

دراسة واقع الوعي الصحي-الغذائي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لطلبة المرحلة الثانوية في محافظة قلقيلية

أنيسة احمدعوده^١ أ.د. عماد صالح عبد الحق^٢

جامعة النجاح الوطنية، كلية العلوم الإنسانية والتربوية، دائرة التربية الرياضية^١

جامعة النجاح الوطنية، كلية العلوم الإنسانية والتربوية، دائرة التربية الرياضية^٢

(¹ Imad.abdelhaq@najah.edu)

المستخلص: هدفت الدراسة التعرف إلى مستوى الوعي الصحي-الغذائي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة قلقيلية والعلاقة بينهم، فضلاً عن تحديد الفروق في مستوى الوعي الصحي-الغذائي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى الطلبة تبعاً لمتغير الجنس. ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة طبقية-عشوائية قوامها (٦٧٠) طالباً وطالبة من طلبة الصف العاشر، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي الارتباطي والتحليلي نظراً لملائمته لطبيعية الدراسة وأهدافها. ولمعالجة البيانات تم استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS).

ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة أن المستوى الكلي للوعي الصحي-الغذائي والوعي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة قلقيلية كان مرتفعاً، إذ كانت متوسطات الاستجابة على التوالي (٣.٨٥، ٣.٩٧)، وأنه توجد علاقة طردية دالة إحصائياً بين الوعي الصحي-الغذائي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى الطلبة. وأظهرت النتائج أيضاً أنه توجد فروق دالة إحصائياً في المستوى الكلي للوعي الصحي-الغذائي لدى الطلبة تبعاً لمتغير الجنس ولصالح الإناث، وأنه لا توجد فروق دالة إحصائياً في الدرجة الكلية لدوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى الطلبة تعزى لمتغير الجنس.

وتوصي الدراسة بعدة توصيات منها العمل على نشر الوعي الصحي من خلال عقد الندوات والمحاضرات في المدارس والجامعات بإشراف مختصين بالمجال الصحي، وضرورة تعيين معلمة مادة التربية الرياضية في مدارس المرحلة الثانوية لما له أهمية في رفع مستوى الوعي الصحي-الغذائي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية.

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

١-المقدمة:

الصحيين هو عموماً تحسين المستويات الصحية الفردية ، والمساهمة في زيادة الإنتاج وخفض تكاليف العلاج. كما يسلط حداد الضوء على العلاقة الوثيقة بين التغذية السليمة والنشاط الرياضي كعامل مهم للصحة. فضلاً عن ذلك، يؤكد على أهمية توجيه الأفراد بطرق تسمح لهم بتقييم صحتهم والحفاظ على رفاههم.

يؤكد القدومي (٢٠٠٥) بأن الأفراد ليس بالضرورة أن يكون لديهم وعي صحي لمجرد أن لديهم ثقافة صحية. على سبيل المثال، يتم تزويد بعض الأفراد بالمعرفة والمعلومات حول مخاطر التدخين وتأثيراته على القدرة البدنية، والتي يلتزم بعضها عادة بالتدخين. في هذه الحالة، يكون الفرد مثقفاً صحياً من إذ المعلومات، لكنه لا يظهر وعياً كافياً لتطبيق هذه المعرفة على الحياة اليومية.

يشير عبد الحق وآخرون (٢٠١٢) إلى أن التغذية السليمة، المبنية على أسس علمية، تعد ضرورية للأفراد الذين يمارسون النشاط البدني. فهي تهدف إلى ضمان توازن الطاقة في الجسم، مما يساهم في تحسين القدرة على أداء التمرينات بشكل أفضل. كما تساعد التغذية المناسبة في تقليل مخاطر تلف العضلات والشعور بالألم أو الإجهاد المزمن الناجم عن التمرينات أو الأنشطة الرياضية. وبتنفيذ هذا النظام الغذائي بشكل صحيح، يتمكن الأفراد من أداء الرياضة على أكمل وجه والحصول على جميع العناصر الغذائية اللازمة للحفاظ على صحتهم العامة.

فالعادات السلوكية في تناول الغذاء من إذ النوعية والكمية والتوقيت الصحيح الذي يتناسب مع حياته الرياضية والناجحة عن الوعي والمعرفة لها الأثر الإيجابي في صحة الرياضي، وتتعدد وتتوسع الدوافع التي تشجع الأفراد على ممارسة الرياضة، وتتفاوت مظاهر هذه الدوافع على وفق نوع الأنشطة الرياضية التي يمارسها الفرد. كما تختلف آلية تحقيق الأهداف المنشودة من خلال هذه الممارسات. فعوامل الدافع لدى الرياضيين تتشكل نتيجة تفاعل العوامل الشخصية والبيئية التي قد تتغير مع مرور الوقت، خاصة عندما يستمر الفرد في ممارسة النشاط الرياضي لفترات طويلة. وعلى الرغم من اختلاف وجهات نظر بعض العلماء في مجال

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

إن التقدم في الحياة العصرية يعتمد على المعرفة الدقيقة والحديثة المبنية على الأسس العلمية، والرياضة كجزء من مجالات الحياة تحتاج للعلم حتى نستطيع الوصول لأعلى المستويات، ولتحقيق ذلك كان لا بد من أن يمتد العمل الرياضي الى مجالات عديدة ليس فقط باستخدام الأدوات في التدريب بل الى أبعد من ذلك ومن أهمها التغذية. وكما جاء في النص القرآني: {وكلوا واشربوا ولا تُسرفوا إنه لا يُحِبُّ المسرفين} (الأعراف:31).

أظهرت الأبحاث والدراسات السابقة نتائج متنوعة في هذا المجال. إذ أكدت وزارة الصحة في المملكة العربية السعودية (٢٠٠٨) على أهمية ربط مفهوم الصحة العامة باللياقة البدنية، وذلك لأن هناك علاقة وثيقة بين مختلف جوانب اللياقة البدنية والصحة العامة. وأشارت الوزارة إلى أن ممارسة التمرينات البدنية بشكل منتظم تساهم بشكل كبير في تقليل مخاطر الإصابة بأمراض الجهاز القلبي التنفسي، فضلاً عن تقليل الاضطرابات النفسية والمساعدة في مواجهة ضغوط الحياة اليومية. كما أن مستوى اللياقة البدنية يتأثر بالعديد من العوامل الوراثية ويعكس درجة النمو البدني للفرد. لذلك، تعد التربية الرياضية وسيلة فعالة لتحسين مستوى اللياقة البدنية، مما يساهم في تعزيز الصحة العامة وتقليل احتمالية الإصابة بأمراض العصر المختلفة.

ويشير حداد (٢٠٠٠) إلى أن الهدف من التثقيف والتوعية

العاشر وتتعلق الدراسة بالكشف عن مستوى وعي طلبة المرحلة الثانوية للغذاء الصحي ومدى ارتباطهم بالدوافع لممارسة الأنشطة الرياضية.

مشكلة الدراسة:

الهدف الرئيس لهذه الدراسة هو التعرف الى العلاقة بين الوعي الصحي-الغذائي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة قلقيلية، ومن خلال عمل الباحثان في سلك التربية والتعليم والجامعة لفترة طويلة لاحظا ان هناك ضعف في العلاقة بين مستوى الوعي الصحي-الغذائي ودوافع ممارسة النشاط الرياضي لدى طلبة المرحلة الثانوية، وقد جاءت هذه الدراسة لتتقصى العلاقة بين الوعي الصحي-الغذائي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة قلقيلية، والتعرف الى الفروق في الوعي الصحي-الغذائي ودافع ممارسة الأنشطة الرياضية تبعاً لمتغير الجنس.

