



جامعة القدس

عمادة الدراسات العليا

الثقافة الغذائية وعلاقتها بالاحتفاظ بمفاهيم جسم الانسان لدى طلبة الصف

العاشر في مديرية تربية بيت لحم

ميرنا الياس خليل حنا عوض

رسالة ماجستير

القدس - فلسطين

1445هـ/2023م

" الثقافة الغذائية وعلاقتها بالاحتفاظ بمفاهيم جسم الانسان لدى طلبة الصف العاشر في

محافظة بيت لحم "

إعداد:

ميرنا الياس خليل حنا عوض

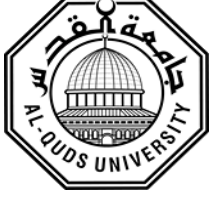
بكالوريوس أحياء - جامعة بيت لحم

المشرف: أ. ب. عفيف زيدان

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في أساليب

التدريس من عمادة الدراسات العليا / كلية العلوم التربوية / جامعة القدس.

1445هـ/2023م



جامعة القدس

عمادة الدراسات العليا

برنامج أساليب التدريس

إجازة الرسالة

الثقافة الغذائية وعلاقتها بالاحتفاظ بمفاهيم جسم الإنسان لدى طلبة الصف العاشر في

محافظة بيت لحم

إعداد الطالبة: ميرنا الياس خليل حنا عوض

الرقم الجامعي: 22011019

المشرف: أ. د. عفيف حافظ زيدان

نوقشت هذه الرسالة وأجيزت بتاريخ: 20 / 8 / 2023 من لجنة المناقشة المدرجة أسماؤهم وتواقيعهم:

1. رئيس لجنة المناقشة أ. د. عفيف زيدان : التوقيع :

2. ممتحناً داخلياً د. بعاد الخالص : التوقيع :

3. ممتحنناً خارجياً د. محمود الشمالي : التوقيع :

القدس - فلسطين

1445 هـ - 2023 م

الاهداء

الى من تجلت فيه جميع معاني الحب والقوة، الى من أنا مدينة اليه بكل ما وصلت، الى نور أيامي وحياتي والذي العزيز.

الى من سهرت الليالي لمساندتي، الى من ملئت حياتي سعادة وثقة، الى من نقشت في حب العلم أمني الغالية.

لأعظم نعم الله، لمن أعطوا لعمرى جميع معاني الجمال والحب، الى من هم سندي في السراء والضراء إخوتي العزيزات شيرين، نيفين، أمل، روان

الى من ساندني بكل حب وإخلاص وقدموا لي التشجيع، من صديقات

الى زملائي وزميلاتي في مدرسة الفرير باب الجديد

الى وطني الحبيب فلسطين ولجميع الشهداء

أشكر كل من وقف الى جانبي وساعدني في إتمام هذه الرسالة

اهدي خالص جهدي وعملي لكم


الباحثة:

ميرنا الياس خليل حنا عوض

الإقرار

أقر أنا معدة الرسالة أنها قدمت لجامعة القدس، لنيل درجة الماجستير، وأنها نتيجة أبحاثي الخاصة، باستثناء ما تم الإشارة إليه حيثما ورد، وأنّ هذه الرسالة أو أي جزء منها لم يقدم لنيل أي درجة عليا لأي جامعة أو معهد آخر.

الاسم: ميرنا الياس خليل حنا عوض


التوقيع:

التاريخ: 2023 / 8 / 20

الشكر والتقدير

"أَيُّهَا الْحَبِيبُ، فِي كُلِّ شَيْءٍ أَرُومُ أَنْ تَكُونَ نَاجِحًا وَصَاحِبًا، كَمَا أَنَّ نَفْسَكَ نَاجِحَةٌ" (رسالة يوحنا الرسول
الثالثة 1: 2)

الشكر الأول والأخير الى الله لحمدته ودعمه وتوفيقه لي لإتمام هذه الرسالة، يرجى أن ينفع بها كل من يتطلع عليها.

أتقدم بجزيل الشكر والعرفان الى كل شخص أسهم في إتمام هذه الرسالة وعلى رأسهم البروفيسور عفيف زيدان المشرف عليها والذي كان داعم الخير والمرشد والموجه حتى تم إتمام هذه الرسالة بشكل نهائي. كما وأتقدم بجزيل الشكر الى دكاترة كلية الدراسات العليا برنامج أساليب تدريس في جامعة القدس لجهودهم المبذول ومعلوماتهم القيمة الموجهة للطلبة كأخص بالذكر الدكتور محسن عدس، الدكتور إبراهيم عرمان، الدكتور غسان سرحان والدكتورة ايناس ناصر.

كما وأتقدم بالشكر الى أعضاء لجنة المناقشة الدكتور محمود الشمالي والدكتورة بعاد الخالص لما تم بذله من جهد ووقت في قراءة الرسالة واعطاءهم الارشادات والتوجيهات عليها.

وبالنهاية أتقدم بجزيل الشكر والعرفان والتقدير لكل من أسهم وساعد ووقف بجانبني خلال فترة إتمام هذه الرسالة، حفظكم الله ورعاكم.

الباحثة:

ميرنا الياس خليل حنا عوض

المخلص

هدفت الدراسة التعرف الى مستوى الثقافة الغذائية وعلاقتها بالاحتفاظ بمفاهيم جسم الانسان لدى طلبة الصف العاشر في محافظة بيت لحم، ولتحقيق أهداف الدراسة اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي. وقد تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة الصف العاشر في المدارس الخاصة التابعة لديرية تربية بيت لحم للعام الدراسي 2023/2022، حيث بلغ عددهم (550) طالبًا وطالبةً، في حين تكونت العينة من (104) طالبًا وطالبةً أي ما نسبته (20%) من مجتمع الدراسة. أما أدوات الدراسة فكانت استبانة تفضيلات مكونة من (25) فقرة لقياس الثقافة الغذائية لدى طلبة الصف العاشر، والأداة الثانية عبارة عن اختبار لقياس الاحتفاظ بمفاهيم جسم الانسان، وقد تحققت الباحثة من صدق وثبات الأداتين بالطرق التربوية والاحصائية المناسبة. أظهرت النتائج، أن مستوى الثقافة الغذائية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة بيت لحم جاءت بدرجة عالية وبنسبة مئوية (67.7%)، وكذلك جاء مستوى الاحتفاظ بمفاهيم جسم الانسان لدى طلبة الصف العاشر بدرجة عالية وبنسبة مئوية (87.2%). وبينت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات مستوى الثقافة الغذائية لدى طلبة الصف العاشر تبعًا لمتغير مكان السكن ولصالح سكان المدينة، وتبعًا لمتغير التحصيل ولصالح التحصيل الأعلى.

وأشارت النتائج أيضاً الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الاحتفاظ بمفاهيم جسم الانسان لدى طلبة الصف العاشر تبعًا لمتغير مكان السكن ولصالح سكان المدينة، وتبعًا لمتغير التحصيل ولصالح التحصيل الأعلى.

كما بينت النتائج وجود علاقة طردية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين الثقافة الغذائية والاحتفاظ بمفاهيم جسم الانسان لدى طلبة الصف العاشر في محافظة بيت لحم. وفي ضوء النتائج التي خرجت بها الدراسة، اقترحت الباحثة العديد من الاقتراحات ذات العلاقة، تتمثل في استمرارية التوعية الغذائي وذلك لرفع مستوى الثقافة الغذائية وتشجيع السلوكيات الجيدة من تناول الأغذية الصحية المتوازنة، كما وأوصت الباحثة بضرورة عمل مناهج دراسية مبسطة عن موضوع مكونات الهرم الغذائي وأنواع المغذيات المتواجدة بداخل كل جزء وكيف تعمل ويتم هضمها. وأوصت الباحثة بعمل ندوات توعوية وثقافية عن موضوع الثقافة الغذائية.

الكلمات المفتاحية: الثقافة الغذائية، مفاهيم جسم الانسان، طلبة الصف العاشر، محافظة بيت لحم.

Food Literacy and Its Relationship to Retaining the Concepts of the Human Body Among 10th Grade Students in Bethlehem Education Directorate.

Prepared by: Merna Elias Khalil HannaAwad

Supervised by: Prof. Afif Zeidan

Abstract:

This study aims to investigate the relationship between food literacy and retaining of the human body concepts Among the 10th grade students, in Bethlehem Educational Directorate. To achieve the objectives of the study, the researcher adopted the descriptive correlational approach. The study population consists of (550) students from the tenth grade in the academic year 2022/2023, and (104) students involved in the study sample, which makes (20%) of the study population.

A 25-item questionnaire has been used to collect data about food literacy among tenth grade students in Bethlehem Educational Directorate, and multiple-choice questions to measure the retention of human body concepts. The researcher has verified its validity and reliability by appropriate educational and statistical methods.

The results of the study revealed that the level of retention of human body concepts among tenth graders was found significant with a percentage of (67.7%), and the level of food literacy was also found to be significant with a percentage of (87.2%). And the presence of statistically significant differences at the level of significance ($\alpha \leq 0.05$) between the averages of food literacy due to the residence variable, in favor of city, and due to achievement in favor of high achievement. Also, the result showed that there were statistically significant differences at the level of significance ($\alpha \leq 0.05$) between the averages of retaining of the human body concepts due to the residence variable, in favor of city, and due to achievement in favor of high achievement.

The results showed that there was a statistically significant positive correlation at the significance level ($\alpha \leq 0.05$) between food literacy and the retention of human body concepts. In addition, the researcher suggests implications, such as the continuity of nutrition awareness in order to maintain the level of food literacy, the effect of diet on age health and encourages to follow behaviors by eating healthy, balanced food. Also, researcher recommended that the science teachers should work harder to increase the detailed explanations of the components of the food pyramid not only the basics and the types of nutrients present within each part and how it works and digested.

Key words: Food literacy, Human body concepts, Tenth grade students, Bethlehem directorate.

الفصل الأول

خلفية الدراسة ومشكلتها

1. 1 المقدمة

2. 1 مشكلة الدراسة

3. 1 أسئلة الدراسة

4.1 فرضيات الدراسة

5. 1 أهداف الدراسة

6. 1 أهمية الدراسة

7. 1 حدود الدراسة ومحدداتها

8. 1 التعريفات الاصطلاحية والإجرائية

الفصل الأول

خلفية الدراسة وأهميتها

مقدمة:

وَقَالَ اللَّهُ: «إِنِّي قَدْ أَعْطَيْتُكُمْ كُلَّ بَقْلٍ يُبْرَرُ بِزَّرٍّ عَلَىٰ وَجْهِهِ كُلِّ الْأَرْضِ، وَكُلَّ شَجَرٍ فِيهِ ثَمَرٌ شَجَرٍ يُبْرَرُ بِزَّرٍّ لَكُمْ يَكُونُ طَعَامًا.» (العهد القديم، سفر التكوين، الاصحاح الأول، آية 29)

يتفق كثير من العلماء على أهمية الغذاء في حياة الأفراد واعتباره مقومًا من مقومات الحياة، وتناول الفرد للغذاء المناسب كمًّا ونوعًا يضمن حصوله على العناصر الغذائية الأساسية والتي تشمل الكربوهيدرات، الدهون، البروتينات، والفيتامينات، والماء، والمعادن (صادق: 2011).

وقد أدى زيادة انتاج التغذية المصنعة وتغيير أنماط الحياة والتوسع الحضاري الى حدوث تغير في الأنماط الغذائية، مما أدى الى الابتعاد عن الأنماط الصحية التي تهدف الى الوقاية من أمراض سوء التغذية كالسمنة وفقر الدم، حيث اتجه الأفراد الى استهلاك الأطعمة المليئة بالدهون والسكريات الحرة والطاقة والتقليل من تناول الفواكه والخضروات والألياف الغنية.

من أعظم نعم الله على الأفراد الصحة وعليهم العمل على المحافظة على هذه النعمة، وأن يتم العمل بكل ما يديمها ويعززها. وتورد منظمة الصحة العالمية (WHO/FAO, 2008) بعض النصائح العملية للحفاظ على نظام صحي متوازن منها:

- يجب أن يشمل النظام الغذائي على الخضروات والفواكه بما لا يقلل عن خمس حصص من الفواكه والخضروات يوميًا.
- أن تكون نسبة الدهون تقل عن 30% من اجمالي مدخول الطاقة وتبديل الدهون المشبعة والمتحولة بالدهون غير المشبعة، يساعد ذلك على عدم زيادة الوزن غير الصحي.

- ينبغي خفض استهلاك السكريات الى أقل من 10% من اجمالي مدخول الطاقة للجسم.
(WHO/FAO, 2008).

- الحد من تناول الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على سكريات حرة.
- التقليل من استخدام الصوديوم من خلال استخدام الملح، وتناول كمية كافية من البوتاسيوم وذلك للتقليل الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية (WHO/FAO,2008).

وتعد هذه النصائح عند اتباعها واستخدامها أسلوب للحياة ومعرفة العناصر المهمة للحفاظ على سلامة الانسان جسديا وعقليا ونفسيا يعرف بالثقافة/الوعي الغذائي; حيث تعرف الثقافة الغذائية بأنها جمع الخبرات والمعلومات والمعارف والسلوكيات المرتبطة بالغذاء والتغذية الضرورية للحفاظ على صحة التلاميذ وسلامة بدنه وعقله ومساعدته على النمو وبناء خلاياها وتجديدها للاستفادة منها في الحياة اليومية (بن سميشة، 2019).

يلعب الغذاء دوراً مهماً في حياة الأفراد، حيث أن الحالة الغذائية تمثل مرآة تتعكس عليها صورة التقدم الإنساني في المراحل المختلفة، وذلك لأن الغذاء يعد جزءاً ضرورياً من حياتنا اليومية، فهو يعد ثالث أهم العناصر لإبقاء الفرد حيا بعد الماء والهواء (السباعي، 2010).

ان فئة الشباب تعتبر من أهم فئات المجتمع، وهم الذين يحددون مستقبلهم ويجب عليهم أن يمتازوا بأجسام صحية قوية وذلك من خلال التثقيف الغذائي للعادات والسلوكيات والأنماط الغذائية خاصة بما يميز المجتمع الحالي بوجود أماكن ومطاعم الوجبات السريعة بكثرة والتي أدت الى كثرة تناول الأفراد للأطعمة الغذائية الغير صحية التي تمتاز بكثرة الدهون والبروتينات والقليل من نسبة الفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف، التي يحتاجها الجسم من أجل الحفاظ على نظام الطاقة، مما أدى ذلك الى تعرضهم للمشاكل الصحية.

يتضمن الوعي الغذائي الالمام بأهمية التغذية المتوازنة ودورها في المحافظة على صحة وسلامة جسم الانسان (خالد ويحيى، 2006). وان قلة الوعي الغذائي تؤثر في نمط استهلاك التغذية على حساب النوعية والكمية مما يؤدي الى وضع برنامج تثقيفي غذائي صحي للحفاظ على الصحة السليمة، فالغذاء هو العامل الأساسي الذي يؤثر في نمو الجسم وسلامته العقلية والجسمية والنفسية. ان بلوغ الهدف في

اعداد أفراد يتمتعون بمستوى غذائي وصحي يتطلب حملة توعية غذائية تتبع من دراسة الواقع واستقرار الماضي وتشخيص الأخطاء في السلوك والعادات الغذائية وذلك لتجنبها.

ولكون التربية في أي زمان ومكان العنصر المسؤول عن تشكيل واعداد شخصية الفرد والطريق للوصول الى أقصى الأداء والإنتاج والتنمية، فانه لاهتمام التربية بموضوع الغذاء وحث المتعلمين على توعية الطلبة للتغذية وأهمية التغذية وظهور مجال متخصص في المناهج الدراسية يرتبط بموضوع الغذاء وأنواعه والكميات المطلوبة والواجب توفرها في الغذاء وأسلوب التغذية السليمة للإنسان في شتى مراحل عمره، وفي أي الأعضاء يتم هضم الغذاء كالعصارة الصفراء تقوم بهضم الدهون.

2.1 مشكلة الدراسة:

للتربية الغذائية والثقافة الغذائية دور مهم في تحديد مدى استفادة الفرد من عملية التغذية وكيفية اختيار نوع وكمية الغذاء المناسبة له وفق احتياجاته اليومية ليتناسب الغذاء مع الوظائف الحيوية التي يقوم بها جسم الانسان وذلك وفقا لمرحلة النمو والحالة الصحية وطبيعة النشاط الذي يقوم الفرد. ولأن للتربية الغذائية دورا مهما في تزويد الطلبة بالمعلومات عن الغذاء وفقا لعناصره وعن طرق الوقاية من الأمراض وكيفية الطهي بطرق لا تقلل من القيم الغذائية للطعام والمعلم الطالب بالمفاهيم اللازمة لعملية هضم الطعام وكيفية الاستفادة من الطعام الداخل جسمه ونظرا لكون الباحثة معلمة لمادة العلوم والحياة وتعمل مع هذه الفئة العمرية وملاحظتها لوجود العديد ممن الطلبة الذين يعانون من أعراض صحية نتيجة مواجهتهم لمشكلة في التغذية، وقد لاحظت الباحثة من خلال عملها كمعلمة علوم أن للتغذية علاقة باستيعاب واحتفاظ الطلبة بالمفاهيم البيولوجية وخاصة المفاهيم المتعلقة بجسم الانسان ومن هنا جاءت الدراسة لفحص العلاقة الارتباطية بين الثقافة الغذائية و الاحتفاظ بمفاهيم جسم الانسان لدى طلبة الصف العاشر في مديرية تربية بيت لحم.

3.1 أسئلة الدراسة:

على ضوء مشكلة الدراسة يمكن صياغة أسئلة الدراسة الآتية:

السؤال الأول: ما مستوى الثقافة الغذائية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة بيت لحم؟

السؤال الثاني: هل تختلف درجات الثقافة الغذائية لدى طلبة الصف العاشر في مديرية تربية بيت لحم

باختلاف متغيرات الدراسة: الجنس، مكان السكن، التحصيل في العلوم؟

السؤال الثالث: ما مستوى الاحتفاظ بمفاهيم جسم الانسان لدى طلبة الصف العاشر في مديرية تربية بيت

لحم؟

السؤال الرابع: هل تختلف درجات الاحتفاظ بمفاهيم جسم الانسان لدى طلبة الصف العاشر في مديرية

تربية بيت لحم باختلاف متغيرات الدراسة: الجنس، مكان السكن، التحصيل في العلوم؟

السؤال الخامس: هل توجد علاقة ارتباطية بين درجات الثقافة الغذائية ودرجات الاحتفاظ بمفاهيم جسم

الانسان لدى طلبة الصف العاشر في مديرية تربية بيت لحم؟

4.1 فرضيات الدراسة:

انبثقت عن أسئلة الدراسة الفرضيات الصفرية الآتية:

الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات

درجات الثقافة الغذائية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة بيت لحم تعزى لمتغير الجنس.

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات

درجات الثقافة الغذائية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة بيت لحم تعزى لمتغير مكان السكن.

الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات

درجات الثقافة الغذائية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة بيت لحم تعزى لمتغير تحصيل الطلبة

في العلوم.

الفرضية الرابعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات

درجات الاحتفاظ بمفاهيم جسم الانسان لدى طلبة الصف العاشر في مديرية تربية محافظة بيت لحم تعزى

لمتغير الجنس.

الفرضية الخامسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات احتفاظ بمفاهيم جسم الإنسان لدى طلبة الصف العاشر في محافظة مديرية بيت لحم تعزى لمتغير مكان السكن.

الفرضية السادسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات احتفاظ لدى طلبة الصف العاشر في محافظة بيت لحم تعزى لمتغير تحصيل الطالب في العلوم.

الفرضية السابعة: لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين درجات الثقافة الغذائية والاحتفاظ بمفاهيم جسم الإنسان لدى طلبة الصف العاشر في محافظة بيت لحم.

5.1 أهداف الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى قياس الثقافة الغذائية وعلاقتها بالاحتفاظ بمفاهيم جسم الإنسان لدى طلبة الصف العاشر في محافظة بيت لحم.

ولتحقيق الهدف العام للدراسة تم تقسيم الهدف العام إلى الأهداف الفرعية الآتية:

- التعرف إلى الثقافة الغذائية لدى طلبة الصف العاشر الأساسي في محافظة بيت لحم.
- التعرف إلى تأثير متغير جنس الطلبة في الثقافة الغذائية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة بيت لحم.
- التعرف إلى تأثير متغير تحصيل الطلبة في العلوم على الثقافة الغذائية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة بيت لحم.
- التعرف إلى تأثير متغير مكان سكن الطلبة على الثقافة الغذائية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة بيت لحم.
- التعرف إلى مستوى احتفاظ طلبة الصف العاشر الأساسي في محافظة بيت لحم لمفاهيم جسم الإنسان.
- التعرف إلى دور متغير جنس الطلبة في الاحتفاظ بمفاهيم جسم الإنسان لدى طلبة الصف العاشر في محافظة بيت لحم.
- التعرف إلى تأثير متغير تحصيل الطلبة في العلوم على الاحتفاظ بمفاهيم جسم الإنسان لدى طلبة الصف العاشر في محافظة بيت لحم.

