

دور منهج علم الاحياء في تحقيق الوعي الغذائي والوعي الصحي لدى طلبة الصف الثالث المتوسط

ا.م.د. ميادة طارق عبد اللطيف

وزارة التربية / بغداد

ملخص الدراسة

هدفت الدراسة الى تحديد دور منهج علم الاحياء في تحقيق الوعي الغذائي والوعي الصحي لدى طلبة الصف الثالث المتوسط عن طريق دراسة ميدانية بمدينة بغداد .

ولتحقيق ذلك سعت الدراسة الى الاجابة عن الاسئلة الآتية :

س١. ما مدى اكتساب المفاهيم الغذائية والصحية الواردة في منهج علم الاحياء لدى طلبة الصف الثالث المتوسط؟

س٢. هل يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) بين متوسط درجات اكتساب المفاهيم الغذائية والصحية الواردة في منهج علم الاحياء لدى طلبة الصف الثالث المتوسط ، تبعا ل : الجنس ؟

س٣. ما مدى الوعي الغذائي لدى طلبة الصف الثالث المتوسط ؟

س٤. هل يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) بين متوسط درجات الوعي الغذائي لدى طلبة الصف الثالث المتوسط ، تبعا ل : الجنس ؟

س٥. ما مدى الوعي الصحي لدى طلبة الصف الثالث المتوسط ؟

س٦. هل يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) بين متوسط درجات الوعي الصحي لدى طلبة الصف الثالث المتوسط ، تبعا ل : الجنس ؟

س٧. هل توجد علاقة ارتباطية بين اكتساب المفاهيم الغذائية والصحية الواردة في منهج علم الاحياء والوعي الغذائي والوعي الصحي لدى طلبة الصف الثالث المتوسط ؟

وللإجابة عن اسئلة الدراسة تم اختيار عينة مكونة من (١١٠) طالبا وطالبة ، بواقع (٥٢) طالبا و(٥٨) طالبة ، تم اختيارهم من المدارس التابعة للمديرية العامة لتربية بغداد / الرصافة الاولى ، للعام الدراسي (٢٠١٤ - ٢٠١٥) وتطلب تحقيق هدف الدراسة اعداد ثلاث (٣) ادوات ، مثلت الأداة الاولى اختبار تحصيلي لقياس مدى اكتساب المفاهيم الغذائية والصحية الواردة في منهج علم الاحياء ، والأداة الثانية (استبانة) عبرت عن الوعي الغذائي ، والأداة الثالثة (استبانة) لتحديد الوعي الصحي ، تم اعدادهم عن طريق مراجعة الادبيات والدراسات التي تناولت المفاهيم العلمية - الغذائية والصحية -

والوعي الغذائي والوعي الصحي ، واستطلاع آراء عينة من اساتذة الجامعات والمشرفين التربويين ودليل منظمة الصحة العالمية ومدرسي علم الاحياء بالمدارس المتوسطة ، وللتأكد من صدق ادوات الدراسة تم عرضها على لجنة من الخبراء اذ اعتمدت نسبة الاتفاق (٨٥ %) فأكثر من آراء الخبراء لقبول فقرات كل اداة ، واستخراج الخصائص السيكو مترية لفقرات كل اداة ، واستخدام معامل الارتباط لإيجاد الثبات ، حيث بلغ نسبة عالية.

توصلت الدراسة النتائج الآتية :

١. تباين كل من : اكتساب المفاهيم الغذائية والصحية الواردة في منهج علم الاحياء والوعي الغذائي والوعي الصحي لدى طلبة الصف الثالث المتوسط وبنسب متفاوتة .
 ٢. مستوى اكتساب المفاهيم الغذائية والصحية الواردة في منهج علم الاحياء لدى طالبات الصف الثالث المتوسط اكبر من مستوى اكتساب الطلاب لها .
 ٣. لا يوجد فرق في مستوى الوعي الغذائي بين الطلاب والطالبات .
 ٤. مستوى الوعي الصحي لدى الطالبات اكبر من مستوى الوعي الصحي لدى الطلاب .
 ٥. توجد علاقة ارتباطية بين اكتساب الطلبة للمفاهيم العلمية الواردة في منهج علم الاحياء للصف الثالث المتوسط والوعي الغذائي والوعي الصحي .
- وقد تضمنت الدراسة عددا من الاشكال التوضيحية والجداول الاحصائية لتوضيح اجراءات الدراسة ونتائجها ، وختتمت ببعض التوصيات والمقترحات .

The role of biology curriculum to food and health awareness of third intermediate grade students

Ass. Prof. Dr. Mayada Tariq Abdullatif
Ministry of Education // Baghdad

Summary of the Study

The study aimed to determine the role of biology curriculum to food and health awareness of third intermediate grade students through a field study in Baghdad .

To achieve this, the study sought to answer the following questions :

- Q1. To what extent acquire of food and health concepts contained in the curriculum of biology of third intermediate grade students ?
- Q2. Is there a difference statistically significant at the significance level (0.05) between the average grades acquire food and health concepts contained in the curriculum of biology of third intermediate grade students, depending on: Gender ?
- Q3. To what extent food awareness among third intermediate grade students ?

Q4. Is there a difference statistically significant at the significance level (0.05) between the average degrees of food awareness of third intermediate grade students, depending on : Gender ?

Q5. To what extent health awareness among third intermediate grade students?

Q6. Is there a difference statistically significant at the significance level (0.05) between the average degrees of health awareness of third intermediate grade students, depending on : Gender ?

Q7. Is there a Correlation relationship between the acquisition of food and health concepts contained in the curriculum of biology, food and health awareness and the awareness of third intermediate grade students ?

To answer questions from the study were selected a sample of (110) students (male and female) , of which (52) students-male and (58) students-female , were selected from the General Directorate for Educational Baghdad schools / Rusafa first for the academic year (2014-2015) .

Achieve the goal of the study requires the preparation of three (3) tools , represented the first tool achievement test to measure the acquisition of food and health concepts contained in the curriculum of biology, and the second tool (questionnaire) expressed its nutritional awareness , and the third tool (questionnaire) to identify health awareness. has been groomed by reviewing the literature and studies on scientific concepts food and health food and health awareness , and survey sample the opinions of university professors, supervisors and guide the World Health Organization and biology teachers in intermediate schools. To ensure the veracity of the study tools were presented to a panel of experts, with the agreement adopted proportion (85%) or more of the expert opinion to accept the paragraphs of each tool , and extract the psycho metric properties of the paragraphs of each tool, using a correlation coefficient to find consistency, reaching a high percentage .

The study found the following results :

1. Each of contrast : the acquisition of food and health concepts contained in the curriculum of biology, food and health awareness and the awareness of third intermediate grade students to varying degrees .
2. Level acquisition food and health concepts contained in the curriculum of biology students-female of third intermediate grade students level is greater than the acquisition of students – male .
3. There is no difference in the level of nutritional awareness among students (male and female) .
4. level of health awareness among female students is greater than the level of health awareness among male students .
5. There is a correlation between the presence of students scientific concepts contained in the biology curriculum of third intermediate grade students food and health awareness and health consciousness .

The study included a number of illustrations and statistical tables illustrate the study procedures and their findings , and concluded with some recommendations and proposals .

الفصل الاول : مشكلة الدراسة وأهميتها

يمثل المنهج جميع الخبرات المخططة التي تقدمها المدرسة لمساعدة الطلبة على تحصيل مخرجات تعليمية محددة بأقصى ما تمكنهم قدراتهم ، وتشكل الاهداف الاساس الذي تبنى عليه المناهج وتؤثر بدرجة كبيرة في تنظيمها ، وتحديد المؤشرات لاختيار الاساليب التدريسية والتقويمية المناسبة والتغيرات المراد احداثها في سلوك المتعلمين ، وعليه لكي تكون العملية التعليمية عملا علميا منظما وناجحا ، لابد ان تكون موجهة نحو تحقيق اهداف وغايات محددة ومقبولة (الراجحي ، ٢٠٠٩ :١٩) ، لذلك ينبغي عند تحديد الاهداف التربوية لتدريس أي منهج دراسي ، ومنها مناهج العلوم الاخذ بنظر الاعتبار المتعلم وبيئته والسلوك الذي ينتج عنه التفاعل المستمر بينهما ، ويعد منهج علم الاحياء - احد فروع مناهج العلوم - من العلوم المهمة في حياة الانسان ، تبرز اهميته عن طريق تصديه للمشكلات ذات البعد العالمي ، منها المشكلات الغذائية والصحية التي تتمثل بالمفاهيم الغذائية والصحية الواردة ضمن منهج علم الاحياء .

تعد مناهج علم الاحياء بما تحتويها من مفاهيم علمية - غذائية وصحية - مفتاح المعرفة في المجالين الغذائي والصحي ، فالمعرفة الغذائية والصحية للطلبة هي الأساس في توجيه سلوكه التوجيه السليم ، وفي وعيه بأهمية اكتساب العادات الغذائية والصحية اللازمة لمساعدته في المحافظة على صحته وصحة بيئته ومجتمعه وادراكه لأهمية العقل السليم في الجسم السليم ، لذلك يؤثر الوعي الغذائي والصحي بشكل مباشر على حياته وعلى مستوى معيشتة وبالتالي مجتمعه ، فكلما ارتفع المستوى الصحي لأفراد المجتمع ازداد اسهامهم في الانتاج ، مما يؤدي الى تحسين مستواهم المعيشي ويرتبط تحسين الوضع الصحي للسكان ، ورفع مستوى صحة الفرد بالدرجة الاولى بمستوى وعيه ومعرفته بالمعلومات والقواعد الاساسية للغذاء والصحة .

ونظرا لاهتمام مناهج علم الاحياء بمجال الغذاء والصحة بهدف مساعدة الطلبة على تحسين صحتهم عن طريق تحسين عاداتهم الغذائية ، ومناقشتهم في الوجبات الغذائية الشائعة في بيئتهم من حيث اختيارها ، وإعدادها وقيمتها الغذائية وتطبيق شروط الغذاء الصحي السليم عليها ، كما تعرف الطلبة على السلوكيات الغذائية المختلفة والاختلافات بينها ، والدور الاجتماعي الذي يلعبه الطعام في حياة الأسرة والشعوب ، وتقدير الثروات الطبيعية في البيئة من ماء ونباتات وحيوانات وأهمية المحافظة عليها (السوداني، ٢٠٠٥ : ٩) لذا ينبغي اكساب المتعلم مجموع من الخبرات التي تشمل (المعلومات ،

المهارات ، الاتجاهات) الغذائية اللازمة لتثقيفه غذائيا ، والسبيل الوحيد الى توفير المتعلم وتثقيفه غذائيا لا يكون الا من خلال التربية الغذائية .

تعرف التربية الغذائية هي العملية التي يتم من خلالها تقديم المعلومات المختلفة الى افراد المجتمع والتي تتعلق بتحسين عاداتهم الغذائية ، كما تساعدهم على تجنب العادات الغذائية السيئة وتؤدي الى تطوير قدراتهم على الاستخدام الامثل لمصادر الغذاء وعلى تطبيق المعارف الخاصة بحفظ الاطعمة بشكل جيد (ياسين وعبد الله ، ١٩٩٣ : ٥) أي ان التربية الغذائية تساهم في تنمية وعي افراد المجتمع بأهمية التغذية الصحية وتفهم مبادئها الاساسية التي تشكل وحدة متكاملة يتم بدراستها تحقيق الاهداف العامة للتربية الغذائية ، ويمكن ان تعطى كمفردات مستقلة والاسترشاد بها عند محاولة تضمين المناهج الدراسية ومنها مناهج علم الاحياء بعض المفاهيم الغذائية ، مثل عناصر الغذاء : الكربوهيدرات والبروتينات والدهنيات والفيتامينات والاملاح والماء (فخرو ، ٢٠٠٦ : ٢٥) .

وبذلك يمثل الوعي الغذائي مدى معرفة وإدراك وإحساس الفرد بأهمية الغذاء والتغذية السليمة وعلاقتها بالصحة ، وقدرته على اختيار الأغذية التي تمد جسمه بالنسب اليومية المناسبة من العناصر الغذائية التي تقيه من الأمراض بصرف النظر عن غلاء ثمنها أو رخصه ، أو قلة أو كثرة كمية المتناول منها ، وإتباع السلوكيات الغذائية السليمة.

كما يمثل الوعي الغذائي ذلك النسيج المتشابك من المعلومات والسلوكيات والاتجاهات الموجبة المرتبطة بالغذاء والتغذية السليمة والتي يترجمها الفرد إلى أنماط سلوكية تدفعه إلى التفكير فيما يأكل واختيار الطعام المتكامل العناصر الغذائية والمناسب لاحتياجات جسمه ليحمي نفسه من الأمراض وتغيير او تصحيح المفاهيم والسلوكيات الغذائية الخاطئة (البلوني وميسون ، ٢٠٠٣ : ١١) .

لذلك فرضت التربية الصحية نفسها بقوة على الساحة التربوية ممثلة بمناهج علم الاحياء وتضمينها المفاهيم الصحية التي يقصد بها : مجموعة المعلومات والحقائق التي ترتبط بالجانب الصحي من حياة المتعلم في مختلف المجالات الصحية والتي تتمثل في الجوانب : الجسمية ، والنفسية ، والمجتمعية ، والبيئية ، والتغذوية (الشاويش ، ٢٠١٠ : ٦) .

ولأهمية التربية الصحية اصبحت مطلب اساسي وهدف استراتيجي تسعى دول العالم الى تحقيقه من اجل حياة صحية سليمة يسهم عن طريقها الفرد في جهود التنمية المتنوعة لأسرته ومجتمعه ، وبين الصحة والتربية علاقة وثيقة تتمثل بالتربية الصحية التي اصبحت عملية تربوية تهدف الى رفع مستوى الوعي الصحي وذلك لأن رفع المستوى الصحي ليس تشريعاً صحيحاً بقدر ما هو قضية تربوية يمكن تنميتها عن طريق تغيير معارف الأفراد وعاداتهم واتجاهاتهم بما يؤدي بهم إلى الوقاية من الأمراض ، وهذا ما تمثله التربية الوقائية الصحية .

ولتحقيق ذلك ينبغي تضمين الثقافة الصحية للطالب قدر من معرفة قواعد الصحة المتعلقة بالتغذية والراحة والنوم والنظافة وأهمية الهواء الطلق وشرب المياه النظيفة والإمام بطرق انتقال الأمراض والوقاية منها وخاصة الأمراض المعدية ، فأعراض العيون مثلا تنتقل بواسطة الذباب أو الغبار المتطاير ، والملاريا تنتقل بواسطة البعوض ، والكوليرا (الهيضة) تنتقل بواسطة الماء والغذاء الملوث بالبكتريا (الشاويش ، ٢٠١٠ : ٨) .

فالوعي الصحي يساعد على تفهم المشاكل الصحية والاجتماعية وطرق الوقاية منها، لاسيما المشاكل التي تتعلق بالصحة العامة والشخصية والصحة المدرسية والبيئة والنظافة ، وتُعد المناهج الدراسية ومنها منهج علم الاحياء احد عناصر الوعي الصحي في المؤسسات التعليمية حيث تُساهم في زيادة قدرة الطالب على تغيير وتعديل المواقف الصحية غير الآمنة الى مواقف صحية آمنة ، من خلال إتباع انظمة وقواعد صحية جيدة لحياته ، مما يؤدي الى زيادة مهارته وقدرته الصحية في ضوء الحقائق والمعلومات التي تم فهمها واستيعابها ، فنكون له الرغبة في تنفيذ القواعد والقوانين الصحية وسبل المحافظة على البيئة والوقاية من الامراض (زيتون ، ٢٠١٠ : ٣٤) .

وتُعد المؤسسات التربوية مصدرا لنشر الوعي الصحي بين الطلبة عن طريق ما تقدمه لهم عبر المناهج الدراسية التي تشتمل على المعارف الصحية والمهارات والاتجاهات والعادات السليمة التي تحاول إكسابها للطلبة وغرسها فيهم ، ومن اكثر المناهج هي مناهج العلوم وفي مقدمتها مناهج علم الاحياء التي تمثل احد الميادين الاساسية لتنمية الوعي الصحي والبيئي للطلبة ، بحكم اهدافها وطبيعتها موضوعاتها التي تهدف الى تمكينهم من ادراك القواعد الاساسية للمحافظة على اجسامهم وبيئتهم واكتساب العادات والاتجاهات العلمية المناسبة (زيتون ، ٢٠١٠ : ٤١) .

فإن ذلك يحتم العمل على استثمار دروس علم الاحياء وتوظيفها وتوجيهها التوجيه المناسب على وفق الاتجاهات التربوية الحديثة ، بما يؤدي الى تحقيق الأهداف التدريسية بدرجة افضل ، كي يتمكن الطالب مستقبلاً تحقيق التفاعل الناجح الغذائي والصحي بينه وبين عناصر بيئته لمواجهة متطلبات الحياة ومشكلاتها ، بما يجنبه الاصابة بالأمراض ويضمن له الوقاية منها (الهويدي ، ٢٠٠٥ : ٣٧) .

وانطلاقاً من الدور المحوري الذي يضطلع به منهج علم الاحياء (الانسان وصحته) للصف الثالث المتوسط في احداث التغييرات لدى الطالب ، تتمثل مشكلة الدراسة الحالية ببعديها الفكري والميداني في الكشف عن دور منهج علم الاحياء في تحقيق الوعي الغذائي والوعي الصحي لدى طلبة الصف الثالث المتوسط ، وفقاً لتباينهم من حيث النوع الاجتماعي (ذكور - اناث) .

وتأسيساً على ذلك تنبثق أهمية الدراسة - وفقاً لعناصرها المختلفة - من الاتي :

١. منهج علم الاحياء والمفاهيم الغذائية والصحية : تعد الدراسة الحالية استجابة موضوعية لما ينادي به المربون والمتخصصون في مجال مناهج علم الاحياء باعتبارها الدعامة الأولى لتنمية التربية الغذائية

والصحية والمتمثلة بغرس السلوك الغذائي والصحي لدى الطلبة بحكم طبيعة موضوعاتها واهدافها ، وذلك لاحتوائها على عدد كبير من المفاهيم العلمية - الغذائية والصحية - المرتبطة بحياة الطلاب ويعد اكتساب تلك المفاهيم في المرحلة المتوسطة احد الأهداف الرئيسية لتدريس علم الاحياء (الهويدي ، ٢٠٠٥ : ٣٧) . لذا يمثل تعلم المفاهيم الغذائية والصحية الواردة في منهج علم الاحياء واكتسابها حجر الأساس في التعلم اللاحق وان تعلم تلك المفاهيم بصورة صحيحة يؤدي إلى بناء مفاهيمي سليم في المستقبل في كيفية التعامل مع القضايا والمشكلات الغذائية والصحية بأنواعها المتعددة .

