية المتعلقة بتكوين جسم الإنسان. ويتم ذلك من خلال الأنشطة البدنية المتنوعة مثل التمرينات الرياضية والألعاب الجماعية والفردية، التي يشرف عليها المعلمون المتخصصون الذين تم إعدادهم لهذا الغرض. يسعى المعلم، من خلال حصة التربية الرياضية، إلى تحقيق أعلى مستوى من النتائج العامة والخاصة المرتبطة بمخرجات التعليم، حيث يمكنه تقديم كافة الخبرات والمواد التعليمية التي تساهم في تحقيق أهداف المنهاج. كما أن للحصة أهدافاً متعددة تشمل الجوانب البدنية، المهارية، المعرفية، والوجدانية (أبو هرجة و زغلزل، 1999).

تعتبر التربية الرياضية جزءاً متكاملاً من التربية العامة، حيث تمثل ميداناً تطبيقياً يهدف إلى تكوين شخصية الفرد من مختلف الجوانب البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية. فهي تشكل الجانب الذي يتيح للفرد تحقيق نتائج ملموسة من خلال النشاط البدني، وذلك عبر حصة التربية الرياضية في المدرسة. وبذلك، تسهم التربية الرياضية في تطوير الأبعاد المتعددة لشخصية الطالب وتعزيز قدراته المختلفة من خلال ممارسة الأنشطة البدنية (الديري و الوديان، 2016).

يعد نمو المتعلم وحاجاته واهتماماته وقدراته واستعداداته وميوله واتجاهاته من العوامل الأساسية التي يجب أخذها في الاعتبار من قبل واضعي المناهج ومنفذيها عند وضع الأهداف التعليمية. يجب أن يتم مراعاة خصائص ومراحل نمو المتعلم الجسمي والعقلي والانفعالي، حيث يقوم مخطوط المناهج بتحديد النتائج التعليمية بما يتناسب مع الفروق الفردية بين التلاميذ، وذلك بهدف تعزيز اكتسابهم للعادات والقيم والمهارات والصفات البدنية المناسبة. كما تهدف الأنشطة والبرامج الرياضية إلى تحقيق التنمية الشاملة والمتوازنة لدى التلاميذ، من خلال إشباع حاجاتهم وميولهم. كل ذلك يتم تطبيقه عملياً في حصة التربية الرياضية بالمدرسة، حيث يتفاعل الطلبة مع معلمي التربية الرياضية بهدف تحقيق أهداف المنهج من خلال ممارسة الألعاب الفردية والجماعية، والاستفادة من التطبيقات العملية والمعلومات النظرية المتعلقة بالألعاب الرياضية (الديري و الحايك، 2011).

الهدف التعليمي العام لحصة التربية الرياضية هو تعزيز القدرة الجسمانية للتلاميذ بشكل شامل، من خلال تنمية الصفات البدنية الأساسية مثل القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة، والمرونة. كما يركز المنهج على تنمية المهارات الأساسية التي تشمل الجري، الوثب، الرمي، التسلق، الحجل، والمشى.

تعتبر التربية الرياضية جزءاً أساسياً في تحقيق النمو المتوازن للطلبة في مختلف جوانب شخصياتهم، سواء كانت جسمية، عقلية، روحية، أو اجتماعية. وتلعب البرامج الرياضية المدرسية دوراً كبيراً في تحسين صحة الطلبة، مما يلبي احتياجاتهم الفردية ومتطلبات المجتمع. كما تساهم في تنمية المعارف، وتعزيز الصفات البدنية والمهارية، بالإضافة إلى تشجيع الطلبة على ممارسة الرياضة بانتظام. تسهم أيضاً في تعزيز روح المنافسة الشريفة أثناء اللعب، وتنمية العلاقات الاجتماعية القائمة على المحبة والتعاون والاحترام.

فالأهداف والنتائج في التربية الرياضية يمكن تعريفها بأنها هي التغيرات الإيجابية التي تتوقع ان يحدثها المنهاج والقائمون عليه من معلمين ومشرفين ومدراء مدارس وتظهر في سلوكيات الطلبة، فالأهداف هي وصف لتغير سلوكي نتوقع حدوثه في شخصية التلاميذ نتيجة مرورهم بخبرات تعليمية وتفاعلهم مع المواقف التدريسية، حيث تصنف هذه الأهداف الى اهداف معرفية وبعده مستويات مثل التذكر، الفهم، التطبيق،

التحليل، التركيب، التقويم، واهداف وجدانية وبعده مستويات مثل الاستقبال والاستجابة للمواقف التعليمية، والقيم، والاتجاهات، وتنظيم هذه القيم وتمثلها اهداف تتدرج تحت المجال الحركي وبعده مستويات مثل الملاحظة والمحاكاة والتجريب والممارسة والاتقان والابداع (العون إ.، 2017).

فعلى مدرس التربية الرياضية ان يتمتع بمجموعة من الكفايات والمهارات التدريسية مثل كفاية ادارة الصف في درس التربية الرياضية، والكفايات المعرفية والوجدانية والنفس حركية، وكفايات متعلقة بالجانب النفسي وتشتمل كفايات فيهم طبيعة المرحلة العمرية للتلاميذ والمرحلة الدراسية، وفهم تطبيق نظريات التعليم والتعلم، وامتلاك المدرس أيضا لطرق التدريس المباشرة والغير مباشرة الجزئية والكلية والاموية (العون ا.، 2016)

ان حالة الاستعداد النفسي والبدني لدى الطلبة ذات علاقة مباشرة في علم النفس الرياضي وبطرق التدريس، اللذان يركزان على دراسة السلوك الحركي وعلى نظريات التعلم والتدريب والتغذية الراجعة والتذكر والنسيان ونقل المهارة من فعالية الى أخرى، وتقسيم أوقات الحصة والتمارين الذهنية في التعلم الحركي، والتدرج في التعلم والاستعداد النفسي والجسمي والعقلي، والدوافع والحاجات والذكاء والشخصية، فالميول والاستعداد النفسي والبدني لتنفيذ أنشطة حصة التربية الرياضية من قبل الطلبة هو عبارة عن شعور او قوة داخلية تدفع الفرد للإقبال او تركيز الاهتمام نحو نشاط معين وتفضيله عن غيره والانصراف عما عداه، وعليه فالطالب في جميع المراحل الدراسية يميل الى ممارسة مختلف ألوان النشاط البدني الذي يحقق له الرضا والسرور، والسعادة في كامل مجريات حصة التربية الرياضية (العون إ.، 2017).

ومن خلال خبرة الباحثة في مجال التدريس لاحظت ان عدد الحصص المخصص لنصاب مادة التربية الرياضية في البرنامج الدراسي وأيضاً موقع هذه الحصة من البرنامج اليومي له دور كبير في تهيئة الطلبة للاستعداد النفسي والبدني لحصة التربية الرياضية، لان حصة التربية الرياضية مختلفة عن باقي المواد الدراسية وتتميز بطابع ترفيهي وتعليمي، واستعداد المعلم للحصة وتجهيز الأدوات والتحضير لها أيضاً يعمل على زيادة دافعية الطلبة لممارسة كافة الأنشطة الحركية، كما ان التوقيت المناسب لحصة التربية الرياضية

بما يتلاءم مع المرحلة الدراسية يساهم بدرجة كبيرة في مشاركة وتفاعل الطلبة مع جميع أجزاء حصة التربية الرياضية.

الدراسات السابقة:

وفي دراسة رجب ،سعيد فاروق عبدالقادر(2019) هدفت الدراسة الى التعرف على المستوى الغذائي والصحي والرياضي لطلاب وطالبات المسار العلمي والمسار الانساني في جامعة طيبة, تبعا لمتغيرات الجامعة , الجنس والكلية, ولتحقيق ذلك اختار الباحثان عينة قوامها (400) بواقع (235) طالبا وطالبة من المسار العلمي و(165) طالب وطالبة من المسار الانساني طالب وطالبة من جامعة طيبة, وقد توصل الباحثان الى ان مستوى الوعي الغذائي والصحي لدى افراد العينة كان منخفضا , حيث وصلت النسب المئوية للاستجابة على الفقرات الى (48%) اضافة الى ظهور فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الوعي الغذائي والصحي والرياضي لدى الطلاب والطالبات على المسارين العلمي والانساني , وتبعا لمتغير الجنس لصالح الطالبات, و اوصى الباحثان ان تتم الاستفادة من بيانات البحث في تقييم البرامج الوقائية الحالية , والتخطيط لبرامج مستقبلية في الوعي الغذائي والصحي . وايضا نشر الثقافة الغذائية على نطاق فئات المجتمع كافة.

دراسة حلاب (2018) بعنوان "مستوى الوعي الصحي وكيفية الحصول على المعلومات الصحية لدى طلبة جامعة أبو ضياف -المسيلة" هدفت إلى التعرف على مستوى الوعي الصحي ومصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى طلبة جامعة محمد بوضياف. شملت الدراسة 96 طالبًا وطالبة تم اختيارهم عشوائيًا، حيث تم تطبيق استبانة لقياس الوعي الصحي تتكون من 55 فقرة موزعة على 5 مجالات مختلفة. أشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الوعي الصحي لدى أفراد العينة كان منخفضًا في جميع المجالات، مما يشير إلى الحاجة الملحة لزيادة الوعي الصحي لدى الطلبة. كما أظهرت النتائج أنه لا توجد فروق معنوية بين الجنسين في مستوى الوعي الصحي.

دراسة ياسين (2017) بعنوان "مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة أقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية" هدفت إلى التعرف على مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة أقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية بالضفة الغربية، بالإضافة إلى التعرف على الفروق في مستوى الوعي الصحي والغذائي تبعاً لمتغيرات الجنس، والجامعة، والسنة الدراسية، والمعدل التراكمي. لتحقيق هذه الأهداف، أجريت الدراسة على عينة عشوائية قوامها 432 طالباً وطالبة من أقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية. وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي المسحي باعتباره مناسباً لطبيعة تساؤلات الدراسة، حيث تم تطبيق استبيان لجمع المعلومات والبيانات. بعد جمع البيانات، تم تحليلها باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لإجراء التحليلات الإحصائية اللازمة واستخلاص النتائج. أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الوعي الصحي لدى طلبة أقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية كان مرتفعاً، حيث بلغت النسبة المئوية للاستجابة 77.2%. أما بالنسبة لمستوى الوعي الغذائي، فقد كان متوسطاً حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة 66.2%. كما أظهرت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي تعزى لمتغيرات الجنس والسنة الدراسية والمعدل التراكمي. ومع ذلك، كانت هناك فروق دالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي تبعاً لمتغير الجامعة، حيث كانت الفروق لصالح طلبة الجامعة العربية الأمريكية. وفيما يخص مستوى الوعي الغذائي، أظهرت الدراسة وجود فروق دالة إحصائية تعزى إلى عدة متغيرات: كانت الفروق لصالح الطالبات فيما يتعلق بمستوى الوعي الغذائي بناءً على متغير الجنس، ولصالح الجامعة العربية الأمريكية بناءً على متغير الجامعة، ولصالح السنة الثالثة بناءً على متغير السنة الدراسية، ولصالح الطلاب الذين يحصلون على معدل تراكمي يزيد عن 80% بناءً على متغير المعدل التراكمي. أوصت الباحثة في دراستها بعدة توصيات مهمة، من أبرزها ضرورة تعزيز وترسيخ مفهوم الوعي الصحي والغذائي لدى الطلبة، سواء في المجال الرياضي أو غير الرياضي. وأكدت على أهمية الاهتمام بالمساقات الاختيارية في الجامعات مثل "الرياضة والصحة"، "التغذية"، و"اللياقة البدنية"، لما لها من دور إيجابي في تعزيز الوعي الصحي والغذائي لدى الطلبة. كما أوصت بضرورة تطبيق هذه المفاهيم

في الحياة اليومية والعملية وعدم الاكتفاء فقط بتوفيرها كمعلومات نظرية، بل يجب أن تكون جزءاً من سلوكيات الطلبة اليومية لتحقيق أقصى استفادة منها في تحسين صحتهم وجودة حياتهم.

دراسة عبد الحق وآخرون (2012) هدفت إلى التعرف على مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعتي النجاح الوطنية والقدس، بالإضافة إلى تحديد الفروق في مستوى الوعي الصحي تبعاً لمتغيرات مثل الجامعة، الجنس، الكلية، والمعدل التراكمي. وقد تم اختيار عينة الدراسة من 800 طالب وطالبة، بواقع 500 طالب وطالبة من جامعة النجاح الوطنية و300 طالب وطالبة من جامعة القدس. أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الوعي الصحي العام لدى أفراد العينة كان متوسطاً، حيث بلغت النسبة المئوية للاستجابة على فقرات الاستبانة 64.8%. كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي تبعاً لبعض المتغيرات، حيث كانت الفروق لصالح جامعة القدس مقارنة بجامعة النجاح، ولصالح الكليات العلمية مقارنة بالكليات الإنسانية، ولصالح الطالبات مقارنة بالطلاب، ولصالح الطلبة ذوي المعدلات التراكمية الأعلى. وفي ضوء هذه النتائج، أوصى الباحثون بضرورة الاهتمام بالمساقات التي ترفع من مستوى الوعي الصحي لدى الطلبة، مثل مساقات الرياضة والصحة، التربية الصحية، والصحة العامة. كما اقترحوا تنظيم ورش عمل توعوية لرفع مستوى الوعي الصحي لدى الطلبة، بحيث تكون هذه الأنشطة جزءاً من العملية التعليمية في الجامعة لتحقيق تحسين في وعي الطلبة الصحي.

قام بارزغاري وآخرون (Barzegari, et al2011) 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 متوسطاً لدى طلبة التربية الرياضية وأفضل من جميع التخصصات العلمية، وأظهرت النتائج أيضاً عدم وجود فروق دالة إحصائية في الوعي الغذائي تبعاً لمتغيري الجنس والتخصص العلمي. وأوصت الدراسة بضرورة تركيز الطلبة على تغذيتهم، وطرح مساقات للتغذية وأهميتها في الخطط الدراسية لمختلف التخصصات العلمية.

هدفت دراسة الصاعدي (2021) إلى تعزيز مستوى المسؤولية الاجتماعية لدى طلاب الدراسات العليا وقياس فاعلية برنامج إرشادي من منظور التربية الإسلامية في تعزيز هذه المسؤولية. استخدمت الدراسة المنهج شبه التجريبي واعتمدت على مقياس مستوى المسؤولية الاجتماعية بأبعاده المختلفة. تم تطبيق الدراسة على عينة قوامها 30 طالبًا من طلاب الدراسات العليا. أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى المسؤولية الاجتماعية لدى طلاب الدراسات العليا كان منخفضًا قبل تطبيق البرنامج الإرشادي، بينما ارتفع هذا المستوى بشكل ملحوظ بعد تطبيق البرنامج. كما تبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج المجموعتين التجريبيتين في التطبيقين البعدي والتتبعي، مما يدل على فاعلية البرنامج واستمرار تأثيره الإيجابي على تعزيز مستوى المسؤولية الاجتماعية لدى طلاب الدراسات العليا.

قامت فريدة (2018) بدراسة تهدف إلى التعرف على مستوى المسؤولية الاجتماعية بأبعادها لدى طلبة الماجستير تخصص علم النفس جامعة المسلية لمتغيرات الجنس ودراسة مدى وجود فروق وفقا والحالة العائلية، وقد اتبع المنهج الوصفي التحليلي حيث أجريت الدراسة على عينة تضم (73) طالب وطالبة باستخدام مقياس المسؤولية الاجتماعية وقد توصلت الدراسة إلى أن مستوى المسؤولية الاجتماعية بأبعادها مرتفع لدى الطلبة، كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية لمتغير الجنس لصالح الذكور، بينما لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المسؤولية الاجتماعية وفقا لمتغير الحالة العائلية.

دراسة حسين (2016)، بعنوان "التنشئة الأسرية للمراهقين في ضوء تأثير مواقع التواصل الاجتماعي"، هدفت إلى دراسة واقع التنشئة الأسرية للأبناء في ظل تأثير مواقع التواصل الاجتماعي عليهم. وقد تم تطبيق الدراسة على 100 من أولياء الأمور لطلاب في المرحلتين المتوسطة والثانوية في محافظة قنا، باستخدام استبانة كأداة لجمع البيانات. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي لتحقيق أهداف البحث. توصلت الدراسة إلى أن هناك قصورًا في معرفة أولياء الأمور بمضامين مواقع التواصل الاجتماعي وتأثيرها على الأبناء. كما أوصت الدراسة بضرورة تفعيل لغة الحوار داخل الأسرة، والابتعاد عن استخدام القسوة أو العنف في

توجيه سلوك الأبناء، وذلك لتأثير ذلك بشكل إيجابي على تنشئة الأبناء وتوجيههم في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بشكل صحيح وآمن.

هدفت دراسة صمادي & البعاوي (2015) الى تحديد مستوى المسؤولية الاجتماعية واختلافها بين طلاب المرحلة الثانوية في منطقة حائل بالمملكة العربية السعودية بناء على المتغيرات (الحالة الاجتماعية للأسرة- الدخل الشهري للأسرة - المستوى التعليمي للاب والام - المنطقة السكنية بالبلدة - الطالب) تكونت عينة الدراسة من (1026) طالبا و طالبة من قسمين (فرعي العلوم الطبيعية والادبية) من طلاب الثانوية العامة الحكومية بمنطقة حائل. استخدم الباحثون نسخة قصيرة من مقياس المسؤولية الاجتماعية بعد التأكد من صدقها وموثوقيتها. أظهرت نتائج الدراسة وجود مستوى متوسط من المسؤولية الاجتماعية للطلاب المشاركين في الدراسة. يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسط درجات لصالح الاسر ذات الدخل المرتفع ، ويوجد فرق ذات دلالة إحصائية بن متوسط درجات الطلاب في مقياس المسؤولية الاجتماعية بن طاب أولياء الامور لصالح طلاب أولياء الامور الحاصلين على تعليم جامعي مقارنة بأولياء الامور الحاصلين على تعليم ثانوي أو كلية المجتمع ، وهناك فرق معنوي بين متوسط عشرات الطلاب الذين ينتمون معا الى عائلة من ابوين منفصلين ولصالح اولئك الذين يعيشون مع والديهم.

اجرت ناجي (2022) دراسة بعنوان (العلاقة بين الوعي الصحي-الغذائي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طالبات الثانوية العامة في محافظة الخليل). هدفت الدراسة للتعرف على العلاقة بين الوعي الصحي-الغذائي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طالبات الثانوية العامة في محافظة الخليل، إضافة إلى تحديد الفروق في العلاقة بين الوعي الصحي-الغذائي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية تبعا لمتغيرات مكان السكن، ومستوى التعليمي للأب والأم، ولتحقيق ذلك استخدمت الباحثة المنهج الوصفي وذلك لملائمته لأهداف الدراسة على عينة قصدية عمدية من طالبات الثانوية العامة في محافظة الخليل والبالغ عددهم (136) طالبة، وبعد جمع البيانات تم تحليلها باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).

وأظهرت نتائج الدراسة ان العلاقة بين الوعي الصحي-الغذائي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طالبات الثانوية العامة في محافظة الخليل كان كبير جدا حيث كانت النسبة المئوية (86%) . وان علاقة الوعي الصحي لدى طالبات الثانوية العامة في محافظة الخليل كان كبير جدا حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة (83%)، أما للوعي الغذائي كان مرتفعا حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة (96%)، بينما كانت النسبة المئوية لدوافع ممارسة الأنشطة الرياضية مرتفعا حيث كانت (94%)، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ايجابية قوية ذات دلالة إحصائية لمعرفة العلاقة بين الوعي الصحي-الغذائي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طالبات الثانوية العامة في محافظة الخليل حيث كانت قيمة معامل الارتباط بيرسون (72%).

كما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة احصائيا في العلاقة بين الوعي الصحي-الغذائي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طالبات الثانوية العامة في محافظة الخليل تبعا لمتغيرات مكان السكن وكانت لصالح المدينة ومتغير المستوى التعليمي للام لصالح الدراسات العليا ومتغير المستوى التعليمي للأب لصالح الدراسات العليا البكالوريوس.

توصي الباحثة بعدة توصيات أهمها ضرورة العمل على تعزيز وترسيخ مفهوم الوعي الصحي والغذائي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية وأهميته من خلال الاهتمام بالمناهج المدرسية وبالمساقات الاجبارية في الجامعات مثل اللياقة البدنية والصحة واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والتغذية والتربية الصحية لما لها من دور ايجابي في تعزيز الوعي الصحي والغذائي وضرورة نشر الوعي الصحي والغذائي بالإضافة الى المزيد من عقد الندوات ورشات عمل حول التغذية لطلبة المدارس والجامعات.

أجرت فقها (2020) دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى المدربات والفتيات المشتركات في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية في فلسطين، وكذلك التعرف على الفروق في مستوى الوعي الصحي والغذائي تبعا لمتغيرات الصفة (المدربة أو الفتاة)، مكان السكن، والمستوى التعليمي. استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الذي يتناسب مع أهداف الدراسة، وتم تطبيقه على عينة قصدية

مكونة من 137 مدربة وفتاة مشتركين في مراكز اللياقة البدنية في تلك المنطقة. وبعد جمع البيانات، تم تحليلها باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).

أجرت المهيزع (2019) دراسة تهدف إلى تسليط الضوء على واقع ممارسة طالبات جامعة الملك سعود للنشاط البدني كنمط حياة صحي. كما ركزت الدراسة على معرفة الدوافع التي تشجع الطالبات على ممارسة الرياضة، مستوى الوعي الصحي لديهن، والمعوقات التي قد تحول دون ممارسة النشاط البدني كجزء من نمط حياة صحي. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي للحصول على معلومات دقيقة تسهم في تحقيق إجابات شافية لأسئلة البحث. وتم جمع البيانات من خلال إجراء مقابلات مع عينة من الطالبات بلغ عددهن (8) من مختلف كليات الجامعة في العام الدراسي 1440\1439هـ. أظهرت نتائج الدراسة أن الطالبات يمارسن الأنشطة البدنية المختلفة ضمن نمط حياتهن الصحي، وذلك بناءً على دوافع عدة، منها الحفاظ على الوزن المثالي، تحسين الصحة، الحفاظ على الشباب، والمظهر الجسدي الجيد. كما كشفت الدراسة عن بعض المعوقات التي تحد من ممارسة الرياضة، مثل الضغط الدراسي وبعد النادي عن المنزل. ومع ذلك، أفادت الطالبات المشاركات في الأنشطة الرياضية في النادي أنهن لا يواجهن أية معوقات وأن ممارسة الرياضة تعتبر هويتهم المفضلة، وهو ما يعكس أهمية النشاط البدني في حياتهن اليومية. في ضوء نتائج الدراسة، أوصت الباحثة بعدد من التوصيات التي تهدف إلى تعزيز ممارسة النشاط البدني وتحسين الوعي الصحي لدى طالبات جامعة الملك سعود. فقد أكدت على ضرورة توفير أغذية صحية في النادي الرياضي الجامعي لضمان توفر خيارات غذائية صحية تشجع الطالبات على تبني نمط حياة صحي. كما أوصت بالإعلان عن المسابقات والأنشطة الرياضية في أماكن تجمع الطالبات وفي جميع مباني الكليات، مما يساهم في جذب أكبر عدد من الطالبات للمشاركة في هذه الأنشطة. كذلك، أكدت على أهمية توفير أخصائيات تغذية في النادي الرياضي لتقديم الاستشارات الغذائية للطالبات ومساعدتهن على تحسين عاداتهن الغذائية. كما دعت إلى تنظيم حملات توعية لتغيير العادات الغذائية السيئة وتعديل اتجاهات الطالبات نحو النشاط البدني، مع التأكيد على ضرورة اعتبار الرياضة نمط حياة صحي. كما أوصت بإقامة مسابقات

رياضية لتحفيز الطالبات على الاشتراك في الأنشطة البدنية. وأخيراً، اقترحت وضع لافقات عند المصاعد توضح أهمية ممارسة الأنشطة البدنية وفوائدها الصحية.

دراسة محمدان وآخرون (2015) هدفت إلى التعرف على العوامل التي تؤثر في مشاركة النساء كبار السن في الأنشطة الرياضية الترويحية. وقد شملت العينة مجموعة من النساء الأكبر سناً اللواتي شاركن في الأنشطة الرياضية الترويحية، حيث تم فحص عدة عوامل مؤثرة في هذا السياق مثل الدافعية، والوعي الثقافي، والترويج الإعلامي، والإدارة، والعوامل المادية. أظهرت النتائج أن العوامل النفسية والبدنية كانت الأكثر تأثيراً على تشجيع مشاركة النساء كبار السن في هذه الأنشطة، حيث ساعدت هذه العوامل بشكل كبير في زيادة المشاركة. كما تبين أن العامل المادي كان الأقل تأثيراً في تشجيعهن على ممارسة الرياضة. ومع ذلك، كان الوقت هو العامل الأساسي الذي يمثل العائق الرئيسي أمام استمرارية مشاركة النساء كبار السن في الأنشطة الرياضية الترويحية، حيث شكل ضيق الوقت والتزامات الحياة اليومية تحديات كبيرة في هذا السياق.

التعليق على الدراسات السابقة

من حيث الهدف: تناولت جميع الدراسات اهداف مشابهة لبعض المتغيرات الخاصة الحالية، حيص تناولت دراسة رجب، سعيد فاروق عبدالقادر (2019)، دراسة ياسين (2017) التعرف الى مستوى الوعي الصحي - الغذائي، دراسة حلاب (2018)، دراسة عبدالحق واخرون (2012) التعرف الى مستوى الوعي الصحي، بينما دراسة بارزغاي واخرون (2019) التعرف الى مستوى الوعي الغذائي.

من حيث المنهج: استخدم في الدراسات السابقة المنهج الوصفي ما عدا في دراسة كل من ياسين (2017) وصفي مسحي، دراسة فريدة (2018) المنهج وصفي تحليلي، ودراسة الصاعدي (2021) منهج شبه تجريبي. **العينة:** استهدفت الدراسات السابقة فئة الطلبة في غالبيتها ما عدا دراسة كل من حسين (2016) حيث استهدفت مجموعة من أولياء الأمور، ودراسة فقها (2020) حيث استهدفت مجموعة من المدربات والفتيات في مراكز اللياقة البدني، ودراسة محمدان واخرون (2015) استهدفت مجموعة من النساء كبار السن.

حدائة الدراسة: جاءت جميع الدراسات في الفترة ما بين (2015) كدراسة صمادي والبقعاوي ومحمديان واخرون (2016) كدراسة حسين، (2017) دراسة ياسين، (2018) دراسة حلاب، فريدة، (2019) دراسة المهيزع ورجب، (2020) دراسة فقها، (2020) دراسة الصاعدي، (2022) دراسة ناجي.اي بمدة زمنية لا تتعدى (9) سنوات وبالتالي باعتبارهم في غالبيتهم حديثس الدراسة.

من حيث المعالجات الإحصائية: اعتمدت معظم الدراسات في تحليل البيانات احصائيا على استخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) باستخدام عدة معالجات إحصائية مثل (المتوسط الحسابي، الوسيط، الانحراف المعياري، معامل الارتباط، معامل الالتواء، الرتب المثنية، الانحدار، اختبارات ت) وهذا كله ساهم في مساعدة الباحثة على اختيار الأسلوب اللاحصائي المناسب للدراسة.

_ امتازت هذه الدراسة في تناولها (4) جوانب في أن واحد، وهي الجوانب(الوعي الصحي، الوعي الغذائي، الوعي الاجتماعي، دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية) ، وتعتبر هذه الدراسة وهي -حدودعلم الباحثة- من أولى الدراسات الفلسطينية والتي اشتملت على تناول جوانب الدراسة وبعنوان تصور مقترح في ضوء النمذجة البنائية للعلاقة بين الوعي الصحي-الغذائي والوعي الاجتماعي ودوافع ممارسة الانشطة الرياضية لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة قلقيلية.

مصطلحات الدراسة

النمذجة البنائية: نموذج المعادلة البنائية (Structural Equation Model (SEM): الأسلوب الذي يستخدم لتحديد وتقدير العلاقات السببية الخطية بين المتغيرات، والتي تتضمن كلاً من المتغيرات المقاسة (المشاهدة) (Observed Variables) والمتغيرات الكامنة (MacCallum & Laten Variables (Austin, 2000)

التعريف الاجرائي: من أحدث منهجيات البحث في الظواهر الاجتماعية ومن أهمها في تحليل بيانات الدراسات السلوكية، تمكن من وضع وتصميم النماذج النظرية لوصف العلاقات المتشابكة بين عناصر الظاهرة وبينها وبين غيرها وصفا كميا، واختبار صحتها وتفسيرها تفسيراً شاملاً دون تجزئة لها.

الوعي:

الوعي الصحي: عرف بانه" القدرة على ترجمة المعلومات الصحية الى سلوكيات صحية سليمة في المواقف التي يتعرض لها، التي من خلالها يستطيع المحافظة على صحته في حدود الامكانيات المتاحة" (الحلبي، 2017).

تعريف اجرائي: إدراك الشخص لكل ما يدور من حوله.

التعريف الاجرائي: هو معرفة وفهم الفرد للمعلومات الصحية والقدرة على ترجمتها الى عادات وانماط سلوكية صحية يومي.

الوعي الغذائي: معرفة المعلومات الخاصة بالغذاء والتغذية الصحية، والقدرة على تطبيق هذه المعلومات في الحياة اليومية، بصورة مستمرة تكسبها شكل العادة التي توجه قدرات الفرد في تحديد واجباته المنزلية المتكاملة التي تحافظ على صحته وحيويته وذلك في حدود إمكانياته (قنديل، 1990)

الوعي الاجتماعي: يرى شلدان (2006) أن الوعي الاجتماعي هو الذي يمكن الفرد من رؤية المجتمع وقضاياه ومشكلاته من زاوية شاملة، وتحليل هذه القضايا على مستوى موضوعي وعميق، ومن ثم القيام بدور فعال في مجتمعه، استنادا الى وعيه الاجتماعي، اضافة الى قدراته ومؤهلاته الخاصة.

تعريف اجرائي: إدراك الشخص لمتطلبات العصر والمجتمع وتطوراتها ومعالجة مشكلاته وقضاياها وان يكون مدركا لواجباته وحقوقه والتصرف وفق ادراكه لتلك الحقوق.

الدافع: الدافع هو حالة داخلية مصحوبة بالتوتر، وتثير السلوك في ظروف معينة، وتوجهه، وتؤثر فيه.

(عنان، 1995).

التعريف الاجرائي: عبارة عن القوة التي تكمن داخل الإنسان والتي تحفزه إلى تحقيق هدف معين، وهذه الأهداف منها المادي والمعنوي التي ترضي حاجات الفرد ورغباته.

المرحلة الثانوية: هي تلك المرحلة التي تلي المرحلة المتوسطة وفترة الدراسة بها ثلاث سنوات، وهي مرحلة ثقافية هدفها تربية الطالب من جميع الجوانب مع مراعاة خصائص نموه ليكون عضوا نافعا في البيئة التي يعيش فيها (الأختر والهديب، 2000).

تعريف اجرائي: هي المرحلة الثالثة التي تلي المرحلة الاساسية العليا (المرحلة المتوسطة) وتشمل الصف العاشر والحادي عشر والثاني عشر (التوجيهي) والتي تشرف عليها وزارة التربية والتعليم في فلسطين.

أهمية الدراسة:

يمكن ايجاز أهمية الدراسة في النقاط الآتية:

تعتبر الدراسة في حدود علم الباحثة من الدراسات الاولى على مستوى محافظة قلقيلية التي تسهم في معرفة مستوى الوعي الصحي والغذائي ومستوى الوعي الاجتماعي وما ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة الصف العاشر.

