



عمادة الدراسات العليا

جامعة القدس

كلية الدراسات العليا

العادات الغذائية والنشاط البدني لدى طلاب المدارس

في محافظة بيت لحم

أيمن محمود عبد الله العصا

رسالة ماجستير

القدس - فلسطين

1433هـ - 2012م

العادات الغذائية والنشاط البدني لدى طلاب المدارس في محافظة بيت لحم

أيمن محمود عبد الله العصا

بكالوريوس أحياء - جامعة القدس

إشراف: د. سميرة الصايح

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات درجة الماجستير في الصحة
العامة لكلية الدراسات العليا في جامعة القدس

رسالة الماجستير

2012\2013

جامعة القدس

عمادة الدراسات العليا

إجازة الرسالة

العادات الغذائية والنشاط البدني لدى طلاب المدارس في محافظة بيت لحم

إسم الطالب: أيمن محمود عبد الله العصا

المشرف: د. سمية الصايغ

نوقشت هذه الرسالة وأجيزت بتاريخ:

من لجنة المناقشة المدرجة أسمائهم وتواقيعهم

1. رئيس لجنة المناقشة: د. سمية الصايغ

2. ممتحناً داخلياً: د. حازم آغا

3. ممتحناً خارجياً: د. حليلة الصباح

التوقيع:
التوقيع:
التوقيع:
Haleema

القدس - فلسطين

1434هـ - 2013م

الاهداء

الى أبي قدوتي وملهمي ومانحي المصابرة وحب التعلم

الى أمي حاضنة قلبي وعقلي صانعة ماضي وحاضري ومستقبلي

الى زوجتي معطاءة الأمل ومشجعتي

إلى أخوتي وأخواتي عنوان طموحي

الى بناتي مهجة قلبي

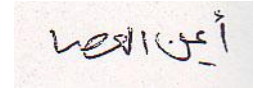
إلى وطني

أهدي نتاج بحثي هذا

اقرار:

اقر انا ايمن محمود عبد الله العصا مقدم الرسالة انها قدمت لجامعة القدس لنيل درجة الماجستير، وأنها نتيجة أبحاثي الخاصة باستثناء ما تم الاشارة اليه حيثما ورد، وان هذه الرسالة او أي جزء منها لم يقدم لنيل أي درجة عليا لأي جامعة أو معهد.

التوقيع: أيمن محمود عبد الله العصا



التاريخ: 2012/12/22

الشكر والتقدير:

الشكر والحمد اولا وأخيرا لله عز وجل الذي وفقني لانجاز هذا البحث العلمي الذي اجتهدت فيه كل الجهد، وتحريت فيه الدقة والأمانة، ليخرج هذا العمل من بعد طول معاناة إلى النور ويحقق الغاية المبتغاة.

وأخص شكري وتقديري وامتناني الى معلمتي الفاضلة الأستاذة الدكتورة سمية الصايح، التي كان لها الأثر الكبير والبالغ؛ من خلال متابعتها وتوجيهاتها ونصائحها العلمية والأدبية، ومن خلال شخصيتها الملهمة. والى الأساتذة الممتحنين، والأساتذة أعضاء لجنة تحكيم الاستبانة، وكل من ساهم، وساعد، ونصح، وقدم لانجاز هذه الرسالة.

والى الباحث عزيز العصا خالص الشكر والتقدير، على ما بذله من نصح وإرشاد وتقويم. والى الاستاذ يحيى التنج على ما قدمه من مساعدة في التدقيق في الترجمة، وعائلتي وأهلي وإخوتي وأخواتي وأصدقائي وزملائي في الجامعة والعمل، كل الشكر والتقدير.

لهم جميعا خالص شكري وامتناني وتقديري

والله ولي التوفيق

ملخص

تناولت هذه الدراسة العادات الغذائية والنشاط البدني وخاصة عند المراهقين وتتبع أهميتها لما لها من تأثير كبير على نموهم وتطورهم الصحي، وبالتالي علاقة تلك العادات مع مجموعة من الأمراض المزمنة. بالإضافة إلى دور السلوكيات الصحية المهم في النمو السليم، والتطور العقلي، والحماية من الأمراض في المستقبل. وعلى الرغم من ذلك؛ فإن الدراسات والمعلومات حول العادات الغذائية ونوعية الغذاء والنشاط البدني من قبل فئة المراهقين الفلسطينيين قليل جداً، بالإضافة انه لا يوجد دراسات تبين اثر التوعية المدرسية والمدرسون على تلك العادات، لذلك جاءت هذه الدراسة لتضيي مزيدا من المعلومات والتوصيات حول العادات الغذائية والنشاط البدني.

تهدف هذه الدراسة إلى تقدير وضع السلوكيات الصحية الغذائية لطلبة الصفوف الثامن، والتاسع في محافظة بيت لحم؛ من حيث نوع الغذاء، وتناول وجبة الإفطار، والسلوكيات الصحية البدنية؛ من حيث النشاط البدني، وتوضيح تأثير المنهاج المدرسي والمدرسين عليهم.

هذه دراسة وصفية استقصائية، مسحية، مقطعية، استطلاعية المنهج نفذت لتقدير وضع العادات الصحية الغذائية لطلبة الصفوف الثامن، والتاسع في محافظة بيت لحم؛ من حيث نوع الغذاء وتناول وجبة الإفطار، والسلوكيات الصحية البدنية؛ من حيث النشاط البدني.

تكوّن مجتمع الدراسة من ثماني مدارس وزعت على جهات الإشراف المختلفة؛ من حكومة، ووكالة غوث، ومدارس خاصة، وعلى مناطق مختلفة، حيث شملت الدراسة كلا الجنسين، وكان ذلك خلال العام الدراسي 2010\2011م

استخدم الباحث لأغراض الدراسة استبيان منظمة الصحة العالمية المستخدم في الدراسة العالمية السلوكيات الصحية لطلاب المدارس (HBSC).

بعد تحليل النتائج باستخدام برنامج الرزم الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)؛ والاستدلال عليها بعدد التكرارات والنسب المئوية، وايضا استخدام مقياس مربع كاي لتوضيح بعض العلاقات، توصلت الدراسة إلى عدد من النتائج، أهمها:

كانت نسبة تناول وجبة الإفطار بين الطلبة يوميا قليلة؛ حيث بلغت (50,7%) فقط، ويعتبر عدم وجود الوقت الكافي لتناول وجبة الإفطار وعدم حبهم لتناولها سببا رئيسيا لوجود هذه النسبة، وعلى الرغم من تقدم نسبة اختيار أغذية صحية مثل: التفاح، والبيتزا، والسفينة مثلا؛ إلا أن أغلب الطلبة اختاروا أغذية غير صحية؛ مثل: الشيبس، والبوظا المقلية، والكولا وغير ذلك. وقد كان معظم الطلبة يشتركون وجبتهم الرئيسية من مقصف المدرسة خلال الاستراحة وبالتالي فإن توفير غذاء صحي مناسب في المقاصف المدرسية؛ سيؤدي بالنتيجة إلى تناول الطلبة لهذا الغذاء.

اما بالنسبة لموضوع النشاط البدني فإن حصة الرياضة الأسبوعية التي يأخذها الطلبة خلال المدرسة، والتي تمثل أربعين دقيقة خلال خمسة أيام؛ لا تلبي حاجة المراهق من النشاط البدني اللازم لتعزيز الصحة، ولتعويض هذا النقص؛ أشار الطلبة إلى توجيههم لممارسة الأنشطة البدنية خارج المدرسة في نشاطات غير رسمية.

على الرغم من وجود منهاج مدرسي خاص بالصحة والبيئة، وتخصيص حصتين صفيتين في الأسبوع لتدريس هذه المادة؛ إلا أنه وجد وبشكل واضح أن غالبية الطلبة لم يؤثر عليهم المنهاج المدرسي، أو المدرسون في سلوكياتهم الصحية؛ سواء أكان ذلك التأثير في تناول وجبة الإفطار، أو العادات الغذائية ونوعية الغذاء، أو النشاط البدني.

قدم الباحث في ضوء النتائج سابقة الذكر مجموعة من التوصيات؛ كان أبرزها:

تطوير المقاصف المدرسية، وتزويدها بالوجبات الغذائية الصحية الملائمة، وزيادة الرقابة عليها، والعمل على أخذ آراء الطلبة في اختيارهم للأغذية الصحية الملائمة.

تطبيق نشاطات لا منهجية في المدارس تعمل على زيادة وعي الطلبة تجاه السلوكيات الصحية السليمة؛ من خلال الإفطار الجماعي، وعمل مجلة حائط مدرسية بحيث تبين هذه المجلة أهمية الأغذية الصحية، وعمل مسرحيات طلابية؛ تساعد على فهم أهمية الغذاء الصحي، وبالإمكان كذلك تخصيص جائزة لأفضل مقصف مدرسي نموذجي؛ حسب المعايير الصحية.

تعزيز منهاج الصحة والبيئة بالأنشطة، والتطبيقات العملية التي تساهم في تحفيز، وتعزيز السلوكيات الصحية السليمة.

إجراء دراسات أوسع، وأعمق، و أكثر تخصص حول السلوكيات الصحية المتعلقة بالتغذية، والنشاط البدني؛ على مستوى الوطن، وبذلك تخرج هذه الدراسات باستراتيجية وطنية لتحسين، وتعزيز مستوى السلوكيات الصحية.

Nutrition Habits and Physical Activity Among School Students in Bethlehem

Prepared by: Ayman Mahmoud Al-Assa

Supervised by: Dr. Sumaya Sayej

Abstract:

The importance of investigating in the subject of health behaviors that has recently become the world's interest and focus with all the aspects that it may include such as dietary habits of adolescents, and their physical activity lies on its significant impacts on the adolescents' healthy growth and development, and the close connection of these behaviors with a variety of chronic diseases. In addition, the importance of this study also comes from the essential role that health behaviors have in the contribution of appropriate and healthy body growth, mental development, and the possibility of having protection or acquiring the powerful immune against diseases in the future. The numbers of investigations about the subject in Palestine are few. Therefore , this study has been carried out to find out more about these behaviors and steer the public attention towards working out a national strategy and recommendations for the problem of the study.

This is a descriptive survey, conducted to estimate the common healthy food behaviors among eighth and ninth grades students, in Bethlehem; in terms of the type of food received, having the breakfast meal, and healthy physical behaviors; in terms of physical activity.

The study population consisted of eight schools distributed to the different points of supervision; Government, Relief Agency, and private schools, and various other areas. Both sexes were covered in the study, and it was carried out during the academic year 2010 \ 2011

To achieve the purposes of the study, the researcher used WHO questionnaire form which is normally used in the global study (HBSC) to measure healthy behaviors among schools students.

After analyzing the results using statistical software packages for Social Sciences (SPSS); inferred number frequencies and percentages, the following results were obtained:

The percentage of students who keep on having their breakfast meals daily was only (50.7%). The main reasons behind this low rate are either they do not have enough time to have their breakfast or they do not prefer to have this meal in the early morning. Although there was a slightly increase in the ratio of choosing healthy sorts of food among students such as: apples, pizza, and sfehha, most students chose unhealthy snack foods; such as: chips, fries, cola and so on. Moreover , the results of the study show clearly that the availability of healthy foods in school cafeterias and canteens help students to develop healthy food behaviors because the majority of students depend mainly on buying their main meal from schools canteens during the break.

As for the physical activities in schools , the results revealed that the forty -minute sport class which students practice weekly do not meet the needs of adolescents from the necessary physical activities that are required to promote health. Therefore some students compensate the lack in the physical activity outside school in the form of informal activities

The results have also indicated that the Palestinian schools' curriculum and teachers have no significant impacts on changing or improving the students healthy behaviors that are related to having breakfast meals, dietary habits , the quality of food eaten , or practicing the physical activities. Taking into accounts that students have two classes weekly that are supposed to give much attention to subject of health and environment at schools.

The researcher presented in the light of these findings, a set of recommendations:

It hopes that this study will stimulate further researchers to carry out additional wide and more specific investigations on the subject of health behaviors related to nutrition, and physical activity at the national level. The findings of these studies should be used to draw out a national strategy that may help nutritionist to improve and enhance the level of health behaviors among school students.

The necessity of developing school canteens which must be based on healthy standards, and provide them with suitable healthy diets. on the other hand, These canteens must be run under the strictest supervision and control from schools' administration and the staff of health departments in the directorates of education. It is also vital that students ' views and preferences on choosing the healthy sorts of food should be taken into accounts.

Applying extracurricular activities in schools to increase students' awareness towards the appropriate healthy behaviors. These activities may include arranging group breakfast, and writing wall magazines that indicate the importance of healthy food, organizing plays for students to help them to understand the importance of a healthy diet, and awarding the most typical canteen according to health standards

Involving the majority of students in the physical and healthy activities, and consolidating a positive interactive relationship between teachers ,students and families in addition to activating the role of parents in promoting and improving health behaviors.

الفصل الأول

خلفية الدراسة وأهميتها

سيتناول هذا الفصل مفهوم الصحة في مقدمة البحث بحيث تعطي هذه المقدمة القارئ نظرة عن كثر حول أبعاد البحث، وحيثياته، بالإضافة إلى مشكلة وأهداف، وأسئلة الدراسة، ويبين أيضا أهمية عمل هذا البحث.

1.1. المقدمة

لقد تم تعريف مفهوم الصحة من قبل منظمة الصحة العالمية (1947) حيث أصبحت الصحة: هي اكتمال السلامة بدنياً، وعقلياً، واجتماعياً، لا مجرد انعدام المرض أو العجز. وبما أن الصحة هي الطموح كما قال "باتريك هولفورد" في كتابه "التغذية الدليل الكامل (2002)"، حيث إن الصحة في نظره يمكن تحقيقها من قبل الجميع، فهي تتصف بمستوى عالٍ من الطاقة المستمرة الصافية، والتوازن العاطفي، ووحدة التفكير، مع المحافظة على لياقة وتأهيل جسمي، والاهتمام المباشر بما يناسب أجسامنا، وما يحفز صحتنا. وتتضمن هذه الحالة الصحية القدرة على مقاومة الأمراض الإلتهابية، وتلك القاتلة؛ مثل: أمراض القلب والسرطان. وبالنتيجة سيتم إبطاء تقدم العمر، وسيصبح من الممكن الحصول على حياة طويلة وصحية.

وإذا أردنا حالة من اكتمال السلامة بدنياً، وعقلياً، واجتماعياً؛ كان لا بد من تألف مجموعة من العوامل الرئيسية المهمة، تلك التي حددتها منظمة الصحة العالمية في تقريرها عام (2004) حول

الإستراتيجية العالمية؛ بشأن النظام الغذائي، والنشاط البدني، والصحة. وتشمل هذه العوامل: النظام الغذائي، والنشاط البدني، وتناول التبغ أو الكحول. وأضافت المنظمة في نفس التقرير إنَّ النظام الغذائي، والنشاط البدني، سواءً أكانا منفصلين أو معاً، فإنَّ لهما تأثير على الصحة؛ حيث إن عوامل الخطر المؤدية إلى الأمراض غير المعدية - والتي هي أكثر الأمراض التي تسبب الوفيات حول العالم - ترتبط ارتباطاً وثيقاً بكل من النظام الغذائي والنشاط البدني.

وكما تشير "صباحي" (2004) في كتابها "التربية الغذائية والصحية" إلى أن الغذاء ضروري لاستمتاع الفرد بصحة جيدة؛ فقد تم تعزيز وجهة النظر هذه في دراسة لـ (Al Sabbah and et al) في (2007)، حيث أكدت على أن اختيار الغذاء الصحي، والنشاط البدني المنتظم؛ يساعد في منع العديد من الأمراض المزمنة؛ مثل: السمنة، وضغط الدم المرتفع، والكوليستيرول المرتفع، بالإضافة إلى السكري، وأمراض القلب، وبعض أنواع السرطان.

ومما لا شك فيه أن الإصابة بالأمراض المزمنة مرتبطة بالحالة الغذائية للإنسان؛ كما أشار "عفانة" في دراسته (2005)، وأضاف: "إن السمنة مرتبطة بعدد من الأمراض المزمنة ذات العلاقة بالتغذية؛ مثل: مرض السكري، وارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب"، ومثال ذلك - كما أشارت الدراسة:- إن أكثر من نصف المصابين (58.3%) بمرض السكري الذين يزورون عيادة السكري المركزية في مدينة غزة عام 2003 كانوا يعانون من السمنة، وأضاف أن هناك أدلة تشير إلى أن الأمراض المزمنة ذات العلاقة بالتغذية آخذة بالازدياد، ومنها أمراض القلب، وأكد أيضاً على أن الأمراض المزمنة المرتبطة بالتغذية ليست فقط مقلقة وتحد من النشاط الجسدي والتطور الفكري، بل إنها مهدد للجسد، وسبب رئيس لوفاته.

وقد ورد في تقرير الإحصاء الفلسطيني (2011) أنه هناك حوالي (11) طفلاً من بين كل (100) طفل دون الخامسة في الأراضي الفلسطينية يعانون من سوء التغذية المزمن، ويضيف التقرير نفسه: إن مراحل سوء التغذية عند الأطفال تبدأ منذ الولادة؛ فالأطفال الذين يعانون من هذا المرض ينمون بشكل أبطأ، ويدخلون المدارس في مراحل متأخرة، ويحصلون على نتائج أدنى في التحصيل العلمي؛ مما يؤثر بشكل خطير على الإنجازات المتعلقة بأجندة التنمية الوطنية. ويقارن هذا التقرير الوضع الصحي في فلسطين مع بلدان أخرى؛ حيث ورد فيه: إن الدراسات العالمية تشير إلى أن انتشار سوء التغذية المزمن بين الأطفال دون الخامسة، وفي المجتمعات التي تزيد فيها هذه النسب عن 5%، هو عائد إلى سوء الوضع التغذوي عموماً في تلك البلدان، والذي يعتبر مؤشراً رئيسياً للفقر.

ويشير التقرير نفسه إلى أن معدلات سوء التغذية بين الأطفال دون الخامسة في الأراضي الفلسطينية في ازدياد، فقد ارتفعت هذه النسبة لتصل (41.3%) في الفترة الواقعة ما بين 2000 و 2010 على المستوى الوطني، وكانت نسبة الزيادة الأكثر في الضفة الغربية حيث وصلت إلى (60%).

إن سوء التغذية والعادات الغذائية غير السليمة، وبالذات في فترة المراهقة، لها آثار سلبية بعيدة المدى على حياة الإنسان، مسببة تأخر النضوج الجنسي، وقصر القامة (Wahl, 1999). وتعتبر كل من الفواكه، والخضراوات مكون مهم في الغذاء الصحي، وتناولها بكميات كافية يوميا يساعد في الحماية من أمراض مزمنة؛ مثل: أمراض القلب، وبعض أنواع السرطان، والنوع الثاني من مرض السكري (منظمة الصحة العالمية/منظمة الاغذية والزراعة، 2004). واستهلاك كميات عالية من الدهون المشبعة، والسكر، واستهلاك الفواكه والخضراوات بكميات قليلة من العوامل المرتبطة بأمراض خطيرة، مثل: الجلطة، وارتفاع ضغط الدم، والسمنة وغير ذلك (Birt, 2007).

وهذا ما اكدته دراسة (Al Sabbah) في العام (2007)، "أن اختيار الغذاء الصحي، والنشاط البدني المنتظم يساعد في منع العديد من الأمراض المزمنة"، هذا بالإضافة إلى أن السلوكيات التغذوية للمراهقين تؤثر في نموهم السليم وتطورهم الصحي (Mikki, 2010).

وهناك العديد من الدراسات التي تحدثت عن أهمية وجبة الإفطار؛ فقد أشار عفانة وشركاه في سنة (2005) إلى أن وجبة الإفطار أساسية في بناء المراهق جسديا، وعقليا، وصحيا، حيث إن الطاقة اللازمة التي يحتاجها المراهق أثناء يومه يستمدّها من وجبة الإفطار؛ وبالتالي تساهم هذه الطاقة في نمو سليم وتطور صحي صحيح. وأضاف مركز أبحاث وأنشطة الطعام الأمريكي F.R.A.C، (2009) في دراسة له حول الفطور والتعلم، إن عدم تناول وجبة الإفطار له أثر سلبي على قدرة الطالب على التعلم خلال اليوم الدراسي، ولا بد هنا من التأكيد على أن المراهقين الذين لا يتناولون وجبة الإفطار بشكل منتظم؛ أكثر عرضة للإصابة بزيادة الوزن والسمنة (Thompson, 2010).

ومن بين الأمراض التي لها علاقة عكسية بالنشاط البدني أمراض القلب، و ضغط الدم، والسكري، وزيادة الوزن، والسمنة، وسرطان القولون، بالإضافة للأمراض النفسية؛ مثل: الاكتئاب والغضب، وهناك فائدة للنشاط البدني على صحة العظام، كما ويستمر تأثيره على الصحة مع التقدم في العمر. و يرتبط النشاط البدني بالسلوكيات الصحية الأخرى، وبالذات الغذائية، حيث

بينت الدراسات وجود علاقة بين قلة النشاط البدني، وقلة تناول الخضراوات، والفواكه، ووجود علاقة بين قلة تناول وجبة الإفطار والنشاط البدني غير المنتظم (Pearson , 2009).

إن المجتمع الفلسطيني مجتمع فتي؛ حيث قدر عدد الأطفال دون سن الثامنة عشر بـ 1.97 مليون طفل في الأراضي الفلسطينية عام 2010، أي ما نسبته % 48.7 من مجمل السكان، وهذا يقارب نصف عدد السكان وهذا العدد الكبير معظمه متواجد في المدارس؛ حيث بلغ عدد الطلاب الملتحق في المدارس 1.113.802 وخاصة فئة المراهقين التي تضم الطلاب فوق عمر (13) عاماً، والتي تشكل المرحلة الأساسية، فقد بلغ عددهم (961.564)، حيث تعتبر هذه النسبة هي الأكبر بين الطلبة. وتتميز المدارس الحكومية باحتوائها على العدد الأكبر من الطلاب مقارنة بمدارس وكالة الغوث (الأنروا) والمدارس الخاصة (الإحصاء الفلسطيني، 2010).

وإذا نظرنا إلى الرعاية الصحية لتلاميذ المدارس كانت هذه الرعاية في مقدمة ما توليه الدول؛ وذلك لبناء أجيال سليمة قادرة على حمل حاضرها ومستقبلها، فهذه الفئة تحتاج إلى رعاية خاصة من جميع النواحي، وخاصة الصحية؛ لما تشكله هذه الفئة من أساس لبنية المجتمع وتنميته وتطوره (عفانة وشركاه، 2005). وتمثل مرحلة المراهقة مرحلة نمو ونضج سريع في مراحل تطور حياة الإنسان؛ لذا كان لا بد من توفير المغذيات اللازمة لهذه المرحلة؛ حتى يتمتع الإنسان بصحة سليمة (Abudayya, 2009). ويقدر معدل النمو السكاني في الأراضي الفلسطينية بحوالي 2.9% خلال العام 2010 ويعتبر هذا المعدل من المعدلات المرتفعة في العالم، إذا ما علمنا أن العالم ينمو سنوياً بمعدل لا يتجاوز 1.2 %، أما على مستوى المنطقة؛ فقد بلغ معدل النمو المقدر منتصف العام 2010 في الضفة الغربية 2.7% مقابل 3.3 % في قطاع غزة. (الإحصاء الفلسطيني، 2010).

وقد أشار (Mikki, 2010) إلى أن المراهق الفلسطيني يتأثر بمجموعة العوامل الاجتماعية والديموغرافية وهي: (تعليم الوالدين، وعمل الأب، وحجم الأسرة، وموقع السكن، والجنس) والتي تساهم في توجيه سلوكياته الصحية، بالإضافة إلى كل من التوعية الصحية في المدارس والمقاصف المدرسية؛ بحيث تشكل المدرسة العامل الأكثر تأثيراً على الطلبة من النواحي المختلفة ومنها الصحية.

وقد أشار تقرير دائرة التغذية في وزارة الصحة الفلسطينية بالتعاون مع اليونيسيف لعام 2005 إلى تدني نوعية الأغذية التي تباع في المقاصف المدرسية، والتي تؤثر سلباً على صحة الطلبة،

وتظهر الحاجة إلى سن القوانين اللازمة؛ لتحسين نوعية الأغذية المباعة في المقاصف المدرسية.

بالإضافة إلى أن المطلع على المناهج المدرسية الفلسطينية يلاحظ تخصيص كتاب خاص في الصحة والبيئة منذ العام 2000 للصفوف السابع، والثامن، والتاسع، والعاشر، وتحتوي هذه السلسلة المختلفة من الكتب على مواضيع صحية مختلفة، ومهمة في توجيه السلوكيات الصحية للطلاب، ومن خلال تحليل الباحث لمحتوى هذه الكتب من الناحية الغذائية والنشاط البدني، وجد الآتي:

1. يحتوي كتاب الصف السابع على وحدة مكونة من أربعة دروس حول الغذاء والتغذية، وهذه الدروس هي: الغذاء و المواد الغذائية، الغذاء المتوازن، الفطور، تطبيقات عملية؛ حول طرق اعداد وطهي الطعام، وفي المقابل فإن الكتاب يفتقد تماما لموضوع أهمية النشاط البدني.
2. أما كتاب الصحة والبيئة للصف الثامن؛ فإنه يحتوي على وحدة مكونة من أربعة دروس حول الغذاء والصحة وهذه الدروس هي: التغذية في مراحل العمر المختلفة، التغذية في فترة المراهقة، ميزان الطاقة والتحكم في الوزن، التطبيقات العملية؛ حول تحضير الطعام، وفي المقابل فإن الكتاب يفتقد تماما لموضوع وجبة الإفطار وأهمية تناولها وأهمية النشاط البدني.
3. وكان كتاب الصف التاسع يحتوي على وحدة واحدة حول التغذية والمرض تتكون من ثلاثة دروس وهي: مشكلات صحية ذات علاقة بسوء التغذية، التغذية والامراض المزمنة، تطبيقات عملية؛ حول تحضير الاطعمة، وفي المقابل فإن الكتاب يفتقد تماما لموضوع وجبة الإفطار وأهمية تناولها وأهمية النشاط البدني.
4. اما كتاب الصف العاشر فإنه يحتوي على وحدة مكونة من ستة دروس حول صحة الغذاء وسلامته، وهذه الدروس هي: تلوث الأغذية وفسادها، وحفظ الأغذية وتنفيذها، و غرز الخياطة اليدوية، والطهي، وآداب المائدة وتقديم الطعام، وتطبيقات عملية؛ حول طرق اعداد وحفظ المواد الغذائية. ويفتقد الكتاب لأي من المواضيع التي تدور حول نوعية الغذاء وأهمية تناول وجبة الافطار، والنشاط البدني.

وتعتبر المدرسة من أهم الوسائل التي تساهم في إعداد الطالب صحيا؛ ويعود ذلك لأسباب منها أنها تشكل اثني عشر عاما من حياة الطالب؛ حيث يقضي ست ساعات من يومه فيها، بالإضافة إلى أنها البيئة الأولى التي يتعامل فيها الطالب مع مجتمعه، وتبرز فيها سلوكياته الصحية (عفانة وشركاه، 2005).

وقد لاحظ الباحث أيضاً من موقع وجوده في المدارس وتعليمه لمادة الصحة والبيئة، أن وزارة التربية والتعليم قد وزعت مجموعة من المنشورات وكتب الدليل الصحي والإرشادي للمعلمين، حيث تحتوي هذه الكتب على مواضيع صحية مختلفة؛ من ضمنها مواضيع التغذية، والنشاط البدني، وقد كان من أحد أهدافها على وجه التحديد كما ورد في (دليل تدريبي في صحة المراهقين، 2008) تعزيز ممارسات ومفاهيم نمط الحياة الصحي مثل التغذية السليمة، النشاط البدني، النظافة الشخصية والعامة، تجنب التدخين، الترفيه والراحة، وقد أوردت الوزارة في هذه الكتب مجموعة من الأنشطة والتدريبات التي تمكن الطالب من اختيار عادات غذائية سليمة وممارسة النشاط البدني.

وكما هو معلوم فإن المدارس الحكومية والمدارس التابعة للوكالة تمنح حصة رياضة واحدة أسبوعياً فقط لكل صف، أي بمقدار 40 دقيقة أسبوعياً، وعلى الأغلب يمارس فيها الطلاب الذكور كرة القدم أما الفتيات فيمارسن أشكالاً متعددة للرياضة مثل: التنس الأرضي، والكرة الطائرة، والجمباز، وغير ذلك خلال الحصة الصفية.

وبالتالي فإننا إذا أردنا العمل على مجتمع سليم وصحيح من النواحي العقلية، والجسدية، والنفسية والمجتمعية، كان لا بد من العمل مع فئة المراهقين؛ حتى نوصلهم إلى سلوكيات صحية صحيحة، فهذه الفئة هي عماد الحاضر وبناء المستقبل.

1. 2. مشكلة البحث

تمثل مرحلة المراهقة مرحلة نمو ونضج سريع في مراحل تطور حياة الإنسان، لذا لا بد من توفير المغذيات اللازمة لهذه المرحلة ليتمتع الإنسان بصحة سليمة (Abudayya, 2009). وفي فلسطين تشكل هذه الفئة - المراهقين - نسبة كبيرة جداً من المجتمع، تمثل ثلث عدد السكان. وبلغ عدد طلبة المدارس 1.113.802 طالباً وطالبة، من الصف الأول وحتى الثاني عشر؛ وتشكل المرحلة الأساسية التي تحوي مرحلة المراهقة المبكرة والمتوسطة، النسبة الأكبر منهم والتي بلغ عددهم (961.564) ويقدر معدل النمو السكاني في الأراضي الفلسطينية بحوالي 2.9% خلال العام 2010، ويعتبر هذا المعدل من المعدلات المرتفعة في العالم، إذا ما علمنا أن العالم ينمو سنوياً بمعدل لا يتجاوز 1.2%؛ بحيث يعاني المجتمع الفلسطيني من الفقر، والبطالة؛ بسبب مجموعة العوامل السياسية والاقتصادية التي يعيشها، وينعكس هذا كله على الشريحة الأكبر من المجتمع؛ وهي فئة المراهقين (الإحصاء الفلسطيني، 2010).

وقد أثبتت العديد من الدراسات، وعلى رأسها الدراسة العالمية، دراسة السلوكيات الصحية لطلاب المدارس في الأراضي الفلسطينية (HBSC, 2004)، التي قامت بها منظمة الصحة العالمية حول السلوكيات الصحية لطلبة المدارس، والتي توضح العلاقة بين العوامل الديموغرافية الاجتماعية التي تشمل: الجنس، والعمر، وموقع السكن، وتعليم الوالدين، وعمل الوالدين وعوامل أخرى، وبين السلوكيات الصحية والتي تشمل: النشاط البدني، ونوع الغذاء، ووجبة الإفطار، والنظافة الشخصية وعوامل أخرى متعلقة بالصحة. وقد أجريت مثل هذه الدراسة في أكثر من أربعين دولة أخرى، حيث وجدت اختلافات بين هذه الدول من حيث طبيعة تأثير العوامل الديموغرافية الاجتماعية على السلوكيات الصحية.

ويمتلك الوالدين التأثير الأكبر على عادات أبنائهم التغذوية، وعلى نشاطهم البدني (Al Sabbah, 2005)، وأضاف (Abudayya, 2009) بقوله: إن الوضع الاقتصادي للأسرة يؤثر على تلك العادات التغذوية والبدنية. وقد وجد أن مستوى تعليم الأم وحجم الأسرة وعمل الأب يؤثر أيضا على هذه العادات (Doustmohammadian, 2009)، وأكد (عفانة وشركاه، 2005)، أن التوعية الصحية في المدارس، والمقاصف المدرسية يؤثران على السلوكيات الصحية لدى المراهقين.

وعلى الرغم من ذلك نلاحظ قلة الدراسات والمعلومات حول السلوكيات التغذوية، ونوعية الغذاء المستهلك، والنشاط البدني من قبل فئة المراهقين الفلسطينيين (Al Sabbah, 2007) (2010) Mikki and et al, (2009) (Abudayya and et al).

فإذا أردنا العمل على مجتمع سليم وصحيح من النواحي العقلية، والجسمية، والنفسية، والاجتماعية كان لا بد من العمل على فئة المراهقين بشكل سليم وصحيح؛ بحيث نوصلهم إلى سلوكيات صحية صحيحة.

من هنا جاءت هذه الدراسة لمعرفة مدى تأثير العوامل الديموغرافية والاجتماعية على السلوكيات الصحية للطلاب.

1. 3. أهمية الدراسة:

أصبح الاهتمام العالمي مؤخراً منصباً حول السلوكيات الصحية، وخاصة عادات المراهقين الغذائية، ونشاطهم البدني (Al Sabbah and et al, 2007)؛ لما له من تأثير كبير على نموهم وتطورهم الصحي، وبالتالي علاقة تلك السلوكيات مع مجموعة من الأمراض المزمنة (Mikki and et al, 2010). بالإضافة إلى دور السلوكيات الصحية المهمة في النمو السليم، والتطور العقلي، والحماية من الأمراض في المستقبل (Abudayya and et al, 2009).