٢. الوعي الغذائي : تحاول الدراسة الحالية استخلاص اهم مؤشرات الوعي الغذائي ومجالاته في الميدان التربوي ممثلة بالطالب ، حيث يمثل الوعي الغذائي أهمية خاصة لدى الطلبة وذلك لأنهم في حاجة ملحة إلى التوجيه والارشاد الغذائي لتحسين عملية اختيار الغذاء وتعويدهم على أسس التغذية السليمة التي يستمرون على إتباعها في المستقبل ، ويرتبط مستوى التحصيل الدراسي للطلاب ارتباطاً واضحاً بحالته التغذوية ، والتي كلما كانت أفضل كان مستوى التحصيل أعلى (السوداني ، ٢٠٠٥ : ٨) ، وفي الحقيقة فان كل فرد من أفراد المجتمع في حاجة إلى ثقافة غذائية تنمي الوعي الغذائي لديه ، وهذا ما اكده الفرع الخامس من قانون (التغذية) المادة (٢٣) منه : ان الغذاء المتكامل الصحي يسهم في بناء صحة المواطن وتكامله في النمو البدني والعقلي (العماري ، ١٩٩٨ : ٤٩٠) ، لذلك ينبغي ان يسهم الوعي الغذائي في تحقيق متطلبات الغذاء المتوازن لرفع المستوى الصحي العام لأفراد المجتمع وتطوير العادات الغذائية التي تؤثر بشكل فاعل في التخطيط التغذوي للبلد وتنميتها .

٣. الوعي الصحي : تتوافق الدراسة الحالية مع توجهات منظمة الصحة العالمية ومنظمة الأمم المتحدة للتربية والعلوم والثقافة باعتبار الأولى المنظمة المهتمة بالشؤون الصحية ، والثانية المنظمة المختصة بشؤون التربية على أن التربية الصحية ودورها في نشر الوعي الصحي في المدارس تمثل عنصراً هاماً من التربية العامة ، وتعد وسيلة حيوية تقدمها المدرسة لتوضيح العديد من المشكلات الصحية ، كالإصابة بالأمراض المعدية والمزمنة والسمنة وسوء التغذية وأمراض الفم والأسنان والعيون ، وتأكيداً لذلك اتجهت منظمة الأمم المتحدة للطفولة (اليونيسف) الى اعتبار الصحة حق الطفل منذ ولادته وعلى الدولة والأسرة توفير مستلزماتها ، اذ ان لكل طفل حق في ان يحظى بالرعاية الصحية والمساعدة اللازمة لتحقيق أفضل نمو وتطور ممكن لقدراته الجسمية والعقلية والاجتماعية (منظمة الصحة العالمية : ٢٠٠١ : ٦) ، وهذا ما اكده التشريعات والقوانين المعنية بذلك حيث نصت المادة (٩) من الباب الاول المنبثق من قانون الصحة العامة رقم (٨٩) لعام (١٩٨١) : غرس التربية الصحية ونشر الوعي الصحي والبيئي بكافة الوسائل ، وتضمين الجوانب الصحية والبيئية في المناهج الدراسية واجراء الفحوص الطبية الدورية لأسنان الطلاب وتقويمها وسمعهم وبصرهم وتزويدهم بنظارات طبية تقويمية او اجهزة للسمع مجاناً (العماري ، ١٩٩٨ : ٤٩٥) .

٤. المرحلة المتوسطة : تعد المرحلة المتوسطة من المراحل التربوية المهمة حيث تتحدد فيها معالم شخصية المتعلم وتتضح قدرته الإدراكية وتمهد لمرحلة التعليم الاعدادي ، حيث يطبق معلوماته العلمية بما فيها من حقائق ومفاهيم علمية في حل مشكلاته اليومية ، وتصبح العمليات المعرفية أكثر ارتباطا بأنماط سلوكه ، ويتم ذلك من خلال تهيئة البيئة التربوية الملائمة التي تمكنه من تنمية قدراته ومهاراته وميوله التي تغرس في نفسه القيم والفضائل والشعور بالمسؤولية وتكسبه السلوكيات والممارسات الغذائية والصحية الصحيحة ، منها : إدراك القواعد الصحية المتصلة بالغذاء والنوم والدراسة والعمل واللعب والنظافة والنشاط كونها ضرورات أساسية في حياة الفرد والمجتمع ، ويدرك ان جسم الإنسان وعقله ووجدانه وسلوكه وحدة متكاملة متداخلة تكون شخصيته وذلك بتطبيق السلوكيات الصحية السليمة كالجلسة والوقوف والسير الصحيح والملبس المناسب والغذاء الصحي ... الخ (البلوني وميسون، ٢٠٠٣ : ٣)

اهداف الدراسة

تهدف الدراسة الى تحديد مدى :

١. اكتساب المفاهيم الغذائية والصحية الواردة في منهج علم الاحياء (الانسان وصحته) ، لدى طلبة الصف الثالث المتوسط .
٢. الوعي الغذائي لدى طلبة الصف الثالث المتوسط .
٣. الوعي الصحي لدى طلبة الصف الثالث المتوسط .
٤. العلاقة الارتباطية بين اكتساب المفاهيم الغذائية والصحية الواردة في منهج علم الاحياء والوعي الغذائي والوعي الصحي لدى طلبة الصف الثالث المتوسط .

اسئلة الدراسة

- س١. ما مدى اكتساب المفاهيم الغذائية والصحية الواردة في منهج علم الاحياء لدى طلبة الصف الثالث المتوسط ؟
- س٢. هل يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) بين متوسط درجات اكتساب المفاهيم الغذائية والصحية الواردة في منهج علم الاحياء لدى طلبة الصف الثالث المتوسط ، تبعا ل : الجنس؟
- س٣. ما مدى الوعي الغذائي لدى طلبة الصف الثالث المتوسط ؟
- س٤. هل يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) بين متوسط درجات الوعي الغذائي لدى طلبة الصف الثالث المتوسط ، تبعا ل : الجنس ؟
- س٥. ما مدى الوعي الصحي لدى طلبة الصف الثالث المتوسط ؟
- س٦. هل يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) بين متوسط درجات الوعي الصحي لدى طلبة الصف الثالث المتوسط ، تبعا ل : الجنس ؟

س٧. هل توجد علاقة ارتباطية بين اكتساب المفاهيم الغذائية والصحية الواردة في منهج علم الاحياء والوعي الغذائي والوعي الصحي لدى طلبة الصف الثالث المتوسط ؟

حدود الدراسة

١. الحدود الموضوعية ، وتشمل :
 - أ. المفاهيم الغذائية والصحية الواردة ضمن منهج علم الاحياء (الانسان وصحته) للصف الثالث المتوسط (٢٠١٤)، الطبعة (٤) ، بغداد ، وتتمثل بالفصول (الثاني : الجهاز الهيكلي ، الثالث : الجهاز العضلي ، الرابع : الجهاز الهضمي ، الخامس : جهاز الدوران ، السادس : الجهاز التنفسي ، السابع : الاخراج ، الثامن : الجهاز التناسلي ، التاسع : الجهاز العصبي ، العاشر : اعضاء الحس ، الحادي عشر : الافراز ، الثاني عشر : المناعة ، الثالث عشر : الامراض الشائعة التي تصيب الانسان ، الرابع عشر : الغذاء) .
 - ب. الوعي الغذائي ومجالاته المتمثلة في : المعرفة الغذائية ، واهمية الغذاء ، والسلوك الغذائي .
 - ج. الوعي الصحي ومجالاته المتمثلة في : المعرفة الصحية ، والأمراض والوقاية منها ، والسلوك الصحي
٢. الحدود البشرية : طلبة الصف الثالث المتوسط من كلا الجنسين .
٣. الحدود الزمنية : العام الدراسي (٢٠١٤ / ٢٠١٥) م .
٤. الحدود المكانية : مدارس المرحلة المتوسطة / المديرية العامة لتربية بغداد - الرصافة الاولى .

مصطلحات الدراسة

١. علم الاحياء / عرفه كل من :
 - (عويضة ، ٢٠٠٨) : هو علم دراسة تركيب الكائنات الحية وطبيعتها وصفاتها وطرق عيشها وانواعها (عويضة ، ٢٠٠٨ : ٥) .
 - (داود واخرون ، ٢٠١٠) : هو العلم الذي يعنى بدراسة الكائنات الحية لغرض التعرف عليها وعلى اشكالها وانشطتها المختلفة ووجه التشابه والاختلاف بينها ، وكذلك الاستفادة من النافع منها في زيادة تقدم الانسان ورفاهيته واتقاء الضار منها (داود واخرون ، ٢٠١٠ : ٨) .
 - التعريف الإجرائي : هو العلم الذي يهتم بدراسة تركيب جسم الانسان وأجهزته المختلفة وطرق المحافظة عليه واسس التغذية السليمة والصحية ، ممثلا بالمفاهيم العلمية - الغذائية والصحية - الواردة في منهج علم الاحياء للصف الثالث المتوسط (٢٠١٤) ، الطبعة (٤) ، بغداد .
٢. المفاهيم العلمية / عرفه كل من :
 - (زيتون ، ٢٠١٠) : هي ما يتكون لدى الفرد (المتعلم) من معنى وفهم يرتبط بكلمة او مصطلح او عبارة معينة (زيتون ، ٢٠١٠ : ١٢٩) .

(ريان، ٢٠١٣) : هي فكرة او تمثيل للعنصر المشترك الذي يمكن ان يميز المجموعات او المصنفات او انه تصور عقلي عام ومجرد لموضوع او حالة (ريان، ٢٠١٣: ٢١٠).
التعريف الإجرائي : هي مصطلحات او كلمات او اسماء تربطها خصائص مشتركة تعبر عن افكار او مفردات معينة ممثلة بالحقائق العلمية - الغذائية والصحية - الواردة في منهج علم الاحياء ، ضمن اختبار يجب عليه طلبة الصف الثالث المتوسط لتحديد مدى اكتسابهم لتلك المصطلحات .

٣. الوعي الغذائي / عرفه كل من :

(المهيزع ، ١٩٩٨) : هو معرفة وفهم افراد المجتمع بأهمية التغذية الصحيحة ، وتفهم مبادئها الاساسية التي تشكل وحدة متكاملة يتم بدراستها تحقيق الاهداف العامة للتربية الغذائية التي تتضمن بعض المفاهيم الغذائية ، منها عناصر الغذاء : الكربوهيدرات والبروتينات والفيتامينات والعناصر المعدنية والدهنيات والماء (المهيزع ، ١٩٩٨: ٦٧) .

(السيد ، ٢٠٠٥) : هو محاولة للتثقيف الغذائي عن طريق نقل المعلومات للأفراد وتعديل سلوكهم وطرق حياتهم الصحية والغذائية بوسائل مختلفة في حدود الإمكانيات المتاحة من خلال إمدادهم بنصائح ومعلومات عن الغذاء (السيد ، ٢٠٠٥: ١٥) .

التعريف الإجرائي : هو عبارات تمثل المعلومات والسلوكيات الغذائية تتوزع على مجالات الوعي الغذائي المتمثلة في (المعرفة الغذائية ، واهمية الغذاء ، والسلوك الغذائي) ، ضمن استبانة يجب عليها طلبة الصف الثالث المتوسط ، لتحديد مدى وعيهم بتلك المعلومات والسلوكيات .

٤. الوعي الصحي / عرفه كل من :

عرّفته (منظمة الصحة العالمية ، ١٩٩٥) : هو تطبيق واسع من الخبرات التعليمية بغية تسهيل وتكييف نمط حياة الفرد مع الممارسات الصحية الجيدة تكييفاً طوعياً من خلال خبرات التعلم المتصفة بالمشاركة الايجابية من اجل التوصل الى تقبل الشخص لمهارات الصحة الجيدة وممارستها (منظمة الصحة العالمية ، ١٩٩٥: ١) .

وعرّفه (ابو زايدة ، ٢٠٠٦) : هو المعرفة والفهم وتكوين الميول والاتجاهات لبعض القضايا الصحية المناسبة للمرحلة العمرية ، بما ينعكس إيجاباً على السلوك الصحي (ابو زايدة ، ٢٠٠٦: ٢٢) .
التعريف الإجرائي : هو عبارات تمثل المعلومات والسلوكيات الصحية تتوزع على مجالات الوعي الصحي المتمثلة في (المعرفة الصحية ، والأمراض والوقاية منها ، والسلوك الصحي) ، ضمن استبانة يجب عليها طلبة الصف الثالث المتوسط ، لتحديد مدى وعيهم بتلك المعلومات والسلوكيات .

٥. المرحلة المتوسطة / عرفه كل من :

(وزارة التربية ، ١٩٩٠) : هي المرحلة الثانية بعد المرحلة الابتدائية في سلم النظام التعليمي في العراق ومدتها ثلاث سنوات وتتكون من ثلاث مراحل هي (الاول المتوسط ، والثاني المتوسط ، والثالث المتوسط) (وزارة التربية ، ١٩٩٠ : ٣١) .

٦. الصف الثالث المتوسط / عرفه كل من :

(وزارة التربية ، ٢٠١٠) : هو الصف الثالث في المرحلة المتوسطة ، يلي الصف الثاني المتوسط ، أي انه يوازي الصف التاسع في المدارس الاساسية (وزارة التربية ، ٢٠١٠ : ١٩) .
التعريف الاجرائي : هو الصف الثالث في المرحلة المتوسطة ، ويحصل الناجحون فيه على شهادة الدراسة المتوسطة تؤهلهم للدراسة في المرحلة الاعدادية .

الفصل الثاني (جوانب نظرية ودراسات سابقة)

الجوانب نظرية / اولا : منهج علم الاحياء والمفاهيم العلمية (الغذائية والصحية)

١. منهج علم الاحياء

تعد مناهج علم الاحياء في المرحلة المتوسطة من المناهج المهمة لما تحتويها من مفاهيم علمية تشكل حجر الأساس في التعلم اللاحق وان تعلم تلك المفاهيم واكتسابها بصورة صحيحة يؤدي إلى بناء مفاهيمي سليم في المستقبل ويمهد لدراسة العلوم التطبيقية في المرحلة اللاحقة ، ويعد اكتساب المفاهيم العلمية في المرحلة المتوسطة احد أهداف تدريس علم الاحياء لتمكين المتعلم من معرفة خصائص الأشياء ومحاولة التمييز بينها وتفسيرها في ضوء معلوماته عنها مضافا لذلك تصنيفه لها وفي ذلك ما يعطي للمتعلم صورة مترابطة عن المفاهيم التي يتعلمها وهذا يساعده على الاحتفاظ بها وترجمتها بصورة وظيفية في المواقف الحياتية (الهويدي ، ٢٠٠٥ : ٣٧) .

لذلك تمثل مناهج علم الاحياء القاعدة الاساسية لتحقيق اهداف التربية الغذائية والصحية لدى المتعلم ، بحكم طبيعة موضوعاتها التي تهدف الى تزويد الطالب بالحقائق والمفاهيم العلمية والقيم والاتجاهات والعادات التي تنمي ادراكه لأهمية الغذاء والقيمة الغذائية لعناصره المختلفة ومصادره ، والعناية بصحته وصحة مجتمعه والتعريف بأجهزة جسمه المختلفة والامراض البوائية والسارية واساليب الوقاية منها ، واهمية الماء والحفاظ عليه من التلوث والترشيد في استهلاكه ، والمشكلات الصحية الناجمة عن السلوكيات الغذائية غير الصحيحة .

٢. المفاهيم العلمية (الغذائية والصحية)

تعد المفاهيم الغذائية والصحية من أهم مجالات الصحة العامة ، التي تتمثل في تزويد الأفراد بالاتجاهات والخبرات والممارسات الصحية السوية ، وبالتالي حماية أنفسهم من الأمراض والمشكلات

الصحية (الصدقي ورمضان ، ٢٠٠٤ : ٢٣) ، وترجمة الحقائق والمفاهيم إلى أنماط سلوكية غذائية صحية سليمة على مستوى الفرد والمجتمع ، وذلك بتطبيق الأساليب التربوية الحديثة . وتشكل المفاهيم الصحية عنصرا أساسيا للتربية الصحية التي تجمع بين عاملي التربية والصحة ، فالتربية هي إعداد الفرد للحياة بتفاعله مع بيئته ، والصحة تكامل الناحية البدنية والنفسية والاجتماعية وليس مجرد الخلو من المرض والعاهات ، وبالتالي تزويد الفرد بالمعلومات والحقائق لتترجم إلى سلوكيات واقعية حياتية . والمفاهيم الصحية هي جزء من عملية تربوية تزود الفرد بالمعلومات والخبرات للتأثير في معرفته وميوله وسلوكه بهدف رفع مستوى الوعي الصحي ليحيا سليما معافى جسميا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا واكسابه مهارات لدعم السلوك الايجابي للوقاية من المرض والمحافظة على الصحة وتحسين الأحوال الصحية ، والمحافظة على الصحة مسؤولية كل فرد في المجتمع والمساهمة الايجابية في حل المشكلات الصحية (محمود واخرون ، ٢٠٠٠ : ٢٩) .

وتعد المدرسة مكانا مثاليا لتحقيق أهداف التربية الغذائية والصحية من خلال منهج علم الاحياء بما يحتويه من حقائق ومفاهيم تشكل مبادئ صحية وبيئية تلائم مستوى الطلبة وحاجاتهم تتدرج من العناية بالنظافة والصحة العامة واختيار الغذاء المناسب والصحي وصولا الى الإقناع بسلوكيات غذائية وصحية سليمة وأمنة(مخايل، ٢٠٠٥ : ٤٢)

ثانيا : الوعي الغذائي

يقصد بالغذاء اي طعام يتناوله الإنسان سواء أكان صلبا او سائلا او غير ذلك ، ويتكون من عناصر كربوهيدراتية ودهنية وبروتينية وفيتامينات وأملاح معدنية وماء ، يساعد الجسم على النمو وتجديد خلاياه ، ويمده بالطاقة اللازمة لوظائفه الحيوية المختلفة وحفظ درجة حرارته وبناء أنسجته وإصلاح ما يتلف منها ، ويقيه من الإصابة بالأمراض المختلفة (البلوني وميسون ، ٢٠٠٣ : ٧) .