- التعرف إلى تأثير المتغير مكان سكن الطلبة في العلوم على الاحتفاظ بمفاهيم جسم الانسان لدى طلبة الصف العاشر في محافظة بيت لحم.
- التعرف إلى العلاقة الارتباطية بين الثقافة الغذائية وعلاقتها بالاحتفاظ بمفاهيم جسم الانسان لدى طلبة الصف العاشر في محافظة بيت لحم.

6.1 أهمية الدراسة:

تبرز أهمية الدراسة في لقاء الضوء على الثقافة الغذائية لدى طلبة الصف العاشر في مديرية تربية بيت لحم وكذلك لقاء الضوء على المفاهيم المتعلقة بجسم الانسان والتي يجب عليهم معرفتها والاحتفاظ بها، وبيان العلاقة بين الثقافة الغذائية والاحتفاظ بمفاهيم جسم الانسان، واستفادة المعلمون والمشرفون وذوي الاختصاص في التعرف أكثر على الثقافة الغذائية وعلاقتها بالاحتفاظ بمفاهيم جسم الانسان وتحديدًا للاحتياجات والمتطلبات اللازمة لتنميتها عند الطلبة وذلك عن طريق دراسة المشكلة وإعطاء النتائج والتوصيات.

7.1 حدود الدراسة:

- أجريت هذه الدراسة في إطار الحدود الآتية:
- الحدود البشرية: اقتصرت هذه الدراسة على طلبة الصف العاشر في محافظة بيت لحم.
- الحدود المكانية: المدارس الخاصة التابعة لمديرية التربية والتعليم في محافظة بيت لحم.
- الحدود الزمانية: طبقت هذه الدراسة في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 2022-2023
- الحدود الموضوعية(المفاهيمية): اقتصرت الدراسة على المفاهيم والمصطلحات الواردة في هذه الدراسة.

8.1 مصطلحات الدراسة:

اشتملت الدراسة على المصطلحات الآتية:

الثقافة الغذائية: معرفة وفهم المعلومات الخاصة بالغذاء والتغذية الصحيحة والقدرة على تطبيقها في الحياة اليومية بصورة تصبح عادة توجه قدرات الفرد في تحديد واجباته المتكاملة التي تحافظ على صحته وحيويته (المراسي وعبد الحميد، 2010). وتعرفه الباحثة اجرائياً بأنه المام الفرد بالمعلومات والخبرات الصحية والأنماط الغذائية السليمة التي تساعده في إتمام واجباته اليومية بصورة أفضل وذلك باختياره كمية ونوع الغذاء المناسب لاحتياج جسمه من أجل الحفاظ على سلامة جسمه وعقله وبناء خلايا وتجديدها.

الاحتفاظ: مدى قدرة الفرد على التذكر والاحتفاظ في المواد العلمية (زيدان وجفال، 2008) وتعرف الباحثة الاحتفاظ اجرائياً بأنه قدرة الفرد على تذكر وفهم المعلومات والحقائق واستخدامها في حياته اليومية بعد مرور فترة من الزمن على تعرضه لهذه المعلومات.

المفاهيم يعرف زيتون (2005) المفهوم بأنه ما يتكون لدى الفرد من معنى يربط بكلمة أو عملية معينة. تعرف الباحثة المفاهيم اجرائياً بأنها وحدات بنائية تتكون لفهم واستيعاب الفرد لموضوع أو عملية معينة ليتم تواصل الأفراد من خلالها.

جسم الانسان: عرفت الباحثة جسم الانسان بأنه عبارة عن خلية تضاعفت فيما بينها ليصل عددها بلايين والتي تجمعت وشكلت الأنسجة المكونة للأعضاء التي تعمل ضمن أجهزة للإنجاز وظائف تساهم للحفاظ على الحياة.

طلبة الصف العاشر: هم الطلبة الذين تتراوح أعمارهم بين (15-16) سنة ويجلسون على مقاعد الدراسة للعام الدراسي (2022-2023) في محافظة بيت لحم.

محافظة بيت لحم: هي إحدى محافظات فلسطين، تقع بين مدينتي الخليل والقدس، تضم (45) تجمعاً سكنياً، وتبلغ مساحتها (659) كيلومتر مربع. (الجهاز المركزي للإحصاء الفلسطيني، 2011).

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

1.2 تمهيد

2.2 الإطار النظري

1.2.2 مفهوم الغذاء

2.2.2 مفهوم جسم الانسان

3.2.2 مفهوم الثقافة الغذائية

4.2.2 أهمية الثقافة الغذائية في المناهج التعليمية

3.2 الدراسات السابقة

1.3.2 الدراسات العربية

2.3.2 الدراسات الأجنبية

3.3.2 تعقيب على الدراسات السابقة

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

يعرض هذا الفصل الإطار النظري المتعلق بموضوع البحث، من حيث مفهوم الغذاء ووظائفه لجسم الانسان، مفهوم جسم الانسان ومفهوم التغذية وأهميتها في المناهج التعليمية، ودور المؤسسات التعليمية في تنمية مفهوم الثقافة الغذائية لدى الطلبة، وعلاقة الثقافة الغذائية بالاحتفاظ بمفاهيم جسم الانسان في المؤسسات التعليمية.

أما القسم الثاني من الفصل سيتم فيه عرض للدراسات السابقة العربية والأجنبية ذات العلاقة بموضوع البحث، ثم سيتم التعقيب على الدراسات التي تطرقت لها الباحثة والتعليق عليها من خلال علاقتها بالموضوع.

1. 2 الإطار النظري

مفهوم جسم الإنسان

عرّف منصور والسطوحي (2023) جسم الإنسان على أنه بنية معقدة الفهم والاستيعاب، فهي بنية منظمة مكونة من خلايا وأنسجة فريدة، تعمل جميعها معاً من أجل تسهيل عملية الوظائف الحيوية وإتمامها على أكمل وجه، كما أنها ضرورية من أجل الحفاظ على حياة الفرد. أيضاً ترتبط بيولوجية الجسم بعلم وظائف الأعضاء أو كيفية عمل الجسم، والتشريح أو ما يُطلق عليه ببناء الجسم.

كما يُعرّف جسم الإنسان على أنه "بنية داخلية تتكون من أجهزة وأعضاء كثيرة، كل جزء منها يقوم بوظيفة أو عدة وظائف خاصة به وكل جزء منها يُسمى عضواً، والعضو جزء من جسم الكائن الحي يقوم بوظيفة واحدة أو عدة وظائف" (جلابي، 2018، ص 33)، إذ يوجد في جسم الإنسان العديد من الاعضاء التي

تقوم معاً في تحقيق الوظائف الحيوية للحفاظ على صحته كالعين، والأذن، والرئتين، والقلب، والكبد، وغيرها من الأعضاء المهمة التي تترابط معاً. كما يتكون الجسم من العديد من الأجهزة أهمها الجهاز التنفسي، والجهاز الهضمي، والجهاز العصبي، فلكل جهاز دوره ووظيفته في الحفاظ على حياة الإنسان.

في حين فصل الضمور (Al-Dmoor, 2018) جسم الإنسان وعزفه على أنه بنية داخلية تتكون من الرأس، والعنق، والجذع، والأطراف العلوية، والأطراف السفلية. كما أن جسم الإنسان بدأ بالتكوّن على شكل خلية واحدة ثم نمت وزادت حتى وصلت إلى بلايين من الخلايا، والتي تم من خلالها تشكّلت أعضاء الجسم بهيئتها النهائية والحالية. كذلك فإن لجسم الإنسان قدرة على استبدال الخلايا والأنسجة التالفة والضارة، إذ يمكن أن يتم إزالة واستبدال تقريباً بليونين وأكثر يومياً، ويقوم يومياً ببناء نفسه بشكل مستمر ودوري، ويمكنه أن يستبدل الطبقة الخارجية للجسم أي الجلد كل 15 - 30 يوم.

ويمكن تعريف جسم الإنسان على أنه مجموعة من الأجهزة المكونة من الأعضاء التي يتكوّن منها الأنسجة، وهذه الأنسجة تتكون من وحدات صغيرة الحجم، والتي منها يُصبح على هيئته. كما أن جسم الإنسان "يتكون من الخلايا الحية والمواد خارج الخلية، ويتم تنظيمها في الأنسجة والأعضاء"، كما يتضمن الجسم على العمود الفقري الذي يتكوّن من العديد من الفقرات، وعلى الغدد الثديية، والشعر. كذلك فإن جسم الإنسان يمتاز بأنه يمتلك قدمين يمكنه من خلالها المشي بشكل قائم، ولديه عقل مفكّر، ويتكون من 60% من الماء، ومكونات عضوية كالدهون والبروتينات، ومعادن كالحديد والزنك (حاكمي، 2017، ص 9).

تبيّن بأن جسم الإنسان يتكون من مجموعة من الأعضاء والأنسجة والخلايا التي تُساهم في إبقاء الفرد على قيد الحياة، وحمايته من الأمراض، لذا فإن جسم الإنسان يحتاج إلى تغذية سليمة من أجل إتمام الوظائف الحيوية بشكل سليم، وسيتم التعرّف إلى مفهوم التغذية.

مفهوم التغذية

قدّمت جلابي (2018) تعريف للتغذية على أنها مجموعة من العمليات المختلفة التي يمكن من خلالها أن يحصل الكائن الحي على الغذاء الضروري من أجل الاستمرار والنمو، فالعناصر الغذائية أساسية وضرورية لاكتساب صحة أفضل.

كما تعرّف التغذية على أنها تناول الطعام الصحي المتوازن الذي يمكن من خلاله أن يزود الجسم بالطاقة والعناصر الغذائية المطلوبة من أجل الحفاظ على الصحة عامةً. كذلك تعتبر التغذية مصدر مهم وأساسي للنمو بشكل صحي وسليم، إذ يتميز الأشخاص الذين يتمتعون بصحة جيدة وسليمة بالقدرة على الإنتاج، لذا فإن التغذية السليمة والصحية تعتبر عامل مهم للصحة عامةً وتقلل من الإصابة بالأمراض كالسكري، وأمراض القلب، وبالتالي فإنها تزيد من طول العمر (اسماعيل وآخرون، 2021).

أيضاً يمكن تعريف التغذية بأنها تناول الغذاء من أجل تلبية احتياجات الجسم، والاستمرار في الحياة والحفاظ عليها، وزيادة العمر. بالإضافة إلى أن التغذية السليمة تُساعد الفرد على أن يُحظى بصحة جيدة، أما سوء التغذية فإنه يُسبب تدهور في مناعة الجسم، والتعرّض إلى العديد من الأمراض، وعدم اتزان النمو جسدياً وعقلياً، وبالتالي التأثير على إنجاز وقدرة الفرد وإنتاجيته. كما أن التغذية هي العنصر المهم من أجل الحفاظ على صحة الفرد منذ ولادته حتى مماته أي منذ طفولته حتى شيخوخته (محمد ومحمد، 2015).

قدّمت عبده (2021) تعريف للتغذية على أنه علم يتم فيه دراسة التغذية من حيث كيفية مضغها، وبلعها، وهضمها، وامتصاصها، وتمثيلها داخل جسم الإنسان، فهي تشمل إخراج الفضلات من هذا الجسم. كما اتفق هاشمي وآخرون (2017) على التغذية علم يدرس مكونات ما يحتاجه الجسم من المواد الغذائية اللازمة، ومدى الاستفادة من هذه المواد الغذائية التي تدخل الجسم، وكيف يمكن المحافظة على جسم أكثر صحة، واتزان، وقدرة على الاستمرار.

كما أضاف زغلول (2022) بأن التغذية عبارة عن علم يختص بدراسة الغذاء وعناصره، وعلاقته مع الصحة والمرض، وكيفية تأثير كل من العوامل الاجتماعية، والاقتصادية، والثقافية، والنفسية، على تغذية الفرد. كذلك فإن هذا العلم يوضّح علاقة الغذاء مع الأنشطة التي يقوم بها الفرد كتناول الطعام، وطرد الفضلات، والتزوّد بالطاقة. فالطعام والشراب يزودان الفرد بالطاقة لكل وظائف الجسم الحيوية.

مفهوم علم الأحياء

يمكن تعريف علم الأحياء على أنه إحدى العلوم الطبيعية التي تهتم بدراسة الحياة، والكائنات الحية كهيكلها، ووظائفها، ونموها، وتطورها، وتوزيعها، وتصنيفها. كما يعتبر علم الأحياء من العلوم الحديثة والتي تتألف

من فروع متعددة كعلم الأحياء الجزيئي، وعلم الأحياء الخلوي، وعلم الأحياء التطوري وغيرها من العلوم التي تدرس كل ما هو حي (الثلاب ومراد، 2019).

في حين عرّف كل من حمزة (2011) والعمارين (2010) علم الأحياء باللغة العربية على أنه علم الحياة أو ما يُطلق عليه بالبيولوجيا، فهذا العلم الذي يدرس خصائص الإنسان، والحيوان، والنبات ككائنات حية، وتمييزها عن الكائنات غير الحية أو الجمادات كالتغذية، والنمو، والتكاثر. بينما اشتق مفهوم علم الأحياء باللغة الإنجليزية من كلمتين يونانيتين وهما (Bios) والتي تعني الحياة، و(Logos) وتعني العلم، لذا فهو العلم الذي يهتم بدراسة التركيبات الخلوية للكائنات الحية، سواء البسيطة كالبكتيريا المكونة من خلية واحدة، أو المعقدة المكونة من خلايا متعددة، بالإضافة إلى أنه يدرس تصنيفات الكائنات الحية، وسلوكها، وتطورها. أيضاً يعرّف علم الأحياء على أنه علم من العلوم الطبيعية التي تدرس الحياة، وكل ما يتعلق بالكائن الحي (الإنسان، والحيوان، والنبات)، كما أن هذا العلم الحديث واسع ومتعدد الفروع، ويدرس كافة أشكال الحياة، وكيفية ظهور الأنواع، والعلاقات المتبادلة بين بعضها البعض، وبينها وبين البيئة التي تعيش فيها (فنونة، 2012).

مفهوم الغذاء

عرّفت الدبك (2009) الغذاء على أنه الطعام والشراب الذي يدخل جسم الإنسان من خلال الأكل والشرب، فمن خلاله يمكن أن يضمن للإنسان الحياة، ومن أجل تزويد الإنسان بعمر أطول هناك ما يعرف بالغذاء الصحي الذي يوفر له جميع احتياجاته الأساسية من الطعام والشراب، وتكون هذه الأغذية خالية من الملوثات والمواد الضارة والمواد الحافظة، مما يُساعد على الوقاية من الكثير من الأمراض. كما يعرف الغذاء لغةً على أنه " ما يكون به نماء الجسم وقوامه من الطعام والشراب" (ابن منظور، 1979)، وقال ابن فارس "الغين والذال والحرف المعتل أصل صحيح يدل على شيء من المأكل وعلى جنس من الحركة، فأما المأكل فالغذاء، وهو الطعام والشراب" (ابن فارس، 395 هـ).

في حين عرّفت إسماعيل (2021) الغذاء اصطلاحاً على أنه مواد تدخل جسم الإنسان من خلال الفم وذلك من أجل إبقاء الإنسان على قيد الحياة، وتزويده بالطاقة اللازمة لإتمام أنشطته اليومية سواء العقلية أو الجسدية أو الحيوية، وبناء الأنسجة والخلايا وترميم التالف منها.

واختلف تعريف يحيى وعائشة (Yahya and Ayse, 2011) للغذاء فقَدّمه على أنه عبارة عن مجموعة من الأطعمة المتوازنة والمتكاملة التي من خلالها يمكن الحفاظ على صحة الإنسان، فهو يتكون من مجموعة عناصر ضرورية يحتاجها الجسم كالبروتينات، والكربوهيدرات، والدهون، والفيتامينات، والأملاح والمعادن، والماء. كما أن الغذاء المتوازن يُساعد الإنسان في الاحتفاظ بوزن طبيعي، ويقلل من نسبة التعرّض للأمراض، ويُساعد من عملية النمو، والحفاظ على درجة حرارة الجسم.

ويمكن تعريف الغذاء على أنه طعام وشراب يحتوي على عناصر غذائية تغيد الجسم، وتمده بقوة وقدرة على النمو بالشكل السليم والطبيعي، كما أنه يحمي الجسم من الكثير من الأمراض المختلفة كالسرطان بكافة أشكاله وأنواع، ومرض السكري، واضطرابات المعدة، ويقي من السمّة. كذلك يمكن للإنسان أن يحصل على الغذاء بعدة طرق ومصادر كالخضراوات، والفواكه، والحبوب، واللحوم، ومنتجات الحليب، ومكملات الطاقة، والتي توجد في أصناف مختلفة من العناصر الغذائية (Lynch & Batal, 2012).

لذا نستنتج بأن الغذاء عبارة عن أطعمة لها أهمية وفائدة كبيرة في حماية جسم الإنسان والحفاظ على صحته العامة، وبالتالي ضمان حياة أفضل وأكثر صحة، وتسهّل عليه القيام بأنشطته اليومية الحياتية، مما يُساعده على زيادة إنجازاته على المستوى العملي، والمستوى الأسري، والمستوى الاجتماعي. لذا سيتم التعرّف أكثر على وظائف الغذاء لجسم الإنسان، والتي بشأنها تُساهم في تطوير وتحسين الصحة العقلية، والصحة الجسدية، والصحة النفسية.

وظائف الغذاء لجسم الإنسان

لخصت الكندي (2022) وظائف الغذاء لجسم الإنسان كما يلي:

- تزويد الجسم بالطاقة التي يحتاجها من أجل إتمام الوظائف والأنشطة اليومية.
- إمداد الجسم بالعناصر والمواد التي يحتاجها في بناء الأنشطة الجديدة، وصيانة، وتجديد الخلايا التالفة.

- تُساهم في تنظيم الوظائف الحيوية التي يقوم بها الجسم.

- حماية الجسم من الامراض والوقاية منها من خلال رفع مستوى أداء الجهاز المناعي.

- تنظيم التفاعلات الكيميائية التي تحدث داخل الجسم.

كذلك من الوظائف المهمة التي يقوم بها الغذاء داخل جسم الفرد توفير العناصر الغذائية المهمة من أجل ابقاء الفرد على قيد الحياة، ومن هذه العناصر هي البروتينات، والكربوهيدرات، والدهون، والتي توفر السرعات الحرارية مما يُساهم في المحافظة على صحة الفرد. كذلك هناك مغذيات ضرورية تعمل كمصدر للطاقة كالفيتامينات والمعادن، والتي يمكن الحصول عليها من أكثر من مصدر وعنصر غذائي. بالإضافة إلى أن الغذاء يُساهم في توفير المواد الضرورية للجهاز المناعي، وتُساعد في ضخ الإشارات العصبية في الجسم، وتحسين عملية إفراز الغدد، وتوفير المواد الأولية والأساسية من أجل إمداد الجسم بالطاقة اللازمة لحركة العضلات (آل غيهب، 2019). في حين قسّم الديب والجندي (2012) وظائف الغذاء إلى ثلاثة أقسام، ويمكن توضيحها كما يلي:

الوظائف الفسيولوجية: تتمثل هذه الوظائف في إنتاج الطاقة من خلال التزوّد بالعناصر الغذائية المتنوعة والمهمة التي تُساهم في توليد الطاقة الضرورية، مما يُسهّل من تحقيق العمليات الحيوية، إذ تُقاس هذه الطاقة من خلال عدد السرعات التي تدخل الجسم، فمثلاً يُعطى الجرام الواحد من الدهون تقريباً 9 سرعات حرارية، أما الكربوهيدرات والبروتينات تُعادل 4 سرعات حرارية، كما أن هذه الكمية ترتبط بوزن الجسم، والعمر، والنشاط اليومي، والحالة الصحية للفرد. كذلك المُساهمة في بناء وتجديد الجسم من أنسجة وخلايا من خلال التزوّد بالبروتينات والأملاح المعدنية والدهون والفيتامينات. بالإضافة إلى المُساهمة في تنظيم الوظائف الحيوية للجسم من خلال بناء وتعويض وتنظيم درجة حرارة الجسم، وضربات القلب، وحركات العضلات، وتحقيق التوازن المائي، أيضاً يمكن أن تقوم بحماية الجسم من بعض التراكمات للمواد السامة والضارة التي تدخل الجسم من عدة مصادر.

الوظائف الاجتماعية: تتمثل في الأطعمة التي يتم تناولها في المناسبات التي يُشارك فيها الفرد، والتي يمكن أن تقوي العلاقات والروابط الاجتماعية بين الأفراد والمجتمعات فيما بينهم، أي تكون وظيفة الغذاء سبب من أسباب التعارف بين الأفراد.