تساؤلات الدراسة: سعت الدراسة الاجابة عن التساؤلات التالية:

١- ما مستوى الوعي الصحي-الغذائي لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية؟

٢- ما دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية؟

٣- ما العلاقة بين الوعي الصحي-الغذائي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة؟

٤- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الوعي الصحي-الغذائي لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية تعزى الى متغير الجنس؟

٥- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية تعزى الى متغير الجنس؟

أهداف الدراسة: سعت الدراسة الحالية التعرف الى:

١- مستوى الوعي الصحي-الغذائي لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية.

٢- دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة

علم النفس الرياضي حول تفسير مفهوم الدوافع الرياضية، إلا أنه يوجد اتفاق شبه عام على الدور الحيوي الذي تلعبه هذه الدوافع في تحفيز السلوك وتوجيهه نحو تحقيق الأهداف (علاوي، ٢٠٠٢).

وتختلف دوافع المشاركة في الأنشطة الإنسانية المتنوعة، سواء كانت رياضية، ثقافية، فنية، أو اجتماعية، تبعاً لاختلاف الأفراد واهتماماتهم ورغباتهم. ومن هنا، فإن فهم دوافع الأفراد تجاه ممارسة نشاط معين يعد أمراً بالغ الأهمية، إذ يؤثر بشكل كبير على استمرارية الفرد في هذا النشاط أو توقفه عنه. تلعب الدوافع دوراً مهماً في علم النفس، كونها أساساً لفهم تفسير السلوك الإنساني في مختلف جوانبه. فكل سلوك إنساني ينطوي على دافع أو حافز يدفع الشخص للقيام بنشاط معين، ويتوجه هذا السلوك نحو هدف يهدف إلى إشباع الحاجة أو الرغبة الكامنة وراء الدافع. على سبيل المثال، إذا رغبت شخص ما في ممارسة الأنشطة الرياضية، فإنه يبدأ بالبحث عن النشاط المناسب له لتحقيق حاجاته ورغباته (العنوم، ٢٠٠٩).

تعد المرحلة الثانوية من المراحل الحاسمة في تقدم أو تأخر المجتمع، إذ تلعب دوراً كبيراً في نمو الطالب وتطوره من خلال توفير خبرات تسهم في تلبية حاجاته النفسية والاجتماعية. مما يتلقاه الطالب في هذه المرحلة يأتي بعد تأثيرات الأسرة، مما يجعلها مرحلة محورية في حياته. لذلك، أصبح الاهتمام بالمرحلة الثانوية ضرورة ملحة، وهو ما أكدته العديد من الدراسات والأبحاث التربوية. إنها مرحلة أساسية في السلم التعليمي، إذ تمهد للانتقال إلى التعليم الجامعي، فضلاً عن دورها البارز في تنمية شخصية الطالب المستقبلية وتوسيع مداركه من خلال الأنشطة المنظمة والفعاليات المتنوعة التي يشارك فيها، مما يتيح له اكتساب العديد من الخبرات الجديدة (الفوا، ٢٠١٣).

في ضوء مما سبق تعد هذه الدراسة جهداً متواضعاً من خلال تركيز الباحثان على جانب مهم من العلاقة بين مستوى الوعي الصحي-الغذائي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة قلقيلية وتركزت الدراسة على الصف

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

الدافع: الدافع هو حالة داخلية مصحوبة بالتوتر، وتثير السلوك في ظروف معينة، وتوجهه، وتؤثر فيه (عان، 1995).

المرحلة الثانوية: هي تلك المرحلة التي تلي المرحلة المتوسطة وفترة الدراسة بها ثلاث سنوات، وهي مرحلة ثقافية هدفها تربية الطالب من جميع الجوانب مع مراعاة خصائص نموه ليكون عضوا نافعا في البيئة التي يعيش فيها (الأختر والهديب، 2006).

الدراسات السابقة: دراسات سابقة حول مستوى الوعي الصحي -

الغذائي

وفي دراسة عبد القادر (2019) هدفت الدراسة الى التعرف على المستوى الغذائي والصحي والرياضي لطلاب وطالبات المسار العلمي والمسار الإنساني في جامعة طيبة، تبعا لمتغيرات الجامعة، الجنس والكلية، ولتحقيق ذلك اختار الباحثان عينة قوامها (400) بواقع (235) طالبا وطالبة من المسار العلمي و(165) طالب وطالبة من المسار الإنساني طالب وطالبة من جامعة طيبة. وقد توصل الباحثان الى ان مستوى الوعي الغذائي والصحي لدى أفراد العينة كان منخفضا، إذ وصلت النسب المئوية للاستجابة على الفقرات الى (48%) فضلا عن ظهور فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الغذائي والصحي والرياضي لدى الطلاب والطالبات على المسارين العلمي والإنساني، وتبعا لمتغير الجنس لصالح الطالبات.

دراسة حلاب (2018) بعنوان "مستوى الوعي الصحي وكيفية الحصول على المعلومات الصحية لدى طلبة جامعة أبو ضياف - المسيلة" هدفت إلى التعرف على مستوى الوعي الصحي ومصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى طلبة جامعة محمد بوضياف. شملت الدراسة 96 طالبا وطالبة تم اختيارهم عشوائيا، إذ تم تطبيق استبانة لقياس الوعي الصحي تتكون من 55 فقرة موزعة على 5 مجالات مختلفة. أشارت نتائج الدراسة إلى أن

قليلية.

3-العلاقة بين الوعي الصحي-الغذائي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية.

4-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي-الغذائي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية تعزى الى متغير الجنس.

أهمية الدراسة: يمكن إيجاز أهمية الدراسة في النقاط التالية:

1-تعد الدراسة في حدود علم الباحثان من الدراسات الأولى على مستوى محافظة قلقيلية التي تسهم في معرفة مستوى الوعي الصحي والغذائي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة الصف العاشر.

2-تسهم في إيجاد العلاقة بين مستوى الوعي الصحي-الغذائي والوعي الاجتماعي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية.

3-معرفة الفروق في مستوى الوعي الصحي والغذائي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة الصف العاشر تبعا لمتغير الجنس.

حدود الدراسة

الحد البشري: تم إجراء الدراسة على عينة من طلبة المرحلة الثانوية في مدارس محافظة قلقيلية وتحديدًا طلبة الصف العاشر.

الحد المكاني: تم إجراء الدراسة في مدارس محافظة قلقيلية التي تضم المرحلة الثانوية ابتداء من الصف العاشر الى الصف الثاني عشر والتابعة لوزارة التربية والتعليم في دولة فلسطين.

الحد الزمني: تم إجراء هذه الدراسة في الفصل الدراسي الثاني في الفترة الزمنية ما بين 20/4/2024-20/5/2024 م.

مصطلحات الدراسة

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

الوعي الغذائي: معرفة المعلومات الخاصة بالغذاء والتغذية

دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي تبعاً لبعض المتغيرات، إذ كانت الفروق لصالح جامعة القدس مقارنة بجامعة النجاح، ولصالح الكليات العلمية مقارنة بالكليات الإنسانية، ولصالح الطالبات مقارنة بالطلاب، ولصالح الطلبة ذوي المعدلات التراكمية الأعلى.

قام بارزغاري وآخرون (Barzegari, et al2011) بدراسة هدفت التعرف إلى الوعي الغذائي والاتجاهات والعادات الغذائية لدى الطلبة في جامعة بيام نور في إيران. واشتملت عينة الدراسة على (417) طالبا وطالبة من التخصصات العلمية والإنسانية المختلفة. ولجمع البيانات تم استخدام مقياس بارمنتر وواردل (Parmenter & Wardle, 1999). وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الوعي الغذائي كان متوسطا لدى طلبة التربية الرياضية وأفضل من جميع التخصصات العلمية، وأظهرت النتائج أيضا عدم وجود فروق دالة إحصائية في الوعي الغذائي تبعاً لمتغيري الجنس والتخصص العلمي. وأوصت الدراسة بضرورة تركيز الطلبة على تغذيتهم، وطرح مساقات للتغذية وأهميتها في الخطط الدراسية لمختلف التخصصات العلمية.