أما التغذية فهي مجموع العمليات التي يحصل بها الجسم على المواد اللازمة لنشاطه ونموه ، أي ان علم التغذية يعنى بعمليات الهدم والبناء التي تجري في جسم الانسان مع ربطها بالغذاء المتناول(الشاعر وقطاش، ٢٠٠٥ : ١١) لذلك يؤثر الوعي الغذائي في رفع المستوى الصحي العام لأفراد المجتمع حيث يعمل على تطوير السلوكيات الغذائية التي تتدخل بصورة فاعلة في توجيه سياسات الأمن الغذائي والتخطيط التغذوي القومي وتنميتها ، وسياسة الأمن الغذائي والسلوكيات الغذائية لهما تأثير عكسي تبادلي حيث تؤثر سياسات التنمية الغذائية والامن الغذائي القومي بدورهما على السلوكيات الغذائية والمستوى الصحي للمجتمعات (علي ، ٢٠٠٥ : ١٤) .

مجالات الوعي الغذائي

يتمثل الوعي الغذائي بمجالات متعددة ، اهمها :

- المجال الاول / المعرفة الغذائية : تتمثل المعرفة الغذائية في اكتساب الخبرة والمهارة في التعرف على انواع الاغذية التي يمكن تحديدها ب : (اغذية الطاقة - اغذية البناء - اغذية الوقاية) ، وكذلك التعرف على العناصر الغذائية الاساسية (الكربوهيدرات - البروتينات - الدهون - الفيتامينات - الماء - الاملاح) والتي تعتبر مكونات ومركبات لأنواع الاغذية السابقة الذكر .

فالكربوهيدرات والدهون هي اغذية طاقة وتوجد في الكثير من الاغذية مثل : الحبوب ، والخبز ، والارز ، والمعكرونة ، والبطاطا ، والعسل ، والزيت . والبروتينات هي اغذية بناء وهي مسؤولة عن تكوين الخلايا والانسجة واصلاح التالف منها ، ومصادر البروتينات اما حيواني مثل اللحوم والاسماك ، والبيض ، والالبان ، او نباتي مثل البقوليات والحبوب . وتعتبر الفيتامينات اغذية وقاية وهي موجودة في الخضروات مثل الخيار ، والطماطم ، والخس وتتواجد الفيتامينات ايضا في الفواكه مثل العنب والتفاح ، والبرتقال (صالح ، ٢٠٠٣ : ١٢٩) .

وتأكيدا لأهمية الغذاء في حياة الانسان فقد اوصت هيئة التغذية في وزارة الزراعة الامريكية ، في دراسة نشرتها

في (٢٠٠٥) باعتماد الهرم الغذائي الحديث الذي يتضمن العناصر الغذائية الرئيسة : وهي الحبوب ، والفواكه ، والخضار ، وكمية محددة من اللحوم ، والزيت . والهرم الجديد يحوي رسوما كارتونية تصور المجموعات الغذائية ، اضيف اليها رسم لشخص يصعد السلم وهو يشير بإصبعه الى قمة الهرم ، وهو رمز لتشجيع النشاط الجسماني . والهدف المنشود من الهرم الغذائي الجديد هو تخطيط النظام الغذائي بصورة صحية سليمة تتناسب مع العمر ، والجنس ، ومستوى النشاط الفيزيائي اليومي للفرد . ويقول المختصون بان هدفهم من هذا الهرم هو تقديم ما يحافظ على الاوزان السليمة ، وليس بالضرورة انقاصها ، فهو ليس نظاما للريجيم بل هو نظام للتغذية السليمة للفرد (WHO, 2008 : 12) ، ويمكن توضيح الهرم الغذائي بالشكل (١) .



الشكل (١)

الهرم الغذائي (داود وآخرون، ٢٠١٣: ٤٥)

واستنادا الى ما سبق تتضح العلاقة بين الصحة والحياة بالغذاء والتغذية ، فالصحة الكاملة لا يمكن أن تتوافر إلا بالغذاء السليم الكامل ، أو ما يسمى بالغذاء المتوازن وهو ذلك الغذاء الذي يحتوي على جميع العناصر الغذائية وبكميات مناسبة . والإنسان جيد التغذية هو الذي يتناول مثل هذا الغذاء وكمية كافية لنمو أنسجة الجسم وصيانتها، وبالتالي يكون صحيح الجسم .

- المجال الثاني / أهمية الغذاء : تتضح أهمية الغذاء في توعية الطلبة بالدور الفاعل للغذاء في نمو اجسامهم ووقايتهم من الأمراض بل الشفاء منها ، فمثلا أمراض السكري وضغط الدم وفقر الدم وغيرها يمكن علاجها بالغذاء كما أن الفئات الخاصة بالأطفال والمراهقين والمراهقات والحوامل والمرضعات وكبار السن تعتمد صحتهم وسرعة هزمهم على نوعية الأغذية التي يتناولونها ، وتكوين شخصية الإنسان من حيث ذكائه ونشاطه وتكيفه مع بيئته من خلال الغذاء المناسب ، أي ان الغذاء الصحي والمتوازن يؤدي دورا حيويا في الحفاظ على الصحة العامة للإنسان ووقايتهم من التعرض للإصابة بالأمراض المختلفة .



(الشكل ٢)
شعار وتاريخ يوم الاغذية العالمي

ولأهمية الغذاء ودوره الحيوي في صحة الانسان فقد درج العالم على الاحتفال في (١٦) تشرين الأول من كل عام باليوم العالمي للغذاء وهو اليوم الذي أعلنته منظمة الأغذية والزراعة (الفاو) التابعة لمنظمة الأمم المتحدة ، ويصادف التاريخ الذي وقع عليه الاختيار وهو (١٦) تشرين الأول سنويا هو الذكرى السنوية لإنشاء منظمة الأغذية والزراعة (الفاو) (FAO) في عام (١٩٤٥) ، حيث يحتفل بهذا اليوم أكثر من (١٥٠) دولة والمنظمات الأخرى المعنية بالأمن الغذائي ، بما

في ذلك برنامج الأغذية العالمي ، حيث يهدف يوم الغذاء العالمي إلى تعميق الوعي العام بأهمية الغذاء ومدى معاناة الجوع ونقص الأغذية في العالم ، وإلى تشجيع الناس في مختلف انحاء العالم على اتخاذ تدابير لمكافحة الجوع (منظمة الصحة العالمية، ٢٠٠١: ١٤) والشكل (٣) يوضح شعار وتاريخ يوم الاغذية العالمي .

- **المجال الثالث / السلوك الغذائي :** يعرف السلوك الغذائي بأنه الطريقة التي يتصرف بها الناس في الحصول على السلع والخدمات الغذائية واستخدامها ، بما في ذلك القرارات التي تسبق وتحدد هذه التصرفات ، وبما ان فترة المراهقة من الفترات الحرجة في عملية النمو والتطور لدى طلبة المرحلة الثانوية التي تتميز بالزيادة السريعة في الطول والوزن وحدوث العديد من التغيرات في الناحية الفسيولوجية . ويحدث خلال مرحلة المراهقة سوء التغذية والسلوك الغذائي الخاطئ الذي سيؤدي إلى الاصابة بالأمراض في المستقبل مثل هشاشة العظام والسمنة وزيادة مستوى الدهون وتأخر البلوغ الجنسي وطول الجسم عند البلوغ ، فالسلوكيات الغذائية الخاطئة تعيق عملية النمو السليم للطلبة وبالتالي تؤدي إلى ارتفاع نسبة الرسوب وكثرة الغياب من المدارس، وانخفاض مستوى التحصيل الدراسي للطلبة(فخرو، ٢٠٠٦: ٢٤)

ثالثاً : الوعي الصحي

تمثل علاقة الصحة بالتعليم علاقة تكاملية ، فالأفراد الأصحاء أقدر على التعلم والاستيعاب والتكيف مع معطيات الواقع اليومي ، حيث تشير معظم الدراسات إلى الارتباط القوي بين الوضع الصحي السلوكي لدى الافراد ، ومؤشرات التحصيل والتسرب . كما تؤكد كافة الهيئات الدولية ذات العلاقة (اليونسكو ، منظمة الصحة العالمية...الخ) على ان برامج الصحة المدرسية عن طريق التربية الصحية هي الأقدر بحكم مرونتها وارتباطها بالواقع على إكساب الطلبةالمهارات الصحية الأساسية والوعي الصحي .

وبهذا الصدد يؤكد الهدف التربوي السادس (الهدف العلمي) على:" العناية بالثقافة الصحية العامة وبالبيئة وحمايتها" الوارد ضمن الأهداف العامة للتعليم والمنبثق من الفلسفة التربوية وأهدافها في العراق ، كما تؤكد احد الأهداف التربوية للمرحلة المتوسطة والمتمثلة بهدف النمو الجسمي الذي ينص على ضرورة : " تنمية ثقافة الطلبة الصحية والغذائية ليتجنبوا بعض الحالات المرضية وتحقيق السلامة الجسمية " (وزارة التربية، ٢٠٠٧: ١٥) .

وإذا كانت جميع المناهج الدراسية مسؤولة بدرجات متفاوتة في تحقيق اهداف التربية الصحية ، فإن الدور الأكبر من هذه المسؤولية يقع على مناهج علم الأحياء بسبب التشابه بينهما في دراسة الحقائق والمفاهيم التي لها علاقة بالجوانب الصحية ، مثل دراسة اجهزة جسم الانسان وطرق المحافظة عليها وسبل الوقاية من الامراض السارية والمتوطنة وطرق التغذية السليمة واتباع السلوكيات الغذائية

الصحيحة... الخ ، وهي جميعها تمثل حلقة وصل بين الصحة وعلم الأحياء لتشكيل الوعي الصحي لدى المتعلم .

مجالات الوعي الصحي

- المجال الاول / المعرفة الصحية : ويتمثل هذا المجال بتوعية الفرد بأهمية الصحة ، بالمحافظة على نظافة الجسم باستمرار ، وتناول الأغذية المفيدة ، والنوم ، والعمل ، والراحة ، ومزاولة النشاط الرياضي ، والابتعاد عن الكحول والتدخين ، وأخذ الوقت اللازم للراحة خاصة ساعات النوم الضرورية ، ولكي يحافظ الفرد على صحته عليه أن يحرص على سلامة بدنه وبيئته من خلال السلوك الإيجابي ، وتجنب كل ما يعرضه للمرض ، والمبادرة في اكتشاف ما يصيبه من اعراض وأمراض والاسراع بعلاجها (المتوكل ، ٢٠٠٣ : ٧٤) .

ولأهمية صحة الانسان فقد دعت منظمة الصحة العالمية في عام (١٩٤٨) إلى تكريس "يوم عالمي للصحة" ، ومنذ عام (١٩٥٠) يجري الاحتفال سنوياً بيوم الصحة العالمي في السابع من نيسان ، ويتم كل عام اختيار موضوع ليوم الصحة العالمي للتركيز على مجال من المجالات التي تثير القلق وتحظى بالأولوية في سلم منظمة الصحة العالمية (منظمة الصحة العالمية ، ٢٠٠١ : ١٦) ، والشكل (٤) يوضح شعار وتاريخ يوم الصحة العالمي.



الشكل (٣)

شعار وتاريخ يوم الصحة العالمي

ويظهر دور التربية الصحية بشكل واضح من خلال مناهج العلوم ومنها منهج علم الاحياء ، بالاهتمام بصحة الطلبة أثناء دراستهم له ومتابعة سلوكهم باستمرار وتقديم خدمات وقائية وعلاجية وتثقيفية ونشر الوعي الصحي بينهم بأساليب متنوعة كالمصفات والنشرات الصحية ، واطلاعهم وحثهم على المشاركة واحياء المناسبات الصحية العالمية الملحق (١) .

- المجال الثاني / الامراض والوقاية منها : يهدف إلى تنمية الوعي

الصحي لدى الطلبة بالأمراض وكيفية انتقالها ومنعها او الحد من انتشارها والوقاية منها ، والتعرف على الأمراض المعدية وغير المعدية ، وتعريف الطلبة بالعوامل المسببة او المساعدة على المرض ، والتي يمكن اجمالها على النحو الاتي :

١. المسببات الحيوية : مثل الفيروسات ، البكتريا ، الطفيليات (الدقيقة والمرئية) والفطريات .
٢. المسببات الغذائية : هي مسببات يؤدي زيادتها أو قلتها إلى أمراض ، مثل : زيادة الدهون تؤدي إلى السمنة وتصلب الشرايين ، ونقص البروتينات يؤدي إلى الهزال عند الأطفال ، ونقص فيتامين (D) يؤدي إلى الكساح ، ونقص فيتامين (B₁₂) يؤدي إلى الأنيميا الخبيثة ، ونقص فيتامين (C) يؤدي إلى الإسقربوط ، ونقص الماء يسبب الجفاف في حالات النزلات المعوية أو الكوليرا.

٣. المسببات البيو كيميائية والوظيفية : وهي التغيرات التركيبية للأنسجة أو الوظيفية (الاختلالات الهرمونية) التي تؤدي إلى ظهور اختلالات مرضية .
 ٤. المسببات الطبيعية والميكانيكية : وتشمل التغيرات في العوامل الطبيعية (الحرارة ، والضوء ، والرطوبة ، والضوضاء ، والإشعاعات) ، والميكانيكية (الحرائق ، وسقوط الأشياء والأشخاص ، والبراكين ، الفيضانات) .
 ٥. المسببات النفسية والاجتماعية : مثل الضغط العاطفي ، وضغط الحياة الحديثة ، والإحساس بالمسؤولية ، وعدم الأمان في العمل ، والإدمان .
 ٦. المسببات الكيميائية : قد تكون خارجية من البيئة مثل : التسمم بالرصاص او الزرنيخ في مصانع البطاريات ، او داخلية مثل : التسمم البولي في حالات مرض الكلى ، أو التسمم الكبدي .
 ٧. الامراض الناتجة عن بعض المعتقدات غير الصحية والخرافات ، او الامراض الناتجة عن تناول الطعام او الدواء من مصادر غير مرخصة وغير مفحوصة مختبريا وغير مجازة صحيا .
 ٨. الامراض الجنسية : مثل السيلان والزهري والورم الحليمي (الشاعر وقطاش ، ٢٠٠٥ : ١٧) .
- المجال الثالث / السلوك الصحي : السلوك الصحي هو مفهوم جامع لأنماط السلوك والمواقف القائمة على الصحة والمرض وعلى استخدام الخدمات الطبية ، ويعرف السلوك الصحي كذلك على أنه كل أنماط السلوك التي تهدف إلى تنمية وتطوير الطاقات الصحية لدى الفرد (المشعان وعبد اللطيف ، ١٩٩٩ : ١٠٤) .

دراسات سابقة

اولا : الدراسات التي تناولت المفاهيم الغذائية والصحية

١. دراسة (السوداني ، ٢٠٠٥) : سعت الدراسة الى تحديد مفاهيم التربية الغذائية في كتب علم الاحياء للمرحلة الثانوية من خلال تحليل محتواها في ضوء معيار التربية الغذائية الذي اعدته الدراسة ، شملت الدراسة كتب الاحياء المقررة في العراق للمرحلة الثانوية للعام الدراسي (٢٠٠٤-٢٠٠٥) وعدد الصفحات التي تم تحليلها (٩٦٣) صفحة وتم بناء اداة لتحديد المفاهيم الغذائية بواقع (١١٨) مفهوما موزعة على مجالات (عناصر الغذاء ، ومصادر الغذاء ، واهمية الغذاء ، والامراض ، وتغذية الطفل ، والمعتقدات والعادات) ، وتم معالجة النتائج باستخدام النسبة المئوية ومعادلة هولستي ، خلصت نتائج الدراسة الى وجود تباين بين كتب علم الاحياء من حيث اهتمامها بالمفاهيم الغذائية بشكل عام ، وكان كتاب الانسان وصحته للصف الثالث المتوسط الاكثر اهتماما بينما كان كتاب علم الاحياء للصف السادس العلمي الاقل اهتماما ، وتباينت الكتب من حيث تناولها مجالات التربية الغذائية فكانت اهمية الغذاء ومصادره الاكثر اهتماما بينما كانت مجالات تغذية الطفل والمعتقدات الاقل اهتماما .

٢. دراسة (الشاويش ، ٢٠١٠) : هدفت الدراسة إلى الكشف عن المفاهيم الصحية المتضمنة في كتب العلوم للصفين السادس والسابع الأساسيين في الأردن . حيث تم تحليل محتوى تلك الكتب باستخدام وحدتين للتحليل : الكلمة الصريحة والفكرة ، وتوصلت الدراسة إلى النتائج الآتية :
 أ. بلغ مجموع تكرارات المفاهيم الصحية المتضمنة في كتب العلوم (٣٢٥) مفهوما صحيا ، حصل فيها مجال الصحة البيئية على أعلى التكرارات ، ومجال الصحة المجتمعية على أقل التكرارات .
 ب. وجود فروق بين مجموع التكرارات للمفاهيم الصحية المتضمنة في كتب العلوم ، ولصالح كتاب الصف السادس .

ثانيا : الدراسات التي تناولت الوعي الغذائي

١. دراسة (الشريف ، ٢٠٠٧) : هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى توافر الوعي الغذائي لدى طالبات المرحلة الثانوية بمكة المكرمة ، وعلاقته بالتخصص والفئة العمرية وتعليم الأب والأم والدخل الشهري، وتصميم برنامج مقترح في التربية الغذائية لتنمية الوعي الغذائي .
 استخدمت الدراسة المنهج الوصفي لتحديد مستوى الوعي الغذائي ، وذلك عن طريق تطبيق استبانة على (٤٧٩) طالبة من الصف الثاني الثانوي . ولتحليل النتائج تم تطبيق الأساليب الإحصائية : التكرار والنسب المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه واختبار شيفيه . وبعد تحليل البيانات أظهرت نتائج الدراسة ان مستوى الوعي الغذائي لدى أفراد العينة منخفض من حيث العادات الغذائية السلوكية ومرتفع من حيث الميول الغذائية والمعلومات الغذائية ، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الغذائي والمستويات المعرفية تعزى إلى تعليم الأب والأم ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الغذائي والمستويات المعرفية تعزى إلى العمر والتخصص والدخل الشهري .