الوظائف النفسية: تتمثل في تلبية رغبات الفرد وحاجاته من الغذاء من الناحية النفسية، فعملية الشبع تؤدي إلى شعور الفرد بالرضا والأمان وبالتالي تحقيق الاستقرار النفسي له كالحالة المزاجية، مما يؤثر على أدائه وقدراته وطاقته.

تبيّن بأن هناك العديد من الوظائف والفوائد المهمة التي يقوم بها الغذاء لجسم الإنسان، فقبل أن يتم التطرق إلى الثقافة الغذائية، وأهمية توعية طلبة المدارس بالتغذية السليمة، من الضروري التعرّف إلى جسم الإنسان بشكل عام، وذلك من أجل معرفة العلاقة بين الثقافة الغذائية والاحتفاظ بمفاهيم جسم الإنسان.

مفهوم الثقافة الغذائية

تعرّف الثقافة الغذائية بأنها " ذلك النسيج المتشابك من المعلومات والسلوكيات والاتجاهات الموجبة المرتبطة بالغذاء والتغذية السليمة والتي يترجمها الفرد إلى أنماط سلوكية تدفعه إلى التفكير فيما يأكل واختيار الطعام متكامل العناصر الغذائية والمناسب لاحتياجات جسمه ليحمي نفسه من أمراض سوء التغذية وتغيير العادات الخاطئة، وتصحيح المفاهيم والعادات الغذائية المستحدثة" (خالد ويحيى، 2005، ص 8).

كما عرّفت إسماعيل (2021) الثقافة الغذائية على أنها كل ما يمكن للفرد أن يكتسبه من عادات سليمة تتعلق بالغذاء والتغذية التي تنتقل من خلال التنشئة الأسرية بشكل أساسي، والتي من خلالها يستطيع أن يختار الطعام المناسب لجسمه من أجل المحافظة عليه والوقاية من الأمراض، وتغيير العادات الغذائية السيئة إلى جيدة. في حين عرّفت جلابي (2018) الثقافة الغذائية على أنها مجموعة من المهارات المعرفية والاجتماعية التي تدفع الفرد إلى اتباعها بالطرق الصحيحة والسليمة من أجل تعزيز قدرته على المحافظة على صحة جيدة. كما أن الثقافة الغذائية تتمثل في المعارف، والمفاهيم التي يكتسبها الفرد، وخبراته، وسلوكياته، واتجاهاته نحو الغذاء الصحيحة والسليمة.

كذلك يمكن تعريف الثقافة الغذائية على أنها عملية يتم فيها تعليم الفرد علم التغذية، وتزويده بمعلومات، ومعارف، وخبرات، واتجاهات سليمة نحو التغذية الجيدة، وذلك بهدف اكتساب سلوكيات وعادات دائمة تُساهم في الوقاية من الأمراض، وتطبيق هذه المعارف والخبرات والمعلومات من أجل الاستخدام الأمثل للعناصر الغذائية الضرورية للجسم (World Health Organization, 2019).

بينما قدّم **المخلوف (2013)** تعريف آخر يختلف عن التعاريف السابقة للثقافة الغذائية، وعرفها على أنها مجموعة من الحقائق الصحية في مجال التغذية السليمة، وتحويلها إلى سلوكيات وعادات سليمة على مستوى الفرد ومستوى المجتمع، وذلك من خلال استخدام الأساليب التربوية بهدف تعليم الفرد كيفية وقاية نفسه من الأمراض، والمحافظة على صحته، وتجنب سوء التغذية التي يمكن أن تنتج بسبب قلة الوعي والجهل بموضوع التغذية السليمة، وبالتالي تغيير العادات الخاطئة إلى عادات سليمة.

لثقافة الغذائية أهمية للفرد عامةً، فمن أجل تحقيق التغذية السليمة وتوعية الأفراد بها، من الضروري أن يتم البدء بها في المؤسسات التعليمية كونها مؤسسة اجتماعية وتربوية تهدف إلى توعية الطلبة في جميع المجالات، وخلق أفراد مؤثرين وفعالين في مجتمعهم، لذا سيتم التعرّف إلى أهمية الثقافة الغذائية ودمجها في المناهج التعليمية.

أهمية الثقافة الغذائية في المناهج التعليمية

يعرف الغذاء على أنه طعام يتناوله الفرد سواء صلب أو سائل، وكما تم تعريف التغذية على أنها مجموعة من العمليات تزوّد الفرد بالغذاء أو العناصر الغذائية المهمة من أجل تحسين صحته العامة، لذا فإن للثقافة الغذائية أهمية على الفرد، فوضّح **خالد ويحيى (2005)** بأن تثقيف الفرد لأهمية الغذاء يُساعده على النمو، وتجديد خلايا الجسم، ويزوّد الجسم بالطاقة التي يحتاجها في إتمام وظائفه الحيوية المختلفة، وحفظ درجة حرارته، ويحميه من الإصابة بالأمراض المختلفة، لذا فإن التغذية الجيدة لا تعني مجرد إشباع الجوع، ولكنها تعني حصول الجسم على كل ما يحتاجه من العناصر الغذائية المهمة، وبذلك تتطلب التغذية الجيدة اختيار الغذاء المناسب لاحتياجات الجسم ومعرفة مكونات الغذاء ومصادره، وكيفية التخطيط للوجبات، ومعرفة طرق حفظ الأطعمة من الفساد أو التلوث، وترشيد استهلاك الغذاء، والوعي بالعادات الغذائية، والسعي نحو تغيير العادات الخاطئة، وبالتالي فإنه من المهم على كل فرد من أفراد الأسرة أن يكون لديه ثقافة التي تساعده كيف يختار غذائه المناسب لاحتياجات جسمه. ويشير **الجرواني وآخرون (2019)** إلى أن دمج الثقافة الغذائية في المناهج الدراسية والمواد الدراسية كالعلوم، والحساب، والتاريخ، والجغرافيا، والتربية الرياضية، والاقتصاد المنزلي، يُساعد الطلبة على معرفة العناصر الغذائية المهمة وبالتالي تُساعدهم على

اتباع أنماط صحية منذ صُغرهم، حتى تُصبح عادة لديهم، ويمكن أن يتم ذلك من خلال تزويد الطلبة بالمعلومات وأنماط السلوك المتعلقة بالغذاء بشكل مفصل وعلى مدار المراحل الدراسية.

في حين وضح منصور والسطوحى (2023) بأن الثقافة الغذائية جزء من المناهج الدراسية خاصة في التربية العلمية التي ترتبط بتعليم العلوم، إذ أن كتب العلوم تسمى العلوم والصحة، فهي تهدف إلى تزويد الطلبة بثقافة صحية، من أجل المحافظة على صحتهم. كما أنه من أهم أجزاء الثقافة الغذائية في المناهج الدراسية العلمية هي الثقافة الصحية التي تعتبر جزء مهم الثقافة العلمية كونها تُشكّل أحد أهداف التربية العلمية، وتُساهم في تثقيفه من الناحية الصحية والجسدية.

كذلك هناك أجزاء أخرى للثقافة الغذائية تعتبر مهمة لحياة الفرد الصحية، وهي الثقافة البيئية، والتي تُسمى بالتربية البيئية في المدارس، والتي تُعتبر عنصر مهم في تثقيف الطلبة وتوعيتهم بتحقيق الاحتياجات الغذائية الصحية، وتزويدهم بمعلومات تتعلق بالغذاء وكيفية تكوين عادات غذائية صحية وسليمة، والمساهمة في تثقيفهم حول التغذية والسلوك الغذائي بما يتعلق بالبيئة التي تحيط فيهم، والتعرّف على الأطعمة الضارة والمفيدة (زغلول، 2022).

وبين إسماعيل (2021) بأن الاقتصاد المنزلي الذي يُدرّس في المدارس يعتبر علم من العلوم الذي يهتم بدراسة الأسرة، واحتياجاتها، ومقوماتها على مستوى المنزل، والبيئة المحيطة بها، والمجتمع، وذلك بهدف توعية الأسرة بالأنماط الغذائية السليمة، وتحويلها إلى حياة أسرية أفضل من خلال تثقيف الطلبة في مختلف مجالات الاقتصاد المنزلي وخاصةً في مجال الغذاء، والتغذية من أجل تحسين الحالة الصحية والغذائية وأنظمة التغذية الأسرية الصحية والسليمة حتى تُصبح عادة لديهم.

كما أنه سواء كانت الثقافة الغذائية ترتبط ارتباط وثيق بالتربية العلمية أو التربية البيئية أو الاقتصاد المنزلي، فجميعها تعتبر تربية، الهدف منها أن تتحقق الثقافة الغذائية المتكاملة والشاملة للصحة (عبده، 2021)، إذ أن للثقافة الغذائية أهمية في تحسين صحة القلب، والتحكم في الوزن، والتقليل من خطر الإصابة بالأمراض كمرض السرطان، والتحكم في مرض السكري، وتحسين الوظائف المرتبط بالدماغ.

بعد التعرف إلى أهمية الثقافة الغذائية في المناهج التعليمية، سيتم التعرف إلى دور المؤسسات التعليمية من مديري مدارس، وإدارات مدرسية، والمعلمين والمعلمات في تنمية مفهوم الثقافة الغذائية وغرسه كمنط حياة صحي لدى الطلبة.

دور المؤسسات التعليمية في تنمية مفهوم الثقافة الغذائية لدى الطلبة

تعتبر المؤسسات التعليمية من المؤسسات التربوية التي تسعى إلى توعية الطلبة بكافة النواحي المختلفة في الحياة سواء الجسدية، أو العقلية، أو النفسية، أو الاجتماعية، أو الثقافية، وذلك من خلال الأنشطة المنهجية واللامنهجية، وتكون التربية الرياضية من المناهج الدراسية التي تُساهم إيجابياً في تحقيق الثقافة الغذائية لدى الطلبة. كما يظهر دور المؤسسات التعليمية في تنمية مفهوم الثقافة الغذائية لدى الطلبة من خلال توفير البيئة المناسبة لديهم في تحقيق عناصر اللياقة البدنية، وغرس العادات الصحية والغذائية، فالرياضة البدنية والغذاء يرتبطان معاً، وأيضاً تشجيع الطلبة على ممارسة الأنشطة البدنية من خلال توفير الملاعب والمنشآت الرياضية داخل المدرسة، وتوفير متخصصين ومعلمين للتربية الرياضية والغذائية، مع تخصيص جدول ومنهج دراسي حتى يلتزم الطلبة بها (Yahya & Others, 2011؛ Lynch & Batal, 2012).

كما يأتي دور المؤسسات التعليمية في توعية أولياء أمور الطلبة، إذ يظهر مدى تأثير الحالة الصحية للطلبة بمدى الثقافة الغذائية لديهم من خلال السلوكيات والاتجاهات الغذائية التي يمتلكها أولياء الأمور، فهم عنصر مهم في السلوكيات التي يكتسبها الطلبة، وبالتالي فإن توعيتهم يُؤثر على تحصيل الطلبة الدراسي، فدراسة (Lynch & Batal, 2012) بيّنت بأن الطلبة الذين لديهم وزن طبيعي تحصيلهم الدراسي أفضل من الطلبة الذين أوزانهم تحت أو فوق الطبيعي، فعلى سبيل المثال الطلبة الذين لديهم سمنة تبين بأن الوظائف الحيوية لديهم تتأثر، وممارستهم للأنشطة اليومية تقل سواء داخل المدرسة أو خارجها، وتؤثر على حياتهم الاجتماعية، وتحدهم من حركتهم ومشاركتهم في الأنشطة المدرسية، لذا فإن الاتزان الصحي الجسدي يؤثر على الصحة العقلية للطلبة، وتُساهم في اتزان أدائهم ومشاركتهم في الأنشطة المدرسية.

ويلعب الإشراف المدرسي للطلبة للعادات الصحية والغذائية السليمة تحد من انتشار معدلات السمنة، والأمراض الناتجة عن قلة الوزن، وبالتالي المساهمة في انتشار عادات ثقافية غذائية أكثر استمرار والتي بدورها تُساهم في تنمية وتحقيق صحة أفضل. كما أن الإشراف المدرسي يُساهم في اكتشاف العادات الخاطئة التي يتبعها الطلبة والتي تؤثر على تكوينهم الجسدي، والعقلي (Yahya, 2009).

في حين أضافت هاشمي وآخرون (2017) بأن على الطالب اتباع أنماط صحية سليمة من أجل أن تحقيق عملية نموه بشكل سليم، ويأتي دور المدرسة كإحدى المؤسسات الاجتماعية والتربوية والتعليمية المهم والرئيسي في تثقيف الطلبة، والتي يقع على عاتقها مسؤولية كبيرة كونها تُساهم في تربية وتثقيف فئات مهمة وكبيرة من المجتمع، إذ أنها تتعاون مع الأسرة في تربية أبنائها، على اعتبار أن مهمة التربية لا يمكن أن تقوم الأسرة بها وحدها، نظراً لانتشار ظاهرة الأمية بين الوالدين، وضعف المستوى الثقافي والصحي لديهم، وبالتالي يأتي دور المدرسة في تنمية الفرد، ونقل الثقافة لديهم في الجانب الصحي.

كما ذكر (Al-Amari, 2012) العديد من المهام التي تقع على المعلمين والمعلمات في تنمية المفاهيم الثقافية الغذائية لدى الطلبة وهي كما يأتي:

- جمع المعلومات التي ترتبط بالتغذية السليمة وتزويدها بأهالي الطلبة، والطلبة أنفسهم.
- تقديم وجبات متوازنة وصحية في المقصف المدرسي.
- تكوين اتجاهات ايجابية لدى الطلبة وممارسة السلوكيات الغذائية الصحية من أجل المحافظة على صحتهم.
- مساعدة الطلبة على تقبل الطعام الجيد من خلال تشجيعهم على تذوقه.
- عمل محاضرات تثقيفية حول التغذية السليمة والثقافة الغذائية.
- عمل أنشطة تثقيفية ترتبط بالتغذية والصحة وكيفية اختيار الأطعمة الصحية بدلاً من الأطعمة غير الصحية.

تبيّن بأن للمؤسسات التعليمية والعاملين فيها دور أساسي وكبير في تنمية مفهوم الثقافة الغذائية لدى الطلبة، وتعريفهم بأهميتها في الحفاظ على صحة جسم، لذا سيتم التعرف إلى العلاقة القائمة بين الثقافة الغذائية والاحتفاظ بمفاهيم جسم الإنسان في المؤسسات التعليمية.

علاقة الثقافة الغذائية بالاحتفاظ بمفاهيم جسم الإنسان في المؤسسات التعليمية

توجد علاقة ما بين الثقافة الغذائية والمحافظة على مفاهيم جسم الإنسان في المؤسسات التعليمية لدى الطلبة، إذ بين زغلول (2022) هذه العلاقة وهي كما يلي:

- إن تناول وجبة الإفطار لدى الطلبة بإعتبارها أهم وجبة في اليوم، تُساهم في زيادة تركيز الطالب، وتحميه من الأمراض. كما أن اكتساب العادات الصحية واستبدال العادات الخاطئة لها تأثير على الصحة النفسية والصحة العقلية للطالب. وإن اشتمال وجبة الإفطار على البروتين، الكالسيوم، والحديد، ومشروبات دافئة، تُساهم في تنشيط الجسم، والحفاظ على صحة الجسم وسلامته.

- تُساهم توعية الطالب بأهمية النظافة الشخصية وتغطية الأطعمة من أجل الحفاظ على الملوثات تحميه من انتقال الأمراض والعدوى.

- التنوع في الغذاء الصحي والمتكامل والمتزن يُساعد على إمداد الطالب بالطاقة. وتوعية الطالب بالابتعاد عن الحلويات لأنها تزيد وزنه وتسبب له بالأمراض، وتُساهم في خفض الفيتامينات والبروتينات، وتضعف من نموه. وتوعية وتنقيف الأهل حول الغذاء الصحي تُساعد الطالب على تسريع نموه بشكل سليم، لذا فإن اكتساب سلوكيات واتجاهات سليمة حول الغذاء تحمي الطالب من الأمراض.

وتشير نيايبرا (Nyapera, 2013) أن للثقافة الغذائية دور في الاحتفاظ بمفاهيم جسم الإنسان، فكلما كان الفرد أكثر ثقافةً ووعياً كلما تحسنت وتطورت صحة الطالب، لذا فإن التربية الغذائية تُساعد الطالب على فهم جسده وكيفية الاحتفاظ بصحته. ففي مجال التغذية، هناك أنماط وسلوكيات وعادات على الطالب أن يكتسبها، وأن يتعلمها من أجل وقاية نفسه من الأمراض، والحفاظ على صحته وقدرته وطاقته وتجديدها. كما يمكن للثقافة الغذائية توعية الطالب حول كيفية حماية نفسه من نقص الوزن أو زيادته، فسوء التغذية تُسبب بأمراض عديدة ومختلفة، لذا فإن اتباع أنماط صحية تحميه من التعرض للأمراض.

بالإضافة إلى أن اتباع المؤسسات التعليمية طرق وأساليب متنوعة لتعليم وتوعية الطالب بالثقافة الغذائية، والمساهمة في تجريبه للأطعمة الصحية المتنوعة داخل حدود المدرسة تُساعده على اختيار الأطعمة الصحية خارج المدرسة أيضاً، وبالتالي تُساعد على التمييز بين الأطعمة الضارة وغير الضارة، واختيار غير الضارة منها. لذا فإن الممارسات الصحية تعتبر عامل مهم في حماية الطالب من أمراض متعددة. كما أن للثقافة

الغذائية دور في توعية الطالب على كيفية مضغ الطعام، والاهتمام بنظافة الفم والأطعمة، ومدى صلاحية هذه الأطعمة، وبالتالي فإن ذلك يُساهم في الاحتفاظ بمفاهيم جسم الإنسان (Briggs *et al*, 2010).

للتقافة دور كبير ومهم في توعية الطالب حول الاحتفاظ بجسمه، فهي تهتم بالصحة والمرض، لذا فإن دراسة علاقة الثقافة عامة بالصحة من خلال الأساليب والأنماط السلوكية التي يتبعها الطالب مهم في التعرف إلى كيفية الوقاية من الأمراض وعلاجها. كما أن الثقافة عامة تعتبر إحدى الطرق الأساسية في تعريف المجتمعات باتباع أساليب حياة صحية خالية من الأمراض، ويمكن نقلها من جيل إلى جيل، لذا فإن السلوك البشري سواء كان ايجابياً أو سلبياً يؤثر على حياته وصحته. كما أن التغذية السليمة تُؤثر على الصحة العقلية للطالب، وتُسهل من عملية تعلمه، واكتسابه للمعلومات الجديدة، وتذكرها، واسترجاعها، وربطها بالخبرات السابقة (Chuanlai & *et al*, 2010).

يمكن الاستنتاج بأن هناك علاقة طردية بين الثقافة الغذائية والاحتفاظ بمفاهيم جسم الإنسان، كلما زاد وعي الطالب بأهمية اكتساب عادات غذائية صحية تحسن وتطور جسمه، وبالتالي فإن ذلك ينعكس على جميع نواحي حياته سواء الأكاديمية، أو الاجتماعية، أو الصحية، أو النفسية، أو العقلية.

2. 2 الدراسات السابقة

اهتمت الكثير من الدراسات بدراسة الوعي والثقافة الغذائية ومن هذه الدراسات، الدراسات السابقة الآتية:

2. 2. 1 الدراسات العربية

هدفت دراسة العاني وحمد (2021) الى التعرف الى الثقافة التغذوية ومستوى الوعي الصحي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على 150 طالب وطالبة تم اختيارهم بصورة عشوائية، حيث تم توزيع استبانة مكونة من 31 فقرة لهم لقياس الوعي الصحي والتغذوية، وبعد جمع البيانات والمعلومات ومعالجتها احصائيا أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمتغير الجنس وذلك لصالح الذكور، ولم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير المستوى الاقتصادي و المرحلة الدراسية، ووجود اختلاف في المتوسط الحسابي للعينة عن الوسط الفرضي لمقياس الوعي الصحي والتغذوية.

ودرس كل من السيد وسعيد (2020) العلاقة بين الحالة الغذائية والتحصيل الدراسي بين تلاميذ المدارس الأولية بمدينة وادي الدواسر بالمملكة العربية السعودية، تكونت عينة الدراسة من (150) تلميذة تم تقييم الحالة الغذائية لهم وتحديد العناصر الغذائية من خلال استرجاع 24 ساعة والتاريخ الغذائي ومن خلال القياسات الجسمية، وتم تقييم التحصيل الدراسي من خلال درجات الاختبارات في العلوم والإنجليزي والعربي والرياضيات. أوضحت النتائج وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الحالة الغذائية والتحصيل الدراسي، ووجود علاقة ارتباطية إيجابية بين درجة العلوم وكل من فيتامين ج، ب 6، ووجود علاقة ارتباطية بين درجات اللغة العربية والمستوى المأخوذ من البروتين الحيواني والكلبي وفيتامين ب 6.