ولأن مرحلة المراهقة مرحلة نمو ونضج سريع في مراحل تطور حياة الإنسان؛ كان لا بد من توفير المغذيات اللازمة لهذه المرحلة (Abudayya and et al, 2009). وفي فلسطين تشكل هذه الفئة -المراهقين- نسبة كبيرة جداً من المجتمع، تمثل ثلث عدد السكان (مركز الإحصاء الفلسطيني، 2007). ولذلك كان لا بد من الاستثمار في هذه الفئة لقطف ثماره لاحقاً في تطوير المجتمع الفلسطيني وتنميته (عفانة وآخرون، 2004).

وتشكل المدرسة العامل الأكثر تأثيراً على الطلبة من النواحي المختلفة؛ ومنها الصحية، ويعود ذلك لأسباب منها: أنها تشكل اثني عشر عاماً من حياة الطالب؛ إذ إنه يقضي ست ساعات من يومه فيها، وهي البيئة الأولى التي يتعامل فيها الطالب مع مجتمعه، وتبرز فيها سلوكياته الصحية. إن الاحتياج اليومي للطاقة بالنسبة للطلاب المراهقين متنوع وكبير؛ إذ يؤثر بشكل كبير في نمو الطفل (عفانة وآخرون، 2004).

وتعتبر وجبة الإفطار من أهم الوجبات الغذائية في اليوم، يستفيد منها الأطفال بطرق مختلفة. وقد أوجدت العديد من الدراسات علاقة بين تناول وجبة الإفطار، والحصول على كمية كافية من المغذيات الدقيقة، هذا بالإضافة إلى العلاقة العكسية بين تناول وجبة الإفطار، وزيادة الوزن والسمنة (HBSC, 2006).

ويمتلك الوالدان التأثير الأكبر على سلوكيات أبنائهم الصحية، وبالذات العادات الغذائية والنشاط البدني، فقد وجد أن هناك علاقة بين نوعية الغذاء، والنشاط البدني للمراهقين، مع مستوى تعليم الوالدين ودخل الأسرة. وعلى الرغم من ذلك؛ فإن الدراسات والمعلومات حول السلوكيات التغذوية ونوعية الغذاء والنشاط البدني من قبل فئة المراهقين الفلسطينيين قليل جداً (Al Sabbah 2007) (and et al, 2010) (Mikki and et al, 2009) (Abudayya and et al, 2009).

وتكمن أهمية هذه الدراسة في تقدير أثر المنهاج المدرسي والمدرسون على وضع السلوكيات الصحية التغذوية والنشاط البدني.

لذلك جاء هذا البحث مهتما بدراسة وضع السلوكيات الصحية المتعلقة بنوعية الغذاء وتناول وجبة الإفطار والنشاط البدني وتقديرها لدى الطلاب المراهقين.

1. 4. أهداف البحث:

الهدف العام:

تقدير وضع السلوكيات الصحية الغذائية لطلبة الصفوف الثامن، والتاسع في محافظة بيت لحم؛ من حيث نوع الغذاء، وتناول وجبة الإفطار، والسلوكيات الصحية البدنية؛ من حيث النشاط البدني، وتوضيح تأثير المنهاج المدرسي والمدرسين عليهم، وتوضيح اثر بعض العوامل الديموغرافية والاجتماعية على تلك السلوكيات الصحية.

ولتحقيق هذا الهدف العام، تم وضع الأهداف الخاصة التالية لقياسه، وقد جاءت هذه الأهداف كالآتي:

1. قياس العوامل الاجتماعية والديموغرافية (قيد الدراسة) المحيطة بالطلبة.
2. تقدير السلوك الصحي من ناحية نوعية الغذاء
3. تقدير السلوك الصحي من ناحية تناول وجبة الافطار.
4. تقدير السلوك الصحي من خلال ممارسة النشاط البدني.
5. تقدير تأثير المنهاج المدرسي على سلوكيات الطلبة الصحية.
6. تقدير تأثير المدرسين على سلوكيات الطلبة الصحية.
7. بيان أثر الأصدقاء على سلوكيات الطلبة الصحية.
8. توضيح اثر بعض العوامل الديموغرافية والاجتماعية على السلوكيات الصحية قيد الدراسة.

1. 5. أسئلة الدراسة وفرضياتها:

1. ما هو وضع العوامل الديموغرافية والاجتماعية المحيطة بالطلبة؟
2. ما هو وضع السلوك الصحي من ناحية نوعية الغذاء؟
3. ما هو وضع السلوك الصحي من ناحية تناول وجبة الإفطار؟
4. ما هو وضع السلوك الصحي من خلال ممارسة النشاط البدني؟
5. ما هو أثر المنهاج المدرسي على سلوكيات الطلبة الصحية؟
6. ما هو أثر المدرسين على سلوكيات الطلبة الصحية؟
7. ما هو أثر الاصدقاء على سلوكيات الطلبة الصحية؟
8. ما هو اثر مجموعة العوامل الاجتماعية الديموغرافية (الجنس، مكان السكن، تعليم الوالدين، عمل الوالدين، العمر) على السلوكيات الصحية (نوع الغذاء، تناول وجبة الإفطار، النشاط البدني) بين فئة طلاب الصفوف الثامن والتاسع في مدارس محافظة بيت لحم؟

وينبثق عن هذا السؤال الفرضيات التالية:

الفرضية الاولى: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات اوضاع السلوكيات الصحية من نوع الغذاء وتناول وجبة الإفطار والنشاط البدني بين فئة المراهقين في مدارس محافظة بيت لحم تعزى الى متغير الجنس.

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات اوضاع السلوكيات الصحية من نوع الغذاء وتناول وجبة الإفطار والنشاط البدني بين فئة المراهقين في مدارس محافظة بيت لحم تعزى الى متغير مكان السكن.

الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات اوضاع السلوكيات الصحية من نوع الغذاء وتناول وجبة الإفطار والنشاط البدني بين فئة المراهقين في مدارس محافظة بيت لحم تعزى الى متغير تعليم الوالدين.

الفرضية الرابعة: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات اوضاع السلوكيات الصحية من نوع الغذاء وتناول وجبة الإفطار والنشاط البدني بين فئة المراهقين في مدارس محافظة بيت لحم تعزى الى متغير عمل الام.

الفرضية الخامسة: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات اوضاع السلوكيات الصحية من نوع الغذاء وتناول وجبة الإفطار والنشاط البدني بين فئة المراهقين في مدارس محافظة بيت لحم تعزى الى متغير الصف الدراسي.

1. 6 محددات الدراسة: Limitations

يتم تنفيذ هذه الدراسة ضمن الحدود التالية:

- ❖ الحد المكاني: تقتصر هذه الدراسة على مجموعة المدارس المشاركة في محافظة بيت لحم فقط، لذلك فإن تعميم النتائج المرجوة من هذه الدراسة سيقصر على محافظة بيت لحم.
- ❖ الحد الزمني: تمت هذه الدراسة خلال العام الدراسي (2010\2011)
- ❖ الحد البشري: تقتصر هذه الدراسة على طلبة الصفوف الثامن، والتاسع فقط، ولم تشمل طلبة الصف العاشر؛ لأن المدارس التابعة لوكالة الغوث لا تحوي هذا الصف.
- ❖ أداة الدراسة: تعتمد هذه الدراسة على الإستبانة المعبئة من قبل الطلبة بشكل شخصي.

1. 7 تعريف المتغيرات:

هذا تعريف بعض المصطلحات المستقلة وغير المستقلة الواردة في الدراسة

❖ المتغيرات التابعة (Dependent variables):

- 1- نوعية الغذاء: يتضمن أنواع الأغذية المختلفة التي يتناولها الطلاب قيد الدراسة من حيث الكمية المتناولة أسبوعيا، ونوع الغذاء من خضراوات، وفواكه، ولحوم بيضاء، ولحوم حمراء، والحليب ومشتقاته، وغير ذلك، وطريقة تناولهم الغذاء.
- 2- وجبة الإفطار: وهي الوجبة التي يتناولها الطالب صباحا قبل ذهابه إلى المدرسة. وسيتم تحديد ما إذا كان الطالب يتناول هذه الوجبة، أم لا يتناولها، وكم مرة في الأسبوع. أما نوع الغذاء في وجبة الإفطار؛ فسيتم دراسته في نوع الغذاء.
- 3- النشاط البدني: يتضمن النشاطات الرياضية التي يمارسها الطالب خلال الأسبوع، وعدد الساعات التي يقضيها أمام التلفاز، بالإضافة إلى عدد الساعات التي يقضيها خلال استخدامه لجهاز الحاسوب.

❖ المتغيرات المستقلة (Independent variables)

- 1- العمر: أعمار الطلاب قيد الدراسة بين 13 - 15 سنة؛ أي في الصفوف الثامن، والتاسع.
- 2- الجنس: ذكر، أو أنثى.
- 3- مكان السكن: يحدد مكان السكن في ثلاثة مواقع: المدينة، والقرية، والمخيم.
- 4- تعليم الوالدين: يتعلق بالمرحلة التعليمية التي أنهاها كل من الأب و الأم؛ هل هي مرحلة المدرسة، أم مرحلة الجامعة؟
- 5- عمل الوالدين: يتعلق بعمل كل من الأم و الأب.
- 6- التوعية الصحية: وتشمل ما تضمنته النشاطات المنهجية واللامنهجية، بالإضافة إلى التوعية المقدمة من المعلم.

الفصل الثاني

الأدبيات والدراسات السابقة

سيقدم هذا الفصل مراجعة للأدبيات، والدراسات العالمية، والإقليمية، والمحلية التي لها علاقة بموضوع الدراسة؛ وفقا لمفاهيم الدراسة، وبأسلوب متسلسل قادر على الربط بين هذه الدراسة والدراسات السابقة.

وقد تم تقسيم الدراسات السابقة إلى ثلاث مجموعات هي: العادات الغذائية، وتناول وجبة الإفطار، والنشاط البدني. حيث اشتملت كل مجموعة على فرعين آخرين هما: الدراسات العالمية والدراسات العربية.

1.2 العادات الغذائية ونوعية الغذاء:

2. 1. 1. أولاً: الدراسات العالمية:

تمت الإشارة في دراسة مشتركة بين منظمة الأغذية العالمية "فاو" ومنظمة الصحة العالمية (2004)، إلى أن الأمراض غير المعدية، وبالأخص أمراض القلب، والسرطان، والسمنة، والنوع الثاني لمرض السكري تتسبب في وفاة الناس سنوياً أكثر من أي مرض آخر، وأضافت الدراسة أن هناك أربعة عوامل مرتبطة بهذه الأمراض من الناحية الوبائية؛ هي: سوء التغذية، وقلة النشاط البدني، واستهلاك التبغ أو الكحول. وتم التأكيد على أن مقاومة هذه الأمراض، والتقليل

من أثرها، يكون من خلال السيطرة والتحكم في عوامل الخطر المسببة لهذه الأمراض، وذلك من خلال تناول غذاء صحي، وممارسة النشاط البدني، وتجنب التدخين، وعدم تناول الكحول.

وقد أثبتت العديد من الدراسات، وعلى رأسها الدراسة العالمية التي قامت بها منظمة الصحة العالمية حول السلوكيات الصحية لطلبة المدارس، العلاقة بين العوامل الديموغرافية الاجتماعية التي تشمل الجنس، والعمر، وموقع السكن، وتعليم الوالدين، وعمل الوالدين، وعوامل أخرى، وبين السلوكيات الصحية التي تشمل النشاط البدني، ونوع الغذاء، وجبة الإفطار، والنظافة الشخصية، وعوامل أخرى متعلقة بالصحة، بحيث تتأثر سلوكيات الطالب الصحية بمجموعة العوامل الاجتماعية الديموغرافية (HBSC, 2004). وقد وُجدَ في هذه الدراسة، التي أجريت في أكثر من أربعين دولة، اختلافات في هذه الدول من حيث طبيعة تأثير العوامل الديموغرافية الاجتماعية على السلوكيات الصحية. فقد أشار التقرير العام للجراحين الأمريكيين إلى أن ٨ من أصل ١٠ أسباب مؤدية للوفاة هي ذات صلة وثيقة ومرتبطة بالغذاء والشراب المتناول.

إن سوء التغذية، والعادات الغذائية غير السليمة، وبالذات في فترة المراهقة، لها آثار سلبية بعيدة المدى على حياة الإنسان مسببة تأخر النضوج الجنسي، وقصر القامة (Wahl, 1999). وتعتبر كل من الفواكه، والخضراوات مكون مهم في الغذاء الصحي وتناولها يوميا بكميات كافية يساعد في الحماية من أمراض مزمنة، مثل: أمراض القلب، وبعض أنواع السرطان، والنوع الثاني من مرض السكري (WHO\FAO, 2004). واستهلاك كميات عالية من الدهون المشبعة، والسكر واستهلاك قليل للفواكه، والخضراوات؛ من العوامل المرتبطة بأمراض خطيرة، مثل: الجلطة، وارتفاع ضغط الدم، والسمنة وغير ذلك (Birt and et al, 2007).

وتؤكد منظمة الصحة العالمية في تقريرها عام (2004)- حول الاستراتيجية العالمية بشأن النظام الغذائي والنشاط البدني والصحة- أن النشاط البدني من العوامل الرئيسية المحددة لصرف الطاقة، وهو بالتالي عامل أساسي لتحقيق التوازن بين صرف الطاقة والوزن المناسب، ويضيف التقرير: إن النشاط البدني يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب، ويحمي من بعض أنواع السرطان، ويحسن نسبة البروتين، ويتحكم في نسبة الجلوكوز، ويحسن الحالة الوظيفية لدى الطاعنين في السن.

وترتبط السلوكيات الغذائية أيضا بالنشاط البدني؛ حيث يكمل كل منهما الآخر في تطور صحي سليم، هذا ما أثبتته العديد من الدراسات بحيث أن هناك فائدة للنشاط البدني على صحة العظام، ويستمر تأثيره على الصحة مع التقدم في العمر. ويرتبط النشاط البدني بالسلوكيات الصحية

الأخرى، وخاصة الغذائية، حيث أثبتت الدراسات أن هناك علاقة بين قلة النشاط البدني وقلة تناول الخضراوات والفواكه، وأخرى بين قلة تناول وجبة الإفطار، والنشاط البدني غير المنتظم (Pearson and et al, 2009).

ويوضح تقرير الصحة العالمية (HBSC) لعام 1998 مفهوم المراهقة؛ حيث عرّف المراهقة على أنها: الفترة من سن البلوغ إلى إنهاء النمو البدني، وتحقيق خصائص الكبار، وتحدث هذه الفترة أثناء العقد الثاني من الحياة، وتتميز بسرعة النمو البدني، وقدر كبير من التغيرات البدنية والنفسية، وبناء العلاقات الشخصية المتطورة. ويرافق هذه التغيرات آثار كبيرة على صحة الأفراد، والعكس صحيح، فالصحة تؤثر تأثيراً كبيراً على المراهقة.

ويضيف (Higgins, 1999) إن التغذية وسلامة الأغذية من العوامل الرئيسية التي تؤثر على الصحة. فإذا تناول الناس طعاماً صحي وغذاء آمناً؛ فإن ذلك يمكنهم من تجنب العديد من الأمراض التي يمكن الوقاية منها، ويمكن أن يعيش الإنسان حياة أطول وخالية من المرض.

ومن الممكن أيضاً رؤية العلاقة واضحة بين النظام الغذائي الصحي لمعظم الناس، والعوامل الاجتماعية، والاقتصادية، والجغرافية، والدين، وبالتالي فإن العادات الغذائية مرتبطة بالهوية الثقافية والاجتماعية؛ حيث تؤكد (Al Sabbah and et al, 2009) أن الوالدين لهما تأثير كبير على السلوكيات الغذائية، والتصورات حول صورة الجسم، والوزن لدى أبنائهم المراهقين.

ويبدأ الإعداد للعديد من السلوكيات الصحية، والمواقف في مرحلة المراهقة والبلوغ في الأسرة خلال مرحلة الطفولة، هذا ما استنتجه تقرير منظمة الصحة العالمية (HBSC, 2000) حيث أكد التقرير: إن العادات المرتبطة بنمط الحياة في مجال النظافة، والتغذية والنشاط البدني، وكذلك مهارات التواصل الاجتماعي، تشكل جزءاً أساسياً من التربية الأسرية. والعجز في هذه المرحلة هي من بين الأسباب الرئيسية لضعف الصحة في وقت لاحق في الحياة. ويضيف التقرير نفسه: إن الأسرة تشكل عاملاً حاسماً في صحة الشباب، بالإضافة إلى أن المراهقين الشباب يميلون إلى توجيه أنفسهم وسلوكياتهم - في معظم الحالات - نحو مجموعات أصدقائهم، والسلوك الخطر للمراهقين؛ مثل العادات الغذائية السيئة، واستهلاك الكحول والتبغ، هو جزء من التفاعل الاجتماعي داخل هذه المجموعات، ويشكل ضغط الفريق تهديداً لصحة أفراد المجموعة مستقبلاً.

2. 1. 2 ثانياً: الدراسات العربية

يؤثر التغير البيولوجي، والاجتماعي، والنفسي، والفكري الذي يحدث خلال مرحلة المراهقة بصورة واضحة على الحالة الغذائية للمراهق. هذا ما أكدته (الأنصاري، 2009) في بحثها حول تغذية الأم والطفل، وتضيف: إن النمو الجسدي السريع يتطلب زيادة من الطاقة الحرارية، والعناصر الغذائية الأخرى، وكذلك يتميز المراهقون بالشعور بالذات واختيارهم ما يأكلون وتأثرهم بأصدقائهم، وإمكانية الأكل خارج المنزل، والاهتمام بالمظهر والوزن؛ حيث إن كل ذلك يؤثر على أنماط وعادات التغذية. وتشير الباحثة إلى أن الغذاء المتوازن الصحي خلال هذه المرحلة يفيد في النمو الأمثل، والصحة الجيدة، والوقاية من الأمراض المزمنة، فيما تلعب الأسرة والمدرسة، والأصدقاء، ووسائل الإعلام، وغيرها دوراً هاماً في تشكيل العادات الغذائية.

وقد أصبح الاهتمام العالمي مؤخراً منصبا حول السلوكيات الصحية وخاصة عادات المراهقين الغذائية ونشاطهم البدني (Al Sabbah and et al 2007)، لما لها من تأثير كبير على نموهم و تطورهم الصحي، وبالتالي علاقة تلك السلوكيات مع مجموعة من الأمراض المزمنة (Mikki and et al 2010). بالإضافة إلى دور السلوكيات الصحية المهمة في النمو السليم والتطور العقلي والحماية من الأمراض في المستقبل (Mikki and et al 2010).

كما تشير صبحي (2004) في كتابها التربية الغذائية والصحية، إلى أن الغذاء ضروري لاستمتاع الفرد بصحة جيدة، وقد تم تعزيز وجهة النظر هذه في دراسة (Al Sabbah and et al) (2007)، حيث أكدت على أن اختيار الغذاء الصحي والنشاط البدني المنتظم يساعد في منع العديد من الأمراض المزمنة؛ مثل: السمنة، وضغط الدم المرتفع، والكوليستيرول المرتفع، بالإضافة إلى السكري، وأمراض القلب، وبعض أنواع السرطان. ولا شك في أن الإصابة بالأمراض المزمنة مرتبط بالحالة التغذوية للإنسان، هذا ما أشار إليه عفانة في دراسته (2005)، وأضاف: إن السمنة مرتبطة بعدد من الأمراض المزمنة ذات العلاقة بالتغذية مثل مرض السكري، وارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب، ومثال ذلك أن أكثر من نصف المصابين (58.3%) بمرض السكري الذين يزورون عيادة السكري المركزية في مدينة غزة عام 2003 كانوا يعانون من السمنة، وهناك أدلة تشير إلى أن الأمراض المزمنة ذات العلاقة بالتغذية في ازدياد، وكذلك أمراض القلب أيضاً في ازدياد، وأكد أيضاً أن الأمراض المزمنة والمرتبطة بالتغذية ليست فقط مقلقة وتحد من النشاط الجسدي والتطور الفكري، بل إنها مهدد وسبب رئيس للوفاة.

وقد ورد في تقرير الإحصاء الفلسطيني (2011) أنه هناك حوالي (11) طفلاً من بين كل (100) طفل دون الخامسة في الأراضي الفلسطينية يعانون من سوء التغذية المزمن، ويضيف التقرير: إن مراحل سوء التغذية عند الأطفال تبدأ منذ الولادة، فالأطفال الذين يعانون من هذا المرض ينمون بشكل أبطأ، ويدخلون المدارس في مراحل متأخرة، ويحصلون على نتائج أدنى في التحصيل العلمي مما يؤثر بشكل خطير على الإنجازات المتعلقة بأجندة التنمية الوطنية. وتشير الدراسات العالمية إلى أن انتشار سوء التغذية المزمن بين الأطفال دون الخامسة، وفي المجتمعات التي تزيد فيها هذه النسب عن 5.0% هو عائد إلى سوء الوضع التغذوي عموماً في تلك البلدان الذي يعتبر مؤشراً رئيسياً للفقر. ويشير التقرير إلى أن معدلات سوء التغذية بين الأطفال دون الخامسة في الأراضي الفلسطينية في ازدياد، فقد ارتفعت نسبة انتشار سوء التغذية في الفترة الواقعة ما بين 2000 و 2010 مقدار (41.3%) على المستوى الوطني، وكانت نسبة الزيادة الأكثر في الضفة الغربية حيث وصلت إلى (60%).

ويعتبر تقرير دائرة التغذية في وزارة الصحة الفلسطينية بالتعاون مع اليونيسيف لعام (2005) أن نوعية الأغذية التي تباع في المقاصف المدرسية ذات قيمة غذائية متدنية، وتؤثر سلباً على صحة الطلبة، ويجب العمل على تحسين نوعية الأغذية التي تباع في تلك المقاصف.

2.2. وجبة الإفطار

1.2.2. أولاً: الدراسات العالمية:

تعتبر وجبة الإفطار من أهم الوجبات الغذائية في اليوم، ويستفيد منها الأطفال بطرق مختلفة، وقد أوجدت العديد من الدراسات علاقة بين تناول وجبة الإفطار والحصول على كمية كافية من المغذيات الدقيقة بالإضافة إلى العلاقة العكسية بين تناول وجبة الإفطار وزيادة الوزن والسمنة (HBSC, 2006).

ويشير المعهد البريطاني للتغذية على موقعه الإلكتروني (14\9\2011) إلى أنه من المهم جداً جعل وقت لتناول وجبة الفطور. ويضيف المعهد أنه أظهرت العديد من الدراسات أن تناول وجبة الإفطار قد يحسن وظيفة الإدراك والذاكرة، ومستويات التركيز، والتفكير الإبداعي. ويؤكد نفس

التقرير إلى أن الفطور مهم أيضا؛ لأنه يوفر لك الطاقة بعد صيام ليلة؛ بحيث يتم إبقاء مستويات الطاقة حتى وقت الغداء.

وهناك علاقة بين زيادة مقياس كتلة الجسم وعدم تناول وجبة الإفطار بحيث إن تناول وجبة الإفطار يحسن من الوضع التغذوي بشكل عام، ويرفع مستوى النشاط البدني، ونوعية الحياة للأطفال والمراهقين (Thompson-McCormick BM, 2010)؛ مما يؤدي أيضا إلى زيادة استهلاك الطاقة، والبروتين، والحديد لديهم، وزيادة تحصيلهم الأكاديمي (Taras, 2005)

وأضاف مركز أبحاث وأنشطة الطعام الأمريكي (F.R.A.C) في (2009) في دراسة له حول الفطور والتعلم، أن عدم تناول وجبة الإفطار له أثر سلبي على قدرة الطالب على التعلم خلال اليوم الدراسي، ولا بد التأكيد هنا على أن المراهقين الذين لا يتناولون وجبة الإفطار بشكل منتظم أكثر عرضة للإصابة بزيادة الوزن والسمنة (Thompson and et al, 2010).

ويؤكد (Martin Higgins, 1999) في دراسته على أن الأطفال، والشباب يقضون وقتا طويلا في المدرسة، وتناول الطعام - على الأقل وجبة خفيفة، أو وجبة خلال اليوم الدراسي - يمكن أن تعزز سلامة التغذية لدى الطلاب، وعليه يجب العمل على تعزيز البيئة الصحية الغذائية في المدرسة لتصبح ضامنا للغذاء الصحي للطلاب.

وغالبا ما تعتبر وجبة الإفطار من أهم وجبات اليوم، هذا ما أكدته (Al Sabbah and et al, 2009) في دراستها، وتضيف أيضا: إنه يمكن أن يستفيد الأطفال من استهلاك الإفطار بتزويدهم بالطاقة اللازمة خلال فترة الدراسة، فقد أظهرت العديد من الدراسات أن استهلاك وجبة الإفطار العادية باستمرار يرتبط مع ارتفاع الاستفادة من المغذيات الدقيقة، وأن تحسين نوعية النظام الغذائي في فترة حياة المراهق في عمر المدرسة مهم جدا من الناحية الصحية.

ولا تكتفي (Caroline R. Mahoney and et al, 2005) بالإشارة إلى أهمية وجبة الإفطار من ناحية الطاقة والمغذيات، إنما تزيد على ذلك وتشير إلى أن إهمال وجبة الإفطار يؤثر تأثيرا ضارا على أداء الطلاب في حل المشكلات العلمية، وتؤثر سلبا على ذاكرة المدى القصير والانتباه. وعلى العكس، عندما يستهلك الأطفال وجبة الإفطار يتعزز لديهم الأداء العلمي واليقظة، والحساب، وحل المشكلات العلمية، والتفكير المنطقي.

أما بالنسبة لزيادة الوزن فإن العلاقة عكسية بين الوزن الزائد، وتناول وجبة الإفطار هذا ما إضافته (Alice Wiseman, 2010) في دراستها؛ حيث أكدت أن المراهقين الذين تناولوا وجبة الإفطار بشكل منتظم يتمتعون بمقياس كتلة الجسم الطبيعي والمناسب لأعمارهم، أما الطلاب المراهقين الذين يهملون وجبة الإفطار فقد تغير لديهم مقياس كتلة الجسم بشكل سلبي.

2.2.2 ثانياً: الدراسات العربية:

جاء في دراسة (عفانة وآخرون، 2004) تأكيداً على أن الطالب المتناول لوجبة إفطار صحية كل يوم هو حاضر، وبشكل أفضل للمشاركة في نشاطات التعلم اليومية، مقارنة مع هؤلاء ممن لم يتناولوا وجبة الإفطار، ولأن وجبة الإفطار تشكل ثلث كمية الغذاء خلال اليوم، فيجب أن تحتوي على الأقل ثلث كمية الطاقة، والبروتينات، والمغذيات الدقيقة، لأن أعلى فترة نشاط ذهني يقوم به الطالب خلال اليوم يكون في الفترة الصباحية وحتى فترة الظهر، والوجبة الوحيدة التي تزود الجسم بما يلزم من طاقة وعناصر غذائية خلال هذه الفترة؛ هي وجبة الإفطار. هذا وقد أثبتت دراسات أخرى العلاقة بين عدم تناول وجبة الإفطار، وسوء التغذية، والسمنة، وقلة الانتباه، وضعف الذاكرة، لدى طلاب المدارس (Mikki and et al, 2010).

ويحتاج المراهقون إلى إمدادات كافية من المواد المغذية للنمو والطاقة، وتعويض الأنسجة النالفة في الجسم، وتعتمد أدمغتهم على إمدادات ثابتة من المواد الغذائية؛ لكي تعمل بشكل صحيح وسليم، هذا ما أشارت إليه (Latifah and et al, 2010)، وتضيف: إن تناول وجبة الإفطار يوفر للأطفال الطاقة لأدمغتهم، كما يحسن تعلم المهارات العلمية؛ حيث إن الطاقة لديهم تذهب في فترة النوم، إذ إن هناك فجوة من اثني عشر ساعة بين وجبة العشاء ووجبة الإفطار، وقد يؤدي هذا إلى انخفاض في مستويات السكر في الدم، مما يسوق إلى اضطراب في وظائف الدماغ.

ويقول (عفانة وآخرون، 2004) إن لوجبة الإفطار أهمية خاصة لا يمكن إغفالها فحسب، بل ويجب وضع الخطط الكفيلة لاستثمارها تغذوياً لتحقيق الأهداف المرجوة، خاصة في وضع لا يتناول نسبة كبيرة من الطلبة فيه هذه الوجبة، ويضيف إن الفترة الزمنية التي يقضيها الطالب في المدرسة لا تقل عن ٦ ساعات يومياً ولمدة اثني عشر عاماً، والوجبة الرئيسة الوحيدة التي قد يتناولها الطالب داخل المدرسة تنحصر في العصرونة (الوجبة المتناولة ما بعد الحصة الثالثة - أو الرابعة - أي ما بعد الساعة العاشرة والنصف صباحاً) لذا اعتمدت وجبة الإفطار كوجبة

رئيسة أكثر من أي وجبة أخرى. ويؤكد الباحث على أن وجبة الإفطار اليومية للطلبة تحسن أداءهم الأكاديمي، وتحسن سلوكهم الاجتماعي، بالإضافة إلى أنها تحافظ على رشاقة أجسامهم.

أما الباحث (مصيقر، 2003) فإنه يعتبر في دراسته أن وجبة الإفطار من الوجبات المهمة من الناحية الصحية والغذائية، بالإضافة إلى أن الطلبة الذين لا يتناولون وجبة الإفطار يعانون من ضعف الإنجاز الدراسي، وقلة التفاعل مع زملائهم في الصف، أما الطلاب الذين يحرصون على تناول فطورهم فهم أقل عرضة للإصابة بالسمنة وداء السكري.

3.2 النشاط البدني:

1.3.2. أولاً: الدراسات العالمية:

لقد أوصت سلطة رعاية الطفل الأمريكية، في دراسة لها حول تشجيع النشاط البدني والغذاء الصحي بعد المدرسة (2006) بأن النشاط البدني يمكن أن يكون له تأثير هائل على تحسين الحالة الجسدية، والعاطفية للطفل، وأن التمارين الرياضية تمكن من مساعدة الأطفال على المحافظة على وزن الجسم السليم، وتعزيز ثقتهم بأنفسهم، وتقديم فرص الاتصال الاجتماعي، وزيادة المشاركة مع الآخرين.

وكذلك فإن الانخراط في الأنشطة البدنية له تأثيرات جيدة وإيجابية على الصحة بما في ذلك تحسين كثافة المعادن في العظام، وتحسين المؤشرات الصحية للقلب، والأوعية الدموية؛ مثل: ارتفاع ضغط الدم، وزيادة الوزن، والسمنة بين الأطفال، هذا ما أورده دراسة (Constantinos A Loucaides and et al, 2011) ويضيف إن ممارسة النشاط البدني في مرحلة المراهقة يساهم في تنمية السلوكيات الصحية بعد انتهاء هذه المرحلة أي في مراحل العمر الأخرى، ويساعد أيضاً على تخفيض معدلات الإصابة بالأمراض المزمنة.

وقد أكد (Pivarnik and et al, 2002) أن النشاط البدني المطرد على مدى عدة سنوات يساهم في السيطرة على الوزن، والحماية من أمراض القلب والأوعية الدموية، والسكري، وأمراض مزمنة أخرى، بالإضافة إلى ذلك فإن اللياقة الهوائية و ممارسة النشاط البدني؛ له تأثيرات وقائية على أمراض القلب من خلال تأثيره على عوامل المخاطرة المتعلقة بتلك الأمراض.

وحسب دراسة لمنظمة الصحة العالمية حول الإستراتيجية العالمية للتغذية والنشاط البدني والصحة (2002)؛ تشير إلى أن النشاط البدني هو أحد المحددات الرئيسية لاستهلاك الطاقة، وبالتالي فهو أساسي لتحقيق التوازن بين الطاقة، والسيطرة على الوزن، إضافة إلى ذلك فإن النشاط البدني يقلل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، والسكري، وله أيضا فوائد كبيرة؛ ليس فقط تلك المرتبطة بالسمنة، وإنما الآثار المفيدة للنشاط البدني على عمليات الأيض، فالنشاط البدني يقلل ضغط الدم، ويحسن مستوى الكوليسترول الحسن عالي الكثافة، ويحسن السيطرة على مستوى السكر في الدم لدى الناس الذين يعانون من زيادة الوزن، ويقلل من خطر الإصابة بسرطان القولون، و سرطان الثدي بين النساء.

ويشرح (Neto and et al, 2011) في دراسته مصطلح "متلازمة الأيض" الذي يشير إلى مجموعة عوامل المخاطرة لأمراض القلب، والأوعية الدموية التي تتمثل في ارتفاع ضغط الدم، وزيادة الوزن / السمنة، وزيادة الدهون الثلاثية، وانخفاض الكوليسترول الحسن، ويربط ارتفاع معدل هذه العوامل بين المراهقين الخاملين، أو غير النشطين بدنيا، والذين لا يمارسون الأنشطة البدنية بانتظام.