٢. دراسة (بدوي ، ٢٠١١) : هدفت الدراسة الى تحديد فاعلية برنامج مقترح في الاقتصاد المنزلي في تحصيل طلبة المرحلة الإعدادية بشمال سيناء وتنمية الوعي الغذائي لديهم ، ومدى اختلاف التحصيل والوعي الغذائي باختلاف الجنس . تم استخدام المنهج الوصفي في وضع الإطار المبدئي للبرنامج المقترح ، كما تم استخدام المنهج التجريبي للكشف عن فاعلية البرنامج المقترح ، وتم معالجة نتائج الدراسة احصائيا بتطبيق اختبار (ت) ومعادلة مان وتني للكشف عن دلالة الفروق ومعادلة حجم الاثر لقياس حجم اثر البرنامج . توصلت الدراسة الى عدة نتائج اهمها :

أ. وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي للاختبار التحصيلي المعرفي ولأداة الوعي الغذائي لصالح التطبيق البعدي
 ب. البرنامج المقترح يتصف بدرجة مقبولة من الفاعلية في التحصيل المعرفي وتنمية الوعي الغذائي.

ثالثا : الدراسات التي تناولت الوعي الصحي

١. دراسة (الاحمدي، ٢٠٠٣) : هدفت الدراسة إلى تحديد مستوى الوعي الصحي والاتجاهات الصحية لدى طلبة الصف الثاني الثانوي في المدينة المنورة . ولتحقيق ذلك تم استخدام المنهج الوصفي ، وتصميم أداتين للدراسة هما اختبار تحصيلي واستبانة للاتجاهات الصحية ، تكونت عينة الدراسة من (٨٣) طالبا وطالبة من طلبة الصف الثاني الثانوي طبقت عليهم أدوات الدراسة ، وتحليل البيانات احصائيا تم استخدام النسبة المئوية ومعامل ارتباط بيرسون والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري ، وقد توصلت الدراسة إلى عدد من النتائج منها : مستوى الوعي الصحي لدى افراد العينة بلغ (٧٥،٨%) ، وكان مقاربا للمستوى المقبول تريبا (٨٠%) . كما ان اتجاهات الطلبة الصحية في مجملها كانت إيجابية ، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين مستوى الوعي الصحي للطلبة واتجاهاتهم الصحية .

٢. دراسة (الامامي، ٢٠٠٧) : هدفت الدراسة إلى استقصاء الوعي الصحي ودرجة الممارسات الصحية لدى طلبة المرحلة الأساسية في مدارس مدينة معان في الاردن للعام الدراسي (٢٠٠٦-٢٠٠٧) ، وقد تكونت عينة الدراسة من (٦٢٩) طالبا وطالبة . تم تطبيق المنهج الوصفي وتطوير استبانة كأداة للدراسة مكونة من (٥٠) فقرة موزعة على أربعة مجالات هي : الصحة الشخصية ، والسلامة العامة ، والصحة البيئية ، والصحة الإنجابية . أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية لأثر النوع الاجتماعي على مستوى الوعي الصحي ودرجة الممارسات الصحية لصالح الإناث ، وكذلك وجود فروق ذات دلالة احصائية لأثر الصف لصالح الصف السابع .

موازنة الدراسات السابقة

١. الاهداف : تباينت الدراسات السابقة في اهدافها فقد هدف البعض منها الى الكشف عن المفاهيم الصحية المتضمنة في كتب العلوم للصفين السادس والسابع الأساسيين في الاردن كما في دراسة (الشاويش ، ٢٠١٠) ، وتحديد المفاهيم الغذائية في كتب علم الاحياء للمرحلة الثانوية في العراق من خلال تحليل محتواها في ضوء معايير التربية الغذائية كما في دراسة (السوداني ، ٢٠٠٥) .

وهدف البعض الاخر الى تحديد مستوى الوعي الغذائي كما في دراسة (بدوي ، ٢٠١١) : قياس فاعلية برنامج مقترح في الاقتصاد المنزلي في تحصيل طلبة المرحلة الإعدادية بشمال سيناء وتنمية الوعي الغذائي لديهم ، ودراسة (الشريف ، ٢٠٠٧) : مدى توافر الوعي الغذائي لدى طالبات المرحلة الثانوية بمكة المكرمة وعلاقته بالتخصص والفئة العمرية وتعليم الأب والأم والدخل الشهري وتصميم برنامج مقترح في التربية الغذائية لتنمية الوعي الغذائي .

وهدف البعض الاخر من الدراسات السابقة الى تحديد مستوى الوعي الصحي كما في دراسة (الامامي ، ٢٠٠٧) :

استقصاء الوعي الصحي ودرجة الممارسات الصحية لدى طلبة المرحلة الأساسية بمدينة معان ، ودراسة (الاحمدي، ٢٠٠٣) : تحديد مستوى الوعي الصحي والاتجاهات الصحية لدى طلبة الصف الثاني الثانوي بالمدينة المنورة .

اما الدراسة الحالية فقد هدفت الى تحديد دور منهج علم الاحياء ممثلا بالمفاهيم الغذائية والصحية الواردة بالفصول المحددة بالدراسة في تحقيق الوعي الغذائي والصحي لدى طلبة الصف الثالث المتوسط بمدينة بغداد .

٢. منهج البحث العلمي : طبقت الدراسات السابقة مناهج البحث العلمي لتحقيق الاهداف التي تسعى اليها ، فقد تم تطبيق المنهج التحليلي الوصفي لتحليل المحتوى لكتب العلوم للصفين السادس والسابع الأساسيين في الأردن باستخدام وحدتين للتحليل : الكلمة الصريحة والفكرة كما في دراسة (الشاويش ، ٢٠١٠) ، وتحليل (٩٦٣) صفحة من كتب الاحياء المقررة للمرحلة الثانوية في العراق كما في دراسة (السوداني ، ٢٠٠٥) ، والمنهج الوصفي والتجريبي كما في دراسة (بدوي ، ٢٠١١) ، والمنهج الوصفي كما في دراسة (الشريف ، ٢٠٠٧) ودراسة (الامامي ، ٢٠٠٧) ودراسة (الاحمدي ، ٢٠٠٣) .

اما الدراسة الحالية فقد اتبعت المنهج الوصفي التحليلي ، حيث تم تحليل محتوى منهج علم الاحياء للصف الثالث المتوسط لتشخيص المفاهيم الغذائية والصحية الواردة فيه ، والمنهج الوصفي لتحديد مستوى اكتساب المفاهيم الغذائية والصحية والوعي الغذائي والصحي لدى طلبة الصف الثالث المتوسط. ٣. الادوات : تمثلت بعض ادوات الدراسات السابقة بقائمة عبرت عن المفاهيم الصحية كما في دراسة (الشاويش ، ٢٠١٠) ، و(١١٨) مفهوما غذائيا كما في دراسة (السوداني ، ٢٠٠٥) .

وتمثلت ادوات البعض الاخر من الدراسات السابقة باستبانة كما في كل من : دراسة (الشريف ، ٢٠٠٧) ودراسة (الامامي ، ٢٠٠٧) ، وطبقت دراسات اخرى الاستبانة والاختبار التحصيلي كما في دراسة (بدوي ، ٢٠١١) ودراسة (الاحمدي ، ٢٠٠٣) .

اما الدراسة الحالية فقد طبقت ثلاث ادوات ، مثلت الاداة الاولى الاختبار التحصيلي للمفاهيم الغذائية والصحية الواردة في منهج علم الاحياء للصف الثالث المتوسط ، والاداة الثانية استبانة لقياس مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة الصف الثالث المتوسط ، والاداة الثالثة استبانة لتحديد مستوى الوعي الصحي لدى طلبة الصف الثالث المتوسط .

٤. العينة : تحددت عينة بعض الدراسات السابقة بالمفاهيم الصحية الواردة بكتب العلوم (٣٢٥) مفهوما صحيا ، للصفين السادس والسابع الأساسيين في الأردن كما في دراسة (الشاويش ، ٢٠١٠) ، والمفاهيم

الغذائية الواردة بكتب الاحياء (١١٨) مفهوما غذائيا ، المقررة للمرحلة الثانوية في العراق كما في دراسة (السوداني ، ٢٠٠٥) .

وتمثلت العينة في البعض الاخر من الدراسات بالطلبة حيث تم تطبيقها على : (٤٧٩) طالبة من طالبات الصف الثاني الثانوي بمكة المكرمة كما في دراسة (الشريف ، ٢٠٠٧) ، و(٦٢٩) طالبا وطالبة من طلبة المرحلة الأساسية بمدينة معان كما في دراسة (الامامي ، ٢٠٠٧) ، و(٨٣) طالبا وطالبة من طلبة الصف الثاني الثانوي بالمدينة بمدينة معان كما في دراسة (الامامي ، ٢٠٠٧) ، و(٨٣) طالبا وطالبة من طلبة الصف الثاني الثانوي بالمدينة المنورة كما في دراسة (الاحمدي ، ٢٠٠٣) .

اما الدراسة الحالية فقد تم تطبيقها على (١١٠) طالبا وطالبة بواقع (٥٢) طالبا و(٥٨) طالبة من طلبة الصف الثالث المتوسط بمدينة بغداد .

٥. الوسائل الاحصائية : تم تطبيق الوسائل الاحصائية المناسبة لكل دراسة ، فقد تم تطبيق : اختبار (ت) ومعادلة مان وتني ومعادلة حجم الاثر كما في دراسة (بدوي ، ٢٠١١) ، والتكرار كما في دراسة (الشاويش ، ٢٠١٠) ، والتكرار والنسب المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه واختبار شيفيه كما في دراسة (الشريف ، ٢٠٠٧) ، والنسبة المئوية ومعادلة هولستي كما في دراسة (السوداني ، ٢٠٠٥) ، والانحراف المعياري والمتوسط الحسابي والنسبة المئوية ومعامل ارتباط بيرسون كما في دراسة (الاحمدي ، ٢٠٠٣) .

اما الدراسة الحالية فقد اتبعت التكرارات والوسط المرجح والنسبة المئوية ومعامل الارتباط ومعامل الصعوبة والقوة التمييزية وقانون فاعلية البدائل ومعادلة سبيرمان - بروان والانحراف المعياري والمتوسط الحسابي وقانون (ت) .

الفصل الثالث / مجتمع الدراسة وعينتها

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلاب وطالبات المرحلة المتوسطة في بغداد ، اما العينة فقد تألفت من (١١٠) طالبا وطالبة بواقع (٥٢) طالبا و(٥٨) طالبة من طلبة الصف الثالث المتوسط ، تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مدارس المرحلة المتوسطة التابعة للمديرية العامة لتربية بغداد / الرصافة الاولى للعام الدراسي (٢٠١٤-٢٠١٥) .

ادوات الدراسة

الاداة الاولى : الاختبار التحصيلي

تم اعتماد اختبار التحصيل الموضوعي وفقا للخطوات الاتية :

١. تحديد المفاهيم الغذائية والصحية : تم تحليل محتوى الفصول الدراسية المحددة بالدراسة لتحديد المفاهيم الغذائية والصحية الواردة في منهج علم الاحياء (الانسان وصحته) للصف الثالث المتوسط (سلمان

واخرون ، ٢٠١٤ : ٢٠-٢١٥) ، ولتحديد المفاهيم التي سيتم اعتمادها في بناء الاختبار التحصيلي تم اختيار (٦٢) مفهوما تعبر عن محتوى الفصول الدراسية المحددة بالدراسة وحسب أهميتها النسبية ، تم عرض تلك المفاهيم وأهميتها النسبية مع محتوى المادة الدراسية على مجموعة من الخبراء والمتخصصين من أساتذة الجامعات في مجال علم الاحياء وطرائق تدريسه والعلوم التربوية والنفسية والقياس والتقويم ومدرسي المادة ، وتم اعتماد نسبة الاتفاق للخبراء (٨٥%) فأكثر لقبول المفهوم ، وفي ضوء آرائهم لم يحذف منها اي مفهوم وتمثل هذه الخطوة التحديد الكمي والنوعي للمفاهيم الغذائية والصحية ، والجدول (١) يوضح ذلك .

الجدول (١)

عدد المفاهيم الغذائية والصحية وأهميتها النسبية المعتمدة في الاختبار التحصيلي وفقا لفصول منهج علم الاحياء للصف الثالث المتوسط

| الفصل | المحتوى | عدد المفاهيم | الأهمية النسبية |
|------------|---|--------------|-----------------|
| الثاني | الجهاز الهيكلي (العظمي) ص (٢٠-٣٩) | ٧ | ١١,٢٩% |
| الثالث | الجهاز العضلي ص (٤٠-٥١) | ٣ | ٤,٨٣% |
| الرابع | الجهاز الهضمي ص (٥٢-٦٧) | ٥ | ٨,٠٦% |
| الخامس | جهاز الدوران ص (٦٨-٨٩) | ٨ | ١٢,٩٠% |
| السادس | الجهاز التنفسي ص (٩٠-١٠٧) | ٥ | ٨,٠٦% |
| السابع | الايخراج ص (١٠٨-١٢٢) | ٤ | ٦,٤٥% |
| الثامن | الجهاز التناسلي ص (١٢٣-١٣٦) | ٤ | ٦,٤٥% |
| التاسع | الجهاز العصبي ص (١٣٧-١٤٦) | ٣ | ٤,٨٣% |
| العاشر | اعضاء الحس ص (١٤٧-١٦٤) | ٦ | ٩,٦٧% |
| الحادي عشر | الافراز ص (١٦٥-١٧١) | ٢ | ٣,٢٢% |
| الثاني عشر | المناعة ص (١٧٢-١٨٠) | ٣ | ٤,٨٣% |
| الثالث عشر | الامراض الشائعة التي تصيب الانسان ص (١٨١-٢٠٦) | ٩ | ١٤,٥١% |
| الرابع عشر | الغذاء ص (٢٠٧-٢١٥) | ٣ | ٤,٨٣% |
| | المجموع | ٦٢ | ١٠٠% |

٢. تحديد الأهداف السلوكية : تم تحديد (٦٢) هدفا سلوكيا لتمثيل المفاهيم الغذائية والصحية ، موزعة وفقا لمستويات المجال المعرفي لتصنيف بلوم للأهداف السلوكية وعلى النحو الاتي : (٢٤) هدفا للتذكر و(٢٠) هدفا للاستيعاب و(٩) اهداف للتطبيق و(٩) اهداف للتحليل تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمتخصصين من أساتذة الجامعات في مجال علم الاحياء وطرائق تدريسه والعلوم التربوية والنفسية والقياس والتقويم ومدرسي المادة وتم اعتماد نسبة (٨٥%) فأكثر لقبول الهدف ، وفي ضوء آراء الخبراء تم الابقاء عليها بعد إجراء التعديلات اللازمة . وفي ضوء ذلك تم اعداد جدول المواصفات (الخريطة الاختبارية) الذي تضمن بعدي المحتوى والسلوك وبحسب الأهمية النسبية لكل من المفاهيم الغذائية والصحية والأهداف السلوكية ، وتحديد فقرات الاختبار وتوزيعها بين خلايا مصفوفة جدول المواصفات بواقع (٦٢) فقرة من نوع الاختيار من متعدد رباعي البدائل ، تم عرض فقرات الاختبار وتعليماته بصورته الاولية والاهداف السلوكية وجدول المواصفات مع محتوى الفصول المحددة بالدراسة على مجموعة من الخبراء والمتخصصين من أساتذة الجامعات في مجال علم الاحياء وطرائق تدريسه والعلوم التربوية والنفسية والقياس والتقويم ومدرسي المادة للتأكد من صلاحية الفقرات وملائمة البدائل الأربعة لكل منها وتم اعتماد نسبة الاتفاق للخبراء (٨٥%) فأكثر ، وفي ضوء آرائهم تم الابقاء عليها بعد إجراء التعديلات اللازمة، والجدول (٢) يوضح ذلك .

الجدول (٢)

جدول المواصفات (الخريطة الاختبارية) للاختبار التحصيلي لمحتوى منهج علم الاحياء للصف الثالث المتوسط

| الفصل | الاهمية النسبية للفصل | المحتوى | الأهداف السلوكية | | | | عدد الفقرات |
|--------|-----------------------|-----------------------------------|------------------|------------|----------|-------------|-------------|
| | | | العدد | تذكر ٣٨,٧% | فهم ٥,٤% | تطبيق ١٢,٩% | |
| الثاني | ١١,٢٩% | الجهاز الهيكلي (العظمي) ص (٢٠-٣٩) | ٧ | ٢ | ٣ | ١ | ٧ |
| الثالث | ٤,٨٣% | الجهاز العضلي ص (٤٠-٥١) | ٣ | ١ | ٢ | - | ٣ |
| الرابع | ٨,٠٦% | الجهاز الهضمي ص (٥٢-٦٧) | ٥ | ١ | ١ | ٢ | ٥ |
| الخامس | ١٢,٩٠% | جهاز الدوران ص (٨٩-٦٨) | ٨ | ٣ | ٢ | ٢ | ٨ |
| السادس | ٨,٠٦% | الجهاز التنفسي ص (٩٠-١٠٧) | ٥ | ١ | ٢ | ١ | ٥ |
| السابع | ٦,٤٥% | الاذراج ص (١٠٨-١٢٢) | ٤ | ٣ | ١ | - | ٤ |
| الثامن | ٦,٤٥% | الجهاز التناسلي ص (١٢٣-١٣٦) | ٤ | ٢ | ١ | - | ٤ |
| التاسع | ٤,٨٣% | الجهاز العصبي ص (١٣٧-١٤٦) | ٣ | ١ | ١ | - | ٣ |

| | | | | | | |
|------------|--------|---|----|----|----|----|
| العاشر | %٩,٦٧ | اعضاء الحس (١٤٧-١٦٤) | ٢ | ٢ | ٢ | ٢ |
| الحادي عشر | %٣,٢٢ | الافراز ص (١٧١-١٦٥) | ٢ | ١ | ١ | ٢ |
| الثاني عشر | %٤,٨٣ | المناعة ص (١٨٠-١٧٢) | ٣ | ١ | ١ | ٢ |
| الثالث عشر | %١٤,٥١ | المعرض الثابتة التي تصيب الانسان (١٨١-١٧١) | ٩ | ٣ | ٤ | ٩ |
| الرابع عشر | %٤,٨٣ | الفناء ص (٢١٥-٢٠٧) | ٢ | ٢ | ١ | ٢ |
| المجموع | | | ٢٢ | ٢٤ | ٢٢ | ٢٢ |

٤. صدق الاختبار : تم عرض فقرات الاختبار وتعليماته على مجموعة من الخبراء والمتخصصين من أساتذة الجامعات في مجال علم الاحياء وطرائق تدريسه والعلوم التربوية والنفسية والقياس والتقويم ومدرسي المادة واعتماد نسبة الاتفاق للخبراء (٨٥%) فأكثر ، الملحق (٢) وفي ضوء آراء الخبراء تم الابقاء عليها بعد إجراء التعديلات اللازمة ، وبذلك تم تحقيق الصدق الظاهري لفقرات الاختبار وصلاحيته .