دراسات سابقة حول دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية:

أجرت الناجي (2022) دراسة بعنوان (العلاقة بين الوعي الصحي-الغذائي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طالبات الثانوية العامة في محافظة الخليل). هدفت الدراسة للتعرف على العلاقة بين الوعي الصحي-الغذائي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طالبات الثانوية العامة في محافظة الخليل، فضلا عن تحديد الفروق في العلاقة بين الوعي الصحي-الغذائي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية تبعاً لمتغيرات مكان السكن، ومستوى التعليمي للأب والأم، ولتحقيق ذلك استخدمت الباحثة المنهج الوصفي وذلك لملائمته لأهداف الدراسة على عينة قصديه عمديه من طالبات الثانوية العامة في محافظة الخليل والبالغ عددهم (136) طالبة، وبعد جمع البيانات تم تحليلها باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS). وأظهرت نتائج الدراسة ان العلاقة بين الوعي الصحي-الغذائي ودوافع ممارسة

مستوى الوعي الصحي لدى أفراد العينة كان منخفضاً في جميع المجالات، مما يشير إلى الحاجة الملحة لزيادة الوعي الصحي لدى الطلبة. كما أظهرت النتائج أنه لا توجد فروق معنوية بين الجنسين في مستوى الوعي الصحي.

دراسة ياسين (2017) بعنوان "مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة أقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية" هدفت إلى التعرف على مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة أقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية بالضفة الغربية، فضلا عن التعرف على الفروق في مستوى الوعي الصحي والغذائي تبعاً لمتغيرات الجنس، والجامعة، والسنة الدراسية، والمعدل التراكمي. لتحقيق هذه الأهداف، أجريت الدراسة على عينة عشوائية قوامها ٤٣٢ طالباً وطالبة من أقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية. وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي المسحي باعتباره مناسباً لطبيعة تساؤلات الدراسة، إذ تم تطبيق استبيان لجمع المعلومات والبيانات. بعد جمع البيانات، تم تحليلها باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لإجراء التحليلات الإحصائية اللازمة واستخلاص النتائج. أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الوعي الصحي لدى طلبة أقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية كان مرتفعاً، إذ بلغت النسبة المئوية للاستجابة ٧٧.٢%. أما بالنسبة لمستوى الوعي الغذائي، فقد كان متوسطاً إذ كانت النسبة المئوية للاستجابة ٦٦.٢%.

دراسة عبد الحق وآخرون (2012) هدفت إلى التعرف على مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعتي النجاح الوطنية والقدس، فضلا عن تحديد الفروق في مستوى الوعي الصحي تبعاً لمتغيرات مثل الجامعة، الجنس، الكلية، والمعدل التراكمي. وقد تم اختيار عينة الدراسة من ٨٠٠ طالب وطالبة، بواقع ٥٠٠ طالب وطالبة من جامعة النجاح الوطنية و٣٠٠ طالب وطالبة من جامعة القدس. أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الوعي الصحي العام لدى أفراد العينة كان متوسطاً، إذ بلغت النسبة المئوية للاستجابة على فقرات الاستبانة ٦٤.٨%. كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات

وذلك بناءً على دوافع عدة، منها الحفاظ على الوزن المثالي، تحسين الصحة، الحفاظ على الشباب، والمظهر الجسدي الجيد. كما كشفت الدراسة عن بعض المعوقات التي تحد من ممارسة الرياضة، مثل الضغط الدراسي وبعد النادي عن المنزل.

٢- منهجية الدراسة وإجراءاتها:

٢-١ **منهج الدراسة:** استخدم المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وأشكاله الارتباطية والتحليلية للبيانات الكمية، وذلك نظراً لتلائمهم مع طبيعية الدراسة وأهدافها.

٢-٢ **مجتمع الدراسة:** اشتمل مجتمع الدراسة على جميع طلبة الصف العاشر في المدارس الحكومية في محافظة قلقيلية، والبالغ عددهم (٢٢٤٦) طالباً وطالبة، وفقاً للكشوفات والسجلات الرسمية لمديرية التربية والتعليم خلال العام الدراسي (٢٠٢٤-٢٠٢٥ م).

٢-٣ **عينة الدراسة:** أجريت الدراسة على عينة طبقية- عشوائية قوامها (٦٧٠) طالباً وطالبة من طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية، إذ تمثل العينة تقريباً (٣٠٪) من مجتمعها، والجدول (١) يبين توزيع أفراد عينة الدراسة وفق متغير الجنس.

جدول (١) يبين توزيع أفراد عينة الدراسة وفق متغير الجنس (ن=٦٧٠).

المتغيرات المستقلة	مستوى المتغير	التكرار	النسبة المئوية %
الجنس	ذكر	٢٩٣	٤٣.٧
	أنثى	٣٧٧	٥٦.٣
	المجموع	٦٧٠	١٠٠٪

٢-٤ **أداتا الدراسة:** في ضوء أهداف الدراسة تم استخدام أداتين للدراسة، إذ تقيس الأداة الأولى الوعي الصحي-الغذائي، وتقيس الأداة الثانية دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية، وفيما يلي الوصف لذلك:

أولاً: أداة الوعي الصحي-الغذائي: من خلال مراجعة الباحثان للأدب التربوي والاطلاع على الدراسة السابقة المرتبطة بالوعي الصحي-الغذائي مثل دراسة عبد القادر (٢٠١٩) ودراسة حلاب (٢٠١٨) ودراسة ياسين (٢٠١٧) ودراسة عبد الحق واخرون (٢٠١٢) ودراسة قديمي (٢٠٠٩)، تم تصميم أداة لقياس الوعي الصحي-الغذائي لدى طلبة الصف العاشر، إذ تكونت

الأنشطة الرياضية لدى طالبات الثانوية العامة في محافظة الخليل كان كبير جداً إذ كانت النسبة المئوية (٨٦٪). وان علاقة الوعي الصحي لدى طالبات الثانوية العامة في محافظة الخليل كان كبير جداً إذ كانت النسبة المئوية للاستجابة (٨٣٪)، أما للوعي الغذائي كان مرتفعاً إذ كانت النسبة المئوية للاستجابة (٩٦٪)، بينما كانت النسبة المئوية لدوافع ممارسة الأنشطة الرياضية مرتفعاً إذ كانت (٩٤٪)، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ايجابية قوية ذات دلالة إحصائية لمعرفة العلاقة بين الوعي الصحي-الغذائي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طالبات الثانوية العامة في محافظة الخليل إذ كانت قيمة معامل الارتباط بيرسون (٧٢٪).

أجرت فقها (٢٠٢٠) دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى المدربات والفتيات المشتركات في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية في فلسطين، وكذلك التعرف على الفروق في مستوى الوعي الصحي والغذائي تبعاً لمتغيرات الصفة (المدربة أو الفتاة)، مكان السكن، والمستوى التعليمي. استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الذي يتناسب مع أهداف الدراسة، وتم تطبيقه على عينة قصدية مكونة من ١٣٧ مدربة وفتاة مشتركين في مراكز اللياقة البدنية في تلك المنطقة. وبعد جمع البيانات، تم تحليلها باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).

أجرت المهيزع (٢٠١٩) دراسة تهدف إلى تسليط الضوء على واقع ممارسة طالبات جامعة الملك سعود للنشاط البدني كنمط حياة صحي. كما ركزت الدراسة على معرفة الدوافع التي تشجع الطالبات على ممارسة الرياضة، مستوى الوعي الصحي لديهن، والمعوقات التي قد تحول دون ممارسة النشاط البدني كجزء من نمط حياة صحي. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي للحصول على معلومات دقيقة تسهم في تحقيق إجابات شافية لأسئلة البحث. وتم جمع البيانات من خلال إجراء مقابلات مع عينة من الطالبات بلغ عددهن (٨) من مختلف كليات الجامعة في العام الدراسي ١٤٣٩/١٤٤٠هـ. أظهرت نتائج الدراسة أن الطالبات يمارسن الأنشطة البدنية المختلفة ضمن نمط حياتهن الصحي،

الإيجابي.