1. وتسهم في ايجاد العلاقة بين مستوى الوعي الصحي-الغذائي والوعي الاجتماعي ودوافع ممارسة الانشطة الرياضية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية.

2. تحديد مستوى الوعي الصحي-الغذائي والوعي الاجتماعي. لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية.

3. القدرة على اعداد برامج تعليمية تسهم في زيادة مستوى الوعي الصحي-الغذائي والوعي الاجتماعي.

4. التوصل الى أفضل نموذج بنائي بين للعلاقة بين مستوى الوعي الصحي-الغذائي والوعي الاجتماعي ودوافع ممارسة الانشطة الرياضية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية.

5. نتائج الدراسة سوف تعتبر دليل علمي لمعلمي التربية والتعليم وكذلك لقسم الصحة المدرسية في الوزارة.

6. تُسهم الدراسة في تحديد الفروق في مستوى الوعي الصحي والغذائي ومستوى الوعي الاجتماعي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية وتحديد الصف العاشر تبعاً لمتغيرات الجنس (ذكر، انثى)، ومكان السكن (مدينة، قرية)، هذا بحد ذاته يحمل أهمية كبرى في ظل ما نواجهه من حروب وعدم انتظام بالدوام الدراسي تبعاً لظروف اقتصادية وسياسية.

مشكلة الدراسة

الهدف الرئيسي لهذه الدراسة هو التعرف على العلاقة بين الوعي الصحي -الغذائي والوعي الاجتماعي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة قلقيلية، ومن خلال عملي كمعلمة في سلك التربية والتعليم لمادة التربية الرياضية لتسعة عشرة عاماً لاحظت ان العلاقة بين مستوى الوعي الصحي - الغذائي والوعي الاجتماعي ومدى ارتباطهما بدوافع ممارسة النشاط الرياضي لدى طلبة المرحلة الثانوية متفاوتة، وقد جاءت هذه الدراسة لتتقصى العلاقة بين المتغيرات الثلاثة السابقة.

ومن خلال عملي كمعلمة لاحظت ان الثقافة الصحية لدى طلبة المرحلة الثانوية خاصة في التغذية السليمة متباينة وذلك من خلال السلوكيات الغذائية الغير صحية مثل تناول المشروبات الغازية بكثرة تناول الوجبات السريعة كوجبة اساسية عدم الاهتمام بتناول وجبة الافطار مما يؤدي الى حالات اغماء اثناء الدوام المدرسي، حيث انا معظم المدارس الثانوية معلم التربية الرياضية غير متواجد فيها.

يمكن تلخيص مشكلة الدراسة الحالية فيما يلي: من خلال ملاحظة الباحثة للطلبة في هذه المرحلة المهمة في المدارس في محافظة قلقيلية، فقد وجدت الباحثة تفاوت لمستوى الوعي الصحي والامن الغذائي إضافة الى تراجع في ممارسة الأنشطة الرياضية واللياقة البدنية بشكل صحيح وسليم يوميا في المدارس، لذلك قامت الباحثة باختيار هذه المرحلة لما لها من أهمية خاصة وكبيرة وتعتبر مرحلة هامة في تشكيل وتنمية بعض القدرات التوعوية والبدنية والصحية والممارسات الغذائية السليمة لديهم.

مراجعة الادبيات السابقة

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.

الا ان دراسة منى (2022)، اظهرت ان العلاقة بين مستوى الوعي الصحي -الغذائي ودوافع ممارسة الانشطة الرياضية لدى طالبات المرحلة الثانوية في محافظة الخليل كان كبيراً.

ومن أجل الحفاظ على صحة جيدة لا بد من أخذ ما قاله السيوطي (1990) في الطب النبوي، حيث أشار إلى أهمية النظر إلى المسكن والملبس والتهوية والمأكل والمشرب والحركة والشكل.

وهناك دراسات متعددة في دراسة مستوى الوعي الصحي -الغذائي لدى مراحل مختلفة

وابضا مرحلة المراهقة بخصائصها المتميزة الزبيدي (2020) وهي المرحلة التي يقترّب فيها الفرد من اكتمال النضج، فهي عملية بيولوجية في بدايتها واجتماعية في نهايتها.

ومن خلال إطلاع الباحثون على المراجع السابقة من دراسات مختصة في المجال، مثل دراسة احمد (2022)، وخليل (2020)، و مرعي (2019) ، فيصل (2018) ، بداري (2018) حيث اقتصت في معظمها في مجال الوعي الاجتماعي بشكل عام ، حيث اشار الباحثون الى مدى اهمية هذه المرحلة العمرية وما يواجه الطلبة من تغيرات نفسية واجتماعية وجسمية وعقلية ، وتعد مرحلة حرجة نتيجة استهداف اعداء الدين الاسلامي لهذه المرحلة ومحاولة بث الافكار المسمومة في هذا الجيل وتجريدهم من الانتماء والمسؤولية الوطنية من خلال وسائل الاعلام الموجه وكذلك وسائل قضاء وقت الفراغ التي يحاولون استبدالها بوسائل اللهو التي تأخذ وقت كبير من ابنائنا وما يترتب عليه من ظهور مشكلات نفسية واجتماعية وصحية مثل العنف الادماني التسرب تدني التحصيل المدرسي الانفعال المستمر الابتعاد عن تعاليم الدين الاسلامي ضعف الشخصية وقلة الثقة بالنفس الخوف وهذا ما يتطلب التوجه الى الارشاد النفسي والاجتماعي والصحي للحد

من تقاوم هذه المشكلات وايضا المتابعة من اولياء الامور لتصرفات ابنائهم وابتعادهم عن اصحاب السوء والعادات التي تعمل على تغيير سلوكياتهم من الجيدة الى السيئة.

وعليه فقد اختيرت عينة الدراسة من طلبة المرحلة الثانوية تحديدا الصف العاشر -حيث يشكل هؤلاء - الطلبة -مؤشرا جيدا للتعرف الى علاقة مستوى الوعي الصحي -الغذائي والوعي الاجتماعي ودوافع ممارسة الانشطة الرياضية.

تساؤلات الدراسة

سعت الدراسة الاجابة عن التساؤلات الاتية:

1. ما مستوى الوعي الصحي-الغذائي لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية؟
2. ما مستوى الوعي الاجتماعي لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية؟
3. ما دوافع ممارسة الانشطة الرياضية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية؟
4. ما العلاقة بين الوعي الصحي-الغذائي والوعي الاجتماعي ودوافع ممارسة الانشطة الرياضية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية؟ وما أفضل نموذج بنائي للعلاقة بين الوعي الصحي-الغذائي والوعي الاجتماعي ودوافع ممارسة الانشطة الرياضية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية؟
5. هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الوعي الصحي-الغذائي لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية تعزى الى متغيرات الجنس ومكان السكن ؟
6. هل توجد فروق ذات دلالة احصائية مستوى الوعي الاجتماعي لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية تعزى الى متغيرات الجنس ومكان السكن ؟
7. هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في دوافع ممارسة الانشطة الرياضية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية تعزى الى متغيرات الجنس ومكان السكن ؟

8. ما التصور المقترح لطلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية في ضوء النمذجة البنائية للعلاقة بين

الوعي الصحي-الغذائي والوعي الاجتماعي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية؟

أهداف الدراسة

سعت الدراسة الحالية التعرف الى:

1. مستوى الوعي الصحي-الغذائي لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية.
2. مستوى الوعي الاجتماعي لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية.
3. دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية.
4. العلاقة بين الوعي الصحي-الغذائي والوعي الاجتماعي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية.
5. أفضل نموذج بنائي للعلاقة بين الوعي الصحي-الغذائي والوعي الاجتماعي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية.
6. الفروق في مستوى الوعي الصحي-الغذائي لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية تعزى الى متغيري الجنس ومكان السكن.
7. الفروق في مستوى الوعي الاجتماعي لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية تعزى الى متغيري الجنس ومكان السكن.
8. الفروق في دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية تعزى الى متغيري الجنس ومكان السكن.
9. التصور المقترح لطلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية في ضوء النمذجة البنائية للعلاقة بين الوعي الصحي-الغذائي والوعي الاجتماعي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية.

محددات الدراسة

الحد البشري: سيتم إجراء الدراسة على عينة من طلبة المرحلة الثانوية في مدارس محافظة قلقيلية وتحديدًا

طلبة الصف العاشر.

الحد المكاني: سيتم إجراء هذه الدراسة في مدارس محافظة قلقيلية التي تضم المرحلة الثانوية ابتداءً من

الصف العاشر إلى الصف الثاني عشر والتابعة لوزارة التربية والتعليم في دولة فلسطين.

الحد الزمني: سيتم إجراء هذه الدراسة في الفصل الدراسي الثاني من العام (2024/2023م)

في الفترة الزمنية ما بين (2024/4/20-2024/5/20م).

الفصل الثاني

منهجية الدراسة

يتضمن هذا الفصل الوصف للمنهج المستخدم في الدراسة، ومجتمع الدراسة وعينتها، وأدوات الدراسة المتمثلة بالوعي الصحي-الغذائي والوعي الاجتماعي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية والمقابلة وخصائصها العلمية، ومتغيرات الدراسة وإجراءاتها، والمعالجات الإحصائية، وفيما يلي التوضيح لذلك:

منهج الدراسة

استخدمت الباحثة المنهج المختلط الذي يجمع بين المنهجين الكمي والكيفي، حيث استخدم المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وأشكاله الارتباطية والتحليلية للبيانات الكمية، أما للبيانات النوعية والكيفية تم استخدام المقابلة، وذلك نظراً لتلائمهم مع طبيعة الدراسة وأهدافها.

مجتمع الدراسة

اشتمل مجتمع الدراسة على جميع طلبة الصف العاشر في المدارس الحكومية في محافظة قلقيلية، والبالغ عددهم (2246) طالباً وطالبة، وفقاً للكشوفات والسجلات الرسمية لمديرية التربية والتعليم خلال العام الدراسي (2024-2025 م).

عينة الدراسة

أجريت الدراسة على عينة طبقية-عشوائية قوامها (670) طالباً وطالبة من طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية، حيث تمثل العينة تقريباً (30%) من مجتمعها، والجدول رقم (1) يبين توزيع أفراد عينة الدراسة وفق متغيري الجنس ومكان السكن.

جدول (1)

توزيع أفراد عينة الدراسة وفق متغير الجنس ومكان السكن (ن = 670).

المتغيرات المستقلة	مستوى المتغير	التكرار	النسبة المئوية %
الجنس	ذكر	293	43.7
	أنثى	377	56.3
	المجموع	670	100%
مكان السكن	مدينة	371	55.4
	قرية	299	44.6
	المجموع	670	100%

عينة الخبراء :

تكونت عينة الخبراء من (10) خبراء ممن يعملون كمدير مدرسة للمرحلة الثانوية، ومدير مدرسة متخصص في التربية الرياضية، ومشرفاً للتربية الرياضية، ومشرفة النشاط الرياضي، ومسؤول الإرشاد الاجتماعي، ومرشداً ومرشدة اجتماعية في مدرسة ثانوية، ومسؤول الصحة المدرسية، ومعلماً للتربية الرياضية مسؤولاً كنائب لمدير المدرسة، ومعلمة للتربية الرياضية، حيث أجريت معهم المقابلة بهدف الوصول للمعلومات الهامة لبناء التصور المقترح لطلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية من خلال النمذجة البنائية للعلاقة بين الوعي الصحي-الغذائي والوعي الاجتماعي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية.

أدوات الدراسة

في ضوء أهداف الدراسة تم استخدام أربعة أدوات للدراسة، حيث تقيس الأداة الأولى الوعي الصحي-الغذائي، وتقيس الأداة الثانية الوعي الاجتماعي، أما الأداة الثالثة فتقيس دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية، بينما تعلقت الأداة الرابعة بالمقابلة، وفيما يلي الوصف لكل أداة من هذه الأدوات الأربعة وهي:

أولاً: أداة الوعي الصحي-الغذائي:

من خلال مراجعة الباحثة للأدب التربوي والاطلاع على الدراسة السابقة المرتبطة بالوعي الصحي-الغذائي مثل دراسة رجب، سعيد فاروق (2019) ودراسة حلاب (2018) ودراسة ياسين (2017) ودراسة عبد الحق واخرون (2012) ودراسة عبد الناصر قدومي(2009)، تم تصميم أداة لقياس الوعي الصحي-الغذائي لدى طلبة الصف العاشر، حيث تكونت الأداة بصورتها النهائية من (30) فقرة موزعة بالتساوي على مجالين، المجال الأول يتعلق بالوعي الصحي وعدد فقراته (15)، والمجال الثاني يتعلق بالوعي الغذائي وعدد فقراته (15) فقرة.

وتكون سلم الاستجابة على الفقرات من خمسة استجابة (1-5)، حيث تمثل الدرجة (1) أقل استجابة وتمثل الدرجة (5) أعلى استجابة وفق تدرج ليكرت الخماسي، وبالتالي كان توزيع الدرجات كما يلي: موافق بشدة (5) درجات، موافق (4) درجات، محايد (3) درجات، معارض (2) درجة، ودرجة واحدة لمعارض بشدة، علماً بأن صياغة جميع الفقرات كانت في نفس الاتجاه الإيجابي.

- صدق أداة الوعي الصحي-الغذائي:

استخدمت الباحثة صدق المحكمين كخطوة أولى للتأكد من صدق الأداة، وذلك بعد عرضها على مجموعة من الخبراء كما في الملحق (ب)، حيث طلب من السادة المحكمين إبداء رأيهم حول الفقرات ووضوحها ومدى تمثيلها للموضوع التي تدرسه. فقد تكونت الأداة بصورتها الأولية من (31) فقرة كما في الملحق (أ)، وبعد التحكيم واجراء التعديلات المطلوبة التي أجمع عليها أكثر من (80%) من المحكمين أصبحت الأداة بصورتها النهائية مكونة من (30) فقرة كما في الملحق (ب)، وبعد ذلك تم عرض الأداة النهائية على مدقق لغوي متخصص باللغة العربية واجراء جميع التعديلات اللغوية المناسبة، وبالتالي تقيس الأداة ما وضعت لأجله. وبعد التحكيم تم استخدام صدق الاتساق الداخلي (Internal Consistency Validity) من خلال استخراج قيم معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient) بين الفقرات والمجالات والدرجة

الكلية للأداة، وذلك بعد اجراء تجربة استطلاعية على عينة قوامها (40) طالباً وطالبة من طلبة الصف العاشر تم استبعادهم من عينة الدراسة، ونتائج الجدول رقم (2) تبين ذلك.

جدول (2)

صدق الاتساق الداخلي لأداة الوعي الصحي-الغذائي (ن = 40).

مجال الوعي الغذائي				مجال الوعي الصحي			
الكلية	الدرجة	الكلية	رقم الفقرة	الكلية	الدرجة	الكلية	رقم الفقرة
	للأداة	للمجال		للأداة	للمجال		
**0.61	**0.69	1	**0.83	**0.87	1		
**0.79	**0.87	2	**0.74	**0.77	2		
**0.49	**0.55	3	**0.68	**0.70	3		
**0.76	**0.78	4	**0.76	**0.82	4		
**0.77	**0.77	5	**0.57	**0.62	5		
**0.72	**0.76	6	**0.75	**0.76	6		
**0.62	**0.66	7	**0.77	**0.87	7		
**0.65	**0.76	8	**0.68	**0.70	8		
**0.70	**0.73	9	**0.67	**0.73	9		
**0.58	**0.64	10	**0.63	**0.64	10		
**0.45	**0.53	11	**0.80	**0.80	11		
**0.62	**0.67	12	**0.81	**0.84	12		
**0.76	**0.82	13	**0.78	**0.76	13		
**0.80	**0.84	14	**0.76	**0.77	14		
**0.83	**0.85	15	**0.72	**0.74	15		
**0.94	-	الدرجة الكلية	**0.95	-	الدرجة الكلية		

**علاقة دالة إحصائياً عند $(\alpha \leq 0.01)$.

تشير نتائج الجدول رقم (2) أن قيم معامل الارتباط بيرسون بين الفقرات والدرجة الكلية لمجاليها المنتمية إليها تراوحت ما بين (0.53-0.87)، وتراوحت قيم معامل الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية لأداة الوعي الصحي-الغذائي ما بين (0.45-0.83)، وكانت قيم معامل الارتباط بيرسون بين مجالي الوعي الصحي والوعي الغذائي والدرجة الكلية للأداة على التوالي (0.95، 0.94)، وجميعها كانت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة $(\alpha \leq 0.01)$ وتدل على صدق الأداة وأنها تحقق الغرض من استخدام في قياس ما وضع لأجله.

- ثبات أداة الوعي الصحي-الغذائي:

للتأكد من ثبات الأداة تم استخدام معادلة كرونباخ الفا (Cronbach's Alpha) للعينات الاستطلاعية، والجدول رقم (3) يبين ذلك.

جدول (3)

معاملات الثبات لأداة الوعي الصحي-الغذائي.

الرقم	المجالات	عدد الفقرات	معامل الثبات
1	الصحي	15	0.94
2	الغذائي	15	0.92
	الأداة ككل	30 - 1	0.96

تشير نتائج الجدول رقم (3) أن قيمة معامل الثبات لأداة الوعي الصحي-الغذائي كانت (0.96)، وأن قيم الثبات لمجالي الوعي الصحي والوعي الغذائي كانت على التوالي (0.94، 0.92)، وتعني هذه النتائج أن الأداة تتمتع بدرجة عالية من الثبات وتصلح لتحقيق أغراض الدراسة.

ثانياً: أداة الوعي الاجتماعي:

من خلال مراجعة الباحثة للأدب التربوي والاطلاع على الدراسة السابقة المرتبطة بالوعي الاجتماعي مثل دراسة الصاعدي (2021) ودراسة فريدة (2018) ودراسة حسين (2016) ودراسة صمادي والبقعاوي (2015)، تم تصميم أداة لقياس الوعي الاجتماعي لدى طلبة الصف العاشر، حيث تكونت الأداة بصورتها النهائية من (30) فقرة موزعة على خمسة مجالات وهي:

- مجال المسؤولية الشخصية وعدد فقراته (5)، ويتضمن الفقرات (1-5).
- مجال المسؤولية الأخلاقية وعدد فقراته (6) ويتضمن الفقرات (6-11).
- مجال المسؤولية الوطنية وعدد فقراته (7)، ويتضمن الفقرات (12-18).

- مجال مسؤولية الفرد وعدد فقراته (6)، ويتضمن الفقرات (19-24).

- مجال المسؤولية نحو البيئة والنظام وعدد فقراته (6)، ويتضمن الفقرات (25-30).

وتكون سلم الاستجابة على الفقرات من خمسة استجابة (1-5)، حيث تمثل الدرجة (1) أقل استجابة وتمثل الدرجة (5) أعلى استجابة وفق تدرج ليكرت الخماسي، وبالتالي كان توزيع الدرجات كما يلي: موافق بشدة (5) درجات، موافق (4) درجات، محايد (3) درجات، معارض (2) درجة، ودرجة واحدة لمعارض بشدة، علماً بأن صياغة جميع الفقرات كانت في نفس الاتجاه الإيجابي.

- صدق أداة الوعي الاجتماعي:

استخدمت الباحث صدق المحكمين كخطوة أولى للتأكد من صدق الأداة، وذلك بعد عرضها على مجموعة من الخبراء، حيث طلب من السادة المحكمين إبداء رأيهم حول الفقرات ووضوحها ومدى تمثيلها للموضوع التي تدرسه. فقد تكونت الأداة بصورتها الأولية من (40) فقرة كما في الملحق (أ)، وبعد التحكيم واجراء التعديلات المطلوبة التي أجمع عليها أكثر من (80%) من المحكمين أصبحت الأداة بصورتها النهائية مكونة من (30) فقرة كما في الملحق (ب)، وبعد ذلك تم عرض الأداة النهائية على مدقق لغوي متخصص باللغة العربية واجراء جميع التعديلات اللغوية المناسبة، وبالتالي تقيس الأداة ما وضعت لأجله.

وبعد التحكيم تم استخدام صدق الاتساق الداخلي (Internal Consistency Validity) من خلال استخراج قيم معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient) بين الفقرات والمجالات والدرجة الكلية للأداة عند نفس العينة الاستطلاعية، ونتائج الجدول رقم (4) تبين ذلك.

جدول (4)

صدق الاتساق الداخلي لأداة الوعي الاجتماعي (ن = 40).

رقم الفقرة	الدرجة الكلية للمجال	الدرجة الكلية للأداة
1	**0.90	**0.84
2	**0.88	**0.79
3	**0.90	**0.84
4	**0.87	**0.78
5	**0.70	**0.67
مجال المسؤولية الشخصية		
6	**0.88	**0.92
7	**0.80	**0.74
8	**0.72	**0.67
9	**0.69	**0.63
10	**0.70	**0.72
11	**0.80	**0.69
مجال المسؤولية الأخلاقية		
12	**0.80	**0.93
13	**0.89	**0.89
14	**0.81	**0.80
15	**0.79	**0.68
16	**0.81	**0.72
17	**0.77	**0.70
18	**0.84	**0.80
مجال المسؤولية الوطنية		
19	**0.80	**0.93
20	**0.77	**0.79
21	**0.82	**0.82
22	**0.84	**0.75
23	**0.68	**0.59
24	**0.71	**0.67
مجال مسؤولية الفرد		
25	**0.80	**0.94
26	**0.87	**0.79
27	**0.85	**0.82
28	**0.81	**0.71
29	**0.88	**0.75
30	**0.73	**0.70
مجال المسؤولية نحو البيئة والنظام		
	-	**0.93

** علاقة دالة إحصائياً عند $(\alpha \leq 0.01)$.

تشير نتائج الجدول رقم (4) أن قيم معامل الارتباط بيرسون بين الفقرات والدرجة الكلية للمجال المنتمية إليه تراوحت ما بين (0.68-0.90)، وتراوحت قيم معامل الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية لأداة الوعي الاجتماعي ما بين (0.59-0.89)، وتراوحت قيم معامل الارتباط بين المجالات والدرجة الكلية للأداة ما بين (0.92-0.94)، وكانت جميعها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.01$) وتدل على صدق الأداة وأنها تحقق الغرض من استخدام في قياس ما وضع لأجله.

- ثبات أداة الوعي الاجتماعي:

للتأكد من ثبات الأداة تم استخدام معادلة كرونباخ الفا (Cronbach's Alpha) للعينات الاستطلاعية، والجدول رقم (5) يبين ذلك.

جدول (5)

معاملات الثبات لأداة الوعي الاجتماعي.

الرقم	المجالات	عدد الفقرات	معامل الثبات
1	المسؤولية الشخصية	5	0.90
2	المسؤولية الأخلاقية	7	0.94
3	المسؤولية الوطنية	6	0.89
4	مسؤولية الفرد	6	0.93
5	المسؤولية نحو البيئة والنظام	6	0.87
	الأداة ككل	30 -1	0.95

تشير نتائج الجدول رقم (5) أن قيمة معامل الثبات لأداة الوعي الصحي-الغذائي كانت (0.95)، وأن قيم الثبات للمجالات تراوحت ما بين (0.87-0.94)، وتعني هذه النتائج أن الأداة تتمتع بدرجة عالية من الثبات وتصلح لتحقيق أغراض الدراسة.

ثالثاً: أداة دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية:

من خلال مراجعة الباحثة للأدب التربوي والاطلاع على الدراسة السابقة المرتبطة بدوافع ممارسة الأنشطة الرياضية مثل دراسة ناجي (2022) ودراسة فقها (2020) ودراسة محمدان واخرون (2015) ودراسة

المهيزع(2019)، تم تصميم أداة لقياس الدوافع لدى طلبة الصف العاشر، حيث تكونت الأداة بصورتها النهائية من (30) فقرة موزعة على أربعة مجالات وهي:

- مجال الدوافع النفسية وعدد فقراته (8)، ويتضمن الفقرات (1-8).
- مجال الدوافع الاجتماعية وعدد فقراته (7) ويتضمن الفقرات (9-15).
- مجال الدوافع البدنية والصحية وعدد فقراته (6)، ويتضمن الفقرات (16-21).
- مجال دوافع الميول الرياضية وعدد فقراته (9)، ويتضمن الفقرات (22-30).

وتكون سلم الاستجابة على الفقرات من خمسة استجابة (1-5)، حيث تمثل الدرجة (1) أقل استجابة وتمثل الدرجة (5) أعلى استجابة وفق تدرج ليكرت الخماسي، وبالتالي كان توزيع الدرجات كما يلي: درجة كبيرة جداً (5) درجات، درجة كبيرة (4) درجات، درجة متوسطة (3) درجات، درجة قليلة (2) درجة، ودرجة واحدة لدرجة قليلة جداً، علماً بأن صياغة جميع الفقرات كانت في نفس الاتجاه الإيجابي.

- صدق أداة دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية:

استخدمت الباحث صدق المحكمين كخطوة أولى للتأكد من صدق الأداة، وذلك بعد عرضها على مجموعة من الخبراء، حيث طلب من السادة المحكمين إبداء رأيهم حول الفقرات ووضوحها ومدى تمثيلها للموضوع التي تدرسه. فقد تكونت الأداة بصورتها الأولية من (30) فقرة كما في المعلق (أ)، وبعد التحكيم واجراء التعديلات المطلوبة التي أجمع عليها أكثر من (80%) من المحكمين بقيت الأداة بصورتها النهائية مكونة من (30) فقرة كما في المعلق (ب) وتم الاكتفاء بإجراء التعديلات اللغوية فقط، وبعد ذلك تم عرض الأداة النهائية على مدقق لغوي متخصص باللغة العربية واجراء جميع التعديلات اللغوية المناسبة، وبالتالي تقيس الأداة ما وضعت لأجله.

وللتأكد صدق المحكمين تم استخدام صدق الاتساق الداخلي (Internal Consistency Validity) من خلال استخراج قيم معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient) بين الفقرات والمجالات والدرجة الكلية للأداة عند نفس العينة الاستطلاعية، ونتائج الجدول رقم (6) تبين ذلك. تشير نتائج الجدول رقم (6) ملحق (د) أن قيم معامل الارتباط بيرسون بين الفقرات والدرجة الكلية للمجال المنتمية إليه تراوحت ما بين (0.69-0.91)، وتراوحت قيم معامل الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية لأداة دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية ما بين (0.63-0.90)، وتراوحت قيم معامل الارتباط بين المجالات والدرجة الكلية للأداة ما بين (0.91-0.95)، وكانت جميعها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.01$) وتدل على صدق الأداة وأنها تحقق الغرض من استخدام في قياس ما وضع لأجله.

- ثبات أداة دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية:

للتأكد من ثبات الأداة تم استخدام معادلة كرونباخ الفا (Cronbach's Alpha) للعينة الاستطلاعية، والجدول رقم (7) يبين ذلك.

جدول (7)

معاملات الثبات لأداة دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية.

الرقم	المجالات	عدد الفقرات	معامل الثبات
1	الدوافع النفسية	8	0.92
2	الدوافع الاجتماعية	7	0.90
3	الدوافع البدنية والصحية	6	0.93
4	دوافع الميول الرياضية	9	0.95
	الأداة ككل	30 -1	0.96

تشير نتائج الجدول رقم (7) أن قيمة معامل الثبات لأداة دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية كانت (0.96)، وأن قيم الثبات للمجالات تراوحت ما بين (0.90-0.95)، وتعني هذه النتائج أن الأداة تتمتع بدرجة عالية من الثبات وتصلح لتحقيق أغراض الدراسة.

رابعاً: المقابلة:

اشتملت المقابلة ثمانية أسئلة موجهة إلى عينة الخبراء وهي:

السؤال الأول: من وجهة نظرك، كيف ترى مستوى الوعي الصحي-الغذائي لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية؟

السؤال الثاني: من وجهة نظرك، كيف ترى مستوى الوعي الاجتماعي لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية؟

السؤال الثالث: من وجهة نظرك، كيف ترى دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية؟

السؤال الرابع: من خلال عملك وخبرتك، هل ترى بأن هناك علاقة بين الوعي الصحي-الغذائي والوعي الاجتماعي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية؟

السؤال الخامس: من خلال خبرتك، هل ترى بأن هناك فروق في مستوى الوعي الصحي-الغذائي لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية تعزى الى متغيري الجنس ومكان السكن ونوع المدرسة؟

السؤال السادس: من خلال خبرتك، هل ترى بأن هناك فروق في مستوى الوعي الاجتماعي لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية تعزى الى متغيري الجنس ومكان السكن ونوع المدرسة؟

السؤال السابع: من خلال خبرتك، هل ترى بان هناك فروق في دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية تعزى الى متغيري الجنس ومكان السكن ونوع المدرسة؟

السؤال الثامن: من خلال خبرتك، ما مقترحاتك وتوصياتك لطلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية لتعزيز الوعي الصحي-الغذائي والوعي الاجتماعي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية؟

الصدق والثبات للمقابلة:

بالرغم من انه لا يوجد تقنين البحث النوعي، حيث لا يوجد بحث نوعي مقنن، كونه متجدد حسب السياق الفعلي وأجوبة العينة النوعية فيه، وكل بحث له سياقه الخاص وتفسيره وتحليله المعمق الخاص به حسب (Urquhart, 2012)، الا انه تم تحديد صدق وثبات المقابلات كما يلي:

صدق المقابلة:

قام الباحث بعرض أسئلة المقابلة على مشرف الأطروحة للتأكد من الصدق المنطقي والصدق الظاهري لأسئلة المقابلة، وذلك بهدف التأكد من مناسبة الأسئلة لما أعدت من أجله، وسلامة صياغتها.

ثبات المقابلة:

لتحديد ثبات المقابلة تم تطبيقها على عينة استطلاعية مكونة من (5) خبراء من خارج عينة المقابلة الأصلية، وطلب منهم إرسال إجاباتهم مكتوبة؛ للتأكد من مدى الاتفاق والثبات في الإجابات، وتم تحليل النتائج للتأكد من اتساق نتائج التحليل والثبات من خلال قياس درجة التوافق، والاختلاف في تحليل استجابات المشاركين حول الأسئلة المطروحة، وتم احتساب نسبة الاتفاق بين النتائج من خلال معادلة Cooper، حيث يتم تطبيقها من خلال "حساب ثبات الملاحظين لتحديد بنود التحكم التي يتم تنفيذها بشرط أن يسجل كل منهم ملاحظاته مستقلاً عن الآخر، وتم تحديد عدد مرات الاتفاق بين الملاحظين باستخدام المعادلة الآتية: نسبة الاتفاق (عدد مرات الاتفاق / (عدد مرات الاتفاق + عدد مرات عدم الاتفاق) × 100، وعندما تكون القيمة أعلى من 0.90 تكون مرتفعة جداً وتفي بأغراض الدراسة. (ريمان، وإبراهيم 2021)

الثبات = خطأ! خطأ! خطأ! × 100%

وقد بلغت نسب الاتفاق (0.93) وتعد مقبولة لأغراض الدراسة.