اما صدق المحتوى فقد تم في ضوء جدول المواصفات (الخريطة الاختبارية) للاختبار التحصيلي ، وبذلك تم التثبت من صدق المحتوى لفقرات الاختبار وصلاحيته.

٥. التحليل الإحصائي لفقرات الاختبار التحصيلي : تم تطبيق الاختبار التحصيلي على عينة استطلاعية من طلبة الصف الثالث المتوسط البالغ عددهم (٤٢) طالبا وطالبة ومن غير عينة الدراسة لإجراء التحليل الإحصائي لفقرات الاختبار التحصيلي ، وعلى النحو الآتي :

أ. معامل الصعوبة : تراوحت قيمة معامل الصعوبة لكل فقرة من فقرات الاختبار بين (٠,٤٨-٠,٥٨) ، وتعد الفقرات الاختبارية مقبولة إذا كان معدل صعوبتها بين (٠,٢٠-٠,٨٠) (الكبيسي، ٢٠٠٧: ٧١) ، وبذلك تعد جميع فقرات الاختبار مقبولة ، والجدول (٣) يوضح ذلك .

ب. القوة التمييزية : تراوحت القوة التمييزية لكل فقرة من فقرات الاختبار بين (٠,٣٧ - ٠,٥٩) ، وتعد فقرات الاختبار جيدة إذا كانت قوة تمييزها (٠,٣٠) فأكثر (الكبيسي، ٢٠٠٧: ٧٢) ، لذا تم الإبقاء على الفقرات جميعها دون حذف ، والجدول (٣) يوضح ذلك .

ج. فاعلية البدائل الخاطئة : يكون البديل أكثر فاعلية كلما ازدادت قيمته في السالب أي قدرته في تشتيت انتباه الطلبة غير المتمكنين من المادة الدراسية من الإجابة الصحيحة أي ان البديل جذب اليه اجابات اكثر من طلبة المجموعة الدنيا مقارنة بإجابات طلبة المجموعة العليا (الكبيسي، ٢٠٠٧: ٧٣) ، وبعد إجراء المعالجة الإحصائية اللازمة لذلك تم استبعاد (فقرتان) من الاختبار بواقع فقرة واحدة من الفصل الخامس بالتسلسل (٦١) وفقرة واحدة من الفصل السادس بالتسلسل (٦٢) كما في الجدول (٣) ، وعليه فقد تم إعادة توزيع الفقرات مرة ثانية بعد عملية التحليل .

الجدول (٣)

معامل الصعوبة والقوة التمييزية وفاعلية البدائل لفقرات الاختبار التحصيلي

| رقم الفقرة | معامل الصعوبة | القوة التمييزية | فاعلية البدائل | | | | رقم الفقرة | معامل الصعوبة | القوة التمييزية | فاعلية البدائل | | | |
|------------|---------------|-----------------|----------------|-----|-----|-----|------------|---------------|-----------------|----------------|-----|-----|-----|
| | | | أ | ب | ج | د | | | | أ | ب | ج | د |
| ١ | ٠,٥٢ | ٠,٥٨ | %٤- | --- | %٥- | --- | ٣٢ | ٠,٥٣ | ٠,٥١ | %٤- | --- | %٣- | --- |
| ٢ | ٠,٥٦ | ٠,٥٤ | %٥- | --- | %٦- | --- | ٣٣ | ٠,٥١ | ٠,٤٩ | %٥- | --- | %٤- | --- |
| ٣ | ٠,٥١ | ٠,٥٤ | %٤- | %٤- | --- | %١- | ٣٤ | ٠,٥٣ | ٠,٥٢ | %٥- | %٤- | --- | %٥- |
| ٤ | ٠,٤٩ | ٠,٤١ | %٦- | --- | %٥- | --- | ٣٥ | ٠,٥١ | ٠,٥٧ | %٤- | --- | %٤- | --- |
| ٥ | ٠,٥٠ | ٠,٥٤ | %٤- | --- | %٧- | --- | ٣٦ | ٠,٥٥ | ٠,٤٥ | %٥- | --- | %٣- | --- |
| ٦ | ٠,٥٢ | ٠,٤٨ | %٣- | %٥- | %٢- | --- | ٣٧ | ٠,٤٤ | ٠,٥٦ | %٥- | --- | %٣- | %٢- |
| ٧ | ٠,٥٣ | ٠,٥٩ | --- | %٥- | %٤- | --- | ٣٨ | ٠,٥١ | ٠,٥٧ | --- | %٤- | %٥- | %٣- |

بين درجات الفقرات الفردية والزوجية بلغت (٠,٨٢) ، ومن ثم تصحيح معامل الارتباط المستخرجة بمعادلة سبيرمان - بروان وقد بلغ معامل الثبات (٠,٨٤) ، وهي قيمة معامل ثبات مقبولة .
وبهذه الاجراءات العلمية للاختبار التحصيلي والمعالجات الإحصائية له ، أصبح الاختبار بصورته النهائية مكوناً من (٦٠) فقرة من نوع الاختيار من متعدد رباعي البدائل واحدة منها صحيحة والباقيات خاطئة ، وتحددت درجة الاختبار الكلية بـ (٦٠) درجة بإعطاء درجة واحدة للإجابة الصحيحة وصفر للإجابة الخاطئة أو المتروكة أو المجاب عنها بأكثر من إجابة ، وبذلك أصبح الاختبار جاهزاً للتطبيق ، الملحق (٣) .

الاداة الثانية : الوعي الغذائي

١. تم بناء اداة الدراسة اعتمادا على :
 - أ. الدراسة الاستطلاعية : شملت (٦) مشرفين تربويين و(٢٠) مدرسا ومدرسة من مدرسي مادة علم الاحياء بالمرحلة المتوسطة ليحددوا اهم مؤشرات الوعي الغذائي لدى طلبة الصف الثالث المتوسط في ضوء خبرتهم التدريسية عن طريق السؤال الاتي (ما أهم مؤشرات الوعي الغذائي لدى طلبة الصف الثالث المتوسط من وجهة نظركم ؟) .
 - ب. أساتذة الجامعات من المتخصصين في مجال التغذية وعلم الاحياء وطرائق تدريسه والعلوم التربوية والنفسية والقياس والتقويم .
 - ج. استعراض ومراجعة عدد من الادبيات والدراسات السابقة ذات العلاقة بالوعي الغذائي ودليل الاعلان الدولي لمنظمة الصحة العالمية ومعايير الدستور الغذائي الصادر عن الامم المتحدة .
 - وفي ضوء ذلك تم اشتقاق (٣٧) فقرة للأداة بصورتها الأولية موزعة كمؤشرات على الوعي الغذائي وفقا للمجالات الاتية: (المعرفة الغذائية ، واهمية الغذاء ، والسلوك الغذائي) وتضمن كل مجال عدد من الفقرات الفرعية المعبرة عنه وحددت بدائل الاستجابة واوزانها بميزان التقدير الثلاثي وبصيغة التقرير الذاتي : موافق (٣) موافق درجات، موافق الى حد ما (٢) درجتان ، غير موافق (١) درجة .
٢. صدق الاداة : تم التحقق من الصدق على النحو الاتي :
 - أ. الصدق الظاهري : تم عرض الاداة بصورتها الأولية على مجموعة من المحكمين المتخصصين في مجال التغذية وعلم الاحياء وطرائق تدريسه والعلوم التربوية والنفسية والقياس والتقويم ، وفي ضوء ارائهم ومقترحاتهم اجريت بعض التعديلات تضمنت دمج بعض الفقرات منها وإعادة صياغة البعض الآخر لتستقر الاداة على (٣٢) فقرة التي أيدّ صلاحيتها المحكمون بنسبة (٨٥%) .
 - ب. الصدق البنائي : تم تطبيق الأداة على (٤٢) طالبا وطالبة من طلبة الصف الثالث المتوسط من مجتمع الدراسة ومن غير العينة ، لحساب العلاقات الارتباطية على النحو الاتي :

أ. علاقة درجة المجال بالدرجة الكلية للأداة : تم حساب الاتساق الداخلي بتطبيق معامل الارتباط بين درجة كل مجال

بالدرجة الكلية للأداة ، وقد تراوحت قيمته بين (٠,٣١٠-٠,٤٩٩) ، وبالمقارنة مع القيمة الجدولية التي تبلغ (٠,٢٩٨) عند مستوى (٠,٠٥) ودرجة حرية (٤٠) تبين ان جميع المجالات دالة احصائيا ومقبولة.

ب. علاقة درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للأداة : تم حساب الاتساق الداخلي بتطبيق معامل الارتباط بين درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للأداة ، وقد تراوحت قيمته بين (٠,٣٠٦-٠,٨٠١) ، وبالمقارنة مع القيمة الجدولية التي تبلغ (٠,٢٩٨) عند مستوى (٠,٠٥) ودرجة حرية (٤٠) تبين ان جميع الفقرات دالة احصائيا ومقبولة ، والجدول (٤) يوضح ذلك .

الجدول (٤)

معامل ارتباط بيرسون ومستوى الدلالة الاحصائية بين درجة كل فقرة بالدرجة الكلية لأداة الوعي الغذائي

| رقم الفقرة | معامل الارتباط | مستوى الدلالة | رقم الفقرة | معامل الارتباط | مستوى الدلالة | رقم الفقرة | معامل الارتباط | مستوى الدلالة | رقم الفقرة | معامل الارتباط | مستوى الدلالة |
|------------|----------------|---------------|------------|----------------|---------------|------------|----------------|---------------|------------|----------------|---------------|
| ١ | ٠,٧٦٣ | دالة | ٩ | ٠,٤٤٨ | دالة | ١٧ | ٠,٣٨٢ | دالة | ٢٥ | ٠,٣٣٦ | دالة |
| ٢ | ٠,٤١١ | دالة | ١٠ | ٠,٤٣٦ | دالة | ١٨ | ٠,٤٦٣ | دالة | ٢٦ | ٠,٨٠١ | دالة |
| ٣ | ٠,٤٧٣ | دالة | ١١ | ٠,٦٨٤ | دالة | ١٩ | ٠,٥٨٦ | دالة | ٢٧ | ٠,٣١٢ | دالة |
| ٤ | ٠,٤٤٢ | دالة | ١٢ | ٠,٥٩٣ | دالة | ٢٠ | ٠,٥٧٥ | دالة | ٢٨ | ٠,٦٠٧ | دالة |
| ٥ | ٠,٤٣١ | دالة | ١٣ | ٠,٧٥٨ | دالة | ٢١ | ٠,٤٧٩ | دالة | ٢٩ | ٠,٣٠٨ | دالة |
| ٦ | ٠,٣٢٩ | دالة | ١٤ | ٠,٤٧٩ | دالة | ٢٢ | ٠,٣٢٤ | دالة | ٣٠ | ٠,٣٧٥ | دالة |
| ٧ | ٠,٣٨٠ | دالة | ١٥ | ٠,٣٢٤ | دالة | ٢٣ | ٠,٣٠٦ | دالة | ٣١ | ٠,٤٤٣ | دالة |
| ٨ | ٠,٥٦٤ | دالة | ١٦ | ٠,٤٠٦ | دالة | ٢٤ | ٠,٤٦٩ | دالة | ٣٢ | ٠,٣٢٥ | دالة |

٢. الخصائص السيكومترية للأداة : تم استخراج القوة التمييزية للفقرات التي تراوحت قيمها بين (٠,٢٧-٠,٧٧) ، والأدبيات تشير الى ان الفقرة التي يقل معامل قوتها التمييزية عن (٢٠%) يستحسن حذفها او تعديلها (الكبيسي، ٢٠٠٧: ٧١) ، لذا تم الابقاء على جميع الفقرات من دون حذف أو تعديل ، والجدول (٥) يوضح ذلك .

الجدول (٥) القوة التمييزية لفقرات أداة الوعي الغذائي

| رقم الفقرة | القوة التمييزية |
|------------|-----------------|------------|-----------------|------------|-----------------|------------|-----------------|
| ١ | ٠,٤٥ | ٩ | ٠,٦٨ | ١٧ | ٠,٤٨ | ٢٥ | ٠,٣٣ |
| ٢ | ٠,٥١ | ١٠ | ٠,٤٤ | ١٨ | ٠,٦٦ | ٣٥ | ٠,٣٧ |
| ٣ | ٠,٣٩ | ١١ | ٠,٥٧ | ١٩ | ٠,٥٩ | ٢٧ | ٠,٧١ |
| ٤ | ٠,٣٣ | ١٢ | ٠,٥٨ | ٢٠ | ٠,٣٢ | ٢٨ | ٠,٤٣ |
| ٥ | ٠,٣٨ | ١٣ | ٠,٦٦ | ٢١ | ٠,٥٥ | ٢٩ | ٠,٣٤ |
| ٦ | ٠,٦٧ | ١٤ | ٠,٢٧ | ٢٢ | ٠,٤٩ | ٣٠ | ٠,٣٥ |
| ٧ | ٠,٤٥ | ١٥ | ٠,٧٥ | ٢٣ | ٠,٣٨ | ٣١ | ٠,٣٢ |
| ٨ | ٠,٣٦ | ١٦ | ٠,٥٥ | ٢٤ | ٠,٧٧ | ٣٢ | ٠,٣٩ |

٤. ثبات الاداة : تم التحقق من الثبات بتطبيق طريقة التجزئة النصفية على عينة الثبات البالغة (٤٢) طالبا وطالبة من طلبة الصف الثالث المتوسط حيث تم تقسيم درجات العينة إلى جزئين يمثل الجزء الأول درجات الفقرات الفردية بينما يمثل الجزء الثاني درجات الفقرات الزوجية وباستخدام معامل ارتباط بيرسون بين الجزئين تبين أن معامل الثبات يساوي (٠,٨٤) ويعد تصحيحه بمعامل (سبيرمان - براون) بلغ معامل الثبات بالتجزئة النصفية (٠,٨٧) وهو معامل ثبات مناسب .
وبهذه الإجراءات اتسمت اداة الدراسة بصيغتها النهائية والمكونة من (٣٢) فقرة بمؤشرات الصدق والثبات ، علماً بأن المدى النظري للأداة هو (٩٦-٣٢) .

الاداة الثالثة : الوعي الصحي

١. تم بناء اداة الدراسة اعتماداً على :

- الدراسة الاستطلاعية : شملت (٦) مشرفين تربويين و(٢٠) مدرساً ومدرسة من مدرسي مادة علم الاحياء بالمرحلة المتوسطة ليحددوا اهم مؤشرات الوعي الصحي لدى طلبة الصف الثالث المتوسط في ضوء خبرتهم التدريسية عن طريق السؤال الاتي (ما أهم مؤشرات الوعي الصحي لدى طلبة الصف الثالث المتوسط من وجهة نظركم؟).
 - أساتذة الجامعات من المتخصصين في مجال الصحة وعلم الاحياء وطرائق تدريسه والعلوم التربوية والنفسية والقياس والتقويم .
 - استعراض ومراجعة عدد من الادبيات والدراسات السابقة ذات العلاقة بالوعي الصحي ودليل الاعلان الدولي لمنظمة الصحة العالمية .
- وفي ضوء ذلك تم اشتقاق (٣٩) فقرة للأداة بصورتها الأولية موزعة كمؤشرات على الوعي الصحي وفقاً للمجالات الاتية : (المعرفة الصحية ، والأمراض والوقاية منها ، والسلوك الصحي) ،

وتضمنين كل مجال عدد من الفقرات الفرعية المعبرة عنه ، وحددت بدائل الاستجابة واوزانها بميزان التقدير الثلاثي وبصيغة التقرير الذاتي : موافق

(٣) درجات ، موافق إلى حد ما (٢) درجتان ، غير موافق (١) درجة .

٢. صدق الاداة : تم التحقق من الصدق على النحو الاتي :

أ. الصدق الظاهري : تم عرض الاداة بصورتها الأولية على مجموعة من المحكمين المتخصصين في مجال الصحة وعلم الاحياء وطرائق تدريسه والعلوم التربوية والنفسية والقياس والتقويم ، وفي ضوء ارائهم ومقترحاتهم اجريت بعض التعديلات تضمنت دمج بعض الفقرات منها وإعادة صياغة البعض الآخر لتستقر الاداة على (٣٢) فقرة التي أيدّ صلاحيتها المحكمون بنسبة (٨٥%) .

ب. الصدق البنائي : تم تطبيق الأداة على (٤٢) طالبا وطالبة من طلبة الصف الثالث المتوسط من مجتمع الدراسة ومن غير العينة ، لحساب العلاقات الارتباطية على النحو الاتي :

أ. علاقة درجة المجال بالدرجة الكلية للأداة : تم حساب الاتساق الداخلي بتطبيق معامل الارتباط بين درجة كل مجال بالدرجة الكلية للأداة ، وقد تراوحت قيمته بين (٠,٣٨٢-٠,٤٧١) ، وبالمقارنة مع القيمة الجدولية التي تبلغ (٠,٢٩٨) عند مستوى (٠,٠٥) ودرجة حرية (٤٠) تبين ان جميع المجالات دالة احصائيا ومقبولة ب. علاقة درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للأداة : تم حساب الاتساق الداخلي بتطبيق معامل الارتباط بين درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للأداة ، وقد تراوحت قيمته بين (٠,٣٠٤-٠,٧٠٨) ، وبالمقارنة مع القيمة الجدولية التي تبلغ (٠,٢٩٨) عند مستوى (٠,٠٥) ودرجة حرية (٤٠) تبين ان جميع الفقرات دالة احصائيا ومقبولة ، وكما موضح في الجدول (٦) .