ويجب الانخراط في النشاط البدني على نطاق واسع، وبشكل منتظم؛ كإجراء وقائي فعال ضد مجموعة متنوعة من عوامل المخاطرة الصحية عبر جميع الفئات العمرية، والاجتماعية، والاقتصادية، والجنس، هذا ما يؤكد (Tremblay and et al, 2011) في دراسته. ويضيف: إن مستويات النشاط البدني لا تزال منخفضة، ومعدلات البدانة تستمر في الارتفاع، وهناك تراكم في الأدلة يشير إلى أن قلة النشاط البدني والخمول مرتبطان مع زيادة خطر أمراض القلب والأمراض المزمنة الأخرى، وجميع أسباب الوفيات، ومجموعة متنوعة من المشاكل الفسيولوجية والنفسية.

ويشير (Drenowatz and et al, 2010) إلى وجود علاقة بين العوامل الديموغرافية والاقتصادية، والنشاط البدني لدى المراهقين؛ حيث يتأثر النشاط البدني للمراهق بالظروف الاقتصادية التي يعيش فيها، والحالة الاجتماعية، ومستوى تعليم الوالدين. بالإضافة إلى مجموعة العوامل الديموغرافية الأخرى. و يرتبط النشاط البدني بالسلوكيات الصحية الأخرى، وبالذات الغذائية؛ حيث أثبتت الدراسات وجود علاقة بين قلة النشاط البدني، وقلة تناول الخضراوات والفواكه، ووجود علاقة كذلك بين قلة تناول وجبة الإفطار، والنشاط البدني غير المنتظم (Pearson and et al, 2009)

2.3.2 ثانياً: الدراسات العربية:

يقول الدكتور (هزاع، 2007) في دراسته: إن الدلائل والشواهد العلمية تشير أكثر من أي وقت مضى إلى أهمية النشاط البدني لصحة الإنسان العضوية والنفسية، وإلى خطورة الخمول البدني على صحة الفرد، ووظائف أجهزة جسمه. ويضيف: إن أمراض العصر الحديث، ومنها أمراض القلب، وداء السكري، والبدانة، وهشاشة العظام، أدت إلى تسارع وتيرة حركة البحث العلمي في العقود الثلاثة الماضية حول دور الخمول البدني في حدوث أمراض نقص الحركة المشار إليها أعلاه، الأمر الذي نتج عنه كما هائلاً من الحقائق العلمية، التي أكدت الخطورة الصحية للخمول البدني على صحة الإنسان ووظائف أعضائه، والدور الإيجابي الذي يسهم به كل من زيادة النشاط البدني، وارتفاع اللياقة القلبية التنفسية للفرد في تحسين وظائف أجهزة جسمه وفي تعزيز صحته.

ويضيف الباحثان (نعيرات وحماشة، 2011): إن التغير في نمط الحياة في عصر التقدم التكنولوجي أدى إلى انخفاض في مستوى النشاط البدني، وأدى إلى زيادة أمراض القلب، والسكري، وهشاشة العظام، وأمراض السرطان، وأمراض أخرى، بالإضافة إلى المشاكل الاجتماعية والنفسية، ونتيجة لذلك ازداد الاهتمام مؤخراً بالوقاية من هذه الأمراض؛ من خلال ممارسة الأنشطة البدنية في سن مبكرة، وخاصة في المدرسة التي تهدف إلى الارتقاء بمستوى طلبتها بدنياً وفكرياً.

ويؤكد الدكتور (هزاع، 2004) في دراسة أخرى على قياس مستوى النشاط البدني لدى الفرد والذي حدده في مقدار الطاقة المصروفة من قبله خلال نشاطه الاعتيادي اليومي أو الأسبوعي، الأمر الذي يوفر لنا بيانات حيوية تسهم في تحديد درجة الخمول البدني لدى أفراد المجتمع، وتساعد على رصده دورياً، ومعرفة علاقة ذلك الخمول بالعديد من أمراض نقص الحركة؛ كأمراض شرايين القلب التاجية، وداء السكري، والبدانة، وهشاشة العظام وغيرها من أمراض نقص الحركة.

وفي الدليل الإرشادي الصادر عن هيئة الصحة لإمارة أبو ظبي بعنوان "صحتي في غذائي ونشاطي البدني"، (2011) يشير إلى مجموعة الفوائد الصحية المتعلقة بالنشاطات البدنية؛ فمثلاً يساعد النشاط البدني المنتظم في الحفاظ على الصحة، و تجنب بعض الأمراض، كما ويساعد التلاميذ على البقاء يقظين في الصف؛ مما يساعد على زيادة تحصيلهم الأكاديمي، ومن المرجح أن يكون التلاميذ النشطين بدنياً أكثر تحقيقاً للإنجازات الأكاديمية العليا.

والنشاط البدني يبني الثقة بالنفس، بالإضافة إلى تعزيز المهارات والقيم الاجتماعية؛ مثل العمل مع الفريق، واللعب بنزاهة، وروح التسامح، وتُقلل النشاطات البدنية كذلك من خطر الإصابة بالأمراض المُزمنة.

وقد وجد أن النشاط البدني يرتبط بمجموعة من العوامل الديموغرافية الاجتماعية التي تؤثر عليه؛ فعلى سبيل المثال نجد أن الأهل الذين يتمتعون بنشاط بدني أفضل يكون أبنائهم أفضل من هذه الناحية والعكس صحيح. (Al Sabbah and et al, 2007)

الفصل الثالث

طريقة وإجراءات البحث

يتناول هذا الفصل الخطوات المتبعة في منهجية البحث من حيث أسلوب البحث ونوعه، وموقع الدراسة ومجتمعها، ثم عينة الدراسة واختيارها، وجمع المعلومات وتحليلها؛ آخذين أخلاقيات البحث العلمي بعين الاعتبار.

1.3 نوع الدراسة:

تم استخدام المنهج الوصفي الاستكشافي، وذلك نظراً لملاءمته لأغراض الدراسة (descriptive cross-sectional survey) وهي عبارة عن نوع الدراسات الذي يتضمن المشاهدات التي يتم الحصول عليها في مجتمع معين خلال وقت محدد؛ لتحقيق الأهداف المرجوة من الدراسة (Abramson, 1990)

2.3 موقع ومجتمع الدراسة:

محافظة بيت لحم التي تقع في جنوب الضفة الغربية، ويحدها من الجنوب والغرب محافظة الخليل، ومن الشمال محافظة القدس، ومن الشرق البحر الميت. يبلغ عدد سكان المحافظة لسنة 2010 - حسب مركز الإحصاء الفلسطيني - حوالي 235,176 موزعين بين الريف (فيه العديد من القرى) والمدن الثلاث: بيت لحم، وبيت جالا، وبيت ساحور، والمخيمات الثلاثة: الدهيشة، وعابدة، والعزة. ويتكون مجتمع الدراسة من ثماني مدارس مختلفة حسب الجهة المشرفة، وجنس

المدرسة، وموقعها؛ حيث كان الطلاب من الصفوف الدراسية الثامن، والتاسع، والذين تم اختيارهم من خلفيات ثقافية متنوعة؛ لضمان تنوع أكبر داخل عينة الدراسة. وتم اختيار المدارس بشكل غرضي، وإن كان هناك أكثر من شعبة للصف نفسه، فقد تم اختيار الشعبة الصفية بطريقة غرضية أيضا حسب جدول الحصص وتلاؤم ذلك مع الدوام المدرسي.

ويبين الجدول رقم (3. 1) التالي توزيع مجتمع الدراسة حسب الجهة المشرفة؛ حيث كان ما مجموعه 145 مدرسة، وعدد الطلاب الذكور في هذه المدارس 25040، أما الإناث فكان عدد الطالبات فيها 25322.

جدول رقم (3. 1) توزيع مجتمع الدراسة حسب الجهة المشرفة على المدارس:

نوع المدرسة	حكومة	وكالة	خاص	المجموع
عدد المدارس	111	7	27	145
عدد الطلاب	37088	4597	8677	50362

3. 3. عينة الدراسة:

تم أخذ العينة بطريقة الطبقات، وجمع العينة العنقودية؛ بحيث تم اختيار المدارس من ثلاث مناطق جغرافية (المدن والقرى والمخيمات)، ومن كل منطقة تم اختيار عدد المدارس المشاركة بطريقة الاختيار الغرضي؛ بحيث اختيرت الصفوف الثامن، والتاسع من كل مدرسة، وفي المدارس التي تحتوي أكثر من شعبة تم اختيار شعبة واحدة فقط حسب الوضع الأكاديمي للمدرسة، مع مراعاة وقت الفراغ لتلك الشعبة، وملاءمة ذلك مع برنامج الحصص، وقد بلغ حجم العينة (460) طالبا وطالبة موزعين إلى (216) من الذكور، و (244) من الإناث.

3. 4. الوضع الديموغرافي الاجتماعي:

تبين الجداول التالية توزيع عينة الدراسة حسب المتغيرات الديموغرافية والاجتماعية للطلبة:

جدول رقم (2.3) توزيع عينة الدراسة حسب نوع الصف وجنس الصف

مكان السكن	الصف الدراسي		جنس الصف	
	الثامن	التاسع	إناث	ذكور
	العدد %	العدد %	%	%
مدينة	130 57.5%	113 42.5%	62.2%	37.8%
قرية	66 58.8%	53 41.2%	59.8%	40.2%
مخيم	53 52.1%	45 47.9%	66.2%	33.8%

نلاحظ من الجدول السابق أن النسب الأعلى تعود لصالح الإناث من الصف الثامن، في جميع المواقع الجغرافية المختلفة، حيث إن أعداد الطلاب في الصف الثامن كانت أكثر منها في الصف التاسع، وكانت أعداد الطالبات في مختلف المناطق الجغرافية أكثر من أعداد الطلاب في المنطقة الجغرافية نفسها، وهذا ما يتوافق مع إحصائيات التربية والتعليم وأرقامها، حيث تزداد نسبة الطلاب المتسربين من المدارس مع ازدياد مستوى المرحلة التعليمية، وهذا التسرب يزداد عند الطلاب الذكور أكثر من الطالبات.

جدول رقم (3.3) توزيع عينة الدراسة حسب مرحلة التعليم التي انبهاها كل من الاب او الام

مكان السكن	لقد أنهى الأب تعليمه				لقد أنهت الأم تعليمها			
	الابتدائي	الأساسي	الثانوي	الجامعي	الابتدائي	الأساسي	الثانوي	الجامعي
مدينة	7.3%	18.8%	41.7%	32.1%	4.5%	12.6%	46.6%	36.3%
قرية	6.7%	27.6%	44.0%	21.6%	11.3%	29.3%	37.6%	21.8%
مخيم	7.3%	19.8%	50.0%	22.9%	9.6%	17.0%	46.8%	26.6%

إذا ما أمعنا النظر في الجدول السابق؛ يتبين لنا أنه في المراحل التعليمية الثانوية والجامعية ترتفع نسبة التعليم عند الأمهات أكثر منها عند الآباء، وذلك في جميع المناطق السكانية المختلفة.

3. 5. أداة الدراسة:

بعد الاطلاع على مجموعة من الدراسات السابقة والمتعلقة بالموضوع، قام الباحث باختيار أداة الدراسة والتي هي عبارة عن "استبيان" جاهز ومستخدم في الدراسة العالمية لمنظمة الصحة العالمية (HBSC)، ومترجم للغة العربية، وعن طريق مؤسسة الفا العالمية للأبحاث والمعلوماتية. وقد أجرى الباحث عليه بعض التعديلات؛ حيث حذف بعض الأسئلة وأضاف أخرى تتعلق بتأثير الأصدقاء، والمنهاج المدرسي، والمدرسين على العادات الغذائية والنشاط البدني؛ لتتلاءم هذه التعديلات وأهداف البحث، وقد أصبحت أداة الدراسة في صورتها النهائية مكونة من الأقسام التالية:

القسم الأول: معلومات شخصية. ويتضمن عددا من المتغيرات المستقلة وهي:

مكان السكن، ومستوى تعليم الأب، ومستوى تعليم الأم، وعمل الأب، وعمل الأم، والصف، وجنس الصف.

القسم الثاني: معلومات السلوكيات الغذائية. ويتضمن ثلاث موضوعات على النحو التالي:

1. تناول وجبة الإفطار: يتكون من (11) فقرة.

2. أنواع الغذاء: يتكون من (22) فقرة.

3. النشاط البدني: يتكون من (16) فقرة.

(انظرا الملاحق للاطلاع على الاستبيان، ملحق رقم (2)).

3. 6. صدق الأداة:

قام الباحث بعرض الاستبيان على مجموعة من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال التغذية والصحة والبحث العلمي، في عدد من الجامعات الفلسطينية؛ وذلك للاستفادة من خبراتهم ومقترحاتهم حول ملائمة الأداة لأغراض الدراسة، ومدى صدقها، وقد بلغ عدد المحكمين (6) والمدرجة أسمائهم في الملحق رقم (1)، وبناء على آراء المحكمين تم إضافة بعض المتغيرات، والفقرات، وحذف البعض الآخر، وإعادة صياغة بعض الفقرات، حيث تم إعداد الاستبيان بصورته النهائية.

3. 7. الدراسة التجريبية وثبات الأداة:

استخدم الباحث عينة تجريبية تتألف من شعبتين لصفوف الثامن، والتاسع - تشمل كلا الجنسين - بما مجموعه 56 طالب، وبعد أسبوعين قام بتطبيق الأداة مرة أخرى على العينة نفسها، وحسب معامل ارتباط (بيرسون) والذي بلغ (86%)، حيث تعتبر القيمة كافية لأغراض البحث، وقد تم توزيع استبيانات العينة التجريبية على مدارس خارج عينة الدراسة.

3. 8. الاعتبارات الأخلاقية:

تم الحصول على الموافقة المسبقة من الطالب على إجراء البحث عن طريق توزيع نموذج الموافقة الذي يوضح أن الدراسة ستنتم لأغراض البحث العلمي فقط، وأن المعلومات ستحتل وتعرض دون الحاجة إلى ذكر اسم المشارك في الدراسة، وتم الحصول على موافقة مديرية التربية والتعليم في بيت لحم، وهي الجهة المسؤولة عن المدارس الحكومية، أما بالنسبة لمدارس الوكالة؛ فقد تم الحصول على موافقة مكتب تربية الوكالة، وفي المدارس الخاصة تم الحصول على موافقة إدارة كل مدرسة، بالإضافة إلى موافقة كلية الدراسات العليا وكلية الصحة العامة في جامعة القدس، وكذلك تم إبلاغ الطلبة المشاركين في الدراسة؛ بهدف الدراسة وحيثياتها، وأن نتائجها ستستخدم فقط لأغراض البحث العلمي، وعلاوة على ذلك لم يكن هناك تدخل من الباحث أو الأستاذ في إجابات الطلبة، وإذا حدث وأن تدخل الباحث فذلك من أجل توضيح استفسارات الطلبة حول بعض الأسئلة التي كانوا يطرحونها، وقد تم تجنب المدرسة التي يدرس فيها الباحث لزيادة المصادقية.

3. 9. إجراءات تطبيق الدراسة:

3. 9. 1. جمع المعلومات: لقد قام الباحث بتوزيع الاستبيانات على الطلاب المشاركين في البحث، بعد الحصول على الموافقات المطلوبة، وتم توضيح هدف الدراسة للطلاب من قبل الباحث، وبعد تعبئة الطلاب للاستبيانات خلال حصة صفية واحدة قام الباحث بجمعها وتصنيفها بما يلائم أغراض البحث.

3. 9. 2. تحليل المعلومات: قام الباحث بتدقيق الاستبيانات المعادة، والتأكد من سلامتها وصحتها لأغراض الدراسة، ومن ثم ترميزها، وإدخالها إلى الحاسوب - حيث تم توزيع 460 استبيان اختير منها 453 استبيان - ثم معالجتها إحصائياً باستخدام برنامج الرزمة الإحصائية

للعلوم الاجتماعية (SPSS) النسخة (15)، وتمت المعالجة الإحصائية بحساب النسب المئوية لكل فقرة ومجال، وتم أيضا حساب مقياس مربع كاي (Chi square) لتوضيح العلاقات بين بعض العوامل المستقلة وغير المستقلة.

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

4. 1. المقدمة:

سيتم في هذا الفصل عرض نتائج البيانات التي تم جمعها من الفئة المستهدفة، وسيتم العرض في جداول وبشكل متسلسل يمكن القارئ من ملاحظة المتغيرات، والفروق الخاصة بأهداف الدراسة، ومن هنا تم تقسيم النتائج إلى ثلاثة مستويات وهي: النتائج المتعلقة بتناول وجبة الإفطار ثم النتائج المتعلقة بالعادات الغذائية ثم النتائج المتعلقة بالنشاط البدني، بالإضافة إلى دور كل من المنهاج المدرسي وتأثير المدرسين والأصدقاء، وتم كذلك رصد مجموعة العوامل الديموغرافية والاجتماعية قيد الدراسة (علما انه تم إيضاها في الفصل الثالث من هذه الدراسة)، ويرصد أيضا بعض توجهات وآراء الطلبة حول المواضيع المختلفة ضمن الدراسة، بالإضافة الى توضيح العلاقة بين بعض العوامل الديموغرافية والاجتماعية وبعض العوامل قيد الدراسة وذلك بحساب مربع كاي (Chi square).

4. 2 النتائج المتعلقة بتناول وجبة الإفطار:

لقد تم تقدير وضع تناول وجبة الإفطار بين الطلبة المراهقين من خلال مجموعة من الأسئلة؛ حيث كانت النتائج على النحو الآتي:

4. 2. 1. النتائج المتعلقة بالسؤال 15 والذي نصه: "حدد الوجبات الرئيسية التي تأكلها عادة " وكانت النتائج حسب الجدول الآتي:

جدول رقم (4. 1) حدد الوجبات الرئيسية التي تأكلها عادة

المتغيرات	النسبة المئوية
الفطور	29.5%
الغذاء	44.3%
العشاء	26.2%

يتضح من نتائج الجدول السابق أن 29.5% من الطلبة كانوا يتناولون وجبة الفطور، و44.3% منهم يتناولوا وجبة الغذاء، و26.2% يتناولوا وجبة العشاء، وعند مقارنة هذه النتائج نلاحظ أن النسبة الأعلى من الطلبة تتناول وجبة الغذاء بشكل رئيسي، ولكن هذا لا ينفي أن الطالب الذي يتناول الغذاء لا يتناول الفطور أو العكس، ونلاحظ أيضاً أن نسبة الطلبة التي تتناول وجبة العشاء هي نسبة ليست قليلة حيث تجاوزت النصف.

4. 2. 2. النتائج المتعلقة بالسؤال رقم 16 والذي نصه: " هل تأكل الفطور قبل الحصة الأولى؟" فكانت النتائج حسب الجدول التالي:

جدول رقم (4. 2) هل تأكل الفطور قبل الحصة الأولى

المتغيرات	العدد	النسبة المئوية	القيم الناقصة
هل تأكل الفطور (قبل الحصة الأولى)			
يومية	231	50.7	4
3-4 مرات في الأسبوع (تقريباً يوم بعد يوم)	75	16.4	
1-2 مرة في الأسبوع	76	16.7	
لا أكل أبداً	74	16.2	

يتضح من الجدول السابق أن 50.7% كانوا يومياً يتناولون الفطور (قبل الحصة الأولى)، و 16.4% كانوا يتناولون الفطور تقريباً يوماً بعد يوم، و 16.7% كانوا يتناولوه 1-2 مرة في الأسبوع، و 16.2% منهم لا يأكلونه أبداً. ومن هذه النتائج يتبين أن نصف الطلبة كانوا يتناولون وجبة الإفطار يومياً مقابل أن النصف الآخر منهم لا يتناولون وجبة الإفطار يومياً.

وعند سؤال هؤلاء الطلبة عن السبب الذي يمنعهم من تناول وجبة الإفطار- علماً أن الباحث قد ترك الإجابة على ذلك السؤال (سؤال 16) مفتوحة غير محددة الخيارات- كانت النسبة الأعلى تعزو السبب إلى عدم وجود وقت لتناول الفطور بنسبة 52.8% من الطلبة، وكان السبب الآخر الذي يليه بنسبة 28،8% من الطلبة عدم حبهم لتناول الفطور، ونلاحظ الاجابات حسب الجدول التالي:

جدول رقم (4. 3) السبب الذي يمنعهم من تناول وجبة الإفطار

المتغيرات	العدد	النسبة المئوية	القيم الناقصة
إذا كنت لا تأكل الفطور (قبل الحصة الأولى) عادة فلماذا؟			
لأنني لا أحب تناول الفطور	36	28.8	
لا يوجد وقت لكي أفطر	66	52.8	
لا أشعر بالجوع لأن معدتهم تكون مليئة من الليلة الماضية	11	8.8	
أكون مركز في دراستي ولا أفطر لأن العقل يشغل في هضم الأكل وليس في التفكير	3	2.4	
أركز على وجبة الغذاء	1	0.8	
غير متعود على تناول الفطور	2	1.6	
كسل حتى لا تتوسخ أسناني	2	1.6	25
لأنني أكون نشيط وعندما أفطر يقلل من نشاطي البدني	2	1.6	
لأنني أأدخن	1	0.8	
لا يوجد مال	1	0.8	

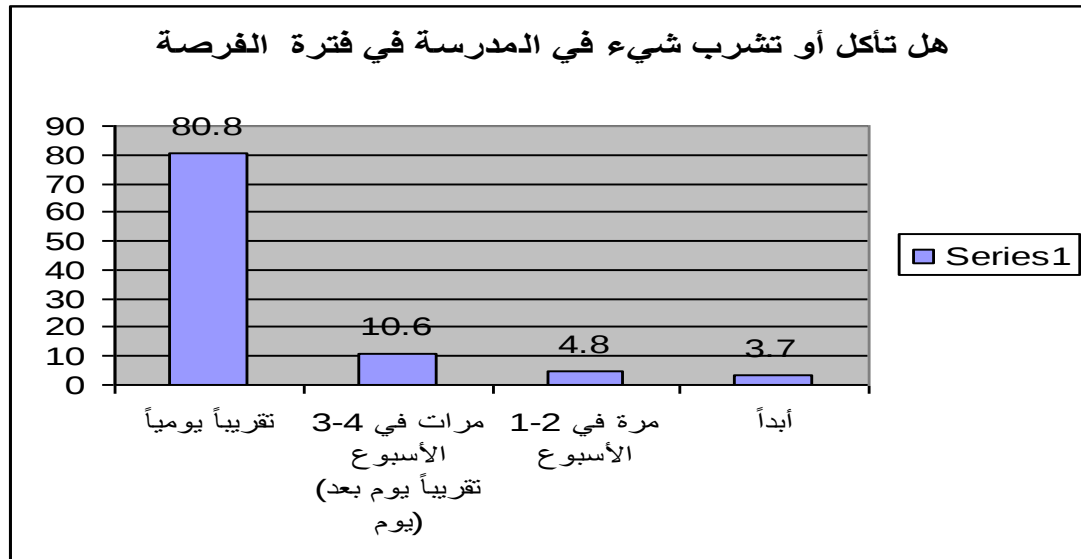
يتضح من الجدول السابق أن 28.8% من الطلبة لا يحبوا تناول الفطور، مقابل 52.8% منهم لا يوجد وقت لكي يتناولوا الفطور، و 8.8% منهم لا يشعروا بالجوع لأن معدتهم تكون مليئة من الليلة الماضية، و 2.4% منهم لا يتناولوا الفطور عادة لأنهم يكونوا مركزين في دراستهم وعندما يتناولوا الفطور عقلهم يشغل في هضم الأكل وليس في التفكير، و 0.8% منهم يركزوا على وجبة الغذاء، و 1.6% منهم غير متعودين على تناول الفطور، و 1.6% منهم لا يتناولوا الفطور بسبب شعورهم بالكسل حتى لا تتوسخ أسنانهم، و 1.6% منهم لا يتناولوه لأنه يقلل من النشاط البدني، و 0.8% منهم لا نهم يدخنون، و 0.8% منهم لا يتناولوه بسبب عدم توفر المال.

4. 2. 3. وقد لوحظ في إجابات السؤال 17 الذي يسأل عن "من يحضر لك الفطور عادة؟" أن الأم تقوم بتحضير الفطور عادة بنسبة 63.7% ويليها في تحضير الفطور الطالب نفسه بنسبة 26.2% وكان الأب يحضر الفطور بأقل نسبة حيث كانت 2% ' وذلك حسب الجدول التالي:

جدول رقم (4.4) من يحضر لك الفطور عادة

القيم الناقصة	النسبة المئوية	العدد	المتغيرات
14	من يحضر لك فطورك عادة		
	63.7	284	الأم
	2.0	9	الأب
	26.2	117	أنا أحضره بنفس
	8.1	36	غير ذلك

4. 2. 4. النتائج المتعلقة بالسؤال 19 والذي نصه: "هل تأكل أو تشرب شيء في المدرسة في فترة الاستراحة؟" فكانت النتائج حسب الشكل التالي:



شكل رقم (4. 1) هل تأكل أو تشرب شيء في المدرسة في فترة الاستراحة

يتضح من الشكل السابق أن 80.8% من الطلبة كانوا يأكلون أو يشربون بشكل تقريبي يومياً شيء في المدرسة في فترة الاستراحة، و 10.6% منهم كانوا يشربون

‘ون أو يأكلون شيء تقريبا يوم بعد يوم، و 4.8% منهم كانوا يأكلون أو يشربون في الفرصة مرة أو مرتين في الأسبوع، مقابل ذلك كان 3.7% منهم لا يأكلون أو يشربون أبداً في فترة الاستراحة.

2.4. 5. أما بالنسبة لموضوع التوعية المدرسية، وتأثير الأصدقاء على تناول وجبة الإفطار، كانت النتائج حسب ما هو في الجدول التالي

جدول رقم (4. 5) التوعية المدرسية وتأثير الأصدقاء على تناول وجبة الإفطار

المتغيرات	نعم	لا	أحياناً
هل أثر عليك المنهاج المدرسي في تناولك لوجبة الافطار	28.80%	40.30%	30.90%
هل أثر عليك مدرسوك في تناولك لوجبة الافطار	32.50%	46.70%	20.80%
هل أثر عليك أصدقائك في تناولك لوجبة الافطار	8.10%	73.80%	18.10%

نلاحظ من الجدول السابق أن 40.3% لا يؤثر عليهم المنهاج المدرسي في تناولهم لوجبة الإفطار، وما نسبته 46.7% لا يؤثر عليهم المدرسون في تناولهم لوجبة الإفطار، بالإضافة إلى 73.8% من الطلبة أفراد العينة لا يؤثر عليهم أصدقائهم في تناولهم لوجبة الإفطار.

وبالنظر الى نتائج اختبار مربع كاي (Chi square) المتعلقة بموضوع وجبة الافطار وعلاقتها ببعض العوامل الديموغرافية والاجتماعية نلاحظ النتائج المدرجة في الجداول الخاصة بذلك على النحو التالي:

جدول رقم (4. 6) نتائج اختبار مربع كاي (Chi square) للفروق في مدى تناول الطلبة للفطور قبل الحصة الأولى تعزى لمتغير مكان السكن

مكان السكن/ هل تأكل الفطور قبل الحصة الأولى	يوميًا	3-4 مرات في الأسبوع	1-2 مرة في الأسبوع	لا أكل الفطور أبداً	المجموع
مدينة	112 50.2%	38 17.0%	38 17.0%	35 15.7%	223 49.2%
قرية	71 53.4%	16 12.0%	19 14.3%	27 20.3%	133 29.4%
مخيم	46 47.4%	21 21.6%	19 19.6%	11 11.3%	97 21.4%
المجموع	229 50.6%	75 16.6%	76 16.8%	73 16.1%	453 100.0%

الدلالة الإحصائية = 0.285

درجات الحرية = 6

مربع كاي = 7.401

تشير المعطيات الواردة في الجدول السابق إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مدى تناول الطلبة للفطور قبل الحصة الأولى تعزى لمتغير مكان السكن.

فقد تبين أن الطلبة وعلى اختلاف مكان سكنهم تناولهم للفطور يومياً سواء المدينة بنسبة 50.2%، أو القرى بنسبة 53.4%، أو المخيم بنسبة 47.4%، مقابل أكد 50.2% من الطلبة سكان المدن تناولهم للفطور من 3-4 مرات في الأسبوع بنسبة 17.0%، وأيضاً 17.0% كانوا يتناولونه من 1-2 مرة في الأسبوع، و 15.7% منهم لا يتناولوا الفطور أبداً، مقابل ذلك أكد 12.0% من الطلبة من سكان القرى أنهم يتناولوا الفطور من 3-4 مرات في الأسبوع، و 14.3% منهم يتناولونه من 1-2 مرة في الأسبوع، و 20.3% منهم لا يتناولونه أبداً، في حين أكد 21.6% من الطلبة من سكان المخيم أنهم يتناولوا الفطور من 3-4 مرات في الأسبوع، و 19.6% منهم يتناولونه من 1-2 مرة في الأسبوع، و 11.3% منهم لا يتناولونه أبداً.

جدول رقم (7.4) نتائج اختبار مربع كاي (Chi square) للفروق في مدى تناول الطلبة للفقور قبل الحصة الأولى لعزى لمتغير المرحلة التعليمية للأب

المرحلة التعليمية للأب/ هل تأكل الفطور قبل الحصة الأولى	يومياً	4-3 مرات في الأسبوع	2-1 مرة في الأسبوع	لا أكل الفطور أبداً	المجموع
الابتدائي	14 %43.8	5 %15.6	4 %12.5	9 %28.1	32 %7.2
الأساسي	47 %49.0	20 %20.8	14 %14.6	15 %15.6	96 %21.5
الثانوي	94 %47.7	31 %15.7	37 %18.8	35 %17.8	197 %44.1
الجامعي	69 %56.6	19 %15.6	21 %17.2	13 %10.7	122 %27.3
المجموع	224 %50.1	75 %16.8	76 %17.0	72 %16.1	447 %100.0

مربع كاي = 9.273 درجات الحرية = 9 الدلالة الإحصائية = 0.412

تشير المعطيات الواردة في الجدول السابق إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مدى تناول الطلبة للفقور قبل الحصة الأولى لعزى لمتغير المرحلة التعليمية للأب.

فقد أكد الطلبة وعلى اختلاف المرحلة التعليمية للأب أنهم يتناولوا الفطور قبل الحصة الأولى يومياً، سواء للطلبة الذين أنهى والدهم الابتدائي بنسبة 43.8%، أو الأساسي بنسبة 49.0%، أو الثانوي بنسبة 47.7%، أو الجامعي بنسبة 56.6%، مقابل ذلك أكد 15.6% من الطلبة الذين أنهى والدهم المرحلة الابتدائية أنهم يتناولوا الفطور من 3-4 مرات في الأسبوع (تقريباً يومياً)، و12.5% منهم يتناولوا الفطور من 1-2 مرة في الأسبوع، و28.1% منهم لا يتناولوا الفطور أبداً، أما الطلبة الذين أنهى والدهم المرحلة التعليمية الأساسية فقد أكد 20.8% منهم أنهم يتناولوا الفطور من 3-4 مرات في الأسبوع، و14.6% منهم كانوا يتناولوا الفطور من 1-2 مرة في الأسبوع، و15.6% منهم لا يتناولوا الفطور أبداً، وبالنسبة للطلبة الذين أنهى والدهم المرحلة الثانوية فقد أكد 15.7% منهم أنهم يتناولوا الفطور من 3-4 مرات، و18.8% منهم كانوا يتناولوا الفطور من 1-2 مرة في الأسبوع، و17.8% منهم أكدوا أنهم لا يتناولوا الفطور أبداً، وفيما يتعلق بالطلبة الذين أنهى والدهم المرحلة الجامعية فقد أكد 15.6% منهم أنهم يتناولوا الفطور من 3-4 مرات في الأسبوع، و17.2% منهم كانوا يتناولوا الفطور من 1-2 مرة في الأسبوع، و10.7% منهم لا يتناولوا الفطور أبداً.

جدول رقم (4. 8) نتائج اختبار مربع كاي (Chi square) للفروق في مدى تناول الطلبة للفقور قبل الحصة الأولى تعزى لمتغير المرحلة التعليمية للأم

المرحلة التعليمية للأم/ هل تأكل الفطور قبل الحصة الأولى	يومياً	4-3 مرات في الأسبوع	2-1 مرة في الأسبوع	لا أكل الفطور أبداً	المجموع
الابتدائي	13 %38.2	6 %17.6	3 %8.8	12 %35.3	34 %7.6
الأساسي	44 %53.0	13 %15.7	12 %14.5	14 %16.9	83 %18.5
الثانوي	96 %49.0	28 %14.3	42 %21.4	30 %15.3	196 %43.7
الجامعي	75 %55.1	26 %19.1	18 %13.2	17 %12.5	136 %30.3
المجموع	228 %50.8	73 %16.3	75 %16.7	73 %16.3	449 %100.0

مربع كاي = 16.984 درجات الحرية = 9 الدلالة الإحصائية = 0.049

تشير المعطيات الواردة في الجدول السابق إلى وجود فروق في مدى تناول الطلبة للفقور قبل الحصة الأولى تعزى لمتغير المرحلة التعليمية للأم.