وهدفت دراسة النادر (2019) الى التعرف الى الوعي الغذائي ومصادر الحصول على عينة من طلبة جامعة البلقاء التطبيقية. أجريت الدراسة على عينة مقدارها (200) طالب وطالبة طبقت عليهم استبانة مكونة من (38) فقرة لقياس الوعي الغذائي وذلك لتحديد الفروق في مستوى الوعي الغذائي تبعا لمغيرات (الجنس، نوع الكلية، السنة الدراسية)، واستبانة من (6) فقرات للحصول على معلومات. بعد اجراء المعالجة الإحصائية أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الثقافة الغذائية تعزى لمتغير الجنس

ولصالح الذكور، والسنة الدراسية لصالح طلبة السنة الدراسية والثالثة، وعدم وجود دلالة إحصائية لمتغير نوع الكلية، بحيث أظهرت نتائج الدراسة ان مستوى الوعي الغذائي العام لدى أفراد العينة كان مرتفعا، وأن الانترنت هو الأكثر تأثيرا في الحصول على المعلومات.

أما دراسة الثلاب ومراد (2019) فقد هدفت الى التعرف الى فاعلية أنموذج تسريع التفكير في اكساب المفاهيم الأحيائية والمهارات العقلية لدى طلبة الصف الثاني المتوسط في مادة الأحياء. تم استخدام المنهج التجريبي ذات الضبط الجزئي للمجموعة التجريبية والضابطة على عينة عددها (106) طلاب موزعين على ثلاثة شعب (أ-ب-ج) واختيار الشعبة (أ) البالغ عددها (35) لتكون المجموعة التجريبية، والشعبة (ج) البالغ عددها (34) لتكون مجموعة ضابطة. تم اعتماد المتغيرات المستقلة الأتية ليتم فحصها: العمر الزمني محسوبا بالشهور، التحصيل الدراسي للوالدين، التحصيل السابق في مادة العلوم، المعلومات السابقة، الذكاء. تم اعتماد أداتين للبحث هما; اختبار اكتساب المفاهيم الأحيائية بالاعتماد على المفاهيم الأساسية والفرعية، واختبار المهارات العقلية. وبعد استخدام الوسائل الإحصائية المناسبة أظهرت النتائج تفوق طلاب المجموعة التجريبية الذين درسوا على أفق أنموذج تسريع التفكير.

وأجرى بن سميثة (2019) بدراسة هدفت الى التعرف الى تأثير برنامج الألعاب الترويحية الحركية في تحقيق الثقافة الغذائية وتنمية الوعي الغذائي لدى تلاميذ المدرسة الابتدائية. تم اختيار العينة بطريقة مقصودة بلغ عددها (30) تلميذ وتلميذة، استخدم الباحث المنهج التجريبي وأعددت استبيان للثقافة الغذائية لتلاميذ المرحلة الابتدائية واستمارة استطلاع أساتذة المرحلة الابتدائية لاختيار الألعاب الترويحية الحركية، وبرنامج الألعاب الترويحية الحركية، كما وأعدت استبيان مقابلة أساتذة المرحلة الابتدائية. أظهرت نتائج الدراسة التأثير الإيجابي والفعال للبرنامج المقترح للألعاب الترويحية الحركية في تنمية الثقافة الغذائية.

وهدف دراسة بني هاني وآخرون (2018) الى التعرف الى الوعي الغذائي المرتبط بالنواحي النفسية لدى فريق كرة القدم المحترفة في الأردن، حيث تم استخدام المنهج الوصفي لملائمته لمحتوى الدراسة، كما

وتكونت عينة الدراسة من (199) لاعبا واداريا موزعين على 12 فريق ما نسبته 49% من المجتمع الكلي. أظهرت نتائج الدراسة ان مستوى الوعي الغذائي المرتبط بالنواحي النفسية كان منخفضا وانه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية على كافة متغيرات الدراسة عند استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وتحليل التباين المتعدد واختبار LSD.

ودرست العاني (2018) هدفت الدراسة الى التعرف الى مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة المرحلة المتوسطة وإيجاد العلاقة بين الوعي الغذائي والصحي، وإيجاد العلاقة بين مؤشر كتلة الجسم والوعي الصحي والغذائي، حيث أجريت الدراسة على (759) طالب وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية. أكدت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الوعي الغذائي والصحي ووجود اختلاف في المتوسط الحسابية للعينة عن الوسط الفرص لمقياس الوعي الصحي والغذائي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى الحديد والكالسيوم في دم العينة مقارنة بالمستوى الطبيعي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس الوعي الغذائي والصحي لدى بعض المتغيرات.

أما دراسة **عصافرة (2016)** فقد هدفت الى التعرف الى مدى اكتساب طلبة الصف العاشر الأساسي في محافظة الخليل للمفاهيم الصحية المتضمنة في كتب الصحة والبيئة وعلاقتها باتجاهاتهم نحو المبحث. عملت الباحثة على بناء أداتين للرسالة; الأداة الأولى استبانة مكونة من (26) فقرة لقياس اتجاهات طلبة الصف العاشر نحو مبحث الصحة والبيئة، واختبار مكون من (30) فقرة لقياس اكتساب طلبة الصف العاشر المفاهيم الصحية المتضمنة في كتب الصحة والبيئة. بعد التأكد من صدق الأدوات وثباتهم تم تطبيق الدراسة على عينة مكونة من (349) طالب وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العنقودية الطبقية. أظهرت النتائج أن مستوى اكتساب الطلبة لمفاهيم الصحية المتضمنة في كتب الصحة والبيئة وأن اتجاهات الطلبة نحو مبحث الصحة والبيئة كان متوسطا، كما وأوضحت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) لمفاهيم الصحية المتضمنة في كتب الصحة والبيئة تعزى لمتغير التحصيل العام ولصالح التحصيل الأعلى من 80، ووجود فروق إحصائية تعزى لمتغير الجنس ولصالح الاناث.

وهدفت دراسة **الحميري (2015)** الى دراسة مستوى وعي المرأة الريفية حول الغذاء والتغذية، لأهمية المرأة كونها ربة الأسرة والمسؤولة المباشرة عن التغذية وعلى مستوى وعيها ومعرفتها بالأمر المتعلقة بالغذاء سيتأثر المستوى الصحي للعائلة. حيث تكونت العينة من (160) امرأة متزوجة تم اختيارهم بطريقة عشوائية من أربع محافظات مختلفة. أوضحت النتائج وجود علاقة ارتباطية معنوية موجبة بين وعي الريفيات والعوامل الذاتية لهم، حيث كان المستوى العام للوعي الغذائي للنساء الريفيات متوسط خاصة في المجالات الأتية: الكربوهيدرات، الفواكه والخضروات، تغذية الأطفال.

هدفت دراسة الشدايده والضمور (2013) الى تحديد مستوى الوعي الغذائي للسيدات الأردنيات في محاور الغذاء والتغذية وذلك بواسطة استبيان لقياس مستوى الوعي وعلاقته ببعض المتغيرات باستخدام المنهج الوصفي على عينة تكونت من (350) سيدة تم مقابلتهم شخصيا حيث استخدمت الاستبانة لقياس مستويات الوعي الغذائي للسيدات. بينت نتائج الدراسة أن (13.5%) من النساء الاردنيات لديهن وعي غذائي منخفض، وأن (71.1%) من النساء الاردنيات لديهن وعي غذائي متوسط، وأن (15.4%) من النساء الاردنيات لديهن وعي غذائي مرتفع. بينت نتائج الدراسة وجود علاقة دالة احصائيا بين مستوى الوعي وبين التفرغ لمهنة ربة منزل ومكان الإقامة.

أما دراسة **مرياح (2012)** فقد هدفت الى دراسة سوء التغذية لدى المتدرس وعلاقته بالتحصيل الدراسي. وذلك باستخدام عينة عشوائية ضمت (105) تلميذ واتباع عدة خطوات أولها حساب الوزن والطول ثم استبيان هدفها التعرف على سوء التغذية والعادات الغذائية. أكدت النتائج وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين سوء التغذية وعدم القدرة على التركيز لدى المتدرس، ووجود علاقة ارتباطية عكسية بين سوء التغذية والتحصيل الدراسي، ووجود علاقة ارتباطية بين سوء التغذية والعادات الغذائية للمتدرس.

وهدفت دراسة حمزة (2011) الى التعرف الى المهارات العقلية المتضمنة في أنشطة وأسئلة كتاب العلوم للصف السادس الابتدائي في ضوء أنموذج مارزانو. استعملت الباحثة أسلوب تحليل المحتوى لكتاب العلوم للصف السادس بواسطة أداة البحث والتي هي عبارة عن قائمة متضمنة للمهارات العقلية والبالغة (21) مهارة عرضت على ذوي الخبرة والاختصاص. أبرز الاستنتاجات التي تم التوصل اليها فهي أن أنشطة وأسئلة كتاب العلوم تعاج بدرجة كبيرة المعلومات المتعلقة بالخبرات الحسية ومهارات التفكير الخاصة بذلك.

أجرى خويلة والعلي (2011) دراسة هدفت الى التعرف الى مدى الوعي الصحي الغذائي لدى لاعبي المنتخبات الرياضية في جامعة اليرموك، تكون مجتمع الدراسة من (210) لاعبا حيث تم أخذ عينة عددها (120) لاعبا بالطريقة العشوائية واستخدام المنهج الوصفي واعداد استبانة خاصة شملت ثلاثة محاور. توصلت الدراسة الى أن (72.50%) يتناولون مشروبات غازية بكمية كبيرة دون وجود رقابة طبية عليهم، وأن (83.33%) من لاعبي المنتخبات الرياضية يمارسون الأنشطة الأخرى غير اللعب مع المنتخب، وأن (61.76%) من لاعبي المنتخبات يمارسون حوالي ساعة من النشاط الرياضي يوميا، وأن (87.50%) يتناولون 3 وجبات وأكثر يوميا.

وهدفت دراسة العمارين (2010) الى تحليل محتوى كتب علم الأحياء في الصفوف الأخيرة من مرحلة التعليم الأساسي في مجال التربية الجنسية. تكونت عينة الدراسة من كتب علم الأحياء المقررة في الصفوف الثلاثة الأخيرة (الصف السابع، الثامن، التاسع) في سوريا للعام الدراسي 2008/2007 وذلك باستخدام المنهج الوصفي القائم على أسلوب تحليل المحتوى. أظهرت النتائج الاهتمام الواضح بمفاهيم التربية الجنسية في كتب علم الأحياء، إذا تبين النتائج ان كتاب الصف التاسع الأكثر اهتماما في هذه المفاهيم. كما وكان هنالك تناقض في نسبة المفاهيم المعدومة في الكتب تصاعديا من الصف السابع حتى الصف التاسع.

وجاءت دراسة السليمانى (2010) للتعرف الى مفاهيم التربية الصحية التي ينبغي أن تتضمنها كتب العلوم للصفين الأول والثاني للبنين، استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي الذي يعتمد على تحليل المحتوى،

تكونت عينة الدراسة من كتب العلوم المقررة للصفين الأول والثاني الابتدائي في المملكة العربية السعودية، توصلت الدراسة الى النتائج الأتية: بلغ عدد مفاهيم التربية الصحية التي تواجدت في كتابي العلوم للصف الأول الابتدائي (11) مفهوماً، بينما بلغ عدد المفاهيم التي لم يتم تناولها (19) مفهوماً. وبلغ عدد المفاهيم الصحية التي تم تناولها في كتاب العلوم للصف الثاني الابتدائي (12) مفهوماً، والمفاهيم التي لم يتم تناولها (18) مفهوماً مما يدل ذلك على وجود قصور في مجالي صحة المجتمع ومجال مكافحة الأمراض والوقاية منها.

وهدفنا دراسة **قدومي وزايد (2009)** للتعرف إلى مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وجامعة السلطان قابوس، بالإضافة لتجديد الفروق في مستوى الوعي الغذائي وفقاً لمتغيرات الجامعة (الجنس، والمستوى الدراسي، والمعدل التراكمي لدى الطلبة) ولتحقيق هدف الدراسة تم عمل استبانة مكونة من (15) فقرة وذلك لقياس الوعي الغذائي على عينة مكونة من (207) طالب وطالبة بواقع (102) من جامعة السلطان قابوس و (105) من جامعة النجاح الوطنية. أظهرت النتائج بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الوعي الغذائي لدى الطلبة وأنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً للمعدل التراكمي لصالح المعدل الأعلى، كما وأظهرت النتائج ان مستوى الوعي الغذائي العام حيث وصلت نسبته 59%.

وأجرت **العبيد (2007)** بدراسة هدفت الى التعرف الى الثقافة الغذائية وعلاقتها بالسلوك الغذائي عند مرضى السكري بولاية الخرطوم. أجريت هذه الدراسة المسحية على عينة تكونت من (40) مريضاً من مرضى السكري المترددين على مركز الواحة، ثم جمعت البيانات باستخدام استبيان ملء من قبل الباحثة بعد مقابلتها الشخصية مع المرضى. كشفت الدراسة عن علاقة ذات دلالة إحصائية بين الثقافة الغذائية والسلوك الغذائي ومنع حدوث مضاعفات خطيرة لمرضى السكري بولاية خرطوم.

2. 2. 2 الدراسات الأجنبية

أجرى بوروز وآخرون (Burrows et al.,2017) دراسة هدفت الى التعرف الى العلاقة بين المدخول الغذائي والتحصيل الدراسي بشكل منهجي، تم اجراء هذه الدراسة من خلال عدة تقييمات منها قياس المدخول والعلاقة بين المدخول والأداء الأكاديمي، وقياس الأداء الأكاديمي على عينة من الأطفال في سن (5-18) وأدرجت أربعين دراسة للاستدلال. أكدت النتائج على وجود علاقة ارتباطية معتدلة للوجبات الغذائية المتميزة بالفطور المنتظم والكميات المنخفضة للأطعمة الغنية بالطاقة، وكذلك وجود علاقة بين جودة النظام الغذائي ونتائج التحصيل الدراسي.

وجاءت دراسة الادهم وآخرون (El-Adham et al,2016) لتقييم العلاقة بين الحالة الصحية والتغذية وأداء المعلمين لدى أطفال المدارس الابتدائية بمديرية سنوفر بمحافظة الفيوم. تتألف العينة من 125 طفلا في ستة صفوف من مدرستان ابتدائيتان في منطقة سنوفر، كما وتم استخدام ثلاثة أدوات؛ ورقة التقييم السريري، واستبيان لجمع المعلومات الديموغرافية للطلبة ومعرفتهم بالتغذية ومقياس تقييم أداء التعلم للطلبة. أكدت النتائج وجود علاقة تبين الحالة الصحية والتغذوي والتعلم وأداء الطلاب في المرحلة الابتدائية.

أما دراسة الانصاري وزملاءه (El Ansari, Adentunji & Oskrochi,2014) فقد فحصت العلاقة بين الغذاء والصحة النفسية وذلك ن طريق دراسة العلاقة بين الغذاء والاكنتاب والاجهاد المقدر بين طلاب الجامعات في المملكة المتحدة. تم جمع البيانات من خلال استبانة مكونة من 12 فقرة طبقت على 3706 طالب وطالبة. أشارت النتائج الى وجود علاقة طردية بين الاجهاد المقدر والاكنتاب وبين الأطعمة الغير صحية، ووجود علاقة عكسية بين الأطعمة الصحية والاكنتاب والاجهاد المقدر لكلا الجنسين.

وأجرى زاهره وزملاءه (Zahra, Ford & Jodrell,2014) دراسة هدفت الى التعرف الى العلاقة بين كل من الاستهلاك اليومي للوجبات السريعة والأكل غير النظامي، بكل من الصحة الجسدية والعقلية في المدارس الثانوية، تم تطبيق الدراسة على أفراد تراوحت أعمارهم من (12-16 عام) على عينة مكونة من

(10645) شخص. أوضحت النتائج أن 17.2% من الاستهلاك اليومي كان وجبات سريعة وأن 2.9% من أفراد العينة لا يتناولون طعامهم بانتظام. تشير هذه النسب إلى وجود مؤشر خطير إلى سلوكيات الأكل غير الصحي لأطفال المدارس الثانوية مما قد يؤثر سلباً على صحتهم النفسية والبدنية.

وهدفت دراسة نيقولا وآخرون (Nicola *et al*, 2008) للتعرف إلى العلاقة بين بيئة المنزل والنشاط البدني والنسق الغذائي للأطفال رياض الأطفال، حيث تم قياس النشاط البدني للطفل والسلوك الغير صحي والنسق الغذائي وذلك باستخدام بيانات أولياء الأمور بعد زيارة منازل الأطفال والحصول على المعلومات بالملاحظة المباشرة والمقابلة الشخصية مع الأباء. أوضحت النتائج ارتباط استهلاك الأطعمة غير الأساسية بشكل مرتفع بمنع الطفل مكملات غذائية وتقديم حوافز لتناول الوجبة الأساسية. وقد ارتبط انخفاض معدل الاستهلاك الفواكه والخضار مع تذكير الطفل بضرورة تناول الأطعمة وتقديم الحوافز الغذائية له لتناول الوجبات الأساسية.

وهدفت دراسة ويكر (Weker, 2008) إلى التعرف إلى قياس تغذية الأطفال ما قبل المدرسة. أكدت الدراسة على ضرورة توزيع الدائم للعناصر الأساسية للتغذية بين أطفال رياض الأطفال لأن النتائج أشارت إلى أن أغلب هؤلاء الأطفال يستهلكون بشكل منتظم للوجبات الأساسية، كما وأظهرت الدراسة ان النظم الغذائية للأطفال احتوت على منتجات غنية بالأحماض الدهنية والسكريات المفرطة.

وقام صن وديني (Dunn & Denny, 2007) بدراسة هدفت إلى مقارنة الثقافة التغذوية بالاتجاهات والسلوكيات الغذائية لطلبة كلية التربية الرياضية، بحيث تكونت عينة الدراسة من (98) طالبة و(92) طالب بمعدل (190) طالب وطالبة وذلك باستخدام المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة. واستخدم استبانة التغذية العامة (GNKQ) (GNKQ: General Nutritional Knowledge Questionnaire) مكونة من أربعة محاور كأداة للدراسة. أظهرت نتائج الدراسة ان هناك انخفاض كبير في الثقافة التغذوية وعدم

وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار الاتجاه نحو الأكل، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير الجنس وذلك لصالح الاناث.

وهدفت دراسة عبد الحكيم (Abdel-Hakim, 2002) الى التعرف الى الثقافة الغذائية لدى مربى الألعاب الفردية والجماعية وناشئين الألعاب الفردية والجماعية وذلك باستخدام المنهج الوصفي واختيار عينة مكونة من (120) لاعبا تتراوح أعمارهم من (15-20) عاما و24 مدربا في أربعة أنشطة رياضية مختلفة. أظهرت نتائج الدراسة اهتمام المدربين بالعادات الغذائية للناشئين داخل المجال الرياضي فقط متجاهلين عاداتهم خارج النشاط الرياضي.

3 2..2 التعقيب على الدراسات السابقة

في ضوء الدراسات السابقة التي تم عرضها أعلاه، فقد تبين أن معظم الدراسات السابقة تناولت جزء من متغيرات الدراسة الحالية وهم (الثقافة الغذائية، الجنس، التحصيل الدراسي). وقد اعتمدت معظم الدراسات السابقة المنهج الوصفي لملائمته لغرض الدراسات، وذلك من خلال استخدام معظمها للأداة الاستبانة كأداة أساسية رئيسة لجمع البيانات والمعلومات، وهناك عدد من الدراسات التي وظفت المقابلة، وورقة التقييم السريري، مقياس تقييم أداء التعلم، قياس طول ووزن أفراد العينة.

وقد اختلفت عينة الدراسة عن الدراسات السابقة؛ من حيث مجتمع الدراسة الذي تناولته، كون الدراسات الأخرى تكون مجتمع الدراسة فيها من لاعبين كرة القدم، اداريين، أطفال ما قبل المدرسة، طلبة الابتدائية، طلبة الكليات والجامعات، ومربي الألعاب الفردية والجماعية. في حين تميزت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة، بأن مجتمع الدراسة تكون من جميع طلبة الصف العشر في المدارس الخاصة التابعة لمديرية تربية بيت لحم.

وقد استفادت الباحثة من الدراسات السابقة من نواح عدة أهمها صياغة مشكلة الدراسة، بناء على مواضيع لم تتطرق لها الدراسات السابقة وتطوير ما كان هنالك نقص فيه، كما وقد ساعدت الدراسات السابقة في جمع المعلومات لبناء الإطار النظري للدراسة الحالية، وصياغة الأهداف وأهمية الدراسة الحالية، في ضوء ما سبقه لمدى المعرفة العلمية والدراسات اللاحقة حول موضوع الدراسة. وأهم ما أفادته الدراسات الحالية هو تطوير أدوات الدراسة وصياغة فقراتها.