متغيرات الدراسة

اشتملت الدراسة على المتغيرات الآتية:

أ- المتغير المستقل والمتغير التابع والمتغير الوسيط:

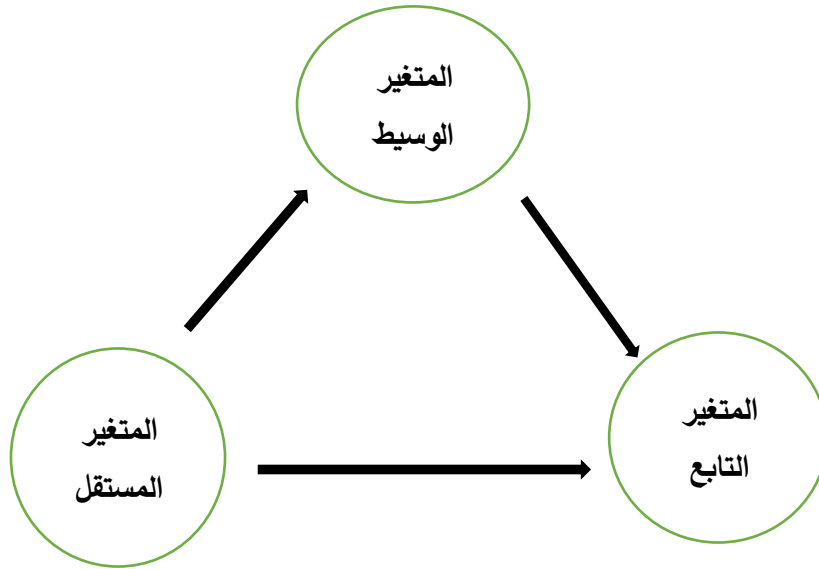
تحديد الوعي الصحي-الغذائي والوعي الاجتماعي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية كمتغيرات مستقلة وتابعة

ووسيلة ضمن ستة نماذج رئيسية من أجل اختيار أفضل نموذج بنائي وفق نموذج بارون وكيني، (Baron

& Kenny,1986)، والشكل رقم (1) يظهر ذلك.

شكل (1)

وصف المسار للنموذج البنائي المقترح وفق نموذج بارون وكيني (Baron & Kenny,1986).



ب- المتغيرات الديموغرافية أو التصنيفية (Demographic Variables) وهي:

- الجنس وله مستويان هما: (ذكر، أنثى).

- مكان السكن وله مستويان هما: (مدينة، قرية).

ج- المتغيرات التابعة (Dependent variables):

تمثلت المتغيرات التابعة بدرجة استجابة أفراد عينة الدراسة على فقرات ومجالات أدوات الدراسة الثلاثة المتمثلة بالوعي الصحي-الغذائي والوعي الاجتماعي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية.

إجراءات الدراسة

ولإجراء الدراسة قامت الباحثة باتباع الخطوات الآتية:

- المسح الشامل -في حدود علم الباحثة-والاطلاع على الدراسات السابقة والأدب التربوي المرتبط بمواضيع الوعي الصحي-الغذائي والوعي الاجتماعي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية، ومن ثم تصميم أدوات الدراسة الثلاثة المتعلقة بالبيانات الكمية، وأسئلة المقابلة المتعلقة بالبيانات النوعية.
- تحديد مجتمع الدراسة وعينتها المستهدفة وعينة الخبراء .
- الحصول على كتاب تسهيل مهمة لجمع البيانات مخاطباً فيه الجهات المعنية والمختصة في وزارة التربية والتعليم.
- التأكد من المعاملات العلمية لأدوات الدراسة من خلال استخدام صدق المحكمين، وبعد التحكيم تم اجراء تجربة استطلاعية على عينة قوامها (40) طالباً وطالبة، للتحقق من صدق الاتساق الداخلي والثبات للأدوات الدراسة الثلاثة المتعلقة بالبيانات الكمية.
- تصميم أدوات الدراسة الثلاثة المتعلقة بالبيانات الكمية إلكترونياً وإرسالها إلى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية، حيث كان عدد الاستجابات السليمة الممثلة لعينة الدراسة (670) استجابة، وتم استبعاد (16) استجابة لا تصلح للمعالجة الإحصائية بسبب عدم رغبة الطلبة بالمشاركة بالدراسة.
- اجراء المقابلة مع (10) خبراء من أجل جمع البيانات النوعية.

- بعد الانتهاء من جمع البيانات تم ترميزها وإدخالها إلى البرنامج الإحصائي (SPSS) لكي يتم معالجتها إحصائياً.

- الوصول إلى نتائج الدراسة ومناقشتها والتي في ضوءها تم التوصل إلى الخلاصة والتوصيات والتصور التطويري المقترح.

المعالجات الإحصائية

للوصول إلى نتائج الدراسة تم استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) وبرنامج أموس (AMOS for SPSS) من خلال تطبيق ما يلي:

- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتحديد مستوى كل من الوعي الصحي-الغذائي والوعي الاجتماعي ودرجة دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى عينة الدراسة.

- معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient) لتحديد العلاقة الوعي الصحي-الغذائي والوعي الاجتماعي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية، وكذلك للتحقق من صدق الاتساق الداخلي (Internal Consistency Validity) لأدوات الدراسة الثلاثة.

- تحليل المسار (Path Analysis) للوصول إلى أفضل نموذج بنائي للعلاقة بين العلاقة الوعي الصحي-الغذائي والوعي الاجتماعي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية.

- اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent t-test) للكشف عن الفروق في الوعي الصحي-الغذائي والوعي الاجتماعي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية تبعاً لمتغيري (الجنس، مكان السكن).

- معادلة كرونباخ الفا (Cronbach's Alpha) للتحقق من معاملات الثبات لأدوات الدراسة الثلاثة المتمثلة بالوعي الصحي-الغذائي والوعي الاجتماعي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية.

الفصل الثالث

نتائج الدراسة

تعرض الباحثة في الفصل الحالي النتائج الكمية والكيفية التي وصلت إليها الدراسة من خلال الإجابة عن تساؤلاتها المتعلقة بأدوات الدراسة الثلاثة (الوعي الصحي-الغذائي، الوعي الاجتماعي، دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية) والتصوير المقترح، وفيما يلي التوضيح لذلك:

أولاً: نتائج التساؤل الأول والذي نصه: ما مستوى الوعي الصحي-الغذائي لدى طلبة الصف العاشر في

محافظة قلقيلية؟

للإجابة عن التساؤل تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل فقرة ولكل مجال تنتمي له وللمستوى الكلي للوعي الصحي-الغذائي، ونتائج الجداول رقم (8، 9، 10) تبين ذلك. ولتفسير النتائج تم استخدام المتوسطات الحسابية المعتمدة لتصنيف المستويات وفقاً لتدرج ليكرت الخماسي كما وردت في دراسة (الناجي، 2022) وهي:

- (1.80-1) مستوى وعي صحي-غذائي منخفض جداً.
- (2.60-1.81) مستوى وعي صحي-غذائي منخفض.
- (3.40- 2.61) مستوى وعي صحي-غذائي متوسط.
- (4.20-3.41) مستوى وعي صحي-غذائي مرتفع.
- (5-4.21) مستوى وعي صحي-غذائي مرتفع جداً.

1- مجال الوعي الصحي:

جدول (8)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى لمجال الوعي الصحي لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية (ن = 670).

الرقم	الفقرات	متوسط الاستجابة*	الانحراف المعياري	المستوى
1	أهتّم بقرأة تاريخ الإنتاج والانتهاه على المواد الغذائية قبل شرائها.	4.30	0.82	مرتفع جداً
2	أحافظ على سلامة عيني بعدم إبقائها لفترات طويلة أمام شاشات الموبايل أو الحاسوب أو التلفاز.	4.12	0.91	مرتفع
3	أراعي عند اختيار ملابسي مناسبتها لدرجة حرارة الجو.	4.33	0.75	مرتفع جداً
4	أهتّم بتقليم أظفاري كلما احتاج الأمر لذلك.	4.47	0.73	مرتفع جداً
5	أحرص على عدم تسخين الطعام بأي وعاء بلاستيكي بالميكرويف.	4.25	0.97	مرتفع جداً
6	أهتّم بمعرفة كيفية التقاط الأشياء وحملها عن الأرض.	4.03	0.92	مرتفع
7	أمضغ الطعام جيداً قبل بلعه.	4.23	0.81	مرتفع جداً
8	أعي أهمية برامج الإرشاد الغذائي في توجيه السلوك الغذائي السليم لدي.	4	0.89	مرتفع
9	أتجنب الحديث أثناء تناول الطعام.	4.03	0.93	مرتفع
10	أبتعد عن تناول المياه الغازية والكولا.	3.49	0.98	مرتفع
11	أهتّم بالنوم والراحة لساعات كافية.	4.11	0.90	مرتفع
12	أهتّم بمعرفة الطريقة السليمة لحمل الحقيبة المدرسية.	4.11	0.78	مرتفع
13	أهتّم بتناول الفواكه قبل الطعام.	3.37	0.99	متوسط
14	السمنة تساعد على الإصابة بأمراض العصر الحديث.	4.27	0.92	مرتفع جداً
15	أهتّم بعدم تناول الأطعمة المكشوفة.	4.26	0.91	مرتفع جداً
	المستوى الكلي لمجال الوعي الصحي	4.09	0.57	مرتفع

*أقصى استجابة (5) درجات.

تشير نتائج الجدول رقم (8) أن المستوى الكلي لمجال الوعي الصحي لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية كان مرتفعاً وبمتوسط استجابة (4.09)، وكان المستوى مرتفع جداً على الفقرات (1، 3، 4، 5، 7، 14، 15)، حيث كانت متوسطات الاستجابة عليها أكبر من (3.40)، وكان المستوى مرتفعاً على الفقرات

(2، 6، 8-12)، حيث تراوحت متوسطات الاستجابة عليها (3.49-4.12)، بينما كان المستوى متوسطاً على الفقرة (13) وبمتوسط استجابة عليها (3.37).

2- مجال الوعي الغذائي:

جدول (9)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى لمجال الوعي الغذائي لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية (ن = 670).

الرقم	الفقرات	متوسط الاستجابة*	الانحراف المعياري	المستوى
1	ألتزم بتناول وجبة الإفطار في وقتها المحدد.	3.23	0.92	متوسط
2	أهتم أن يكون الغذاء اليومي متكاملًا.	3.65	0.90	مرتفع
3	أتناول المشروبات الباردة أو الساخنة بين الوجبات الأساسية باعتدال.	3.35	0.90	متوسط
4	أهتم بمعرفة المواد الغذائية التي تمدني بالطاقة.	3.75	0.96	مرتفع
5	أحافظ على وزني بالشكل المناسب.	3.87	0.99	مرتفع
6	أكثر من تناول الخضراوات والفواكه الطازجة.	3.80	0.99	مرتفع
7	أتجنب الطعام المقلي وأفضل المطهو منه.	3.44	0.97	مرتفع
8	أتناول وجباتي الغذائية بوقتها.	3.45	0.92	مرتفع
9	أهتم بقراءة المكونات الغذائية للأطعمة قبل شرائها.	3.54	0.95	مرتفع
10	أتجنب تناول الوجبات الجاهزة أو السريعة بكثرة في نظامي الغذائي.	3.50	0.99	مرتفع
11	أتناول طعامي أمام التلفاز أو أمام الموبايل.	3.27	0.96	متوسط
12	أتناول وجباتي اليومية في المنزل بين أفراد أسرتي.	4.10	0.95	مرتفع
13	أتناول الأغذية التي تحتوي على الدهون والسكريات باعتدال.	3.48	0.88	مرتفع
14	أدرك أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية؛ لأنها تعمل على تحسين الأداء الوظيفي للجسم.	3.83	0.94	مرتفع
15	أعي أهمية برامج الإرشاد الغذائي في توجيه السلوك الغذائي السليم لدي.	3.81	0.96	مرتفع
	المستوى الكلي لمجال الوعي الغذائي	3.60	0.57	مرتفع

*أقصى استجابة (5) درجات.

تشير نتائج الجدول رقم (9) أن المستوى الكلي لمجال الوعي الغذائي لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية كان مرتفعاً وبمتوسط استجابة (3.60)، وكان المستوى مرتفعاً على الفقرات (2، 4-10، 12، 13، 14، 15)، حيث تراوحت متوسطات الاستجابة عليها ما بين (3.44-4.10)، بينما كان المستوى متوسطاً على الفقرات (1، 3، 11)، حيث كانت متوسطات الاستجابة عليها على التوالي (3.23، 3.35، 3.27).

3. خلاصة نتائج التساؤل الأول:

جدول (10)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى للوعي الصحي-الغذائي لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية (ن=670).

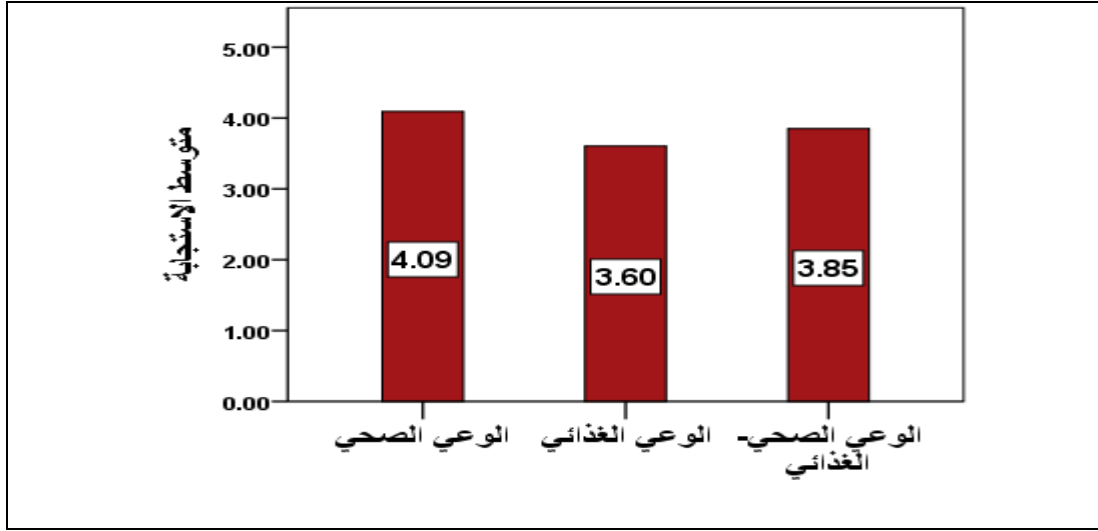
الرقم	المجالات	المتوسط الحسابي *	الانحراف المعياري	المستوى
1	الصحي	4.09	0.57	مرتفع
2	الغذائي	3.60	0.57	مرتفع
	المستوى الكلي للوعي الصحي-الغذائي	3.85	0.53	مرتفع

*أقصى استجابة (5) درجات.

تشير نتائج الجدول رقم (10) أن المستوى الكلي للوعي الصحي-الغذائي لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية كان مرتفعاً، حيث كان متوسط الاستجابة (3.85)، وكان المستوى مرتفعاً على المجالين الصحي والغذائي لدى الطلبة، حيث كان متوسط الاستجابة عليهما على التوالي (4.09، 3.60)، والشكل رقم (2).

شكل (2)

متوسط الاستجابة للمستوى الكلي للوعي الصحي-الغذائي ومجاليه الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية.



ثانياً: نتائج التساؤل الثاني والذي نصه: ما مستوى الوعي الاجتماعي لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية؟

للإجابة عن التساؤل تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل فقرة ولكل مجال تنتمي له والمستوى الكلي للوعي الاجتماعي، ونتائج الجدول رقم (11) تبين ذلك. ولتفسير النتائج تم استخدام المتوسطات الحسابية المعتمدة لتصنيف المستويات وفقاً لتدرج ليكرت الخماسي كما وردت في دراسة (مي، 2023) وهي:

- (1.80-1) مستوى وعي اجتماعي منخفض جداً.
- (2.60-1.81) مستوى اجتماعي منخفض.
- (3.40- 2.61) مستوى وعي اجتماعي متوسط.
- (4.20-3.41) مستوى وعي اجتماعي مرتفع.
- (5-4.21) مستوى اجتماعي مرتفع جداً.

يتضح من نتائج الجدول رقم (11) ملحق (د) ما يلي:

- **مجال المسؤولية الشخصية:** ان المستوى الكلي لمجال المسؤولية الشخصية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية كان مرتفع جداً وبمتوسط استجابة عليه (4.36)، وكان المستوى مرتفع جداً على الفقرات (1-4)، حيث كانت متوسطات الاستجابة عليها أكبر من (4.20)، بينما كان المستوى مرتفعاً على الفقرة (5) وبمتوسط استجابة عليها (4.11).
- **مجال المسؤولية الأخلاقية:** ان المستوى الكلي لمجال المسؤولية الأخلاقية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية كان مرتفعاً وبمتوسط استجابة عليه (3.93)، وكان المستوى مرتفع جداً على الفقرة (6) وبمتوسط استجابة عليها (4.24)، بينما كان المستوى مرتفعاً على الفقرة (7-11)، حيث تراوحت متوسطات الاستجابة عليها ما بين (3.63-4.13).
- **مجال المسؤولية الوطنية:** ان المستوى الكلي لمجال المسؤولية الوطنية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية كان مرتفعاً وبمتوسط استجابة عليه (4.09)، وكان المستوى مرتفع جداً على الفقرات (12، 13، 18) وبمتوسطات استجابة عليها أكبر من (4.20)، بينما كان المستوى مرتفعاً على الفقرات (14-17)، حيث تراوحت متوسطات الاستجابة عليها ما بين (3.75-4.08).
- **مجال مسؤولية الفرد:** ان المستوى الكلي لمجال مسؤولية الفرد لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية كان مرتفعاً وبمتوسط استجابة عليه (3.98)، وكان المستوى مرتفع جداً على الفقرات (19، 20، 22) وبمتوسطات استجابة عليها أكبر من (4.20)، وكان المستوى مرتفعاً على الفقرتين (21، 23)، حيث كانت متوسطات الاستجابة عليهما على التوالي (3.84، 3.58)، بينما كان المستوى متوسطاً على الفقرة (24) وبمتوسط استجابة عليها (3.36).

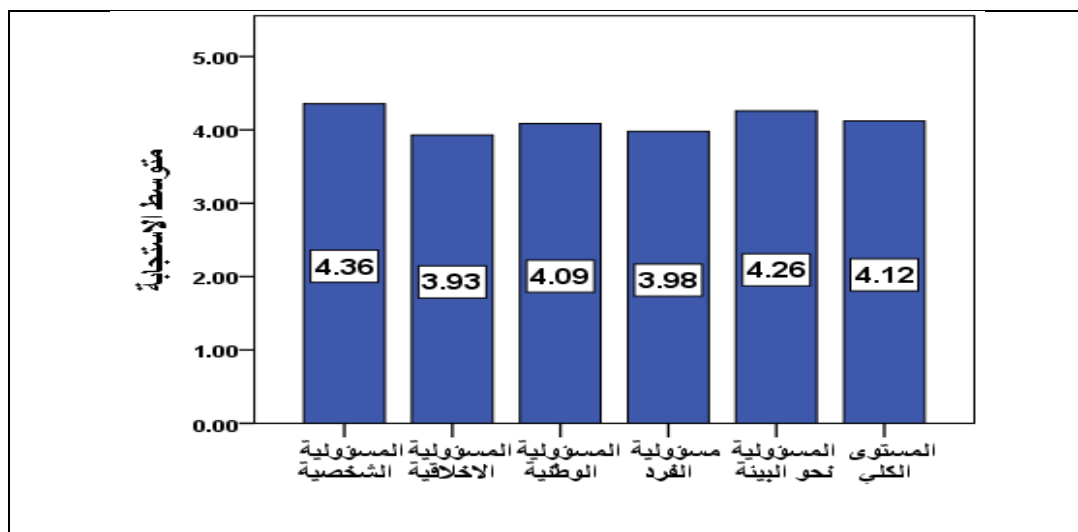
- مجال المسؤولية نحو البيئة والنظام: ان المستوى الكلي لمجال المسؤولية الوطنية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية كان مرتفع جداً وبمتوسط استجابة عليه (4.26)، وكان المستوى مرتفع جداً على الفقرات (25، 26، 29) وبمتوسطات استجابة عليها أكبر من (4.20)، بينما كان المستوى مرتفعاً على الفقرات (27، 28، 30)، حيث كانت متوسطات الاستجابة عليها على التوالي (3.84، 4.15، 4.07).

خلاصة نتائج التساؤل الثاني:

أن المستوى الكلي للوعي الاجتماعي لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية كان مرتفعاً بمتوسط حسابي (4.12)، وكانت أعلى استجابة على مجال (المسؤولية الشخصية) بمستوى مرتفع جداً وبمتوسط حسابي (4.36)، ويليه مجال (المسؤولية نحو البيئة والنظام) بمستوى مرتفع جداً وبمتوسط حسابي (4.26)، بينما كانت أقل استجابة على مجال (المسؤولية الأخلاقية) بمستوى مرتفع وبمتوسط حسابي (3.93)، والشكل رقم (3) يبين ذلك.

شكل (3)

متوسط الاستجابة للمستوى الكلي للوعي الاجتماعي ومجالاته لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية.



ثالثاً: نتائج التساؤل الثالث والذي نصه: ما دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية؟

للإجابة عن التساؤل تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل فقرة ولكل مجال تنتمي له وللدرجة الكلية للدوافع، ونتائج الجدول رقم (12) تبين ذلك. ولتفسير النتائج تم استخدام المتوسطات الحسابية المعتمدة لتصنيف الدرجات وفقاً لتدرج ليكرت الخماسي كما وردت في دراسة (الناجي، 2022) وهي:

- (1-1.80) درجة قليلة جداً.

- (1.81-2.60) درجة قليلة.

- (2.61-3.40) درجة متوسطة.

- (3.41-4.20) درجة كبيرة.

- (4.21-5) درجة كبيرة جداً.

يتضح من نتائج الجدول رقم (12) ملحق (د) ما يلي:

- **مجال الدوافع النفسية:** ان الدرجة الكلية لمجال الدوافع النفسية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية كانت كبيرة وبمتوسط استجابة (4.02)، وكانت الدرجة كبيرة على جميع الفقرات (1-8)، حيث تراوحت متوسطات الاستجابة عليها ما بين (3.68-4.18).

- **مجال الدوافع الاجتماعية:** ان الدرجة الكلية لمجال الدوافع الاجتماعية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية كانت كبيرة وبمتوسط استجابة (3.84)، وكانت الدرجة كبيرة على جميع الفقرات (9-15)، حيث تراوحت متوسطات الاستجابة عليها ما بين (3.64-4).

- **مجال الدوافع البدنية والصحية:** ان الدرجة الكلية لمجال الدوافع البدنية والصحية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية كانت كبيرة جداً وبمتوسط استجابة (4.21)، وكانت الدرجة كبيرة جداً على

الفقرتين (16، 21)، حيث كان متوسط الاستجابة عليهما على التوالي (4.34، 4.33)، بينما كانت الدرجة كبيرة على الفقرات (17-20)، حيث تراوحت متوسطات الاستجابة عليها ما بين (4.11-4.19).

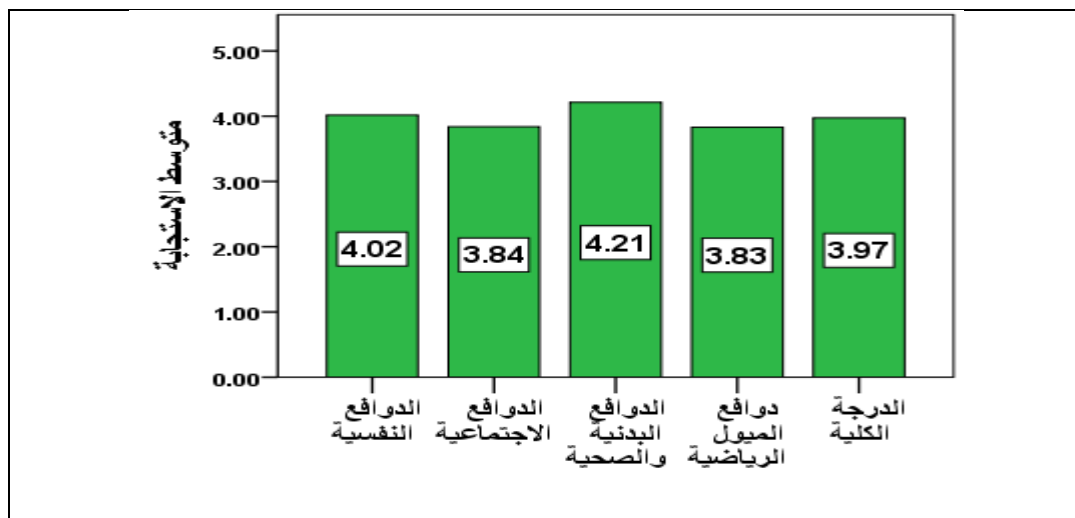
- مجال دوافع الميول الرياضية: ان الدرجة الكلية لمجال دوافع الميول الرياضية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية كانت كبيرة وبمتوسط استجابة (3.83)، وكانت الدرجة كبيرة على جميع الفقرات (22-30)، حيث تراوحت متوسطات الاستجابة عليها ما بين (3.42-4.14).

- خلاصة نتائج التساؤل الثالث:

أن الدرجة الكلية لدوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية كانت كبيرة وبمتوسط حسابي (3.97)، وكانت أعلى استجابة على مجال (الدوافع البدنية والصحية) بدرجة كبيرة جداً وبمتوسط حسابي (4.21)، يليه مجال (الدوافع النفسية) بدرجة كبيرة وبمتوسط حسابي (4.02)، بينما كانت أقل استجابة على مجال (دوافع الميول الرياضية) بدرجة كبيرة وبمتوسط حسابي (3.83)، والشكل رقم (4) يظهر ذلك.

شكل (4)

متوسط الاستجابة للمستوى الكلي للوعي الاجتماعي ومجالاته لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية.



رابعاً: نتائج التساؤل الرابع والذي نصه: ما العلاقة بين الوعي الصحي-الغذائي والوعي الاجتماعي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية؟ وما أفضل نموذج بنائي للعلاقة بين الوعي الصحي-الغذائي والوعي الاجتماعي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية؟

للإجابة عن الجزء الأول من التساؤل تم استخدام معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient) كما يظهر في الجدول رقم (13)، أما للإجابة عن الجزء الثاني من التساؤل تم استخدام تحليل المسار (Path Analysis)، ونتائج الجداول رقم (14-19) تبين ذلك.

جدول (13)

خلاصة معامل الارتباط بيرسون لدلالة العلاقة بين الوعي الصحي-الغذائي والوعي الاجتماعي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية (ن=670).

المتغيرات	الوعي الصحي-الغذائي	الوعي الاجتماعي
الدوافع النفسية	**0.52	**0.56
الدوافع الاجتماعية	**0.55	**0.60
الدوافع البدنية والصحية	**0.56	**0.69
دوافع الميول الرياضية	**0.52	**0.59
الدرجة الكلية للدوافع	**0.61	**0.69
الوعي الصحي-الغذائي	-	**0.80

**علاقة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.01$).

يتضح من نتائج الجدول رقم (13) أنه توجد علاقة طردية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.01$) بين الدرجة الكلية لدوافع ممارسة الأنشطة الرياضية وكل من الوعي الصحي-الغذائي والوعي الاجتماعي لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية، حيث كانت قيم معامل الارتباط على التوالي (0.61، 0.69)، وتوجد أيضاً علاقة دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية لكل من الوعي الصحي-الغذائي والوعي الاجتماعي، حيث كانت قيمة معامل الارتباط بينهما (0.80)، وتراوحت قيم معامل الارتباط بين دوافع ممارسة الأنشطة

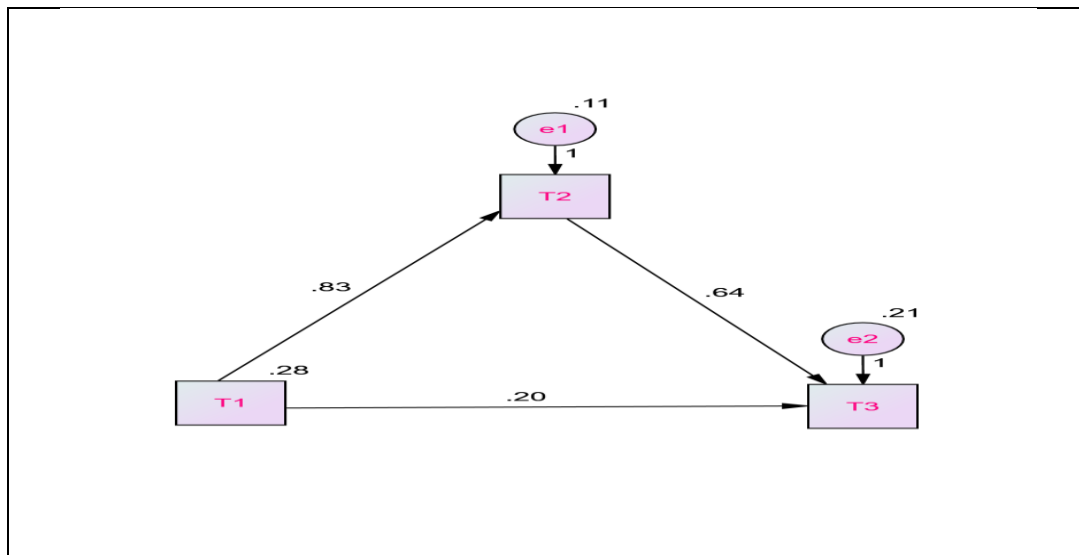
الرياضية والوعي الصحي-الغذائي ما بين (0.52 - 0.56)، وبين دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية والوعي الاجتماعي ما بين (0.56 - 0.69) وكانت جميعها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.01$).

وفيما يتعلق بالنمذجة البنائية للعلاقات بين المتغيرات، كانت نتائج تحليل المسار كما يلي:

1- النموذج الأول: الوعي الصحي-الغذائي متغير مستقل (T1)، والوعي الاجتماعي متغير وسيط (T2)، ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية متغير تابع (T3)، وذلك كما في الشكل رقم (5).

شكل (5)

نموذج تحليل المسار الوعي الصحي-الغذائي متغير مستقل (T1)، والوعي الاجتماعي متغير وسيط (T2)، ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية متغير تابع (T3) وفق نموذج بارون وكيني (Baron & Kenny, 1986).



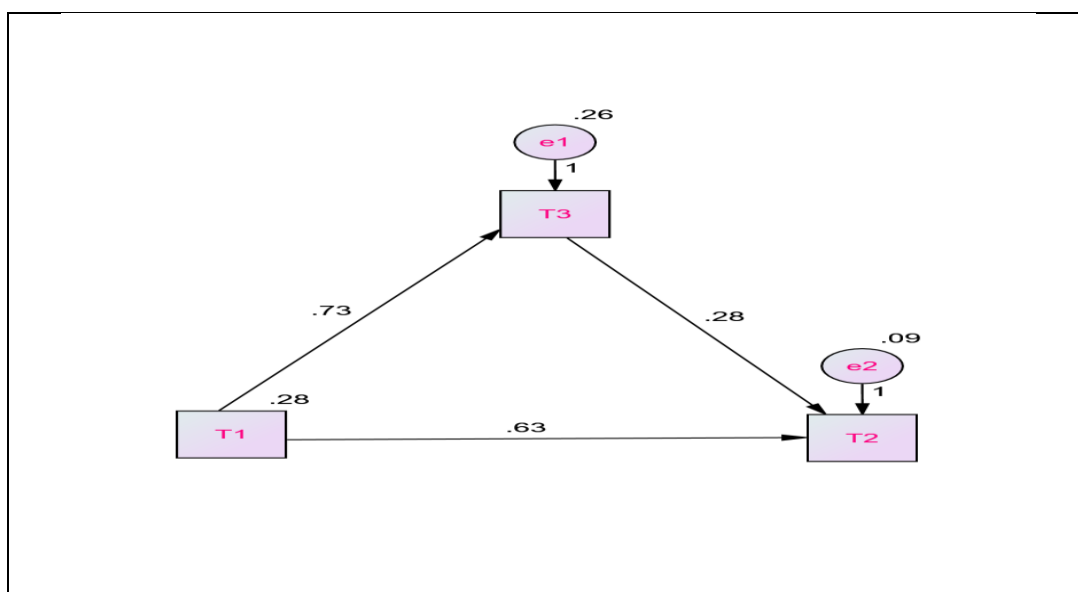
يتضح من الشكل رقم (5) أن قيم حجم الأثر (معامل التحديد) بين الوعي الصحي-الغذائي والوعي الاجتماعي (0.83)، وبين الوعي الاجتماعي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية (0.64)، وبين الوعي الصحي-الغذائي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية (0.20)، والجدول رقم (14) يبين دلالة تحليل المسار لأثر الوعي الصحي-الغذائي متغير مستقل (T1)، والوعي الاجتماعي متغير وسيط (T2)، ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية متغير تابع (T3).