٢-٥ **الصدق لأداتي الدراسة:** استخدم الباحثان صدق المحكمين كخطوة أولى للتأكد من صدق الأداتين، وذلك بعد عرضهما على مجموعة من الخبراء، إذ طلب من السادة المحكمين إبداء رأيهم حول الفقرات ووضوحها ومدى تمثيلها للموضوع التي تدرسه، وكانت نتائج صدق المحكمين التي اجمع عليها كثر من (٨٠٪) من المحكمين كما يلي:

٢-٥-١ **أداة الوعي الصحي- الغذائي:** تكونت الأداة بصورتها الأولية من (٣١) فقرة وبعد التحكيم وإجراء التعديلات أصبحت الأداة بصورتها النهائية مكونة من (٣٠) فقرة.

٢-٥-٢ **أداة دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية:** تكونت الأداة بصورتها الأولية من (٣٠) فقرة وبعد التحكيم وإجراء التعديلات المطلوبة بقيت الأداة بصورتها النهائية مكونة من (٣٠) فقرة وتم الاكتفاء بإجراء التعديلات اللغوية فقط.

وبعد التحكيم تم استخدام صدق الاتساق الداخلي (Internal Consistency Validity) من خلال استخراج قيم معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient) بين الفقرات والدرجة الكلية للأداة، وذلك بعد إجراء تجربة استطلاعية على عينة قوامها (٤٠) طالباً وطالبة من طلبة الصف العاشر تم استبعادهم من عينة الدراسة، إذ تراوحت قيم معامل الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية لأداة الوعي الصحي-الغذائي ما بين (٠.٤٥-٠.٨٣)، ولأداة دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية تراوحت قيم معامل الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية ما بين (٠.٦٣-٠.٩٠)، وكانت جميعها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.01$)، وبالتالي تقيس أداتي الدراسة ما وضعت لأجله.

٢-٦ **الثبات لأداتي الدراسة:** للتأكد من ثبات أداتي الدراسة تم استخدام معادلة كرونباخ الفا (Cronbach's Alpha) للعينة الاستطلاعية، إذ كانت قيمة معامل الثبات لأداة الوعي الصحي-الغذائي ككل (٠.٩٦)، وأن قيم الثبات لمجال الوعي الصحي والوعي الغذائي كانت على التوالي (٠.٩٤، ٠.٩٢) كما في

الأداة بصورتها النهائية من (٣٠) فقرة موزعة بالتساوي على مجالين، المجال الأول يتعلق بالوعي الصحي وعدد فقراته (١٥)، والمجال الثاني يتعلق بالوعي الغذائي وعدد فقراته (١٥) فقرة. وتكون سلم الاستجابة على الفقرات من خمسة استجابة (١-٥)، إذ تمثل الدرجة (١) أقل استجابة وتمثل الدرجة (٥) أعلى استجابة وفق تدرج ليكرت الخماسي، وبالتالي كان توزيع الدرجات كما يلي: درجة كبيرة جداً (٥) درجات، درجة كبيرة (٤) درجات، درجة متوسطة (٣) درجات، درجة قليلة (٢) درجة، ودرجة واحدة لدرجة قليلة جداً، علماً بأن صياغة جميع الفقرات كانت في نفس الاتجاه الإيجابي.

ثانياً: أداة دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية: من خلال مراجعة الباحثان للأدب التربوي والاطلاع على الدراسة السابقة المرتبطة بدوافع ممارسة الأنشطة الرياضية مثل دراسة الناجي (٢٠٢٢) ودراسة فقها (٢٠٢٠) ودراسة Mohammdinet al (٢٠١٥) ودراسة المهيزع (٢٠١٩)، تم تصميم أداة لقياس الدوافع لدى طلبة الصف العاشر، إذ تكونت الأداة بصورتها النهائية من (٣٠) فقرة موزعة على أربعة مجالات وهي:

١- مجال الدوافع النفسية وعدد فقراته (٨)، ويتضمن الفقرات (١-٨).

٢- مجال الدوافع الاجتماعية وعدد فقراته (٧) ويتضمن الفقرات (٩-١٥).

٣- مجال الدوافع البدنية والصحية وعدد فقراته (٦)، ويتضمن الفقرات (١٦-٢١).

٤- مجال دوافع الميول الرياضية وعدد فقراته (٩)، ويتضمن الفقرات (٢٢-٣٠).

وتكون سلم الاستجابة على الفقرات من خمسة استجابة (١-٥)، إذ تمثل الدرجة (١) أقل استجابة وتمثل الدرجة (٥) أعلى استجابة وفق تدرج ليكرت الخماسي، وبالتالي كان توزيع الدرجات كما يلي: درجة كبيرة جداً (٥) درجات، درجة كبيرة (٤) درجات، درجة متوسطة (٣) درجات، درجة قليلة (٢) درجة، ودرجة واحدة لدرجة قليلة جداً، علماً بأن صياغة جميع الفقرات كانت في نفس الاتجاه

وتم استبعاد (١٦) استجابة لا تصلح للمعالجة الإحصائية بسبب عدم رغبة الطلبة بالمشاركة بالدراسة.
-بعد الانتهاء من جمع البيانات تم ترميزها وإدخالها إلى البرنامج الإحصائي (SPSS) لكي يتم معالجتها إحصائياً.
-الوصول إلى نتائج الدراسة ومناقشتها والتي في ضوءها تم التوصل إلى الخلاصة والتوصيات.

المعالجات الإحصائية: للوصول إلى نتائج الدراسة تم استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) وبرنامج أموس (AMOS for SPSS) من خلال تطبيق ما يلي: (المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتحديد مستوى كل من الوعي الصحي-الغذائي ودرجة دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى عينة الدراسة، معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient) لتحديد العلاقة الوعي الصحي-الغذائي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية، وكذلك للتحقق من صدق الاتساق الداخلي (Internal Consistency Validity) لأداتي الدراسة، اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent T- Test) لتحديد الفروق في أداتي الدراسة وفق متغير الجنس، معادلة كرونباخ الفا (Cronbach's Alpha) لمعرفة ثبات أداتي الدراسة).

٣- عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:

أولاً: ما مستوى الوعي الصحي-الغذائي لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية؟

للإجابة عن التساؤل تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل فقرة ولكل مجال تنتمي له وللمستوى الكلي للوعي الصحي-الغذائي، ونتائج الجداول رقم (٤، ٥، ٦) تبين ذلك. ولتفسير النتائج تم استخدام المتوسطات الحسابية المعتمدة لتصنيف المستويات وفقاً لتدرج ليكرت الخماسي كما وردت في دراسة (الناجي، ٢٠٢٢) وهي:

- (١.٨٠-١) مستوى وعي صحي-غذائي منخفض جداً.
- (١.٨١-٢.٦٠) مستوى وعي صحي-غذائي منخفض.

الجدول (٢). أما لأداة دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية، كانت قيمة معامل الثبات للأداة ككل (٠.٩٦)، وأن قيم الثبات للمجالات تراوحت ما بين (٠.٩٠-٠.٩٥) كما في الجدول (٣). وتعني هذه النتائج أن الأداتين يتمتعان بدرجة عالية من الثبات وتصلحان لتحقيق أغراض الدراسة.

جدول (٢) يبين معاملات الثبات لأداة الوعي الصحي-الغذائي.