وقد اتفقت الدراسة الحالية مع نتائج معظم الدراسات السابقة وذلك لوجود معرفة بالثقافة الغذائية واختلفت مع بعض الدراسات السابقة من حيث إيجاد العلاقة بين الثقافة الغذائية والاحتفاظ بمفاهيم جسم الانسان حيث وجدت علاقة ارتباطية إيجابية بينهم، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية لمتغير مكان السكن وذلك لصالح المدينة.

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

1.3 منهج الدراسة

2.3 مجتمع الدراسة

3.3 عينة الدراسة

4.3 أداة الدراسة

1.4.3 أداة الأولى: استبانة الثقافة الغذائية

2.4.3 أداة الثانية: اختبار الاحتفاظ بمفاهيم جسم الانسان

5.3 صدق أداة الدراسة

6.3 ثبات أداة الدراسة

7.3 متغيرات الدراسة

8.3 إجراءات تنفيذ الدراسة

9.3 المعالجات الإحصائية

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

يتناول هذا الفصل وصفًا دقيقًا وواضحًا لما اتبعته الباحثة في تنفيذ الرسالة، ومن ذلك توضيح وتعريف منهج الدراسة، وتحديد مجتمعاها، ووصف عينة الدراسة وطريقة اختيارها، وكيفية بناء أداة الدراسة والتي هي عبارة عن استبانة لقياس الثقافة الغذائية لدى طلبة الصف العاشر، واختبار لقياس مدى احتفاظ طلبة الصف العاشر بمفاهيم جسم الانسان، والتأكد من صدقها وثباتها، وتوضيح للمتغيرات المتواجدة فيها، كما وتتضمن الإجراءات التطبيقية والمعالجة الإحصائية التي استخدمت في معالجة بيانات الدراسة، وفيما يلي وصف لهذه الإجراءات.

3. 1 منهج الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة قامت الباحثة باستخدام المنهج الوصفي الارتباطي. ويعرف بأنه المنهج الذي يدرس ظاهرة أو مشكلة ما منتشرة حاليا بحيث يمكن الحصول منها على معلومات تجيب عن أسئلة الدراسة دون تدخل الباحثة فيها، والتي تحاول الباحثة من خلاله وصف وتوضيح ظاهرة موضوع الدراسة وتحليل بياناتها، وبيان العلاقة بين متغيرات الدراسة، ونوعية العلاقة طردية أم عكسية، موجبة أم سالبة ان وجدت، والآثار والعمليات التي تتضمنها.

يعد المنهج الوصفي الارتباطي أحد أنواع مناهج البحث العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة، وتصنيفها، وتحليلها وأخضاعها للدراسات الدقيقة بالفحص والتحليل، ولكون الدراسة تهدف الى التعرف الى الثقافة الغذائية وعلاقتها بالاحتفاظ بمفاهيم جسم الانسان لدى طلبة الصف العاشر في مديرية تربية بيت لحم، تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي لملائمته لأهداف الدراسة.

3. 2 مجتمع الدراسة

تألف مجتمع الدراسة من (550) طالبة وطالبة، منهم (275) طالباً (276) طالبةً. ووهم جميع طلبة الصف العاشر الأساسي في المدارس الخاصة التابعة لمديرية تربية بيت لحم للعام الدراسي 2023/2022.

3. 3 عينة الدراسة

شكلت عينة الدراسة ما نسبته (18.9%) من مجتمع الدراسة، حيث اشتملت العينة على (104) طالباً وطالبة، إذ تم العينة بالطريقة الطباقية وفقاً لجنس الطالب، والجدول (1.3)، يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة:

جدول (1.3): توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيرات الدراسة.

المتغير	المستوى	العدد	النسبة المئوية
الجنس	ذكر	52	50.0
	انثى	52	50.0
مكان السكن	غير ذلك	15	14.4
	مدينة	89	85.6
التحصيل في العلوم	أقل من 70	9	8.7
	من 70-80	32	30.8
	80 فأعلى	63	60.6

يبين الجدول (1.3) توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس أن نسبة (50%) للذكور، ونسبة (50%) للإناث. ويبين متغير مكان السكن أن نسبة (14.4%) غير ذلك، ونسبة (85.6%) مدينة. ويبين متغير التحصيل في العلوم أن نسبة (8.7%) لأقل من (70)، ونسبة (30.8%) من (70-80)، ونسبة (60.6%) ل (80) فأعلى.

3. 4 أدوات الدراسة

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة والإطار النظري المتعلق بموضوع الدراسة وأهدافها، عملت الباحثة على بناء الأداتين الأتيتين:

1.4.3 الأداة الأولى: استبانة خيارات الثقافة الغذائية

تضمنت استبانة خيارات الثقافة الغذائية (25) فقرة حول الثقافة الغذائية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة بيت لحم، وكل فقرة تكونت من خيارين (أ)، (ب) وعلى الطالب أن يختار ما يفضله من هذين الخيارين، ويأخذ الخيار الذي اختاره الطالب إذا كان يمثل الثقافة الغذائية علامة واحدة بينما يأخذ الخيار الآخر علامة صفر وبذلك تكون علامة الاستبانة الكلية (25 علامة) (ملحق رقم 1).

2.4.3 الأداة الثانية: اختبار مفاهيم جسم الانسان.

اشتمل اختبار الاحتفاظ بمفاهيم جسم الانسان لدى طلبة الصف العاشر في محافظة بيت لحم على أسئلة اختيار من متعدد ويقصد بها اختيار إجابة واحدة من إجابات متنوعة تعبر عن السؤال المطروح، كان على الطلبة الإجابة على هذه الأسئلة بالرجوع الى المعلومات والمعارف السابقة التي تعرضوا اليها في مادة العلوم للصف التاسع الأساسي، وبذلك يكون مجمل اختبار الاحتفاظ بمفاهيم جسم الانسان مكون من (24) فقرة اختيار من متعدد، وعلى الطلبة الإجابة عنها في مدة زمنية أقصاها حصة دراسية واحدة، وتكون علامته القصوى (24 علامة) (ملحق رقم 1).

3. 5 صدق أدوات الدراسة

بعد اعداد كلا الأداتين بصورتهم الأولية، تم عرضهم على مجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص في العلوم التربوية والبالغ عددهم أربعة أشخاص وذلك للتأكد من صدق الأدوات وأن فقرات الأدوات:

(أ) ملائمة لموضوع البحث.

(ب) دقيقة علميا ولغويا.

(ت) واضحة ومناسبة لمستوى الطلبة.

ث) عدد الفقرات كافية وملائمة للطلبة.

بعد تعليق المحكمين على الأداتين وجمع الملاحظات والمعلومات، قامت الباحثة بإخراج الأداتين بصورتهم النهائية (ملحق رقم 1).

3.6 ثبات أدوات الدراسة

قامت الباحثة بالتحقق من ثبات الأداتين من خلال حساب ثبات الدرجة الكلية لمعامل الثبات، حيث تم حساب معادلات الثبات كرونباخ الفا لكلا الأداتين وكانت:

- الدرجة الكلية لأداة قياس مستوى الاحتفاظ بمفاهيم جسم الانسان لدى طلبة الصف العاشر في مديرية تربية بيت لحم تساوي (0.74).

- الدرجة الكلية لأداة قياس مستوى الثقافة الغذائية لدى طلبة الصف العاشر في مديرية تربية بيت لحم تساوي (0.70).

تشير نتائج معادلات الثبات كرونباخ الفا الى تمتع كلا الأداتين بثبات يفي بأغراض الدراسة.

3.7 متغيرات الدراسة

اشتملت الدراسة على المتغيرات الآتية:

المتغيرات المستقلة

- الجنس: وهو بمستويين (ذكر / انثى)
- مكان السكن: وهو بمستويين (مدينة، غير ذلك)
- التحصيل في العلوم: وهو بثلاثة مستويات (أقل من 70، من 70-80، 80 فأعلى)

المتغيرات التابعة

- الثقافة الغذائية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة بيت لحم.
- مفاهيم جسم الانسان لدى طلبة الصف العاشر في محافظة بيت لحم.

3. 8 إجراءات تنفيذ الدراسة

- 1 - قامت الباحثة بالبحث عن موضوع يخدم المجتمع ويعمل على تطويره نظرا لكون الباحثة معلمة في أحد المدارس الخاصة وملاحظتها للطلبة وكيفية تناولهم للطعام والعادات الغذائية لديهم، تمثلت الخطوة الأولى في تحديد عنوان الدراسة والحصول على موافقة الجهات ذات العلاقة في كلية العلوم التربوية- جامعة القدس.
- 2 - قراءة العديد من الدراسات السابقة والبحث في الأدب التربوي المتعلق بموضوع الدراسة ولك للتعلمق في موضوع وأبعاد الدراسة.
- 3 - اعداد أدوات الدراسة والبحث في صدقهم وثباتهم وتصميم الأدوات بالصورة النهائية، وتطبيقها جزء منها ورقيا ومن ثم تصميمها على برنامج Google form لتكملة أخذ النتائج من أفراد العينة، وذلك بعد حصر مجتمع الدراسة واختيار العينة.
- 4 - بعد جمع (104) أداة صالحة للتحليل الاحصائي واجراء المعالجة الإحصائية اللازمة للإجابة علة أسئلة الدراسة وفحص فرضياتها. عرض النتائج وتفسيرها واستخلاص التوصيات المنبثقة عنها.
- 5 - اعداد الدراسة بصورتها النهائية، تبعا لتعليمات عمادة الدراسات العليا في جامعة القدس.

3. 9 المعالجة الإحصائية

بعد جمع الاستبيانات والتأكد من صلاحيتها للتحليل تم ترميزها (إعطائها أرقاما معينة)، وذلك تمهيدا لإدخال بياناتها إلى جهاز الحاسوب الآلي لإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة، وتحليل البيانات وفقا لأسئلة الدراسة بيانات الدراسة، وقد تمت المعالجة الإحصائية للبيانات باستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل فقرة من فقرات الاستبانة، واختبار (ت) (t- test)، واختبار تحليل التباين الأحادي (one way ANOVA)، ومعامل ارتباط بيرسون، ومعادلة الثبات كرونباخ ألفا (Cronbach Alpha)، وذلك باستخدام الرزم الإحصائية (SPSS) (Statistical Package For Social Sciences)

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

4. 1 نتيجة السؤال الأول

4. 2 نتائج السؤال الثاني وفحص الفرضيات

4. 3 نتائج المتعلقة بالسؤال الثالث وفحص الفرضيات

4. 4 نتائج المتعلقة بالسؤال الرابع وفحص الفرضيات

4. 5 نتائج المتعلقة بالسؤال الخامس وفحص الفرضيات

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

تضمن هذا الفصل عرضاً لنتائج الدراسة، التي توصلت إليها الباحثة عن موضوع الدراسة وهو " الثقافة الغذائية وعلاقتها بالاحتفاظ بمفاهيم جسم الانسان لدى طلبة الصف العاشر في مديرية تربية بيت لحم " وبيان أثر كل من المتغيرات من خلال استجابة أفراد العينة على أداة الدراسة، وتحليل البيانات الإحصائية التي تم الحصول عليها. وحتى يتم تحديد درجة متوسطات استجابة أفراد عينة الدراسة حول الثقافة الغذائية تم اعتماد الدرجات التالية:

الدرجة	مدى المتوسط الحسابي
منخفضة	0.33 فأقل
متوسطة	0.34-0.67
مرتفعة	أعلى من 0.67

نتائج أسئلة الدراسة:

1.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الأول:

ما مستوى الثقافة الغذائية لدى طلبة الصف العاشر في مديرية تربية بيت لحم؟

للإجابة عن هذا السؤال قامت الباحثة بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات الاستبانة التي تعبر عن مستوى الثقافة الغذائية لدى طلبة الصف العاشر في مديرية تربية بيت لحم، والجدول (1.4) يوضح ذلك.

جدول (1.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة لمستوى الثقافة الغذائية لدى طلبة الصف العاشر في مديرية تربية بيت لحم

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة	النسبة المئوية
6	تناول الحلوى المكشوفة من أحد الباعة المتجولين في السوق قد يؤدي الى الإصابة ب الإسهال	1.00	0.00	عالية	100
14	حتى أحافظ على سلامة عظامي فأني أتناول الحليب بشكل يومي	1.00	0.00	عالية	100
5	يقع اللبن الرائب ضمن المجموعات الغذائية الآتية الحليب ومنتجات الألبان	0.97	0.16	عالية	97
23	لتزويد جسمي بفيتامين(C) فأني أتناول حبة برتقال	0.97	0.16	عالية	97
3	لتسهيل عملية هضم الطعام أمضغ الطعام جيداً	0.96	0.19	عالية	96
9	يسمى الهرم الذي يرشدنا الى التسلسل في كمية المواد الغذائية التي يتم تناولها يومياً الهرم الغذائي	0.96	0.19	عالية	96
15	للمحافظ على صحتي الجسمية فأني أتناول الخضروات والفواكه الطازجة يومياً	0.95	0.21	عالية	95
16	للتخلص السريع من الجوع فأني أتناول كوب من العصير الطبيعي	0.93	0.25	عالية	93
24	إذا رغبت بتناول الفواكه فأني أتناول الفواكه الطبيعية	0.93	0.25	عالية	93
25	عندما أرغب في تناول الذرة المسلوقة فأني أشتري الذرة الخضراء وأسلقها	0.93	0.25	عالية	93

91	عالية	0.28	0.91	أعتقد أن الذي يؤدي الى زيادة الوزن هو نوعية الغذاء التي يتناوله الشخص وكميته	18
91	عالية	0.28	0.91	أحرص في وجبة الفطور على تناول وجبة خفيفة متنوعة	19
89	عالية	0.30	0.89	عندما أشتري أي من الأطعمة المصنعة فأني أتفحص تواريخ الإنتاج والانتهااء	20
87	عالية	0.33	0.87	يعد العدس ضمن مجموعة البروتينات	10
87	عالية	0.33	0.87	حتى أحافظ على صحة جيدة فأني أحرص على تناول الطعام المسلوق	21
86	عالية	0.35	0.86	المواد الغذائية التي يحتاجها الجسم بشكل قليل الدهون والزيوت	11
86	عالية	0.35	0.86	حتى أتخلص من الإمساك فأني أتناول الطعام الغني بالألياف	12
86	عالية	0.35	0.86	عندما ألاحظ تخثر الحليب أثناء الغلي فأني أستتج أن الحليب فاسد	13
85	عالية	0.36	0.85	لإكساب مخلل اللفت اللون الزهري، أطلب من أمي إضافة شرائح البنجر الملونة	22
81	عالية	0.39	0.81	أتناول غذائي اليومي عندما يحين الموعد المنتظم للوجبة	17
78	عالية	0.41	0.78	لمعرفة فيما إذا كانت الأطعمة المعلبة فاسدة ألاحظ انتفاخ العلبة وظهور رائحة غريبة عند فتحها	4
76	عالية	0.42	0.76	من الممارسات التي تؤدي الى انتقال الأمراض عن طريق الغذاء تناول الحليب غير المبستر	8
68	عالية	0.46	0.68	تناولي للمواد الغذائية التي تحتوي على أملاح الحديد يقيني من الإصابة بمرض فقر الدم	1
64	متوسطة	0.48	0.64	كثرة الحركة بعد الأكل من العادات المناسبة للجهاز الهضمي	2
63	متوسطة	0.48	0.63	الطريقة الأوفر لحفظ الملوخية هي التجفيف	7
87.2	عالية	2.74	21.79	الدرجة الكلية	

يلاحظ من الجدول (1.4) الذي يعبر عن المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مستوى الثقافة الغذائية لدى طلبة الصف العاشر في مديرية تربية بيت لحم أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (21.79) وانحراف معياري (2.74) وهذا يدل على أن مستوى الثقافة الغذائية لدى طلبة الصف العاشر في مديرية تربية بيت لحم جاءت بدرجة عالية، وبنسبة مئوية (87.2%).

كما وتشير النتائج في الجدول رقم (1.4) أن (23) فقرة جاءت بدرجة عالية وفقرتين جاءتتا بدرجة متوسطة. وحصلت الفقرة " تناول الحلوى المكشوفة من أحد الباعة المتجولين في السوق قد يؤدي الى الإصابة ب الإسهال " والفقرة " حتى أحافظ على سلامة عظامي فإني أتناول الحليب بشكل يومي " على أعلى متوسط حسابي (1.00)، يليها فقرة " أرى يقع اللبن الرائب ضمن المجموعات الغذائية الآتية الحليب ومنتجات الألبان " والفقرة " لتزويد جسمي بفيتامين (C) فإني أتناول حبة برتقال " بمتوسط حسابي (0.97). وحصلت الفقرة " الطريقة الأوفر لحفظ الملوخية هي التجفيف " على أقل متوسط حسابي (0.63)، يليها الفقرة " كثرة الحركة بعد الأكل من العادات المناسبة للجهاز الهضمي " بمتوسط حسابي (0.64).

4. 2 النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني

هل تختلف درجات الثقافة الغذائية لدى طلبة الصف العاشر في مديرية تربية بيت لحم باختلاف متغيرات الدراسة: الجنس، مكان السكن، التحصيل في العلوم؟

للإجابة عن هذا السؤال تم تحويله للفرضيات التالية:

نتائج الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات الثقافة الغذائية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة بيت لحم تعزى لمتغير الجنس. تم فحص الفرضية الأولى بحساب نتائج اختبار "ت" والمتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد عينة الدراسة على استبانة الثقافة الغذائية لدى طلبة الصف العاشر في مديرية تربية بيت لحم يتبعاً لمتغير الجنس، والجدول (2.4) يوضح ذلك.

جدول (2.4): نتائج اختبار "ت" للعينات المستقلة لاستجابة أفراد العينة في متوسطات مستوى الثقافة الغذائية لدى طلبة الصف العاشر في مديرية تربية بيت لحم يعزى لمتغير الجنس

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "t"	مستوى الدلالة
ذكر	52	21.69	2.51	0.39	0.69
أنثى	52	21.90	2.98		

يتبين من خلال الجدول (2.4) أن قيمة "ت" للدرجة الكلية (0.39)، ومستوى الدلالة (0.69)، أي أنه لا توجد فروق بين متوسطات درجات الثقافة الغذائية لدى طلبة الصف العاشر في مديرية تربية بيت لحم يعزى لمتغير الجنس، وبذلك تم قبول الفرضية الأولى.

نتائج الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين متوسطات درجات الثقافة الغذائية لدى طلبة الصف العاشر في مديرية تربية بيت لحم تعزى لمتغير مكان السكن.

تم فحص الفرضية الثانية بحساب نتائج اختبار "ت" والمتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد عينة الدراسة على استبانة الثقافة الغذائية لدى طلبة الصف العاشر في مديرية تربية بيت لحم تبعاً لمتغير مكان السكن، والجدول (3.4) يوضح ذلك.

جدول (3.4): نتائج اختبار "ت" للعينات المستقلة لاستجابة أفراد العينة في متوسطات مستوى الثقافة الغذائية لدى طلبة الصف العاشر في مديرية تربية بيت لحم يعزى لمتغير مكان السكن

مكان السكن	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "t"	مستوى الدلالة
غير ذلك	15	20.33	3.57	2.27	0.025
مدينة	89	22.04	2.52		

يتبين من خلال الجدول (3.4) أن قيمة "ت" للدرجة الكلية (2.27)، ومستوى الدلالة (0.025)، أي أنه توجد فروق في متوسطات مستوى الثقافة الغذائية لدى طلبة الصف العاشر في مديرية تربية بيت لحم يعزى لمتغير مكان السكن، حيث كانت الفروق لصالح المدينة، وبذلك تم رفض الفرضية الثانية.

نتائج الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في متوسطات مستوى الثقافة الغذائية لدى طلبة الصف العاشر في مديرية تربية بيت لحم يعزى لمتغير التحصيل في العلوم.

تم فحص الفرضية الثالثة بحساب المتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد عينة الدراسة على استبانة الثقافة الغذائية لدى طلبة الصف العاشر في مديرية تربية بيت لحم تبعاً لمتغير التحصيل في العلوم، والجدول (4.4) يوضح ذلك.

جدول (4.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة لمتوسطات مستوى الثقافة الغذائية لدى طلبة الصف العاشر في مديرية تربية بيت لحم تبعاً لمتغير التحصيل في العلوم.