يتضح من الجدول رقم (14) ملحق (د) أن الوعي الصحي-الغذائي يؤثر في الوعي الاجتماعي وفي دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية، والوعي الاجتماعي يؤثر في دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية، وكانت قيم (C.R) للمسارات الثلاث أكبر من (1.964)، وكانت هذه الوساطة جزئية نظراً لأن تأثير المتغير المستقل (الوعي الصحي-الغذائي) في المتغير التابع (دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية) دالة إحصائياً، وبالتالي لا ضرورة لإجراء مؤشرات جودة مطابقة النموذج.

1- النموذج الثاني: الوعي الصحي-الغذائي متغير مستقل (T1)، والوعي الاجتماعي متغير تابع (T2)، ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية متغير وسيط (T3)، والشكل رقم (6) يظهر ذلك.

شكل (6)

الوعي الصحي-الغذائي متغير مستقل (T1)، والوعي الاجتماعي متغير تابع (T2)، ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية متغير وسيط (T3) وفق نموذج بارون وكيني (Baron & Kenny, 1986).



يتضح من الشكل رقم (6) أن قيم حجم الأثر (معامل التحديد) بين الوعي الصحي-الغذائي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية (0.73)، وبين دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية والوعي الاجتماعي (0.28)، وبين الوعي الصحي-الغذائي والوعي الاجتماعي (0.63)، والجدول رقم (15) يبين دلالة تحليل المسار لأثر

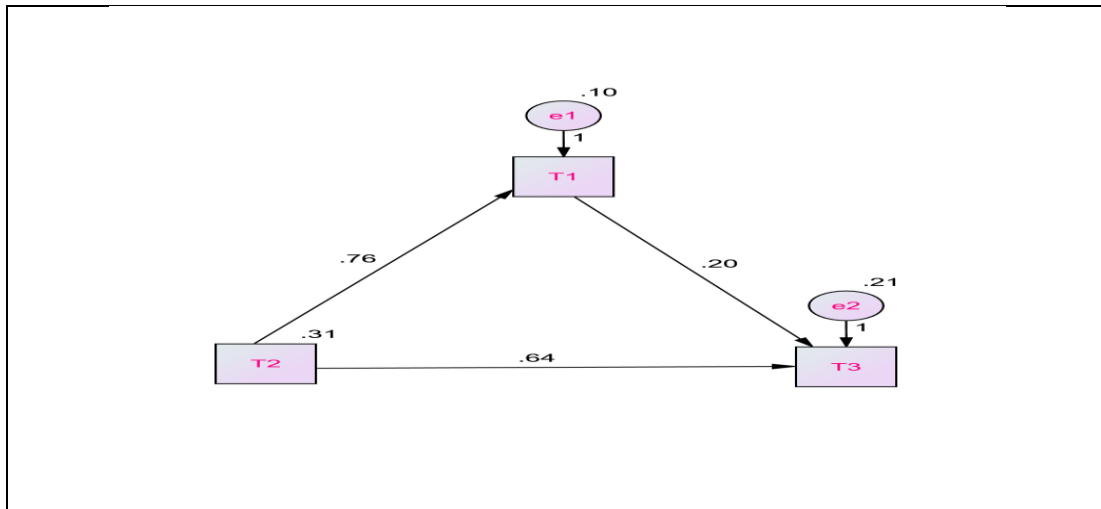
الوعي الصحي-الغذائي متغير مستقل (T1)، والوعي الاجتماعي متغير تابع (T2)، ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية متغير وسيط (T3).

يتضح من الجدول رقم (15) ملحق (د) أن الوعي الصحي-الغذائي في دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية والوعي الاجتماعي، دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية تؤثر في الوعي الاجتماعي، وكانت قيم (C.R) للمسارات الثلاث أكبر من (1.964)، وكانت هذه الوساطة جزئية نظراً لأن تأثير المتغير المستقل (الوعي الصحي-الغذائي) في المتغير التابع (الوعي الاجتماعي) دالة إحصائياً، وبالتالي لا ضرورة لإجراء مؤشرات جودة مطابقة النموذج.

3-النموذج الثالث: الوعي الاجتماعي متغير مستقل (T2)، والوعي الصحي-الغذائي متغير وسيط (T1)، دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية متغير تابع (T3). ويبين ذلك الشكل رقم (7).

شكل (7)

نموذج تحليل المسار الوعي الاجتماعي متغير مستقل (T2)، والوعي الصحي-الغذائي متغير وسيط (T1)، ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية متغير تابع (T3) وفق نموذج (Baron & Kenny, 1986).



يتضح من الشكل رقم (7) أن قيم حجم الأثر (معامل التحديد) بين الوعي الاجتماعي والوعي الصحي-الغذائي (0.76)، وبين الوعي الصحي-الغذائي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية (0.20)، وبين الوعي الاجتماعي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية (0.64)، والجدول رقم (16) يبين دلالة تحليل المسار لأثر

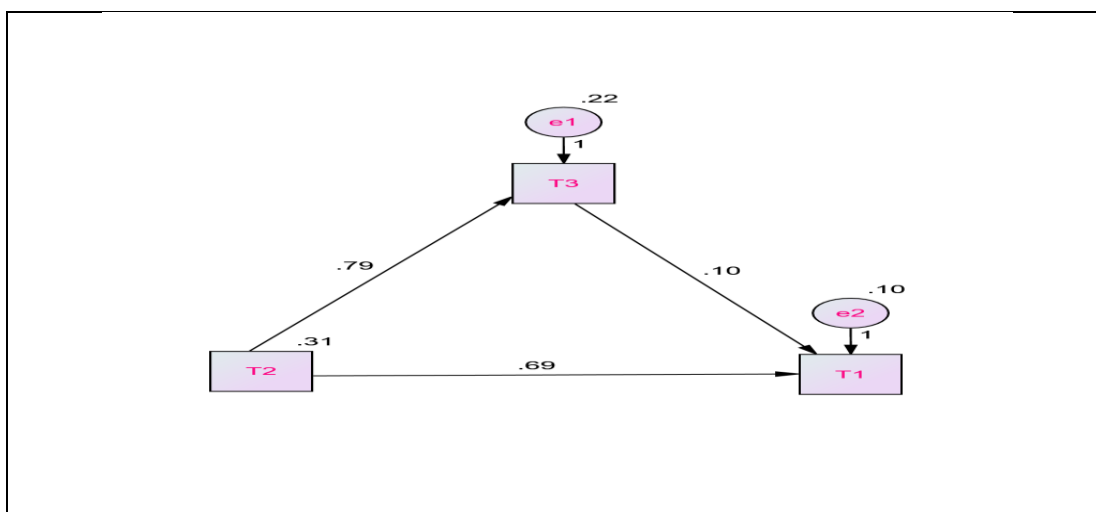
الوعي الاجتماعي متغير مستقل (T2)، والوعي الصحي-الغذائي متغير وسيط (T1)، ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية متغير تابع (T3).

يتضح من الجدول رقم (16) أن الوعي الاجتماعي يؤثر في الوعي الصحي-الغذائي وفي دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية، والوعي الاجتماعي يؤثر في دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية تؤثر في الوعي الاجتماعي، وكانت قيم (C.R) للمسارات الثلاث أكبر من (1.964)، وكانت هذه الوساطة جزئية نظراً لأن تأثير المتغير المستقل (الوعي الاجتماعي) في المتغير التابع (دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية) دالة إحصائياً، وبالتالي لا ضرورة لإجراء مؤشرات جودة مطابقة النموذج.

4- النموذج الرابع: الوعي الاجتماعي متغير مستقل (T2)، ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية متغير وسيط (T3)، والوعي الصحي-الغذائي متغير تابع (T1)، كما يظهر في الشكل رقم (8).

شكل (8)

نموذج تحليل المسار الوعي الاجتماعي متغير مستقل (T2)، ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية متغير وسيط (T3)، والوعي الصحي-الغذائي متغير تابع (T1) وفق نموذج (Baron & Kenny, 1986).



يتضح من الشكل رقم (8) أن قيم حجم الأثر (معامل التحديد) بين الوعي الاجتماعي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية (0.79)، وبين دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية والوعي الصحي-الغذائي (0.10)، وبين الوعي الاجتماعي والوعي الصحي-الغذائي (0.69)، والجدول رقم (17) يبين دلالة تحليل المسار لأثر الوعي

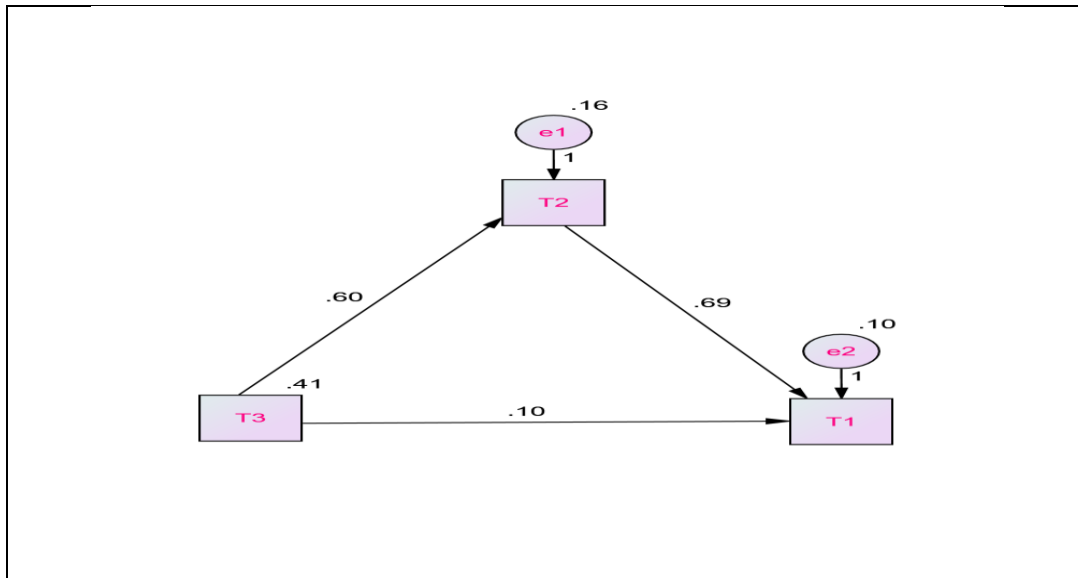
الاجتماعي متغير مستقل (T2)، ودوافع ممارسة الانشطة الرياضية متغير وسيط (T3)، والوعي الصحي-الغذائي متغير تابع (T1).

يتضح من الجدول رقم (17) ملحق (د) أن الوعي الاجتماعي يؤثر في دوافع ممارسة الانشطة الرياضية، ودوافع ممارسة الانشطة الرياضية تؤثر في الوعي الصحي-الغذائي، والوعي الاجتماعي يؤثر في الوعي الصحي-الغذائي، وكانت قيم (C.R) للمسارات الثلاث أكبر من (1.964)، وكانت هذه الوساطة جزئية نظرا لأن تأثير المتغير المستقل (الوعي الاجتماعي) في المتغير التابع (الوعي الصحي-الغذائي) دالة إحصائيا. وبالتالي لا ضرورة لإجراء مؤشرات جودة مطابقة النموذج.

5- النموذج الخامس: دوافع ممارسة الانشطة الرياضية متغير مستقل (T3)، والوعي الاجتماعي متغير وسيط (T2)، الوعي الصحي-الغذائي متغير تابع (T1)، ويبين ذلك الشكل رقم (9)

شكل (9)

نموذج تحليل دوافع ممارسة الانشطة الرياضية متغير مستقل (T3)، والوعي الاجتماعي متغير وسيط (T2)، الوعي الصحي-الغذائي متغير تابع (T1) وفق نموذج (Baron & Kenny, 1986).



يتضح من الشكل رقم (9) أن قيم حجم الأثر (معامل التحديد) بين دوافع ممارسة الانشطة الرياضية والوعي الاجتماعي (0.60)، وبين الوعي الاجتماعي والوعي الصحي-الغذائي (0.69)، وبين دوافع ممارسة الانشطة

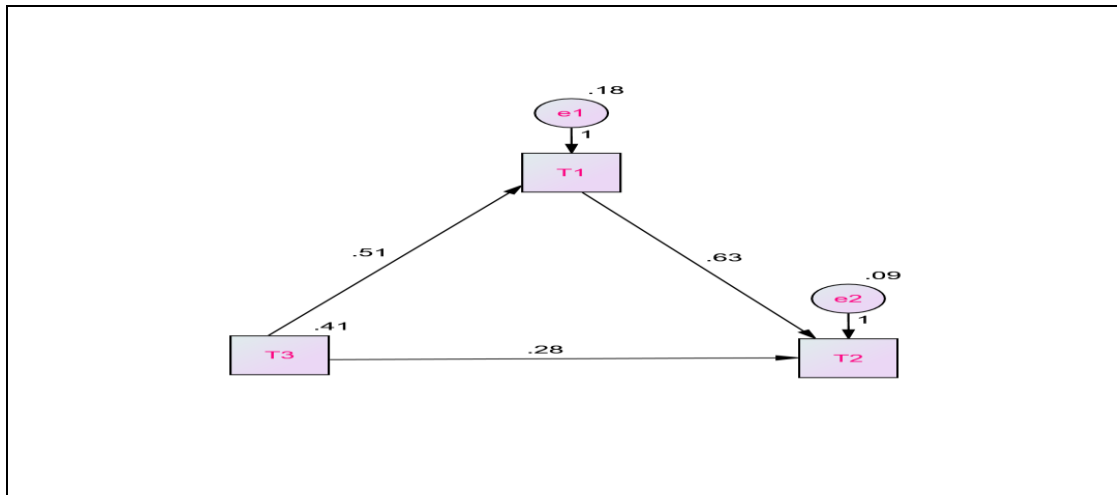
الرياضية والوعي الصحي-الغذائي (0.10)، والجدول رقم (18) يبين دلالة تحليل المسار لأثر الوعي الاجتماعي متغير مستقل (T2)، ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية متغير وسيط (T3)، والوعي الصحي-الغذائي متغير تابع (T1).

يتضح من الجدول رقم (18) أن دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية تؤثر في الوعي الاجتماعي، والوعي الاجتماعي يؤثر في الوعي الصحي-الغذائي، ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية تؤثر في الوعي الصحي-الغذائي، وكانت قيم (C.R) للمسارات الثلاث أكبر من (1.964)، وكانت هذه الوساطة جزئية نظراً لأن تأثير المتغير المستقل (دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية) في المتغير التابع (الوعي الصحي-الغذائي) دالة إحصائياً، وبالتالي لا ضرورة لإجراء مؤشرات جودة مطابقة النموذج.

6- النموذج السادس: دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية متغير مستقل (T3)، الوعي الصحي-الغذائي متغير وسيط (T1)، والوعي الاجتماعي متغير تابع (T2). والشكل رقم (10) يبين ذلك.

شكل (10)

دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية متغير مستقل (T3)، الوعي الصحي-الغذائي متغير وسيط (T1)، والوعي الاجتماعي متغير تابع (T2) وفق نموذج (Baron & Kenny, 1986).



يتضح من الشكل رقم (10) أن قيم حجم الأثر (معامل التحديد) بين دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية والوعي الصحي-الغذائي (0.51)، وبين الوعي الصحي-الغذائي والوعي الاجتماعي (0.63)، وبين دوافع ممارسة

الانشطة الرياضية والوعي الاجتماعي (0.28)، والجدول رقم (19) يبين دلالة تحليل المسار لأثر دوافع ممارسة الانشطة الرياضية متغير مستقل (T3)، الوعي الصحي-الغذائي متغير وسيط (T1)، والروح الرياضية متغير تابع (T2).

يتضح من الجدول رقم (19) ملحق (د) أن دوافع ممارسة الانشطة الرياضية تؤثر في الوعي الصحي-الغذائي، والوعي الصحي-الغذائي يؤثر في الوعي الاجتماعي، ودوافع ممارسة الانشطة الرياضية تؤثر في الوعي الاجتماعي، وكانت قيم (C.R) للمسارات الثلاث أكبر من (1.964)، وكانت هذه الوساطة جزئية نظراً لأن تأثير المتغير المستقل (دوافع ممارسة الانشطة الرياضية) في المتغير التابع (الوعي الاجتماعي) دالة إحصائياً، وبالتالي لا ضرورة لإجراء مؤشرات جودة مطابقة النموذج.

الخلاصة:

من خلال العرض للنماذج البنائية الستة يتبين ما يلي:

- وجود علاقة دالة إحصائياً بين كل من الوعي الصحي-الغذائي والوعي الاجتماعي ودوافع ممارسة الانشطة الرياضية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية.

- كانت جميع الوساطات جزئية، وذلك بسبب وجود تأثير للمتغير المستقل في المتغير التابع كان دال إحصائياً في جميع النماذج البنائية، وكان أفضل نموذج وبوساطة جزئية النموذج الخامس (الوعي الاجتماعي كعامل وسيط بين دوافع ممارسة الانشطة الرياضية والوعي الصحي-الغذائي) لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية، ويليه النموذج الأول (الوعي الاجتماعي كعامل وسيط بين الوعي الصحي-الغذائي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية) لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية.

خامساً: نتائج التساؤل الخامس والذي نصه: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الوعي الصحي-
الغذائي لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية تعزى إلى متغيري الجنس ومكان السكن؟

للإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent Samples T-Test)، ونتائج الجدولين رقم (20، 21) يظهران ذلك.

1- متغير الجنس:

تشير نتائج الجدول رقم (20) ملحق (د) أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في المستوى الكلي للوعي الصحي-الغذائي ومجال (الوعي الصحي) لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية تعزى إلى متغير الجنس ولصالح (الاناث)، بينما لا توجد فروق دالة إحصائية بينهما في مجال الوعي الغذائي، والشكلين رقم (11، 12) ملحق (هـ) يظهران ذلك.

2- متغير مكان السكن:

تشير نتائج الجدول رقم (20) ملحق (د) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في الوعي الصحي-الغذائي لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية تعزى إلى متغير مكان السكن.

سادساً: نتائج التساؤل السادس والذي نصه: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الوعي الاجتماعي لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية تعزى إلى متغيري الجنس ومكان السكن؟

للإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent Samples T-Test)، ونتائج الجدولين رقم (22، 23) يظهران ذلك.

1- متغير الجنس:

تشير نتائج الجدول رقم (22) ملحق (د) أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في المستوى الكلي للوعي الاجتماعي ومجاليه (المسؤولية الشخصية، المسؤولية نحو البيئة والنظام) لدى

طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية تعزى إلى متغير الجنس ولصالح (الاناث)، بينما لا توجد فروق دالة إحصائياً بينهما في المجالات الأخرى المتبقية، والأشكال رقم (13، 14، 15) ملحق (هـ) تظهر ذلك.

2- متغير مكان السكن:

تشير نتائج الجدول رقم (23) ملحق (د) أنه توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مجال (المسؤولية الوطنية) لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية تعزى إلى متغير مكان السكن ولصالح (القرية)، بينما لا توجد فروق دالة إحصائياً بين الطلبة في المستوى الكلي للوعي الاجتماعي وجميع مجالاته الأخرى المتبقية تعزى إلى مكان سكنهم، والشكل رقم (16) ملحق (هـ) يظهر ذلك.

سابعاً: نتائج التساؤل السابع والذي نصه: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية تعزى إلى متغيري الجنس ومكان السكن؟

للإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent Samples T-Test)، ونتائج الجدولين رقم (24، 25) يظهران ذلك.

1- متغير الجنس:

تشير نتائج الجدول رقم (24) ملحق (د) أنه توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مجال (دوافع الميول الرياضية) لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية تعزى إلى متغير الجنس ولصالح (الذكور)، بينما لا توجد فروق دالة إحصائياً بينهما في الدرجة الكلية للدوافع وجميع المجالات الأخرى المتبقية، والشكل رقم (17) ملحق (هـ) يظهر ذلك.

2- متغير مكان السكن:

تشير نتائج الجدول رقم (25) ملحق (د) أنه توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في الدرجة الكلية لدوافع ممارسة الأنشطة الرياضية والدوافع (الاجتماعية، الميول الرياضية) لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية تعزى إلى متغير مكان السكن ولصالح (المدينة)، بينما لا توجد فروق دالة

إحصائياً بينهما في كل من الدوافع النفسية والدوافع البدنية والصحية، والأشكال رقم (18، 19، 20) ملحق (هـ) تظهر ذلك.

ثامناً: نتائج التساؤل الثامن والذي نصه: ما التصور المقترح لطلبة المرحلة الثانوية في محافظة قلقيلية في ضوء النمذجة البنائية للعلاقة بين الوعي الصحي-الغذائي والوعي الاجتماعي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية؟

من خلال إطلاع الباحثة على العديد من الدراسات السابقة والدراسات الميدانية في الجانب الكمي والمقابلات في الجانب النوعي والاجابة عن أسئلة المقابلة وتحليلها وفق برنامج (MAXQDA-2022) (الملحق) تم التوصل للتصور المقترح واشتماله على العناصر الأساسية في بناء التصورات من حيث (المنطلقات، الأهداف، الأسس، المحتوى والية التنفيذ، المعوقات والحلول المقترحة). وجرى بناء التصور المقترح بمسمى (تصور مقترح في ضوء النمذجة البنائية للعلاقة بين الوعي الصحي-الغذائي والوعي الاجتماعي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية)

1-منطلقات التصور المقترح: تم الاعتماد في التصور المقترح على المنطلقات الآتية:

-الخطة الاستراتيجية للإدارة العامة للأنشطة الطلابية في وزارة التربية والتعليم: من اهداف الرياضة بشكل عام خلق مواطن صالح وتعزز العلاقات بين الناس وتقوية الروابط الاجتماعية والتفاهم والتعاون بينهم مما يؤدي الى تطوير الصداقات والتفاعل معا بغض النظر عن الاختلافات فيما بينهم، ومن الإدارة العامة للأنشطة الطلابية: تحسين نوعية التربية الدنية والرياضية والثقافية والاجتماعية لطلبة المدارس الحكومية في فلسطين بالتعاون مع وزارة التربية والتعليم الفلسطينية ضمن إطار عملية تطوير الخدمات العامة.

- رؤية قسم النشاطات الطلابية في مديريات التربية والتعليم الفلسطينية بأهمية اعداد الطلاب رياضيا وبدنيا وخطيا ونفسيا واجتماعيا وصحيا واسبابهم المهارات اللازمة لنجاحهم في تحقيق الأهداف المنشودة وتحقيق الإنجازات.

- الخطط الاستراتيجية لقسم النشاطات الطلابية المنبثقة عن الخطة الاستراتيجية للإدارة العامة للأنشطة الطلابية في وزارة التربية والتعليم في فلسطين.

- نتائج الدراسة الميدانية في الجانب الكمي، والمقابلات في الجانب النوعي، وبعض التجارب العالمية والدراسات السابقة في مجال التماسك الجماعي للفريق.

2- أهداف التصور المقترح:

الهدف العام: يهدف التصور التطويري المقترح لوضع إطار عام لرفع مستوى الوعي الصحي-الغذائي والوعي الاجتماعي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة المرحلة الثانوية وتحديد الصف العاشر في المدارس الحكومية في محافظة قلقيلية.

الأهداف الفرعية: لتحقيق الهدف العام من التصور المقترح فإن ذلك سوف يتم من خلال الأهداف الفرعية الآتية:

- نشر الوعي الصحي -الغذائي عن طريق تقديم تشكيلة متنوعة من الطعام في المقاصف.
- تنظيم فعاليات تعليمية داخل المدرسة حول فوائد الأطعمة المختلفة وأساليب الطهي الصحي.
- ربط العادات الغذائية الصحية بالنشاط البدني مما يعزز اللياقة البدنية.
- العمل على نشر الامن الغذائي داخل الاسرة مما له أهمية في رفع الوعي الغذائي.
- بناء علاقات اقوى ما بين الطلبة بالتعاون مع المسؤولين ذو الاختصاص.
- تقليل النزاعات والخلافات ما بين الطلبة والعمل على الحد منها.
- العمل على نشر روح المحبة والتسامح وتقبل الاخرين والابتعاد عن السخرية والاستهزاء.
- تقوية الروابط الاجتماعية ما بين الاسرة والمدرسة والمجلس المحلي وكل ما له أثر إيجابي في تطوير شخصية الطلبة.

-تفعيل اللجنة الرياضية في المدرسة من خلال القيام بأنشطة وفعاليات ترفيهية ومسابقات تنافسية ومحاضرات تثقيفية عن أهمية ممارسة الرياضة.

-المطالبة بزيادة عدد الحصص لمادة التربية الرياضية للمرحلة الثانوية.

-المشاركة بالأنشطة الرياضية المقترحة ضمن خطة وزارة التربية والتعليم في فلسطين.

3- أسس التصور المقترح:

الأساس الديني:

الرياضة في الإسلام تعتبر جزءاً مهماً من حياة المسلم، حيث يشجع الدين على الاعتناء بالجسد بجانب الروح. الإسلام يرى الرياضة وسيلة لتقوية البدن وتحقيق التوازن النفسي والأخلاقي. الرياضة تدعم الصحة من خلال تحسين وظائف الجسم مثل الدورة الدموية وعمل القلب والعضلات، وتساعد في مقاومة الأمراض ومحاربة السمنة.

من جماليات دين الإسلام أنه دين الشمولية، ومن دلائل شموليته أنه اهتم بالإنسان روحاً وبدناً، فوفر للروح حاجتها وأسباب سعادتها، وفي ذات الوقت لم يهمل البدن وعوامل قوامه وقوته. فدعا للاهتمام به، والأخذ بأسباب قوته وأسبائه. ومن مشهور كلام النبي صلى الله عليه وسلم: [المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير] (رواه مسلم). وقال أيضاً: [وإن لجسدك عليك حقاً] (رواه مسلم وغيره).

ومن هنا يأتي دور الرياضة كوسيلة فعالة لتقوية الجسم وتقويمه، فهي بهذا مطلب شرعي، لا كما يظن البعض أنها من الأمور التي يجب على المسلم الابتعاد عنها باعتبارها لهوا يشغل عن العبادة والذكر، ويقلل من درجة الهيبة والاحترام بين الناس. وهذا لا شك فهم خاطئ لمعنى الدين الشامل الذي جاء ليصوغ المسلم جسدياً وعقلياً وروحياً واجتماعياً وأخلاقياً...

الأساس الاجتماعي: تؤدي الرياضة دوراً هاماً في حياة الشعوب، حيث جذبت اهتمام العديد من فئات المجتمع، فهي عملية تربية، تعمل على صقل شخصية الفرد من كافة النواحي، الأمر الذي ينعكس إيجاباً

على التنشئة الاجتماعية للفرد، وإكسابه القيم والمعايير الاجتماعية لاعتبارات كثيرة، منها ثقافية ومنها اجتماعية وصحية وأخلاقية، بالإضافة لدورها في إشباع رغبات وحاجات الأفراد وتنمية استعداداتهم الفطرية، بأسلوب يرضى عنه المجتمع، مما يؤثر على تكامل شخصيته ونموها بصورة متزنة، وذلك لما تتيحه من فرص لتطوير علاقات الفرد الاجتماعية، والتعبير عن ذاته.

والرياضة وأنشطتها المختلفة، لم تعد تربية للبدن فحسب، بل أصبحت تربية للفرد ككل، وتجاوزت التربية الرياضية حدود الجسد لتمثل الفكر، والمشاعر والأحاسيس، والإدراك، والانفعالات، والدوافع، والميول، والاتجاهات والحاجات، وغمرت بطبيعتها جميع جوانب الشخصية، وخرجت عن نطاق الفرد وعضلاته إلى الفرد ككل، فاهتمت بالجوانب الحركية والنفسية والعقلية والاجتماعية.

وعملية التنشئة الاجتماعية تعدّ أضخم عملية حياتية في المجتمع البشري، وبنفس الوقت تعدّ أدقّ عملية نفسية واجتماعية يواجهها الفرد، فمن خلالها يمكن دمج الفرد بالمجتمع وتعزيز ثقافته الاجتماعية والعقائدية...إلخ، فهي من العمليات القائمة على تداخل أكثر من جهة في المجتمع لإنجاحها، وذلك نتيجة اهتمامها بالعنصر البشري ومسؤوليتها تقع على كاهل المجتمع كله، وليس جماعة بعينها أو مؤسسة اجتماعية واحدة كما يعتقد البعض.

وتعدّ مؤسسات التنشئة الاجتماعية أهم الوسائط الحتمية لعملية التنشئة، حيث تدخل في تكوين شخصية الفرد، وتشكيل حياته في مراحلها المبكرة، وتعدّ الأسرة والمدرسة وجماعة الأصدقاء (الرفاق) ووسائل الإعلام، والبطل الرياضي (القدوة الحسنة) والأندية الرياضية والمسجد والبيئة الاجتماعية، أهم مؤسسات التنشئة الاجتماعية.

ولرياضة دورها ومكانتها في عملية التنشئة الاجتماعية على الرياضة، حيث إن الآباء والأصدقاء لهم تأثير واضح على اتجاهات وميول الأطفال نحو ممارسة الرياضة، وكذلك للمدرسين والأصدقاء تأثير أكبر على المراهقين في ممارسة الأنشطة الرياضية.

في حين أن لوسائل الإعلام المختلفة، خصوصاً الرياضية منها، الدور الكبير في بناء شخصية وتنشئة الفرد اجتماعياً على أنماط سلوكية معينة، من خلال تبنيها للبطل الرياضي، لا سيما في مرحلة الطفولة، حيث إن البطل الرياضي يمثل النموذج الاجتماعي المرغوب فيه، والذي يحاول العديد من الأفراد تقليده في كثير من الأحوال، كما أن للأندية والمراكز الرياضية دوراً لا يقف عند حدود الإعداد الرياضي فحسب، بل يهدف إلى تهيئة الوسائل والطرق السليمة لاستثمار أوقات الفراغ لدى الأفراد، ما يعزّز من قيامهم بأدوارهم وبدرجة من التفاعل والعطاء والتعاون.

ومما لا شك فيه، أن مجتمعاتنا العربية عموماً والمجتمع الفلسطيني خصوصاً يتميز بمجموعة من القيم والعادات والتقاليد، وهذه المعايير الاجتماعية أوجدت مجتمعاً محافظاً يتسم بالعديد من الصفات والخصائص، التي مكنت أفرادها من تحقيق ذاتهم ومكانتهم في العديد من مجالات الحياة، إلا أن التنشئة الرياضية اصطدمت بالتقدم العلمي والتكنولوجي، الذي سيطر على أكثر اهتمامات الفرد واستنزف الكثير من أوقاته، ليعفيه مما كان يبذله من مجهود بدني وحركي، ولم يعد يؤدي إلا النادر اليسير من الأعمال البدنية، ولم يؤثر التقدم العلمي والتكنولوجي فقط في الجوانب الجسدية والصحية، بل تعداها ليؤثر في الجوانب الأخلاقية الاجتماعية والنفسية والثقافية، الأمر الذي أثر بدوره على عملية التنشئة الاجتماعية الرياضية، لتنتشى بين أبنائنا أمراض قلة الحركة كالسمنة والسكري...إلخ، ولتزداد مظاهر الاغتراب النفسي، والعزلة الاجتماعية.