الرقم	المجلات	عدد الفقرات	معامل الثبات
١	الصحي	١٥	٠.٩٤
٢	الغذائي	١٥	٠.٩٢
	الأداة ككل	٣٠ -١	٠.٩٦

جدول (٣) يبين معاملات الثبات لأداة دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية.

الرقم	المجلات	عدد الفقرات	معامل الثبات
١	الدوافع النفسية	٨	٠.٩٢
٢	الدوافع الاجتماعية	٧	٠.٩٠
٣	الدوافع البدنية والصحية	٦	٠.٩٣
٤	دوافع الميول الرياضية	٩	٠.٩٥
	الأداة ككل	٣٠ -١	٠.٩٦

٢-٧ إجراءات الدراسة: وإجراء الدراسة قام الباحثان بإتباع الخطوات التالية:

-المسح الشامل- في حدود علم الباحثان والاطلاع على الدراسات السابقة والأدب التربوي المرتبط بمواضيع الوعي الصحي-الغذائي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية، ومن ثم تصميم أدوات الدراسة المتعلقة بالبيانات الكمية.

-تحديد مجتمع الدراسة وعينتها المستهدفة وعينة الخبراء. الحصول على كتاب تسهيل مهمة لجمع البيانات مخاطباً فيه الجهات المعنية والمختصة في وزارة التربية والتعليم.

-التأكد من المعاملات العلمية لأدوات الدراسة من خلال استخدام صدق المحكمين، وبعد التحكيم تم إجراء تجربة استطلاعية على عينة قوامها (٤٠) طالباً وطالبة، للتحقق من صدق الاتساق الداخلي والثبات للأدوات الدراسة المتعلقة بالبيانات الكمية.

-تصميم أدوات الدراسة المتعلقة بالبيانات الكمية إلكترونياً وإرسالها إلى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية، إذ كان عدد الاستجابات السليمة الممثلة لعينة الدراسة (٦٧٠) استجابة،

(٢.٦١ - ٣.٤٠) مستوى وعي صحي-غذائي متوسط.

(٣.٤١ - ٤.٢٠) مستوى وعي صحي-غذائي مرتفع.

(٤.٢١ - ٥) مستوى وعي صحي-غذائي مرتفع جداً.

مجال الوعي الغذائي:

جدول (٥) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى لمجال الوعي الغذائي لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية (ن = ٦٧٠).

الرقم	الفقرات	متوسط لاستجابة*	انحراف المعياري	المستوى
١	ألتزم بتناول وجبة الإفطار في وقتها المحدد.	٣.٢٣	٠.٩٢	متوسط
٢	أهتد أن يكون الغذاء اليومي متكاملًا.	٣.٦٥	٠.٩٠	مرتفع
٣	أتناول المشروبات الباردة أو الساخنة بين الوجبات الأساسية باعتدال.	٣.٣٥	٠.٩٠	متوسط
٤	أهتد بمعرفة المواد الغذائية التي تمنني بالطاقة.	٣.٧٥	٠.٩٦	مرتفع
٥	أحافظ على وزني بالشكل المناسب.	٣.٨٧	٠.٩٩	مرتفع
٦	أكثر من تناول الخضراوات والفواكه الطازجة.	٣.٨٠	٠.٩٩	مرتفع
٧	أجنب الطعام المقلي وأفضل المطبوخ منه.	٣.٤٤	٠.٩٧	مرتفع
٨	أتناول وجباتي الغذائية بوقتها.	٣.٤٥	٠.٩٢	مرتفع
٩	أهتد بقرارة المكونات الغذائية للأطعمة قبل شرائها.	٣.٥٤	٠.٩٥	مرتفع
١٠	أجنب تناول الوجبات الجاهزة أو السريعة بكثرة في نظامي الغذائي.	٣.٥٠	٠.٩٩	مرتفع
١١	أتناول طعامي أمام التلفاز أو أمام الموبايل.	٣.٢٧	٠.٩٦	متوسط
١٢	أتناول وجباتي اليومية في المنزل بين أفراد أسرتي.	٤.١٠	٠.٩٥	مرتفع
١٣	أتناول الأوعية التي تحتوي على الدهون والسكريات باعتدال.	٣.٤٨	٠.٨٨	مرتفع
١٤	أدرك أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية؛ لأنها تعمل على تحسين الأداء الوظيفي للجسم.	٣.٨٣	٠.٩٤	مرتفع
١٥	أعي أهمية برامج الإرشاد الغذائي في توجيه السلوك الغذائي السليم لدي.	٣.٨١	٠.٩٦	مرتفع
	المستوى الكلي لمجال الوعي الغذائي	٣.٦٠	٠.٥٧	مرتفع

*أقصى استجابة (٥) درجات.

تشير نتائج الجدول (٥) أن المستوى الكلي لمجال الوعي الغذائي لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية كان مرتفعاً وبمتوسط استجابة (٣.٦٠)، وكان المستوى مرتفعاً على الفقرات (٢، ٤ - ١٠، ١٢، ١٣، ١٤، ١٥)، إذ تراوحت متوسطات الاستجابة عليها ما بين (٣.٤٤ - ٤.١٠)، بينما كان المستوى متوسطاً على الفقرات (١، ٣، ١١)، إذ كانت متوسطات الاستجابة عليها على التوالي (٣.٢٣، ٣.٣٥، ٣.٢٧).

خلاصة نتائج التساؤل لأول:

جدول (٦) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى للوعي الصحي-الغذائي لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية (ن = ٦٧٠).

الرقم	المجلات	المتوسط الحسابي*	الانحراف المعياري	المستوى
١	الصحي	٤.٠٩	٠.٥٧	مرتفع
٢	الغذائي	٣.٦٠	٠.٥٧	مرتفع
	المستوى الكلي للوعي الصحي-الغذائي	٣.٨٥	٠.٥٣	مرتفع

*أقصى استجابة (٥) درجات.

تشير نتائج الجدول (٦) أن المستوى الكلي للوعي الصحي-الغذائي لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية كان مرتفعاً، إذ كان متوسط الاستجابة (٣.٨٥)، وكان المستوى مرتفعاً على

مجال الوعي الصحي:

جدول (٤) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى لمجال الوعي الصحي لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية (ن = ٦٧٠).

الرقم	الفقرات	متوسط لاستجابة*	انحراف المعياري	المستوى
١	أهتد بقرارة تاريخ الإنتاج وال انتهاء على المواد الغذائية قبل شرائها.	٤.٣٠	٠.٨٢	مرتفع جداً
٢	أحافظ على سلامة عيني بعدم إيقانها لفترات طويلة أمام شاشات الموبايل أو الحاسوب أو التلفاز.	٤.١٢	٠.٩١	مرتفع
٣	أراعي عند اختيار ملابسها مناسبة لدرجة حرارة الجو.	٤.٣٣	٠.٧٥	مرتفع جداً
٤	أهتد بتعليم أطفاري كماً احتاج الأمر لذلك.	٤.٤٧	٠.٧٣	مرتفع جداً
٥	أحرص على عدم تسخين الطعام بأي وعاء بلاستيكي بالميكرويف.	٤.٢٥	٠.٩٧	مرتفع جداً
٦	أهتد بمعرفة كيفية التقاط الأشياء وحملها عن الأرض.	٤.٠٣	٠.٩٢	مرتفع
٧	أضع الطعام جيداً قبل بلعه.	٤.٢٣	٠.٨١	مرتفع جداً
٨	أعي أهمية برامج الإرشاد الغذائي في توجيه السلوك الغذائي السليم لدي.	٤	٠.٨٩	مرتفع
٩	أجنب الحديث أثناء تناول الطعام.	٤.٠٣	٠.٩٣	مرتفع
١٠	أبتعد عن تناول المياه الغازية والكوولا.	٣.٤٩	٠.٩٨	مرتفع
١١	أهتد بالنوم والراحة لساعات كافية.	٤.١٦	٠.٩٠	مرتفع
١٢	أهتد بمعرفة الطريقة السليمة لحمل الحقيبة المدرسية.	٤.١١	٠.٧٨	مرتفع
١٣	أهتد بتناول الفواكه قبل الطعام.	٣.٣٧	٠.٩٩	متوسط
١٤	أهتد بتناول الأطعمة المشوية.	٤.٢٧	٠.٩٢	مرتفع جداً
١٥	أهتد بتناول الأطعمة المشوية.	٤.٢٦	٠.٩١	مرتفع جداً
	المستوى الكلي لمجال الوعي الصحي	٤.٠٩	٠.٥٧	مرتفع

*أقصى استجابة (٥) درجات.