فقد أكد الطلبة وعلى اختلاف المرحلة التعليمية للأم أنهم يتناولوا الفطور قبل الحصة الأولى يومياً، سواء للطلبة الذين أنهت والدتهم الابتدائي بنسبة 38.2%، أو الأساسي بنسبة 53.0%، أو الثانوي بنسبة 49.0%، أو الجامعي بنسبة 55.1%، مقابل ذلك أكد 17.6% من الطلبة الذين أنهت والدتهم المرحلة الابتدائية أنهم يتناولوا الفطور من 4-3 مرات في الأسبوع (تقريباً يومياً)، و 8.8% منهم يتناولوا الفطور من 2-1 مرة في الأسبوع، و 35.3% منهم لا يتناولوا الفطور أبداً، أما الطلبة الذين أنهت والدتهم المرحلة التعليمية الأساسية فقد أكد 15.7% منهم أنهم يتناولوا الفطور من 4-3 مرات في الأسبوع، و 14.5% منهم كانوا يتناولوا الفطور من 2-1 مرة في الأسبوع، و 16.9% منهم لا يتناولوا الفطور أبداً، وبالنسبة للطلبة الذين أنهت والدتهم المرحلة الثانوية فقد أكد 14.3% منهم أنهم يتناولوا الفطور من 4-3 مرات، و 21.4% منهم كانوا يتناولوا الفطور من 2-1 مرة في الأسبوع، و 15.3% منهم أكدوا أنهم لا يتناولوا الفطور أبداً، وفيما يتعلق بالطلبة الذين أنهت والدتهم المرحلة الجامعية فقد أكد 19.1% منهم أنهم

يتناولوا الفطور من 3-4 مرات في الأسبوع، و13.2% منهم كانوا يتناولوا الفطور من 1-2 مرة في الأسبوع، و12.5% منهم لا يتناولوا الفطور أبداً.

جدول رقم (4. 9) نتائج اختبار مربع كاي (Chi square) للفروق في مدى تناول الطلبة للفطور قبل الحصة الأولى تعزى لمتغير عمل الأم

عمل الأم/ هل تأكل الفطور قبل الحصة الأولى	يوميًا	3-4 مرات في الأسبوع	1-2 مرة في الأسبوع	لا أكل الفطور أبداً	المجموع
تعمل	51 %51.5	14 %14.1	18 %18.2	16 %16.2	99 %21.7
لا تعمل	180 %50.4	61 %17.1	58 %16.2	58 %16.2	357 %78.3
المجموع	231 %50.7	75 %16.4	76 %16.7	74 %16.2	456 %100.0

مربع كاي = 0.602 درجات الحرية = 3 الدلالة الإحصائية = 0.896

تشير المعطيات الواردة في الجدول السابق إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مدى تناول الطلبة للفطور قبل الحصة الأولى تعزى لمتغير عمل الأم.

وحسب متغير عمل الأم أكد الطلبة وعلى اختلاف عمل الأم أنهم يتناولوا الفطور قبل الحصة الأولى يوميًا، سواء الطلبة الذين أمهاتهم يعملن بنسبة 51.5%، أو الطلبة الذين أمهاتهم لا يعملن بنسبة 50.4%، مقابل ذلك أكد 14.1% من طلبة الذين أمهاتهم يعملن أنهم يتناولوا الفطور من 3-4 مرات في الأسبوع (تقريباً يوميًا)، و18.2% منهم كانوا يتناولوا الفطور من 1-2 مرة في الأسبوع، و16.2% منهم لا يتناولوا الفطور أبداً، وبالنسبة للطلبة الذين أمهاتهم لا يعملن فقد أكد 17.1% منهم أنهم يتناولوا الفطور من 3-4 مرات، و16.2% منهم كانوا يتناولوا الفطور من 1-2 مرة في الأسبوع، و16.2% منهم أكدوا أنهم لا يتناولوا الفطور أبداً.

جدول رقم (4. 10) نتائج اختبار مربع كاي (Chi square) للفروق في مدى تناول الطلبة للفقور قبل الحصة الأولى تعزى لمتغير الصف الدراسي

الصف الدراسي/ هل تأكل الفقور قبل الحصة الأولى	يوميًا	4-3 مرات في الأسبوع	2-1 مرة في الأسبوع	لا أكل الفقور أبدًا	المجموع
الثامن	120 %51.3	34 %14.5	36 %15.4	44 %18.8	234 %57.2
التاسع	89 %50.9	32 %18.3	30 %17.1	24 %13.7	175 %42.8
المجموع	209 %51.1	66 %16.1	66 %16.1	68 %16.6	409 %100.0

مربع كاي = 2.630 درجات الحرية = 3 الدلالة الإحصائية = 0.452

تشير المعطيات الواردة في الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مدى تناول الطلبة للفقور قبل الحصة الأولى تعزى لمتغير الصف الدراسي

فقد بينت النتائج أن الطلبة وعلى اختلاف الصف الدراسي أنهم يتناولوا الفقور قبل الحصة الأولى يوميًا، سواء صف الثامن بنسبة 51.3%، أو التاسع بنسبة 50.9%، مقابل ذلك أكد 14.5% من طلبة صف الثامن أنهم يتناولوا الفقور من 4-3 مرات في الأسبوع (تقريباً يوميًا)، و15.4% منهم كانوا يتناولوا الفقور من 2-1 مرة في الأسبوع، و18.8% منهم لا يتناولوا الفقور أبدًا، وبالنسبة لصف التاسع فقد أكد 18.3% منهم أنهم يتناولوا الفقور من 4-3 مرات، و17.1% منهم كانوا يتناولوا الفقور من 2-1 مرة في الأسبوع، و13.7% منهم أكدوا أنهم لا يتناولوا الفقور أبدًا.

جدول رقم (4. 11) نتائج اختبار مربع كاي (Chi square) للفروق في مدى تناول الطلبة للفقور قبل الحصة الأولى تعزى لمتغير جنس الصف

جنس الصف/ هل تأكل الفقور قبل الحصة الأولى	يومياً	4-3 مرات في الأسبوع	2-1 مرة في الأسبوع	لا أكل الفقور أبداً	المجموع
إناث	138 %52.7	44 %16.8	43 %16.4	37 %14.1	262 %61.8
ذكور	81 %50.0	24 %14.8	21 %13.0	36 %22.2	162 %38.2
المجموع	219 %51.7	68 %16.0	64 %15.1	73 %17.2	424 %100.0

مربع كاي = 4.987 درجات الحرية = 3 الدلالة الإحصائية = 0.173

تشير المعطيات الواردة في الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مدى تناول الطلبة للفقور قبل الحصة الأولى تعزى لمتغير جنس الصف.

فقد بينت النتائج أن الطلبة وعلى اختلاف جنس الصف أنهم يتناولوا الفقور قبل الحصة الأولى يومياً، سواء الإناث بنسبة 52.7%، أو الذكور بنسبة 50.0%، مقابل ذلك أكدت 16.8% من الإناث يتناولن الفقور من 4-3 مرات في الأسبوع (تقريباً يومياً)، و 16.4% منهن يتناولن الفقور من 2-1 مرة في الأسبوع، و 14.1% منهن لا يتناولن الفقور أبداً، وبالنسبة للذكور فقد أكد 14.8% منهم أنهم يتناولوا الفقور من 4-3 مرات، و 13.0% منهم كانوا يتناولوا الفقور من 2-1 مرة في الأسبوع، و 22.2% منهم أكدوا أنهم لا يتناولوا الفقور أبداً.

4.3. النتائج المتعلقة بنوعية الغذاء:

لقد تم تقدير وضع نوعية الأغذية التي يتناولها الطلبة المراهقون من خلال مجموعة من الأسئلة؛ حيث كانت النتائج على النحو الآتي:

4.3.1. النتائج المتعلقة بالسؤال 29 والذي نصه: "كم مرة تأكل الخبز؟" كانت النتائج حسب الجدول الآتي:

جدول رقم (4.12) كم مرة تأكل الخبز

المتغيرات	العدد	النسبة المئوية	القيم الناقصة
كم مرة تأكل خبز			
مرة يومياً	90	19.8	5
مرتين يومياً	185	40.7	
3 مرات يومياً	90	19.8	
4 مرات يومياً	36	7.9	
5 مرات يومياً	23	5.1	
6 مرات يومياً	6	1.3	
أكثر من 6 مرات يومياً	25	5.5	

يتبين من الجدول السابق أن 40.7% من الطلبة كانوا يأكلون الخبز مرتين في اليوم، و19.8% منهم كانوا يأكلونه مرة يومياً، و 19.8% كانوا يأكلونه 3 مرات يومياً، و 7.9% منهم يأكلونه 4 مرات يومياً، و 5.1% يأكلونه 5 مرات يومياً، و 1.3% يأكلون الخبز 6 مرات يومياً، و 5.5% يأكلونه أكثر من 6 مرات يومياً.

4.3.2. النتائج المتعلقة بالسؤال 30 والذي نصه: "كم مرة تأكل من أنواع الألبان والأجبان" فكانت النتائج على النحو التالي:

جدول رقم (4.13) كم مرة تأكل من أنواع الألبان والأجبان

المتغيرات	يوميًا	أسبوعياً	شهريًا
	أكثر من 4 مرات	2-1 مرة 4-3 مرات	3-1 مرة نادراً، أبداً
لبنة، جبنة، لبن	7.7%	3.6%	35.4%
		7.9%	24.1%
		8.3%	6.5%
			6.5%

يتضح من الجدول السابق أن النسبة الأعلى من الطلاب 35.4% يتناولون الألبان والأجبان مرة- مرتين في اليوم، يليها في ذلك نسبة 24.1% من الطلبة كانوا يأكلون ذلك من 2-3 مرات في الأسبوع.

4. 3. 3. النتائج المتعلقة بالسؤال 31 والذي نصه: " كم مرة تأكل من أنواع البقوليات التالية " فكانت النتائج على النحو التالي:

جدول رقم (4. 14) كم مرة تأكل من أنواع البقوليات التالية

المتغيرات	يوميًا	أسبوعياً			شهرياً	
	2-1 مرة	4-6 مرات	2-3 مرات	مرة	1-3 مرة	نادراً، أبداً
العدس	13.5%	3.6%	9.9%	25.3%	27.1%	20.6%
الحمص	20.2%	10.1%	16.1%	19.7%	16.3%	17.7%
الفول	8.3%	4.3%	8.0%	14.9%	17.3%	47.3%
بازيلاء	7.3%	3.5%	8.2%	16.4%	26.5%	38.2%

يتضح من الجدول السابق أن النسبة الأعلى من الطلبة تتناول الحمص يومياً بنسبة 20.2%، يليه في ذلك العدس بنسبة 13.5% من الطلبة، وهذه النسبة العالية قد تشير إلى الحالة الاقتصادية التي يعيشها هؤلاء الطلبة، أما بالنسبة للمرحلة "أسبوعياً" فكانت النسبة الأعلى تتناول العدس بنسبة 25.3%، مرة أسبوعياً يليه في ذلك الحمص بنسبة 19.7% يتناولونه مرة أسبوعياً، وفي المقابل فإن 20.6% من الطلبة لا يأكلون العدس أبداً، و 17.7% من الطلبة لا يأكلون الحمص أبداً.

أما الفول فكان نسبة الذين لا يتناولونه أبداً 47.3%، ونسبة الذين لا يتناولون البازيلاء أبداً 38.2%.

4. 3. 4. النتائج المتعلقة بالسؤال 32 والذي نصه: " كم مرة تأكل من أنواع اللحوم التالية " فكانت النتائج على النحو الآتي:

جدول رقم (4. 15) كم مرة تأكل من أنواع اللحوم التالية

المتغيرات	يوميًا	أسبوعيًا	شهريًا	3-1 مرة	نادرًا، أبدًا
الدجاج	2-1 مرة	6-4 مرات	3-2 مرات	مرة	
الحبش	18.4%	21.4%	42.5%	8.8%	4.6%
الشاورما	6.0%	3.7%	7.1%	14.1%	21.4%
الهامبرجر	8.4%	4.3%	9.1%	17.4%	37.0%
السّمك الطازج	3.1%	3.1%	6.1%	14.6%	29.9%
السّمك المعلب	7.9%	4.9%	13.3%	25.0%	29.0%
"التونا، السردين"	9.9%	6.9%	17.2%	21.1%	23.6%
لحم العجل أو الغنم	8.0%	5.3%	13.7%	16.0%	29.7%
					27.2%

يتبين من الجدول السابق أن 18.4% من الطلبة يتناولون الدجاج من 2-1 مرة يوميًا، و 21.4% يتناولونه من 6-4 مرات (تقريباً يومياً، و 42.5% يتناولونه من 3-2 مرات (يوم بعد يوم)، و 8.8% يتناولونه مرة في الأسبوع، و 4.6% يتناولونه من 3-1 مرة في الشهر، و 4.4% لا يتناولونه أبداً. وتبين أن 6.0% من الطلبة يتناولون الحبش من 2-1 مرة يوميًا، و 3.7% يتناولونه من 6-4 مرات أسبوعياً (تقريباً يومياً)، و 4.1% منهم يتناولونه من 3-2 مرات (يوم بعد يوم)، و 14.1% يتناولونه مرة أسبوعياً، و 21.4% يتناولونه من 3-1 مرة في الشهر، و 47.7% لا يتناولونه أبداً، وتبين أيضاً أن 8.4% يتناولونه من 2-1 مرة يوميًا، و 4.3% يتناولونه من 6-4 مرات (بشكل يومي تقريباً)، و 9.1% يتناولونه من 3-2 مرات (يوم بعد يوم)، و 17.7% يتناولونه مرة أسبوعياً، و 37.0% يتناولونه من 3-1 مرة شهرياً، وأن 23.7% لا يتناولونه أبداً.

وبالنسبة للهامبرجر تبين أن 3.1% من الطلبة يتناولون الهامبرجر من 2-1 مرة يوميًا، وأيضاً 3.1% يتناولونه من 6-4 مرات (تقريباً يومياً)، و 6.1% يتناولونه من 3-2 مرات (يوم بعد يوم)، و 14.6% يتناولونه مرة أسبوعياً، و 29.9% منه يتناولونه من 3-1 مرة في الشهر، و 43.3% لا يتناولونه أبداً.

أما بالنسبة للسّمك الطازج أو المجمد فتبين أن 7.9% يتناولونه من 2-1 مرة يوميًا و 4.9% من الطلبة يتناولونه من 6-4 مرات (يوميًا تقريباً)، و 13.3% من الطلبة يتناولونه من 3-2

مرات (يوم بعد يوم)، و 2.5% منهم يتناولونه مرة أسبوعياً، و 29.0% منهم يتناولونه من 1-3 مرة شهرياً، و 19.9% منهم لا يتناولونه أبداً.

وفيما يتعلق بالسّمك المعلّب "التونا"، والسردين فتبين أن 9.9% من الطلبة يتناولونه من 1-2 مرة يومياً، و 6.9% منهم يتناولونه من 4-6 مرات أسبوعياً (يومية تقريباً)، و 17.2% من الطلبة يتناولونه من 2-3 مرات أسبوعياً (يوم بعد يوم)، و 21.1% من الطلبة يتناولونه مرة أسبوعياً، و 23.6% يتناولونه من 1-3 مرة شهرياً، و 21.3% لا يتناولونه أبداً.

أما لحم العجل أو الغنم، فتبين أن 8.0% من الطلبة يتناولونه من 1-2 مرة يومياً، و 5.3% منهم يتناولونه من 4-6 مرات أسبوعياً (تقريباً يومياً)، و 13.7% يتناولونه من 2-3 مرات أسبوعياً (يوم بعد يوم)، و 16.0% من الطلبة يتناولونه مرة أسبوعياً، و 29.7% من الطلبة يتناولونه من 1-3 مرة شهرياً، و 27.2% لا يتناولونه أبداً.

4. 3. 5. النتائج المتعلقة بالسؤالين 33 و 34 واللذان يتعلقان بالفواكه والخضار الطازجة فكانت النتائج على النحو الآتي:

جدول رقم (4. 16) الفواكه والخضار الطازجة

المتغيرات	يومية أكثر من 4 مرات	يومية 3-4 مرات	يومية 1-2 مرة	أسبوعياً 4-6 مرات	أسبوعياً 2-3 مرات	أسبوعياً مرة	شهرياً 1-3 مرة	أبداً
كم مرة تأكل الفواكه الطازجة	23.0%	21.9%	26.9%	6.8%	10.1%	6.3%	2.8%	2.2%
كم مرة تأكل البندورة (حبة أو في السلطة)	12.0%	6.7%	38.6%	9.1%	19.1%	7.5%	2.9%	4.2%
الخيار (حبة أو في السلطة)	12.8%	9.9%	36.3%	11.2%	16.1%	6.8%	3.5%	3.3%
خضار طازجة أخرى (حب أو في السلطة)	7.9%	7.5%	26.4%	9.0%	16.5%	16.3%	8.8%	7.5%

تبين من الجدول السابق أن 23.0% من الطلبة أفراد العينة يأكلون الفواكه الطازجة أكثر من 4 مرات يومياً، و 21.9% منهم يأكلونها من 3-4 مرات يومياً، و 26.9% من الطلبة يأكلونها من 1-2 مرة يومياً، و 6.8% يأكلونها من 4-6 مرات أسبوعياً (تقريباً يومياً)، و 10.1% منهم

يأكلونها من 2-3 مرات أسبوعياً (يوم بعد يوم)، و6.3 من الطلبة يأكلونها مرة أسبوعياً، و2.8% يأكلونها من 1-3 مرة شهرياً، و2.2% لا يأكلونها أبداً.

ويتضح من الجدول أن 12.05 من الطلبة أفراد العينة يتناولون البندورة (حبة أو في السلطة) أكثر من 4 مرات يومياً، و6.7% منهم يتناولوها من 3-4 مرات يومياً، و38.6% يتناولوها من 1-2 مرة يومياً، و9.1% يتناولوها من 4-6 مرات أسبوعياً (تقريباً يومياً)، و19.1% يتناولوها من 2-3 مرات أسبوعياً (يوم بعد يوم)، و7.5% منهم يتناولوها مرة أسبوعياً، و2.9% يتناولوها من 1-3 مرة شهرياً، و4.2% لا يتناولوها أبداً.

أما بالنسبة للخيار (حبة أو في السلطة) فتبين أن 12.8% من الطلبة يتناولونها أكثر من 4 مرات يومياً، و9.9% منهم يتناولوها من 3-4 مرات يومياً، و36.3% يتناولونها من 1-2 مرة يومياً، و11.2% يتناولونها من 4-6 مرات أسبوعياً (تقريباً يومياً)، و16.1% منهم يتناولونها من 2-3 مرات أسبوعياً (يوم بعد يوم)، و6.8% يتناولونها مرة في الأسبوع، و3.5% يتناولوها من 1-3 مرة شهرياً، و3.3% لا يتناولونها أبداً.

وبالنسبة للخضار الطازجة (حب أو في السلطة) (مثل: الجزر، والخس، والفلفل الحلو، والأفوكادو، والملفوف) فتبين أن 7.9% من الطلبة يتناولونها أكثر من 4 مرات يومياً، و7.5% من الطلبة يتناولونها من 3-4 مرات يومياً، و26.4% من الطلبة يتناولونها من 1-2 مرة يومياً، و9.0% من الطلبة يتناولونها من 4-6 مرات أسبوعياً (تقريباً يومياً)، و16.5% من الطلبة يتناولونها من 2-3 مرات أسبوعياً (يوم بعد يوم)، و16.35% من الطلبة يتناولونها مرة أسبوعياً، و8.8% يتناولونها من 1-3 مرة شهرياً، و7.5% منهم لا يتناولونها أبداً.

4. 3. 6. النتائج المتعلقة بالسؤال 35 والذي نصه: "كم مرة تأكل من أنواع الخضار المطبوخة

التالية " فكانت النتائج على النحو التالي:

جدول رقم (4. 17) كم مرة تأكل من أنواع الخضار المطبوخة

المتغيرات	يوميّاً	أسبوعياً			شهريّاً	
	2-1 مرة	6-4 مرات	3-2 مرات	مرة	3-1 مرة	نادرًا، أبداً
خضار مطبوخة (مثل يخني، محاشي مع لحمه)	10.3%	8.5%	25.3%	24.4%	20.8%	10.7%
الملوخية، السبانخ	5.3%	6.5%	11.3%	17.6%	27.1%	32.2%
الخبيزة، الهندبة، الجرجير، الحويرة	8.4%	5.2%	11.1%	20.5%	26.8%	28.0%

يتضح من الجدول السابق أن 10.3% من الطلبة أفراد العينة يأكلون خضار مطبوخة (مثل اليخني، والمحاشي مع لحمة أو بدون لحمة....) يومياً، و8.5% منهم يأكلوها من 4-6 مرات أسبوعياً (يومية تقريباً)، و25.3% من الطلبة يأكلونها من 2-3 مرات أسبوعياً (يوم بعد يوم)، و24.4% من الطلبة يأكلوها مرة أسبوعياً، و20.8% من الطلبة يأكلونها من 1-3 مرة شهرياً، و10.7% منهم لا يأكلونها أبداً.

أما بالنسبة للملوخية، السبانخ فتبين أن 5.3% يأكلونها يومياً من 1-3 مرة يومياً، و6.5% من الطلبة يأكلونها من 4-6 مرات أسبوعياً (يومية تقريباً)، و11.3% من الطلبة يأكلونها من 2-3 مرات أسبوعياً (يوم بعد يوم)، و17.6% منهم يأكلونها مرة أسبوعياً، و27.1% من الطلبة كانوا يأكلونها من 1-3 مرة شهرياً، و32.2% منهم لا يأكلونها أبداً.

أما فيما يتعلق بالخبيزة، والهندبة، والجرجير، والحويرنة فتبين أن 8.4% من الطلبة يأكلوها من 1-2 مرة يومياً، و5.2% منهم يأكلونها من 4-6 مرات أسبوعياً (يومية تقريباً) و11.1% يأكلونها من 2-3 مرات أسبوعياً (يوم بعد يوم)، و20.5% من الطلبة كانوا يأكلونها مرة أسبوعياً، و26.8% كانوا يأكلونها من 1-3 مرة شهرياً، و28.0% لا يأكلونها أبداً.

4. 3. 7. النتائج المتعلقة بالسؤال 36 والذي نصه: "كم مرة تأكل من الأطعمة التالية" فكانت النتائج على النحو التالي:

جدول رقم (4. 18) كم مرة تأكل من الأطعمة التالية

المتغيرات	يومية	أسبوعياً			شهرياً	نادراً، أبداً
	2-1 مرة	6-4 مرات	3-2 مرات	مرة	3-1 مرة	
المعكرونة/ الباستا/ السباغيتي	5.6%	5.8%	16.6%	23.8%	35.2%	13.0%
البيتزا	15.1%	11.0%	22.9%	16.0%	26.1%	8.9%
البطاطا المقلية	15.8%	11.1%	13.0%	13.2%	13.9%	32.9%
الكورن فليكس	19.9%	13.1%	23.5%	7.4%	13.8%	22.3%

يتضح من الجدول السابق أن 5.6% من الطلبة كانوا يأكلون المعكرونة/ الباستا/ السباجيتي من 1-2 مرة يومياً، و 5.8% منهم يأكلون من 4-6 مرات أسبوعياً (تقريباً يومياً)، و 16.6% من 2-3 مرات أسبوعياً (يوم بعد يوم)، و 23.8% كانوا يأكلونها مرة أسبوعياً، و 35.2% من 1-3 مرة شهرياً، و 13.0% لا يأكلونها أبداً.

أما البيتز فتبين أن ما نسبته 15.1% منهم يأكلونها من 1-2 مرة يومياً، و 11.0% من 4-6 مرات أسبوعياً (يومياً تقريباً)، و 22.9% من 2-3 مرات أسبوعياً (يوم بعد يوم)، و 16.0% من الطلبة كانوا يأكلونها مرة أسبوعياً، و 26.1% كانوا يأكلونها من 1-3 مرة شهرياً، و 8.9% لا يأكلونها أبداً.

وفيما يتعلق بالبطاطا المقلية فتبين أن ما نسبته 15.8% من الطلبة يأكلونها من 1-2 مرة يومياً، و 11.1% كانوا يأكلونها من 4-6 مرات أسبوعياً (يومياً تقريباً)، و 13.0% كانوا يأكلونها من 2-3 مرات أسبوعياً (يوم بعد يوم)، و 13.2% كانوا يأكلونها مرة أسبوعياً، و 13.9% يأكلونها من 1-3 مرة شهرياً، و 32.9% كم الطلبة لا يأكلونها أبداً.

وبالنسبة "للكورن فليكس" فتبين أن 19.9% منهم يأكلونه يومياً، و 13.1% منهم يأكلونه من 4-6 مرات أسبوعياً (تقريباً يومياً)، و 23.5% كانوا يأكلونه من 2-3 مرات أسبوعياً (يوم بعد يوم)، و 7.4% كانوا يأكلونه مرة أسبوعياً، و 13.8% من الطلبة كانوا يأكلونه من 1-3 مرة شهرياً، و 22.3% منهم كانوا لا يأكلونه أبداً.

4. 3. 8. النتائج المتعلقة بالسؤال 37 والذي نصه: "كم مرة تأكل من أنواع الحلويات والمالح" فكانت النتائج على النحو التالي:

جدول رقم (4. 19) كم مرة تأكل من أنواع الحلويات والمالح

المتغيرات	يوميًا			أسبوعياً			شهرياً	
	أكثر من 4 مرات	4-3 مرات	2-1 مرة	6-4 مرات	3-2 مرات	مرة	3-1 مرة	أبداً
حلويات (شوكولاته، جاتوه، كنافه، رأس العبد، بسكوت، ملابس)	18.6%	10.7%	32.7%	9.0%	13.2%	8.1%	2.9%	4.8%
رقائق البطاطا والبسكوت المالح (الشيبس، بسلي، البمبة، البيجلة)	10.5%	6.0%	31.4%	8.5%	10.0%	10.7%	6.7%	16.3%

تبين أن 18.6% كانوا يأكلون الحلويات (شوكولاته، وجاتوه، وكنافة، ورأس العبد، وبسكويت، وملبس... الخ) أكثر من 4 مرات يومياً، و10.7% كانوا يأكلونها من 3-4 مرات يومياً، و32.7% كانوا يأكلونها من 1-2 مرة يومياً، و9.0% كانوا يأكلونها من 4-6 مرات أسبوعياً (يومية تقريباً)، و13.2% كانوا يأكلونها من 2-3 مرات أسبوعياً (يوم بعد يوم)، و8.1% كانوا يأكلونها مرة أسبوعياً، و2.9% كانوا يأكلونها من 1-3 مرة شهرياً، و4.8% كانوا لا يأكلونها أبداً.

أما بالنسبة لرقائق البطاطا والبسكويت المالح (الشيبس، والبسبي، والبمبة، والبيجلة) تبين أن ما نسبته 10.5% يأكلونها أكثر من 4 مرات يومياً، و6.0% يأكلونها من 3-4 مرات يومياً، و31.4% كانوا يأكلونها من 1-2 مرة يومياً، و8.5% كانوا يأكلونها من 4-6 مرات أسبوعياً (يومية تقريباً)، و10.0% كانوا يأكلونها من 2-3 مرات أسبوعياً (يوم بعد يوم)، و10.7% كانوا يأكلونها مرة أسبوعياً، و6.7% من الطلبة كانوا يأكلونها من 1-3 مرة شهرياً، و16.3% كانوا لا يأكلونها أبداً.

4. 3. 8. النتائج المتعلقة بالسؤال 38 والذي نصه: "كم مرة تشرب من المشروبات التالية" فكانت النتائج على النحو التالي:

جدول رقم (4. 20) كم مرة تشرب من المشروبات التالية

المتغيرات	يومية			أسبوعياً			شهرياً	
	أكثر من 4 مرات	4-3 مرات	2-1 مرة	6-4 مرات	3-2 مرات	مرة	3-1 مرة	أبداً
حليب	9.3%	8.0%	29.0%	8.0%	9.8%	13.1%	8.2%	14.6%
عصير جاهز (مصنع)	9.0%	6.0%	20.4%	10.2%	11.6%	16.4%	12.5%	13.9%
عصير طبيعي (بيتي)	10.8%	9.7%	19.5%	9.4%	14.5%	17.9%	8.3%	9.9%
مشروبات مع صود "كولا، فانتا سفن أب"	14.0%	6.0%	16.3%	10.0%	12.1%	16.5%	10.2%	14.9%
شاي	19.4%	12.6%	30.2%	7.0%	9.7%	9.3%	2.7%	9.0%
ماء	69.8%	8.5%	9.6%	6.7%	2.2%	1.3%	0.2%	1.6%

تبين أن ما نسبته 9.3% يشربون الحليب أكثر من 4 مرات يومياً، و8.0% يشربونه من 3-4 مرات يومياً، و29.0% يشربونه من 1-2 مرة يومياً، و8.0% كانوا يشربونه من 4-6 مرات

أسبوعياً (يوميّاً تقريباً)، و9.8% يشربونه من 2-3 مرات أسبوعياً (يوم بعد يوم)، و13.1% كانوا يشربونه مرة أسبوعياً، و8.2% يشربونه من 1-3 مرة شهريّاً، و14.6% لا يشربونه أبداً.

أما العصير الجاهز (المصنع) فتبين أن 9.0% كانوا يشربونه أكثر من 4 مرات يوميّاً، و6.0% كانوا يشربونه من 3-4 مرات يوميّاً، و20.4% كانوا يشربونه من 1-2 مرة يوميّاً، و10.2% كانوا يشربونه من 4-6 مرات أسبوعياً (يوميّاً تقريباً)، و11.6% من 2-3 مرات أسبوعياً (يوم بعد يوم)، و16.4% يشربونه مرة أسبوعياً، و12.5% يشربونه من 1-3 مرة شهريّاً، و13.9% لا يشربونه أبداً.

و أن 10.8% يشربون العصير الطبيعي (البيتي) أكثر من 4 مرات يوميّاً، و9.7% يشربونه من 3-4 مرات يوميّاً، و19.5% يشربونه من 1-2 مرة يوميّاً، و9.4% يشربونه من 4-6 مرات أسبوعياً (يوميّاً تقريباً)، و14.5% يشربونه من 2-3 مرات أسبوعياً (يوم بعد يوم)، و17.9% يشربونه مرة أسبوعياً، و8.3% كانوا يشربونه من 1-3 مرة شهريّاً، و9.9% لا يشربونه أبداً.

وبالنسبة للمشروبات مع صودا "الكولا، والفانتا، والسفن أب" فتبين أن 14.0% كانوا يشربونها أكثر من 4 مرات يوميّاً، و8.0% كانوا يشربونها من 3-4 مرات يوميّاً، و16.3% كانوا يشربونها من 1-2 مرة يوميّاً، و10.0% كانوا يشربونها من 4-6 مرات أسبوعياً تقريباً يوميّاً، و12.1% كانوا يشربونها من 2-3 مرات أسبوعياً (يوم بعد يوم)، و16.5% كانوا يشربونها مرة أسبوعياً، و10.2% كانوا يشربونها من 1-3 مرة شهريّاً، و14.9% لا يشربونها أبداً.

تبين أن 19.4% من الطلبة كانوا يشربون الشاي أكثر من 4 مرات يوميّاً، و12.6% كانوا يشربونه من 3-4 مرات يوميّاً، و30.2% منهم كانوا لا يشربونه من 1-2 مرة يوميّاً، و7.0% كانوا يشربون الشاي من 4-6 مرات (يوميّاً تقريباً)، و9.7% من الطلبة كانوا يشربونه من 2-3 مرات يوم بعد يوم، و9.3% منهم يشربونه مرة أسبوعياً، و2.7% يشربونه من 1-3 مرة شهريّاً، و9.0% لا يشربونه أبداً.