الجدول (٦)

معامل ارتباط بيرسون ومستوى الدلالة الاحصائية بين درجة كل فقرة بالدرجة الكلية لأداة الوعي الصحي

| رقم الفقرة | معامل الارتباط | مستوى الدلالة | رقم الفقرة | معامل الارتباط | مستوى الدلالة | رقم الفقرة | معامل الارتباط | مستوى الدلالة | رقم الفقرة | معامل الارتباط | مستوى الدلالة |
|------------|----------------|---------------|------------|----------------|---------------|------------|----------------|---------------|------------|----------------|---------------|
| ١ | ٠,٦١٣ | دالة | ٩ | ٠,٣٧٥ | دالة | ١٧ | ٠,٣١٩ | دالة | ٢٥ | ٠,٥١١ | دالة |
| ٢ | ٠,٤٣٥ | دالة | ١٠ | ٠,٤٢٥ | دالة | ١٨ | ٠,٣٥٣ | دالة | ٢٦ | ٠,٣٣٦ | دالة |
| ٣ | ٠,٤٦٥ | دالة | ١١ | ٠,٥١١ | دالة | ١٩ | ٠,٤٦٤ | دالة | ٢٧ | ٠,٦١٨ | دالة |
| ٤ | ٠,٤٨٧ | دالة | ١٢ | ٠,٥٧٩ | دالة | ٢٠ | ٠,٣٦١ | دالة | ٢٨ | ٠,٣١٢ | دالة |
| ٥ | ٠,٤٤٨ | دالة | ١٣ | ٠,٧٠٨ | دالة | ٢١ | ٠,٤٧٩ | دالة | ٢٩ | ٠,٦٠٧ | دالة |
| ٦ | ٠,٣٩٨ | دالة | ١٤ | ٠,٥٣٦ | دالة | ٢٢ | ٠,٣٢١ | دالة | ٣٠ | ٠,٣٥١ | دالة |
| ٧ | ٠,٣٥٤ | دالة | ١٥ | ٠,٣٠٤ | دالة | ٢٣ | ٠,٣١١ | دالة | ٣١ | ٠,٣٢١ | دالة |
| ٨ | ٠,٤٥٢ | دالة | ١٦ | ٠,٣١٧ | دالة | ٢٤ | ٠,٤٨٥ | دالة | ٣٢ | ٠,٤٦٥ | دالة |

٣. الخصائص السيكومترية للأداة : تم استخراج القوة التمييزية لل فقرات التي تراوحت قيمها بين (٠,٣١) - (٠,٧٨) ، والأدبيات تشير الى ان الفقرة التي يقل معامل قوتها التمييزية عن (٢٠%) يستحسن حذفها أو تعديلها (الكبيسي، ٢٠٠٧: ٧١) ، لذا تم الابقاء على جميع الفقرات من دون حذف أو تعديل ، والجدول (٧) يوضح ذلك .

الجدول (٧)

القوة التمييزية لفقرات اداة الوعي الصحي

| رقم الفقرة | القوة التمييزية |
|------------|-----------------|------------|-----------------|------------|-----------------|------------|-----------------|
| ١ | ٠,٥٥ | ٩ | ٠,٣٤ | ١٧ | ٠,٥٧ | ٢٥ | ٠,٣٥ |
| ٢ | ٠,٣٢ | ١٠ | ٠,٣٣ | ١٨ | ٠,٣١ | ٢٦ | ٠,٤٣ |
| ٣ | ٠,٥٩ | ١١ | ٠,٦٧ | ١٩ | ٠,٣٩ | ٢٧ | ٠,٤٩ |
| ٤ | ٠,٧١ | ١٢ | ٠,٥١ | ٢٠ | ٠,٣٦ | ٢٨ | ٠,٣٧ |
| ٥ | ٠,٤٤ | ١٣ | ٠,٧٥ | ٢١ | ٠,٤٨ | ٢٩ | ٠,٤٥ |
| ٦ | ٠,٣٧ | ١٤ | ٠,٣٤ | ٢٢ | ٠,٧٨ | ٣٠ | ٠,٥٢ |
| ٧ | ٠,٣٨ | ١٥ | ٠,٦٦ | ٢٣ | ٠,٤٦ | ٣١ | ٠,٦١ |
| ٨ | ٠,٦٨ | ١٦ | ٠,٥٨ | ٢٤ | ٠,٣٩ | ٣٢ | ٠,٧٥ |

٤. ثبات الاداة : تم التحقق من الثبات باعتماد طريقة إعادة الاختبار لعينة مكونة من (٤٢) طالبا وطالبة من طلبة الصف الثالث المتوسط وبعد اسبوعين من تاريخ التطبيق الأول ، تم إعادة تطبيقه مرة اخرى على العينة نفسها وللتعرف على طبيعة العلاقة بين درجات التطبيقين الأول والثاني تم استخدام معامل ارتباط بيرسون الذي بلغت قيمته (٠,٨٥) ، وهذا يدل على حصول أداة الدراسة على ثبات مناسب (الكبيسي ، ٢٠٠٧: ١١٢).

وبهذه الإجراءات اتسمت اداة الدراسة بصيغتها النهائية والمكونة من (٣٢) فقرة بمؤشرات الصدق والثبات ، علماً بأن المدى النظري للاستبانة هو (٩٦-٣٢) .

الوسائل الاحصائية

تم تطبيق الوسائل الاحصائية المناسبة للدراسة والمتمثلة ب : التكرار والوسط المرجح والنسبة المئوية ومعامل الارتباط ومعامل الصعوبة والقوة التمييزية وفاعلية البدائل ومعادلة سبيرمان - بروان والانحراف المعياري والمتوسط الحسابي وقانون (ت) (الكبيسي ، ٢٠٠٧: ٧١-١٢٦) .

الفصل الرابع : عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

اولا : عرض النتائج

١.نتيجة السؤال الاول : ما مدى اكتساب المفاهيم الغذائية والصحية الواردة في منهج علم الاحياء لدى طلبة الصف الثالث المتوسط ؟ الجدول (٨) يوضح ذلك .

الجدول (٨)

النسب المئوية للإجابات الصحيحة والإجابات الخاطئة للمفاهيم الغذائية والصحية الواردة في منهج

علم الاحياء لدى طلبة الصف الثالث المتوسط

| نسبة الإجابات الخاطئة | نسبة الإجابات الصحيحة | عدد الإجابات الخاطئة | عدد الإجابات الصحيحة | رقم الفقرة | نسبة الإجابات الخاطئة | نسبة الإجابات الصحيحة | عدد الإجابات الخاطئة | عدد الإجابات الصحيحة | رقم الفقرة |
|-----------------------|-----------------------|----------------------|----------------------|------------|-----------------------|-----------------------|----------------------|----------------------|------------|
| ٥٠,٩٠٩ | ٤٩,٠٠٩ | ٥٦ | ٥٤ | ٣١ | ٥٣,٦٣ | ٤٦,٣٦ | ٥٩ | ٥١ | ١ |
| ٤٠,٩٠٩ | ٥٩,٠٠٩ | ٤٥ | ٦٥ | ٣٢ | ٥٦,٣٦ | ٤٣,٦٣ | ٦٢ | ٤٨ | ٢ |
| ٥٢,٧٢ | ٤٧,٢٧ | ٥٨ | ٥٢ | ٣٣ | ٥٤,٥٤ | ٤٥,٤٥ | ٦٠ | ٥٠ | ٣ |
| ٥٤,٥٤ | ٤٥,٤٥ | ٦٠ | ٥٠ | ٣٤ | ٤٧,٢٧ | ٥٢,٧٢ | ٥٢ | ٥٨ | ٤ |
| ٤٠ | ٦٠ | ٤٤ | ٦٦ | ٣٥ | ٤٤,٥٤ | ٥٥,٤٥ | ٤٩ | ٦١ | ٥ |
| ٤٦,٣٦ | ٥٣,٦٣ | ٥١ | ٥٩ | ٣٦ | ٤٩,٠٠٩ | ٥٠,٩٠٩ | ٥٤ | ٥٦ | ٦ |
| ٤٧,٢٧ | ٥٢,٧٢ | ٥٢ | ٥٨ | ٣٧ | ٤٨,١٨ | ٥١,٨١ | ٥٣ | ٥٧ | ٧ |
| ٤٤,٥٤ | ٥٥,٤٥ | ٤٩ | ٦١ | ٣٨ | ٥٢,٧٢ | ٤٧,٢٧ | ٥٨ | ٥٢ | ٨ |
| ٤٠ | ٦٠ | ٤٤ | ٦٦ | ٣٩ | ٥١,٨١ | ٤٨,١٨ | ٥٧ | ٥٣ | ٩ |
| ٥٤,٥٤ | ٤٥,٤٥ | ٦٠ | ٥٠ | ٤٠ | ٥٦,٣٦ | ٤٣,٦٣ | ٦٢ | ٤٨ | ١٠ |
| ٥٣,٦٣ | ٤٦,٣٦ | ٥٩ | ٥١ | ٤١ | ٥٨,١٨ | ٤١,٨١ | ٦٤ | ٤٦ | ١١ |
| ٤٥,٤٥ | ٥٤,٥٤ | ٥٠ | ٦٠ | ٤٢ | ٤٢,٧٢ | ٥٧,٢٧ | ٤٧ | ٦٣ | ١٢ |
| ٤٧,٢٧ | ٥٢,٧٢ | ٥٢ | ٥٨ | ٤٣ | ٥٣,٦٣ | ٤٦,٣٦ | ٥٩ | ٥١ | ١٣ |
| ٤٦,٣٦ | ٥٣,٦٣ | ٥١ | ٥٩ | ٤٤ | ٤٨,١٨ | ٥١,٨١ | ٥٣ | ٥٧ | ١٤ |
| ٥٠,٩٠٩ | ٤٩,٠٠٩ | ٥٦ | ٥٤ | ٤٥ | ٤٦,٣٦ | ٥٣,٦٣ | ٥١ | ٥٩ | ١٥ |
| ٥١,٨١ | ٤٨,١٨ | ٥٧ | ٥٣ | ٤٦ | ٤٩,٠٠٩ | ٥٠,٩٠٩ | ٥٤ | ٥٦ | ١٦ |
| ٤٢,٧٢ | ٥٧,٢٧ | ٤٧ | ٦٣ | ٤٧ | ٤٣,٦٣ | ٥٦,٣٦ | ٤٨ | ٦٢ | ١٧ |
| ٤٥,٤٥ | ٥٤,٥٤ | ٥٠ | ٦٠ | ٤٨ | ٥٢,٧٢ | ٤٧,٢٧ | ٥٨ | ٥٢ | ١٨ |
| ٥٥,٤٥ | ٤٤,٥٤ | ٦١ | ٤٩ | ٤٩ | ٥٥,٤٥ | ٤٤,٥٤ | ٦١ | ٤٩ | ١٩ |
| ٥٢,٧٢ | ٤٧,٢٧ | ٥٨ | ٥٢ | ٥٠ | ٤٦,٣٦ | ٥٣,٦٣ | ٥١ | ٥٩ | ٢٠ |
| ٤٩,٠٠٩ | ٥٠,٩٠٩ | ٥٤ | ٥٦ | ٥١ | ٤١,٨١ | ٥٨,١٨ | ٤٦ | ٦٤ | ٢١ |

| | | | | | | | | | |
|-------|-------|----|----|----|-------|--------|----|----|----|
| ٤٨،١٨ | ٥١،٨١ | ٥٣ | ٥٧ | ٥٢ | ٤٠ | ٦٠ | ٤٤ | ٦٦ | ٢٢ |
| ٤٧،٢٧ | ٥٢،٧٢ | ٥٢ | ٥٨ | ٥٣ | ٥٣،٦٣ | ٤٦،٣٦ | ٥٩ | ٥١ | ٢٣ |
| ٥٣،٦٣ | ٤٦،٣٦ | ٥٩ | ٥١ | ٥٤ | ٤٩،٠٩ | ٥٠،٩٠٩ | ٥٤ | ٥٦ | ٢٤ |
| ٥٤،٥٤ | ٤٥،٤٥ | ٦٠ | ٥٠ | ٥٥ | ٤٨،١٨ | ٥١،٨١ | ٥٣ | ٥٧ | ٢٥ |
| ٤٣،٦٣ | ٥٦،٣٦ | ٤٨ | ٦٢ | ٥٦ | ٥٤،٥٤ | ٤٥،٤٥ | ٦٠ | ٥٠ | ٢٦ |
| ٥٢،٧٢ | ٤٧،٢٧ | ٥٨ | ٥٢ | ٥٧ | ٤٣،٦٣ | ٥٦،٣٦ | ٤٨ | ٦٢ | ٢٧ |
| ٥٠،٩٠ | ٤٩،٠٩ | ٥٦ | ٥٤ | ٥٨ | ٥٢،٧٢ | ٤٧،٢٧ | ٥٨ | ٥٢ | ٢٨ |
| ٦٠ | ٤٠ | ٦٦ | ٤٤ | ٥٩ | ٤٧،٢٧ | ٥٢،٧٢ | ٥٢ | ٥٨ | ٢٩ |
| ٤٥،٤٥ | ٥٤،٥٤ | ٥٠ | ٦٠ | ٦٠ | ٥٧،٢٧ | ٤٢،٧٢ | ٦٣ | ٤٧ | ٣٠ |

يبين الجدول (٨) ترتيب اكتساب الطلبة للمفاهيم الغذائية والصحية الواردة في منهج علم الاحياء للصف الثالث المتوسط ، اذ جاءت اعلى النسب المئوية للإجابات الصحيحة للمفاهيم الاتية :

تمكن الطالب من تشخيص وظيفة الغدة الكظرية وتأثر ضغط الانسان اذا حدث اي خلل في وظيفتها واللبسين من انزيمات المعدة وتتأثر الخلايا الحسية في مقدمة اللسان عند تناول قطعة حلوى بالنسبة المئوية (٦٠%) لكل منهم ، وتعمل الغدد الدرقية على ترطيب العين بالنسبة المئوية (٥٩،٠٩%) ، واللقاح الثلاثي يضمن الوقاية من امراض الكزاز والخناق والسعال الديكي بالنسبة المئوية (٥٨،١٨%) ، والعضلة المدورة تعمل على تحريك الوجه نحو اليمين وتقع فقرة الاطلس في العمود الفقري للإنسان في المنطقة العنقية بالنسبة المئوية (٥٧،٢٧%) لكل منهما ، ويمتد الحبل الشوكي بين النخاع المستطيل والفقرة القطنية الاخيرة وسبب الاصابة بانحراف البصر (الاستجماتزم) هو تكور العين غير المنتظم وفيتامين (B) يذوب في الماء بالنسبة المئوية (٥٦،٣٦%) لكل منهم ، ومن الامثلة على العضلات الملساء في جسم الانسان هي الامعاء وارتفاع نسبة السكر في دم الانسان يؤدي الى اصابته بالجلطة القلبية بالنسبة المئوية (٥٥،٤٥%) لكل منهما ، وأنزيم الهيبارين يمنع تخثر الدم داخل الجسم ويسمى الصائم وهو الجزء الثاني من الامعاء الدقيقة بهذا الاسم لأنه يكون فارغاً عند الوفاة ويمثل الجزء المؤشر عليه في رسم الأمعاء الغليظة في الانسان : القولون النازل بالنسبة المئوية (٥٤،٥٤%) لكل منهم ، ويمثل الجزء المؤشر عليه في رسم الوصلة العصبية : الناقلات العصبية ومن اول اعراض مرض شلل الاطفال هو تشنج عضلات الرقبة والظهر ويؤدي نقص افراز هرمون الثايروكسين لدى الانسان الى قلة ضربات القلب ويمثل الجزء المؤشر عليه في رسم التشريح الداخلي لنهاية الاصبع والاطرفر : الجذر بالنسبة المئوية (٥٣،٦٣%) لكل منهم ، وعند الركض تزداد ضربات القلب بفعل الجهاز العصبي الودي ويمثل الجزء المؤشر عليه في رسم العضلة القلبية : القرص البيني وعدم القدرة على ثني الساعد نحو العضد هو نتيجة عطل العضلة الثنائية ومن

فصائل دم الإنسان فصيلة (AB) وقد يضطرب عمل الغدة الدرقية نتيجة نقص اليود بالنسبة المئوية (٥٢,٧٢%) لكل منهم ، والامراض التي تنتشر طيلة ايام السنة تسمى بالأمراض المتوطنة وتحتوي جمجمة الطفل على فراغات غضروفية بين العظام تسمى اليافوخات وتتفاوت مدة حضانة مرض داء الكلب من (٣٠-٧٠) يوما ومن اهم اعراض الاعياء زيادة ضربات القلب بالنسبة المئوية (٥١,٨١%) لكل منهم والمنطقة التي تسبق الفقرات القطنية في العمود الفقري هي الصدرية ويمثل الجزء المؤثر عليه في رسم الفقرة النموذجية : الحبل الشوكي ويولد الاطفال الخدج في الشهر السابع ومن أعراض مرض الكوليرا جفاف الجسم بالنسبة المئوية (٥٠,٩٠٩%) لكل منهم .