تشير نتائج الجدول (٤) أن المستوى الكلي لمجال الوعي الصحي لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية كان مرتفعاً وبمتوسط استجابة (٤.٠٩)، وكان المستوى مرتفعاً جداً على الفقرات (١، ٣، ٤، ٥، ٧، ١٤، ١٥)، إذ كانت متوسطات الاستجابة عليها أكبر من (٣.٤٠)، وكان المستوى مرتفعاً على الفقرات (٢، ٦، ٨ - ١٢)، إذ تراوحت متوسطات الاستجابة عليها (٣.٤٩ - ٤.١٢)، بينما كان المستوى متوسطاً على الفقرة (١٣) وبمتوسط استجابة عليها (٣.٣٧).

الصحية التي يجب أن يتمتع فيها الفرد وخاصة الرياضي منها فضلا عن القنوات الفضائية للأطفال التي تضم برامج مهمة لتنشئة جيل واعي صحيا ومحافظا على نفسه والتي تبقى راسخة عند الكثير من الأطفال ولا ننسى القوات الصحية المتخصصة بتنمية الوعي للأفراد.

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

ثانيا: ما دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية؟

للإجابة عن التساؤل تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل فقرة ولكل مجال تنتمي له وللدرجة الكلية للدوافع، ونتائج الجدول (٧) تبين ذلك. ولتفسير النتائج تم استخدام المتوسطات الحسابية المعتمدة لتصنيف الدرجات وفقاً لتدرج ليكرت الخماسي كما وردت في دراسة (الناجي، ٢٠٢٢) وهي:

- (١.٨٠-١) درجة قليلة جداً.

- (١.٨١-٢.٦٠) درجة قليلة.

- (٢.٦١-٣.٤٠) درجة متوسطة.

- (٣.٤١-٤.٢٠) درجة كبيرة.

- (٤.٢١-٥) درجة كبيرة جداً.

المجالين الصحي والغذائي لدى الطلبة، إذ كان متوسط الاستجابة عليهما على التوالي (٤.٠٩، ٣.٦٠).

وفيما يتعلق بالدرجة المرتفعة للوعي الصحي-الغذائي لدى طلبة الصف العاشر ويرى الباحثان ان سبب ذلك يعود إلى وعي الأهل بالعادات الصحية السليمة كادراك أهمية النظافة العامة مثل نظافة البيت وما يحيط به وأيضا النظافة الشخصية والاهتمام بها منذ الصغر فتصبح عادة يومية مثل تنظيف الأسنان صباحا ومساءً وتتاول الأكل الصحي واهتمام المدارس بالقواعد الصحية ونشر الوعي بها من خلال ورشات ندوات كتيبات فعاليات وأيضا هناك مناهج دراسية تركز على أهمية التربية الصحية، ومن جانب حصة التربية الرياضية فالتركيز على الزي الملائم لحالة الطقس واختيار الملابس القطنية وتلائم أيضا طبيعة القوام لدى الطلبة فهذا دليل على أنها تتفق مع الاهتمام بنشر الوعي الصحي وأيضا مادة التربية المهنية التي تعمل على توعية الطلبة بالعناية بصحتهم وطبيرة الأكل وأيضا كيفية حساب السرعات الحرارية لديهم.

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

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

إذ جاءت النتيجة متفقة مع دراسة ياسين (2017) التي أظهرت نتائجها مستوى عالي من الوعي الصحي وقد يكون السبب في ارتفاع الوعي الصحي إلى وجود القنوات التلفزيونية واهتمامها بالمقابلات مع أساتذة التربية الرياضية والحديث عن أهم الأمور

(الدوافع البدنية والصحية) بدرجة كبيرة جداً وبمتوسط حسابي (٤.٢١)، ويليه مجال (الدوافع النفسية) بدرجة كبيرة وبمتوسط حسابي (٤.٠٢)، بينما كانت أقل استجابة على مجال (دوافع الميول الرياضية) بدرجة كبيرة وبمتوسط حسابي (٣.٨٣).

ويرى الباحثان أن السبب في حصول الدوافع البدنية والصحية بالدرجة الأولى والدوافع النفسية بالدرجة الثانية والدوافع الاجتماعية بالدرجة الثالثة ودوافع الميول الرياضية بالدرجة الأخيرة لممارسة الأنشطة الرياضية على فقرات هذا المجال يعود إلى الاهتمام الكبير من قبل الطلبة بأهمية دوافع البدنية والصحية والجمالية لممارسة الأنشطة الرياضية إذ أنها تعمل تنشيط الدورة الدموية وأيضا لها دور كبير في رفع كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري التنفسي والجهاز القلبي وتحسين مستوى اللياقة البدنية والوقاية من الأمراض وتقوية جهاز المناعة والحصول على الوزن المناسب وقوام متناسق ولتجنب مظاهر الشيخوخة، وتلعب الدوافع الاجتماعية دور مهم في إنشاء العلاقات الاجتماعية بين أفراد المجتمع ككل وبين الطلبة بشكل خاص، والعمل على تحقيق المساواة بين الجنسين والترويج عن النفس والشعور بالتقاول أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية مما يؤدي إلى تحسين الحالة المزاجية والشعور بالراحة وبناء علاقات قوية بين الأصدقاء ويمكن أن يعود ذلك إلى بعض الأنشطة التي تقوم بها المدارس والجامعات والنوادي عن طريق عمل مسابقات رياضية ومخيمات صيفية من أجل توطيد العلاقات الاجتماعية وإيجاد حلول للمشاكل الاجتماعية التي ترافق وقت الفراغ .

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

جدول (٧) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى والدرجة لدوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية (ن = ٦٧٠).