وبالنسبة للماء فتبين أن 69.8% كانوا يشربونه أكثر من 4 مرات يوميّاً، و8.5% كانوا يشربونه من 3-4 مرات يوميّاً، و9.6% كانوا يشربونه من 1-2 مرة يوميّاً، و6.7% كانوا يشربونه من 4-6 مرات أسبوعياً (يوميّاً تقريباً)، و2.2% كانوا يشربونه من 2-3 مرات

أسبوعياً (يوم بعد يوم)، و 1.3% كانوا يشربونه مرة أسبوعياً، و 0.3% من الطلبة كانوا يشربونه من 1-3 مرة شهرياً و 1.6% منهم كانوا لا يشربونه أبداً

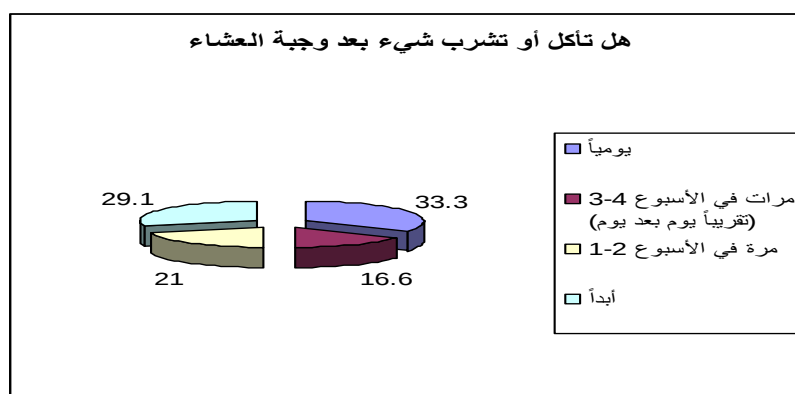
4. 3. 10. أما موضوع التوعية المدرسية وتأثير الأصدقاء على نوعية الغذاء التي يتناولها الطالب، فكانت النتائج حسب ما هو في الجدول التالي:

جدول رقم (4. 21) التوعية المدرسية وتأثير الأصدقاء على نوعية الغذاء

المتغيرات	نعم	لا	أحياناً
هل أثر عليك المنهاج المدرسي في اختيارك لنوعية الغذاء الذي تأكله؟	27.60%	52.00%	20.40%
هل أثر عليك مدرسوك في اختيارك لنوعية الغذاء الذي تأكله؟	24.30%	54.40%	21.30%
هل أثر عليك أصدقاؤك في اختيارك لنوعية الغذاء الذي تأكله؟	8.10%	68.90%	23.00%

يتضح من الجدول أن 52.0% لا يؤثر عليهم المنهاج المدرسي في اختيارهم لنوعية الغذاء الذي يأكلونه، و 54.4% من الطلبة لا يؤثر عليهم المدرسون في اختيارهم لنوعية الغذاء الذين يأكلونه، بالإضافة إلى أن 68.9% من الطلاب لا يؤثر عليهم أصدقاؤهم في اختيار نوع الطعام الذي يتناولونه، وبالمقابل فإن 27.6% يؤثر عليهم المنهاج المدرسي في اختيارهم لنوعية الغذاء الذي يتناولونه، و 20.4% يؤثر عليهم المنهاج المدرسي أحياناً في اختيارهم لنوعية الغذاء الذي يأكلونه، و 24.3% يؤثر عليهم المدرسون في اختيارهم لنوعية الغذاء الذين يأكلونه، و 21.3% يؤثر عليهم المدرسون أحياناً في اختيارهم لنوعية الغذاء الذين يأكلونه.

4. 3. 11. النتائج المتعلقة بالسؤال 20 والذي نصه: "هل تأكل أو تشرب شيء بعد وجبة العشاء؟" فكانت إجابات الطلاب حسب الشكل التالي:



شكل رقم (4. 2)

تشير المعطيات الواردة في الشكل السابق أن 33.3% كانوا يأكلوا أو يشربوا شيئاً بعد وجبة العشاء يومياً، و16.6% منهم كانوا يتناولون شيئاً ويشربون آخر بعد وجبة العشاء، و21.0% منهم كانوا يفعلون ذلك مرة أو مرتين في الأسبوع، و29.1% لا يتناولون ولا يشربون شيئاً أبداً بعد وجبة العشاء.

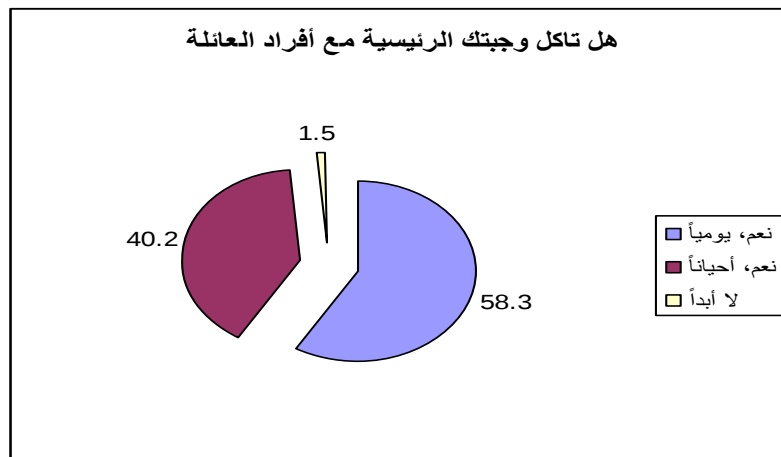
4. 3. 12. النتائج المتعلقة بالسؤال 21 والذي نصه: "ماذا تأكل عادة أو تشرب بين الوجبات الرئيسية" فكانت إجابات الطلاب على النحو المبين في الجدول التالي:

جدول رقم (4. 22) ماذا تأكل عادة أو تشرب بين الوجبات الرئيسية

المتغيرات	النسبة المئوية
ساندويتشات	36.2%
خضار	31.4%
فواكه	58.4%
حلويات، بسكوت، شوكولاتة	42.3%
تشبيس، بيجلة، بسلي، بسكوت مالح	37.3%
كولا، عصير	51.4%
لا شيء	4.6%
غير ذلك	3.5%

تشير المعطيات الواردة في الجدول السابق أن النسبة الأعلى من الطلاب كانوا يتناولون الفواكه بين الوجبات بنسبة 58.4%، يليها في ذلك الكولا والعصير بنسبة 51.4% من الطلبة، ويليهما بعد ذلك الحلويات، والبسكويت، والشوكولاتة بنسبة 42.3%، وينسب متقاربة 36.2% من الطلبة كانوا يتناولون الساندويتشات، وأن 37.3% كانوا يتناولون التشيبس، والبيجلة، والبسلي، والبسكويت المالح، ثم يأتي الخضار بنسبة 31.4% من الطلاب الذين يتناولونه بين الوجبات الرئيسية، وتبين أن 4.6% من الطلبة لم يتناولوا أي شيء مما ذكر، و 3.5% منهم كانوا يتناولون غير تلك المواد الغذائية المذكورة في السؤال 21.

4. 35. 13. النتائج المتعلقة بالسؤال 22 والذي نصه: "هل تأكل وجبتك الرئيسية مع أفراد العائلة" فكانت إجابات الطلاب حسب الشكل المرفق:



شكل رقم (4. 3)

يتبين من الشكل السابق أن 58.3% من الطلبة كانوا يتناولون وجبتهم الرئيسية مع أفراد العائلة يومياً، و 40.2% كانوا يأكلون مع أفراد العائلة أحياناً، مقابل ذلك فقد كان 1.5% فقط لا يأكلون مع أفراد العائلة أبداً.

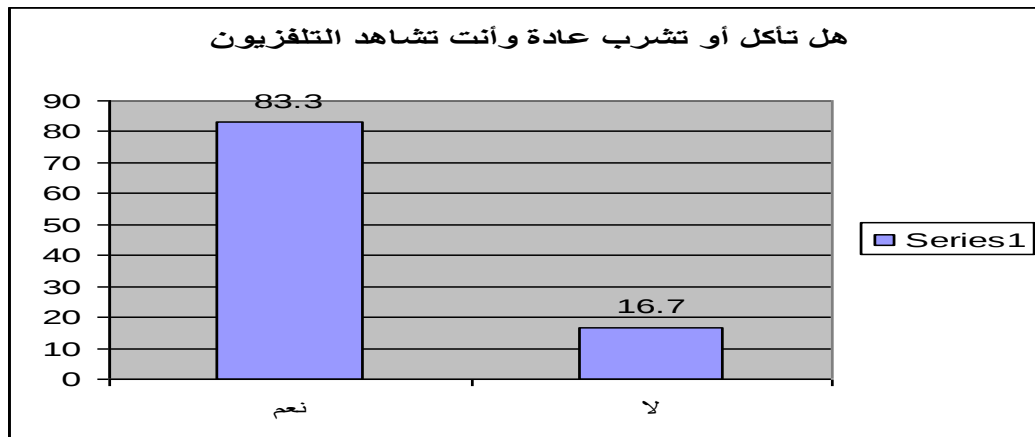
4. 3. 14. النتائج المتعلقة بالسؤال 39 والذي نصه: "هل تحب تناول الطعام المطبوخ في البيت" فكانت النتائج على النحو التالي:

جدول رقم (4. 23) هل تحب تناول الطعام المطبوخ في البيت

المتغيرات	العدد	النسبة المئوية	القيم الناقصة
هل تحب تناول الطعام المطبوخ في البيت			
نعم، دائماً	308	67.4	3
نعم، أحياناً	137	30.0	
لا	12	2.6	

يتضح من الجدول السابق أن 67.4% من الطلبة يحبون دائماً تناول الطعام المطبوخ في البيت، و30.0% أحياناً يحبون تناول الطعام المطبوخ في البيت، و2.6% لا يحبون تناول الطعام المطبوخ في البيت.

4. 3. 15. النتائج المتعلقة بالسؤال 42 والذي نصه: "هل تأكل أو تشرب عادة وأنت تشاهد التلفاز؟" فكانت النسبة الأعظم من إجابات الطلاب هي "نعم" حسب الشكل المرفق:



شكل رقم (4. 4)

وبالنظر الى نتائج اختبار مربع كاي (Chi square) المتعلقة بموضوع نوعية الغذاء وعلاقتها ببعض العوامل الديموغرافية والاجتماعية نلاحظ النتائج المدرجة في الجدول الخاص بذلك على النحو التالي:

جدول رقم (4. 24) نتائج اختبار مربع كاي (Chi square) للفروق في مدى تناول الفواكه الطازجة لمتغير الصف الدراسي

الصف الدراسي / كم مرة تأكل الفواكه الطازجة	يوميًا أكثر من 4 مرات	يوميًا 4-3 مرات	يوميًا 2-1 مرة	أسبوعيًا 6-4 مرات	أسبوعيًا 3-2 مرات	أسبوعيًا مرة	شهر 3-1 مرة	أبدًا	المجموع
الثامن	66 %28.0	55 %23.3	63 %26.7	10 %4.2	16 %6.8	13 %5.5	7 %3.0	6 %2.5	236 %57.7
التاسع	31 %17.9	37 %21.4	43 %24.9	16 %9.2	24 %13.9	14 %8.1	5 %2.9	3 %1.7	173 %42.3
المجموع	97 %23.7	92 %22.5	106 %25.9	26 %6.4	40 %9.8	27 %6.6	12 %2.9	9 %2.2	409 %100.0

مربع كاي = 14.929 درجات الحرية = 7 الدلالة الإحصائية = 0.037

تشير المعطيات الواردة في الجدول السابق إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مدى تناول الفواكه الطازجة لمتغير الصف الدراسي لصالح طلاب الصف الثامن.

فقد أكد الطلبة وعلى اختلاف الصف الدراسي بنسبة 28.0% من طلبة الصف الثامن أنهم يتناولوا الفواكه الطازجة يوميًا أكثر من 4 مرات، مقابل طلبة صف التاسع كانوا يتناولوها يوميًا أكثر من 4 مرات بنسبة 17.9%، مقابل ذلك أكد 23.3% من طلبة الصف الثامن أنهم يتناولوا الفواكه الطازجة يوميًا من 4-3 مرات، و 26.7% يتناولوا الفواكه الطازجة من 2-1 مرة يوميًا، و 4.2% منهم يتناولوها أسبوعيًا من 6-4 مرات، و 6.8% منهم يتناولوها من 3-2 مرات أسبوعيًا، و 3.0% منهم يتناولوها من 3-1 مرة شهريًا، و 2.5% منهم لا يتناولوها أبدًا، أما بالنسبة لطلبة الصف التاسع فقد أكد 21.4% منهم أنهم يتناولوا الفواكه الطازجة يوميًا من 4-3 مرات، و 24.9% منهم يتناولوها من 2-1 مرة يوميًا، و 9.2% منهم يتناولوها من 6-4 مرات أسبوعيًا، و 13.9% منهم يتناولوها من 3-2 مرات أسبوعيًا، و 8.1% منهم يتناولوها مرة أسبوعيًا، و 2.9% منهم يتناولوها من 3-1 مرة شهريًا، و 1.7% منهم لا يتناولوها أبدًا.

4.4. النتائج المتعلقة بالنشاط البدني:

لقد تم تقدير وضع النشاط البدني بين الطلبة المراهقين من خلال مجموعة من الأسئلة؛ حيث كانت النتائج على النحو التالي:

4.4.1. النتائج المتعلقة بالسؤال 49 والذي نصه: "كم عدد حصص الرياضة التي تأخذها في المدرسة طيلة الأسبوع" فكانت إجابات الطلاب بنسبة 90.7 % تشير إلى أنهم يأخذون حصة واحدة أسبوعياً، والنسبة المتبقية تأخذ أكثر من حصة، حسب الجدول التالي:

جدول رقم (4.25) كم عدد حصص الرياضة التي تأخذها في في المدرسة طيلة الأسبوع

القيم الناقصة	النسبة المئوية	العدد	المتغيرات
6	كم عدد حصص الرياضة التي تأخذها بالأسبوع		
	90.7	412	حصة
	6.2	28	حصتين
	1.3	6	3 حصص
	0.7	3	4 حصص
	0.7	3	5 حصص
	0.4	2	7 حصص

4.4.2. النتائج المتعلقة بالسؤال 50 والذي نصه: "كم مرة تشارك في حصص الرياضة في الأسبوع" وكانت الإجابات حسب الجدول التالي:

جدول رقم (4.26) كم مرة تشارك في حصص الرياضة في الأسبوع

القيم الناقصة	النسبة المئوية	العدد	المتغيرات
6	كم مرة تشارك في حصص الرياضية في الأسبوع		
	93.8	426	دائماً
	3.7	17	أبداً
	2.4	11	أحياناً

يتبين من الجدول أن 93.8% من الطلاب كانوا يشاركون في حصص الرياضة في الأسبوع دائماً، مقابل 3.7% لم يشاركوا أبداً في حصص الرياضة في الأسبوع، و2.4% كانوا يشاركون في حصص الرياضة أحياناً.

4. 4. 3. أما الأسئلة (51، 52، 53) المتعلقة بالنشاط البدني خارج حصة الرياضة المدرسية، فكانت حسب الجدول التالي:

جدول رقم (4. 27) النشاط البدني خارج حصة الرياضة المدرسية

مستوى المشاركة		وقت الفراغ في المدرسة		خارج المدرسة في فرق رسمية أو دروس		خارج المدرسة في نشاطات غير رسمية	
العدد (%)		العدد (%)		العدد (%)		العدد (%)	
5-6 مرات أسبوعياً (تقريباً يومياً)		86 18.9		67 15.1		107 23.9	
3-4 مرة أسبوعياً (تقريباً يوم بعد يوم)		69 15.1		52 11.7		69 15.4	
مرة - مرتين أسبوعياً		169 37.1		112 25.2		135 30.2	
لا أشرك		119 26.1		199 44.7		116 26.0	
غير ذلك		13 2.9		15 3.4		20 4.5	

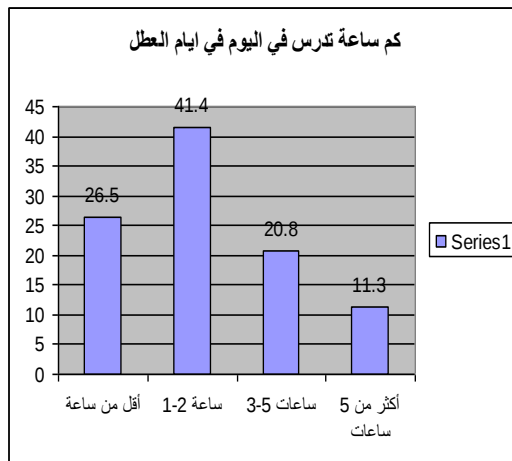
يتضح لنا من الجدول السابق أن أعلى نسبة مشاركة في النشاط البدني من قبل الطلاب للمجالات الثلاثة (المشاركة في وقت الفراغ في المدرسة، وخارج المدرسة في فرق رسمية أو دروس، وخارج المدرسة في نشاطات غير رسمية) كانت لصالح المستوى مرة - مرتين أسبوعياً (37.1%، 25.2%، 30.2% على التوالي) بينما كانت أعلى نسبة لعدم المشاركة خارج المدرسة في فرق، أو دروس رسمية بنسبة (44.7%)، يليها المجالان الآخران بنسب متساوية (26%)

4. 4. 4. وبالنسبة لنتائج الأسئلة (58، 59، 61، 62) المتعلقة بمظاهر قلة النشاط البدني خلال اليوم الواحد؛ فكانت النتائج حسب الجدول التالي:

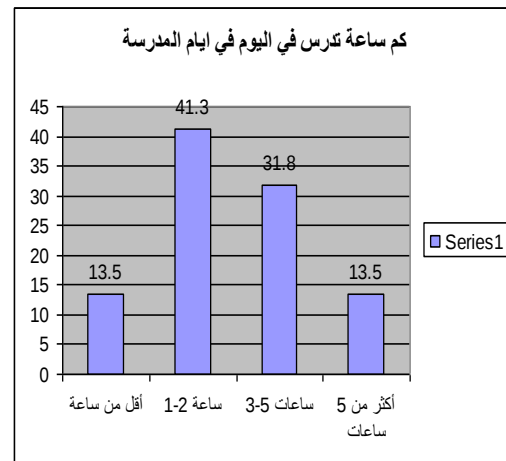
جدول رقم (4. 28) مظاهر قلة النشاط البدني خلال اليوم الواحد

استخدام الكمبيوتر والانترنت		مشاهدة التلفزيون والفيديو و DVD		مستوى المشاركة	
في أيام العطل والجمع العدد (%)	في أيام الدراسة العدد (%)	في أيام العطل والجمع العدد (%)	في أيام الدراسة العدد (%)		
17.0 76	20.9 94	7.1 32	4.3 19	لا أشاهد التلفزيون، الفيديو، DVD \ أو لا استخدم الكمبيوتر والانترنت	
14.7 66	32.0 144	14.9 67	24.2 107	أقل من ساعة	
32.4 145	31.8 143	30.3 136	48.8 216	1-2 ساعة	
20.5 92	9.8 44	27.6 124	15.8 70	3-5 ساعات	
15.4 69	5.6 25	20.0 90	7.0 31	أكثر من 5 ساعات	

شكل رقم (4. 6)



شكل رقم (4. 5)



يتبين لنا من الشكلين السابقين أن النسبة الأعلى لساعات الدراسة؛ سواء في أيام الدراسة أو أيام العطل كانت من 1-2 ساعة يوميا بنسب متساوية تقريبا وهي (41 %)، بينما نلاحظ أن عدد ساعات الدراسة في أيام المدرسة كانت أعلى منها في أيام العطل.

4. 4. 6. وبالنسبة لموضوع تأثير التوعية المدرسية، والأصدقاء على النشاط البدني للطلاب كانت النتائج حسب الجدول التالي:

جدول رقم (4. 29) تأثير التوعية المدرسية والأصدقاء على النشاط البدني للطلاب

المتغيرات	نعم	لا	أحيانا	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
هل أثر عليك المنهاج المدرسي في ممارستك أو اختيارك للنشاط البدني الذي تمارسه	31.0%	40.9%	28.1%	1.97	0.76
هل أثر عليك مدرسيك في ممارستك أو اختيارك للنشاط البدني الذي تمارسه	23.2%	55.0%	21.9%	1.99	0.67
هل أثر عليك أصدقائك في ممارستك أو اختيارك للنشاط البدني الذي تمارسه	15.4%	60.6%	24.0%	2.09	0.62

يتبين من الجدول السابق أن ما نسبته 40.9% من الطلبة لا يؤثر عليهم المنهاج المدرسي في ممارستهم، أو اختيارهم للنشاط البدني الذي يمارسونه، وأن 55.0% من الطلبة لا يؤثر عليهم المدرسون في ممارستهم، أو اختيارهم للنشاط البدني الذين يمارسونه، وأن 60.6% من الطلبة لا يؤثر عليهم أصدقاؤهم في ممارستهم، أو اختيارهم للنشاط البدني، وبالمقابل فإن 31.0% منهم يؤثر عليهم المنهاج المدرسي في ممارستهم للنشاط البدني، بالإضافة إلى ذلك فإن 23.2% منهم كان المدرسون يؤثرون عليهم في ممارساتهم، أو اختيارهم للنشاط البدني الذين يمارسونه، وأيضاً فإن ما نسبته 15.4% منهم كان أصدقاؤهم يؤثرون عليهم في اختيارهم للنشاط البدني.

وبالنظر إلى نتائج اختبار مربع كاي (Chi square) المتعلقة بموضوع النشاط البدني وعلاقتها ببعض العوامل الديموغرافية والاجتماعية نلاحظ النتائج المدرجة في الجداول الخاصة بذلك على النحو التالي:

جدول رقم (4. 30) نتائج اختبار مربع كاي (Chi square) للفروق في مدى مشاركة الطالب في لعب الرياضة أو النشاط البدني في فرق رسمية تعزى لمتغير مكان السكن

مكان السكن/ مشاركة الطالب في لعب الرياضة أو النشاط البدني في فرق رسمية	يوميًا	4-3 مرات في الأسبوع	2-1 مرة في الأسبوع	لا أشارك	غيره	المجموع
مدينة	30 %13.6	33 %15.0	55 %25.0	91 %41.4	11 %5.0	220 %49.8
قرية	24 %19.0	10 %7.9	26 %20.6	65 %51.6	1 %0.8	126 %28.5
مخيم	13 %13.5	9 %9.4	29 %30.2	42 %43.8	3 %3.1	96 %21.7
المجموع	67 %15.2	52 %11.8	110 %24.9	198 %44.8	15 %3.4	442 %100.0

مربع كاي = 13.863 درجات الحرية = 8 الدلالة الإحصائية = 0.085

تشير المعطيات الواردة في الجدول السابق إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مدى مشاركة الطالب في لعب الرياضة أو النشاط البدني في فرق رسمية تعزى لمتغير مكان السكن. فقد بينت النتائج أن الطلبة وعلى اختلاف مكان السكن عدم مشاركتهم في لعب الرياضة سواء المدينة بنسبة 41.4%، أو القرى بنسبة 51.6%، أو المخيم بنسبة 43.8%، في المقابل أكد 13.6% من الطلبة من سكان المدن أنهم كانوا يشاركون يوميًا في لعب الرياضة، و 15.0% منهم كانوا يشاركون في لعب الرياضة من 3-4 مرات في الأسبوع، و 25.0% منهم كانوا يشاركون من مرة إلى مرتين في الأسبوع، و 5.0% منهم أجابوا غير ذلك، في حين أكد 19.0% من الطلبة من سكان القرى أنهم كانوا يشاركون يوميًا في لعب الرياضة، و 7.9% منهم كانوا يشاركون في لعب الرياضة من 3-4 مرات في الأسبوع، و 20.6% كانوا يشاركون من مرة إلى مرتين في لعب الرياضة في الأسبوع، و 0.8% أجابوا غير ذلك، وبالنسبة لكان المخيم فقد أكد 13.5% منهم أنهم يشاركون في لعب الرياضة يوميًا، و 9.4% منهم كانوا يشاركون في لعب الرياضة من 3-4 مرات في الأسبوع، و 30.2% كانوا يشاركون في لعب الرياضة من مرة إلى مرتين في الأسبوع، و 3.1% منهم أجابوا غير ذلك.

جدول رقم (4. 31) نتائج اختبار مربع كاي (Chi square) للفروق في مدى مشاركة الطالب في لعب الرياضة أو النشاط البدني في فرق رسمية تعزى لمتغير المرحلة التعليمية للأب

المرحلة التعليمية للأب/ مشاركة الطالب في لعب الرياضة أو النشاط البدني في فرق رسمية	يومية	4-3 مرات في الأسبوع	2-1 مرة في الأسبوع	لا أشارك	غيره	المجموع
الابتدائي	4 %12.5	7 %21.9	7 %21.9	12 %37.5	2 %6.3	32 %7.3
الأساسي	9 %9.6	11 %11.7	18 %19.1	56 %59.6	0 %0.0	94 %21.5
الثانوي	28 %14.5	21 %10.9	54 %28.0	86 %44.6	4 %2.1	193 %44.2
الجامعي	23 %19.5	11 %9.3	33 %28.0	43 %36.4	8 %6.8	118 %27.0
المجموع	64 %14.6	50 %11.4	112 %25.6	197 %45.1	14 %3.2	437 %100.0

مربع كاي = 25.769 درجات الحرية = 12 الدلالة الإحصائية = 0.012

تشير المعطيات الواردة في الجدول السابق إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مدى مشاركة الطالب في لعب الرياضة أو النشاط البدني في فرق رسمية تعزى لمتغير المرحلة التعليمية للأب.

فقد أكد الطلبة وعلى اختلاف المرحلة التعليمية للأب أنهم لا يشاركون في لعب الرياضة في فرق رسمية سواء المرحلة الابتدائية بنسبة 37.5%، أو الأساسية بنسبة 59.6%، أو الثانوية بنسبة 44.6%، أو الجامعية بنسبة 36.4%، في حين أكد الطلبة الذين أنهى والدهم المرحلة الابتدائية أنهم يشاركون يومياً بنسبة 12.5%، و 21.9% منهم كانوا يشاركون في لعب الرياضة من 3-4 مرات في الأسبوع، وأيضاً 21.9% منهم كانوا يشاركون من 1-2 مرة في الأسبوع، و 6.3% منهم أجابوا غير ذلك، أما بالنسبة للطلبة الذين أنهى والدهم المرحلة الأساسية فد أكد 9.6% منهم أنهم يشاركون في لعب الرياضة يومياً، و 11.7% منهم كانوا يشاركون من 3-4 مرات في الأسبوع، و 19.1% منهم كانوا يشاركون من مرة إلى مرتين في الأسبوع، و 0.0% غير ذلك، وفيما يتعلق بالطلبة الذين أنهى والدهم المرحلة الثانوية فقد أكد 14.5% منهم أنهم كانوا يشاركون يومياً، و 10.9% منهم كانوا يشاركون من 3-4 مرات في الأسبوع، و 28.0% منهم كانوا يشاركون من مرة إلى مرتين في الأسبوع، و 2.1% منهم أجابوا غير ذلك، أما الطلبة الذين أنهى والدهم المرحلة الجامعية فقد أكد 19.5% منهم أنهم يشاركون يومياً في لعب الرياضة، و 9.3% منهم كانوا يشاركون من 3-4 مرات في الأسبوع، و 28.0% منهم كانوا يشاركون من مرة إلى مرتين في الأسبوع، و 6.8% منهم أجابوا غير ذلك.

جدول رقم (4. 32) نتائج اختبار مربع كاي (Chi square) للفروق في مدى مشاركة الطالب في لعب الرياضة أو النشاط البدني في فرق رسمية تعزى لمتغير المرحلة التعليمية للأمم

المرحلة التعليمية للأمم/ مشاركة الطالب في لعب الرياضة أو النشاط البدني في فرق رسمية	يومية	4-3 مرات في الأسبوع	2-1 مرة في الأسبوع	لا أشرك	غيره	المجموع
الابتدائي	5 %15.2	2 %6.1	5 %15.2	20 %60.6	1 %3.0	33 %7.5
الأساسي	10 %12.2	5 %6.1	14 %17.1	50 %61.0	3 %3.7	82 %18.7
الثانوي	29 %15.2	24 %12.6	55 %28.8	79 %41.4	4 %2.1	191 %43.6
الجامعي	23 %17.4	18 %13.6	38 %28.8	47 %35.6	6 %4.5	132 %30.1
المجموع	67 %15.3	49 %11.2	112 %25.6	196 %44.7	14 %3.2	438 %100.0

مربع كاي = 20.812 درجات الحرية = 12 الدلالة الإحصائية = 0.053

تشير المعطيات الواردة في الجدول السابق إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مدى مشاركة الطالب في لعب الرياضة أو النشاط البدني في فرق رسمية تعزى لمتغير المرحلة التعليمية للأمم

فقد أكد الطلبة وعلى اختلاف المرحلة التعليمية للأمم أنهم لا يشاركون في لعب الرياضة في فرق رسمية سواء المرحلة الابتدائية بنسبة 60.6%، أو الأساسية بنسبة 61.0%، أو الثانوية بنسبة 41.4%، أو الجامعية بنسبة 35.6%، في حين أكد الطلبة الذين أنهت والدتهم المرحلة الابتدائية أنهم يشاركون يومياً بنسبة 15.2%، و 6.1% منهم كانوا يشاركون في لعب الرياضة من 4-3 مرات في الأسبوع، وأيضاً 15.2% منهم كانوا يشاركون من 2-1 مرة في الأسبوع، و 3.0% منهم أجابوا غير ذلك، أما بالنسبة للطلبة الذين أنهت والدتهم المرحلة الأساسية فد أكد 12.2% منهم أنهم يشاركون في لعب الرياضة يومياً، و 6.1% منهم كانوا يشاركون من 4-3 مرات في الأسبوع، و 17.1% منهم كانوا يشاركون من مرة إلى مرتين في الأسبوع، و 3.7% غير ذلك، وفيما يتعلق بالطلبة الذين أنهت والدتهم المرحلة الثانوية فقد أكد 15.2% منهم أنهم كانوا يشاركون يومياً، و 12.6% منهم كانوا يشاركون من 4-3 مرات في الأسبوع، و 28.8% منهم كانوا يشاركون من مرة إلى مرتين في الأسبوع، و 4.5% منهم أجابوا غير ذلك، أما الطلبة الذين أنهت والدتهم المرحلة الجامعية فقد أكد 17.4% منهم أنهم يشاركون يومياً في لعب الرياضة، و 13.6% منهم كانوا يشاركون من 4-3 مرات في الأسبوع، و 28.8% منهم كانوا يشاركون من مرة إلى مرتين في الأسبوع، و 4.5% منهم أجابوا غير ذلك.

جدول رقم (4. 33) نتائج اختبار مربع كاي (Chi square) للفروق في مدى مشاركة الطالب في لعب الرياضة أو النشاط البدني في فرق رسمية تعزى لمتغير عمل الأم

عمل الأم/ مشاركة الطالب في لعب الرياضة أو النشاط البدني في فرق رسمية	يوميًا	4-3 مرات في الأسبوع	2-1 مرة في الأسبوع	لا أشارك	غيره	المجموع
تعمل	18 %18.4	19 %19.4	21 %21.4	38 %38.8	2 %2.0	98 %22.0
لا تعمل	49 %14.1	33 %9.5	91 %26.2	161 %46.4	13 %3.7	347 %78.0
المجموع	67 %15.1	52 %11.7	112 %25.2	199 %44.7	15 %3.4	445 %100.0

الدلالة الإحصائية = 0.047

درجات الحرية = 4

مربع كاي = 9.647

تشير المعطيات الواردة في الجدول السابق إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مدى مشاركة الطالب في لعب الرياضة أو النشاط البدني في فرق رسمية تعزى لمتغير عمل الأم، لصالح الأم التي لا تعمل.

فقد أكد الطلبة وعلى اختلاف عمل الأم أنهم لا يشاركون في لعب الرياضة أو النشاط البدني في فرق رسمية سواء الطلبة الذين أمهاتهم يعملن بنسبة 38.8%، مقابل الطلبة الذين أمهاتهم لا يعملن بنسبة 46.4%، في حين أكد الطلبة الذين أمهاتهم يعملن مشاركتهم يوميًا في لعب الرياضة بنسبة 18.4%، و 19.4% منهم كانوا يشاركون من 3-4 مرات في الأسبوع، و 21.4% منهم كانوا يشاركون من مرة إلى مرتين في الأسبوع، و 2.0% منهم أجابوا غير ذلك، أما بالنسبة للطلبة الذين أمهاتهم لا يعملن فقد أكد 14.1% منهم أنهم يشاركون يوميًا في لعب الرياضة، و 9.5% كانوا يشاركون في لعب الرياضة من 3-4 مرات في الأسبوع، و 26.2% كانوا يشاركون في لعب الرياضة مرة إلى مرتين في الأسبوع، و 3.7% منهم أجابوا غير ذلك.

جدول رقم (4. 34) نتائج اختبار مربع كاي (Chi square) للفروق في مدى مشاركة الطالب في لعب الرياضة أو النشاط البدني في فرق رسمية تعزى لمتغير الصف الدراسي

الصف الدراسي/ مشاركة الطالب في لعب الرياضة أو النشاط البدني في فرق رسمية	يوميًا	4-3 مرات في الأسبوع	2-1 مرة في الأسبوع	لا أشارك	غيره	المجموع
الثامن	37 %16.2	27 %11.8	59 %25.9	96 %42.1	9 %3.9	228 %57.3
التاسع	17 %10.0	15 %8.8	42 %24.7	91 %53.5	5 %2.9	170 %42.7
المجموع	54 %13.6	42 %10.6	101 %25.4	187 %47.0	14 %3.5	398 %100.0

مربع كاي = 6.663 درجات الحرية = 4 الدلالة الإحصائية = 0.155

تشير المعطيات الواردة في الجدول السابق إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مدى مشاركة الطالب في لعب الرياضة أو النشاط البدني في فرق رسمية تعزى لمتغير الصف الدراسي.