وعليه لا بد من إعادة النظر في استثمار الرياضة وأنشطتها وتفعيل أدوارها إلى جانب مؤسسات التنشئة الاجتماعية الأخرى، لتنشئة أبنائنا تنشئة سوية تسهم في بناء جيل خالٍ من الاختلالات السلوكية، من خلال تنويرهم وتثقيفهم بأهمية الأنشطة الرياضية والحركية وآثارها على النواحي الاجتماعية والصحية والنفسية والأخلاقية.

الأساس الصحي: التعاون ما بين وزارة الصحة الفلسطينية ووزارة التربية والتعليم تسهم على تشجيع الطلبة لممارسة النشاط البدني لأهميته في الوقاية من الإصابة بالأمراض غير السارية مثل أمراض القلب والأوعية

الدموية والسرطان وداء السكري وفي تدبيرها علاجياً، وتقلل أعراض الاكتئاب والقلق، وتعزز صحة الدماغ، ويمكن أن تحسن العافية عموماً.

الأساس العلمي: تبني التخطيط العلمي والبعد عن العشوائية واستخدام الأساليب العلمية الحديثة في التدريس في الاعداد رياضياً وبدنياً ومهارياً وفي حل المشكلات التي تواجه الطلبة والعمل على تنمية العلاقات الاجتماعية بين الطلبة وتوزيع الأدوار بشكل يلائم قدرات وإمكانات الطلبة وما يتناسب مع المرحلة الدراسية. **الأساس التربوي:** يسعى معلمي التربية الرياضية الى الاعداد المتكامل لشخصية الطلبة في جميع جوانبها النفسية والعقلية والاجتماعية والبدنية والمهارية والخططية والصحية، ويعد الجانب النفسي الذي يرتبط بموضوع الوعي الاجتماعي للطابة من أهم المواضيع التي ترتبط بالمنحنى الإيجابي للشخصية، وتتفق مع التوجيه الحديث للرياضة في الاهتمام بالجوانب المشرقة في الشخصية والنظرة المستقبلية للحياة بتفاؤل وسعادة.

الأساس النفسي: علم النفس الرياضي هو العلم الذي يهتم بدراسة تأثير العوامل النفسية في الأداء الرياضي؛ فبعض العلماء المختصين في هذا المجال يهتمون بتحسين الأداء الرياضي من خلال التعديل في هذه العوامل، والبعض الآخر يستغل ممارسة الرياضة في تحسين حياة الأشخاص بشكل عام وعلى المدى الطويل. **الأساس السلوكي:** منذ التاريخ القديم وهناك إدراك أن الرياضة لها تأثير إيجابي على الأخلاق، خاصة في مرحلة الشباب، فاعتبرها "أفلاطون" مؤثرة في بناء الشخصية، ورأى ضرورة أن يتعلم المحارب الرياضة والموسيقى، وظلت الرياضة حاضرة في الوعي الإنساني كأحد المحفزات القوية لتقويم السلوك، وبناء النموذج الأخلاقي الجيد، ومقاومة الانحرافات، وبناء الشخصية القوية.

وخلال منتصف القرن التاسع عشر، اتجه البريطانيون إلى إدخال الرياضة في مدارسهم لدورها التحفيزي في بناء الشخصية، ودورها في غرس القيم الإيجابية، مثل: الاعتماد على النفس، والقدرة على الابتكار، وتجاوز العقبات، وقدرتها على مقاومة جنوح الشباب.

والحقيقة أن الرياضة قد تكون فعالة في منع الجريمة، اتقان الانضباط والنظام، ضبط النفس، واحترام القواعد، الالتزام بالمعايير وتغيير مفهوم الفوز والخسارة لرفع الروح الرياضية.

مكونات التصور للوعي الصحي-الغذائي والوعي الاجتماعي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية واليات تنفيذها
جدول (26) ملحق (د):

معوقات تنفيذ التصور المقترح:

من خلال المقابلات مع الخبراء، والاطلاع على الدراسات للمواضيع قيد الدراسة تم التوصل الى اهم المعوقات التي قد تعترض تنفيذ التصور المقترح منها:

- عدم توفر الإمكانيات المادية والدعم المطلوب مما يؤدي الى عدم الاستمرار في تنفيذ التصور.
- ضغوطات العمل المتراكمة على المعلمين/ات.
- الخلافات ما بين الطلبة او التنافس الغير مرغوب به بينهم.
- عدم توفر أماكن مخصصة داخل المدرسة ونقص الغرف الصفية اللازمة للتنفيذ التصور التطويري.
- غياب برامج الدعم التطويرية نظرا للظروف الراهنة.
- ضعف العلاقات الاجتماعية ما بين المدرسة والمجتمع.
- ضغوطات خارجية مثل المشاكل المالية أو الاجتماعية التي تؤثر على عمل المعلمين/امات والاداريين واولياء الأمور والطلبة.
- الايضاح السياسية التي يشهدها وطننا الحبيب من قبل الاحتلال التي تحد من العمل على تنفيذ ي برامج تطويرية نتيجة قطع الاوصال ما بين المدن والقرى.
- عدم شعور بعض الطلبة بالانتماء للمدرسة وانقسامهم الى مجموعات.

الحلول المقترحة لمواجهة معوقات تنفيذ التصور المقترح:

من خلال الاطلاع على اهم المعوقات التي قد تعترض تنفيذ التصور المقترح، فانه تم اقتراح اهم الحلول

لمواجهة تلك المعوقات منها:

- نشر الوعي الصحي-الغذائي وفهم ما تعنيه المصطلحات جيدا والتوسع والبحث عن أهمية ممارسة النشاط الرياضي والبدني وأهمية الغذاء الصحي.

- تشجيع ممارسة الأنشطة الرياضية وتخصيص وقت محدد لها من أهمية في مساعدة الطلبة على التركيز والتكيف والانجاز.

- تعزيز المسؤولية المجتمعية بالتعاون مع المرشد الاجتماعي ومربي الصف والمسؤولين ذو الاختصاص.
- رفع الوعي الصحي للغذاء المتوازن من خلال برنامج الإفطار الصباحي.

- تعزيز ودعم الرياضة في كافة أنواعها وخاصة رياضة المشي اليومي لتعزيز الصحة الجسمية والنفسية.

- ضرورة مشاركة الطلبة في دورات وحصص دراسية تتناول أهمية الغذاء الصحي والفترة الزمنية لكل وجبة وكمية الغذاء ونوع الغذاء وحاجة الفرد بناء على الجنس والعمر والوزن والطول

- ضرورة الوعي الاجتماعي من خلال المشاركة في الأنشطة التطوعية والنقاشات الاجتماعية والمشاركة في الفعاليات الاجتماعية

- وتعزيز ممارسة الأنشطة الرياضية من خلال المشاركة في الأندية والفرق الرياضية وضرورة تخصيص وقت لممارسة الرياضة وتوضيح أهمية ممارسة الأنشطة.

- نشر التوعية بداية من البيت ثم المدرسة ثم المجتمع بأهمية ممارسة الأنشطة الرياضية والعلاقات الاجتماعية والتركيز على الغذاء الصحي المتوازن.

-زيادة عدد حصص التربية الرياضية لدى طلبة الصف العاشر وتعيين معلمين امعلمات تربية رياضية لبعض المدارس الثانوية التي لا يوجد لديها معلم امعلمة.

-تثقيف وتوعية الطلبة من خلال نشرات ودورات ولقاءات.

- عمل خطة على مستوى المحافظة لرفع مستوى الوعي الصحي-الغذائي والوعي الاجتماعي يشارك فيها أعضاء من المجتمع المحلي وكافة المديریات من اجل الوصول الى جيل واعي بالنواحي الصحية والاجتماعية وعمل بيئة تحتية للأجيال القادمة وتشجيعهم على ممارسة الرياضة.

-تفعيل دور اللجان الصحية والاجتماعية والرياضية داخل مدارس المرحلة الثانوية من خلال عمل الأنشطة متنوعة وبأساليب مختلفة والاستمرار في تفعيل هذه الأنشطة ومتابعتها.

-المشاركة في الإذاعة المدرسية وتخصيص مواضيع ذو علاقة بالوعي الصحي-الغذائي والوعي الاجتماعي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية.

-تخصيص سجلات واعمال كتابية ومتابعتها.

الفصل الرابع

مناقشة النتائج والاستنتاجات والتوصيات

يشمل هذا الفصل مناقشة النتائج لتساؤلات الدراسة التي تم التوصل اليها من خلال التحليل الاحصائي، إضافة الى استنتاجات وتوصيات نتائج الدراسة، وفيها يلي عرض لذلك.

أولاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول وينص على: ما مستوى الوعي الصحي-الغذائي لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية؟

تشير نتائج الجدول رقم (8) أن المستوى الكلي لمجال الوعي الصحي لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية كان مرتفعاً وبمتوسط استجابة (4.09)، وكان المستوى مرتفع جداً على الفقرات (1, 3, 4, 5, 7, 14, 15)، حيث كانت متوسطات الاستجابة عليها أكبر من (4.20)، وكان المستوى مرتفعاً على الفقرات (2, 6, 8, 12)، حيث تراوحت متوسطات الاستجابة عليها (3.49-4.12)، بينما كان المستوى متوسطاً على الفقرة (13) وبمتوسط استجابة عليها (3.37).

تشير نتائج الجدول رقم (9) أن المستوى الكلي لمجال الوعي الغذائي لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية كان مرتفعاً وبمتوسط استجابة (3.60)، وكان المستوى مرتفعاً على الفقرات (2, 4-10, 12, 13, 14, 15)، حيث تراوحت متوسطات الاستجابة عليها ما بين (3.44-4.10)، بينما كان المستوى متوسطاً على الفقرات (1, 3, 11)، حيث كانت متوسطات الاستجابة عليها على التوالي (3.23, 3.35, 3.27).

وفيما يتعلق بالدرجة المرتفعة للوعي الصحي-الغذائي لدى طلبة الصف العاشر ترى الباحثة ان سبب ذلك يعود إلى وعي الاهل بالعادات الصحية السليمة كادراك أهمية النظافة العامة مثل نظافة البيت وما يحيط به وأيضاً النظافة الشخصية والاهتمام بها منذ الصغر فتصبح عادة يومية مثل تنظيف الاسنان صباحاً ومساءً وتناول الاكل الصحي واهتمام المدارس بالقواعد الصحية ونشر الوعي بها من خلال ورشات ندوات كتيبات فعاليات وأيضاً هناك مناهج دراسية تركز على أهمية التربية الصحية ، ومن جانب حصة التربية الرياضية

فالتركيز على الزي الملائم لحالة الطقس واختيار الملابس القطنية وتلائم أيضا طبيعة القوام لدى الطلبة فهذا دليل على انها تتفق مع الاهتمام بنشر الوعي الصحي وأيضا مادة التربية المهنية التي تعمل على توعية الطلبة بالعناية بصحتهم وطببية الاكل وأيضا كيفية حساب السرعات الحرارية لديهم.

وهناك العديد من التطبيقات على الأجهزة الحديثة على الطلبة الاستفادة منها قدر الإمكان فتقوم بحساب كتلة الجسم وحساب السرعات الحرارية وأيضا يوجد تطبيقات تقوم بحساب عدد الخطوات التي يمشيها الشخص، ولا ننسى القنوات الفضائية والبرامج التلفزيونية التي تسهم وتساعد على نشر الوعي الصحي.

وبالرغم من وجود وعي صحي مرتفع في بعض الفقرات الا ان هناك بعض من الطلبة لا يتبعون العادات الصحية السليمة وليس لديهم اهتمام بها مثل عدم حمل الحقيبة المدرسية بالطريق الصحيحة وعدم الاهتمام بنظافة المدرسة او الغرفة الصفية ولا يوجد التزام بالزي الرياضي المناسب وشرائهم للأطعمة المكشوفة والادمان على الوجبات السريعة ويمارسون عادة التدخين السيئة دون إدراك ووعي منهم بالآثار السلبية المترتبة على صحتهم.

حيث جاءت النتيجة متفقة مع دراسة ياسين (2017) التي أظهرت نتائجها مستوى عالي من الوعي الصحي وقد يكون السبب في ارتفاع الوعي الصحي إلى وجود القنوات التلفزيونية واهتمامها بالمقابلات مع أساتذة التربية الرياضية والحديث عن أهم الأمور الصحية التي يجب أن يتمتع فيعا الفرد وخاصة الرياضي منها بالإضافة إلى القنوات الفضائية للأطفال التي تضم برامج مهمة لتنشئة جيل واعى صحيا ومحافظا على نفسه والتي تبقى راسخة عند الكثير من الأطفال ولا ننسى القوات الصحية المتخصصة بتتمية الوعي للأفراد.

أما بالنسبة للوعي الغذائي جاءت هذه النتيجة متفقة مع دراسة بتجايتير (Potgieter, 2013) التي أظهرت نتائجها مستوى وعي غذائي مرتفعا وترى الباحثة أن السبب في ذلك يعود الى طبيعة التربية في البيت والأسرة حيث أن معظم الأسر والآباء والأمهات يقدمون التوجيه الصحيح لأبنائهم ويمارسون أمامهم عادات غذائية صحيحة.

ثانيا: مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني وينص على: ما مستوى الوعي الاجتماعي لدى طلبة

الصف العاشر في محافظة قلقيلية؟

تشير نتائج المستوى الكلي للوعي الاجتماعي لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية كان مرتفعاً بمتوسط حسابي (4.12)، وكانت أعلى استجابة على مجال (المسؤولية الشخصية) بمستوى مرتفع جداً وبمتوسط حسابي (4.36)، يليه مجال (المسؤولية نحو البيئة والنظام) بمستوى مرتفع جداً وبمتوسط حسابي (4.26)، بينما كانت أقل استجابة على مجال (المسؤولية الأخلاقية) بمستوى مرتفع وبمتوسط حسابي (3.93).

وفيما يتعلق بالدرجة المرتفعة للوعي الاجتماعي لدى طلبة الصف العاشر ترى الباحثة ان سبب ذلك يعود الى إدراك ووعي الطلبة لما تمر به بلادنا من أوضاع سياسية واقتصادية صعبة وهذا ما يجعلهم يتعاملون مع الاحداث بكل حذر ولما يتلقوه من الاهل والمسؤولين سواء في المدرسة او المجتمع من تنبيهات وتوجيهات لكيفية التعامل مع أي طارئ وذلك للمحافظة عليهم من أي سوء، ولانتشار ظاهرة العنف له الأثر الأكبر في رفع المسؤولية الشخصية لدى الفرد وهناك العديد من العوامل التي لها دور في رفع الوعي الاجتماعي لجدى طلبة الصف العاشر مثل تعيين عاملين مختصين بالإرشاد الاجتماعي للعديد من المدارس الثانوية في محافظة قلقيلية، والعامل الأهم في بقاء الوعي الاجتماعي مرتفعاً هو نواة المجتمع (الاسرة) فكلما كانت العلاقات الاسرية ذو طابع اجتماعي متفهم ومدرك لكيفيه التعامل مع مجريات الاحداث كل حسب درجته فكلما زاد الوعي لدى الأبناء وانعكس ذلك على المجتمع والعلاقات ككل، ولانتشار ظاهرة الطلاق والعلاقات الاسرية الغير ناجحة نرى هناك وعي اجتماعي منخفض لدى بعض الطلبة وظهور حالة الانطواء لديهم وعدم التقبل بالحديث مع الاخرين او إنشاء علاقات اجتماعية واسعه فتكون محدودة، وأيضاً لظاهرة التتمر والادمان على مواقع التواصل الاجتماعي دور كبير في خفض العلاقات الاجتماعية بين الطلبة مما يدعو الى تدخل المسؤولين والمشرفين على هذه القضايا لوضع الحلول المناسبة والعمل على تطبيقها ومتابعتها.

وترى الباحثة بان المجتمع الفلسطيني بشكل عام وفي محافظة قلقيلية بشكل خاص يتسم بانه مجتمع متماسك وهذا ما يعزز نتائج الدراسة في مجال الوعي الاجتماعي، وبحسب اراء الخبراء الارشادين فان 75% من المجتمع في قلقيلية لديه الوعي الاجتماعي الكافي و20% الوعي الاجتماعي لديهم يتراوح من منخفض الى متوسط وان هناك 5% يحتاجون الى تدخل من المسؤولين والأخصائيين لحل مشاكلهم ومساعدتهم على الانخراط في المجتمع.

حيث اختلفت هذه الدراسة مع دراسة صمادي والبقعاوي (2015) التي أظهرت نتائجها مستوى وعي اجتماعي متوسط لدى طلاب المرحلة الثانوية في مدينة حائل بالمملكة العربية السعودية.

الا ان هذه الدراسة اتفقت مع دراسة فريدة (2018) التي أظهرت نتائجها مستوى وعي اجتماعي مرتفع لدى طلبة الماجستير تخصص علم نفس بجامعة المسلية وذلك باستخدام مقياس المسؤولية الاجتماعية.

ثالثا: مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث وينص على: ما دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية؟

تشير نتائج الدرجة الكلية لدوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية كانت كبيرة وبمتوسط حسابي (3.97)، وكانت أعلى استجابة على مجال (الدوافع البدنية والصحية) بدرجة كبيرة جداً وبمتوسط حسابي (4.21)، يليه مجال (الدوافع النفسية) بدرجة كبيرة وبمتوسط حسابي (4.02)، يليه مجال (الدوافع الاجتماعية) بدرجة كبيرة وبمتوسط حسابي (3.84)، بينما كانت أقل استجابة على مجال (دوافع الميول الرياضية) بدرجة كبيرة وبمتوسط حسابي (3.83).

ترى الباحثة أن السبب في حصول الدوافع البدنية والصحية بالدرجة الاولى والدوافع النفسية بالدرجة الثانية و الدوافع الاجتماعية بالدرجة الثالثة ودوافع الميول الرياضية بالدرجة الاخيرة لممارسة الأنشطة الرياضية على فقرات هذا المجال يعود إلى الاهتمام الكبير من قبل الطلبة بأهمية دوافع البدنية والصحية والجمالية لممارسة الأنشطة الرياضية حيث أنها تعمل تنشيط الدورة الدموية وأيضاً لها دور كبير في رفع كفاءة

أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري التنفسي والجهاز القلبي وتحسين مستوى اللياقة البدنية و الوقاية من الامراض وتقوية جهاز المناعة والحصول على الوزن المناسب وقوام متناسق ولتجنب مظاهر الشيخوخة، وتلعب الدوافع الاجتماعية دور مهم في انشاء العلاقات الاجتماعية بين أفراد المجتمع ككل وبين الطلبة بشكل خاص ، والعمل على تحقيق المساواة بين الجنسين والترويح عن النفس والشعور بالتقاول أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية مما يؤدي إلى تحسين الحالة المزاجية والشعور بالراحة وبناء علاقات قوية بين الأصدقاء ويمكن أن يعود ذلك إلى بعض الأنشطة التي تقوم بها المدارس والجامعات والنوادي عن طريق عمل مسابقات رياضية ومخيمات صيفية من أجل توطيد العلاقات الاجتماعية وإيجاد حلول للمشاكل الاجتماعية التي ترافق وقت الفراغ .

وجاءت هذه النتيجة متفقة مع دراسة المهيزع (2019) وقد أسفرت نتائج الدراسة عن ممارسة الطالبات للأنشطة البدنية المختلفة كنمط حياة صحي لعدد من الدوافع التي تدفعهن للاستمرار في ممارسة الأنشطة الرياضية للحفاظ على الوزن المناسب والصحة والشباب والمظهر الحسن.

رابعاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الرابع وينص على: ما العلاقة بين الوعي الصحي-الغذائي والوعي الاجتماعي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية؟ وما أفضل نموذج بنائي للعلاقة بين الوعي الصحي-الغذائي والوعي الاجتماعي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية؟

يتضح من نتائج الجدول رقم (13) أنه توجد علاقة طردية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.01 \geq \alpha$) بين الدرجة الكلية لدوافع ممارسة الأنشطة الرياضية وكل من الوعي الصحي-الغذائي والوعي الاجتماعي لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية، حيث كانت قيم معامل الارتباط على التوالي (0.61، 0.69). وتوجد أيضاً علاقة دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية لكل من الوعي الصحي-الغذائي والوعي الاجتماعي، حيث كانت قيمة معامل الارتباط بينهما (0.80). وتراوحت قيم معامل الارتباط بين دوافع ممارسة الأنشطة

الرياضية والوعي الصحي-الغذائي ما بين (0.52-0.56)، وبين دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية والوعي الاجتماعي ما بين (0.56-0.69) وكانت جميعها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.01$).

ترى الباحثة أن وجود علاقة ايجابية طردية بين الدرجة الكلية دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية وكل من مستوى الوعي الصحي-الغذائي ومستوى الوعي الاجتماعي لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية يعود السبب في ذلك إلى أن طلبة الصف العاشر لديهم القدر الكافي من المعلومات الثقافة الصحية والغذائية والاجتماعية ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية التي تدفع الطالبات على تناول الغذاء الصحي وممارسة الأنشطة الرياضية من اجل تحسين وظائف اجهزة الجسم والمحافظة على وزن مناسب، وقوام متناسق وتخلص من ضغط الدراسة والعمل على تكوين علاقات اجتماعية سليمة.

وهذا يتفق مع دراسة المهيزع (2019) حيث اكدت أنه يجب توفير أغذية صحية في النادي والجامعة والمدارس والإعلان عن المسابقات والأنشطة في أماكن تجمع الطالبات، وتوفير أخصائيات تغذية في النادي والجامعة والمدرسة لمساعدة الطالبات المحتاجات لاستشارة غذائية وأن يقوم بحملات توعية لتغيير العادات الغذائية السيئة وتعديل اتجاهاته نحو النشاط البدني واعتباره نمط حياة لهن.

يتضح من الجدول رقم (17) أن الوعي الاجتماعي يؤثر في دوافع ممارسة الانشطة الرياضية، ودوافع ممارسة الانشطة الرياضية تؤثر في الوعي الصحي-الغذائي، والوعي الاجتماعي يؤثر في الوعي الصحي-الغذائي، وكانت قيم (C.R) للمسارات الثلاث أكبر من (1.964)، وكانت هذه الوساطة جزئية نظرا لأن تأثير المتغير المستقل (الوعي الاجتماعي) في المتغير التابع (الوعي الصحي-الغذائي) دالة إحصائياً. وبالتالي لا ضرورة لإجراء مؤشرات جودة مطابقة النموذج.

خامسا: مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الخامس وينص على: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الوعي الصحي-الغذائي لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية تعزى إلى متغيري الجنس ومكان السكن؟

تشير نتائج الجدول رقم (20) أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في المستوى الكلي للوعي الصحي-الغذائي ومجال (الوعي الصحي) لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية تعزى إلى متغير الجنس ولصالح (الاناث)، بينما لا توجد فروق دالة إحصائية بينهما في مجال الوعي الغذائي.

ترى الباحثة ان في عصر التكنولوجيا والمعلومات أصبح من السهل الحصول على المعلومات التي تتعلق بالمجال الصحي-الغذائي، رغم وجود فروق بين طلبة الصف العاشر لصالح الاناث الا ان افراد العينة لديهم معلومات كافية حول العادات الصحية و التغذية السليمة، وربما يعود السبب الى طبيعة العينة وهو ان الطلبة في مرحلة المراهقة، في هذه المرحلة يبحث الفرد عن كل ما هو مرغوب اجتماعيا، وهذا ما يدفع الاناث الى الاهتمام بالمظهر الخارجي والحفاظ على وزن مثالي للجسم، ولوجود مراكز التغذية التي يشرف عليها اخصائيين تغذية مما يزيد من الدافعية للاستمرار في المتابعة خاصة اذا كانت النتائج مرضية.

وجاءت هذه النتيجة متفقة مع دراسة عبد الحق واخرون(2012) التي كانت الفروق بمتغير الجنس وكانت لصالح الاناث، وقد اختلفت هذه الدراسة مع دراسة القدومي(2009) ان مستوى الوعي الغذائي لدى افراد العينة منخفضا.

تشير نتائج الجدول رقم (21) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في الوعي الصحي-الغذائي لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية تعزى إلى متغير مكان السكن.

ترى الباحثة انه سبب عدم وجود فروق في الوعي الصحي-الغذائي تبعا لمتغير السكن يعزى الى توفر مراكز اللياقة البدنية والملاعب الرياضية في كل من القرية والمدينة، والاشراف عليها من قبل متخصصين، واقبال الطلبة على التسجيل، وأيضا قرب المسافة من بعض القرى للمدينة مما يزيد من الاقبال على هذه المراكز،

مما يشير الى وعي الاهد وتشجيعهم لأبنائهم بالاهتمام بأنفسهم وصحتهم، وحثهم على التسجيل في مثل هذه المراكز لحل مشكلة أوقات الفراغ.

سادسا مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل السادس وينص على: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الوعي الاجتماعي لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية تعزى إلى متغيري الجنس ومكان السكن؟ تشير نتائج الجدول رقم (22) أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في المستوى الكلي للوعي الاجتماعي ومجاليه (المسؤولية الشخصية، المسؤولية نحو البيئة والنظام) لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية تعزى إلى متغير الجنس ولصالح (الاناث)، بينما لا توجد فروق دالة إحصائية بينهما في المجالات الأخرى المتبقية.

ترى الباحثة ان وجود فروق بين الذكور والاناث حول الوعي الاجتماعي عائد الى مفهوم الجنس (جندر) والذي بدوره يوضح التباين بين كلا الجنسين من حيث الدور الاجتماعي لكل منهما.

والتباين بين هذه الفروق ناتج عن أسباب عدة منها: العوامل الدينية والثقافية والسياسية والاجتماعية وهذه الفروق صنعها البشر عبر تاريخهم الطويل وبالتالي يمكن تجاوزها والحد منها من خلال:

أولاً: الالتزام بتعاليم ديننا الإسلامي الحنيف والذي بدوره يرشدنا الى السبل الكفيلة والتي تضمن تكوين علاقات اجتماعية ضمن اطارها السليم.

ثانياً: الاخذ بنصائح وتوجيهات المسؤولين ذوي الاختصاص بالإرشاد النفسي والاجتماعي.

ومما لا شك فيه ان الوعي الاجتماعي مرتفع لصالح الاناث على حساب الذكور لأسباب عدة، لعل من أبرزها اهتمام المرأة على تكوين العلاقات بشكل عام، والمرآه العربية بشكل خاص، وذلك نظرا للقيود التي تفرضها بعض العادات والتقاليد الاجتماعية في المجتمعات العربية والتي تقيد من حرية الاناث في تكوين العلاقات مما يدفعها الى تكوينها عبر وسائل التواصل الاجتماعي، او الزيارات الاجتماعية في المناسبات السعيدة وغيرها والتي تعزز من تماسك المجتمع وتقوية الروابط بين افراده.

ومن أسباب الأخرى التي جعلت الاناث ذا وعي اجتماعي أكثر هو الحرص على انهاء المرحلة الدراسية كافة وبالتالي بقاء وثبات العلاقات لأطول فترة ممكنة قد تمتد الى ما بعد المرحلة الدراسية، بالمقارنة مع الذكور الذين يميلون الى التسرب المدرسي لأسباب عدة منها الوضع الاقتصادي والبحث عن فرص عمل مما يقلل من فرص تكوين العلاقات داخل المدرسة. كم ان بقاء الفتاة مع أهلها ومصاحبتهم لها يزيد من فرص تكوين العلاقات تحت نظر وظل العائلة.

ومن خلال عملي كمعلمة فقد تم رصد كل هذه الاختلافات بين الجنسين، ومن هنا وجب علينا تقديم بعض التوصيات من منطلق هذه الملاحظات وعلى راسها التعاون مع مربّي الصفوف والمرشد الاجتماعي للتشجيع وتعزيز مثل هذه العلاقات الاجتماعية الإيجابية والعمل على تطويرها، حيث تعتبر الروابط الاجتماعية مهمة لصحتنا العقلية والجسدية، كما ان التواصل الاجتماعي الإيجابي يساعد على الحماية من المشاكل الاجتماعية الخطيرة.

حيث اتفقت هذه الدراسة مع دراسة فريدة(2018) من حيث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين الا ان الاختلاف بين الدراستين جاء لصالح الجنس فالدراسة الحالية كانت لصالح الاناث الا ان دراسة فريدة(2018) كانت لصالح الذكور .

تشير نتائج الجدول رقم (23) أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مجال (المسؤولية الوطنية) لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قنيطرة تعزى إلى متغير مكان السكن ولصالح (القرية)، بينما لا توجد فروق دالة إحصائية بين الطلبة في المستوى الكلي للوعي الاجتماعي وجميع مجالاته الأخرى المتبقية تعزى إلى مكان سكنهم.

ترى الباحثة وجود فروق في المسؤولية الوطنية لصالح القرية على حساب المدينة ويعود ذلك الى العلاقات الطيبة التي تربط الفرد القروي بأرضه مما ينعكس إيجابيا على تماسك العلاقة بين الفرد وأهله فهذه العلاقات تتصف بخلوها من التعقيدات في الدين والعرق، أضف الى ذلك قلة عدد السكان في القرية مما يوطد العلاقات الاجتماعية من عمق العلاقة بين افراد القرية.

في حين ان المدينة تتعدد فيها الأقليات الدينية والعرقية ويرتفع فيها عدد السكان مما يعقد الروابط الاجتماعية فيها ويقلل من نسب الترابط بين افرادها.

وقد لوحظ عدم وجود فروق في المجالات الأخرى، مثل المسؤولية الشخصية ومسؤولية النظام والبيئة والمسؤولية الأخلاقية ومسؤولية الفرد، ولعل العامل الديني كان سببا بارزا في عدم وجود هذه الفروق من خلال حرص التعاليم الإسلامية على تعزيز ترابط المسلم بأخيه المسلم وذلك انطلاقا من قوله (صل الله عليه وسلم): " المؤمن للمؤمن كالبنيان يشد بعضه بعضا". وهذا ساهم في نشر العادات والتقاليد التي لا تفرق بين مدنية وقرية.

كما ان للعامل الاقتصادي والتجاري دور في تقوية هذه الروابط بين المدينة والقرية من خلال حاجة كل منهما للآخر في هذا المجال.

سابعا: مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل السابع وينص على: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية تعزى إلى متغيري الجنس ومكان السكن؟

تشير نتائج الجدول رقم (24) أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مجال (دوافع الميول الرياضية) لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية تعزى إلى متغير الجنس ولصالح (الذكور)، بينما لا توجد فروق دالة إحصائية بينهما في الدرجة الكلية للدوافع وجميع المجالات الأخرى المتبقية.

ترى الباحثة الى وجود فروق للدوافع لممارسة الأنشطة الرياضية ان في العديد من المجتمعات تظهر الدراسات ارتفاعا ملحوظا في نسبة الذكور مقارنة بالإناث في ممارسة النشاط الرياضي بدوافع اللياقة البدنية، يرجع هذا التفاوت الى عدة عوامل.

أولاً_ قد تكون أماكن ممارسة الرياضة للنساء محدودة أو غير متاحة بسهولة كما الحال للرجال مما يجعل من الصعب عليهن ممارسة الرياضة بانتظام.

ثانياً: الالتزامات المتعلقة بالحمل والولادة قد تؤدي إلى انقطاع النساء عن ممارسة النشاط البدني، مما يؤثر على مستويات لياقتهن البدنية، إضافة إلى ذلك قد تلعب العادات الاجتماعية والثقافية دوراً في تشجيع الرجال أكثر من النساء على ممارسة الرياضة وهذه العوامل مجتمعة أسهم في الفجوة بين الجنسين في هذا المجال. تشير نتائج الجدول رقم (25) أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في الدرجة الكلية لدوافع ممارسة الأنشطة الرياضية والدوافع (الاجتماعية، الميول الرياضية) لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية تعزى إلى متغير مكان السكن ولصالح (المدينة)، بينما لا توجد فروق دالة إحصائية بينهما في كل من الدوافع النفسية والدوافع البدنية والصحية.