الرقم	الفقرات	متوسط لاستجابة*	لانحراف المعياري	درجة التقدير
١	أحب ممارسة الأنشطة الرياضية من أجل الترويج عن النفس.	٤.١٤	٠.٩٤	كبيرة
٢	ممارستي للنشاط الرياضي يمنحني إحساساً بالتقاول.	٤.١٨	٠.٨٩	كبيرة
٣	ممارسة الأنشطة الرياضية تشعرني بتحقيق ذاتي.	٤.١٣	٠.٨٦	كبيرة
٤	تساعدني ممارسة الأنشطة الرياضية في حل المشكلات الاجتماعية.	٣.٦٨	٠.٩٥	كبيرة
٥	تساعدني ممارسة الأنشطة الرياضية في تحقيق التوافق النفسي	٣.٩٩	٠.٩٤	كبيرة
٦	تخزني ممارسة الأنشطة الرياضية في الاعتماد على النفس.	٤.٠٤	٠.٩٢	كبيرة
٧	ممارسة الأنشطة الرياضية تساعدني في التخلص من الضغوطات النفسية.	٤.٠٧	٠.٩٥	كبيرة
٨	ممارسة الأنشطة الرياضية تشعرني بالأمن النفسي.	٣.٩١	٠.٩٥	كبيرة
٩	الدرجة الكلية لمجال الدوافع النفسية	٤.٠٢	٠.٧٧	كبيرة
٩	تعزز ممارسة الأنشطة الرياضية القيم الاجتماعية لدى الطلبة ومجتمعهم.	٣.٩٩	٠.٨٤	كبيرة
١٠	تنعني ممارسة الأنشطة الرياضية لدي القدرة على تحمل المسؤولية.	٣.٩٤	٠.٨٩	كبيرة
١١	ممارسة اللياقة البدنية تساعدني على تكوين العلاقات الاجتماعية.	٣.٧٩	٠.٩٧	كبيرة
١٢	تجدد الأنشطة الرياضية مفهوم المساواة بين الجنسين في المجتمع.	٣.٦٤	٠.٩٦	كبيرة
١٣	تساعدني ممارسة الأنشطة الرياضية في التحرر من القنود الاجتماعية (العادات والتقاليد).	٣.٧٢	٠.٩٥	كبيرة
١٤	تساعدني ممارسة الأنشطة الرياضية في استمرار علاقاتي مع الطلبة وبناء المجتمع جميعهم.	٣.٧٩	٠.٩٠	كبيرة
١٥	ممارسة الأنشطة الرياضية تعكس مظهرًا لراقي اجتماعي.	٤	٠.٩٣	كبيرة
	الدرجة الكلية لمجال الدوافع الاجتماعية	٣.٨٤	٠.٧١	كبيرة
١٦	ممارسة الأنشطة الرياضية تساعدني على تنشيط الدورة الدموية	٤.٣٤	٠.٨٣	كبيرة
١٧	ممارسة الأنشطة الرياضية تفرجني من ضغط الدروس اليومية	٤.١٦	٠.٩١	كبيرة
١٨	ممارسة الأنشطة الرياضية تخلصني من الطاقة السلبية.	٤.١٩	٠.٨٦	كبيرة
١٩	ترفع ممارسة الأنشطة الرياضية من كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري التنفسي.	٤.١٤	٠.٩١	كبيرة
٢٠	ممارسة الأنشطة الرياضية تساعدني في الوقاية من المرض.	٤.١١	٠.٨٥	كبيرة
٢١	ممارسة الأنشطة الرياضية تساعدني في المحافظة على وزن مناسب.	٤.٣٣	٠.٨٢	كبيرة
	الدرجة الكلية لمجال الدوافع البدنية والصحية	٤.٢١	٠.٧٢	كبيرة
٢٢	أنتسي لأسرة رياضية.	٣.٤٢	٠.٩٧	كبيرة
٢٣	أمارس الرياضة منذ الصغر.	٣.٦٣	٠.٩٤	كبيرة
٢٤	أرغب في الإفادة من وقت الفراغ بشيء نافع.	٤.١٤	٠.٨٦	كبيرة
٢٥	أكتشف ذاتي في ممارسة النشاط الرياضي.	٣.٨٧	٠.٩٤	كبيرة
٢٦	أمارس النشاط الرياضي للحصول على المراكز المتقدمة في المسابقات الرياضية.	٣.٥٦	٠.٩٧	كبيرة
٢٧	أمارس النشاط الرياضي لأثبت قدراتي في أداء المهارات.	٣.٨٣	٠.٩٧	كبيرة
٢٨	أمارس النشاط الرياضي لأني أحب معلمة التربية الرياضية.	٣.٩٦	٠.٩٩	كبيرة
٢٩	أشارك في حصص التربية الرياضية وأرتدي الزي الرياضي.	٤.١٣	٠.٩٥	كبيرة
٣٠	أمارس النشاط الرياضي؛ لأرفع من معلمي التراكمي.	٣.٩٣	٠.٩٢	كبيرة
	الدرجة الكلية لمجال دوافع الميول الرياضية	٣.٨٣	٠.٦٨	كبيرة
	الدرجة الكلية للدوافع	٣.٩٧	٠.٦٤	كبيرة

تشير نتائج الجدول (٧) أن الدرجة الكلية لدوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية كانت كبيرة وبمتوسط حسابي (٣.٩٧)، وكانت أعلى استجابة على مجال

الدراسة والعمل على تكوين علاقات اجتماعية سليمة.

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

رابعاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الرابع وينص

على:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الوعي الصحي-الغذائي لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية تعزى إلى متغير الجنس؟

للإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent Samples T-Test)، ونتائج الجدولين (9) يظهر ذلك.

جدول (9) يبين نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق في الوعي الصحي-الغذائي لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية تبعاً لمتغير الجنس (ن= 270).

المجلات	متغير الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	لانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الوعي الصحي	نكر	293	3.95	0.65	-0.74	*0.000
	أنثى	377	4.20	0.48		
الوعي الغذائي	نكر	293	3.63	0.66	1.04	0.297
	أنثى	377	3.58	0.49		
المستوى الكلي	نكر	293	3.79	0.63	-2.45	*0.015
	أنثى	377	3.89	0.44		

*فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

تشير نتائج الجدول (9) أنه توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في المستوى الكلي للوعي الصحي-الغذائي ومجال (الوعي الصحي) لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية تعزى إلى متغير الجنس ولصالح (الإناث)، بينما لا توجد فروق دالة إحصائياً بينهما في مجال الوعي الغذائي.

يرى الباحثان أن في عصر التكنولوجيا والمعلومات أصبح من السهل الحصول على المعلومات التي تتعلق بالمجال الصحي-الغذائي، رغم وجود فروق بين طلبة الصف العاشر لصالح الإناث

ثالثاً: ما العلاقة بين الوعي الصحي-الغذائي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية؟

للإجابة عن التساؤل الرابع تم استخدام معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient) كما يظهر في الجدول (8).

جدول (8) يبين خلاصة نتائج معامل الارتباط بيرسون لدلالة العلاقة بين الوعي الصحي-الغذائي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية (ن= 270).

المتغيرات	دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية			
	الدرجة الكلية	الميل الرياضية	البدنية والصحية	الاجتماعية
الوعي الصحي-الغذائي	**0.61	**0.52	**0.56	**0.55

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

يتضح من نتائج الجدول (8) أنه توجد علاقة طردية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.01$) بين الدرجة الكلية لدوافع ممارسة الأنشطة الرياضية والوعي الصحي-الغذائي لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية، إذ كانت قيم معامل الارتباط على التوالي (0.61)، وتوجد أيضاً علاقة طردية دالة إحصائياً بين الوعي الصحي-الغذائي وجميع مجالات دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية، إذ تراوحت قيم معامل الارتباط ما بين (0.52-0.56).

يرى الباحثان أن وجود علاقة ايجابية طردية بين الدرجة الكلية لدوافع ممارسة الأنشطة الرياضية ومستوى الوعي الصحي-الغذائي لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية يعود السبب في ذلك إلى أن طلبة الصف العاشر لديهم القدر الكافي من المعلومات الثقافية الصحية والغذائية والاجتماعية ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية التي تدفع الطالبات على تناول الغذاء الصحي وممارسة الأنشطة الرياضية من أجل تحسين وظائف أجهزة الجسم والمحافظة على وزن مناسب، وقوام متناسق وتخلص من ضغط

لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية تعزى إلى متغير الجنس ولصالح (الذكور)، بينما لا توجد فروق دالة إحصائياً بينهما في الدرجة الكلية للدوافع وجميع المجالات الأخرى المتبقية. يرى الباحثان الى وجود فروق للدوافع لممارسة الأنشطة الرياضية ان في العديد من المجتمعات تظهر الدراسات ارتفاعا ملحوظا في نسبة الذكور مقارنة بالإناث في ممارسة النشاط الرياضي بدوافع اللياقة البدنية، يرجع هذا التفاوت الى عدة عوامل.

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

ثانياً: الالتزامات المتعلقة بالحمل والولادة قد تؤدي الى انقطاع النساء عن ممارسة النشاط البدني، مما يؤثر على مستويات لياقتهن البدنية، فضلا عن ذلك قد تلعب العادات الاجتماعية والثقافية دورا في تشجيع الرجال أكثر من النساء على ممارسة الرياضة وهذه العوامل مجتمعة أسهم في الفجوة بين الجنسين في هذا المجال.