فقد تبين أن الطلبة وعلى اختلاف الصف الدراسي أنهم لا يشاركون في لعب الرياضة أو النشاط البدني في فرق رسمية سواء طلبة الصف الثامن بنسبة 42.1%، مقابل صف التاسع بنسبة 53.5%، في حين أكد طلبة الصف الثامن مشاركتهم يوميًا في لعب الرياضة بنسبة 16.2%، و 11.8% منهم كانوا يشاركون من 3-4 مرات في الأسبوع، و 25.9% منهم كانوا يشاركون من مرة إلى مرتين في الأسبوع، و 3.9% منهم أجابوا غير ذلك، أما بالنسبة للصف التاسع فقد أكد 10.0% منهم أنهم يشاركون يوميًا في لعب الرياضة، و 8.8% كانوا يشاركون في لعب الرياضة من 3-4 مرات في الأسبوع، و 24.7% كانوا يشاركون في لعب الرياضة مرة إلى مرتين في الأسبوع، و 2.9% منهم أجابوا غير ذلك.

جدول رقم (4. 35) نتائج اختبار مربع كاي (Chi square) للفروق في مدى مشاركة الطالب في لعب الرياضة أو النشاط البدني في فرق رسمية تعزى لمتغير جنس الصف

جنس الصف/ مشاركة الطالب في لعب الرياضة أو النشاط البدني في فرق رسمية	يوميًا	4-3 مرات في الأسبوع	2-1 مرة في الأسبوع	لا أشرك	غيره	المجموع
إناث	23 %8.8	21 %8.0	69 %26.4	140 %53.6	8 %3.1	261 %63.0
ذكور	36 23.5 %	25 %16.3	35 %22.9	50 %32.7	7 %4.6	153 %37.0
المجموع	59 14.3 %	46 %11.1	104 %25.1	190 %45.9	15 %3.6	414 %100.0

مربع كاي = 30.959 درجات الحرية = 4 الدلالة الإحصائية = 0.000

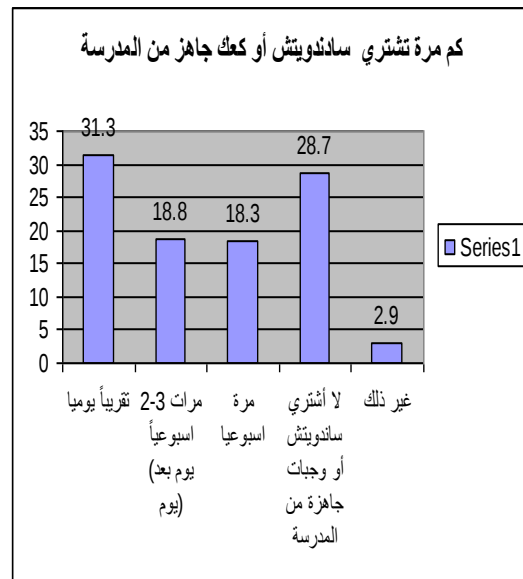
تشير المعطيات الواردة في الجدول السابق إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مدى مشاركة الطالب في لعب الرياضة أو النشاط البدني في فرق رسمية تعزى لمتغير جنس الصف، فقد كانت الفروق لصالح الإناث بنسبة 63.0% مقابل الذكور بنسبة 37.0%.

فكانت 53.6% من الإناث لا يشاركن في لعب الرياضة أو النشاط البدني في فرق رسمية، و 8.8% منهم يشاركون يوميًا في لعب الرياضة، و 8.0% منهم كانوا يشاركون من 3-4 مرات في الأسبوع، و 26.4% يشاركون من مرة إلى مرتين في الأسبوع، و 3.1% منهم أجابت غير ذلك، مقابل ذلك أجاب الذكور بنسبة 32.7% أنهم لا يشاركون في لعب الرياضة أو النشاط البدني في فرق رسمية، و تبين أن 23.5% منهم يشاركون يوميًا في لعب الرياضة، و 16.3% كانوا يشاركون في لعب الرياضة من 3-4 مرات في الأسبوع، و 22.9% كانوا يشاركون في لعب الرياضة مرة إلى مرتين في الأسبوع، و 4.6% منهم أجابوا غير ذلك.

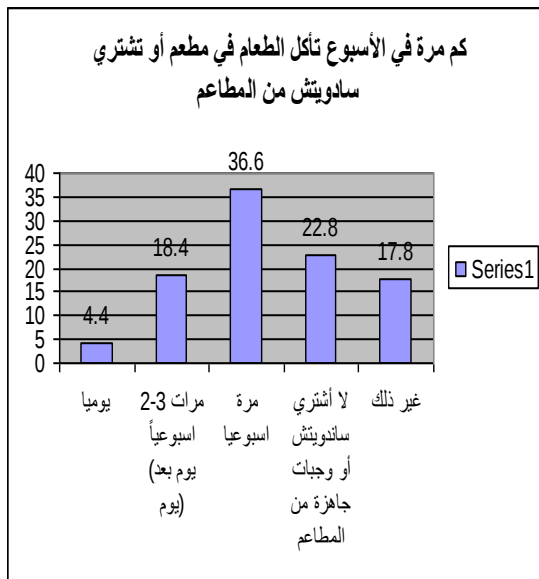
4. 5. النتائج المتعلقة بتوجهات وآراء الطلبة حول أمور مختلفة ضمن المواضيع قيد الدراسة:

4. 5. 1. النتائج المتعلقة بالسؤالين (40، 41) فكانت إجابات الطلاب حسب الشكلين المرفقين:

شكل رقم (4. 7)



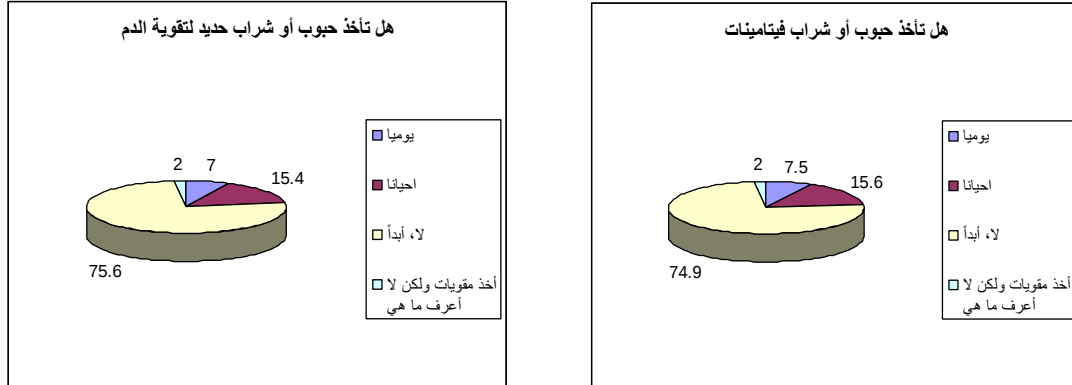
شكل رقم (4. 8)



يتضح من الشكل (4. 6) أن النسبة الأعلى 31.3% من الطلاب يشترون ساندويش، أو كعك، أو وجبة جاهزة من المدرسة يومياً، وبالمقابل فإن 28.7% من الطلاب لا يشترون ساندويش، أو كعك، أو وجبة جاهزة من المدرسة، أما من الشكل (4. 7) فيوضح لنا أن النسبة الأعلى 36.6% من الطلاب يشترون ساندويش، أو وجبة جاهزة من المطاعم مرة واحدة أسبوعياً، وبالمقابل فإن 22.8% من الطلاب لا يشترون ساندويش، أو وجبة جاهزة من المطاعم.

4. 5. 2. النتائج المتعلقة بالسؤالين (43، 44) كانت إجابات الطلاب حسب الشكلين المرفقين:

شكل رقم (4. 9)



يتضح من الشكلين المرفقين أن الطلاب لا يتناولون أبداً الحبوب أو الشراب حديد لتقوية الدم أو حبوب أو شراب فيتامينات وبنسب متقاربة كالآتي: (75.6%، 74.9%).

4. 5. 8. النتائج المتعلقة بالسؤال 45 والذي نصه: "بعض الشباب والشابات يتوجهون إلى المدرسة، أو يذهبون للنوم وهم جوع؛ لأنهم لا يمتلكون الطعام الكافي في البيت، كم مرة يتكرر هذا بالنسبة لك؟" فكانت إجابات الطلاب حسب الجدول التالي:

جدول رقم (4. 36) بعض الشباب والشابات يتوجهون إلى المدرسة، أو يذهبون للنوم وهم جوع؛ لأنهم لا يمتلكون الطعام الكافي في البيت، كم مرة يتكرر هذا بالنسبة لك

القيم الناقصة	النسبة المئوية	العدد	المتغيرات
8	بعض الشباب والشابات يتوجهون إلى المدرسة أو يذهبون للنوم وهم جوع لأنهم لا يمتلكون الطعام الكافي في البيت، كم مرة يتكرر هذا بالنسبة لك		
	2.9	13	دائماً
	10.2	46	غالباً
	21.9	99	أحياناً
	65.0	294	أبداً

يتضح من الجدول السابق أن النسبة الأعلى (65.0%) من الطلبة لا يتوجهون أبداً إلى المدرسة، أو يذهبون للنوم وهم جوع؛ لأنهم لا يمتلكون الطعام الكافي في البيت، ويلبها في ذلك بنسبة (21.9%) منهم كانوا أحياناً يتوجهون إلى المدرسة، أو يذهبون للنوم وهم جوع لأنهم لا يمتلكون الطعام الكافي في البيت.

4. 5. 3. النتائج المتعلقة بالسؤال 46 والذي نصه: "ما هي المصادر التي تحصل منها على معلومات عن التغذية؟" فكانت إجابات الطلاب حسب الجدول التالي:

جدول رقم (4. 37) المصادر التي تحصل منها على معلومات عن التغذية

المتغيرات	النسبة المئوية
التلفزيون	18.2%
الراديو	4.1%
الجرائد والمجلات	6.3%
المدرسة	18.4%
الطبيب	12.1%
الأصدقاء	7.9%
أفراد العائلة	18.0%
الانترنت	12.5%
لا أحصل على أية معلومة	1.5%
غير ذلك	0.99%

يتضح من الجدول السابق أن النسب الأعلى لمصادر المعلومات حول التغذية بالنسبة للطلاب، كانت من المدرسة والتلفاز وإفراد العائلة (60.9%، 60%، 6.59%) على التوالي.

4. 5. 4. النتائج المتعلقة بالسؤال 47 والذي نصه: "ما رأيك بصحتك؟" فكانت النتائج تشير إلى أن 50.7% من الطلبة كان رأيهم أن صحتهم ممتازة، و38.4% كانوا يعتقدون أن صحتهم جيدة، مقابل 8.7% منهم كانوا يعتقدون أن صحتهم متوسطة، و2.2% منهم كان رأيهم: إن صحتهم ضعيفة، حسب الجدول التالي:

جدول رقم (4. 38) ما رأيك بصحتك

المتغيرات	العدد	النسبة المئوية	القيم الناقصة
ما رأيك بصحتك			2
ممتازة	232	50.7	
جيدة	176	38.4	
متوسطة	40	8.7	
ضعيفة	10	2.2	

4. 5. 5. النتائج المتعلقة بالسؤال 48 والذي نصه: "هل أنت راض عن مظهرك؟" فكانت إجابات الطلاب حسب الجدول التالي:

جدول رقم (4. 39) هل أنت راض عن مظهرك

المتغيرات	العدد	النسبة المئوية	القيم الناقصة
هل أنت راض عن مظهرك (شكلك)			10
كثيراً	308	68.4	
قليلاً	109	24.2	
غير راض	18	4.0	
غير راض أبداً	15	3.3	

تشير المعطيات الواردة في الجدول السابق أن 68.4% كانوا كثيراً راضين عن مظهرهم (شكلهم)، وبالمقابل فإن 24.2% كانوا راضين قليلاً عن مظهرهم (شكلهم)، و 4.0% تبين أنهم غير راضين عن مظهرهم، و 3.3% منهم غير راضين عن مظهرهم أبداً.

4. 5. 6. النتائج المتعلقة بالسؤال 65 والذي نصه: "إذا كان باستطاعتك شراء الصنفين، أي من الأصناف التالية ستختار" كانت النتائج حسب الجدول التالي:

جدول رقم (4. 40) إذا كان باستطاعتك شراء الصنفين، أي من الأصناف التالية ستختار

المتغيرات	النسب المئوية	المتغيرات	النسب المئوية
الشيبس	49.1	التفاح	50.9
الخيار	47.6	البسكويت	52.4
الكنافة	65.5	البطيخ	34.5
الكولا	50.9	الماء	49.1
اللحم	62.5	السّمك	37.5

تشير المعطيات الواردة في الجدول أن 49.1% من الطلبة اختاروا الشيبس، مقابل 50.9% منهم اختاروا التفاح. و 47.6% منهم اختاروا الخيار، و 52.4% منهم اختاروا البسكويت، و 65.5% اختاروا الكنافة، مقابل 34.5% اختاروا البطيخ، و 50.9% من الطلبة اختاروا الكولا، مقابل 49.1% منهم اختاروا الماء، و 62.5% من الطلبة اختاروا اللحم، مقابل 37.5% منهم اختاروا السمك.

4. 5. 7. النتائج المتعلقة بالسؤال 66 والذي نصه: "إذا كان معك ما يكفي من المال لشراء أي من المأكولات أو المشروبات المذكورة أدناه، فما الأكل أو المشروب الذي تحب أن تأكله بكثرة، أو يومياً"

جدول رقم (4. 41) إذا كان معك ما يكفي من المال لشراء أي من المأكولات أو المشروبات المذكورة أدناه، فما الأكل أو المشروب الذي تحب أن تأكله بكثرة، أو يومياً

المتغيرات	النسبة المئوية
الهامبرغر	5.8%
السّمك	3.8%
البوظة	7.0%
الفواكه	7.1%
الشوكولاتة والملبس	8.0%
الخضار	4.5%
الحليب	4.9%
المشروبات الخفيفة (كولا، سفن أب، فانتا)	6.9%
اللبن	4.3%
الدجاج	5.6%
عصير الفواكه الطازجة	6.9%
البينزا	7.9%
اللحم	4.4%

الشيبس والبسلي والبمبة	6.7%
الأرز	3.7%
الحلويات العربية "الكنافة"	6.8%
البطاطا المقلية	5.9%

يتبين من الجدول السابق أن 47.2% من الطلبة كانوا يحبوا تناول الهامبرغر بكثرة، و 21.3% منهم كانوا يحبون تناول السمك بكثرة، و 57.4% منهم كانوا يحبون تناول البوظة بكثرة أو يومياً، و 57.6% من الطلبة كانوا يحبون تناول الفواكه بكثرة، و 56.4% منهم كانوا يحبون تناول الشوكولاتة والملبس يومياً، و 36.5% منهم كانوا يحبون تناول الخضار، و 40.0% منهم كانوا يحبون شرب الحليب، و 56.3% منهم كانوا يحبون المشروبات الخفيفة (كولا، سفن أب، فانتا)، و 35.0% منهم كانوا يحبون تناول اللبن، و 45.4% منهم كانوا يحبون تناول الدجاج، و 55.0% منهم كانوا يحبون الشيبس والبسلي والبمبة، و 30.0% منهم كانوا يحبون تناول الأرز، و 55.7% كانوا يحبون تناول الحلويات العربية الكنافة، و 48.9% منهم كانوا يحبون تناول البطاطا المقلية.

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والتوصيات

المقدمة:

يتضمن هذا الفصل مناقشة النتائج التي توصلت إليها الدراسة حول العادات الغذائية، والنشاط البدني لدى طلاب الصفوف الثامن، والتاسع في مدارس محافظة بيت لحم، حيث تم مناقشة المواضيع حسب ما تم تقسيمه في الفصل الرابع، كما يتضمن الفصل التوصيات التي خرجت بها الدراسة في ضوء النتائج التي تم الحصول عليها.

5.1. مناقشة النتائج المتعلقة بموضوع تناول وجبة الإفطار:

عند سؤال الطلبة عن الوجبات الرئيسية التي يتناولونها عادة (بغض النظر عن تناولها يوميا أو غير ذلك) تبين أن (29.5%) فقط يتناولون وجبة الإفطار، أي أقل من ثلث الطلبة، أما وجبة الغداء أخذت النسبة الأكبر (44.3%)، وهذا الامر متوقع إلا أن الشيء الذي يسترعي الانتباه هو النسبة القليلة من الطلبة التي تتناول الإفطار، وقد يعود هذا الامر إلى أسباب متنوعة، منها: اهتمام الوالدين بوجبة الغداء من ناحية التحضير لها، واعتبارها مكان اجتماع للأسرة؛ مما يزيد من الروابط الأسرية، وهو عبارة عن انعكاس للثقافة الموروثة من الآباء والأجداد بأهمية وجبة الغداء، وخاصة أيام الجمع، والعطل، والأعياد، وفي المناسبات الخاصة، بالإضافة إلى وجود وقت كاف لتحضير وجبة الغداء وتقديمها.

ويعزز هذه النتيجة مجموعة الأسباب التي يعزى إليها عدم تناول الطلاب لوجبة الإفطار كما أوردوها الطلاب بأنفسهم؛ حيث كان أكثر من نصف الطلبة لا يتناولون وجبة الإفطار يوميا، وإذ

إن السبب الأول - حسب رأي الطلبة- هو عدم وجود وقت كاف ليتناولوها، وعدم حبهم لها، بالإضافة إلى عدم شعورهم بالجوع؛ ذلك أنهم يتناولون وجبة العشاء، حيث كان أكثر من النصف يتناول وجبة العشاء، ومن الأسباب التي أوردتها الطلاب أيضاً؛ تركيزهم على وجبة الغداء، وعدم تعودهم على تناول الإفطار.

الأسباب جميعها يمكن السيطرة عليها وتغييرها، وخاصة عند معرفتنا لأهمية وجبة الإفطار، وما تقدمه من طاقة، وعناصر غذائية هامة؛ لإعطاء الطالب القدرة على الاستمرار في يومه الدراسي بحيوية ونشاط، وإدراك عقلي أكثر.

وبالتالي إذا حصل الطالب على الوقت الكافي في الصباح؛ فإنه على الأغلب سيتناول وجبة الإفطار، ومن المعلوم أن وقت قرع جرس المدرسة هو السابعة وخمس وأربعون دقيقة، وهذا وقت مبكر بالنسبة للمراهقين، وعدم حبهم لتناول الإفطار من الممكن تغييره بتغيير نوع الطعام المقدم في هذه الوجبة، وتعويدهم على نمط غذائي معين ومفضل لديهم، بالإضافة إلى مشاركة الأب في إعداد وجبة الإفطار وتقديمها، حيث كانت نسبة مشاركة الاب في إعداد الإفطار قليلة جداً (2%)، وهذا يتقل كاهل الأم في الصباح؛ حيث إنها قد تهتم بالأطفال الأصغر سناً من ناحية الإفطار، وتدع الكبار يعدون إفطارهم بأنفسهم، ومجتمعنا الفلسطيني يحمل العبء الأكبر من الأعمال المنزلية على الأم، قد لا تجد الام وقتاً لتحضير الإفطار بالشكل الذي يحفز ويشجع الطالب على تناوله خلال ذلك الوقت القصير صباحاً.

والأمر ليس سواء إذا ما علمنا أن أكثر من (80%) من الطلبة يتناولون الطعام في فترة الاستراحة المدرسة يومياً، ومن هنا يحق لنا أن نتساءل عن الأسباب التي تدعو الطلبة إلى تناول ما يقدمه المقصف المدرسي، عوضاً عما يقدم لهم في البيت، هل هو الشعور بالجوع بعد قضاء أكثر من ساعتين في المدرسة، أم إن ما يقدمه المقصف مفضل أكثر؟ وهذه الأسئلة أو غيرها يجب أن تطرح ويجاب عليها، حتى يفعل دور المقصف المدرسي في تقديم غذاء صحي يلئم احتياجات الطلبة اليومية، ومن هنا لابد من التطرق إلى ما تقدمه المقاصف المدرسية من مواد غذائية، ومن خلال نظرة متفحصة قام بها الباحث في المقاصف المدرسية، سواء في المدارس التي زارها خلال دراسته الميدانية الحالية، أو دراسة أخرى كان أجراها سابقاً (كأحد متطلبات مساق جامعي) أو من خلال موقعه الوظيفي، يؤكد أن المواد الغذائية المباعة في المقاصف المدرسية تتراوح بين ساندويشات الفلافل، والمرتبلا، والمسلبات؛ كالشيبس، والبسكويت، والشوكلاطه، وبعض العصائر المصنعة، وفي بعض المدارس (خاصة مدارس

البنات) كانت تباع الخضراوات؛ كالجزر، والفواكه؛ كالتفاح، والمعجنات؛ مثل: السفيحة، وقطع البيتزا، وبعض العصائر الطبيعية. وقد كانت هذه التجربة ناجحة؛ حيث وجدت هذه المواد الغذائية إقبالا على شرائها من قبل الطالبات. لذلك يجب أن تعمم وتتخذ على محمل الجد من قبل الإدارات المدرسية، والتربية والتعليم؛ لجعلها في متناول الطلبة.

وتتوافق هذه النتائج مع ما توصلت إليه نتائج الدراسة العالمية (HBSC، 1998، 2000، 2004)، من حيث نسبة تناول الوجبات، بالإضافة إلى توافقها مع دراسة (عفانة وآخرون، 2004) الذي أشار إلى أهمية وجبة الإفطار قبل الذهاب إلى المدرسة، وإلى بعض الأسباب التي أدت إلى عدم تناول الطلبة لهذه الوجبة، إذ توافقت مع الأسباب التي أوردها الطلبة في هذه الدراسة، وجاءت دراسة (Al Sabbah and et al, 2007) مؤكدة لهذه الأسباب، مضيفا أسبابا أخرى منها عمل الأم، رغم أن هذا السبب لم يكن واردا في اجابات الطلبة، علماً أن نسبة الأمهات العاملات كانت 27% تقريبا.

وعند النظر في التوعية المدرسية (والتي تضمنت تأثير المنهاج المدرسي وتأثير المدرسين) والأصدقاء على تناول وجبة الافطار ونوعية الغذاء، وهذا ما يميز هذه الدراسة عن غيرها من الدراسات الاخرى على مستوى فلسطين، فإن إجابات الطلبة تؤكد ودون أدنى شك أن النسبة الأكبر منهم لم يتأثروا بالمنهاج المدرسي، أو بمدرسيهم، أو بأصدقائهم في تناولهم لوجبة الإفطار، أو اختيارهم لنوعية غذائهم، وتتركز النسبة الأعلى في عدم التأثر في الأصدقاء؛ حيث بلغت تلك النسب (73.8%، 68.9%) من الطلبة على التوالي، ويعزو الباحث هذه النتائج إلى مجموعة من الأسباب، وهي كالتالي: بالنسبة للمنهاج المدرسي فقد شاهدنا عند تحليل كتاب الصحة والبيئة أن موضوع أهمية تناول وجبة الافطار وموضوع اختيار الطلبة لنوعية الغذاء الصحي كانت قليلة، وتخلو من طابع المشاركة والنشاط العملي.

وبالتالي فمن المتوقع أن يكون تأثير المنهاج المدرسي محدودا للغاية ذلك أنه لم يقدم شيئا يحفز الطلبة ويشجعهم على تناول وجبة الإفطار، أو اختيار الغذاء الصحي، هذا بالإضافة إلى أن المنهاج يفتقر الى النشاطات المشجعة على العادات الغذائية الصحيحة، وقد جعل الطلبة المدرسة بموازاة كل من التلفاز وأفراد العائلة؛ من حيث المصادر التي يحصلون منها على معلومات التغذية، حيث كانت نسب تلك المصادر متقاربة جدا؛ إذ إن هذه المصادر تمثل الزمن الأكبر الذي يقضيه الطالب، ومن هنا يكون حصول الطالب على المعلومات سهلا.

وعند النظر في تأثير المدرسين على اختيار الطلاب لأغذيتهم نجد أن هذا التأثير أعلى نوعاً ما من تأثير المنهاج المدرسي والأصدقاء، ولكنه يبقى قليل ومحدود ويعود هذا إلى انشغال المدرس في الكتاب المدرسي؛ من حيث التدريس والمتابعة، فهو ملزم بإنهاء الكتاب المقرر في نهاية الفصل الدراسي، وملزم كذلك بوحدة الكتاب، وبالتالي فإن المدرس إن لم يجد خطة منهجية يعمل من خلالها على تشجيع الطلبة على تناول وجبة الإفطار واختيار غذاء صحي؛ كان أثره قليلاً - كما وجد.

وبما أن المدرس يمتلك التأثير الأكبر على الطلبة من خلال الاحتكاك المباشر بهم ومشاركتهم بالنشاطات المنهجية واللامنهجية؛ كان من الواجب وضع خطة لا منهجية يعمل من خلالها المدرس على تشجيع الطلبة على تناول وجبة الإفطار واختيار الغذاء الصحي، وهذا ما تؤكدته دراسات كثيرة أجريت في بريطانيا، والولايات المتحدة الأمريكية. وتبين هذه الدراسات الدور الفعال لكل من المدرسة والمدرسين في العادات الغذائية الصحية وخاصة في تناول وجبة الإفطار (دراسة المعهد البريطاني للتغذية المنشورة على موقعه الإلكتروني (2011\9\14)).

أما الأصدقاء فوجد أنهم الأقل تأثيراً، وقد يعود السبب في ذلك إلى أن موضوع تناول وجبة الإفطار، أو الغذاء الصحي ليس مهماً بالنسبة للطلبة المراهقين حتى يتم تداوله بين الطلبة في أحاديثهم الخاصة، وقد يكون التأثير سلبياً من حيث عدم تناول وجبة الإفطار وإتباع عادات غذائية غير صحية مثل تناول المشروبات الغازية أو مشروبات الطاقة.

وعند إمعان النظر في العلاقة بين تناول وجبة الإفطار ومكان سكن الطالب تبين لنا عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مدى تناول الطلبة للفطور قبل الحصة الأولى تعزى لمتغير مكان السكن. ونلاحظ أيضاً أن النسبة الأكبر من الطلبة والذين يسكنون في المدينة كانت تتناول وجبة الإفطار بنسبة (49.2%)، وقد يعود هذا إلى أن ثقافة تناول وجبة الإفطار سائدة بشكل أكبر بين سكان المدينة، وإيضاً المعرفة بأهمية تناول وجبة الإفطار وإثارتها الصحية الإيجابية على الطالب، ومن جهة أخرى كان الطلاب الذين أنهى أبائهم مرحلة التعليم الثانوي ذو نسبة أكبر في تناول وجبة الإفطار.

أما بالنسبة للعلاقة بين المرحلة التعليمية للام وتناول وجبة الإفطار نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتغيرين، بحيث كانت أيضاً الام التي أنهت تعليمها الثانوي ذات علاقة أكبر من غيرها من الامهات في تناول الطلبة لوجبة الإفطار، ومن المتوقع أن يكون سبب هذه النتيجة هو أن النسبة الأكبر من الآباء والامهات المشاركين ابنائهم في الدراسة هم من الذين انهوا

المرحلة الثانوية، بالإضافة الى ان هذه الام قد لا تجد الوقت الكافي لتحضير الفطور لاولادها قبل الحصة الاولى، مع علمنا المسبق بضألة مشاركة الاب في تحضير وجبة الافطار، حيث اننا لاحظنا انه لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية تعزى لمتغير عمل الام، وبالتالي فان الام العاملة سواء مع الام غير العاملة في مدى تناول ابنائهما لوجبة الافطار.

اما بالنسبة لمتغير الصف و متغير الجنس فقد تبين عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بالنسبة لتناول وجبة الافطار، وقد كانت طلاب الصف الثامن يتناولون وجبة الافطار بنسبة اكبر من طلاب الصف التاسع، وكانت الطالبات ايضا يتناولن الافطار بنسبة اكبر بكثير من الطلاب الذكور، وهذه الفروق قد تكون اسبابها عائدة الى طبيعة الطالبات من ناحية اهتمامهن بالصحو مبكرا للذهاب الى المدرسة فيجدن الوقت الكافي لتناول وجبة الافطار، بالإضافة الى انهن قد يحضرن الافطار بانفسهن، وايضا يعتبر الاختلاف الفسيولوجي بين الجنسين والقدرة على تحمل الجوع لها دور في هذا الفرق.

5.2. مناقشة النتائج المتعلقة بموضوع نوعية الغذاء:

سيتم هنا مناقشة ما ورد من إجابات الطلبة حول موضوع نوعية الأغذية التي يتناولونها، والتي شملت الخضراوات، والفواكه، والبقوليات، واللحوم، والألبان، والأجبان، المشروبات وغيرها

إن أهمية نوعية الغذاء لا تخفى اليوم على أحد إذ أنها هي التي تحدد مستوى صحته، وفي الاستعراض الدولي والإقليمي للأدبيات المهمة بهذا الموضوع؛ نلاحظ مدى التأثير الذي تتركه أنواع الأغذية المختلفة على الصحة، والفوائد الجمة المرجوة من بعض الأغذية، وفي المقابل هناك أنواع أخرى من الأغذية لها تأثير ضار على الصحة.

وجد أن جميع من استكشفت آرائهم من الطلبة المراهقين يتناولون الخبز يوميا، ويعود السبب في ذلك إلى أن الخبز مكون أساسي في وجبات الطعام في مجتمعنا؛ حيث يتم تقديمه مع معظم أنواع الأغذية وفي معظم الوجبات الغذائية.

وعند النظر في أنواع الأغذية الأخرى، والتي لا تقل أهمية عن الخبز، وخاصة أنواع البقوليات المختلفة نجد النسبة الأعلى من الطلبة تتناول الحمص يوميا، وأسبوعيا يليه في ذلك العدس، وأن الفول والبازيلاء لم يحظيا إلا بنسب قليلة من تناول الطلبة، ومن المعروف أن البقوليات تزود الجسم بالحديد والبروتين، بالإضافة إلى مجموعة فيتامينات (ب) و (ب12) وعناصر الزنك

والمغنيسيوم، وبالتالي كان تناول هذه الأغذية مهما وبشكل يومي، وبكميات متناسبة مع العمر، وعند التساؤل عن السبب الكامن وراء تناول الطلاب للحمص أكثر من غيره من البقوليات، وجدناه يعود إلى أن الحمص هو المكون الأساسي للفلافل والذي يحب الطلاب تناوله على شكل ساندويشات، إضافة إلى أن الإفطار على وجبة حمص بزيت الزيتون عادة متداولة في الأسر الفلسطينية.

أما العدس فهو وجبة مشهورة عربيا، تطبخ بطرق مختلفة، وبأشكال متعددة؛ منها الشورية أو مع الخبز أو مع الأرز، وقد اشتهر أيضا المثل الفلسطيني القائل "العدس لحم الفقراء" وربما كانت الثقافة كامنّة وراء تناول العدس، وبما أن الشعب الفلسطيني يعيش أوضاعا سياسية واقتصادية متقلبة، سببت للكثير من العائلات تراجعا في مستوى المعيشة دفعها إلى الاستعاضة عن اللحوم بالعدس.

وعند النظر في نسب تناول الطلاب للألبان والأجبان نجد الأمر مختلفا تماما؛ حيث كان هناك (35%) من الطلبة يتناولون الألبان والأجبان يوميا، وتعد هذه النسبة ضئيلة، خاصة عند معرفتنا لأهمية الحليب ومشتقاته في تزويد جسم المراهق بالكالسيوم الضروري لنمو العظام، بالإضافة لأهمية أيونات الكالسيوم في عمل الجهاز العصبي، وتزوده الجسم بالبروتينات والفيتامينات والأحماض الدهنية اللازمة في بناء الأنزيمات، وهذه النسبة تشير إلى تدني مستوى الوعي الغذائي والصحي حول الحليب ومشتقاته؛ سواء عند الطلبة أو ذويهم، ومن الممكن أن تدل كذلك على المستوى الاقتصادي المتدني الذي يعيشه الطلبة؛ لعدم قدرة أهلهم على توفير الحليب ومشتقاته، إضافة إلى أن طعم الألبان والأجبان قد يكون غير مقبول أو مستساغ لدى الطلبة المراهقين مما يدفعهم إلى عدم تناوله.

أما عند مقارنة أنواع اللحوم المتناولة من قبل الطلاب، نجد أن النسبة الأعلى منهم تتناول الدجاج؛ حيث بلغت هذه النسبة (80%) تقريبا من بين التناول اليومي أو الأسبوعي، وهذه المجموعة الغذائية يجب تناولها مرة واحدة في الأسبوع على الأقل، حيث يحتوي الدجاج على عناصر غذائية قيمة من أبرزها البروتين الذي يساعد في بناء الجسم بشكل خاص، وتعويض الخلايا، وإنتاج الهرمونات، إضافة إلى الأحماض الأمينية والدهنية، وهذا مؤشر جيد على تغذية صحية غنية بالبروتين، و يعتبر تعويضا عن أنواع اللحوم الأخرى؛ مثل: لحم الأغنام، أو لحم العجل الذان يعتبران مرتفعي السعر مقارنة مع لحم الدجاج، لذلك يلجأ الأهل إلى شراء الدجاج الأقل كلفة مقارنة مع أنواع اللحوم الأخرى، وتعتبر لحوم الدجاج من الوجبات الرئيسية في

مجتمعنا، ويليه السمك المملح (السردين أو التونا)، وهي أيضا غنية بالعناصر الغذائية الأساسية، والفيتامينات والحديد، والمعادن؛ مثل: الكالسيوم، والمغنيسيوم، والزنك، وفيتامين (ب12). ويعتبر السمك المملح زهيد الثمن وفي متناول الجميع، وبالتالي فقد يستعاض به عن أنواع اللحوم الأخرى، أما بالنسبة لأولئك الطلاب الذين لا يتناولون اللحوم أبداً أو يتناولونها نادراً، كانت النسبة الأعلى من الطلاب لا تتناول لحم الحبش يليه في ذلك الهامبورجر، وهذا يعود إلى ارتفاع أسعار هذه المأكولات، ومن الملاحظ أيضاً أن نسبة تناول السمك الطازج كانت من النسب القليلة، وهذا يعود إلى عدم ثقافة المجتمع بأهمية تناول الأسماك إضافة إلى عدم توفره، وغلاء أسعاره.