التحصيل في العلوم	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
أقل من 70	9	18.66	4.33
من 70-80	32	21.03	3.03
80 فأعلى	63	22.63	1.76

يلاحظ من الجدول رقم (4.4) وجود فروق ظاهرية في متوسطات مستوى الثقافة الغذائية لدى طلبة الصف العاشر في مديرية تربية بيت لحم يعزى لمتغير التحصيل في العلوم، ولمعرفة دلالة الفروق تم استخدام تحليل التباين الأحادي (one way ANOVA) كما يظهر في الجدول رقم (5.4):

جدول (5.4): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لاستجابة أفراد العينة في متوسطات مستوى الثقافة الغذائية لدى طلبة الصف العاشر في مديرية تربية بيت لحم يعزى لمتغير التحصيل في العلوم

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
بين المجموعات	151.18	2	75.59	12.16	0.00
داخل المجموعات	627.57	101	6.21		
المجموع	778.76	103			

يلاحظ من الجدول (5.4) أن قيمة ف للدرجة الكلية (12.16) ومستوى الدلالة (0.00) وهي أقل من مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) أي أنه توجد فروق دالة إحصائياً في متوسطات مستوى الثقافة الغذائية لدى طلبة الصف العاشر في مديرية تربية بيت لحم يعزى لمتغير التحصيل في العلوم، وبذلك تم رفض الفرضية الثالثة. وتم فحص نتائج اختبار (LSD) لبيان اتجاه الفروق وهي كما يلي:

الجدول (6.4): نتائج اختبار (LSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة حسب متغير التحصيل في العلوم

المتغيرات	الفروق في المتوسطات	مستوى الدلالة
أقل من 70	من 70-80	0.014
	80 فاعلي	0.000
من 70-80	أقل من 70	0.014
	80 فاعلي	0.004
80 فاعلي	أقل من 70	0.000
	من 70-80	0.004

يلاحظ من الجدول (6.4) أن الفروق كانت بين التحصيل (80 فاعلي) و(أقل من 70) لصالح (80 فاعلي)، وبين (80 فاعلي) و(من 70-80) لصالح (80 فاعلي)، وبين (من 70-80) و(أقل من 70) لصالح (من 70-80).

4. 3 النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث:

ما مستوى الاحتفاظ بمفاهيم جسم الانسان لدى طلبة الصف العاشر في مديرية تربية بيت لحم؟

للإجابة عن هذا السؤال قامت الباحثة بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات الاستبانة التي تعبر عن مستوى الاحتفاظ بمفاهيم جسم الانسان لدى طلبة الصف العاشر في مديرية تربية بيت لحم، والجدول (7.4) يوضح ذلك.

جدول (7.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة لمستوى الاحتفاظ بمفاهيم جسم الانسان لدى طلبة الصف العاشر في مديرية تربية بيت لحم

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة	النسبة المئوية
14	البلعوم هو العضو الذي يشترك بين الجهاز الهضمي والجهاز التنفسي	0.99	0.09	عالية	99
1	الهرم الغذائي هو الدليل اليومي الذي يوضح أنواع وكميات الغذاء التي يحتاجها الجسم	0.93	0.25	عالية	93
4	الألياف هي المغذيات التي تتركز في قشور الخضار والفواكه وتساعد الجسم في عملية الهضم	0.93	0.25	عالية	93
2	فيتامين C يساعد على تقوية جهاز المناعة وحمايته من الأمراض	0.89	0.30	عالية	89
15	الحركات التنفسية هي شهيق - زفير	0.89	0.30	عالية	89
11	الكبد هو العضو الذي ينقي الدم المحمل بالمغذيات من السموم قبل توزيعها على باقي خلايا الجسم	0.87	0.34	عالية	87
3	الحديد هو العنصر الذي يساعد على تركيب خلايا الدم الحمراء	0.86	0.35	عالية	86
22	تتكون الدهون والزيوت من حموض دهنية وجليسرول	0.86	0.35	عالية	86
5	المركب الذي يدخل في جميع التفاعلات الكيميائية والحيوية داخل جسم الانسان من بناء وهدم هو الماء	0.82	0.38	عالية	82
19	تزود مجموعة الخضار والفواكه جسم الانسان بالفيتامينات والأملاح والألياف	0.81	0.39	عالية	81
7	الانزيمات هو المركب الذي يقوم بتكسير الروابط الكيميائية بين المغذيات أثناء الهضم الكيميائي	0.79	0.41	عالية	79
6	تبدأ عملية الهضم في الفم	0.76	0.42	عالية	76
12	الدهون هي المركبات التي تقوم العصارة الصفراء بهضمها	0.70	0.46	عالية	70
16	ينتج عن عملية ارتخاء عضلات القفص الصدري والحجاب الحاجب الزفير	0.70	0.46	عالية	70

69	عالية	0.46	0.69	حمض المعدة الذي يساعد في عملية الهضم الكيميائي وقتل الجراثيم هو الهيدروكلوريك	8
69	عالية	0.46	0.69	عدد الحموض الأمينية المختلفة 20 حمض	18
65	متوسطة	0.47	0.65	مجموعة الدهون والسكريات تزود الجسم بمخزون الطاقة وتحتوي على الليبيدات	20
63	متوسطة	0.48	0.63	بلازما الدم هو الجزء الذي يحتوي على أيونات ويعمل على حفظ اتزان السوائل في أنسجة الجسم	17
62	متوسطة	0.48	0.62	تتواجد الفيتامينات والأملاح بكثرة في مجموعة الخضار والفواكه	23
57	متوسطة	0.49	0.57	الخصائص المميزة للفيتامينات انه لا يمكن للجسم تصنيعها	24
19	منخفضة	0.39	0.19	المركب الذي يعمل على هضم ما تبقى من سلاسل عديدة السكر وتحولها الى سكريات ثنائية هو البنكرياس	9
18	منخفضة	0.38	0.18	السكر الأحادي الذي ينتج عن تحويل اللاكتوز إلى سكريات أحادية من خلال أنزيم اللاكتيز هو لاكتوز	10
13	منخفضة	0.33	0.13	ثاني أكسيد الكربون يدخل في جميع التفاعلات الكيميائية والحيوية داخل جسم الانسان	13
12	منخفضة	0.32	0.12	السكر الأحادي المكون لسكر الشعير هو غلوكوز وغالكتوز	21
67.7	عالية	3.58	16.25	الدرجة الكلية	

يلاحظ من الجدول (7.4) الذي يعبر عن المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مستوى الاحتفاظ بمفاهيم جسم الانسان لدى طلبة الصف العاشر في مديرية تربية بيت لحم أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (16.25) وانحراف معياري (3.582) وهذا يدل على أن مستوى الاحتفاظ بمفاهيم جسم الانسان لدى طلبة الصف العاشر في مديرية تربية بيت لحم جاءت بدرجة عالية، وبنسبة مؤية (67.7%).

كما وتشير النتائج في الجدول رقم (1.4) أن (16) فقرة جاءت بدرجة عالية، و(4) فقرات جاءت بدرجة متوسطة، و(4) فقرات جاءت بدرجة منخفضة. وحصلت الفقرة " البلعوم هو العضو الذي يشترك بين الجهاز الهضمي والجهاز التنفسي " على أعلى متوسط حسابي (0.99)، ويليهما فقرة " الهرم الغذائي هو الدليل اليومي الذي يوضح أنواع وكميات الغذاء التي يحتاجها الجسم " والفقرة " الألياف هي المغذيات

التي تتركز في قشور الخضار والفواكه وتساعد الجسم في عملية الهضم " بمتوسط حسابي (0.93).
 وحصلت الفقرة " السكر الأحادي المكون لسكر الشعير هو غلوكوز وغالكتوز " على أقل متوسط حسابي
 (0.12)، يليها الفقرة " ثاني أكسيد الكربون يدخل في جميع التفاعلات الكيميائية والحيوية داخل جسم
 الانسان " بمتوسط حسابي (0.13).

4. 4 النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع

هل تختلف درجات الاحتفاظ بمفاهيم جسم الانسان لدى طلبة الصف العاشر في مديرية
 تربية بيت لحم باختلاف متغيرات الدراسة: الجنس، مكان السكن، التحصيل في العلوم؟
 للإجابة عن هذا السؤال تم تحويله للفرضيات التالية:

نتائج الفرضية الرابعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين
 متوسطات درجات الاحتفاظ بمفاهيم جسم الانسان لدى طلبة الصف العاشر في مديرية محافظة بيت لحم
 تعزى لمتغير الجنس.

تم فحص الفرضية الأولى بحساب نتائج اختبار "ت" والمتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد عينة الدراسة
 في متوسطات مستوى الاحتفاظ بمفاهيم جسم الانسان لدى طلبة الصف العاشر في مديرية تربية بيت لحم
 تبعاً لمتغير الجنس، والجدول (8.4) يوضح ذلك.

جدول (8.4): نتائج اختبار "ت" للعينات المستقلة لاستجابة أفراد العينة في متوسطات مستوى الاحتفاظ
 بمفاهيم جسم الانسان لدى طلبة الصف العاشر في مديرية تربية بيت لحم يعزى لمتغير الجنس

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "t"	مستوى الدلالة
ذكر	52	15.75	3.91	1.45	0.14
أنثى	52	16.76	3.17		

يتبين من خلال الجدول (8.4) أن قيمة "ت" للدرجة الكلية (1.45)، ومستوى الدلالة (0.14)، أي أنه لا توجد فروق في متوسطات مستوى الاحتفاظ بمفاهيم جسم الانسان لدى طلبة الصف العاشر في مديرية تربية بيت لحم يعزى لمتغير الجنس، وبذلك تم قبول الفرضية الرابعة.

نتائج الفرضية الخامسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين متوسطات مستوى الاحتفاظ بمفاهيم جسم الانسان لدى طلبة الصف العاشر في مديرية تربية بيت لحم تعزى لمتغير مكان السكن.

تم فحص الفرضية الثانية بحساب نتائج اختبار "ت" والمتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد عينة الدراسة في متوسطات مستوى الاحتفاظ بمفاهيم جسم الانسان لدى طلبة الصف العاشر في مديرية تربية بيت لحم تبعاً لمتغير مكان السكن، والجدول (9.4) يوضح ذلك.

جدول (9.4): نتائج اختبار "ت" للعينات المستقلة لاستجابة أفراد العينة في متوسطات مستوى الاحتفاظ بمفاهيم جسم الانسان لدى طلبة الصف العاشر في مديرية تربية بيت لحم تبعاً لمتغير مكان السكن.

مكان السكن	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "t"	مستوى الدلالة
قرية ومخيم	15	13.66	4.76	3.16	0.01
مدينة	89	16.69	3.17		

يتبين من خلال الجدول (9.4) أن قيمة "ت" للدرجة الكلية (3.160)، ومستوى الدلالة (0.002)، أي أنه توجد فروق في متوسطات مستوى الاحتفاظ بمفاهيم جسم الانسان لدى طلبة الصف العاشر في مديرية تربية بيت لحم يعزى لمتغير مكان السكن، حيث كانت الفروق لصالح المدينة، وبذلك تم رفض الفرضية الثانية.

نتائج الفرضية السادسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات احتفاظ بمفاهيم جسم الإنسان لدى طلبة الصف العاشر في محافظة مديرية بيت لحم تعزى لمتغير تحصيل الطالب في العلوم.

تم فحص الفرضية الثالثة بحساب المتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد عينة الدراسة على متوسطات مستوى الاحتفاظ بمفاهيم جسم الانسان لدى طلبة الصف العاشر في مديرية تربية بيت لحم تبعاً لمتغير التحصيل في العلوم، والجدول (10.4) يوضح ذلك.

جدول (10.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة لمتوسطات مستوى الاحتفاظ بمفاهيم جسم الانسان لدى طلبة الصف العاشر في مديرية تربية بيت لحم يعزى لمتغير التحصيل في العلوم

التحصيل في العلوم	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
أقل من 70	9	15.22	3.80
من 70-80	32	14.93	3.72
80 فأعلى	63	17.07	3.28

يلاحظ من الجدول رقم (10.4) وجود فروق ظاهرية في متوسطات مستوى الاحتفاظ بمفاهيم جسم الانسان لدى طلبة الصف العاشر في مديرية تربية بيت لحم يعزى لمتغير التحصيل في العلوم، ولمعرفة دلالة الفروق تم استخدام تحليل التباين الأحادي (one way ANOVA) كما يظهر في الجدول رقم (11.4):

جدول (11.4): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لاستجابة أفراد العينة في متوسطات مستوى الاحتفاظ بمفاهيم جسم الانسان لدى طلبة الصف العاشر في مديرية تربية بيت لحم يعزى لمتغير التحصيل في العلوم.

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
بين المجموعات	107.95	2	53.97	4.49	0.01
داخل المجموعات	1214.03	101	12.02		
المجموع	1321.99	103			

يلاحظ من الجدول (11.4) أن قيمة ف للدرجة الكلية (4.491) ومستوى الدلالة (0.014) وهي أقل من مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) أي أنه توجد فروق دالة إحصائياً في متوسطات مستوى الاحتفاظ بمفاهيم جسم الانسان لدى طلبة الصف العاشر في مديرية تربية بيت لحم يعزى لمتغير التحصيل في العلوم، وبذلك

تم رفض الفرضية الثالثة. وتم فحص نتائج اختبار (LSD) لبيان اتجاه الفروق وهي كما يظهر في الجدول رقم (12.4):

الجدول (12.4): نتائج اختبار (LSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة حسب متغير التحصيل في العلوم:

المتغيرات	الفروق في المتوسطات	مستوى الدلالة
أقل من 70	من 80-70	0.28
	80 فاعلى	-1.85
من 80-70	أقل من 70	-0.28
	80 فاعلى	-2.14*
80 فاعلى	أقل من 70	1.85
	من 80-70	2.14*

يلاحظ من الجدول (12.4) أن الفروق كانت بين التحصيل (80 فاعلى) و(من 80-70) لصالح (80 فاعلى).

4. 5 النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس:

هل توجد علاقة ارتباطية بين درجات الثقافة الغذائية ودرجات الاحتفاظ بمفاهيم جسم الانسان

لدى طلبة الصف العاشر في مديرية تربية بيت لحم؟

وللإجابة عن هذا السؤال تم تحويله للفرضية التالية:

نتائج الفرضية السابعة:

لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين درجات الثقافة الغذائية والاحتفاظ بمفاهيم جسم الانسان لدى طلبة الصف العاشر في محافظة بيت لحم. تم فحص الفرضية بحساب معامل ارتباط بيرسون والدلالة الاحصائية بين الثقافة الغذائية والاحتفاظ بمفاهيم جسم الانسان لدى طلبة الصف العاشر في مديرية تربية بيت لحم، كما هو موضح في الجدول (13.4).

جدول (13.4): معامل ارتباط بيرسون والدلالة الاحصائية للعلاقة بين الثقافة الغذائية والاحتفاظ بمفاهيم جسم الانسان لدى طلبة الصف العاشر في مديرية تربية بيت لحم

مستوى الدلالة	معامل بيرسون	المتغيرات	
0.00	* 0.59	الاحتفاظ بمفاهيم جسم الانسان	الثقافة الغذائية

* دال احصائية عند ($0.05 \geq \alpha$)

يتبين من الجدول (12.4) أن قيمة معامل ارتباط بيرسون للدرجة الكلية (0.59)، ومستوى الدلالة (0.00)، أي أنه توجد علاقة طردية إيجابية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين الثقافة الغذائية والاحتفاظ بمفاهيم جسم الانسان لدى طلبة الصف العاشر في مديرية تربية بيت لحم، أي انه كلما زاد مستوى الثقافة الغذائية زاد ذلك من مستوى الاحتفاظ بمفاهيم جسم الانسان لدى طلبة الصف العاشر في مديرية تربية بيت لحم، والعكس صحيح، وبذلك تم رفض الفرضية.

الفصل الخامس

تفسير نتائج الدراسة ومناقشتها

5. 1. 1 تفسير نتائج السؤال الأول ومناقشتها

5. 1. 2 تفسير نتائج السؤال الثاني ومناقشتها

5. 1. 3 تفسير نتائج السؤال الثالث وفحص فرضيته

5. 1. 4 تفسير نتائج السؤال الرابع وفحص فرضياته

5. 1. 5 تفسير نتائج السؤال الخامس وفحص فرضيته

5. 2 التوصيات

5. 3 المقترحات

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والتوصيات

يتضمن هذا الفصل مناقشة ما تم التوصل اليه من نتائج وتفسيرها من خلال مناقشة أسئلتها وبيان دور كل من المتغيرات المستقلة (الجنس، مكان المدرسة، التحصيل في العلوم في الصف التاسع) على متغيرات الدراسة التابعة (الثقافة الغذائية، الاحتفاظ بمفاهيم جسم الانسان) ومقارنتها بالنتائج التي توصلت اليها الدراسات السابقة الواردة في هذه الرسالة، بالإضافة الى التوصيات التي توصلت اليها الباحثة في ضوء هذه النتائج.

5. 1. 1 نتائج السؤال الأول ومناقشتها.

ما مستوى الثقافة الغذائية لدى طلبة الصف العاشر في مديرية تربية بيت لحم؟

أظهرت النتائج أن مستوى الثقافة الغذائية لدى طلبة الصف العاشر في مديرية تربية بيت لحم جاءت بدرجة عالية وبنسبة مئوية مقدارها (87.2%) تعزو الباحثة هذه النتيجة الى إدراك الطلبة بأهمية الغذاء والممارسات الغذائية الصحيحة وكيفية الاستفادة من الغذاء وتقليل العرصة للأمراض نقص وكثرة الغذاء.

العوامل التي تؤثر على النظام الغذائي:

- البيئة التي يعيش بها الطلبة، إذ أن الطلبة يلتقطون سلوكيات الأكل عن طريق ملاحظة الآخرين.
- الحالة المادية للأهل والتي تسمح لهم بتوفير أجود أنواع الغذاء للطلبة.

- المستوى الأكاديمي/ التعليمي للوالدين، ومعرفتهم بالسلوكيات الإيجابية التي يجب على الطلبة تتبعها.

من العوامل التي تعمل على تقليل الثقافة الغذائية:

- الانتقال في النظام الغذائي من الخضروات وأجزاء قليلة من اللحوم الى تناول كميات كبيرة من الأغذية المصنعة التي تحتوي على نسبة عالية من الملح والسكر والدهون.
- تركيز المجتمع على الإعلانات وزيادة الأرباح بدلا من توفير طعام صحي وجيد.

كما ويعود وجود ثقافة غذائية عالية لدى الطلبة الى تأثير مواقع التواصل الاجتماعي ووجود الانترنت حيث أنه يؤثر وجود العديد من الفيديوهات على مواقع التواصل الاجتماعي التي تعمل على نشر الثقافة التعليمية عن الغذاء والغذائية والنظام الصحي وذلك لبدأ الأفراد بمعرفة تأثير الطعام على الجسم والصحة، كما ويوجد العديد من الدعايات عن منتجات صحية تعمل على تنظيم الغذاء وبذلك يتجلى للطلبة التعرض الى الثقافة الغذائية.

5. 1. 2 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني.

هل تختلف درجات الثقافة الغذائية لدى طلبة الصف العاشر في مديرية تربية بيت لحم باختلاف متغيرات الدراسة: الجنس، مكان السكن، التحصيل في العلوم؟

للإجابة عن هذا السؤال تم تحويله للفرضيات الصفرية:

نصت الفرضية الصفرية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات الثقافة الغذائية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة بيت لحم تعزى لمتغير الجنس.

تظهر النتائج أنه لا توجد فروق في متوسطات مستوى الثقافة الغذائية لدى طلبة الصف العاشر في مديرية تربية بيت لحم يعزى لمتغير الجنس، وبذلك تم قبول الفرضية الصفرية. تعزو الباحثة السبب في ذلك لكون

كلا الجنسين على دراية بالثقافة الغذائية وأهميتها على صحتهم النفسية والجسدية، كما وهم متبعين لأنماط صحية إيجابية لا تعويقتهم للاستفادة من الغذاء وتجنب التعرض لأمراض سوء التغذية وتطوير صحتهم وذاتهم بالطريقة الإيجابية الصحية التي تساعدهم على تجنب الأمراض النفسية والجسدية والعقلية التي تعمل على تطوير مهاراتهم وقدراتهم. كما وتعزو الباحثة تشابه نسبة الثقافة الغذائية لدى كلا الجنسين الى تشابه البيئة المحيطة بالطلبة وتشابه الظروف الاجتماعية والبيئية والتعليمية التي يتعرض لها الطلبة.

كما وتعزو الباحثة بعدم وجود فروق تتعلق بموضوع الجنس الى أن الطلبة في مثل هذا العمر يكون لديهم غرائز نفسية تتعلق بالاهتمام بالمظهر ولعب الرياضة والأكل الصحي بموضوع الاعجاب بالطرف الاخر ولفت انتباههم، بحيث يكون لديهم ذروة المراهقة لديهم.

تتفق هذه النتيجة مع دراسة قدومي، عبد الناصر وآخرون (2009)، وتختلف هذه الدراسة مع دراسة مها وآخرون (2021) ودراسة النادر (2019) وذلك بوجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير الجنس ولصالح الذكور، كما وتختلف هذه الدراسة مع دراسة (Denny & Dunn, 2007) وذلك بوجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير الجنس ولصالح الاناث.

ونصت الفرضية الصفرية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين متوسطات درجات الثقافة الغذائية لدى طلبة الصف العاشر في مديرية تربية بيت لحم تعزى لمتغير مكان السكن.