في حين كان اكتساب اعداد اخرى من الطلبة للمفاهيم الغذائية والصحية الواردة في منهج علم الاحياء للصف الثالث المتوسط ، بالنسب المئوية للإجابات الخاطئة للمفاهيم الآتية :

يمثل الجزء المؤثر عليه في الرسم : الغدة الدرقية بالنسبة المئوية (٦٠%) ، والعظم الذي لا ينتمي للأطراف العليا هو القصبة بالنسبة المئوية (٥٨,١٨%) ، ويمثل الجزء المؤثر عليه في رسم الجهاز التنفسي في الانسان : القصبة الهوائية بالنسبة المئوية (٥٧,٢٧%) ، والاوردة الرئوية لا تصب في الاذنين الايمن وتتكسر الصفائح الدموية في عملية تخثر الدم ويفرز منها بروتين يسمى ثرموبلاستين بالنسبة المئوية (٥٦,٣٦%) لكل منهما ، وينتقل الدم من البطين الايسر الى سائر الجسم بوساطة الشريان الابهر وأهم اضرار التدخين ضعف حاسة الذوق بالنسبة المئوية (٥٥,٤٥%) لكل منهما ، وعند الإصابة بحصى الكلية يفضل التقليل من تناول الطماطة ويعطى الطفل لقاح (BCG) للوقاية من مرض التدرن الرئوي واذا تعرض شخص ما الى كسر في يده فأن الغذاء الذي يساعد على سرعة التئام العظم هو الحليب وتمثل القرchie الجزء الملون للعين ويؤدي نقص فيتامين (A) في الجسم الى العشو الليلي بالنسبة المئوية (٥٤,٥٤%) لكل منهم ، ومرض ذات الجنب يصيب الغشاء المبطن للتجويف الصدري وتأخر تخثر الدم عند الجرح يعني وجود خلل في سابق الخثرين واسوأ حالة يصل فيها المصاب بالسعال الديكي هي نوبات سعال ونزف دموي ونسبة البلازما في الدم هي (٥٥%) ومن أهم الأغذية الحاوية على فيتامين(C) هي الحمضيات والخضروات بالنسبة المئوية (٥٣,٦٣%) لكل منهم ، وتتكون الحصى في الكلية نتيجة ترسب فوسفات الكالسيوم والرضاعة الطبيعية تجنب المرأة الإصابة بسرطان الثدي والجوانب التي تجمع بين العضلات الملساء والقلبية هي الحركة اللاإرادية وعدم قدرة الشخص السيطرة على حركات يديه فهذا يعني ان خلا قد اصاب المخ ويتواجد عنصر الكالسيوم في الحليب ومشتقاته واهم طريقة للوقاية من مرض الحمى السوداء هي القضاء على (الحرمس) بالنسبة المئوية (٥٢,٧٢%) لكل منهم ، وتبلغ نسبة السكر في دم الانسان وهو غير متغذي(٨٠-١٢٠) ملغم / لتر ومن طرق الوقاية من مرض السل الرئوي غلي حليب الابقار جيدا بالنسبة المئوية (٥١,٨١%) لكل منهما ، وحامض الهيدروكلوريك له دور كبير في تجزئة البروتين

ويمثل الرسم المحدد : كريات الدم البيض الغير حبيبية والجزء المؤشر عليه في رسم قلب الانسان
يمثل : الابهر بالنسبة المئوية (٥٠،٩٠٩%) لكل منهم .

٢.نتيجة السؤال الثاني : هل يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠،٠٥) بين متوسط درجات اكتساب المفاهيم الغذائية والصحية الواردة في منهج علم الاحياء لدى طلبة الصف الثالث المتوسط ، تبعا ل : الجنس ؟ الجدول (٩) يوضح ذلك .

الجدول (٩)

المتوسط الحسابي وقيمة (ت) المحسوبة لمتوسط درجات اكتساب المفاهيم الغذائية والصحية الواردة في منهج علم الاحياء لدى طلبة الصف الثالث المتوسط ، تبعا ل : الجنس

| الجنس | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة (ت) المحسوبة | الدلالة الاحصائية |
|---------|-------|-----------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| الذكور | ٥٢ | ٥١،٩٤٨ | ١١،٥١٨ | ٢،٣٢ | ٠،٠٥ |
| الإناث | ٥٨ | ٥٨،٦٨٢ | ١٧،١٣١ | | |
| المجموع | | | ١١٠ | | |

تظهر نتائج الجدول (٩) ان المتوسط الحسابي لدرجات اكتساب المفاهيم الغذائية والصحية الواردة في منهج علم الاحياء للطلبة الذكور (٥١،٩٤٨) وانحراف معياري (١١،٥١٨) ، بينما كان المتوسط الحسابي لدرجات الإناث (٥٨،٦٨٢) وانحراف معياري (١٧،١٣١) وعند اختبار معنوية الفروق بين المتوسطين باستخدام الاختبار التائي اتضح ان الفرق بينهما ذو دلالة إحصائية عند مستوى (٠،٠٥) ، إذ كانت القيمة التائية المحسوبة (٢،٣٢) اكبر من القيمة الجدولية (١،٩٨) عند درجة حرية (١٠٨) ولمصلحة الاناث . حيث جاءت هذه النتائج متفقة مع بعض نتائج دراسة (الشاويش ، ٢٠١٠) ودراسة (أبو هولا وخالد، ٢٠٠٦) ودراسة (السوداني ، ٢٠٠٥) فيما يخص اهمية المفاهيم الغذائية والصحية وتميزت نتائج الدراسة الحالية عن باقي الدراسات السابقة بتناولها متغير الجنس حيث اظهرت مستوى اكتساب الطالبات للمفاهيم اكبر من مستوى اكتساب الطلاب لها .

تبين هذه النتيجة ان الطالبات اكثر اكتسابا للمفاهيم العلمية من الطلاب ، وقد يعزى ذلك الى ان الطالبات اكثر دقة ومواظبة من الطلاب في قراءة المادة العلمية واستيعابها واكتسابها والالمام بالبيئة المحيطة بهن والعوامل المؤثرة عليها سلبا او ايجابا والاهتمام بالموضوعات المتمثلة بالحقائق والمفاهيم الغذائية والصحية ذات العلاقة المباشرة والمؤثرة في السلوك الغذائي والصحي والاثار المستقبلية لذلك . وتتسجم تلك النتيجة مع الاهداف التربوية للمرحلة المتوسطة المتمثلة بالهدف العلمي / النمو الجسمي الذي يؤكد على اهمية العناية بالثقافة الصحية العامة وبالبيئة وحمايتها وتنمية ثقافة الطلبة الصحية والغذائية ليتجنبوا بعض الحالات المرضية وتحقيق السلامة الجسمية (وزارة التربية، ٢٠٠٧ : ١٨) ،

وتمكينهم من إدراك القواعد الصحية المتصلة بالنوم والغذاء والعمل وتمكينهم من تطبيق وسائل الوقاية من الأمراض ومعرفة الإسعافات الأولية وغرس حب النظافة والمحافظة على الجسم بوصفها ضرورات أساسية في حياة الفرد والمجتمع .

٣. نتيجة السؤال الثالث : ما مدى الوعي الغذائي لدى طلبة الصف الثالث المتوسط ؟ الجدول (١٠) يوضح ذلك.

الجدول (١٠)

الوسط المرجح والوزن المنوي لمدى الوعي الغذائي لدى طلبة الصف الثالث المتوسط

| ت | الفقرة | موافق | غير متأكد | غير موافق | الوسط المرجح | الوزن المنوي |
|----|--|-------|-----------|-----------|--------------|--------------|
| ١ | يفضل تناول الخبز الاسمر في جميع الوجبات الغذائية . | ٤٧ | ٣٤ | ٢٩ | ٢,١٦ | ٧٢,١٢ |
| ٢ | يسهل الغذاء الغني بالألياف النباتية عملية الهضم . | ٦١ | ٢٠ | ٢٩ | ٢,٢٩ | ٧٦,٣٦ |
| ٣ | شرب كميات كبيرة من الماء يحافظ على نضارة البشرة . | ٥٩ | ٢٧ | ٢٤ | ٢,٣١ | ٧٧,٢٧ |
| ٤ | تُكسب موضوعات التغذية عادات غذائية سليمة . | ٥٧ | ٢٩ | ٢٤ | ٢,٣ | ٧٦,٦٦ |
| ٥ | الابتعاد عن تناول الاغذية المصنعة المحفوظة (المعلبات) قدر الامكان. | ٥٦ | ٣١ | ٢٣ | ٢,٣ | ٧٦,٦٦ |
| ٦ | ينبغي تناول وجبة الافطار الصباحي قبل الذهاب الى المدرسة . | ٥٣ | ٢٣ | ٣٤ | ٢,١٧ | ٧٢,٤٢ |
| ٧ | ينتج تصلب الشرايين عن زيادة دهون معينة في الدم . | ٣٧ | ٣٣ | ٤٠ | ١,٩٧ | ٦٥,٧٥ |
| ٨ | لا ضرر في تناول الوجبات السريعة اثناء الدوام . | ٣٦ | ٣٥ | ٣٩ | ١,٩٧ | ٦٥,٧٥ |
| ٩ | يمكن تناول الاغذية ذات الرائحة واللون غير الطبيعي . | ٦٧ | ٢٢ | ٢١ | ٢,٤١ | ٨٠,٦٠٦ |
| ١٠ | لا ضرر في تناول المشروبات الغازية بكثرة . | ٥١ | ٣٥ | ٢٤ | ٢,٢٤ | ٧٤,٨٤ |
| ١١ | تناول المخللات بكميات كبيرة يؤدي جدار المعدة . | ٥٤ | ٣١ | ٢٥ | ٢,٢٦ | ٧٥,٤٥ |
| ١٢ | شرب العصائر الطبيعية مفيدة للجسم لأنها ذات قيمة غذائية عالية . | ٦٠ | ٢٦ | ٢٤ | ٢,٣٢ | ٧٧,٥٧ |
| ١٣ | لا يعمل الجسم الا بوجود الماء . | ٤٩ | ٢٩ | ٣٢ | ٢,١٥ | ٧١,٨١ |
| ١٤ | عدم تناول اية مادة غذائية سواء كانت ماء او طعام من الباعة المتجولين. | ٣١ | ٣٥ | ٤٤ | ١,٨٨ | ٦٢,٧٢ |
| ١٥ | ينبغي التنوع في المواد الغذائية المتناولة . | ٤٠ | ٢٩ | ٤١ | ١,٩٩ | ٦٦,٣٦ |
| ١٦ | يفضل تناول التمر يوميا . | ٥٩ | ٢٨ | ٢٣ | ٢,٣٢ | ٧٧,٥٧ |
| ١٧ | الابتعاد عن تناول الدهون والسكريات والاكثار من الخضروات والفاكهة. | ٦٥ | ٢٥ | ٢٠ | ٢,٤٠٩ | ٨٠,٣٠٣ |
| ١٨ | مادة علم الاحياء مشوقة لاحتوائها على موضوعات التغذية . | ٥١ | ٢٦ | ٣٣ | ٢,١٦ | ٧٢,١٢ |
| ١٩ | تحمي الحمضيات الجسم من امراض البرد والزكام . | ٥٢ | ٢٩ | ٢٩ | ٢,٢٠٩ | ٧٣,٦٣ |

| | | | | | | |
|----|---|----|----|----|-------|--------|
| ٢٠ | تخزن الدهون في جسم الانسان تحت الجلد . | ٦٥ | ٢٤ | ٢١ | ٢،٤ | ٨٠ |
| ٢١ | ينبغي المحافظة على وزن الجسم بصورة طبيعية ، والتخلص من الشحوم الزائدة . | ٥٨ | ٢٩ | ٢٣ | ٢،٣١ | ٧٧،٢٧ |
| ٢٢ | التأكد من تاريخ انتاج وانتهاء الاغذية المعلبة قبل تناولها . | ٤٦ | ٣١ | ٣٣ | ٢،١١ | ٧٠،٦٠٦ |
| ٢٣ | يمثل النبات مصدر غذاء اساسي للإنسان والحيوان . | ٥٠ | ٣٩ | ٢١ | ٢،٢٦ | ٧٥،٤٥ |
| ٢٤ | موضوعات التغذية مشوقة ومتنوعة . | ٤١ | ٣١ | ٣٨ | ٢،٠٢ | ٦٧،٥٧ |
| ٢٥ | يفضل الاكثار من تناول الخضروات والفواكه الطازجة . | ٣٩ | ٣٠ | ٤١ | ١،٩٨ | ٦٦،٠٦ |
| ٢٦ | يستوجب غلي حليب الايقار جيدا وعدم شراء اللحوم من خارج المجازر الصحية . | ٣٢ | ٣٦ | ٤٢ | ١،٩٠٩ | ٦٣،٦٣ |
| ٢٧ | يؤدي تناول المنشطات الى الاخلال بعمل الجسم . | ٤٤ | ٢٩ | ٣٧ | ٢،٠٦ | ٦٨،٧٨ |
| ٢٨ | يعد الليمون من أهم مصادر فيتامين (B) . | ٣٩ | ٣٧ | ٣٤ | ٢،٠٤ | ٦٨،١٨ |
| ٢٩ | يفضل نوم القيلولة بعد تناول وجبة الغداء مباشرة . | ٤٠ | ٣٩ | ٣١ | ٢،٠٨ | ٦٩،٣٩ |
| ٣٠ | ينتج العشو الليلي من نقص فيتامين (A) . | ٤١ | ٤٠ | ٢٩ | ٢،١٠٩ | ٧٠،٣٠٣ |
| ٣١ | يسبب اكل طعام اكثر من حاجة الجسم السمنة والامراض . | ٣٩ | ٤١ | ٣٠ | ٢،٠٨ | ٦٩،٣٩ |
| ٣٢ | ينبغي ان تكون وجبة العشاء خفيفة وغير دسمة . | ٤٣ | ٣٨ | ٢٩ | ٢،١٢ | ٧٠،٩٠٩ |

تبين نتائج الجدول (١٠) تحقيق الوعي الغذائي لدى طلبة الصف الثالث المتوسط بأعلى الاوساط المرجحة والاوزان المثوية على النحو الاتي :

يمكن تناول الاغذية ذات الرائحة واللون غير الطبيعي بالوسط المرجح (٢،٤١) والوزن المثوي (٨٠،٦٠٦%) ، والابتعاد عن تناول الدهون والسكريات والاكثار من الخضروات والفواكه بالوسط المرجح (٢،٤٠٩) والوزن المثوي (٨٠،٣٠٣%) ، وتخزن الدهون في جسم الانسان تحت الجلد بالوسط المرجح (٢،٤) والوزن المثوي (٨٠%) ، وشرب العصائر الطبيعية مفيدة للجسم لأنها ذات قيمة غذائية عالية وتناول التمر يوميا بالوسط المرجح (٢،٣٢) والوزن المثوي (٧٧،٥٧%) لكل منهما ، وشرب كميات كبيرة من الماء يحافظ على نضارة البشرة وينبغي المحافظة على وزن الجسم بصورة طبيعية والتخلص من الشحوم الزائدة بالوسط المرجح (٢،٣١) والوزن المثوي (٧٧،٢٧%) لكل منهما ، وتكسب موضوعات التغذية عادات غذائية سليمة والابتعاد عن تناول الاغذية المصنعة المحفوظة (المعلبات) قدر الامكان بالوسط المرجح (٢،٣) والوزن المثوي (٧٦،٦٦%) لكل منهما ، والغذاء الغني بالألياف النباتية يسهل عملية الهضم بالوسط المرجح (٢،٢٩) والوزن المثوي (٧٦،٣٦%)، وتناول المخلات بكميات كبيرة يؤدي جدار المعدة ويمثل النبات مصدر غذاء اساسي

للإنسان والحيوان بالوسط المرجح (٢،٢٦) والوزن المثوي (٧٥،٤٥%) لكل منهما ، ولا ضرر في تناول المشروبات الغازية بكثرة بالوسط المرجح (٢،٢٤) والوزن المثوي (٧٤،٨٤%) ، وتحمي الحمضيات تحمي الجسم من امراض البرد والزكام بالوسط المرجح (٢،٢٠٩) والوزن المثوي (٧٣،٦٣%) ، وينبغي تناول وجبة الافطار الصباحي قبل الذهاب الى المدرسة بالوسط المرجح (٢،١٧) والوزن المثوي (٧٢،٤٢%) ، ويفضل تناول الخبز الاسمر في جميع الوجبات الغذائية ومادة علم الاحياء مشوقة لاحتوائها على موضوعات التغذية بالوسط المرجح (٢،١٦) والوزن المثوي (٧٢،١٢%) لكل منهما ، ولا يعمل الجسم الا بوجود الماء بالوسط المرجح (٢،١٥) والوزن المثوي (٧١،٨١%) ، وينبغي ان تكون وجبة العشاء خفيفة وغير دسمة بالوسط المرجح (٢،١٢) والوزن المثوي (٧٠،٩٠٩%) ، والتأكد من تاريخ انتاج وانتهاء الاغذية المعلبة قبل تناولها بالوسط المرجح (٢،١١) والوزن المثوي (٧٠،٦٠٦%) ، وينتج العشو الليلي من نقص فيتامين (A) بالوسط المرجح (٢،١٠٩) والوزن المثوي (٧٠،٣٠٣%) .

في حين نالت جوانب اخرى من الوعي الغذائي اقل الاوساط المرجحة والاوزان المثوية من وجهة نظر الطلبة ، كما في :

تصلب الشرايين ينتج عن زيادة دهون معينة في الدم ولا ضرر في تناول الوجبات السريعة اثناء الدوام بالوسط المرجح (١،٩٧) والوزن المثوي (٦٥،٧٥%) لكل منهما ، ويستوجب غلي حليب الابقار جيدا وعدم شراء اللحوم من خارج المجازر الصحية بالوسط المرجح (١،٩٠٩) والوزن المثوي (٦٣،٦٣%) ، وعدم تناول اية مادة غذائية سواء كانت ماء او طعام من الباعة المتجولين بالوسط المرجح (١،٨٨) والوزن المثوي (٦٢،٧٢%) .

٤. نتيجة السؤال الرابع : هل يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠،٠٥) بين متوسط درجات الوعي الغذائي لدى طلبة الصف الثالث المتوسط ، تبعاً ل : الجنس ؟ الجدول (١١) يوضح ذلك .

الجدول (١١)

المتوسط الحسابي وقيمة (ت) المحسوبة لدرجات الوعي الغذائي لدى طلبة الصف الثالث المتوسط ، تبعاً ل : الجنس

| الجنس | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة (ت) المحسوبة | الدلالة الاحصائية |
|---------|-------|-----------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| الذكور | ٥٢ | ٥٤،٧٨٥ | ١٩،٤١ | ١،٠٥ | ٠،٠٥ |
| الإناث | ٥٨ | ٥٧،٧٥ | ٢٥،٤٣ | | |
| المجموع | ١١٠ | | | | |

تظهر نتائج الجدول (١١) ان المتوسط الحسابي لدرجات الوعي الغذائي للطلبة الذكور (٥٤،٧٨٥) وبانحراف معياري (١٩،٤١) ، بينما كان المتوسط الحسابي لدرجات الوعي الغذائي للإناث (٥٧،٧٥) وبانحراف معياري (٢٥،٤٣) وعند اختبار معنوية الفروق بين المتوسطين باستخدام الاختبار التائي اتضح ان الفرق بينهما لم يكن ذا دلالة إحصائية عند مستوى (٠،٠٥) ، إذ كانت القيمة التائية المحسوبة (١،٠٥) أقل من القيمة الجدولية (١،٩٨) عند درجة حرية (١٠٨) وعليه لا يوجد فرق دال إحصائياً بين الذكور والإناث في الوعي الغذائي ، حيث جاءت هذه النتائج متفقة مع بعض نتائج دراسة (بدوي ، ٢٠١١) في عدم وجود فرق دال إحصائياً في مستوى الوعي الغذائي بين الذكور والإناث . وقد جاءت النتيجة لتبين أن محتوى منهج علم الاحياء وان اهتم بالمفاهيم الغذائية فإنه قد لا ينمي وعياً غذائياً كافياً لذا لا بد من تعريض الطلبة الى خبرات تعليمية ذات علاقة بالغذاء يكون فيها الطالب نشطاً وفاعلاً يكتسب من خلالها سلوكيات وعادات غذائية وصحية جيدة تجعله قادراً على تفعيل المعلومات واستخدامها في التصدي للمشكلات الغذائية والصحية الشخصية والعامه سواءً في المدرسة أو خارجها .