وتعزو الباحثة وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المدينة في المجالين (الاجتماعية، الميول الرياضية) إلى وجود ادراك و وعي صحي يشمل جميع الجوانب ويعود ذلك إلى طبيعة الحياة العامة في المدينة أفضل من القرية الذي لا يتوفر لديهم خدمات صحية وتوفر مراكز اللياقة البدنية و وجود اخصائية تغذية والمراكز الصحية وايضا توفر المستشفيات والعيادات الطبية بكثرة في المدينة عكس القرية التي قد يتوفر فيها ولكن بنسبة قليلة، وازدياد عدد السكان داخل الأسرة الواحدة في القرية، مما ينعكس سلباً على مستوى الصحي و الجوانب الغذائية (عدم اتباع نظام غذائي متكامل وعدم الالتزام بمواعيد الوجبات الغذائية لديهم، وعدم مراجعة الطبيب في حالة تعرضهم لأمراض عرضية) ويعود ذلك إلى النقص المادي والفقر الذي يتعرضن له.

وهذا يتفق مع ما اشارت اليه (ياشينكو، 2016) حيث أكدت أنه يجب دعم المناطق السكنية البعيدة عن المدن وتوفير مراكز اللياقة البدنية باشتراكات رمزية لكي يتم تحفيز وتشجيع وتمكين الأفراد من الاشتراك في مراكز اللياقة البدنية وترفع من مستوى الوعي الصحي والغذائي وازدياد دوافع ممارسة الأنشطة البدنية لديهم.

ثامنا: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثامن والذي نصه: ما التصور المقترح لطلبة المرحلة الثانوية في محافظة قلقيلية في ضوء النمذجة البنائية للعلاقة بين الوعي الصحي-الغذائي والوعي الاجتماعي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية؟

من خلال إطلاع الباحثة على العديد من الدراسات السابقة والدراسات الميدانية في الجانب الكمي والمقابلات في الجانب النوعي والاجابة عن أسئلة المقابلة وتحليلها وفق برنامج (MAXQDA-2022) (جدول 26) تم التوصل للتصور المقترح واشتماله على العناصر الأساسية في بناء التصورات من حيث (المنطلقات، الأهداف، الأسس، المحتوى والية التنفيذ، المعوقات والحلول المقترحة). وذلك وفق ما اجمعت عليه الدراسات السابقة التي عيّنت ببناء تصورات او استراتيجيات او نماذج في المجال الرياضي مثل دراسات كل من: دراسة (سليمان، 2024)، ودراسة (الموجي وفارس، 2024)، ودراسة (عبد المنعم، 2023)، ودراسة (على ويونس، 2020).

وجرى بناء التصور المقترح بمسمى (تصور تطويري مقترح للوعي الصحي-الغذائي والوعي الاجتماعي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية).

الاستنتاجات

1. معرفة وفهم الطلبة بالإرشادات الصحية والقواعد الغذائية الصحية تؤكد نتيجة مستوى الوعي الصحي الغذائي في الدراسة الحالية بأنها مرتفعة.
2. لا يختلف مستوى الوعي الغذائي بين الطلبة الذكور والاناث بينما يختلف في المستوى الصحي لصالح الاناث ولم يكن هناك اختلاف من حيث متغير السكن.
3. الشعور بالمسؤولية الشخصية والمسؤولية نحو النظام والبيئة أدى الى رفع مستوى الوعي الاجتماعي لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية حيث اختلفت بين الطلبة ولصالح الاناث وسكان القرية
4. الاهتمام بالدوافع البدنية والجمالية والنفسية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية أدت الى رفع مستوى دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لصالح الذكور وسكان المدينة.

5. العلاقة بين مستوى الوعي الصحي-الغذائي والوعي الاجتماعي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية إيجابية ومن خلال التحليل المسار لكل متغير فان أفضل نموذج كان النموذج الخامس بان يكون الوعي الاجتماعي وسيطا ما بين دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية ومستوى الوعي الصحي-الغذائي.

التوصيات

في ضوء اهداف الدراسة والنتائج التي تم التوصل اليها توصلت الباحثة الى التوصيات الاتية:

1. العمل على نشر الوعي الصحي من خلال عقد الندوات والمحاضرات في المدارس والجامعات بإشراف مختصين بالمجال الصحي.
2. العمل على دمج مفهوم الوعي الصحي-الغذائي واهميته في المناهج المدرسية مثل مادة التربية المهنية والعلوم العامة والمساقات الاجبارية في الجامعات مثل التربية الصحية واللياقة البدنية ومادة التغذية والصحة لما لها من دور إيجابي في رفع مستوى الوعي الصحي-الغذائي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية.
3. على الجهات المعنية تنفيذ برامج وخطط تعمل على نشر الوعي الصحي-الغذائي والوعي الاجتماعي واهمية ممارسة الأنشطة الرياضية.
4. ضرورة تعيين معلمة مادة التربية الرياضية في مدارس المرحلة الثانوية والمرحلة الأساسية الدنيا لما لله أهمية في رفع مستوى الوعي الصحي-الغذائي والوعي الاجتماعي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية.
5. توفر الإمكانيات المادية والمعنوية والظروف المتاحة والتجهيزات التي تتلاءم مع تلك البرامج لسهولة تنفيذها والاستفادة منها.
6. اعطاء دورات تدريبية للطلبة سواء صحية او اجتماعية او رياضية من خلال المعلمين والمسؤولين المختصين للحفاظ على مستوى الوعي لديهم.

7. تفعيل دور اللجان الصحية والاجتماعية والرياضية داخل المدرسة وخارجها من خلال تنفيذ العديد من الأنشطة والفعاليات وبأساليب متنوعة.

8. تعميم التصور التطويري للدراسة الحالية على مديريات التربية والتعليم للاطلاع عليه والاخذ به بعين الاعتبار.

9. اجراء دراسات مشابهه للدراسة الحالية بشكل موسع تبحث عن المشكلات الصحية والغذائية والمشكلات الاجتماعية التي تواجه المجتمع ودوافع ممارسة الانشطة الرياضية في كل من المدارس والجامعات والمراكز الصحية والاجتماعية والنوادي الرياضية لكل من الجنسين الذكور والاناث.

المراجع العلمية

- القرآن الكريم.

- المصادر العربية:

ابو السعود، حسام الدين، وسليمان، وليد احمد. (2000). القرآن الكريم دليلك الى الصحة، هدى الإسلام. 44(6). 93-95.

ابو جادو، صالح. (2006). علم النفس التربوي، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان.
أبو ججوح، 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 بالوسائل 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.

ابو خطوة، السيد عبد المولى، والباز، احمد نصحي. (2014). شبكة التواصل الاجتماعي واثارها على الامن الفكري لدى طلبة التعليم الجامعي بمملكة البحرين، المجلة العربية لضمان جودة التعليم الجامعي. 7(15). 187-225.

ابو زائدة، حاتم. (2006). فاعلية برنامج الوسائل المتعددة على بعض المفاهيم الصحية والوعي الصحي لطلبة الصف السادس في العلوم، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
ابو ساكور، تيسير عبد الحميد. (2009). دور الجامعات الفلسطينية في تنمية الوعي الاجتماعي ونشره لدى الطلبة من وجهة نظرهم، حوليات اداب عين شمس، مصر. 37. 13-44.

ابو طامع، بهجت أحمد. (2011). دوافع مشاركة لاعبي ولاعبات الجامعات الفلسطينية في فعاليات العاب القوى التنافسية، مؤتمر كليات التربية الرياضية ومتطلبات سوق العمل. كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك، إربد، الاردن.

أبو هرجة، مكارم حلمي، وزغلزل، محمد سعد. (1999). مناهج التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

احمد، إطفاف فضل هلالا. (2022). أبعاد سمات الشخصية لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بمحلية ود مدني الكبرى بولاية الجزيرة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافي، مجلة جامعة القرآن الكريم وتأسيس العلوم، السودان. (11).

الأفتر، عبد الرحمن، والهديب، غسان. (2006). معوقات استخدام تقنيات التعليم والوسائل التعليمية في المرحلة الثانوية بمحافظة الطائف، مجلة كلية المعلمين، 6(2).

بداري، أحمد. (2018). استخدام الاعلامين للفيسبوك كمصدر أخبار بعينة من الصحف اليومية الخاصة والمواقع الاخبارية المصرية من مارس 2018 حتى ابريل 2019 ،المجلة العلمية لبحوث الصحافة. 2(14). 178-139.

بدوي، احمد زكي. (1982). معجم العلوم الاجتماعية، بيروت، مكتبة لبنان. 82.

البياتي، باسل. (2001). فضائيات الثقافة الرائدة وسلطة الصورة، مجلة المستقبل العربي، بيروت، مركز دراسات الوحدة العربية. (267).

التكروري، حامد، والمصري، خضر. (1994). تغذية الانسان، دالر حنين،الأردن.

تيم، عدنان. (1991). الاشراف التربوي والتربية الصحية في مدارس وكالة الغوث. مجلة المعلم والطالب، معهد التربية، قسم التربية والتعليم العالي في دائرة التربية والتعليم، الاونروا، اليونسكو، عمان، الأردن. 49-54.

جمال، فريدة. (2018). مستوى المسؤولية الاجتماعية لدى الطالب الجامعي في ضوء بعض المتغيرات
جامعة المسيلة.

حداد، شفيق. (2000). الدليل الغذائي للصحة الجيدة، ط3، نوفل للنشر والتوزيع، بيروت، لبنان.
حسانين، 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. 6(1).

حسانين، محمد صبحي، سالم، نجيب، وسيار، عبد الرحمن. (1992). الدوافع الرياضية لدى الابطال
المعوقين بدول مجلس التعاون الخليجي، علوم التربية البدنية والرياضية، العدد 3، معهد البحرين
الرياضي. 28-102.

حسن، موسى صقر. (2003). تقويم محتوى منهاجي العلوم والصحة للصفين السادس والسابع في ضوء
مفاهيم التربية الصحية، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة، فلسطين.
الحسن، هبة. (2002). التعزيز الصحي المدرسي، مجلة الصحة، تقرير منظمة الصحة العالمية. والتجريب،
دار الفكر العربي، القاهرة.

حسين، فرج عبد اللطيف. (1992). قوائم السلامة في محتوى الصفوف الثلاثة الاولى للمرحلة الابتدائية
للمملكة العربية السعودية، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، كلية التربية، جامعة المينا. 5(1).
حسين، هالة حجاجي عبد الرحمن. (2016). التنشئة الأسرية للمراهقين في ضوء تأثير مواقع التواصل
الاجتماعي، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، (75). 517-538.

حلاب، رباب. (2018). مستوى الوعي الصحي وكيفية الحصول على المعلومات الصحية لدى طلبة جامعة
محمد بو ضياف_بالمسيلة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة محمد بوضياف، المسيلة.

الحلبي، سماح احسان. (2017). دور الادارة المدرسية في تنمية الوعي الصحي لدى طلبة مدارس الغوث الدولية بمحافظة غزة وسبل تفعيله، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الاسلامية، فلسطين.

حلس، موسى عبدالرحيم، ومهدي، ناصر علي. (2005). الاسرة والمجتمع ، سلسلة دراسات المجتمع الفلسطيني ، غزة، فلسطين.

حلس، موسى عبدالرحيم، ومهدي، ناصر علي. (2010). دور وسائل الاعلام في تشكيل الوعي الاجتماعي لدى الشباب الفلسطيني (دراسة ميدانية على عينة من طلاب كلية الاداب جامعة الازهر)، مجلة جامعة الازهر بغزة، سلسلة العلوم الإنسانية. 12. 135-180.

حماد، مفتي إبراهيم. (2001). اللياقة البدنية طريق الصحة والبطولة الرياضية، دار الكتاب العربي، القاهرة، مصر.

حمدان، ساري احمد، نورما عبد الرازق سليم. (2001). اللياقة البدنية والصحة، دار وائل للنشر والتوزيع، ط1، ص351، عمان، الاردن .

خليفة، عبد اللطيف محمد. (2000). الدافعية للإنجاز، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع: القاهرة، مصر. خليل، عيسى محمد. (2020). دور أتمتة التعليم الثانوي في تأصيل قيم المواطنة الرقمية لدى طلابه، المجلة التربوية لكلية التربية بسوهاج. (73) . 541-593.

دليل سياسة التغذية في الحكومية الفلسطينية المدارس. (2008).

الديري، علي محمود، والحايك، صادق خالد. (2011). مناهج التربية الرياضية القائمة على الاقتصاد والمعرفي في عصر العولمة وتطبيقاته العملية، المكتبة الوطنية، عمان.

الديري، علي محمود، والوديان، حسن محمود. (2016). الاطار العام للنظريات وتصميم المناهج في التربية الرياضية جامعة بغداد، العراق.

- الرازحي، عبد الوارث. (1999). الوعي الصحي لدى طلبة التعليم الأساسي في الجمهورية اليمنية المتحدة ،
المجلة العربية للتربية، تونس. (19). 698-681.
- رجب، سعيد عبد القادر. (2019). مستوى الوعي الغذائي والصحي والنمط الجسماني اثرهما على مؤشر
كتلة الجسم ومعدلات الاصابة بمرض السكري لدى طلاب وطالبات جامعة طيبة،مجلة جامعة طيبة
للعلوم التربوية. 14(2).
- زايد، أميرة عبدالسلام. (2009). دور التعربية في صناعة وتفعيل الوعي العربي، كفر الشيخ، العلم والايمان
للنشر والتوزيع. 24-25.
- الزبون، منصور، الخزاعة، كامل، الدسوقي، عبد الكريم، والخطابية، محمد. (2008). دليل المعلم للتربية
الرياضية الصف الأول، وزارة التربية والتعليم إدارة المناهج والكتب المدرسية، عمان.
- الزبيدي، عوض احمد كريد. (2020). سمات شخصية طالب المرحلة الثانوية ذوى المهارات القيادية
المرتفعة والمنخفضة ومهارات التفكير العليا لديهم (دراسة مقارنة)، المجلة العربية للعلوم التربوية
والنفسية، 4(17). 280-237.
- اسعد، يوسف ميخائيل. (1995). أسس التربية الجنسية، دار النهضة للطباعة والنشر، القاهرة ، مصر .
- سالم، علي. (1990). الوعي بين الفرد والجماعة_الوعي والممارسة، مجلة الفكر العربي المعاصر، مركز
الانماء القومي، لبنان. (74). 82-71.
- سعيد، احمد ظاهر. (2011). مدخل الى علم الاجتماع العام، عمان، دار جليس الزمان.
- سلامة، بهاء الدين إبراهيم. (1997). الصحة والتربية الصحية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر .
- سليم، محمد صابر. (1998). أضواء على تطوير مناهج العلوم للتعليم العام في الدول العربية للجمعية
المصرية، مجلة التربية العلمية، القاهرة ، مصر. 1(2).
- السيوطي، جلال الدين. (1990). الطب النبوي، الرياض ، المملكة العربية السعودية.

الشعبي، محمد مصطفى، أمين، نفين زكريا، والسيد، لبنى محمد فتوح. (2015). الروافد الرئيسية في

تشكيل الوعي الاجتماعي، مجلة كلية التربية(القسم الادبي)، جامعة عين شمس، القاهرة. 21.

شلدان، فليز كمال. (2006). نموذج مقترح لدور الجامعات الرسمية الأردنية في تنمية الوعي الاجتماعي

لدى الطلبة من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس والطلبة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الدراسات

العليا. الجامعة الأردنية.

الشمري، عبدالله. (2000). المسح الطبي الصحي للفم والاسنان بالمملكة العربية السعودية المرحلة الأولى

، المنطقة الوسطى. مطبعة جامعة الملك سعود، الرياض.

الشهري، أحمد بن علي آل رزيق. (2014). العوامل الاجتماعية المحددة لمفهوم الحرية لدى طاب

المرحلة الثانوية، (أطروحة ماجستير)-جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، كلية العلوم الاجتماعية

والادارية، قسم علم الاجتماع، تخصص التأهيل والرعاية الاجتماعية.

الصاعدي، فائزة حميدان حمود. (2021). فاعلية برنامج ارشادي من منظور التربية الاسلامية في تعزيز

المسؤولية الاجتماعية لدى طلاب الدراسات العليا، كلية التربية، جامعة ام القرى، المملكة العربية

السعودية.

صالح، عباس مهدي. (2002). السلوك التنافسي وعلاقته بالأداء المهاري والانجاز للاعبين الكاراتيه

الناشئين، مجلة علوم التربية الرياضية العدد الاول، الجزء الخامس.

الصقور، صالح. (2010). موسوعة الخدمة الاجتماعية المعاصرة. معجم المصطلحات، الأردن، دار زهران

للنشر والتوزيع.

صمادي، أحمد عبد المجيد، والبقاوي، عقل محمد. (2015). الفروق في المسؤولية الاجتماعية لدى

طلاب المرحلة الثانوية في منطقة حائل بالمملكة العربية السعودية في ضوء عدد من المتغيرات،

المجلة الاردنية في العلوم التربويه.

طنش، علي السيد احمد. (2016). دور موقع الفيسبوك في تشكيل الوعي الاجتماعي لدى طلاب الاعلام التربوي، مجلة كلية التربية في العلوم التربوية، كلية التربية، جامعة تعين شمس، مصر. 1(40). 476-473.

الطيبار، فهد بن علين. (2014). شبكات التواصل الاجتماعي واثرها على القيم لدى طلاب الجامعة (تويتر نموذجاً) دراسة تطبيقية على طلاب جامعة الملك سعود، الرياض، المجلة العربية للدراسات الأمنية والتدريب. 31(61). 193-226.

عافل، فاخر. (1976). نظرية بياجيه عن تكوين المفاهيم، مجلة العلوم الاجتماعية. 4(2). عبد الرحمن، حسن أحمد. (2017). المسئولية الاجتماعية للمدارس الرسمية، مجلة كلية التربية في العلوم التربوية، عين شمس، 41(3). 255-339.

عبد الشافي، حيدر. (2002). إرشادات صحية، جمعية الهلال الأحمر لقطاع غزة، فلسطين. عبدالباسط، عبد المعطي، وإبراهيم، عبد المجيد. (2011). الوعي التنموي العربي، ممارسة بحثية، مجلة الشؤون العربية، القاهرة. (21). 230-253.

عبدالحق، عماد، شناعة، مؤيد، نعيرات، قيس، والعمد، سليمان. (2012). مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية وجامعة القدس، مجلة جامعة النجاح للأبحاث للعلوم الإنسانية، فلسطين. 26(4).

عبدالهادي، نبيل. (2011). تشكيل السلوك الاجتماعي، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع. عبده، ياسين. (2003). برنامج مقترح لتنمية المفاهيم الصحية لدى طلبة الصف السادس الأساسي بمحافظات غزة، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

العتوم، نبيل. (2009). دراسة دوافع ممارسة طلبة جامعة مؤتة للأنشطة الرياضية داخل الجامعة، مجلة جامعة مؤتة للأبحاث، مؤتة، الأردن.

عثمان، عبداللطيف موسى. (1993). التدخين يقتلك ببطء، مكتبة الزهراء، القاهرة، مصر.

علاوي، محمد حسن. (2002). علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، ط1، دار الفكر العربي: القاهرة، مصر.

عنان، محمود عبدالفتاح. (1995). سيكولوجية التربية البدنية والرياضة: النظرية والتطبيق.

العون، اسماعيل. (2016). استراتيجيات تدريس الرياضية وادائها المطورة، ط1، درار شهرزاد للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

العون، إسماعيل. (2017). مناهج التربية الرياضية المطورة، ط1، دار شهرزاد للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

غباري، ثائر احمد. (2008). الدافعية النظرية والتطبيق، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع، الاردن.

غذاء طلبة المدارس. (2006). دائرة الصحة والخدمات الطبية، رام الله، فلسطين.

فخرو، عائشة أحمد. (2003). مقارنة مستوى الوعي الغذائي لدى الطالبات المعلمات تخصص الاقتصاد المنزلي بكلية التربية، جامعة قطر والتخصصات الاخرى في ضوء بعض المتغيرات. مجلة العلوم التربوية، قطر. 4. 19-57.

فراج، حسن. (1992). الوعي الصحي لدى طلاب المرحلة الثانوية في مصر، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس، القاهرة.

فقها، ايات. (2020). مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى المدربات والفنيات المشتركات في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية -فلسطين، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح ، نابلس ، فلسطين.

الفوا، عبد الناصر عطوه حسن. (2013). دور الادارة المدرسية في تنمية وعي طلبة المرحلة الثانوية بالرتبية البيئية في مدارس محافظات غزة وسبل تحسينه، رسالة ماجستير، كلية التربية - اجلامعة السامية غزة.

فيصل، نويوة. (2018). النمو النفس اجتماعي (فاعليات الانا) ومصدر الضبط وعلاقتها بقلق المستقبل

لدى المراهق المتمدرس بمرحلة التعليم الثانوي ودراسة ميدانية بمدينة المسيلة ،رسالة دكتوراة، كلية

العلوم الانسانية والاجتماعية ، جامعة محمد بوضياف المسيلة.

القيومي، احمد بن علي. (2000). المصباح المنير، القاهرة، دار الحديث.

القدومي، عبد الناصر. (2005). مستوى الوعي الصحي ومصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى

لاعبى الأندية العربية للكرة الطائرة، مجلة العلوم التربوية والنفسية، كلية التربية، جامعة البحرين.

16(1). 223-263.

القدومي، عبد الناصر، وكاشف، زايد. (2009). مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة تخصص التربية الرياضية

في جامعة النجاح الوطنية وجامعة السلطان قابوس، مجلة النجاح للابحاث والعلوم الإنسانية، جامعة

النجاح الوطنية، فلسطين، جامعة السلطان قابوس، سلطنة عمان.

قطاش، رشدي، والشاعر، عبد المجيد. (2001). التغذية الصحية ، مطبعة الداغوزي العلمية للنشر والتوزيع،

عمان، الأردن.

قنديل، عبد الرحمن. (1990). التربية الغذائية و تطور الوعي الغذائي لدى امهات المستقبل، المؤتمر السنوي

الثالث للطفل المصري و تنشئته و رعايته ، المجلد الثاني ، مركز دراسات الطفولة ،جامعة عين

شمس ، مصر.

كامل، علياء الحسين محمد. (2015). دور وسائل التواصل الاجتماعي على وعي الشباب في المشاركة

السياسية، دراسة ميدانية في الانثروبولوجيا الاجتماعية، مجاة مركز الخدمة للاستشارات الدراسية

بكلية الاداب، جامعة المنوفية، مصر. (50). 235-311.

الكردي، مجدي خضر. (2007). برنامج مقترح في علوم الصحة والبيئة لاكساب الوعي الدوائي لطلبة

الصف التاسع بغزة، رسالة ماجستير كلية التربية ، الجامعة الاسلاغمية، غزة، فلسطين.

محاسنة، احسان علي. (1991). البيئة الصحية العامة. داغر الشروق، عمان، الأردن.

محسن، محمد عبدالله. (2009). الوعي الاجتماعي بين النظرية السوسولوجية والموقف المتباينة : رؤية تحليلية نقدية، مجلة العلوم الإنسانية والتطبيقية، كلية العلوم الإنسانية والتطبيقية، الجامعة الاسمية الإسلامية، ليبيا. (18). 278-253.

محمود، عبد المنعم شحاته. (1991). التدخين بوابة المخدرات. مكتبة الزهراء، القاهرة، مصر.
مختار، احمد عمر. (2008). معجم اللغة العربية المعاصر، القاهرة، عالم الكتب. 4. 1469.
مرعي، حنان كامل حنفي. (2019). دور الانشطة العالمية المدرسية في تدعيم قيم المواطنة لدى طلاب المرحلة الثانوية، مجلة البحوث العالمية. 2(51). 8-51.

مصالحة، عبدالهادي. (2004). برنامج مقترح في التربية الصحية للمعاقين بصريا في المرحلة الأساسية في ضوء احتياجاتهم، رسالة دكتوراة، كلية التربية، جامعة الاقصسى، غزة ، فلسطين.
مصطفى، عصام عبد الخالق. (1983). دراسة العادات الغذائية لرياضيي المستويات العالية، ورقة عمل مقدمة للمؤتمر العلمي الرابع لدراسات وبحوث التربية الرياضية.

معوض، محمد عبد التواب. (2001). مقياس الطموح. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية، مصر. .
ملحم، عائد. (1999). الطب الرياضي والفسيولوجي - قضايا ومشكلات معاصرة، مؤسسة حمادة للنشر و التوزيع، اربد، الاردن.

المهجة، نبال. (2009). العادات الغذائية لدى طلبة كلية التربية جامعة القادسية، المجلة الانسانية للعلوم، الديوانية، العراق. (12).

المهيزع، سمية بنت ناصر. (2019). هدفت الدراسة إلى إلقاء الضوء على واقع ممارسة طالبات جامعة الملك سعود للنشاط البدني كنمط حياة صحي، مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط - كلية التربية. (12)35.

موسوعة المجالس القومية المتخصصة. (2011). مواجهة الازمة الأخلاقية والسلوكية. 27.
موسى، عصام سليمان. (1988). الثقافة الإعلامية، مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت. 16(48).

الناجي، منى محمود طالب. (2022). العلاقة بين الوعي الصحي-الغذائي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طالبات الثانوية العامة في محافظة الخليل، (رسالة ماجستير)، مجلة جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.

لمطيري، جبر. (2005). مهارات القائد في استخدام الحوافز لرفع مستوى أداء، رسالة ماجستير غير منشورة، أكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية، السعودية.

وزارة الصحة. (2008). التغذية والصحة، ط1، الإدارة العامة للتغذية، المملكة العربية السعودية.

ياسين، نارمين قاسم. (2017). مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة أقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.

المصادر الأجنبية:

- 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.
- MacCallum, R., & Austin, J. (2000). Applications of structural equation modeling in psychological research. *Annual review of psychology*. 51(1), 201-211.
- Mohammedin, M., Amirtash, A., & Tojan, F. (2015). The study of factors effecting elderly womens participation in recreational activities. 4(7), 970-974.
- Potgiter, S. (2013). A review of the latest guidelines for exerciese and sport nutrition from the American College of Sport Nutrition, the International Olympic Committee and the International Society for Sports Nutrition.
- Verger, A. (2012). " Framing and Salling global education policy: The Promotion of Public Private Partnerships for Education in Low-income contexts". *Journal of Education Policy*, 27(1), 4-5. Retrieved from <https://eric.ed.gov/?id=E1950519>
- Yashenko, A. (2009). sport injury, international journal of sprt medical. 187, 1348-1361.

الملاحق

ملحق (أ)

اداة الدراسة قبل التعديل.

إلى حضرة الاستاذ الدكتور المحترم

تحية طيبة وبعد:

تقوم الباحثة بإجراء دراسة بعنوان " تصور مقترح في ضوء النمذجة البنائية للعلاقة بين الوعي الصحي-
الغذائي والوعي الاجتماعي ودوافع ممارسة الانشطة الرياضية لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة
قلقيلية " وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الدكتوراة في فلسفة علوم الرياضة من جامعة
النجاح الوطنية، ونظراً لما تتميزون به من خبرة في هذا المجال، أرجو منكم التفضل بإبداء الرأي نحو
الاستبانات المستخدمة في الدراسة سواء بالتعديل او الحذف او الاضافة على الفقرات والمعلومات، وذلك
إسهاماً منكم في إعانة الباحثة في إنجاز الدراسة.

مع كل الاحترام والتقدير

الباحثة: انيسة احمد عوده

بسم الله الرحمن الرحيم

أختي الطالبة، اخي الطالب:

تقوم الباحثة بدراسة " تصور مقترح في ضوء النمذجة البنائية للعلاقة بين الوعي الصحي-الغذائي والوعي الاجتماعي ودوافع ممارسة الانشطة الرياضية لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة قلقيلية"، وذلك استكمالاً لمتطلبات درجة دكتوراه الفلسفة في علوم الرياضة في كلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية، ارجو من حضرتكم التكرم بالاستجابة على فقرات الاستبيان بكل موضوعية، لما لذلك من أهمية على صدق نتائج الدراسة مؤكداً لكم بأن جميع البيانات التي سيتم الحصول عليها منكم ستعامل بسرية تامة، علماً بأن جميع المعلومات ستستخدم لغاية البحث العلمي فقط.

القسم الاول: المعلومات الشخصية:

يرجى الإجابة عن الأسئلة التي تتضمن معلومات عامة بوضع إشارة (x):

الجنس: ذكر () ، أنثى () .

السكن: مدينة () ، قرية () .

نوع المدرسة: حكومية () ، وكالة () .

الباحثة: انيسة احمد عوده

القسم الثاني: استبانة قياس مستوى الوعي الصحي _ الغذائي لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة قلقيلية، يرجى التكرم باختيار الاستجابة المناسبة بعد قراءة الفقرات وفق ما ينطبق عليك:

الرقم	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	معارض بشدة
1					اهتم ان يكون الغذاء اليومي متكاملًا وشاملاً.
2					يتعذر علي تناول وجبة الافطار لضيق الوقت.
3					أكثر من تناول المشروبات الباردة او الساخنة بين الوجبات الاساسية.
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 وأفضل المطهي.
9					الترم بمواعيد الوجبات الأساسية وعددها.
10					اهتم بقراءة المكونات الغذائية للأطعمة قبل شرائها.
11					اعتمد على تناول الوجبات الجاهزة أو السريعة بشكل أساسي في نظامي الغذائي.
12					أقوم بتناول الطعام أمام التلفاز في وقت متأخر من الليل.
13					أحصل على الفيتامينات والأملاح المعدنية من الفواكه والخضراوات.
14					أحرص على تناول وجباتي اليومية في المنزل بين أفراد أسرتي.
15					أتناول بكثرة الأغذية التي تحتوي على الدهون والسكريات
16					أحرص على شرب الحليب يوميا كونه غني بالكالسيوم ومهم للحفاظ على عظام الجسم.
17					اهتم بالابتعاد عن العادات الغذائية السيئة التي تفسد عملية الهضم وامتصاص الطعام.
18					احرص على تناول السمك مرتين اسبوعيا على الاقل.
19					اهتم بالنوم والراحة لساعات كافية.
20					احافظ على سلامة عيناى بعدم ابقائها لفترات طويلة أمام شاشات الموبايل أو الحاسوب أو التلفاز والاكتفاء بالمشاهدة من مسافة مناسبة.

					اهتم بتقليم اطراف يداي وقدماي كلما احتاج الأمر لذلك.	21
					اراعي عند اختياري ملابس مناسبة لدرجة حرارة الجو ومناسبتها لنوع النشاط الممارس.	22
					احرص على عدم تسخين الطعام بأي وعاء بلاستيكي بالميكرويف.	23
					اهتم بمعرفة كيفية حماية الجسم والمحافظة عليه.	24
					اهتم بمعرفة كيفية التقاط الاشياء وحملها عن الارض.	25
					اهتم بمعرفة الطريقة الصحية لحمل الكتب.	26
					ممارسة الانشطة الرياضية تساعد ا لجسم في اداء وظائفه.	27
					اعتقد بان برامج الارشاد الغذائي الوسيلة الرئيسية لإكساب المعلومات الغذائية والسلوك الغذائي السليم لأفراد المجتمع.	28
					اهتم بمضغ الطعام جيدا قبل بلعه.	29
					اهتم بغسل الايدي قبل الاكل وبعده.	30
					اتجنب الحديث أثناء تناول الطعام.	31

القسم الثالث: استبانة مستوى الوعي الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة قلقيلية، يرجى التكرم باختيار الاستجابة المناسبة بعد قراءة الفقرات وفق ما ينطبق عليك:

الرقم	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	معارض بشدة
1					كل منا مسؤول عن رعاية والديه.
2					اهتم بأمور عائلتي قدر اهتمامي بأموري الخاصة.
3					ابادر الى مساعدة افراد عائلتي حتى لو تجلب لي المشكلات.
4					الاباء مسؤوليتهم اساسية في متابعة مستوى ابنائهم العلمي.
5					أقدم مصلحة عائلتي على مصلحتي الشخصية.
6					انشغال الوالدين عن متابعة ابنائهم يؤدي الى مفاسد للأبناء.
7					لا يمكن ان التجئ الى الغش مهما كانت الفائدة.
8					لا يملك الفرد الحق في ايقاف سيارته في المكان الذي يرتاح له.
9					إذا رأيت عاجزا يوشك ان يقع في خطر فاني لتوقف وأقدم له المساعدة.
10					إذا طلب مني التبرع بالدم لإنقاذ حياة شخص ما فاني اتبرع له.
11					لا أتأخر عن مساعدة اي شخص في الطريق إذا تتطلب مني ذلك.
12					عندما اشاهد شخصا ينزف أثر حادث ما فاني اعمل على اسعافه.
13					لا أحب التواجد في المجلس الذي يردد فيه اشاعات او نميمة.
14					أوافق على التبرع بالأعضاء بعد الوفاة لإنقاذ حياة الاخرين حال عدم تعارضه مع بالدين.
15					لو شاهدت سيارة تصدم شخصا وتهرب فاني احاول اخذ رقم السيارة.
16					حينما ارى شخصين يتشاجران امامي بالشارع او في المدرسة فاني اتدخل لفض النزاع.
17					مكافحة المخدرات مسؤولية رجال الامن وجميع افراد المجتمع.
18					من واجب كل مواطن ان يقدم خطط التنمية في وطننا.