تظهر النتائج وجود فروق في فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين متوسطات درجات الثقافة الغذائية لدى طلبة الصف العاشر في مديرية تربية بيت لحم يعزى لمتغير مكان السكن وذلك لصالح المدينة. تعزو الباحثة هذه النتائج الى كون عدد أفراد العينة الذين يعيشون بالمدينة ما يقارب خمسة أضعاف الأفراد الذين يعيشون في القرى والمخيمات مما أدى الى التأثير على نتائج الدراسة.

يعتمد أهل القرى والمخيمات على الإنتاج المحلي وما يتم صنعه من قبل أيديهم وجهدهم ووقتهم. بينما أهل المدينة نتيجة لانشغالهم وعدم توفر الوقت الكافي لعمل غذائهم أدى ذلك الى اعتمادهم بشكل كبير على

المطاعم والوجبات السريعة مما أدى الى لجؤهم الى أخصائيين لمساعدتهم في اختيار غذائهم ومساعدتهم في عمل نمط غذائي صحي وتوافر العديد من الأماكن التي تساعد على تنظيم الغذاء والنوادي الصحية. لم تتناول أي من الدراسات السابقة (في حدود علم الباحثة) متغير مكان المدرسة حتى يتم مناقشة نتائجها ومقارنتها.

نصت الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في متوسطات مستوى الثقافة الغذائية لدى طلبة الصف العاشر في مديرية تربية بيت لحم يعزى لمتغير التحصيل في العلوم في الصف التاسع.

تظهر النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات مستوى الثقافة الغذائية لدى طلبة الصف العاشر في مديرية تربية بيت لحم يعزى لمتغير تحصيل الطالب في العلوم في الصف التاسع لصالح (80 فأعلى) وبالتالي تم رفض الفرضية. ترى الباحثة هذه النتائج نتيجة تعرض الطلبة الى مادة العلوم في الصف التاسع والتي فيها شرح عن الهرم الغذائي ومكوناته وكيف تتم عملية هضم الطعام مما أدى الى ربط المعلومات التي تم التعرض لها مع المعلومات السابقة لديهم ليتم بناء سكيمة الثقافة الغذائية. دراسة منال عبد العليم السيد (2020)، دراسة مرياح (2012)، ودراسة (Burrows et al., 2017) شابهت دراسة الباحثة في استخدامهم لمتغير التحصيل الدراسي ولكن الباحثة ركزت على تحصيل الطلبة في مادة العلوم فقط.

5. 1. 3 تفسير نتائج المتعلقة بالسؤال الثالث ومناقشتها

ما مستوى الاحتفاظ بمفاهيم جسم الانسان لدى طلبة الصف العاشر في مديرية تربية بيت لحم؟

أظهرت نتائج السؤال الثالث ان مستوى الاحتفاظ بمفاهيم جسم الانسان لدى طلبة الصف العاشر في مديرية تربية بيت لحم قد جاءت بدرجة عالية وبنسبة مئوية مقدارها (67.7%). وتعزو الباحثة هذه

النتيجة الى احتواء مادة العلوم للصف التاسع على أجهزة جسم الانسان وتعتمد بشكل مباشر على الذهاب للمختبر والتجارب العلمية مثل التشريح وكيفية حدوث عملية الهضم، وتكون هذه التجارب ممتعة للطلبة وتثير دافعيتهم كونها تعتمد على تغير الألوان (في حال كان بروتين او كربوهيدرات) واكتشاف النتيجة لوحدهم ومن خلال الشرح والتطبيق يتم اكتشاف المادة، كذلك استخدام الباحثة لأسلوب المناقشة بين الطلبة أدى ذلك الى فهم المادة واستيعابها وترسيخها في عقولهم.

5. 1. 4 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع.

هل تختلف درجات الاحتفاظ بمفاهيم جسم الانسان لدى طلبة الصف العاشر في مديرية تربية بيت لحم باختلاف متغيرات الدراسة: الجنس، مكان السكن، التحصيل في العلوم؟
للإجابة عن هذا السؤال تم تحويله للفرضيات الصفرية الآتية:

تنص الفرضية الصفرية الرابعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات الاحتفاظ بمفاهيم جسم الانسان لدى طلبة الصف العاشر في مديرية محافظة بيت لحم تعزى لمتغير الجنس.

أوضحت نتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في متوسطات مستوى الاحتفاظ بمفاهيم جسم الانسان لدى طلبة الصف العاشر في مديرية تربية بيت لحم يعزى لمتغير الجنس، أي أنه تم قبول الفرضية الرابعة. ترى الباحثة أن السبب في قبول هذه الفرضية يعود الى استخدام المعلمة نفس الأسلوب للشرح لكلا الجنسين; ذكرا وانثى واعطائهم نفس الوسائل والتجارب العلمية، أي أن كلا الجنسين تعرضوا الى نفس المفاهيم وتم اختبارها لكليهما.

اختلفت هذه الدراسة مع دراسة عسافرة (2016) حيث وجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس ولصالح الاناث.

تنص الفرضية الخامسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين متوسطات مستوى الاحتفاظ بمفاهيم جسم الانسان لدى طلبة الصف العاشر في مديرية تربية بيت لحم تعزى لمتغير مكان السكن.

تظهر نتائج هذه الفرضية الى وجود فروق في متوسطات مستوى الاحتفاظ بمفاهيم جسم الانسان لدى طلبة الصف العاشر في مديرية تربية بيت لحم يعزى لمتغير مكان السكن، حيث كانت الفروق لصالح المدينة وبذلك تم رفض الفرضية. ترى الباحثة أن السبب في ذلك يعود الى كون المدارس في المخيمات والقرى لا تحتوي على جميع الإمكانيات والأدوات العلمية لأداء التجارب البسيطة مما أدى الى عدم قدرة المعلمين على عمل التجارب المطلوبة مما أدى ذلك الى ضعف في المادة الدراسية وطرق تدريسها وتوصيل المعلومة للطلبة. كما ويميل معظم طلبة المخيمات والقرى خاصة الذكور الى العمل بعد الانتهاء من المدرسة مما يؤدي الى عدم مراجعة ما تم أخذه بالصف وبالتالي تعرضهم للمادة العلمية يكون قليل وقدرتهم على الاحتفاظ بالمفاهيم تكون محصورة بالمعلومات والمعارف التي تم التعرض لها من قبل المعلم/ة فقط.

الفرضية السادسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات احتفاظ بمفاهيم جسم الإنسان لدى طلبة الصف العاشر في محافظة مديرية بيت لحم تعزى لمتغير تحصيل الطالب في العلوم.

تظهر نتائج هذه الفرضية الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات مستوى الاحتفاظ بمفاهيم جسم الانسان في مديرية تربية بيت لحم يعزى لمتغير التحصيل في العلوم لصالح (80 فأعلى) وبالتالي تم رفض الفرضية. ترى الباحثة أن السبب في ذلك يعود لكون الطلبة ذو التحصيل العالي (80 فأعلى) تكون أهدافهم واضحة ومحددة لذلك يحاولون بشتى الطرق معرفة جميع المفاهيم والمعلومات التي تعرضوا لها وفهمها والاحتفاظ بها لو تطلب منهم إعادة دراستها مرة أخرى. كما أن دافعيتهم نحو التعليم تكون عالية أكثر من الطلبة الاخرين ويسؤلون المعلم/ة عن المفاهيم بدلا من البحث عنها بأنفسهم وذلك للوصول الى إجابة تشبع دافعيتهم وتقنع عقلهم مما يؤدي الى اكتساب المفاهيم والاحتفاظ بها للمدة البعيد. كما ويقومون

الطلبة المتفوقين ذو المعدل العالي بتنظيم الوقت للدراسة ومعرفة التفاصيل التي تخص الموضوع المتعرضين له مما يؤدي ذلك الى الاحتفاظ في المفاهيم.

5. 1. 5 النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس وفرضيته.

هل توجد علاقة بين الثقافة الغذائية والاحتفاظ بمفاهيم جسم الانسان لدى طلبة الصف

العاشر في مديرية تربية بيت لحم؟ وللإجابة على هذا السؤال تم تحويله للفرضة الأتية:

نصت الفرضية الصفرية السابعة: لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$)

بين درجات الثقافة الغذائية ودرجات الاحتفاظ بمفاهيم جسم الانسان لدى طلبة الصف العاشر في

محافظة بيت لحم."

بعد فحص هذه الفرضية أظهرت النتائج وجود علاقة طردية إيجابية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الاحصائي ($\alpha \leq 0.05$) بين الثقافة الغذائية والاحتفاظ بمفاهيم جسم الانسان لدى طلبة الصف العاشر في مديرية تربية بيت لحم, مما يدل ذلك على أنه كلما زادت الثقافة الغذائية زاد الاحتفاظ بمفاهيم جسم الانسان والعكس صحيح, وتعزو الباحثة وجود هذه العلاقة الى أن الثقافة الغذائية عبارة عن ترجمة المعلومات والعارف التي يتم التعرض لها خلال شرح المعلم/ة عن ماهية المفاهيم في جسم الانسان وما هو الهرم الغذائي وأين يتم هضم مكونات الهرم الغذائي وكيف تحدث عملية الهضم وأين تبدأ وأين تنتهي, وما هي الأنماط السلوكية الإيجابية التي لها تأثير إيجابي على الصحة والقدرة على أن يتم تطبيقها في الحياة اليومية. لم يتواجد دراسات سابقة عملت على ربط متغير الثقافة الغذائية مع متغير الاحتفاظ بمفاهيم جسم الانسان، نظرا لكون هذه الدراسة الأولى في فلسطين والتي شملت على دراسة الثقافة الغذائية والاحتفاظ بمفاهيم جسم الانسان.

2.5 التوصيات

في ضوء نتائج الدراسة، أوصت الباحثة بما يلي:

- 1 - عمل برامج توعوية وندوات ثقافية للطلبة المتواجدين بالريف والقرى والمخيمات وذلك لزيادة مستوى الثقافة الغذائية لديهم.
- 2 - تدريب المعلمين والمعلومات على نشر الثقافة الغذائية لدى الطلبة، وعمل دورات تربية للمعلمين لاستخدام الطرق والأساليب السليمة في عرض وشرح مفاهيم جسم الانسان.
- 3 - توعية مدراء المدارس بما يخص الأطل الصحي السليم والعمل على استخدام مقاصف المدرسة كوسيلة.

3.5 المقترحات

بناء على نتائج الدراسة، توصلت الباحثة الى المقترحات الآتية:

- اجراء دراسة حول الثقافة الغذائية تشمل متغيرات أخرى (مثل الدخل المادي للأسرى، المستوى الأكاديمي المتواجد لدى الوالدين).
- توسيع نطاق الدراسات على عينات أكبر من الأفراد، وزيادة الوعي على الفئات المختلفة بتغيير مساق غذائهم الى الغذاء الصحي المتوازن وذلك لأسباب عدة أهمها الحفاظ على صحتهم.
- تعزيز تواجد الأطعمة الصحية في مقاصف المدارس وإلزام الطلبة بشرائها وتناولها، ووجود رقابة على جودة الطعام المباع في المقاصف.
- تركيز معلمين ومعلمات العلوم على الشرح المفصل على مكونات الهرم الغذائي وليس فقط على الأساسيات المتواجدة بالمناهج الدراسية.

المراجع العربية

- ابن فارس، أبي الحسين. (395 هـ). معجم مقاييس اللغة. تحقيق: عبد السلام ابن هارون. دار الفكر.
- ابن منظور، أبي الفضل (1979). لسان العرب. الطبعة الأولى. دار صادر، بيروت: لبنان.
- إسماعيل، سهام. (2021). تأثير برنامج للألعاب الحركية على مستوى الثقافة الغذائية ومؤشر كتلة الجسم لدى الطالبات المصابات بالسمنة. المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، 1(93):63-81.
- اسماعيل، محمد و ابراهيم، محمود وعبد الحميد، ميادة. (2021). الثقافة الغذائية وعلاقتها بالتكوين الجسماني لتلاميذ المرحلة الاعدادية بمحافظة الشرقية. مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة، 12(28): 229-255.
- آل غهيب، حصة. (2019). ممارسات معلمات رياض الأطفال في إكساب الثقافة الغذائية لطفل الروضة أثناء فترة الوجبة. مجلة العلوم التربوية والنفسية، المركز القومي للبحوث بغزة، 3(4): 72 - 96.
- بن سميثة، العيد (2019)، تأثير برنامج الألعاب الترويحية الحركية في تحقيق الثقافة الغذائية وتنمية الوعي الغذائي لدى تلاميذ المدرسة الابتدائية. مجلة علوم الأداء الرياضي، 1(1): 56 - 77.
- بني هاني، زين عابدين والرعود، سيف (2018). الوعي الغذائي المرتبط بالنواحي النفسية لدى فرق كرة القدم المحترفة في الأردن، الجمعية الأردنية للعلوم التربوية، المجلة التربوية الأردنية، 4(4): 81 - 105.
- الثلاب، سعيد ومراد، آمنة. (2019). فاعلية نموذج تسريع التفكير في اكتساب المفاهيم الأحيائية لدى طلاب الصف الثاني المتوسط والمهارات العقلية لديهم. مجلة مركز بابل للدراسات الانسانية، 9(1): 201 - 232.
- الجرواني، هالة وغنيم، حنان ورميح، مروة. (2019). أثر استخدام الكمبيوتر كوسيط تفاعلي في تنمية الثقافة الغذائية لدى طفل الروضة. مجلة الطفولة والتربية، 11(37): 15-53

جلابي، شريفة (2018). الثقافة الغذائية في الأسرة الجزائرية - دراسة ميدانية على عينة من التلاميذ بابتدائيات بحي النصر. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة قاصدي مرباح ورقلة: الجزائر.

الجهاز المركزي للإحصاء الفلسطيني. (2011). كتاب محافظة بيت لحم الإحصائي السنوي (3). رام الله فلسطين.

حاكمي، ميس. (2017). تأثير الممارسات الغذائية لمجموعة من الأمهات الأردنيات على النمط الغذائي ووزن الجسم لأطفالهن الملتحقين في رياض الأطفال من عمر 4 - 6 سنوات في عمان. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية: الأردن.

حمزة، لينا. (2011). المهارات العقلية المتضمنة في أنشطة وأسئلة كتب علم الأحياء للمرحلة المتوسطة في ضوء أنموذج مارزانو. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القادسية: العراق.

الحميري، أزهار أحمد (2015). الوعي الغذائي والتغذوي في المنطقة الوسطى وعلاقته ببعض المتغيرات الذاتية.، مجلة جامعة بابل للعلوم الصرفة والتطبيقية، 23(1): 325-339.

خالد، زينب عاطف ويحيى، سعيد حامد. (2006). فعالية برنامج كومبيوتر في الثقافة الغذائية على التحصيل المعرفي وتنمية الوعي الصحي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، مجلة كلية التربية، جامعة بنها، 19(78): 44-82.

خويله، قاسم محمد والعلي، محمد. (2011). دراسة مدى الوعي الصحي والغذائي لدى العبي المنتخبات الرياضية في جامعة اليرموك. مجلة جامعة الشارقة للعلوم الانسانية والاجتماعية، 8 (3): 63 - 85.

الدبك، لينا. (2009). مشكلة الغذاء وعلاجها - دراسة قرآنية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، نابلس: فلسطين.

الديب، راندا مصطفى، الجندي، اكرام حمودي (2012). وعي الأمهات ببعض العادات الغذائية السليمة وعلاقتها بالصحة الغذائية عند طفل الروضة. مجلة الطفولة والتربية، 12 (2): 115-178.

زغول، أحمد. (2022). المدركات الصحية الغذائية لدى المترددين على الأندية الصحية. *المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة*، جامعة حلوان، 94(3): 82-113.

زيتون، عايش. (2005) *أساليب تدريس العلوم ط5*، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان الأردن.
زيدان، عفيف وجفال، صابرين. (2008). أثر استخدام التعلم التعاوني في التحصيل والاحتفاظ ودافعية التعلم لدى طلبة الصف السادس الأساسي في مدارس القدس. *مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات*، (12): 47 - 82.

السباعي، ليلي. (2010). *القيمة الغذائية للأغذية*، منشأة المعارف للنشر، الإسكندرية، مصر.
السليمانى، نايف. (2010). *مدى تناول كتب علوم الصفوف الأولية (المطورة) من المرحلة الابتدائية لمفاهيم التربية الصحية*. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، مكة.
السيد، منال عبد العليم وسعيد، أمل. (2020): *دراسة العلاقة بين الحالة الغذائية والتحصيل الدراسي بين تلاميذ المدارس الأولية بمدينة وادي الدواسر في المملكة العربية السعودية* *المجلة العربية للعلوم ونشر الأبحاث*. *مجلة العلوم الطبية والصيدلانية، السعودية*، المجلد 4 (1)، 27 - 82.

الشدايدة، احمد والضمور هاني. (2013). *مستوى الوعي الغذائي لسيدات المجتمع الأردني في محاور الغذاء والتغذية وعلاقتها ببعض المتغيرات*. *المجلة العربية للغذاء والتغذية*. 13 (30)، 20 - 35.

صادق، منى أحمد. (2011). *تغذية الانسان*. دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان.
العاني، اسراء أحمد. (2018). *الوعي الغذائي والصحي لدى طلبة المرحلة المتوسطة وعلاقته ببعض المتغيرات*. رسالة ماجستير غير منشورة، قسم الاقتصاد المنزلي، كلية التربية للبنات، جامعة بغداد.

العاني، مها صاحب وحمد، فاطمة فائق. (2021). *الثقافة التغذوية ومستوى الوعي الصحي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة*. *مجلة التربية الرياضية*، المجلد 33 (2): 39-52.

عبده، عبير (2021). تصميم برنامج مقترح في الثقافة الغذائية لتنمية الوعي الغذائي لدى تلاميذ الصف الثاني الإعدادي. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة حلوان.

العبيد، هدى محمد (2007). الثقافة الغذائية وعلاقتها بالسلوك الغذائي عند مرضى السكري بولاية خرطوم، مجلة جامعة أم درمان الإسلامية، (14): 258 - 285.

عصافرة، هديل. (2016). مدى اكتساب طلبة الصف العاشر الأساسي في محافظة الخليل للمفاهيم الصحية المتضمنة في كتب الصحة والبيئة وعلاقته باتجاهاتهم نحو المبحث. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القدس، فلسطين.

العمارين، يحيى (2010). تحليل محتوى كتب علم الأحياء في الصفوف الثلاثة الأخيرة من مرحلة التعليم الأساسي في مجال التربية الجنسية. مجلة جامعة دمشق، 26 (4): 105 - 154.

فنونة، زاهر. (2012). أثر استخدام نموذج التعلم التوليدي والعصف الذهني في تنمية المفاهيم والاتجاه نحو الأحياء لدى طلاب الصف الحادي عشر بمحافظة غزة. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية: غزة.

قدومي، عبد الناصر وزايد، كاشف. (2009). مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة تخصص الرياضة في جامعة النجاح الوطنية وجامعة السلطان قابوس. المؤتمر الدولي الأول، كلية التربية الرياضية، جامعة النجاح الوطنية.

الكندري، مريم. (2023). الممارسات الغذائية للأمهات وعلاقتها بالعادات الغذائية الصحية لدى أطفالهن بمرحلة الروضة بدولة الكويت. مجلة دراسات في مجال الإرشاد النفسي والتربوي، كلية التربية، جامعة أسيوط، 5(3): 2 - 20.

محمد، أميرة ومحمد، رضا. (2015). الثقافة الغذائية لطلاب المرحلة الإعدادية وعلاقتها بسلوكهم الاستهلاكي. مجلة الاقتصاد المنزلي، جامعة عين شمس، 25 (2): 75 - 91.

المخولف، سامي. (2013). مستوى الثقافة الغذائية لدى لاعبي المنتخب الأول لكرة القدم الخماسية بدولة ليبيا. المجلة العلمية لكلية التربية، جامعة مصراته، 2(1): 288 - 312 .

المراسي، سونيا صالح وعبد المجيد، أشرف عبد العزيز. (2010). **التثقيف الغذائي**. دار الفكر، عمان الأردن.

مرياح، فاطمة الزهراء. (2012)، **سوء التغذية لدى المتعلمين وعلاقته بالتحصيل الدراسي**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية قسم علم النفس وعلوم التربية، الجزائر.

منصور، دينا والسطوحى، طارق. (2023). تأثير برنامج الألعاب التعليمية الإلكترونية على الثقافة الغذائية الصحية للأطفال في مرحلة رياض الأطفال. **مجلة دمياط للتربية البدنية والرياضية**، جامعة دمياط، م 1(1): 314 - 345.

النادر، هيثم محمد (2019). الوعي الغذائي ومصادر الحصول على المعلومات لدى عينة من طلبة جامعة البلقاء التطبيقية، **دراسات العلوم التربوية**، الجامعة الاردنية، 46(1): 17 - 28.