ونجد الطلاب يتناولون ما يأتي في ثاني المجموعات الغذائية - بعد قاعدة الهرم مباشرة- يوميا وأسبوعيا، ألا وهي: الفواكه الطازجة، والبندورة، والخيار، والخضراوات الطازجة الأخرى؛ فهذه المجموعة تزود الجسم الألياف، والمعادن، والفيتامينات؛ مثل فيتامين (أ)، وفيتامين (ج)، والكاروتين، بالإضافة إلى أنها غنية بالماء، وهذه المجموعة يجب تناولها يوميا على الأقل، ويعزو الباحث هذه النتائج إلى توفر هذه الفواكه والخضراوات خاصة الخيار والبندورة، واستخدام الخيار والبندورة في كثير من الوجبات كالسلطات، أما الخضار المطبوخة؛ مثل: اليخني، والمحاشي مع لحم، فقد كانت نسبة تناولها مرتفعة مقارنة بالخضراوات الأخرى؛ مثل: الخبيزة، والهندبة، والجرجير، والحوبرنة، والملوخية، والسبانخ، وقد يعود السبب في ذلك أن الخضار المستخدم في اليخني والمحاشي لا تخضع للمواسم الزراعية كما هو حال باقي الخضراوات، وهي أيضا رخيصة الثمن، وفي متناول الجميع، وقد يؤكد هذا أيضا المستوى الاقتصادي الممتدني.

وعند النظر إلى إجابات الطلاب حول البطاطا المقلية، والكورن فليكس، و البيتزا، والسباغيتي نلاحظ أن النسب متقاربة لجميع هذه الاغذية، وتبلغ حوالي النصف من الطلبة المراهقين، وعند علمنا بما تسببه البطاطا المقلية والأغذية الأخرى من مشاكل صحية؛ كزيادة نسبة الكوليسترول الضار في الدم والسمنة وغير ذلك، نجد أن هذه النسبة كبيرة، إضافة إلى أن كثرة تناول هذه الأغذية قد يؤثر على تناول الاغذية المهمة الأخرى، وتعتبر البطاطا المقلية من المأكولات الشعبية في منطقتنا، ويحب الأطفال والمراهقون تناولها، وتعد رخيصة الثمن ويمكن الحصول عليها وطبخها في المنازل.

وعند النظر في نسبة شرب الماء أكثر من اربع مرات يوميا كانت هذه النسبة (69,8 %)، وكما هو معروف فإن المراهق يحتاج على الأقل 1.6 لتر من الماء يوميا، وبما أن (69,8 %) من

الطلاب يشربون أكثر من أربع مرات يوميا، ومع تناوله مجموعات الأغذية الأخرى فمن المؤكد أنه يستكمل ما تبقى من حاجته من الماء من الأغذية التي يتناولها، وهذه الكمية من الماء مناسبة وكافية.

ويتبين لنا أن النسبة الأعلى التي تلي شرب الماء مباشرة هي نسبة شرب الشاي، ثم الحليب، وعلى الرغم من الدراسات المختلفة حول الشاي، والذي يشير بعضها الى فوائد الشاي الكثيرة من حيث احتواءه على مواد مضادة للأكسدة، ومواد منبهة مثل الكافيين التي تنشط القلب والجهاز العصبي، فإن هنالك دراسات أخرى تشير إلى تأثير الشاي السلبي على امتصاص الحديد في الأمعاء، أما الحليب فلم يختلف أحد على أهميته في بناء الجسم ونموه بشكل سليم وصحيح؛ خاصة عند المراهقين، ومن المؤكد أن الحليب أكثر فائدة من الشاي، لكن الشاي يعتبر من المشروبات الرئيسية في مجتمعنا، فهو يعد ثقافة غذائية يتناوله الكبار والصغار، وبالتالي فإن هذه النسبة تشير إلى وضع غذائي غير سليم. وكانت نسبة تناول المشروبات التي تحوي الصودا نسبة عالية، فقد أكدت الكثير من الأبحاث والدراسات على ضرر المشروبات الغازية وخاصة تسببها لهشاشة العظام والقرحة، وتتوافق هذه النتائج مع دراسة كل من (Al Sabbah and et al, 2009)، (HBSC، 1998، 2000، 2004)، (Mikki and et al, 2010).

وعند الحديث عن المكملات الغذائية؛ مثل: الحديد، والفيتامينات لاحظنا أن النسب متقاربة جدا (75.6%، 74.9%) عدم تناول الطلاب للحبوب أو الشراب المحتوي على الحديد والذي يساعد على تقوية الدم أو آخر محتوٍ على فيتامينات، ويعزو الباحث هذه النتيجة الى أن الطلاب في مثل هذا السن لا يتوجهون لشرب أي من المقويات أو الفيتامينات إلا في حالات مرضية، حيث لا يشعر المراهق بحاجته لمثل هذه الفيتامينات والحديد لشعوره بالصحة والنشاط.

وعند النظر الى الفروق في مدى تناول الفواكه الطازجة بالنسبة لمتغير الصف، نجد انه يوجد فروق ذات دلالة احصائية، وكانت النتيجة لصالح طلبة الصف الثامن حيث كانوا يتناولون الفواكه بنسبة اكبر من طلبة الصف التاسع، وهذا الفرق قد يعزى الى ان طلبة الصف التاسع قد تقدموا اكثر في مرحلة المراهقة، وبالتالي فهم يتوجهون بشكل اكبر الى الاغذية الاخرى مثل المشروبات الغازية والوجبات السريعة.

5.3. مناقشة النتائج المتعلقة بموضوع العادات الغذائية:

تحت هذا العنوان سيتم مناقشة ما أجاب عنه الطلبة حول عاداتهم الغذائية:

عند سؤال الطلبة عن عادة الأكل أو الشرب بعد وجبة العشاء؛ تبين لنا أن نسبة الطلبة الذين يأكلون أو يشربون شيئاً بعد وجبة العشاء؛ هي نسبة قليلة لم تتجاوز (33.3 %)، وهذا يضاف إلى نسبة الطلبة الذين يتناولون وجبة العشاء، والتي هي (55%) تقريباً، وهذه النسبة القليلة قد تعود إلى مجموعة من الأسباب؛ منها: إن وجبة الغداء يتم تناولها في وقت متأخر نظراً لطبيعة العودة المتأخرة من المدرسة، وانتظار اجتماع الأسرة، وربما كان الطلبة الذين يتناولون ساندويش أو بعض الخضار، أو الفواكه في فترة المساء، لم يعتبروا ذلك وجبة عشاء؛ لذلك لم يكن ضمن إجاباتهم. ومن ناحية أخرى فقد يعود السبب إلى ثقافة خاصة حول الأكل قبل النوم والتي تقول بأن الأكل قبل النوم يسبب السمنة.

وكانت النسبة الأكبر من الطلبة الذين يتناولون الطعام ما بين الوجبات الرئيسية متمركزة حول الفواكه، والكولا والعصير، ثم الحلويات؛ كالشوكولاتة، يليها الشيبس، والبيجلة، والبسلي، والبسكويت المالح؛ حيث بلغت هذه النسبة (58.4%) من الطلبة.

وبذلك تشير هذه النسبة إلى زيادة الوعي تجاه أهمية الفواكه من الناحية الغذائية والصحية، وربما تدل على وفرة الفواكه وسهولة الحصول عليها من الناحية المادية، وبالمقابل فإن نسبة تناول الأغذية الأخرى ليست قليلة (الكولا والعصير بنسبة 51.4% من الطلبة، ويليها بعد ذلك حلويات، بسكوت، شوكولاتة بنسبة 42.3%)، ومن هنا يمكننا القول: إن الأمر برمته يعود على عائق الأهل في توفير ما هو مناسب صحياً من الأغذية، والعصائر، وتجنيب أبناءهم ما هو ضار بصحتهم. ولنا أن نتوقع عند توفير الفواكه في المقاصف المدرسية سيباشر أكثر من نصف الطلاب في تناولها، وتوضح لنا الإجابات أن ما نسبته (1.5 %) فقط من الطلبة لا يأكلون مع أفراد العائلة أبداً، وهذه النسبة تعكس طبيعة الأسرة الفلسطينية من ناحية التواصل الاجتماعي، والنسيج الأسري المتماسك، وتبرز هذه الفكرة عند معرفتنا أن ما نسبته (2.6%) من الطلاب لا يحبون تناول الطعام المطبوخ في البيت، مقابل أن النسبة الأعظم من الطلبة يحبون دائماً، وأحياناً تناول الطعام المطبوخ في البيت، ومن هنا يمكننا القول: عندما نستبدل الأغذية الموجودة في المقاصف المدرسية بأغذية أخرى مصنعة بيتياً؛ فإن الطلبة سيقبلون على شرائها، مع العلم أن نسبة الطلبة الذين يشترون الساندويش، أو الكعك، أو الوجبة الجاهزة من المدرسة يومياً؛ هي (31.3%) فقط مقابل (28.7%) من الطلبة لا يشترونها أبداً. ومن هنا

نلاحظ ان نسبة شراء الساندويش او الكعك من المدرسة يوميا تمثل ثلث الطلاب تقريبا، وقد يعود السبب في ذلك الى استعاضة الطالب عن شراء الساندويش بشيء آخر؛ مثل: الشيبس، والبسلي، والشكولاتة، أو أن يكون قد أحضر ساندويشته معه من منزله، ومن الممكن أيضا أن تكون الساندويشات المعروضة في المقاصف المدرسية لا تعجب الطالب ليشترئها ويتناولها، ومن المعروف أن الساندويشات المعروضة في المقاصف المدرسية محصورة بين المرتديلا والفلافل، وبعض المدارس أدخلت السفيحة والأقراص والبيتزا.

ويتبين لنا أيضا أن نسبة الطلبة الذين يشترون الساندويش أو الوجبة الجاهزة من المطاعم بلغت (36.6%) بمعدل مرة واحدة أسبوعيا، وهذه النسبة تعكس ارتباط الطالب المراهق بغذائه في منزله، وتدل على المستوى الاقتصادي الذي يعيشه أهالي الطلبة؛ من حيث عدم قدرتهم على شراء وجبات غذائية من المطاعم، ويتأكد لدينا هذا الأمر عند معرفتنا أن حوالي ثلث الطلبة يتوجهون إلى المدرسة غالبا، وكذلك النوم وهم جياح؛ ذلك أنهم لا يمتلكون الطعام الكافي في البيت. حيث تبين أن أهالي الطلبة إما يعيشون أوضاعا اقتصادية سيئة جدا، أو -على أقل تقدير- سيئة. وخاصة أن متوسط الأسرة الفلسطينية كبير، مما يزيد من الأعباء الاقتصادية على رب الأسرة.

وكانت نسبة إجابات الطلاب بـ "نعم" عن عادة مشاهدة التلفاز إثناء الأكل أو الشرب هي الأعظم؛ حيث بلغت (3،83%)، وهي تعكس طبيعة المكان الذي يتم فيه تناول الغذاء، فمن العادة أن تكون طاولة السفرة التي يتم تناول الطعام عليها في نفس المكان الذي يكون فيه التلفاز.

5.4. مناقشة النتائج المتعلقة بموضوع النشاط البدني:

سنعرض هنا مناقشة إجابات الطلبة حول الأسئلة المتعلقة بموضوع النشاط البدني خلال المدرسة، أو خارجها، والعادات المتعلقة بقلة النشاط البدني. يتضح لنا من خلال إجابات الطلبة أن معظم الطلبة يأخذون حصة رياضة واحدة أسبوعيا؛ حيث بلغت نسبتهم (90.7%)، والنسبة المتبقية تأخذ أكثر من حصة، وهذه النتيجة طبيعية ومتوقعة، لأن المدارس الحكومية تخصص حصة رياضية واحدة فقط أسبوعيا، وهذه الحصة مقررة من وزارة التربية والتعليم، وخاصة بالمدارس الحكومية، ويجبر فيها الطالب على احضار الملابس الخاصة بالرياضة، وممارسة نوع من الأنواع الرياضية؛ وذلك للحصول على العلامة المخصصة لمادة الرياضة. وكانت النسبة الساحقة من الطلاب تشارك في حصة الرياضة الأسبوعية.

وبما أن الصفوف المدرسية مكتظة بالطلبة بمعدل 25 طالب في كل صف، والحصّة لا تتجاوز الأربعين دقيقة، فهذه الحصّة لن تكفي الطلبة المراهقين في سد احتياجاتهم للنشاط البدني، مع العلم أن المراهق يحتاج الى تسعين دقيقة يوميا من النشاط البدني على الأقل، منها ثلاثون دقيقة من الأنشطة البدنية القوية؛ مثل: الركض، والسباحة، وغير ذلك. والسنتين دقيقة المتبقية تقضى في الأنشطة البدنية العادية؛ مثل: المشي إلى المدرسة، أو التنزه، وركوب الدراجة الهوائية، وغير ذلك مما استعرضناه في الأدبيات السابقة.

أما المدارس الخاصة فنجد أن الطلبة يأخذون حصتين رياضيتين أسبوعيا، أي بمعدل ثمانين دقيقة، بالإضافة إلى تنوع الألعاب الرياضية؛ من كرة السلة، وكرة الطائرة، وكرة المضرب والجمباز وغير ذلك، أما في المدارس الحكومية فقد انحصرت النشاطات البدنية في مدارس الذكور بكرة القدم، وكرة الطائرة، أما الإناث فقد يلعبن كرة السلة وكرة المضرب، علما بأن ما ينطبق على المدارس الحكومية ينطبق على مدارس وكالة الغوث.

أما على صعيد النشاط البدني خارج حصّة الرياضة المدرسية، فكانت إجابات الطلبة تشير إلى أن أعلى نسبة مشاركة في النشاط البدني من قبل الطلبة كانت لصالح المشاركة خارج المدرسة في نشاطات غير رسمية، وبالمقابل فإن النسبة الأعلى في عدم المشاركة كانت في فرق أو دروس رسمية، وهذه النسب تعود إلى أن المشاركة في فرق أو دروس رسمية هو مكلف من الناحية المادية، بالإضافة إلى عدم توفر الأماكن الخاصة بالرياضة، والنشاط البدني في الأماكن المختلفة في محافظة بيت لحم، بحيث لا يوجد حدائق عامة، أو متنزهات تراعي المناطق الجغرافية المختلفة، بحيث تنحصر بعض المتنزهات في مناطق محددة ليس من السهل على الجميع الوصول إليها، إضافة إلى ثقافة المجتمع السائدة حول ممارسة الأنشطة البدنية المختلفة، حيث إن من غير المعتاد رؤية أشخاص يمارسون رياضة الركض أو الهرولة بشكل يومي، وهذا الأمر تم رصده وملاحظته في مناطق أخرى من العالم؛ حيث تشير نتائج البحوث الحديثة التي أجريت سواء في أمريكا الشمالية، أو في أوروبا أن انخفاضاً ملموساً في مستوى النشاط البدني يحدث بعد عمر 12 سنة لدى المراهقين، ويستمر حتى عمر 18 سنة، كما أن هذا الانخفاض في مستوى النشاط البدني يكون أشد لدى الفتيات، وهذه المرحلة العمرية (المراهقة) ينخفض فيها مستوى النشاط البدني بشكل حاد.

وعند مناقشة نتائج الأسئلة المتعلقة بمظاهر قلة النشاط البدني خلال اليوم الواحد والمتمثلة في مشاهدة التلفاز، والفيديو، والد DVD، واستخدام الحاسوب والانترنت، نلاحظ أن هذه الانخفاض في نسبة المشاهدة واستخدام الحاسوب والانترنت في أيام الدراسة منها في أيام العطل والجمع

على جميع المستويات، وعند مقارنة ظواهر مشاهدة التلفاز والفيديو و DVD بظواهر استخدام الحاسوب والانترنت نلاحظ أن النسبة الأعلى جاءت لصالح مشاهدة التلفاز والفيديو و DVD والنسبة الأقل لصالح استخدام الحاسوب والانترنت؛ سواء في أيام الدراسة، أو أيام العطل والجمع، ويعزو الباحث هذه النسب الى أن الوقت المتوفر في أيام العطل والجمع لمشاهدة التلفاز أو استخدام الانترنت هو أكثر من الوقت المتوفر للطلاب لمثل هذه الأمور في أيام الدراسة، بالإضافة إلى أن بعض الأهالي يتابعون أبنائهم خلال الأيام الدراسية من حيث الدراسة اليومية، والدراسة على الامتحانات ومتابعة الواجبات المنزلية، مما يقلل من نسبة قضاء الوقت على التلفاز والحاسوب خلال أيام الدراسة والتعويض عن ذلك أيام العطل والجمع، ولكن في المقابل نلاحظ أيضا أن نسبة قضاء الوقت في مشاهدة التلفاز والفيديو و DVD بالإضافة إلى استخدام الحاسوب والانترنت، كانت في الأغلب لا تتجاوز الساعتين يوميا لأكثر من نصف الطلبة المستطلعة آراؤهم، وبالتالي لا بد من التساؤل: ما الذي يمنع الطلبة من قضاء وقت أكثر في ممارسة النشاط البدني، هل هو قضاء وقت كثير في الدراسة مثلا، يمنعهم من ممارسة النشاط البدني؟ وعند طرح هذا السؤال على الطلبة كانت إجاباتهم تشير إلى أن النسبة الأعلى لساعات الدراسة سواء في أيام الدراسة أو أيام العطل كانت من 1-2 ساعة يوميا، بنسب متساوية تقريبا وهي (41 %)، وهذا يدل على أن النسبة الأعلى من الطلاب لم يكن الجلوس للدراسة سببا في قلة نشاطهم البدني، ومن هنا نستدل على مجموعة من الأسباب التي من الممكن أن تحد من اهتمامات الطلبة بالأنشطة البدنية؛ منها: عدم توفر الأماكن المناسبة، وعدم وجود محفزات لممارس الأنشطة البدنية المختلفة، وكذلك وجود ثقافة سائدة لدى المجتمع الفلسطيني لا تشجع ممارسة النشاط البدني.

وعند الحديث عن تأثير التوعية المدرسية والأصدقاء على النشاط البدني للطلبة؛ كانت النتائج تشير إلى أن النسبة الأعلى من الطلاب لا يؤثر عليهم أصدقائهم في ممارستها، أو اختيارهم للنشاط البدني، وكانت نسبة أكثر من نصف الطلاب لا يؤثر عليهم مدرسيهم في ممارستها، أو اختيارهم للنشاط البدني الذين يمارسونه، بينما نلاحظ أن نسبة (40.9%) من الطلاب لا يؤثر عليهم المنهاج المدرسي في ممارستها أو اختيارهم للنشاط البدني الذي يمارسونه، وهذا الأمر له أسبابه المختلفة؛ منها: يقضي الطلبة أربعين دقيقة خلال الأسبوع في حصة رياضة واحدة، وهذا الوقت غير كافٍ ليتأثر الطلبة سواء بالمدرس أو بالمنهاج المدرسي.

وبالتمعن في اثر مكان السكن على مشاركة الطلبة في النشاط البدني من خلال فرق رسمية، يتبين لنا انه لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية تعزى لمتغير السكن، اما النسبة الاكبر من

الطلبة والذين يقطنون المدن (8،49%) هم مشاركون في فرق رسمية للنشاط البدني، وهذا يعود في مجمله الى ان الفرق الرسمية والنوادي الرياضية والفرق الكشفية بالإضافة الى مراكز الانشطة البدنية تتوفر بشكل اكبر في المدينة مقارنة مع القرى والمخيمات، اضافة الى عدم توفر المساحات الخالية في المدن التي قد يستغلها الطلبة الذين يسكنون في القرى لممارسة انشطتهم البدنية دون الحاجة الى الانتساب لنوادي رياضية رسمية، ومن ناحية اخرى، كان اثر المرحلة التعليمية التي انهاها كل من الاب والام لصالح المرحلة التعليمية الثانوية مقارنة مع المراحل التعليمية الاخرى، حيث كان الطلبة الذين انهى اباؤهم وامهاتهم المرحلة التعليمية الثانوية هم اكثر الطلبة الملتحقين بالفرق الرياضية الرسمية، أما بالنسبة لمدى مشاركة الطلبة في فرق رياضية رسمية والتي تعزى الى متغير عمل الام فقد كانت النتيجة لصالح الام غير العاملة ونسبة كبيرة (78%)، حيث تبين ان الطلبة الذين كانت امهاتهم لا تعمل منتسبون الى فرق رياضية رسمية بشكل اكبر من الطلبة الذين كانت امهاتهم تعمل، وقد يعود السبب في ذلك الى تشجيع الام غير العاملة لابنائها اكثر الى الالتحاق بنوادي رياضية وايضا تكون الام العاملة بحاجة اكثر الى رؤية اولادها والمكوث معهم مدة اطول، وذلك لتعويض النقص في الوقت الذي يستحقونه وهي في العمل، وبالتالي قد تساهم الام العاملة في التقليل من خروج ابنائها من المنزل وخاصة في الوقت الذي يجتمعون فيه في المنزل معا.

اما من ناحية الصف، فقد علمنا انه لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية، ولكن كان طلاب الصف الثامن الذين يلتحقون بفرق رياضية رسمية نسبتهم اكثر بقليل من نسبة طلاب الصف التاسع، اما الطالبات كن قد التحقن بفرق رياضية رسمية بنسبة اكبر بكثير من الطلاب الذكور، حيث وجد فروق ذات دلالة احصائية عند ذلك المتغير لصالح الطالبات، وهذا يعود الى ثقافة المجتمع الفلسطيني السائدة حول عدم قدرة البنت على اللعب في الشارع او الحارة، وخاصة ان الفئة المستهدفة في الدراسة كانت من المراهقين، لذلك يسعى الاهل الى تسجيل بناتهم في فرق رياضية او كشفية او نوادي رسمية لممارسة النشاط البدني الذي يرغبون فيه.

5.5. مناقشة النتائج المتعلقة بتصورات وممارسات الطلبة بالنسبة لصحتهم وغذائهم:

تم طرح سؤالين على الطلبة حول صحتهم ومظهرهم، وسؤالين آخرين حول الأكل أو الشراب الذي يحبون تناوله ويحبذون شراؤه، ويتضح لنا أن نسبة قليلة من الطلبة كانت تعتقد أن صحتهم متوسطة أو ضعيفة، وكان أيضا ثلث الطلبة تقريبا قليلي الرضى عن مظهرهم (شكلهم)، أو غير راضيين عن مظهرهم، أو غير راضيين أبداً عن مظهرهم، مقابل أن ثلثي الطلبة هم راضين كثيرا

عن مظهرهم، ويعزو الباحث هذه النتائج إلى أن الطلبة في مثل هذا السن يتمتعون بصحة جيدة ويقومون بتناسق ومثالي نوعا ما، ولكن بالمقابل فإن نسبة الثلث غير الراضية عن مظهرها، إما أن تكون تمتلك قوام وجسم متناسق لكنها متأثرة بمظاهر إعلامية، أو شخصيات سينمائية ورياضية تؤدي إلى عدم رضاهم عن مظهرهم، وإما أن تكون فعليا لا تمتلك قواما متناسقا ورياضيا؛ وبالتالي فإن هذه النسبة ليست قليلة، وتشير إلى ظاهرة الزيادة في الوزن أو السمنة بين المراهقين الفلسطينيين، ويتوافق هذا الرأي مع الدراسات العلمية (Al Sabbah and et al, 2009)، (HBSC, 1998,2000,2004)، (Mikki and et al, 2000) حيث أشارت هذه الدراسات إلى تغير النمط الغذائي لدى المجتمع الفلسطيني مما أدى إلى زيادة الوزن بين المراهقين.

أما بالنسبة لاختيار الطلبة لنوع معين من الغذاء، فقد ترك للطلاب حرية اختيار صنف واحد من كل زوج من المواد الغذائية المطروحة، وتبين لنا أنه عند المفارقة بين الشيبس والتفاح، اختار الطلاب التفاح بنسبة أعلى من الشيبس ولكنها متقاربة نوعا ما (50.9% ، 49.1%)، بينما وقع اختيار الطلاب على البسكويت بشكل اكبر من الخيار (52.4% ، 47.6%)، واختار الطلاب الكفاة بنسبة أكبر بكثير من اختيارهم البطيخ (65.5% ، 34.5%)، وعند اختيار الكولا أو الماء، اختار الطلاب الكولا على الماء ولكن بفارق قليل (50.9% ، 49.1%)، والفارق الكبير ظهر أيضا عند اختيار اللحم فضلا عن السمك (62.5% ، 37.5%)، ونلاحظ هنا التباين في النتائج وفي خيارات الطلبة للأغذية الصحية وغيرها من الأغذية الأخرى، فتشير النتائج أن أكثر من نصف الطلبة اختار التفاح مقابل الشيبس، وهذه النتيجة تعزز التوجه لإضافة التفاح في مبيعات المقاصف المدرسية، ونسبة الطلبة التي اختارت الخيار مقابل البسكويت هي نسبة ليست قليلة حيث اقتربت من النصف، وهذا أيضا يحفزنا لإضافة الخيار في مبيعات المقاصف المدرسية، واختيار الطلاب للكفاة كان بنسبة كبيرة، والكفاة غنية بالسعرات الحرارية التي تزود الجسم بالطاقة اللازمة للطلاب في يومه الدراسي الطويل والحافل بالأنشطة، وتحوي على الجبن الغني جدا بالعناصر الغذائية المهمة لصحة ونمو المراهق، أما بالنسبة لاختيار الكولا فضلا عن الماء، نلاحظ أن النسبة كانت متقاربة، وقد يعود السبب في ذلك إلى احتواء الكولا على السكر والمواد المحلية التي تشعر متناولها بالانتعاش، بالإضافة إلى أن شرب الكولا قد يمنح المراهق شعورا بالرجولة، لأنه يعتبر الكولا من المشروبات المخصصة للكبار، وقد يكون السبب أيضا في شعور الطالب بأنه ليس بحاجة لشراء الماء الذي يعتبره متوفر بشكل عام، لذلك حبذ شراء الكولا، ويتبين لنا أيضا تفضيل الطلاب اللحم على السمك وبنسبة كبيرة، ويعزو الباحث هذا الاختيار إلى الثقافة الغذائية العامة عند أهالي محافظة بيت لحم؛ حيث إن

السّمك، أو المأكولات البحرية لا تعتبر أساسية؛ إما لغلاء أسعارها، أو لعدم توفرها وبالذات الطازج منها، ومن الممكن أيضا أن الطلاب المراهقين في مثل هذا السن لا يدركون الأهمية الصحية المرجوة من تناول الأسماك، وبالتالي هم يفضلون تناول اللحوم.

ونلاحظ عند سؤال الطالب عن الأكل أو المشروب الذي يحب أن يأكله بكثرة أو يوميا؛ إذا ما كان معه ما يكفي من المال لشرائه، أن النسبة الأعلى من الطلاب اختارت الشوكولاتة والملبس، ثم البييتزا، ثم الكنافة، ثم المشروبات الخفيفة (كولا، سفن أب، فانتا) ثم الشيبس، والبسلي، والبمبة، ثم الفواكه، ثم البوظة، ثم عصير الفواكه الطازج، وجميع هذه المواد الغذائية كانت نسبة اختيارها أكثر من 50% من الطلاب، وعند النظر لهذه المواد الغذائية من الناحية الصحية والفائدة الغذائية، نلاحظ أن كل من الكنافة والفواكه وعصير الفواكه والتي تم اختيارها من قبل أكثر من نصف الطلبة ذات فائدة صحية وغذائية مميزة؛ حيث تزود الجسم بالسعرات الحرارية والكالسيوم والمغنيسيوم، والحديد، بالإضافة إلى العديد من الفيتامينات والبروتين والمعادن الأخرى، وهذا مؤشر يشجعنا ويحفزنا إلى استغلال المقاصف المدرسية لمثل هذه الاختيارات الغذائية الصحية للطلبة، وزيادة الوعي الثقافي للأهالي حول أهمية الأغذية الصحية والعادات الغذائية السليمة والنشاط البدني المناسب، في إكساب الطلبة المراهقين صحة جيدة، وحياة مفعمة بالحيوية والنشاط والصحة.

5. 6. توصيات الدراسة:

في ضوء نتائج الدراسة خرج الباحث بمجموعة من التوصيات، لعلها تساعد في تحسين وتعزيز السلوكيات الصحية المتعلقة بالتغذية والنشاط البدني - إذا أخذت بعين الاعتبار - وقد قسمت هذه التوصيات الى فئات مختلفة وهي كالتالي:

أ- توصيات مقدمة لوزارة التربية والتعليم ومدراء مديريات التربية والمدارس:

1. عقد ندوات وأنشطة اجتماعية وأكاديمية على مستوى الأهالي والطلاب والمختصين في مجال التغذية والنشاط البدني؛ ليكتسب الجميع المهارات الخاصة بالسلوكيات الغذائية والنشاط البدني.
2. تطوير المقاصف المدرسية وتزويدها بالوجبات الغذائية الصحية الملائمة، وزيادة الرقابة عليها، والعمل على اخذ آراء الطلبة في اختيارهم للأغذية الصحية الملائمة.
3. تطبيق نشاطات لامنهجية في المدارس تزيد من وعي الطلبة تجاه السلوكيات الصحية السليمة، من خلال الإفطارات الجماعية، وعمل مجلة حائط مدرسية تبين أهمية الأغذية الصحية، وعمل مسرحيات طلابية تساعد على فهم أهمية الغذاء الصحي، ومن الممكن تخصيص جائزة لأفضل مقصف مدرسي نموذجي حسب المعايير الصحية.
4. تعزيز منهاج الصحة والبيئة بالأنشطة والتطبيقات العملية التي تساهم في تحفيز وتعزيز السلوكيات الصحية السليمة.
5. زيادة عدد الحصص الخاصة بالنشاط البدني، وتعزيز الأنشطة البدنية اللامنهجية، وتحفيز الطلبة على المشاركة في مسابقات رياضية مختلفة.
6. محاولة إشراك معظم الطلبة في الأنشطة البدنية والغذائية، وتوطيد العلاقة التفاعلية الايجابية بين المدرس والطالب والأسرة، وتفعيل دور أولياء الأمور في تعزيز وتحسين السلوكيات الصحية.

ب- توصيات مقدمة الى وسائل الاعلام والمجتمع المحلي ومعاهد البحث العلمي:

1. إسهام وسائل الإعلام المرئية والمسموعة ومن خلال الانترنت في زيادة الوعي حول السلوكيات الصحية السليمة.
2. تخصيص أماكن لممارسة الأنشطة البدنية في المناطق السكانية المختلفة، مثل الحدائق العامة والأندية الرياضية العامة.

3. إجراء دراسات اعمق واوسع وذات تخصص اكثر، حول السلوكيات الصحية المتعلقة بالتغذية والنشاط البدني على مستوى الوطن؛ حيث تخرج هذه الدراسات باستراتيجية وطنية لتحسين وتعزيز مستوى السلوكيات الصحية.

المراجع:

أولاً: المراجع باللغة الانجليزية:

1. Abdeen,Z,. Greenough,G,. Shahin,M,. Tayback,M,.(2002) Nutritional Assessment of the west bank and gaza strip.
2. Abudayya,A,.Stigum,H,. Shi,Z,.,Abed,Y. and Holmboe-Ottesen (2009) Sociodemographic correlates of food habits among school adolescents (12–15 year) in north Gaza Strip.
3. Al Sabbah,H,.,Vereecken,C,.,Kolsteren,P,., Abdeen,Z. and Maes,L (2007) Food habits and physical activity patterns among Palestinian adolescents: findings from the national study of Palestinian schoolchildren (HBSC-WBG2004).
4. Al Sabbah,H,., Vereecken,C,., Elgar,F,., Nansel,T,., Aasvee,K,., Abdeen,Z,., Ojala,K,., Ahluwalia,N, and Maes,L, (2009) Body weight dissatisfaction and communication with parents among adolescents in 24 countries: international cross-sectional survey.
5. Babey,S,., Hastert,T,., MPP, Yu,H,., Brown,E, (2008) Physical Activity Among Adolescents When Do Parks Matter.
6. Birt,C,(2005) (A report by the Faculty of Public Health) (The impact of the EU Common Agricultural Policyon public health (A CAP on Health).
7. Caroline, R, Mahoney,., Holly, A, Taylor,., Robin B, Kanarek ,. Priscilla Samuel,(2005) Effect of breakfast composition on cognitive processes in elementary school children.
8. Constantinos, A, Loucaides,., Russell Jago,., Maria Theophanous (2011) Physical activity and sedentary behaviours inGreek-Cypriot children and adolescents: a crosssectional study.