				كل مواطن يجب ان يكون مستعدا لخدمة وطنه في اي طارئ.	19
				التصرفات الغير لاثقة الصادرة عن ابناء وطني في الخارج لا تقع عليهم وحدهم فقط.	20
				اخاف على ابناء وطني من الامراض المعدية.	21
				احاول منع اي شخص من العبث بممتلكات الوطن.	22
				يهمني متابعة الاخبار المحلية في وسائل الاعلام المختلفة.	23
				ابلق المسؤولين إذا علمت شخصا يتعامل بالرشوة في وطني.	24
				واجب كل متعلم ان يساعد في تعليم من لا يعرف القراءة والكتابة.	25
				ان الموظف الذي يعطل معاملات المواطنين يضر بالمجتمع.	26
				محتوى بعض القنوات الفضائية يشكل خطرا على سلوك الأطفال.	27
				فراغ الشباب مفسدة للمجتمع.	28
				أساهم في اعمال تطوعية لخدمة مجتمعي ووطني.	29
				المشاركة مع الجيران في انجاز حاجاتهم الأساسية من الأمور الهامة في حياتي.	30
				اتفاعل مع قضايا الجيران واحاول حلها.	31
				اتابع ما له علاقة بالقضايا الاجتماعية المحلية.	32
				اعتني بنظافتي ونظافة اسرتي.	33
				أؤمن ان انتشار التدخين يضر بالصحة العامة.	34
				اعمل على إزالة النفايات من الطريق.	35
				أساهم في توجيه الافراد للنظافة العامة.	36
				أتألم حينما الاحظ كتابات تخل بالآداب العامة لفي أي مكان.	37
				كلما يحين موعد التطعيم ضد وباء معين فاني اسارع بتطعيم نفسي واسرتي.	38
				اتدخل حينما أرى شخصا يحاول تخطي الاخرين في الدور.	39
				ابلق المرور حينما أرى قائد سيارة يقود سيارته بسرعة جنونية.	40

القسم الرابع: استبانة دوافع ممارسة الانشطة الرياضية لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة قلقيلية،
يرجى التكرم باختيار الاستجابة المناسبة بعد قراءة الفقرات وفق ما ينطبق عليك:

الرقم	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا
1					أحب ممارسة الأنشطة الرياضية من أجل الترويح عن النفس.
2					ممارستي للنشاط الرياضي يمنحني إحساسا بالتفأول.
3					ممارسة الأنشطة الرياضية تشعرني بتحقيق ذاتي
4					ممارسة اللياقة البدنية تساعد في حل المشكلات الاجتماعية.
5					ممارسة اللياقة البدنية تساعد على تحقيق التوافق النفسي للطالبات
6					ممارسة اللياقة البدنية تحفز الطالبة الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية.
7					ممارسة اللياقة البدنية تساعدني على تكوين العلاقات الاجتماعية.
8					ممارسة الأنشطة الرياضية تحررني من قيود العادات والتقاليد.
9					الأنشطة الرياضية تجسد مفهوم المساواة بين الجنسين في المجتمع.
10					ممارسة الأنشطة الرياضية تساعدني في إقامة علاقاتي مع صديقاتي القدامى.
11					ممارسة الأنشطة الرياضية تعكس مظهرا للرقى الاجتماعي.
12					ممارسة اللياقة البدنية تساعدني على تنشيط الدورة الدموية.
13					ممارسة الأنشطة الرياضية تخرجني من ضغط الدروس اليومية.
14					ممارسة اللياقة البدنية تخلصني من الطاقة الزائدة والسلبية.

					15	ترفع ممارسة اللياقة البدنية من كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري التنفسي.
					16	ممارسة اللياقة البدنية تساعد في الوقاية من المرض.
					17	المحافظة على وزن مناسب.
					18	ممارسة الأنشطة الرياضية تحافظ على قوامي المتناسق.
					19	ممارسة اللياقة البدنية لرغبتني في التخفيف من وزني لأبدو بمظهر أفضل.
					20	ممارسة اللياقة البدنية للرغبة في تحسين الشكل العام للجسم.
					21	ممارسة اللياقة البدنية لتجنب مظاهر الشيخوخة.
					22	ممارسة اللياقة البدنية لأنها تزيد في مرونة جسمي.
					23	ممارسة الأنشطة الرياضية تزيد من جاذبتي.
					24	ممارسة الأنشطة الرياضية تزيد من قدرتي على التعامل مع الضغوطات اليومية.
					25	ممارسة الأنشطة الرياضية تزيد من ثقتي بنفسي.
					26	امارس النشاط الرياضي للحصول على المراكز المتقدمة في المسابقات الرياضية.
					27	امارس النشاط الرياضي لأثبت قدراتي في أداء المهارات.
					28	امارس النشاط الرياضي لأنني أحب معلمة التربية الرياضية.
					29	أشارك في حصة التربية الرياضية حتى ارتدي الزي الرياضي.
					30	امارس النشاط الرياضي حتى ارفع من معدلي التراكمي.

ملحق (ب)

اداة الدراسة بعد التعديل

بسم الله الرحمن الرحيم

أختي الطالبة، أخي الطالب:

تقوم الباحثة بدراسة "تصور مقترح في ضوء النمذجة البنائية للعلاقة بين الوعي الصحي - الغذائي - والوعي الاجتماعي، ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة قليبية"، وذلك استكمالاً لمتطلبات درجة الدكتوراة في فلسفة علوم الرياضة في كلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية، لذا أرجو من حضرتكم التكرم بالاستجابة عن فقرات الاستبانات بكل موضوعية، لما لذلك من أهمية على صدق نتائج الدراسة، مؤكداً لكم بأن جميع البيانات التي سيتم الحصول عليها منكم ستعامل بسرية تامة، علماً بأن جميع المعلومات ستستخدم لغاية البحث العلمي فقط.

القسم الاول: المعلومات الشخصية:

يرجى الإجابة عن الأسئلة التي تتضمن معلومات عامة بوضع إشارة (x):

الجنس: ذكر () ، أنثى () .

السكن: مدينة () ، قرية () .

الباحثة: أنيسة أحمد عودة

القسم الثاني: استبانة قياس مستوى الوعي الصحي -الغذائي- لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة قلقيلية، يرجى التكرم باختيار الاستجابة المناسبة بعد قراءة الفقرات وفق ما ينطبق عليك:

الرقم	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	معارض بشدة
الوعي الصحي					
1					أهتمّ بقراءة تاريخ الإنتاج والانتهاج على المواد الغذائية قبل شرائها.
2					أحافظ على سلامة عيني بعدم إبقائها لفترات طويلة أمام شاشات الموبايل أو الحاسوب أو التلفاز.
3					أراعي عند اختيار ملابسي مناسبتها لدرجة حرارة الجو.
4					أهتمّ بتقليم أظفري كلما احتاج الأمر لذلك.
5					أحرص على عدم تسخين الطعام بأي وعاء بلاستيكي بالميكرويف.
6					أهتمّ بمعرفة كيفية التقاط الأشياء وحملها عن الأرض.
7					أمضغ الطعام جيداً قبل بلعه.
8					أعي أهمية برامج الإرشاد الغذائي في توجيه السلوك الغذائي السليم لدي.
9					أتجنّب الحديث أثناء تناول الطعام.
10					أبتعد عن تناول المياه الغازية والكولا.
11					أهتمّ بالنوم والراحة لساعات كافية.
12					أهتمّ بمعرفة الطريقة السليمة لحمل الحقيبة المدرسية.
13					أهتمّ بتناول الفواكه قبل الطعام.
14					السمنة تساعد على الإصابة بأمراض العصر الحديث.
15					أهتمّ بعدم تناول الأطعمة المكشوفة.
مجال الوعي الغذائي					
	بدرجة كبيرة جداً	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجة قليلة جداً
1					ألتزم بتناول وجبة الإفطار في وقتها المحدد.
2					أهتمّ أن يكون الغذاء اليومي متكاملًا.
3					أتناول المشروبات الباردة أو الساخنة بين الوجبات الأساسية باعتدال.
4					أهتمّ بمعرفة المواد الغذائية التي تمدني بالطاقة.
5					أحافظ على وزني بالشكل المناسب.
6					أكثر من تناول الخضراوات والفواكه الطازجة.
7					أتجنّب الطعام المقلي وأفضل المطهوّ منه.
8					أتناول وجباتي الغذائية بوقتها.

					9	أهتم بقراءة المكونات الغذائية للأطعمة قبل شرائها.
					10	أتجنب تناول الوجبات الجاهزة أو السريعة بكثرة في نظامي الغذائي.
					11	أتناول طعامي أمام التلفاز أو أمام الموبايل.
					12	أتناول وجباتي اليومية في المنزل بين أفراد أسرتي.
					13	أتناول الأغذية التي تحتوي على الدهون والسكريات باعتدال.
					14	أدرك أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية؛ لأنها تعمل على تحسين الأداء الوظيفي للجسم.
					15	أعي أهمية برامج الإرشاد الغذائي في توجيه السلوك الغذائي السليم لدي.

القسم الثالث: استبانة مستوى الوعي الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة قلقيلية، يرجى التكرم باختيار الاستجابة المناسبة بعد قراءة الفقرات وفق ما ينطبق عليك:

الرقم	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	معارض بشدة
المسؤولية الشخصية					
1					بر الوالدين على رأس سلم أولوياتي.
2					أهتم بأمور عائلتي قدر اهتمامي بأموري الخاصة.
3					أبادر إلى مساعدة أفراد عائلتي حتى لو تجلب لي المشكلات.
4					يتابع الآباء مسؤوليتهم مستوى أبنائهم العلمي.
5					لا يمكن أن ألتجئ إلى العشّ مهما كانت الفائدة.
مجال المسؤولية الأخلاقية					
	بدرجة كبيرة جداً	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جداً
1					أبادر دائماً لتقديم المساعدة للآخرين.
2					لا أتأخر عن مساعدة أي شخص في الطريق إذا طلب مني ذلك.
3					لا أتوانى عن إسعاف أي شخص ينزف دماً إثر حادث ما.
4					لا أحب أن أكون موجوداً في المجلس الذي يردد فيه إشاعات أو نميمة.

					5	أوافق على التبرع بالأعضاء بعد الوفاة لإنقاذ حياة الآخرين حال عدم تعارضه مع الدين.
					6	حينما أرى شخصين يتشاجران أمامي بالشارع أو في المدرسة فإنّي أتدخل لفضّ النزاع.
درجة قليلة جداً	درجة قليلة	درجة متوسطة	درجة كبيرة	درجة كبيرة جداً	مجال المسؤولية الوطنية	
					1	مكافحة المخدرات مسؤولية رجال الأمن وأفراد المجتمع جميعهم.
					2	كلّ مواطن يجب أن يكون مستعداً لخدمة وطنه في أيّ طارئ.
					3	التصرفات غير اللائقة الصادرة عن أبناء وطني في الخارج لا تقع عليهم وحدهم فقط.
					4	أخاف على أبناء وطني من الأمراض المعدية.
					5	أحاول منع أيّ شخص من العبث بممتلكات الوطن.
					6	يهمني متابعة الأخبار المحلية في وسائل الإعلام المختلفة.
					7	أرفض كلّ أشكال الفساد والخروج عن القانون في بلدي.
درجة قليلة جداً	درجة قليلة	درجة متوسطة	درجة كبيرة	درجة كبيرة جداً	مجال مسؤولية الفرد	
					1	واجب كلّ متعلّم أن يساعد في تعليم من لا يعرف القراءة والكتابة.
					2	الموظّف الذي يعطل معاملات المواطنين يضرّ بالمجتمع.
					3	أساهم في أعمال تطوعية لخدمة مجتمعي ووطني.
					4	استغلال وقت الفراغ يقلّل من المشكلات الاجتماعية.
					5	أشارك الجيران في إنجاز حاجاتهم الأساسية
					6	أتابع ما له علاقة بالقضايا الاجتماعية المحلية.
درجة قليلة جداً	درجة قليلة	درجة متوسطة	درجة كبيرة	درجة كبيرة جداً	مجال المسؤولية نحو البيئة والنظام	
					1	أعتني بالنظافة العامة.

					2	أؤمن أن انتشار التدخين يضرّ بالصحة العامة.
					3	أعمل على إزالة النفايات من الطريق.
					4	أتألم حينما ألاحظ كتابات على الجدران تخلّ بالآداب العامة.
					5	ألتزم بالمطاعم المحدّدة لي.
					6	احترام كبار السنّ والحوامل والأطفال من أساسيات الوعي الاجتماعي.

القسم الرابع: استبانة دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة قلقيلية، يرجى التكرم باختيار الاستجابة المناسبة بعد قراءة الفقرات وفق ما ينطبق عليك:

الرقم	درجة كبيرة جداً	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جداً
مجال الدوافع النفسية					
1					أحبّ ممارسة الأنشطة الرياضية من أجل الترويح عن النفس.
2					ممارستي للنشاط الرياضي يمنحني إحساساً بالتفاؤل.
3					ممارسة الأنشطة الرياضية تشعرني بتحقيق ذاتي.
4					تساعدني ممارسة الأنشطة الرياضية في حلّ المشكلات الاجتماعية.
5					تساعدني ممارسة الأنشطة الرياضية في تحقيق التوافق النفسي.
6					تحفزني ممارسة الأنشطة الرياضية في الاعتماد على النفس.
7					ممارسة الأنشطة الرياضية تساعدني في التخلص من الضغوطات النفسية.
8					ممارسة الأنشطة الرياضية تشعرني بالأمن النفسي.

مجالات الدوافع الاجتماعية					
درجة كبيرة جداً	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جداً	
					1 تعزز ممارسة الأنشطة الرياضية القيم الاجتماعية لدى الطلبة ومجتمعهم.
					2 تتعمق ممارسة الأنشطة الرياضية لدى القدرة على تحمل المسؤولية.
					3 ممارسة اللياقة البدنية تساعدني على تكوين العلاقات الاجتماعية.
					4 تجسد الأنشطة الرياضية مفهوم المساواة بين الجنسين في المجتمع.
					5 تساعدني ممارسة الأنشطة الرياضية في التحرر من القيود الاجتماعية (العادات والتقاليد).
					6 تساعدني ممارسة الأنشطة الرياضية في استمرار علاقاتي مع الطلبة وأبناء المجتمع جميعهم.
					7 ممارسة الأنشطة الرياضية تعكس مظهراً للرفق الاجتماعي.
مجالات الدوافع البدنية والصحية					
درجة كبيرة جداً	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جداً	
					1 ممارسة الأنشطة الرياضية تساعدني على تنشيط الدورة الدموية.
					2 ممارسة الأنشطة الرياضية تخرجني من ضغط الدروس اليومية.
					3 ممارسة الأنشطة الرياضية تخلصني من الطاقة السلبية.
					4 ترفع ممارسة الأنشطة الرياضية من كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري التنفسي.
					5 ممارسة الأنشطة الرياضية تساعدني في الوقاية من المرض.

					6	ممارسة الأنشطة الرياضية تساعدني في المحافظة على وزن مناسب.
درجة كبيرة جداً	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جداً	مجال دوافع الميول الرياضية	
					1	أنتمي لأسرة رياضية.
					2	أمارس الرياضة منذ الصغر.
					3	أرغب في الاستفادة من وقت الفراغ بشيء نافع.
					4	أكتشف ذاتي في ممارسة النشاط الرياضي.
					5	أمارس النشاط الرياضي للحصول على المراكز المتقدمة في المسابقات الرياضية.
					6	أمارس النشاط الرياضي لأثبت قدراتي في أداء المهارات.
					7	أمارس النشاط الرياضي لأنني أحب معلم/ة التربية الرياضية.
					8	أشارك في حصة التربية الرياضية وأرتدي الزي الرياضي.
					9	أمارس النشاط الرياضي؛ لأرفع من معدلي التراكمي.

دُقت لغوياً (الصياغة اللغوية السليمة، والتشكيل، والترقيم)، وهي صالحة للنشر في صورتها اللغوية الحالية.

الاسم:

د. جميل حسين عبد الله عياش

الرتبة العلمية: أستاذ مساعد

عنوان العمل: الجامعة العربية الأمريكية/ غير متفرغ

رقم الجوال: 0597945298

البريد الإلكتروني: Jamil.Ayyash@aaup.edu

التاريخ: 2024/3/15

ملحق (ج)

أسماء المحكمين، ورتبهم العلمية، وتخصصاتهم، ومكان عملهم

اسم المحكم	الرتبة العلمية	التخصص	مكان العمل
أ. د. عبد الناصر القدومي	أستاذ	فسيولوجيا الرياضية	جامعة النجاح الوطنية-نابلس
أ. د. محمود الاطرش	أستاذ مشارك	الإصابات الرياضية	جامعة النجاح الوطنية-نابلس
د. عبد السلام حمارشة	أستاذ مشارك	الإصابات الرياضية	جامعة القدس ابو ديس
د. روند قطب	أستاذ مساعد	أساليب تدريس	جامعة النجاح الوطنية
د. سلمان العماد	أستاذ مساعد	تدريب رياضي	جامعة القدس ابو ديس
أ. د. جمال أبو بشارة	أستاذ	نظريات التدريب الرياضي	جامعة فلسطين التقنية (خضوري) -

ملحق (د)

الجدول

جدول (6)

صدق الاتساق الداخلي لأداة دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية (ن = 40).

رقم الفقرة	الدرجة الكلية للمجال	الدرجة الكلية للأداة
1	**0.83	**0.82
2	**0.88	**0.88
3	**0.88	**0.87
4	**0.90	**0.79
5	**0.86	**0.81
6	**0.88	**0.80
7	**0.85	**0.78
8	**0.89	**0.82
مجال الدوافع النفسية		
9	**0.88	**0.82
10	**0.87	**0.83
11	**0.90	**0.78
12	**0.89	**0.79
13	**0.81	**0.74
14	**0.79	**0.72
15	**0.87	**0.81
مجال الدوافع الاجتماعية		
16	**0.85	**0.84
17	**0.91	**0.90
18	**0.90	**0.89
19	**0.84	**0.83
20	**0.79	**0.72
21	**0.81	**0.71
مجال الدوافع البدنية والصحية		
22	**0.69	**0.66
23	**0.81	**0.74
24	**0.81	**0.74

**0.84	**0.86	25
**0.72	**0.78	26
**0.79	**0.83	27
**0.63	**0.69	28
**0.73	**0.77	29
**0.71	**0.72	30
**0.94	-	مجال دوافع الميول الرياضية

**علاقة دالة إحصائياً عند $(\alpha \leq 0.01)$.

جدول (11)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى اللوعي الاجتماعي لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية (ن = 670).

الرقم	الفقرات	متوسط الاستجابة *	الانحراف المعياري	المستوى
1	برّ الوالدين على رأس سلم أولوياتي.	4.72	0.68	مرتفع جداً
2	أهتمّ بأمور عائلتي قدر اهتمامي بأموري الخاصة.	4.41	0.77	مرتفع جداً
3	أبادر إلى مساعدة أفراد عائلتي حتى لو تجلب لي المشكلات.	4.25	0.92	مرتفع جداً
4	يتابع الآباء مسؤوليتهم مستوى أبنائهم العلمي.	4.30	0.82	مرتفع جداً
5	لا يمكن أن ألتجئ إلى الغشّ مهما كانت الفائدة.	4.11	0.99	مرتفع
	المستوى الكلي لمجال المسؤولية الشخصية	4.36	0.65	مرتفع جداً
6	أبادر دائماً لتقديم المساعدة للآخرين.	4.24	0.81	مرتفع جداً
7	لا أتأخر عن مساعدة أي شخص في الطريق إذا طلب مني ذلك.	4.13	0.92	مرتفع
8	لا أتوانى عن إسعاف أي شخص ينزف دماً إثر حادث ما.	3.88	0.97	مرتفع
9	لا أحب أن أكون موجوداً في المجلس الذي يرّد فيه إشاعات أو نميمة.	4.03	0.95	مرتفع
10	أوافق على التبرع بالأعضاء بعد الوفاة لإنقاذ حياة الآخرين حال عدم تعارضه مع الدين.	3.67	0.98	مرتفع
11	حينما أرى شخصين يتشاجران أمامي بالشارع أو في المدرسة فإنّي أتدخل لفضّ النزاع.	3.63	0.94	مرتفع
	المستوى الكلي لمجال المسؤولية الأخلاقية	3.93	0.64	مرتفع
12	مكافحة المخدرات مسؤولية رجال الأمن وأفراد المجتمع جميعهم.	4.35	0.97	مرتفع جداً
13	كلّ مواطن يجب أن يكون مستعداً لخدمة وطنه في أيّ طارئ.	4.35	0.80	مرتفع جداً

مرتفع	0.98	3.80	14	التصرفات غير اللائقة الصادرة عن أبناء وطني في الخارج لا تقع عليهم وحدهم فقط.
مرتفع	0.94	4.08	15	أخاف على أبناء وطني من الأمراض المعدية.
مرتفع	0.96	3.97	16	أحاول منع أي شخص من العبث بممتلكات الوطن.
مرتفع	0.98	3.75	17	يهمني متابعة الأخبار المحلية في وسائل الإعلام المختلفة.
مرتفع جداً	0.85	4.31	18	أرفض كل أشكال الفساد والخروج عن القانون في بلدي.
مرتفع	0.64	4.09		المستوى الكلي لمجال المسؤولية الوطنية
مرتفع جداً	0.84	4.42	19	واجب كل متعلم أن يساعد في تعليم من لا يعرف القراءة والكتابة.
مرتفع جداً	0.73	4.44	20	الموظف الذي يعطل معاملات المواطنين يضر بالمجتمع.
مرتفع	0.93	3.84	21	أساهم في أعمال تطوعية لخدمة مجتمعي ووطن.
مرتفع جداً	0.86	4.24	22	استغلال وقت الفراغ يقلل من المشكلات الاجتماعية.
مرتفع	0.97	3.58	23	أشارك الجيران في إنجاز حاجاتهم الأساسية
متوسطاً	0.95	3.36	24	أتابع ما له علاقة بالقضايا الاجتماعية المحلية.
مرتفع	0.60	3.98		المستوى الكلي لمجال مسؤولية الفرد
مرتفع جداً	0.77	4.46	25	أعتني بالنظافة العامة.
مرتفع جداً	0.93	4.42	26	أؤمن أن انتشار التدخين يضر بالصحة العامة.
مرتفع	0.97	3.84	27	أعمل على إزالة النفايات من الطريق.
مرتفع	0.99	4.15	28	أتألم حينما ألاحظ كتابات على الجدران تخل بالآداب العامة.
مرتفع	0.98	4.07	29	ألتزم بالمطاعم المحددة لي.
مرتفع جداً	0.71	4.62	30	احترام كبار السن والحوامل والأطفال من أساسيات الوعي الاجتماعي.
مرتفع جداً	0.68	4.26		المستوى الكلي لمجال المسؤولية نحو البيئة والنظام
مرتفع	0.55	4.12		المستوى الكلي للوعي الاجتماعي

*أقصى استجابة (5) درجات.

جدول (12)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والدرجة لدوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية (ن = 670).

الرقم	الفقرات	متوسط الاستجابة*	الانحراف المعياري	درجة التقدير
1	أحب ممارسة الأنشطة الرياضية من أجل الترويح عن النفس.	4.14	0.94	كبيرة
2	ممارستي للنشاط الرياضي يمنحني إحساساً بالثناؤل.	4.18	0.89	كبيرة
3	ممارسة الأنشطة الرياضية تشعرني بتحقيق ذاتي.	4.13	0.86	كبيرة
4	تساعدني ممارسة الأنشطة الرياضية في حلّ المشكلات الاجتماعية.	3.68	0.95	كبيرة
5	تساعدني ممارسة الأنشطة الرياضية في تحقيق التوافق النفسي	3.99	0.94	كبيرة
6	تحفزني ممارسة الأنشطة الرياضية في الاعتماد على النفس.	4.04	0.92	كبيرة
7	ممارسة الأنشطة الرياضية تساعدني في التخلص من الضغوطات النفسية.	4.07	0.95	كبيرة
8	ممارسة الأنشطة الرياضية تشعرني بالأمن النفسي.	3.91	0.95	كبيرة
	الدرجة الكلية لمجال الدوافع النفسية	4.02	0.77	كبيرة
9	تعزّز ممارسة الأنشطة الرياضية القيم الاجتماعية لدى الطلبة ومجتمعهم.	3.99	0.84	كبيرة
10	تنمّي ممارسة الأنشطة الرياضية لدي القدرة على تحمل المسؤولية.	3.94	0.89	كبيرة
11	ممارسة اللياقة البدنية تساعدني على تكوين العلاقات الاجتماعية.	3.79	0.97	كبيرة
12	تجسّد الأنشطة الرياضية مفهوم المساواة بين الجنسين في المجتمع.	3.64	0.96	كبيرة
13	تساعدني ممارسة الأنشطة الرياضية في التحرّر من القيود الاجتماعية (العادات والتقاليد).	3.72	0.95	كبيرة
14	تساعدني ممارسة الأنشطة الرياضية في استمرار علاقاتي مع الطلبة وأبناء المجتمع جميعهم.	3.79	0.90	كبيرة
15	ممارسة الأنشطة الرياضية تعكس مظهراً للرفي الاجتماعي.	4	0.93	كبيرة
	الدرجة الكلية لمجال الدوافع الاجتماعية	3.84	0.71	كبيرة
16	ممارسة الأنشطة الرياضية تساعدني على تنشيط الدورة الدموية	4.34	0.83	كبيرة جداً
17	ممارسة الأنشطة الرياضية تخرجني من ضغط الدروس اليومية	4.16	0.91	كبيرة
18	ممارسة الأنشطة الرياضية تخلّصني من الطاقة السلبية.	4.19	0.86	كبيرة

كبيره	0.91	4.14	19	ترفع ممارسة الأنشطة الرياضية من كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري التنفسي.
كبيره	0.85	4.11	20	ممارسة الأنشطة الرياضية تساعدني في الوقاية من المرض.
كبيره جداً	0.82	4.33	21	ممارسة الأنشطة الرياضية تساعدني في المحافظة على وزن مناسب.
كبيره جداً	0.72	4.21		الدرجة الكلية لمجال الدوافع البدنية والصحية
كبيره	0.97	3.42	22	أنتمي لأسرة رياضية.
كبيره	0.94	3.63	23	أمارس الرياضة منذ الصغر.
كبيره	0.86	4.14	24	أرغب في الإفادة من وقت الفراغ بشيء نافع.
كبيره	0.94	3.87	25	أكتشف ذاتي في ممارسة النشاط الرياضي.
كبيره	0.97	3.56	26	أمارس النشاط الرياضي للحصول على المراكز المتقدمة في المسابقات الرياضية.
كبيره	0.97	3.83	27	أمارس النشاط الرياضي لأثبت قدراتي في أداء المهارات.
كبيره	0.99	3.96	28	أمارس النشاط الرياضي لأنني أحب معلم/ة التربية الرياضية.
كبيره	0.95	4.13	29	أشارك في حصة التربية الرياضية وأرتدي الزي الرياضي.
كبيره	0.92	3.93	30	أمارس النشاط الرياضي؛ لأرفع من معدلي التراكمي.
كبيره	0.68	3.83		الدرجة الكلية لمجال دوافع الميول الرياضية
كبيره	0.64	3.97		الدرجة الكلية للدوافع

*اقصى استجابة (5) درجات.

جدول (14)

دلالة تحليل المسار لأثر الوعي الصحي-الغذائي متغير مستقل (T1)، والوعي الاجتماعي متغير وسيط (T2)، ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية متغير تابع (T3).

معاملات المسار		مستوى		اتجاه المسار	
المعيارية	الخطأ المعياري	قيمة ت	الدلالة	(Path Direction)	(Estimate)
0.83	0.024	34.08	*0.000	T1 ----> T2	يصلح النتيجة
0.64	0.05	11.98	*0.000	T2 ----> T3	(جزئية)
0.20	0.06	3.63	*0.000	T1 ----> T3	لا يصلح

* مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

جدول (15)

دلالة تحليل المسار لأثر الوعي الصحي-الغذائي متغير مستقل (T1)، والوعي الاجتماعي متغير تابع (T2)، ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية متغير وسيط (T3).

		معاملات المسار			اتجاه المسار	
النتيجة	مستوى الدلالة	قيمة ت (C.R)	الخطأ المعياري (S.E)	المعيارية (Estimate)	(Path Direction)	
يصلح	*0.000	19.77	0.04	0.73	T1	----> T3
(جزئية)	*0.000	11.98	0.02	0.28	T3	----> T2
لا يصلح	*0.000	22.57	0.03	0.63	T1	----> T2

* مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

جدول (16)

دلالة تحليل المسار لأثر الوعي الاجتماعي متغير مستقل (T2)، والوعي الصحي-الغذائي متغير وسيط (T1)، ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية متغير تابع (T3).

		معاملات المسار			اتجاه المسار	
النتيجة	مستوى الدلالة	قيمة ت (C.R)	الخطأ المعياري (S.E)	المعيارية (Estimate)	(Path Direction)	
يصلح	*0.000	34.08	0.02	0.76	T2	----> T1
(جزئية)	*0.000	3.63	0.06	0.20	T1	----> T3
لا يصلح	*0.000	11.98	0.05	0.64	T2	----> T3

* مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

جدول (17)

دلالة تحليل المسار لأثر الوعي الاجتماعي متغير مستقل (T2)، ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية متغير وسيط (T3)، والوعي الصحي-الغذائي متغير تابع (T1).

		معاملات المسار			اتجاه المسار	
النتيجة	مستوى الدلالة	قيمة ت (C.R)	الخطأ المعياري (S.E)	المعيارية (Estimate)	(Path Direction)	
يصلح	*0.000	24.36	0.03	0.79	T2	----> T3
(جزئية)	*0.000	3.63	0.02	0.10	T3	----> T1
لا يصلح	*0.000	22.57	0.03	0.69	T2	----> T1

* مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

جدول (18)

دلالة تحليل المسار لأثر دوافع ممارسة الانشطة الرياضية متغير مستقل (T3)، والوعي الاجتماعي متغير وسيط (T2)، الوعي الصحي-الغذائي متغير تابع (T1).