هاشمي، جميلة والغانمي، أماني والبشيتي، وداد. (2017) **ممارسات رياض الأطفال خلال فترة الوجبة الغذائية وعلاقتها بتنمية العادات الغذائية الصحية للأطفال في مدينة جدة**. **المجلة المصرية للدراسات المتخصصة**، جامعة عين شمس، (47): 160 - 233.

References

- Abdel-Hakim, Ashraf Mohamed, (2002). **Comparative study in the Dietary Culture of Neurosurgeons and Trainers of Individual and Collective Salvia**, Unpublished Master Thesis, Helwan University.
- Al-Amari, H. (2012). Perception of Teachers on Health Education and Nutrition for Kindergarten Students in Kuwait. **College Student Journal**, 46(3): 543-549.
- .
- Briggs, M., Mueller, G. & Fleischhacker, Sh. (2010). Position of the American Dietetic Association, School Nutrition Association, and Society for Nutrition Education: Comprehensive School Nutrition Services. **Journal of Nutrition Education and Behavior**, 42(6):360- 371.
- Burrows, T., Goldman, S., Pursey, K., & Lim, R. (2017). Is there an association between dietary intake and academic achievement: A systematic review? **J. Hum. Nutri. Diet.**30(2), 117-140.
- Chuanlai, H., Dongqing, Y. & Yongling, H. (2010). Evaluation of a Kindergarten Based Nutrition Education Intervention for Pre-School Children in China. **Public Health Nutrition**, 13(2):253-60.
- Dunn, D., Turner, L & Denny, G. (2007). Nutrition knowledge and attitudes of college athletes. **Sports J**, 10, 1–5.
- El Ansari, W., Adetunji, H. & Oskrochi, R. (2014). Food and mental health: Relationship between food and depressive symptoms among university students in the United Kingdom. **Central European journal of public health**, 22(2),90- 97.
- El-Adham, N., Abass, S. & Wafik, W. (2016). Relation between health and nutritional status and learning performance among primary school children in son over district, Fayoum governorate. **Zagazig Nursing Journal**, 12(1): 144-157.

- Lynch, M & Batal, M (2012). Child Care Providers Strategies for Supporting Healthy Eating: A Qualitative Approach. **Journal of Research in Childhood Education**, 26(1):107-121
- Nicola, S., Magarey, A., Golley, R. & Curnow, F. (2008). Relationships between the home environment and physical activity and dietary patterns of preschool children: a cross-sectional study, **International Journal of Behavioral Nutrition and physical Activity**. 5(5): 31
- Nyapera, V. (2013). **Nutrition Knowledge, Attitudes and Practices of Children from Isinya and Nkoile Primary Schools in Kajiado District**. Doctoral Dissertation, Kenya.
- Weker H., Rudzka- kantocho, Z., Strucinska, M., Maron, A., Gozdalik, E., Marcinkowska, M & Klemarczyk, W. (2008). Nutrition of preschool age children. General considerations and assessment of child nutrition. **Rocz Panstw Zakl Hig** ,51(4):385-92.
- WHO/ FAO. (2008). Diet, Nutrition and the presentation of chronic diseases**, Report of joint WHO/FAO Expert consultation, WHO technical Report series, No. 916, **World Health Organization**, Geneva.
- Yahya, O & Ayse, O. (2011). Evaluation of the Nutrition Knowledge of Sports Department Students of Universities. **Journal of the International Society of Sports Nutrition**, 8(1): 8-11.
- Yayha, A (2009). Relationship between Self Concepts and Personality and Students - Academic in Selected Secondary Schools. **European Journal of Social Sciences**, 11(2): 302-316.
- Zahra, J., Ford, T. & Jodrell, D. (2014). **Cross-sectional survey of daily junk food consumption, irregular eating, mental and physical health and**

parenting style of British secondary school children. Child: care, health and development, 40(4), 481-491.

المواقع الإلكترونية:

Al-Domoor, H (2018). **CH1 – Food – Introduction.** Access on 10/7/2023 at 2:21 PM.

Research Gate: <https://www.researchgate.net>.

World Health Organization (2019). **Regional Strategy on Nutrition 2010 – 2019 and**

Plan of Action. Regional Office for the Eastern Mediterranean.

www.icsa.net/html/library/whitepapers/crime.pdf

ملحق (1): أداتي الدراسة بصورتها النهائية

الأداة الأولى بصورتها النهائية:

عمادة الدراسات العليا
جامعة القدس



عزيزي الطالب/ة المحترم/ة

تحية طيبة وبعد..

تقوم الباحثة بإجراء دراسة بعنوان "الثقافة الغذائية وعلاقتها بالاحتفاظ بمفاهيم جسم الانسان لدى طلبة الصف العاشر في مديرية تربية بيت لحم"، وعليه نرجو منكم التعاون في استكمال البيانات من خلال الإجابة على أسئلة الاختبار وهي أسئلة اختيار من متعدد تهدف الى قياس مدى الاحتفاظ بمفاهيم جسم الأنسان، والاستبانة التي تهدف لقياس الثقافة الغذائية لدى طلبة الصف العاشر.

علما بأن جميع الإجابات سوف تستعمل لغايات البحث العلمي فقط.

شكرا لحسن تعاونكم

الباحثة: ميرنا عوض

الجزء الأول/ المعلومات الشخصية.

يرجى وضع إشارة (x) في المكان المناسب لك.

الجنس: ذكر أنثى

مكان السكن: قرية مخيم مدينة

التحصيل في العلوم: أقل من 70 من 70-80 80 فأعلى

الجزء الثاني: مقياس الثقافة الغذائية: ضع دائرة بجانب الاختيار الذي تفضله في كل فقرة من الآتية:

1	تناولي للمواد الغذائية التي تحتوي على أملاح الحديد يقيني من الإصابة بمرض: أ) ارتفاع ضغط الدم. ب) فقر الدم.
2	كثرة الحركة بعد الأكل من العادات: أ) المناسبة للجهاز الهضمي. ب) غير المناسبة للجهاز الهضمي.
3	لتسهيل عملية هضم الطعام: أ) أمضغ الطعام جيداً. ب) أتحدث وأقلل من عملية المضغ.
4	لمعرفة فيما إذا كانت الأطعمة المعلبة فاسدة: أ) ألاحظ انتفاخ العلبة وظهور رائحة غريبة عند فتحها. ب) أتأكد فقط من تاريخ انتهاء العلبة.
5	يقع اللبن الرائب ضمن المجموعات الغذائية الآتية: أ) اللحوم وبدائلها. ب) الحليب ومنتجات الألبان.
6	تناول الحلوى المكشوفة من أحد الباعة المتجولين في السوق قد يؤدي الى الإصابة ب: أ) الإسهال. ب) فقر الدم.
7	الطريقة الأوفر لحفظ الملوخية هي: أ) التجفيف. ب) التفريز.
8	من الممارسات التي تؤدي الى انتقال الأمراض عن طريق الغذاء: أ) تناول الحليب غير المبستر. ب) غسل الخضروات قبل تناولها.

9	يسمى الهرم الذي يرشدنا الى التسلسل في كمية المواد الغذائية التي يتم تناولها يومياً: أ) الهرم الغذائي. ب) هرم الصناعات الغذائية.
10	يعد العدس ضمن مجموعة: أ) البروتينات. ب) الفيتامينات.
11	المواد الغذائية التي يحتاجها الجسم بشكل قليل: أ) الدهون والزيوت. ب) الحليب ومنتجاته.
12	حتى أتخلص من الإمساك فإني: أ) أتناول الطعام الغني بالألياف. ب) أشرب كمية كبيرة من الماء وأتناول الطعام الغني بالزيوت والدهون.
13	عندما ألاحظ تخثر الحليب أثناء الغلي فإني أستنتج أن: أ) الحليب فاسد. ب) الحليب صالح للاستهلاك البشري.
14	حتى أحافظ على سلامة عظامي فإني: أ) أتناول الحليب بشكل يومي. ب) أشرب الكولا مع وجبة الإفطار يومياً.
15	للمحافظ على صحتي الجسمية فإني: أ) أتناول كمية كبيرة من الحلويات يومياً. ب) أتناول الخضروات والفواكه الطازجة يومياً.
16	للتخلص السريع من الجوع فإني: أ) أتناول وجبة من الوجبات السريعة. ب) أتناول كوب من العصير الطبيعي.
17	أتناول غذائي اليومي عندما: أ) أشعر بالجوع. ب) يحين الموعد المنتظم للوجبة.

18	أعتقد أن الذي يؤدي الى زيادة الوزن هو: أ) كمية الغذاء التي يتناولها الشخص. ب) نوعية الغذاء التي يتناولها الشخص وكميته.
19	أحرص في وجبة الفطور على: أ) تناول وجبة خفيفة متنوعة. ب) تناول كوب من القهوة أو الشاي فقط.
20	عندما أشتري أي من الأطعمة المصنعة فإنني: أ) أتفحص تواريخ الإنتاج والانتهاج. ب) أتفحص العبوة وشكلها.
21	حتى أحافظ على صحة جيدة فإنني أحرص على تناول الطعام: أ) المقلي. ب) المسلوق.
22	لإكساب مخلل اللفت اللون الزهري، أطلب من أمي إضافة: أ) صبغة صناعية زهرية. ب) شرائح البنجر الملونة.
23	لتزويد جسمي بفيتامين (C) فإنني أتناول: أ) قطعة شوكولاتة. ب) حبة برتقال.
24	إذا رغبت بتناول الفواكه فإنني أتناول الفواكه: أ) المجففة أو المعلبة. ب) الطبيعية.
25	عندما أرغب في تناول الذرة المسلوقة فإنني: أ) أشتري الذرة الخضراء وأسلقها. ب) أشتري الذرة المحفوظة والمغلية من البائع المتجول.

--انتهت--

الأداة الثانية

عمادة الدراسات العليا
جامعة القدس



عزيزي الطالب/ة المحترم/ة

تحية طيبة وبعد..

تقوم الباحثة بإجراء دراسة بعنوان "الثقافة الغذائية وعلاقتها بالاحتفاظ بمفاهيم جسم الإنسان لدى طلبة الصف العاشر في مديرية تربية بيت لحم"، وعليه نرجو منكم التعاون في استكمال البيانات من خلال الإجابة على أسئلة الاختبار وهي أسئلة اختيار من متعدد تهدف الى قياس مدى الاحتفاظ بمفاهيم جسم الإنسان، والاستبانة التي تهدف لقياس الثقافة الغذائية لدى طلبة الصف العاشر.

علما بأن جميع الإجابات سوف تستعمل لغايات البحث العلمي فقط.

شكرا لحسن تعاونكم

الباحثة: ميرنا عوض

الجزء الأول/ المعلومات الشخصية.

يرجى وضع إشارة (x) في المكان المناسب لك.

الجنس: ذكر أنثى

مكان السكن: قرية مخيم مدينة

التحصيل في العلوم: أقل من 70 من 70-80 80 فأعلى

الجزء الثاني: اختبار الإحتفاظ بمفاهيم جسم الإنسان: اختر الإجابة الصحيحة في الأسئلة الآتية:

- 1 . ما هو الدليل اليومي الذي يوضح أنواع وكميات الغذاء التي يحتاجها الجسم؟
أ . الليبيدات ب . الهرم الغذائي ج . هرم الدهون والسكريات د . غير ذلك
- 2 . ما هو الفيتامين الذي يساعد على تقوية جهاز المناعة وحمايته من الأمراض؟
أ . فيتامين C ب . فيتامين D ج . فيتامين E د . فيتامين B
- 3 . ما هو العنصر الذي يساعد على تركيب خلايا الدم الحمراء؟
أ . الكالسيوم ب . الحديد ج . الزنك د . البوتاسيوم
- 4 . ما هي المغذيات التي تتركز في قشور الخضار والفواكه وتساعد الجسم في عملية الهضم؟
أ . الألياف ب . الماء ج . الحديد د . اللبن
- 5 . ما المركب الذي يدخل في جميع التفاعلات الكيميائية والحيوية داخل جسم الانسان من بناء وهدم.
أ . المعادن ب . الماء ج . الفيتامينات د . الدهون
- 6 . أين تبدأ عملية الهضم؟
أ . في الفم ب . في المعدة ج . في الامعاء الغليظة د . في الأمعاء الدقيقة
- 7 . ما هو المركب الذي يقوم بتكسير الروابط الكيميائية بين المغذيات أثناء الهضم الكيميائي؟
أ . الفيتامين ب . الانزيمات ج . مالتوز د . غير ذلك
- 8 . ما اسم حمض المعدة الذي يساعد في عملية الهضم الكيميائي وقتل الجراثيم؟
أ . الهيدروكلوريك ب . الكلوريك ج . حمض السلسلك د . غليسول
- 9 . ما هو المركب الذي يعمل على هضم ما تبقى من سلاسل عديدة التسكر وتحويلها الى سكريات ثنائية؟
أ . أميليز ب . البنكرياس ج . إنزيم التربسن د . إنزيم الليبيز .
- 10 . ما السكر الأحادي الذي ينتج عن تحويل اللاكتوز إلى سكريات أحادية من خلال أنزيم اللاكتيز؟
أ . غالكتوز ب . سكروز ج . لاكتوز د . سكريز

11 - ما هو العضو الذي ينقي الدم المحمل بالمغذيات من السموم قبل توزيعها على باقي خلايا الجسم؟

أ . الكبد ب . القولون ج . الأمعاء الدقيقة د . البنكرياس

12 - ما هي المركبات التي تقوم العصارة الصفراء بهضمها؟

أ . السكريات ب . الدهون ج . الألياف د . النشويات

13 - ما هو الجزيء الذي يدخل في جميع التفاعلات الكيميائية والحيوية داخل جسم الانسان؟

أ . ثاني أكسيد الكربون ب . الكربون ج . الاكسجين د . النيتروجين

14 - ما هو العضو الذي يشترك بين الجهاز الهضمي والجهاز التنفسي؟

أ . الرئتين ب . القلب ج . البلعوم د . الأنف

15 - ما هي الحركات التنفسية؟

أ . شهيق ب . زفير ج . زفير - شهيق د . شهيق - زفير

16 - ماذا ينتج عن عملية ارتخاء عضلات القفص الصدري والحجاب الحاجب؟

أ . الشهيق ب . الزفير ج . شهيق - زفير د . زفير - شهيق

17 - ما هو الجزء الذي يحتوي على أيونات ويعمل على حفظ اتزان السوائل في أنسجة الجسم؟

أ . خلايا الدم البيضاء ب . بلازما الدم ج . خلايا الدم الحمراء د . الصفائح الدموية

18 - كم يبلغ عدد الحموض الأمينية المختلفة؟

أ . 20 ب . 8 ج . 12 د . 25

19 - بماذا تزود مجموعة الخضار والفواكه جسم الانسان؟

أ . البروتين والكالسيوم ب . الحموض الامينية
ج . الحموض الأمينية د . الفيتامينات والاملاح والالياف

20 - أي من المجموعات التي تزود الجسم بمخزون الطاقة وتحتوي على الليبيدات؟

أ . مجموعة الدهون والسكريات ب . مجموعة اللحوم والالبان
ج . مجموعة الفواكه والخضروات د . مجموعة اللحوم والسكريات

21- ما هو السكر الأحادي المكون لسكر الشعير؟

- أ . غلوكوز + غلوكوز
ب . غلوكوز + فركتوز
ج . غلوكوز + غالكتوز
د . فركتوز + غالكتوز

22- مم تتكون الدهون والزيوت؟

- أ . حموض دهنية وجليسرول
ب . بوتاسيوم وجليسرول
ج . حموض دهنية وزنك
د . لاكتوز وجليسرول

23- أين تتواجد الفيتامينات والأملاح بكثرة؟

- أ . مجموعة الدهون والسكريات
ب . مجموعة اللحوم والالبان
ج . مجموعة الحبوب والنشويات
د . مجموعة الخضار والفواكه.

24- ما الخصائص المميزة للفيتامينات؟

- أ. تصنع في الجسم
ب . تمد الجسم بالطاقة
ج . لا يمكن للجسم تصنيعها
د . تعتبر أجسام مضادة

-انتهى الاختبار-

ملحق (2): قائمة أسماء المحكمين لأدوات الدراسة

الرقم	الاسم	الجامعة/مكان العمل	التخصص
1	د. داؤود موسى كسابرة	مدرسة الفرير-القدس	إدارة تربوية
2	د. غسان حنضل	جامعة بيت لحم	الاحياء
3	د. أشرف أبو خيران	جامعة القدس	مناهج وطرق تدريس
4	أ. وصال ناجي أبوسعدة	مدرسة الروم الكاثوليك	أحياء
5	أ. نادر انطون حزبون	جامعة بيت لحم	مختبرات طبية

قائمة الملحق

رقم الملحق	عنوان الملحق	رقم الصفحة
ملحق رقم 1	أدوات الدراسة في صورتها النهائية	71
ملحق رقم 2	قائمة أسماء المحكمين لأداة الدراسة	79

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
35	توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيرات الدراسة.	1.3
41	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة لمستوى الاحتفاظ بمفاهيم جسم الانسان.	1.4
43	نتائج اختبار "ت" للعينات المستقلة لاستجابة أفراد العينة في متوسطات مستوى الثقافة الغذائية لدى طلبة الصف العاشر في مديرية تربية بيت لحم يعزى لمتغير الجنس	2.4
44	نتائج اختبار "ت" للعينات المستقلة لاستجابة أفراد العينة في متوسطات مستوى الثقافة الغذائية لدى طلبة الصف العاشر في مديرية تربية بيت لحم يعزى لمتغير مكان السكن.	3.4
45	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة لمتوسطات مستوى الثقافة الغذائية لدى طلبة الصف العاشر في مديرية تربية بيت لحم تبعاً لمتغير التحصيل في العلوم.	4.4
45	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لاستجابة أفراد العينة في متوسطات مستوى الثقافة الغذائية لدى طلبة الصف العاشر في مديرية تربية بيت لحم يعزى لمتغير التحصيل في العلوم	5.4
46	نتائج اختبار (LSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة حسب متغير التحصيل في العلوم	6.4
47	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة لمستوى الاحتفاظ بمفاهيم جسم الانسان لدى طلبة الصف العاشر في مديرية تربية بيت لحم	7.4

49	نتائج اختبار "ت" للعينات المستقلة لاستجابة أفراد العينة في متوسطات مستوى الاحتفاظ بمفاهيم جسم الانسان لدى طلبة الصف العاشر في مديرية تربية بيت لحم يعزى لمتغير الجنس	8.4
50	نتائج اختبار "ت" للعينات المستقلة لاستجابة أفراد العينة في متوسطات مستوى الاحتفاظ بمفاهيم جسم الانسان لدى طلبة الصف العاشر في مديرية تربية بيت لحم تبعاً لمتغير مكان السكن.	9.4
51	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة لمتوسطات مستوى الاحتفاظ بمفاهيم جسم الانسان لدى طلبة الصف العاشر في مديرية تربية بيت لحم يعزى لمتغير التحصيل في العلوم	10.4
51	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لاستجابة أفراد العينة في متوسطات مستوى الاحتفاظ بمفاهيم جسم الانسان لدى طلبة الصف العاشر في مديرية تربية بيت لحم يعزى لمتغير التحصيل في العلوم.	11.4
52	نتائج اختبار (LSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة حسب متغير التحصيل في العلوم:	12.4
53	معامل ارتباط بيرسون والدلالة الإحصائية للعلاقة بين الثقافة الغذائية والاحتفاظ بمفاهيم جسم الانسان لدى طلبة الصف العاشر.	13.4

فهرس المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
أ	الإقرار
ب	الشكر والتقدير
ج	الملخص بالعربية
د	الملخص بالانجليزية
	الفصل الأول خلفية الدراسة وأهميتها
2	المقدمة
4	مشكلة الدراسة
5	أسئلة الدراسة
5	فرضيات الدراسة
6	أهداف الدراسة
7	أهمية الدراسة
7	محددات الدراسة
8	مصطلحات الدراسة
	الفصل الثاني الإطار النظري والدراسات السابقة
10	الإطار النظري
23	الدراسات السابقة
32	التعقيب على الدراسات السابقة
	الفصل الثالث الطريقة والاحراءات
34	منهج الدراسة
35	مجتمع الدراسة

35	عينة الدراسة
36	أدوات الدراسة
37	متغيرات الدراسة
38	إجراءات الدراسة
38	المعالجة الاحصائية
	الفصل الرابع
	نتائج الدراسة
41	النتائج المتعلقة بالسؤال الأول
43	النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني
46	النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث
49	النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع
52	النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس
	الفصل الخامس
	مناقشة نتائج الدراسة والتوصيات
55	مناقشة نتائج السؤال الأول
56	مناقشة نتائج السؤال الثاني
58	مناقشة نتائج السؤال الثالث
59	مناقشة نتائج السؤال الرابع
61	مناقشة نتائج السؤال الخامس
62	التوصيات
62	المقترحات
63	المراجع العربية
68	المراجع الأجنبية
71	الملاحق
80	الفهارس