9. Doustmohammadian,.Dorostymotlagh,.Keshavarz,. Sadrzadehyeganeh & Mohammadpour-Ahrangani(2009) Socio-demographic Factors Associated with Body Mass Index of Female Adolescent Students in Semnan City, Iran.
- 10.Drenowatz,C,. Joey, C, Eisenmann,. Karin, A, Pfeiffer,. Greg Welk,. Kate Heelan,. Douglas Gentile,. David Walsh.(2010) Influence of socio-economic status on habitual physical activity and sedentary behavior in 8- to11-year old children.
- 11.FAO/WHO Workshop on (Fruit and Vegetables for Health) (2004).
- 12.Florence,M,. Asbridge,M,. Veugelers,P.(2008) Diet Quality and Academic Performance.
- 13.James, M, Pivarnik,. Karin, A, Pfeiffer (2002) The Importance of Physical Activity for Children and Adolescents.
- 14.Latifah M. AL-Oboudi (2010) Impact of Breakfast Eating Pattern on Nutritional Status, Glucose Level,Iron Status in Blood and Test Grades among Upper Primary School Girls in Riyadh City, Saudi Arabia.
- 15.Mark S Tremblay,. Allana G LeBlanc,. Michelle E Kho,. Travis J Saunders,. Richard Larouche,. Rachel C Colley,. Gary Goldfield,. Sarah Connor Gorber (2011) Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth.
- 16.Mikki,N,. Abdul-Rahim,H,. Shi, Z. and Holmboe-Ottesen (2010) Dietary habits of Palestinian adolescents and associated sociodemographic characteristics in Ramallah, Nablus and Hebron governorates.
- 17.Murphy,M. (2009) BREAKFAST FOR LEARNING.
- 18.Neto,A,. Jeffer, E, Sasaki Luis PG Mascarenhas ,.Margaret CS Boguszewski,. Rodrigo Bozza ,.Anderson, Z, Ulbrich ,.Sergio, G, da

- Silva(2011) Physical activity, cardiorespiratory fitness, and metabolic syndrome in adolescents: a cross-sectional study.
19. Pearson,N,. Atkin,A,. Biddle,S,. Gorely,T,. and Edwardson,C (2009) Patterns of adolescent physical activity and dietary behaviours.
 20. Pedro, C, Hallal,. Cesar, G, Victora,. Mario, R, Azevedo1,. Jonathan, C,K, Wells (2006) Adolescent Physical Activity and Health A Systematic Review.
 - 21.Shi,L,.Mao,Y,(2010) Excessive recreational computer use and food consumption behaviour among adolescents.
 - 22.Taras,H,. (2005) nutrition and student performance at school.
 - 23.Thompson-McCormick ,J,. Thomas ,J,. Bainivualiku ,A,. Khan,A,. Becker,A,. (2010) Breakfast skipping as a risk correlate of overweight and obesity in school-going ethnic Fijian adolescent girl.
 - 24.Wahl, R, (1999) Nutrition in the adolescent.
 - 25.Wiesman,A, (2010) Effect of breakfast and transport method to school on BMI and body fat percentage in children and adolescents.

ثانيا: المراجع باللغة العربية:

1. الجهاز المركزي للإحصاء الفلسطيني (2009) الكتاب السنوي للإحصاء الفلسطيني.
2. الجهاز المركزي للإحصاء الفلسطيني (2010) سلسلة إحصاءات الطفل (رقم 13).
3. الجهاز المركزي للإحصاء الفلسطيني (2011) سلسلة إحصاءات الطفل (رقم 14).
4. الانصاري، ع. (2008): تغذية المراهقين الذكور.
5. باتريك هولفورد (2002): التغذية الدليل الكامل.
6. الهزاع، ه. (2004): ما أهمية قياس مستوى النشاط البدني والطاقة المصروفة في المجتمع.
7. الهزاع، ه. (2007): النشاط البدني في الصحة والمرض.
8. صبحي، ع. (2004): التربية الغذائية والصحية.
9. عفانة، أ. الريمائي، م. ناصر، خ. بطران، م. (2005): سياسة التغذية في المدارس.
10. مصيقر، ع. (2003): تقييم خدمات التغذية في المدارس الحكومية بمملكة البحرين.
11. منظمة الصحة العالمية، الاستراتيجية العالمية بشأن النظام الغذائي والنشاط البدني والصحة. (2007).
12. نعييرات، ق. حمارشة، ع. (2011): مؤشر كتلة الجسم لدى طلاب جامعتي النجاح الوطنية والقدس أبو ديس، مجلة جامعة النجاح للابحاث، مجلد (25) (2).
13. هيئة الصحة - أبو ظبي، الدليل الإرشادي لنظام غذائي صحي وممارسة النشاط البدني، صحتي في غذائي ونشاطي. (2010\2011)
14. وزارة التربية والتعليم الفلسطينية، المنهاج الفلسطيني، كتب الصحة والبيئة للصفوف السابع والثامن والتاسع والعاشر.

الملاحق:

ملحق رقم (1):

قائمة لجنة المحكمين لاستبانة درجة شيوخ المخاوف المرضية والابعاد المتعلقة بها:

اسم المحكم		
د. حازم الاغا	محاضر وباحث في جامعة القدس	دكتوراة
د. ابراهيم عفانة	محاضر وباحث في جامعة القدس	دكتوراة
د. عزيز العصا	محاضر وباحث في جامعة القدس المفتوحة	دكتوراة
د. ناهد مكي	باحث	دكتوراة
منيرة قليبو	باحث	ماجستير

ملحق (2):

استبيان حول العادات الغذائية والنشاط البدني لدى طلاب المدارس في محافظة بيت لحم

جامعة القدس

كلية الدراسات العليا

قسم الصحة العامة

استبيان

العادات الغذائية والنشاط البدني لدى طلاب المدارس في محافظة بيت لحم

الطالب/ة المحترم/ة:

يقوم الباحث بإجراء دراسة بغرض الحصول على درجة الماجستير في الصحة العامة من جامعة القدس بعنوان: العادات الغذائية والنشاط البدني لدى طلاب المدارس في محافظة بيت لحم، لذا ارجو من حضرتكم الاجابة عن اسئلة الاستبيان، علما ان المعلومات التي يتم الحصول عليها مخصصة لاغراض البحث العلمي فقط.

شاكرا حسن تعاونكم

أسئلة الاستمارة	
عزيزي الطالب / الطالبة الرجاء الإجابة على الأسئلة التالية متبعاً التعليمات من المشرف على الدراسة بأكبر دقة ممكنة. لا تتردد في توجيه أي استفسار في حال عدم فهمك لأي من الأسئلة. هذا ليس امتحان والمعلومات التي ستدلي بها ستكون سرية.	
معلومات شخصية:	
1. مكان السكن الحالي: (الرجاء ذكر اسم القرية أو المدينة أو المخيم).....	11
2. هل التحق أبوك بأي مرحلة تعليمية (ابتدائي، أساسي،)	2.
أ. نعم ب. لا	
3. هل التحقت أمك بأي مرحلة تعليمية (ابتدائي، أساسي،)	1.
أ. نعم ب. لا	
4. لقد أنهى الأب تعليمه:	2.
أ- الابتدائي ب- الأساسي ج- الثانوي د- الجامعي	
5. لقد أنهت الأم تعليمها:	3.
أ-الابتدائي ب- الأساسي ج- الثانوي د- الجامعي	
6. عمل الأب الحالي:	
.....	
7. عمل الأم الحالي:	
.....	
8. ما عدد الإخوة الذكور: لا تحسب نفسك	
9. ما عدد الأخوات الإناث: لا تحسبي نفسك	
10. ما هو ترتيبك بين الإخوة والأخوات: (من الأكبر إلى الأصغر):	
أنا بين إخوتي وأخواتي (مثال: الثالث، الرابع،...)	
11. هل يسكن عادةً معك أحد أفراد عائلتك غير والديك، وأخوتك وأخواتك في بيتك	
(مثل جدك أو جدتك أو عمك أو زوجة أخيك): 1. نعم 2. لا	

معلومات عن المدرسة: (الرجاء عدم تعبئة هذه الفقرة ، يترك للباحث)	
12. موقع المدرسة:	الرجاء ذكر اسم القرية أو المخيم أو المدينة
13. الصف الدراسي:	1. الثامن 2. التاسع
14. جنس الصف:	1. إناث 2. ذكور

المعلومات الغذائية:

تناول وجبة الافطار

15. حدد الوجبات الرئيسية التي تأكلها عادة؟ 1- الفطور 2- الغداء 3- العشاء (يمكن وضع دائرة على أكثر من خيار)	
16. هل تأكل الفطور (قبل الحصة الأولى): 1. يومياً 2. 3 - 4 مرات في الأسبوع (تقريباً يوم بعد يوم) 3. 1 - 2 مرة في الأسبوع 4. لا أكل الفطور أبدا	
17. من يحضر لك فطورك عادة (الأكل الذي تأكله قبل الحصة الأولى): 1. الأم 2. الأب 3. أنا احضره بنفسي 4. غيره، حدد/ي.....	
18. إذا كنت لا تأكل الفطور (قبل الحصة الأولى) عادة فلماذا:	
19. هل تأكل أو تشرب شيء في المدرسة في فترة الفرصة ؟ 1. تقريباً يومياً 2. 3-4 مرات في الأسبوع (تقريباً يوم بعد يوم) 3. 1 - 2 مرة في الأسبوع 4. أبدا	

20. هل تأكل أو تشرب شيء بعد وجبة العشاء: 1. يومياً 2. 3-4 مرات في الأسبوع (تقريباً يوم بعد يوم) 3. 1-2 مرة في الأسبوع 4. أبدا	
21. ماذا تأكل عادة أو تشرب بين الوجبات الرئيسية (تستطيع أن تضع دائرة على أكثر من اختيار) 1. ساندويتشات 2. خضار 3. فواكه 4. حلويات، بسكوت، شوكولاتة. 5. تشيبس، بيجلة، بسلي، بسكوت مالح 6. كولا، عصير 7. لا شيء 8. غيره، حدد/ي.....	
22. هل تأكل وجبتك الرئيسية مع أفراد العائلة: 1. نعم، يومياً 2. نعم، أحيانا 3. لا أبدا	
23. هل أثر عليك المنهاج المدرسي في تناولك لوجبة الافطار نعم 2- لا 3- احيانا	
24. هل أثر عليك مدرسوك في تناولك لوجبة الافطار نعم 2- لا 3- احيانا	
25. هل أثر عليك اصدقائك في تناولك لوجبة الافطار نعم 2- لا 3- احيانا	

انواع الاغذية		
26. هل أثر عليك المنهاج المدرسي في اختيارك لنوعية الغذاء الذي تاكله:	1- نعم 2- لا 3- احيانا	
27. هل أثر عليك مدرسوك في اختيارك لنوعية الغذاء الذي تاكله:	نعم 2- لا 3- احيانا	
28. هل أثر عليك اصدقائك في اختيارك لنوعية الغذاء الذي تاكله:	نعم 2- لا 3- احيانا	
<u>الخبز</u>		
29. كم مرة تأكل خبز	1. مرة يوميا 2. مرتين يوميا 3. 3 مرات يوميا 4. 4 مرات يوميا 5. 5 مرات يوميا 6. 6 مرات يوميا 7. أكثر من 6 مرات يوميا 5. غير، حدد/ي	

32. كم مرة تأكل من أنواع اللحوم التالية : (الرجاء وضع X في المربع الذي ينطبق عليك)

	يوميًا	أسبوعياً			شهريًا	
	2-1 مرة	6-4 مرات (تقريباً يومياً)	3-2 مرات (يوم بعد يوم)	مرة	3-1 مرة	نادراً ، أبداً
32-أ. الدجاج						
32-ب. الحبش						
32-ج. الشاورما						
32-د. الهامبرجر						
32-هـ. السمك الطازج						
32-و. السمك المعلب "التونا، السردين"						
32-ز. لحم العجل او الغنم						

الفواكه:

33. كم مرة تأكل الفواكه الطازجة:

1. يوميًا أكثر من 4 مرات
2. يوميًا 4-3 مرات
3. يوميًا 2-1 مرة
4. أسبوعيًا 6-4 مرات (تقريباً يومياً)
5. أسبوعيًا 3-2 مرات (يوم بعد يوم)
6. أسبوعيًا مرة
7. شهريًا 3-1 مرة
8. أبداً

الخضار الطازجة:

34. كم مرة تأكل من أنواع الخضار التالية:

34-أ. البندورة (حبة أو في السلطة):

1. يوميًا أكثر من 4 مرات
2. يوميًا 4-3 مرات
3. يوميًا 2-1 مرة
4. أسبوعيًا 6-4 مرات (تقريباً يومياً)
5. أسبوعيًا 3-2 مرات (يوم بعد يوم)
6. أسبوعيًا مرة

7. شهرياً 1-3 مره		8. أبداً	
34-ب. الخيار (حبة أو في السلطة):			
1. يومياً أكثر من 4 مرات		2. يومياً 3-4 مرات	
3. يومياً 1-2 مرة		4. أسبوعياً 4-6 مرات (تقريباً يومياً)	
5. أسبوعياً 2-3 مرات (يوم بعد يوم)		6. أسبوعياً مرة	
7. شهرياً 1-3 مره		8. أبداً	
34-ج. خضار طازجة أخرى (حب أو في السلطة) (مثل جزر، خس، فلفل حلو، افوكادو، ملفوف):			
1. يومياً أكثر من 4 مرات		2. يومياً 3-4 مرات	
3. يومياً 1-2 مرة		4. أسبوعياً 4-6 مرات (تقريباً يومياً)	
5. أسبوعياً 2-3 مرات (يوم بعد يوم)		6. أسبوعياً مرة	
7. شهرياً 1-3 مره		8. أبداً	
35. <u>الخضار المطبوخة</u> : كم مرة تأكل من أنواع الخضار المطبوخة التالية: (الرجاء وضع X في المربع الذي ينطبق عليك)			
يوميّاً	أسبوعياً	شهريّاً	
2-1 مرة	6-4 مرات (تقريباً يومياً)	3-2 مرات (يوم بعد يوم)	3-1 مرة نادراً ، أبداً
			35-أ. خضار مطبوخة (مثل يخني، محاشي مع لحمه أو بدون لحمه، مقلوبة، أوزي، خضار في صينية،خضار مسلوقة،خضار مقلية غير البطاطا، ..)
			35-ب. الملوخية، السبانخ
			35-ج. الخبيزة، الهندبة، الجرجير، الحويرة
36. <u>الأطعمة الأخرى</u> : كم مرة تأكل من الأطعمة التالية: (الرجاء وضع X في المربع الذي ينطبق عليك)			
يوميّاً	أسبوعياً	شهريّاً	
2-1 مرة	6-4 مرات (تقريباً يومياً)	3-2 مرات (يوم بعد يوم)	3-1 مرة نادراً ، أبداً
			36-أ. المعكرونة/ الباستا/السباجيتي
			36-ب. البيتزا

							36-ج. البطاطا المقلية	
							36-د. الكورن فليكس	
37. الحلويات والمواالح: كم مرة تأكل من أنواع الحلويات والمواالح التالية: (الرجاء وضع X في المربع الذي ينطبق عليك)								
		أسبوعياً			يوميّاً			شهريّاً
		مرة	2-3 مرات (يوم بعد يوم)	4-6 مرات (تقريباً يوميّاً)	1-2 مرة	3-4 مرات	أكثر من 4 مرات	نادرّاً ، أبداً
								37-أ. حلويات (شوكولاته، جاتوه، كنافّة، راس العبد، بسكوت، ملبس ألخ....)
								37-ب. رقائق البطاطا والبسكوت المالح (الشيبس، بسلي، البمبة، البيجلة)
المشروبات:								
38. كم مرة تشرب من المشروبات التالية: (الرجاء وضع X في المربع الذي ينطبق عليك)								
		أسبوعياً			يوميّاً			شهريّاً
		مرة	2-3 مرات يوم بعد يوم	4-6 مرات تقريباً يوميّاً	1-2 مرة	3-4 مرات	أكثر من 4 مرات	نادرّاً ، أبداً
								38-أ. حليب
								38-ب. عصير جاهز (مصنع)
								38-ج. عصير طبيعي (بيتي)
								38-د. مشروبات مع صودا "كولا، فانتا سفن أب
								38-هـ. شاي
								38-و. ماء

39. هل تحب تناول الطعام المطبوخ في البيت ؟ (ضع دائرة على ما ينطبق) 1. نعم ، دائماً 2. نعم، أحياناً 3. لا	
40. كم مرة في الأسبوع تشتري ساندويتش أو كعك أو وجبة جاهزة من <u>المدرسة</u>؟ (ضع دائرة على ما ينطبق) 1. تقريباً يومياً 2. 2-3 مرات أسبوعياً (يوم بعد يوم) 3. مرة أسبوعياً 4. لا أشتري ساندويتش أو وجبات جاهزة من المدرسة 5. غيره، حدد/ي.....	
41. كم مرة في الأسبوع تأكل الطعام في مطعم أو تشتري ساندويتش من <u>المطاعم</u>؟ 1. يومياً 2. 2-3 مرات أسبوعياً (يوم بعد يوم) 3. مرة أسبوعياً 4. لا أشتري ساندويتش أو وجبات جاهزة من المطاعم 5. غيره، حدد	
42. هل تأكل أو تشرب <u>عادة</u> وأنت تشاهد التلفزيون 1. نعم 2. لا	
43. هل تأخذ حبوب او شراب حديد لتقوية الدم <u>الآن</u>: 1. يومياً 2. أحياناً 3. لا ، أبدا 4. آخذ مقويات ولكن لا اعرف ما هي	
44. هل تأخذ حبوب او شراب فيتامينات <u>الآن</u>: 1. يومياً 2. أحياناً 3. لا ، أبدا 4. آخذ مقويات ولكن لا اعرف ما هي	
45. بعض الشباب والشابات يتوجهون إلى المدرسة أو يذهبون للنوم وهم جوع لأنهم لا يمتلكون الطعام الكافي في البيت، كم مره يتكرر هذا بالنسبة لك: 1. دائماً 2. غالباً 3. أحياناً 4. أبدا	

طرق الحفاظ على الوزن :

46. ما هي المصادر التي تحصل منها على معلومات عن التغذية: (تستطيع أن تضع دائرة على أكثر من اختيار)	
1.التلفزيون 2. الراديو 3. الجرائد والمجلات 4. المدرسة 5. الطبيب	
6. الأصدقاء 7. أفراد العائلة 8. الانترنت 9. لا احصل على أية معلومات عن التغذية	
10. غيره، حدد/ي.....	

47. ما رأيك بصحتك: 1. ممتازة 2. جيدة 3. متوسطة 4. ضعيفة	
48. هل أنت راض عن مظهرك (شكلك): 1. كثيراً 2. قليلاً 3. غير راض 4. غير راض أبداً	
النشاط البدني : النشاط البدني هو النشاط الذي يزيد عدد دقات القلب ويجعلك تشعر بالدفع وتعرق	
49. كم عدد حصص الرياضة التي تأخذها في الأسبوع:	
50. كم مرة تشارك في حصص الرياضة في الأسبوع:	
51. كم مرة تشارك في لعب الرياضة أو النشاط البدني وقت الفراغ في المدرسة (مثلاً قبل الدوام أو بعده أو في الفرصة)	
1. 5 - 6 مرات أسبوعياً (تقريباً يومياً)	
2. 3 - 4 مرة أسبوعياً (تقريباً يوم بعد يوم)	
3. مرة - مرتين أسبوعياً	
4. لا أشارك	
5. غيره، حدد.....	
52. كم مرة تشارك في لعب الرياضة أو النشاط البدني خارج المدرسة في فرق رسمية أو دروس رسمية (مثلاً فريق كرة سلة، تدريب كراتيه، دبكة، سباحة، كشافة...الخ)	
1. يومياً	
2. 3-4 مرة أسبوعياً (تقريباً يوم بعد يوم)	
3. مرة - مرتين أسبوعياً	
4. لا أشارك	
5. غيره، حدد/ي.....	
53. كم مرة تشارك في ممارسة الرياضة أو النشاط البدني خارج المدرسة في نشاطات غير رسمية (مثلاً اللعب مع الأصدقاء في الشارع أو في ساحات أخرى)	

1. يومياً 2. 3 - 4 مرة أسبوعياً (تقريباً يوم بعد يوم) 3. مرة - مرتين أسبوعياً 4. لا أشارك 5. غيره، حدد/ي.....	
54. هل أثر عليك المنهاج المدرسي في ممارستك أو اختيارك للنشاط البدني الذي تمارسه 1- نعم 2- لا 3- أحياناً	
55. هل أثر عليك مدرسك في ممارستك أو اختيارك للنشاط البدني الذي تمارسه نعم 2- لا 3- أحياناً	
56. هل أثر عليك أصدقائك في ممارستك أو اختيارك للنشاط البدني الذي تمارسه نعم 2- لا 3- أحياناً	
57. ما نوع الرياضة أو الأنشطة الجسمية التي تلعبها:	
58. كم ساعة تقضي في اليوم في أيام المدرسة وأنت تشاهد التلفزيون، الفيديو، DVD: 1. لا أشاهد التلفزيون، الفيديو، DVD 2. أقل من ساعة 3. 1-2 ساعة 4. 3 - 5 ساعات 5. أكثر من 5 ساعات	
59. كم ساعة تقضي في اليوم في أيام العطل والجمع وأنت تشاهد التلفزيون، الفيديو، DVD 1. لا أشاهد التلفزيون، الفيديو، DVD 2. أقل من ساعة 3. 1-2 ساعة 4. 3 - 5 ساعات 5. أكثر من 5 ساعات	
60. هل لديكم إنترنت في البيت: 1- نعم 2- لا	
61. كم ساعة تقضي في اليوم في أيام المدرسة أمام الكمبيوتر "ألعاب الكمبيوتر والإنترنت" 1. لا استعمل الكمبيوتر أو الإنترنت 2. أقل من ساعة 3. 1-2 ساعة 4. 3-5 ساعات 5. أكثر من 5 ساعات	

62. كم ساعة تقضي في اليوم في أيام العطل أمام الكمبيوتر "ألعاب الكمبيوتر والإنترنت"	1. لا استعمل الكمبيوتر أو الانترنت 2. أقل من ساعة 3. 1-2 ساعة 4. 3-5 ساعات 5. أكثر من 5 ساعات
63. كم ساعة تدرس في اليوم في أيام المدرسة:	1. أقل من ساعة 2. 1-2 ساعة 3. 3-5 ساعات 4. أكثر من 5 ساعات
64. كم ساعة تدرس في اليوم في أيام العطل والجمع:	1. أقل من ساعة 2. 1-2 ساعة 3. 3-5 ساعات 4. أكثر من 5 ساعات

. إذا كان باستطاعتك شراء الصنفين، أي من الأصناف التالية ستختار (أختر صنف واحد من كل زوج) 65	
65-أ.	1. الشيبس 2. التفاح
65-ب.	1. الخيار 2. البسكوت
65-ج.	1. الكنافة 2. البطيخ
65-د.	1. الكولا 2. الماء
65-هـ.	1. اللحم 2. السمك
66. إذا كان معك ما يكفي من المال لشراء أي من المأكولات أو المشروبات المذكورة أدناه، فما الاكل أو المشروب الذي تحب أن تأكله بكثرة أو يومياً. (يمكن اختيار أكثر من جواب)	
1. الهامبرغر	2. السمك
3. البوظة	4. الفواكة
5. الشوكولاتة والملبس	6. الخضار
7. الحليب	8. المشروبات الخفيفة (كولا، سفن اب، فانتا)
9. اللبن	10. الدجاج
11. عصير الفواكة الطازجة	12. البييتزا
13. اللحم	14. الشيبس والبسلي والبمبة
15. الارز	16. الحلويات العربية "الكنافة"
17. البطاطا المقلية	

ملحق (3)

فهرس الجداول:

رقم الجدول	محتوى الجدول	الصفحة
3. 1	توزيع مجتمع الدراسة حسب الجهة المشرفة على المدارس	25
3. 2	توزيع عينة الدراسة حسب نوع الصف وجنس الصف	26
3. 3	توزيع عينة الدراسة حسب مرحلة التعليم التي انهاها كل من الاب او الام	26
4. 1	الوجبات الرئيسية التي ياكلها الطالب عادة	31
4. 2	تناول الفطور قبل الحصة الاولى	31
4. 3	السبب الذي يمنعك من تناول وجبة الإفطار	32
4. 4	من يحضر الفطور	33
4. 5	تأثير التوعية المدرسية والاصدقاء على تناول وجبة الافطار	34
4. 6	نتائج اختبار مربع كاي Chi square للفروق في مدى تناول الطلبة للفطور قبل الحصة الأولى تعزى لمتغير مكان السكن	34
4. 7	نتائج اختبار مربع كاي Chi square للفروق في مدى تناول الطلبة للفطور قبل الحصة الأولى تعزى لمتغير المرحلة التعليمية للأب	36
4. 8	نتائج اختبار مربع كاي Chi square للفروق في مدى تناول الطلبة للفطور قبل الحصة الأولى تعزى لمتغير المرحلة التعليمية للأم	37
4. 9	نتائج اختبار مربع كاي Chi square للفروق في مدى تناول الطلبة للفطور قبل الحصة الأولى تعزى لمتغير عمل الأم	38
4. 10	نتائج اختبار مربع كاي (Chi square) للفروق في مدى تناول الطلبة للفطور قبل الحصة الأولى تعزى لمتغير الصف الدراسي	39
4. 11	نتائج اختبار مربع كاي (Chi square) للفروق في مدى تناول الطلبة للفطور قبل الحصة الأولى تعزى لمتغير جنس الصف	40
4. 12	عدد مرات تناول الخبز	41
4. 13	عدد مرات تناول الالبان والاجبان	41
4. 14	عدد مرات تناول البقوليات المختلفة	42
4. 15	عدد مرات تناول انواع اللحوم المختلفة	43
4. 16	عدد مرات تناول الفواكه والخضراوات الطازجة	44
4. 17	عدد مرات تناول الخضار المطبوخة	45
4. 18	عدد مرات تناول الاطعمة (المعكرونة، الباستا،.....)	46
4. 19	عدد مرات تناول الحلويات والمواالح	47
4. 20	عدد مرات تناول المشروبات (العصير الجاهز، الشاي، الحليب،.....)	48
4. 21	تأثير التوعية المدرسية والاصدقاء على نوعية الغذاء	50
4. 22	ماذا تاكل عادة بين الوجبات الرئيسية	51
4. 23	هل تحب تناول الطعام المطبوخ في البيت	53
4. 24	نتائج اختبار مربع كاي (Chi square) للفروق في مدى تناول الفواكه	54

	الطازجة لمتغير الصف الدراسي	
55	عدد مرات المشاركة في حصص الرياضة في الاسبوع	25.4
55	كم مرة تشارك في حصص الرياضة في الاسبوع	26.4
56	النشاط البدني خارج حصة الرياضة المدرسية	27.4
57	مظاهر قلة النشاط البدني خلال اليوم الواحد	28.4
58	تأثير التوعية المدرسية والاصدقاء على النشاط البدني للطلاب	29.4
59	نتائج اختبار مربع كاي (Chi square) للفروق في مدى مشاركة الطالب في لعب الرياضة أو النشاط البدني في فرق رسمية تعزى لمتغير مكان السكن	30.4
60	نتائج اختبار مربع كاي (Chi square) للفروق في مدى مشاركة الطالب في لعب الرياضة أو النشاط البدني في فرق رسمية تعزى لمتغير المرحلة التعليمية للأب	31.4
61	نتائج اختبار مربع كاي (Chi square) للفروق في مدى مشاركة الطالب في لعب الرياضة أو النشاط البدني في فرق رسمية تعزى لمتغير المرحلة التعليمية للأم	32.4
62	نتائج اختبار مربع كاي (Chi square) للفروق في مدى مشاركة الطالب في لعب الرياضة أو النشاط البدني في فرق رسمية تعزى لمتغير عمل الأم	33.4
63	نتائج اختبار مربع كاي (Chi square) للفروق في مدى مشاركة الطالب في لعب الرياضة أو النشاط البدني في فرق رسمية تعزى لمتغير الصف الدراسي	34.4
64	نتائج اختبار مربع كاي (Chi square) للفروق في مدى مشاركة الطالب في لعب الرياضة أو النشاط البدني في فرق رسمية تعزى لمتغير جنس الصف	35.4
66	بعض الشباب والشابات يتوجهون إلى المدرسة، أو يذهبون للنوم وهم جوع؛ لأنهم لا يمتلكون الطعام الكافي في البيت، كم مرة يتكرر هذا بالنسبة لك	36.4
67	مصادر الحصول على معلومات عن التغذية	37.4
68	ما رأيك بصحتك	38.4
68	مدى الرضى عن مظهرك	39.4
69	اختيار صنفين من اصناف الاطعمة	40.4
69	الأكل أو المشروب الذي تحب أن تأكله بكثرة أو يوميا اذا كان معك ما يكفي من المال	41.4

فهرس الاشكال

الصفحة	محتوى الشكل	رقم الشكل
33	أكل أو شرب شيء في المدرسة في فترة الفرصة	1. 4
51	اكل او شرب شيء بعد وجبة العشاء	2. 4
52	اكل الوجبة الرئيسية مع افراد العائلة	3. 4
53	الاكل او الشرب عادة وانت تشاهد التلفزيون	4. 4
57	عدد ساعات الدراسة اليومية خلال ايام الدراسة	5. 4
57	عدد ساعات الدراسة اليومية خلال ايام العطل	6. 4
65	عدد مرات شراء ساندويش او كعك او وجبة جاهزة من المدرسة	7. 4
65	عدد مرات شراء ساندويش او وجبة جاهزة من المطاعم	8. 4
66	عدد مرات تناول حبوب او شراب فيتامينات لتقوية الدم	9. 4
66	عدد مرات تناول حبوب او شراب حديد لتقوية الدم	10. 4

فهرس الملاحق

الصفحة	اسم الملحق	رقم الملحق
92	قائمة لجنة المحكمين لاستبيان العادات الغذائية والنشاط البدني لدى طلاب المدارس في محافظة بيت لحم	ملحق (1)
93	استبيان العادات الغذائية والنشاط البدني لدى طلاب المدارس في محافظة بيت لحم	ملحق (2)
105	رسالة موجهة إلى مدير التربية والتعليم \ بيت لحم للحصول على الموافقة على توزيع الاستبيان في المدارس التي تم اختيارها	ملحق (3)
106	رسالة موجهة إلى مكتب وكالة الغوث للحصول على الموافقة على توزيع الاستبيان في المدارس التي تم اختيارها	ملحق (4)

فهرس المحتويات

أ	الاهداء.....
ب	اقرار.....
ج	الشكر والتقدير.....
د	ملخص الدراسة.....
ز	Abstract.....
1	الفصل الأول.....
1	خلفية الدراسة وأهميتها.....
1	1. المقدمة.....
6	1. 2. مشكلة البحث.....
8	1. 3. أهمية الدراسة:.....
9	1. 4. أهداف البحث.....
10	1. 5. أسئلة الدراسة وفرضياتها.....
11	1. 6 محددات الدراسة.....
12	1. 7 تعريف المتغيرات.....
13	الفصل الثاني.....
13	الأدبيات والدراسات السابقة.....
13	1.2 العادات الغذائية ونوعية الغذاء.....
17	2.2 وجبة الإفطار.....
20	3.2 النشاط البدني:.....
24	الفصل الثالث.....
24	طريقة وإجراءات البحث.....
24	1.3 نوع الدراسة.....
24	2.3 موقع ومجتمع الدراسة.....
25	3. 3. عينة الدراسة.....
25	3. 4. الوضع الديموغرافي الاجتماعي.....
27	3. 5. أداة الدراسة.....
27	3. 6. صدق الأداة.....

28	3. 7. الدراسة التجريبية وثبات الأداة
28	3. 8. الاعتبارات الأخلاقية
28	3. 9. إجراءات تطبيق الدراسة
30	الفصل الرابع
30	نتائج الدراسة
30	4. 1. المقدمة
30	4. 2. النتائج المتعلقة بتناول وجبة الإفطار
55	4. 4. النتائج المتعلقة بالنشاط البدني
71	الفصل الخامس
71	مناقشة النتائج والتوصيات
71	5. 1. مناقشة النتائج المتعلقة بموضوع تناول وجبة الإفطار
75	5. 2. مناقشة النتائج المتعلقة بموضوع نوعية الغذاء
79	5. 3. مناقشة النتائج المتعلقة بموضوع العادات الغذائية
80	5. 4. مناقشة النتائج المتعلقة بموضوع النشاط البدني
83	5. 5. مناقشة النتائج المتعلقة بتصورات وممارسات الطلبة بالنسبة لصحتهم وغذائهم
86	5. 6. توصيات الدراسة
88	المراجع
88	أولاً: المراجع باللغة الانجليزية
91	ثانياً: المراجع باللغة العربية
92	الملاحق
107	الفهارس
107	فهرس الجداول
109	فهرس الاشكال
110	فهرس الملاحق
111	فهرس المحتويات