٤- الخاتمة:

في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها استنتج الباحثان ما يلي:

١- معرفة وفهم الطلبة بالإرشادات الصحية والقواعد الغذائية الصحية تؤكد نتيجة مستوى الوعي الصحي الغذائي في الدراسة الحالية بأنها مرتفعة.

٢- لا يختلف مستوى الوعي الغذائي بين الطلبة الذكور والإناث بينما يختلف في المستوى الصحي لصالح الإناث.

٣- الاهتمام بالدوافع البدنية والجمالية والنفسية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية أدت الى رفع مستوى دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لصالح الذكور.

٤- توجد علاقة طردية دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية لدوافع ممارسة الأنشطة الرياضية والوعي الصحي-الغذائي لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية.

في ضوء أهداف الدراسة والنتائج التي تم التوصل إليها توصل الباحثان الى التوصيات التالية:

إلا ان أفراد العينة لديهم معلومات كافية حول العادات الصحية والتغذية السليمة، وربما يعود السبب الى طبيعة العينة وهو ان الطلبة في مرحلة المراهقة، في هذه المرحلة يبحث الفرد عن كل ما هو مرغوب اجتماعياً، وهذا ما يدفع الإناث الى الاهتمام بالمظهر الخارجي والحفاظ على وزن مثالي للجسم، ولوجود مراكز التغذية التي يشرف عليها اخصائين تغذية مما يزيد من الدافعية للاستمرار في المتابعة خاصة إذا كانت النتائج مرضية.

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

خامساً: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة الصف العاشر

في محافظة قلقيلية تعزى إلى متغير الجنس؟

للإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent Samples T-Test)، ونتائج الجدولين (١٠) يظهر ذلك.

جدول (١٠) يبين نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق في دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة قلقيلية تبعاً لمتغير الجنس (ن=٦٧٠).

مجلات دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية	متغير الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	لانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
النفسية	ذكر	٢٩٣	٤.٠٧	٠.٨٨	١.٦٠	٠.١١١
	أنثى	٣٧٧	٣.٩٧	٠.٦٧		
الاجتماعية	ذكر	٢٩٣	٣.٨٧	٠.٧٨	٠.٨٩	٠.٣٧٤
	أنثى	٣٧٧	٣.٨٢	٠.٦٤		
البدنية والصحية	ذكر	٢٩٣	٤.٢٠	٠.٨١	٠.٤٠-	٠.٦٨٨
	أنثى	٣٧٧	٤.٢٢	٠.٦٥		
الميول الرياضية	ذكر	٢٩٣	٣.٩٧	٠.٧٦	٤.٦٠	*٠.٠٠٠
	أنثى	٣٧٧	٣.٧٢	٠.٦٠		
الدرجة الكلية	ذكر	٢٩٣	٤.٠٣	٠.٧٥	١.٨٣	٠.٠٦٨
	أنثى	٣٧٧	٣.٩٣	٠.٥٣		

*فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

تشير نتائج الجدول (١٠) أنه توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مجال (دوافع الميول الرياضية)

جامعة النجاح للأبحاث للعلوم الإنسانية، المجلد (26)، العدد (4) نابلس، فلسطين.

[٩] العنوم، نبيل. (2009). دراسة دوافع ممارسة طلبة جامعة مؤتة للأنشطة الرياضية داخل الجامعة، مجلة جامعة مؤتة للأبحاث، مؤتة، الأردن.

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

[١١] عنان، محمود عبد الفتاح. (1995). سيكولوجية التربية البدنية والرياضة: النظرية والتطبيق.

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

[١٣] القدومي، عبد الناصر، عبد الرحيم. (2005). مستوى الوعي الصحي ومصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى لاعبي الأندية العربية للكرة الطائرة، مجلة العلوم التربوية والنفسية، كلية التربية، جامعة البحرين، المجلد (6)، العدد (1)، ص 223-263.

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

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

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

[١٧] قنديل، يس، عبد الرحمن. (1990). " التربية الغذائية و تطور الوعي الغذائي لدى أمهات المستقبل، المؤتمر السنوي الثالث للطفل المصري وتنشئته ورعايته، المجلد الثاني، مركز دراسات الطفولة، جامعة عين شمس، مصر .

[18] Barzegari, A., Ebrahimi, M., Azizi, M., & Ranjbar. K. (2011). A study of nutrition knowledge, attitudes and food habits of college students. World Applied Sciences Journal 15 (7): 1012-1017

[19] Mohammdin, M. Amirtash, A. Tojan, F. (2015). The study of factorseffecting elderly womens participation in recreational activities IJBPAS, 4 (7) .970-974.

[20] Potgiter, Sunita. (2013). A review of the latest guidelines for exerciese and sport nutrition from the American College of Sport Nutrition, the International Olympic Committee and the International Society for Sports Nutrition, Lecture, Therapeutic Nnutrition, Division of Human Nutrition ,Faculty of Health Sciences, Stellenbosch University.

١- العمل على نشر الوعي الصحي من خلال عقد الندوات والمحاضرات في المدارس والجامعات بإشراف مختصين بالمجال الصحي.

٢- العمل على دمج مفهوم الوعي الصحي-الغذائي وأهميته في المناهج المدرسية مثل مادة التربية المهنية والعلوم العامة والمساقات الاجبارية في الجامعات مثل التربية الصحية واللياقة البدنية ومادة التغذية والصحة لما لها من دور إيجابي في رفع مستوى الوعي الصحي-الغذائي ودوافع ممارسه الأنشطة الرياضية.

٣- على الجهات المعنية تنفيذ برامج وخطط تعمل على نشر الوعي الصحي-الغذائي والوعي الاجتماعي وأهمية ممارسة الأنشطة الرياضية.

٤- ضرورة تعيين معلم/ة مادة التربية الرياضية في مدارس المرحلة الثانوية لما لله أهمية في رفع مستوى الوعي الصحي-الغذائي ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية.

المصادر:

- [١] القران الكريم
- [٢] الأخرتر، عبد الرحمن والهديب، غسان. (2006). معوقات استخدام تقنيات التعليم والوسائل التعليمية في المرحلة الثانوية بمحافظة الطائف، مجلة كلية المعلمين، (2)6.
- [٣] حداد، شفيق. (2000). الدليل الغذائي للصحة الجيدة، ط3، نوفل للنشر والتوزيع، بيروت، لبنان.
- [٤] الحلبي، سماح إحسان. (2017). دور الإدارة المدرسية في تنمية الوعي الصحي لدى طلبتها بمدارس الغوث الدولية بمحافظة غزة وسبل تعجيله، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، فلسطين.
- [٥] حلاب، رباب. (2018). مستوى الوعي الصحي وكيفية الحصول على المعلومات الصحية لدى طلبة جامعة محمد بو ضياف بالمسيلة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة محمد بوضياف، المسيلة.
- [٦] عبد القادر، رجب سعيد. (2019). مستوى الوعي الغذائي والصحي والنمط الجسماني أثرهما على مؤشر كتلة الجسم ومعدلات الإصابة بمرض السكري لدى طلاب وطالبات جامعة طيبة مجلة جامعة طيبة للعلوم التربوية 14، ع2.
- [٧] الفوا، عبد الناصر عطوه حسن. (2013). دور الإدارة المدرسية في تنمية وعي طلبة المرحلة الثانوية بالتربية البيئية في مدارس محافظات غزة وسبل تحسينه، رسالة ماجستير، كلية التربية - جامعة إلسامية غزة.
- [٨] عبد الحق، عماد، صالح. شناعة، مؤيد. نعيقات، قيس. عمد، سليمان. (2012). مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية وجامعة القدس، مجلة