معاملات المسار					
اتجاه المسار	المعيارية	الخطأ المعياري	قيمة ت	مستوى	النتيجة
(Path Direction)	(Estimate)	(S.E)	(C.R)	الدلالة	
T3 ---> T2	0.60	0.02	24.36	*0.000	يصلح
T2 ---> T1	0.69	0.03	22.57	*0.000	(جزئية)
T3 ---> T1	0.10	0.03	3.63	*0.000	لا يصلح

* مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

جدول (19)

دلالة تحليل المسار لأثر دوافع ممارسة الانشطة الرياضية متغير مستقل (T3)، والوعي الصحي-الغذائي متغير وسيط (T1)، والوعي الاجتماعي متغير تابع (T2).

معاملات المسار					
اتجاه المسار	المعيارية	الخطأ المعياري	قيمة ت	مستوى	النتيجة
(Path Direction)	(Estimate)	(S.E)	(C.R)	الدلالة	
T3 ---> T1	0.51	0.03	19.77	*0.000	يصلح
T1 ---> T2	0.63	0.023	22.57	*0.000	(جزئية)
T3 ---> T2	0.28	0.02	11.98	*0.000	لا يصلح

* مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

جدول (20)

نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق في الوعي الصحي-الغذائي لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية تبعاً لمتغير الجنس (ن=670).

المجالات	متغير الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الوعي الصحي	ذكر	293	3.95	0.65	-5.74	*0.000
	أنثى	377	4.20	0.48		
الوعي الغذائي	ذكر	293	3.63	0.66	1.04	0.297
	أنثى	377	3.58	0.49		
المستوى الكلي	ذكر	293	3.79	0.63	-2.45	*0.015
	أنثى	377	3.89	0.44		

*فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

جدول (21)

نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق في الوعي الصحي-الغذائي لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية تبعاً لمتغير مكان السكن (ن = 670).

مستوى	قيمة	الانحراف	المتوسط	مكان	متغير	المجالات
الدلالة	(ت)	المعياري	الحسابي	العدد	السكن	
0.667	0.43-	0.56	4.08	371	مدينة	الوعي الصحي
		0.60	4.10	299	قرية	
0.845	0.20-	0.57	3.60	371	مدينة	الوعي الغذائي
		0.58	3.61	299	قرية	
0.756	0.31-	0.52	3.84	371	مدينة	المستوى الكلي
		0.55	3.86	299	قرية	

*فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

جدول (22)

نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق في الوعي الاجتماعي لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية تبعاً لمتغير الجنس (ن = 670).

مستوى	قيمة	الانحراف	المتوسط	العدد	متغير الجنس	مجالات الوعي الاجتماعي
الدلالة	(ت)	المعياري	الحسابي			
*0.000	4.34-	0.75	4.23	293	ذكر	المسؤولية الشخصية
		0.54	4.45	377	أنثى	
0.632	0.48	0.74	3.94	293	ذكر	المسؤولية الأخلاقية
		0.56	3.92	377	أنثى	
0.089	1.70-	0.72	4.04	293	ذكر	المسؤولية الوطنية
		0.57	4.12	377	أنثى	
0.090	1.69-	0.71	3.93	293	ذكر	مسؤولية الفرد
		0.50	4.01	377	أنثى	
*0.003	3-	0.79	4.17	293	ذكر	المسؤولية نحو البيئة والنظام
		0.56	4.33	377	أنثى	
*0.017	2.39-	0.66	4.06	293	ذكر	المستوى الكلي
		0.45	4.17	377	أنثى	

*فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

جدول (23)

نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق في الوعي الاجتماعي لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية تبعاً لمتغير مكان السكن (ن = 670).

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	متغير مكان السكن	مجالات الوعي الاجتماعي
0.403	0.84	0.63	4.37	371	مدينة	المسؤولية الشخصية
		0.67	4.33	299	قرية	
0.365	0.91	0.66	3.95	371	مدينة	المسؤولية الأخلاقية
		0.62	3.90	299	قرية	
*0.007	2.72-	0.66	4.03	371	مدينة	المسؤولية الوطنية
		0.61	4.16	299	قرية	
0.208	1.26-	0.62	3.95	371	مدينة	مسؤولية الفرد
		0.57	4.01	299	قرية	
0.546	0.60-	0.70	4.25	371	مدينة	المسؤولية نحو البيئة والنظام
		0.64	4.28	299	قرية	
0.523	0.64-	0.57	4.11	371	مدينة	المستوى الكلي
		0.53	4.14	299	قرية	

*فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

جدول (24)

نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق في دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية تبعاً لمتغير الجنس (ن = 670).

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	متغير الجنس	مجالات دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية
0.111	1.60	0.88	4.07	293	ذكر	النفسية
		0.67	3.97	377	أنثى	
0.374	0.89	0.78	3.87	293	ذكر	الاجتماعية
		0.64	3.82	377	أنثى	
0.688	0.40-	0.81	4.20	293	ذكر	البدنية والصحية
		0.65	4.22	377	أنثى	
*0.000	4.60	0.76	3.97	293	ذكر	الميول الرياضية
		0.60	3.72	377	أنثى	
0.068	1.83	0.75	4.03	293	ذكر	الدرجة الكلية
		0.53	3.93	377	أنثى	

*فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

جدول (25)

نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق في دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية تبعاً لمتغير مكان السكن (ن = 670).

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	متغير مكان السكن	مجالات الأنشطة الرياضية
0.442	0.77	0.79	4.04	371	مدينة	النفسية
		0.75	3.99	299	قرية	
*0.016	2.42	0.70	3.90	371	مدينة	الاجتماعية
		0.70	3.76	299	قرية	
0.163	1.40	0.75	4.25	371	مدينة	البدنية والصحية
		0.69	4.17	299	قرية	
*0.001	3.33	0.70	3.91	371	مدينة	الميول الرياضية
		0.65	3.73	299	قرية	
*0.029	2.18	0.67	4.02	371	مدينة	الدرجة الكلية
		0.59	3.91	299	قرية	

*فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

جدول (26)

مكونات التصور للوعي الصحي -الغذائي والوعي الاجتماعي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية واليات تنفيذها .

الوية التنفيذ	المجال
<p>_ عرض صور تحتوي على القواعد الصحية والغذائية الصحيحة.</p> <p>_ توزيع نشرات وكتيبات تعكس أهمية الغذاء المتوازن.</p> <p>_ لقاء المحاضرات التوعوية.</p> <p>_ القيام بمسرحيات تساعد في نشر الوعي الصحي-الغذائي بين الطلبة.</p> <p>_ تزويد الطلبة بالمعرفة الصحية الفردية عن الامراض المختلفة التي تصيب جسم الانسان وأساليب الوقاية منها.</p> <p>_ اكساب الطلبة بعض الاتجاهات الصحية السليمة التي تمكنهم من التعامل بنجاح مع المشكلات الصحية التي يتعرض لها احد افراد اسرهم.</p> <p>_ المساهمة في تكوين بعض العادات الصحية السليمة في المجالات المختلفة، كالغذاء الصحي، النظافة، قواعد تناول الطعام...</p>	<p>الوعي الصحي- الغذائي</p>

<p>توفير الرعاية الصحية الممكنة للطلبة من خلال الكشف الدوري وعزل الحالات المرضية.</p> <p>رعاية الصحة النفسية للطلبة وتحريرهم من الخوف والقلق ومناقشتهم في مشكلاتهم الانفعالية والوجدانية لوقايتهم من الامراض النفسية.</p> <p>تعزيز توعية المستهلكين بالنظم الغذائية الصحية.</p> <p>وضع سياسات وبرامج مدرسية تشجع الأطفال على تبني نظام غذائي صحي والمواظبة عليه.</p> <p>تثقيف الأطفال والمراهقين والبالغين حول التغذية والممارسات الغذائية الصحية.</p> <p>تشجيع المهارات المطبخية، بما في ذلك لدى الأطفال من خلال المدارس.</p> <p>دعم معلومات نقاط البيع، بما في ذلك من خلال وضع ملصقات غذائية تضمن تقديم معلومات دقيقة وموحدة ومفهومة بشأن المحتويات الغذائية في الأطعمة (بما يتماشى مع إرشادات هيئة الدستور الغذائي)، مع إضافة ملصق على وجه العبوة لتيسير فهم المستهلك.</p> <p>تقديم المشورة بشأن التغذية والنظم الغذائية في مرافق الرعاية الصحية الأولية</p>	
<p>تتمية التعاون والمحبة بين الطلبة.</p> <p>تتمية التواصل الفعال المباشر وغير المباشر بين الطلبة.</p> <p>تتمية المشاركة الفعالة في الآراء العملية والعلمية بشأن القضايا الحياتية اليومية.</p> <p>تتمية القدرة على حل المشكلات والتعاون بين الطلبة واحترام الرأي الآخر.</p> <p>تتمية الروابط الاجتماعية وأواصر الصداقة بين الطلبة.</p> <p>توجيه الطلبة للاهتمام للأمور الشخصية لبعضهم البعض.</p> <p>تتمية الاحترام المتبادل بين الطلبة واحترام الاختلاف في الرأي.</p> <p>توجيه الطلبة للاستعانة بزملائهم أصحاب الخبرة في مواقف معينة.</p> <p>تحديد الهدف وتوضيحه للعمل عليه.</p> <p>تحديد الفئة المستهدفة من الطلبة.</p> <p>عمل مسابقات بين الفئات المختارة مع تقديم هدايا وجوائز للتحفيز.</p> <p>استخدام أساليب ووسائل خاصة بالوعي للوصول إلى عقل الطلبة.</p> <p>تحضيرات مسبقة مع إبراز اهم النقاط الخاصة بالموضوع.</p> <p>استضافة بعض الشخصيات أو ممثلي المؤسسات.</p> <p>تحديد الهدف وتوضيحه للعمل عليه.</p> <p>تحديد الفئة المستهدفة من الطلاب.</p> <p>استخدام أساليب ووسائل خاصة بالوعي للوصول إلى عقل الطلبة.</p> <p>تحضيرات مسبقة مع إبراز اهم النقاط الخاصة بالموضوع.</p> <p>استضافة بعض الشخصيات أو ممثلي المؤسسات.</p>	<p>الوعي الاجتماعي</p>

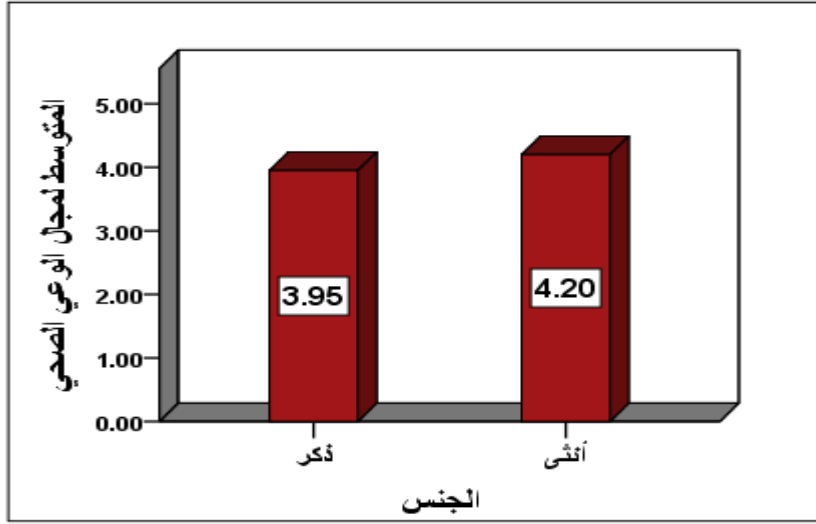
<p>_ تخصيص حصص مدرسية للتحدث عن أهمية رفع مستوى الوعي الصحي-الغذائي والوعي الاجتماعي وأهمية ممارسة الأنشطة الرياضية.</p> <p>_ استضافة المختصين والمسؤولين كل حسب تخصصه.</p> <p>_ تحديد عناوين ذو أهمية وعرضها في الإذاعة المدرسية مثل أهمية ممارسة الرياضة وأهمية العلاقات الاجتماعية وأيضاً عن أهمية معرفة الأغذية الصحية والعادات الصحية السليمة.</p> <p>_ تحديد عناوين ذو أهمية وعرضها في الإذاعة المدرسية مثل أهمية ممارسة الرياضة وأهمية العلاقات الاجتماعية وأيضاً عن أهمية معرفة الأغذية الصحية والعادات الصحية السليمة.</p> <p>_ عرض مقاطع تمثيلية تعكس أهمية العلاقات الاجتماعية واتباع نظام غذائي صحي وعن اثر ممارسة الرياضة على الجسم.</p> <p>_ لقاء محاضرات توعوية من قبل المعلمة التريبة الرياضية والمرشدة الاجتماعي ومسؤولاه الصحة المدرسية.</p> <p>_ التواصل مع أولياء الأمور وأعضاء المجتمع المحلي لوضع خطة لتطوير الوعي لدى الطلبة.</p> <p>_ تطوير أداء المعلمة والمرشدة ومسؤولاه الصحة لمدرسية من خلال الاستمرار بعقد الدورات توعوية لكيفية تطبيق أساليب التوعية لدى الطلبة.</p>	<p>دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية</p>
--	---

ملحق (هـ)

الإشكال

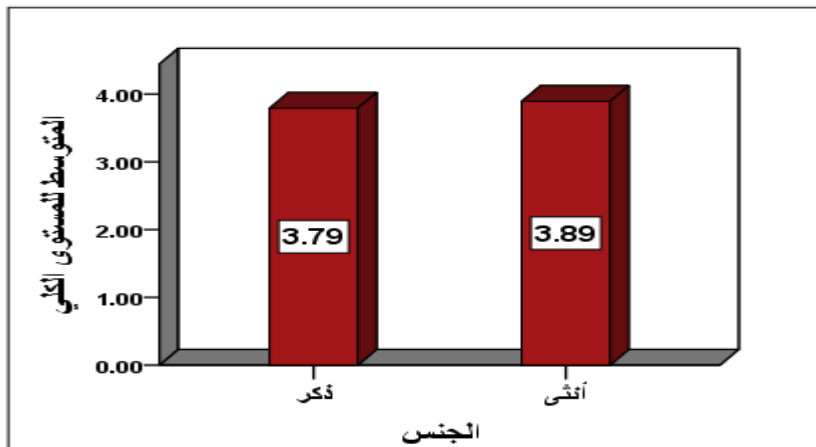
شكل (11)

متوسط الاستجابة على مجال الوعي الصحي لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية تبعاً لمتغير الجنس.



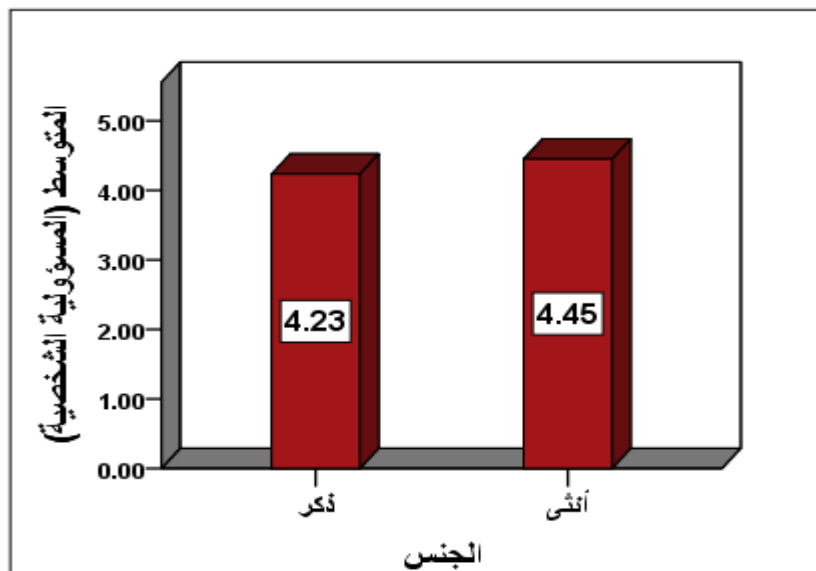
شكل (12)

متوسط الاستجابة للمستوى الكلي للوعي الصحي-الغذائي لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية تبعاً لمتغير الجنس.



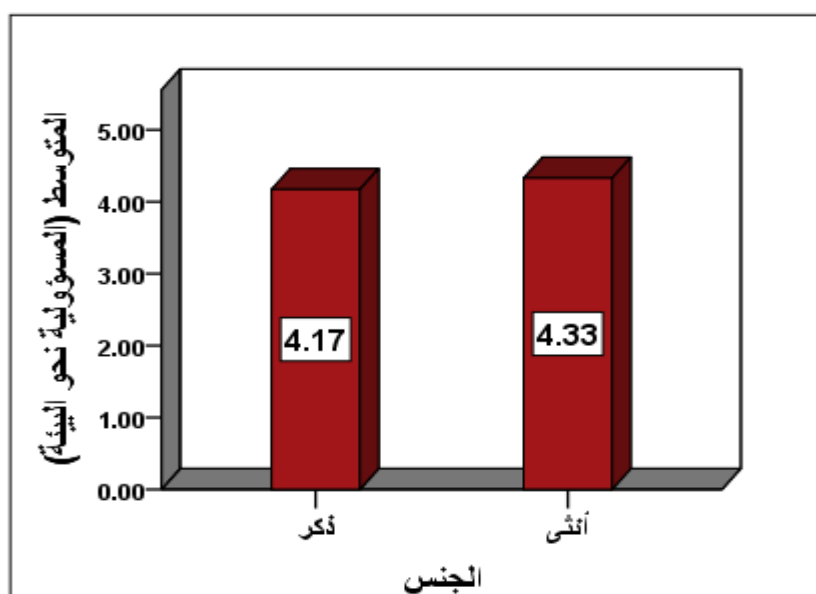
شكل (13)

متوسط الاستجابة على مجال المسؤولية الشخصية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية تبعاً لمتغير الجنس.



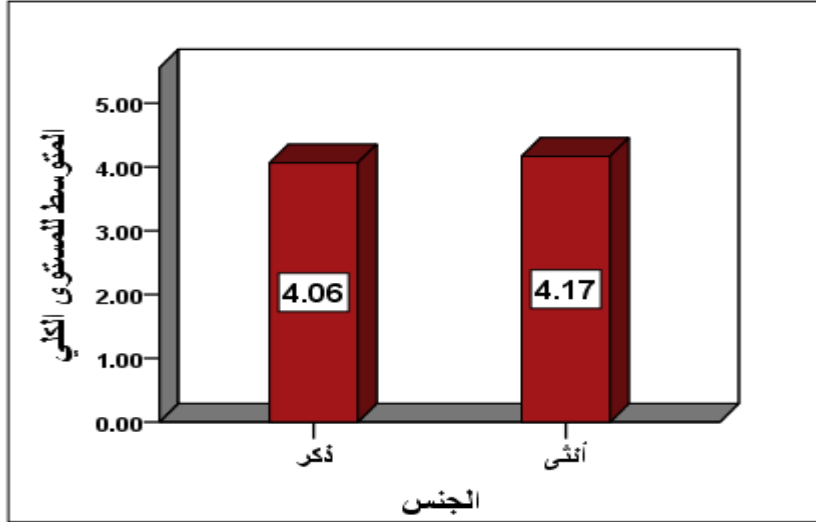
شكل (14)

متوسط الاستجابة على مجال المسؤولية نحو البيئة والنظام لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية تبعاً لمتغير الجنس.



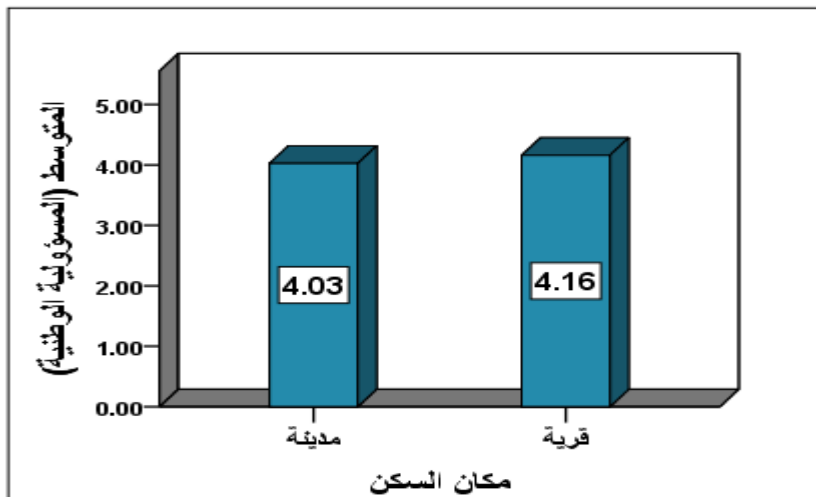
شكل (15)

متوسط الاستجابة للمستوى الكلي للوعي الاجتماعي لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية تبعاً لمتغير الجنس.



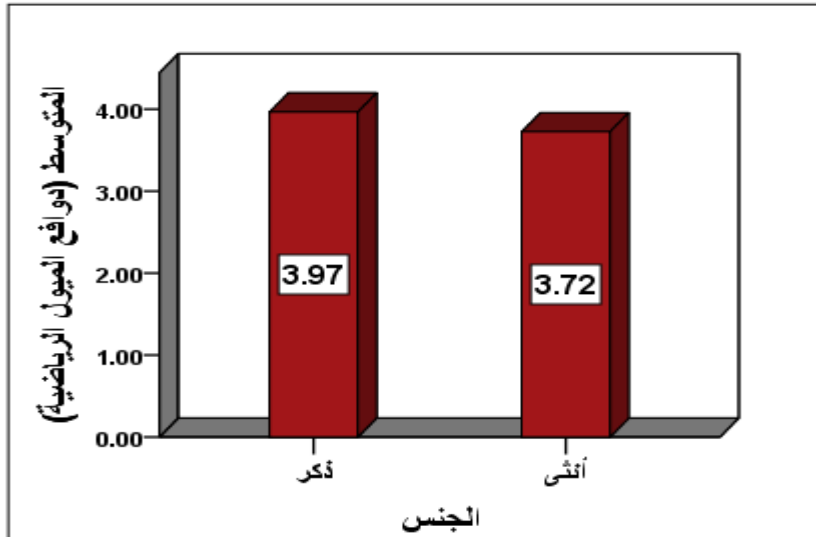
شكل (16)

متوسط الاستجابة على مجال المسؤولية الوطنية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية تبعاً لمتغير مكان السكن.



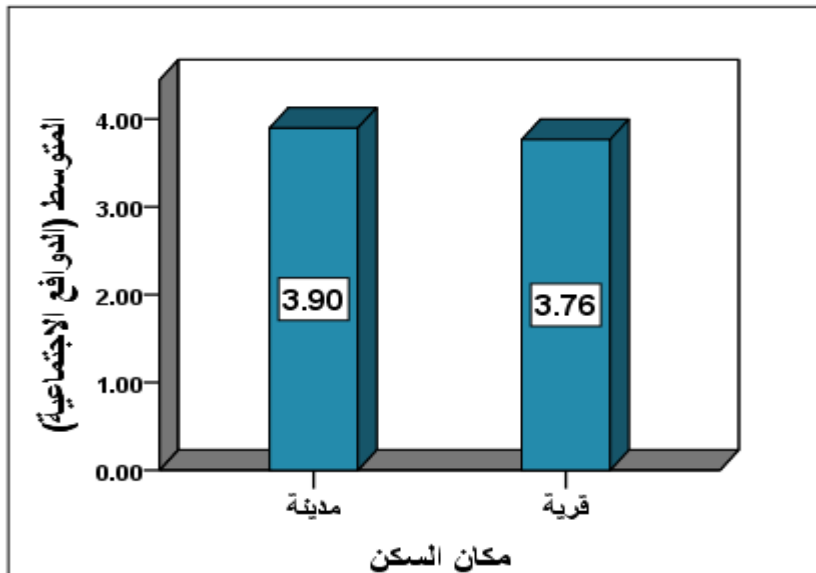
شكل (17)

متوسط الاستجابة على مجال دوافع الميول الرياضية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية تبعاً لمتغير الجنس.



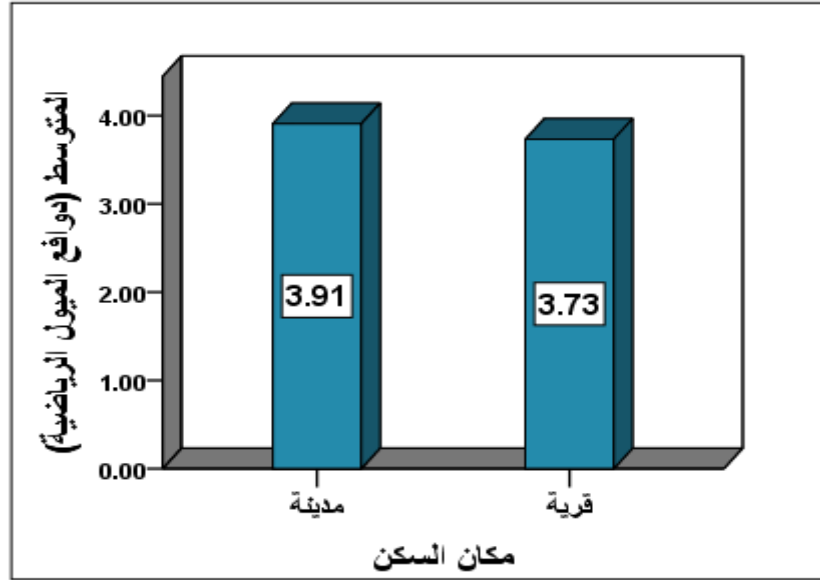
شكل (18)

متوسط الاستجابة على مجال الدوافع الاجتماعية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية تبعاً لمتغير مكان السكن.



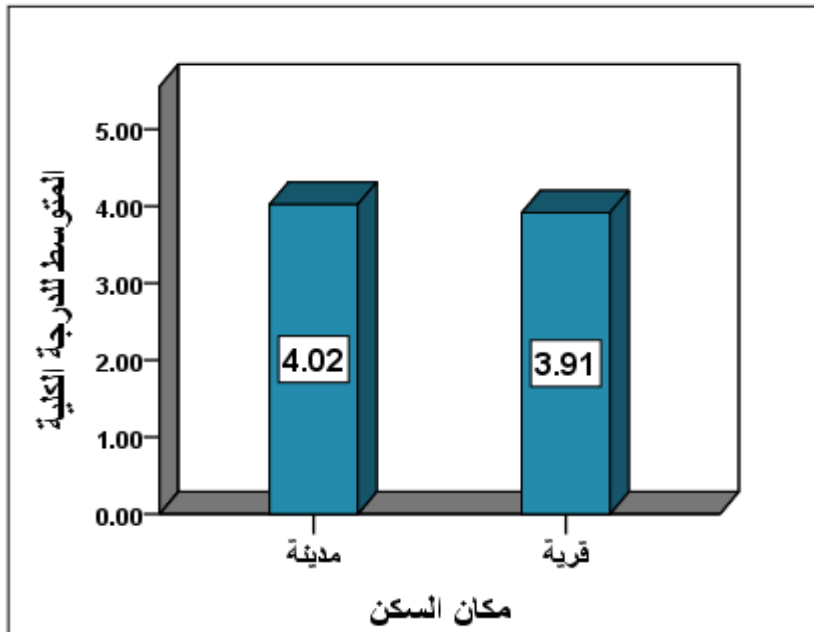
شكل (19)

متوسط الاستجابة على مجال دوافع الميول الرياضية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية تبعاً لمتغير مكان السكن.




شكل (20)

متوسط الاستجابة للدرجة الكلية لدوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية تبعاً لمتغير مكان السكن.



ملحق (و): شهادة قبول نشر البحث المستل من الأطروحة
عنوان البحث: دراسة واقع الوعي الصحي – الغذائي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لطلبة المرحلة
الثانوية في محافظة قلقيلية



International Sports Science Journal
Scientific Journal
Published by the Academy of Sports Science
Kingdom of Saudi Arabia

مجلة علوم الرياضة الدولية
دورية علمية محكمة
تصدرها أكاديمية علوم الرياضة
بالمملكة العربية السعودية

ISSN:1658-8452 ID:ISSJ000589 Date: 2024/12/30

م/ قبول نشر

إلى / أنيسة احمد عوده
أ.د. عماد صالح عبد الحق

تحية طبية

بعد اطلاع السادة المقومين على بحثكم الموسوم
دراسة واقع الوعي الصحي-الغذائي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية
لطلبة المرحلة الثانوية في محافظة قلقيلية
قررت هيئة التحرير لمجلة علوم الرياضة الدولية قبول البحث للنشر،
وسوف ينشر بالمجلد السادس
العدد الحادي عشر لسنة 2024
مع تمنياتنا لكم بدوام التوفيق

ا.د. سعد منعم نافع النعيمي
رئيس هيئة التحرير
مجلة علوم الرياضة الدولية
2024/12/30



00966533135035
INFO@ISSJKSA.COM
WWW.ISSJKSA.COM
ISSJKSA



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

**A PROPOSED FRAMEWORK FOR
UNDERSTANDING THE RELATIONSHIP AMONG
HEALTH-NUTRITION AWARENESS, SOCIAL
AWARENESS, AND MOTIVATIONS FOR ENGAGING
IN SPORTS ACTIVITIES AMONG SECONDARY
SCHOOL STUDENTS IN QALQILYA
GOVERNORATE**

**By
Aneesa Ahmad Mahmoud Odeh**

**Supervisor
Prof. Imad Abdel Haq**

**This Dissertation is Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of
Ph.D Philosophy in Sport Sciences, Faculty of Graduate studies, An-Najah National
University, Nablus - Palestine.**

2024

A PROPOSED FRAMEWORK FOR UNDERSTANDING THE RELATIONSHIP AMONG HEALTH-NUTRITION AWARENESS, SOCIAL AWARENESS, AND MOTIVATIONS FOR ENGAGING IN SPORTS ACTIVITIES AMONG SECONDARY SCHOOL STUDENTS IN QALQILYA GOVERNORATE

By
Aneesa Ahmad Mahmoud Odeh
Supervisor
Prof. Imad Abdel Haq

Abstract

The purpose of this study was to identify the level of health-nutrition awareness, social awareness, and motivations for practicing in sport activities among tenth grade Students in Qalqilya governorate and the relationship between them, and to determine the best structural model in light of the relationship between health-nutrition Awareness, social awareness, and motivations for practicing in sport activities among students. In addition to determine the differences in health-nutrition Awareness, social awareness, and motivations for practicing in sport activities among students according to gender and place of residence variables. To achieve this, the study was conducted on a stratified random sample of (670) male and female students in tenth grade. The researcher used the quantitative and qualitative approaches, as the descriptive approach in its correlational and analytical method were used for quantitative data, and interview was used for qualitative data for their compatibility to the study objectives. To analyze data, SPSS and Amos were used.

The results of the study showed that the levels of health-nutrition awareness, social awareness, and motivations for practicing in sport activities among tenth grade Students in qalqilya governorate were high, as the means of response for the total score were (3.85, 4.12, and 3.97) respectively. There were statistically and positively relationships between health-nutrition awareness, social awareness, and motivations for practicing in sport activities among tenth grade Students, the best structural model was the social awareness as a mediator factor between motivations for practicing in sport activities and health-nutrition awareness. Also, there were statistically significant differences in the total score of health-nutrition awareness, and social awareness among tenth grade Students according to gender variable for female students, and no significant differences were noticed in the total score of motivations for practicing in sport activities among them

according to their gender. Concerning the place of residence variable, there were no statistically significant differences in the total score of health-nutrition awareness, and social awareness among tenth grade Students, whereas statistically significant differences were found in the total score of motivations for practicing in sport activities among them for the students living in the city.

The study recommends several recommendations such as the working to spread health awareness by holding seminars and lectures in schools and universities under the supervision of specialists in health field. Also, the necessity of appointing physical education teachers in the secondary schools for its importance in raising the level of health-nutrition awareness, social awareness, and motivations for practicing in sport activities.

Keywords: Health-nutrition awareness, social awareness, motivations for practicing in sport activities, tenth grade students, Qalqilya governorate, Structural Equation Model.