وفي هذا الصدد تؤكد الاتجاهات التربوية الحديثة على ضرورة الاهتمام بالثقافة الغذائية كونها عنصراً أساسياً من عناصر التربية الغذائية التي تهدف إلى تقليل الفجوة بين تعليم العلوم المتعلقة بالتغذية وقدرة المتعلمين على تحقيق مطالبهم الغذائية وذلك عن طريق إكسابهم المعلومات والمهارات المتعلقة بالغذاء وتكوين عادات غذائية صحيحة وتنمية اتجاهات سليمة ترتبط بالتغذية والسلوك الغذائي كالابتعاد عن تناول الدهون والسكريات والاكثار من تناول الغذاء الغني بالألياف النباتية والخضروات والفاكهة وشرب العصائر الطبيعية لأنها ذات قيمة غذائية عالية ومفيدة للجسم وشرب كميات كبيرة من الماء للمحافظة على نضارة البشرة والتخلص من الشحوم الزائدة والمحافظة وزن مناسب للجسم ، والابتعاد عن تناول كل من تناول المشروبات الغازية والاعذية المصنعة المحفوظة (المعلبات) قدر الامكان ، واكساب المتعلم العادات الغذائية السليمة كقراءة تاريخ المنتج وانتهاءه ، وليس المهم ملئ المعدة بأي طعام للشعور بالشبع او قلة الطعام وكثرته وانما الاهم من ذلك هو قيمة الطعام ومدى احتوائه على العناصر الغذائية الضرورية للجسم ، واكساب المتعلم القدرة على اختيار طعامه بطريقة سليمة وحفظه من التلوث والتميز بين الطعام السليم والفاقد وعم الاسراف في تناول الغذاء واتباع السلوكيات الغذائية الصحيحة لمساعدته في حل مشكلاته اليومية المتعلقة بالغذاء (حسانين ، ٢٠٠٣ : ٥١-٥٢) .

٥.نتيجة السؤال الخامس : ما مدى الوعي الصحي لدى طلبة الصف الثالث المتوسط ؟ الجدول (١٢) يوضح ذلك.

الجدول (١٢)

الوسط المرجح والوزن المنوي لمدى الوعي الصحي لدى طلبة الصف الثالث المتوسط

| الوزن المنوي | الوسط المرجح | غير موافق | غير متأكد | موافق | الفقرة | ت |
|--------------|--------------|-----------|-----------|-------|---|----|
| ٦٦,٩٦ | ٢,٠٩ | ٣٩ | ٣١ | ٤٠ | العناية الدائمة بنظافة الجسم امر ضروري . | ١ |
| ٦٨,٧٨ | ٢,٠٦ | ٣٥ | ٣٣ | ٤٢ | تحافظ الرياضة على الجسم من الامراض وتنشط الدورة الدموية. | ٢ |
| ٨٠,٣٠٣ | ٢,٤٠٩ | ٢٠ | ٢٥ | ٦٥ | البصق على الارض وسيلة لنقل الامراض . | ٣ |
| ٧٠,٩٠٩ | ٢,١٢ | ٣٣ | ٣٠ | ٤٧ | تجنب لمس بثور حب الشباب بل غسل الوجه وتنظيم اوقات النوم والتغذية | ٤ |
| ٧٠,٣٠٣ | ٢,١٠٩ | ٣٤ | ٣٠ | ٤٦ | ينبغي عدم الاكثار من استعمال الهاتف النقال واللعب به . | ٥ |
| ٧٠,٦٠٦ | ٢,١١ | ٣٢ | ٣٣ | ٤٥ | ينبغي غسل اليدين جيدا بالماء والصابون قبل تناول الطعام وبعده وبعد استخدام دورة المياه . | ٦ |
| ٧٥,١٥ | ٢,٢٥ | ٢٧ | ٢٨ | ٥٥ | تنظيف الاسنان بالفرشاة او الخيط بعد وجبات الطعام . | ٧ |
| ٧٤,٨٤ | ٢,٢٤ | ٢٧ | ٢٩ | ٥٤ | ينبغي قص الاظافر والمحافظة على نظافتها باستمرار . | ٨ |
| ٧٣,٠٣ | ٢,١٩ | ٣٢ | ٢٥ | ٥٣ | يساهم تعريض الجسم لأشعة الشمس صباحا في بناء العظام . | ٩ |
| ٧٢,١٢ | ٢,١٦ | ٣٤ | ٢٤ | ٥٢ | للتخلص من القمامة ينبغي حرقها في اماكن بعيدة خالية من السكان . | ١٠ |
| ٧١,٢١ | ٢,١٣ | ٣٦ | ٢٣ | ٥١ | ضرورة الاهتمام بالنوم والراحة لساعات كافية . | ١١ |
| ٧١,٥١ | ٢,١٤ | ٣٤ | ٢٦ | ٥٠ | يمكن الوقاية من البلهارزيا بالحماية من لسع البعوض . | ١٢ |
| ٧٨,١٨ | ٢,٣٤ | ٢٢ | ٢٨ | ٦٠ | يعد الزحار من الامراض المعدية ويمكن الوقاية منه بالنظافة . | ١٣ |
| ٧٧,٢٧ | ٢,٣١ | ٢٣ | ٢٩ | ٥٨ | لا ضرر في دفن النفايات النووية في اماكن بعيدة خالية من السكان . | ١٤ |
| ٦٥,٤٥ | ١,٩٦ | ٤١ | ٣٢ | ٣٧ | يعود رفة جفن العين الى تعب في العضلات المحركة للأجفان . | ١٥ |
| ٨١,٢١ | ٢,٤٣ | ١٨ | ٢٦ | ٦٦ | ضرورة القضاء على الذباب في المنازل لأنه اهم واسطة لنقل الامراض . | ١٦ |
| ٧٥,٧٥ | ٢,٢٧ | ٢٥ | ٣٠ | ٥٥ | عدم استعمال ادوات المريض وحاجياته . | ١٧ |
| ٧٩,٠٩ | ٢,٣٧ | ٢١ | ٢٧ | ٦٢ | الاهتمام بتعقيم المياه أمر ضروري . | ١٨ |
| ٧٨,٧٨ | ٢,٣٦ | ٢١ | ٢٨ | ٦١ | عدم تناول الطعام والشراب الا من مصادر نظيفة . | ١٩ |
| ٧٢,٤٢ | ٢,١٧ | ٢٩ | ٣٣ | ٤٨ | تنظيم اوقات الدراسة والراحة وعدم الجلوس امام التلفاز والحاسبة لفترات طويلة . | ٢٠ |
| ٨١,٥١ | ٢,٤٤ | ٢٠ | ٢١ | ٦٩ | المواد المستخدمة في الوشم على الجلد ليست صحية . | ٢١ |
| ٨١,٨١ | ٢,٤٥ | ١٨ | ٢٤ | ٦٨ | يؤثر التدخين وتناول الكحول والمخدرات سلبيا على الجسم . | ٢٢ |
| ٧٧,٢٧ | ٢,٣١ | ٢٣ | ٢٩ | ٥٨ | التأكد من سلامة الدم قبل نقله للمريض في العمليات الجراحية . | ٢٣ |
| ٨٠,٩٠٩ | ٢,٤٢ | ٢٠ | ٢٣ | ٦٧ | فتح نوافذ المنزل والقاعة الدراسية بشكل متكرر . | ٢٤ |

| | | | | | | |
|-------|------|----|----|----|--|----|
| ٦٣،٩٣ | ١،٩١ | ٤٧ | ٢٥ | ٣٨ | يكتسب الانسان مناعة ضد الحصبة بعد الإصابة بها . | ٢٥ |
| ٦٧،٢٧ | ٢،٠١ | ٣٨ | ٣٢ | ٤٠ | عدم تناول اللحوم غير المطبوخة جيدا . | ٢٦ |
| ٦٨،١٨ | ٢،٠٤ | ٣٦ | ٣٣ | ٤١ | مراعاة غسل الخضروات والفواكه جيدا قبل تناولها . | ٢٧ |
| ٦٩،٣٩ | ٢،٠٨ | ٣٨ | ٢٥ | ٤٧ | استخدام المناديل الورقية عند العطاس او البصاق ووضعها في سلة المهملات بعد استعمالها . | ٢٨ |
| ٦٦،٣٦ | ١،٩٩ | ٣٩ | ٣٣ | ٣٨ | ردم البرك والمستنقعات القريبة من المناطق السكنية للقضاء على البعوض . | ٢٩ |
| ٦٤،٨٤ | ١،٩٤ | ٤١ | ٣٤ | ٣٥ | تسبب العدسات اللاصقة التهاب ملتحمة العين . | ٣٠ |
| ٧٧،٨٧ | ٢،٣٣ | ٢٠ | ٣٣ | ٥٧ | عدم التبول او التغوط في العراء وقرب مصادر المياه وفي الحدائق والحقول المزروعة . | ٣١ |
| ٦٥،٤٥ | ١،٩٦ | ٤٢ | ٣٠ | ٣٨ | اجراء الفحص الطبي الدوري المنتظم او عند الشعور بأي اعراض مرضية | ٣٢ |

تشير نتائج الجدول (١٢) الى وجود اشارات ايجابية في تحقيق الوعي الصحي لدى طلبة الصف الثالث المتوسط

وبأعلى الاوساط المرجحة والاوزان المئوية ، كما في :

يؤثر التدخين وتناول الكحول والمخدرات سلبيا على الجسم بالوسط المرجح (٢،٤٥) والوزن المئوي (٨١،٨١) ، يؤثر التدخين وتناول الكحول والمخدرات سلبيا على الجسم بالوسط المرجح (٢،٤٥) والوزن المئوي (٨١،٨١) ، والمواد المستخدمة في الوشم على الجلد ليست صحية بالوسط المرجح (٢،٤٤) والوزن المئوي (٨١،٥١) ، وضرورة القضاء على الذباب في المنازل لأنه اهم واسطة لنقل الامراض بالوسط المرجح (٢،٤٣) والوزن المئوي (٨١،٢١) ، وفتح نوافذ المنزل والقاعة الدراسية بشكل متكرر بالوسط المرجح (٢،٤٢) والوزن المئوي (٨٠،٩٠٩) والبصق على الارض وسيلة لنقل الامراض بالوسط المرجح (٢،٤٠٩) والوزن المئوي (٨٠،٣٠٣) ، والاهتمام بتعقيم المياه أمر ضروري بالوسط المرجح (٢،٣٧) والوزن المئوي (٧٩،٠٩) ، وعدم تناول الطعام والشراب الا من مصادر نظيفة بالوسط المرجح (٢،٣٦) والوزن المئوي (٧٨،٧٨) ، والزحار من الامراض المعدية يمكن الوقاية منه بالنظافة بالوسط المرجح (٢،٣٤) والوزن المئوي (٧٨،١٨) ، وعدم التبول او التغوط في العراء وقرب مصادر المياه وفي الحدائق وفي الحقول المزروعة بالوسط المرجح (٢،٣٣) والوزن المئوي (٧٧،٨٧) ، ولا ضرر في دفن النفايات النووية في اماكن بعيدة خالية من السكان والتأكد من سلامة الدم قبل نقله للمريض في العمليات الجراحية بالوسط المرجح (٢،٣١) والوزن المئوي (٧٧،٢٧) لكل منهما ، وعدم استعمال ادوات المريض وحاجياته بالوسط المرجح (٢،٢٧) والوزن المئوي (٧٥،٧٥) ، وتنظيف الاسنان بالفرشاة او الخيط بعد وجبات الطعام بالوسط المرجح (٢،٢٥) والوزن المئوي (٧٥،١٥) ، وينبغي قص الاظافر والمحافظة على نظافتها باستمرار

بالوسط المرجح (٢،٢٤) والوزن المئوي (٧٤،٨٤%) ، ويساهم تعريض الجسم لأشعة الشمس صباحا في بناء العظام بالوسط المرجح (٢،١٩) والوزن المئوي (٧٣،٠٣%) ، وتنظيم اوقات الدراسة والراحة وعدم الجلوس امام التلفاز والحاسبة لفترات طويلة بالوسط المرجح (٢،١٧) والوزن المئوي (٧٢،٤٢%) ، وللتخلص من القمامة ينبغي حرقها في اماكن بعيدة خالية من السكان بالوسط المرجح (٢،١٦) والوزن المئوي (٧٢،١٢%) ، ويمكن الوقاية من البلهارزيا بالحماية من لسع البعوض بالوسط المرجح (٢،١٤) والوزن المئوي (٧١،٥١%) ، وضرورة الاهتمام بالنوم والراحة لساعات كافية بالوسط المرجح (٢،١٣) والوزن المئوي (٧١،٢١%) ، وتجنب لمس بثور حب الشباب بل غسل الوجه وتنظيم اوقات النوم والتغذية بالوسط المرجح (٢،١٢) والوزن المئوي (٧٠،٩٠٩%) وغسل اليدين جيدا بالماء والصابون قبل تناول الطعام وبعده وبعد استخدام دورة المياه بالوسط المرجح (٢،١١) والوزن المئوي (٧٠،٦٠٦%) ، وعدم الاكثار من استعمال الهاتف النقال واللعب به بالوسط المرجح (٢،١٠٩) والوزن المئوي (٧٠،٣٠٣%) . وبدا الوعي الصحي لدى عدد اخر من طلبة الصف الثالث المتوسط بأدنى الاوساط المرجحة والاوزان المئوية لكل من : يعود رفة جفن العين الى تعب في العضلات المحركة للأجفان واجراء الفحص الطبي الدوري المنتظم او عند الشعور بأي اعراض مرضية بالوسط المرجح (١،٩٦) والوزن المئوي (٦٥،٤٥%) ، وتسبب العدسات اللاصقة التهاب ملتحمة العين بالوسط المرجح (١،٩٤) والوزن المئوي (٦٤،٨٤%) ، ويكتسب الانسان مناعة ضد الحصبة بعد الإصابة بها بالوسط المرجح (١،٩١) والوزن المئوي (٦٣،٩٣%) .

نتيجة السؤال السادس : ٦. هل يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠،٠٥) بين متوسط درجات الوعي الصحي لدى طلبة الصف الثالث المتوسط ، تبعا ل : الجنس ؟ الجدول (١٣) يوضح ذلك .

الجدول (١٣)

المتوسط الحسابي وقيمة (ت) المحسوبة لدرجات الوعي الصحي لدى طلبة الصف الثالث المتوسط ، تبعا ل : الجنس

| الجنس | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة (ت) المحسوبة | الدلالة الاحصائية |
|---------|-------|-----------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| الذكور | ٥٢ | ٥٢،٢٣٢ | ٣١،٧٥ | ٢،٨٧ | ٠،٠٥ |
| الإناث | ٥٨ | ٥٩،٤٦ | ٢٦،٣٢ | | |
| المجموع | ١١٠ | | | | |

تظهر نتائج الجدول (١٣) أن المتوسط الحسابي لدرجات الوعي الصحي للذكور (٥٢،٢٣٢) وبانحراف معياري (٣١،٧٥) ، بينما كان المتوسط الحسابي لدرجات الوعي الصحي للإناث (٥٩،٤٦) وبانحراف معياري (٢٦،٣٢) ، وعند اختبار معنوية الفروق بين المتوسطين باستخدام الاختبار التائي اتضح ان

الفرق بينهما ذو دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) ، إذ كانت القيمة التائية المحسوبة (٢,٨٧) أكبر من القيمة الجدولية (١,٩٨) عند درجة حرية (١٠٨) ولمصلحة الاناث حيث جاءت هذه النتائج متفقة مع بعض نتائج دراسة (الامامي، ٢٠٠٧) فيما يخص الجنس .

يُلاحظ من نتائج الجدول (١٣) وجود مؤشرات لفروق ذات دلالة إحصائية لمصلحة الطالبات وقد يعود السبب الى اهتمام الطالبة في شكلها الخارجي الجمالي اكثر من الطالب واهتمامها بالمواضيع الصحية مثل اسباب السمنة والاهتمام بالرياضة للمحافظة على رشاقة الجسم ، والاهتمام بالنظافة الشخصية والعامة لوقاية الجسم من الامراض وتنظيم اوقات الدراسة والراحة ، وادراكهن للتأثيرات السلبية للتدخين والكحول والمخدرات على الصحة ، وقد يعزى ذلك الى امتلاكهن للمعلومات والمفاهيم الصحية وممارستها وترجمتها على شكل سلوك صحي لديهن اكثر من الطلاب ، اي قدرة بعض افراد العينة والمتمثلة بالطالبات على تطبيق مفاهيم منهج علم الاحياء في مواقف تعليمية جديدة عن طريق تحديد وظيفة او فائدة او تفسير المفهوم في المجال الصحي .

لذلك ينبغي الاهتمام بالثقافة الصحية لتنمية الوعي الصحي واكساب المتعلمين صورة واضحة عن التربية الصحية التي تتمثل في تحسين الحياة الصحية للأفراد ، لذلك اكدت منظمة الصحة العالمية في يوم الصحة العالمي على اهمية تعليم التربية الصحية في المدارس والمعاهد والجامعات من اجل تحويل البيئة المدرسية إلى بيئة تخدم الصحة وتحافظ عليها وتعززها ونقل من احتمالات المرض ، وتنفيذ مشاريع تشجع على ادراج قضية البيئة والصحة كمثال في المنهج الدراسي ، واشراك اولياء امور الطلبة والمعلمين في مجهود يهدف إلى توسيع عمل المؤسسات التعليمية ليشمل أنشطة تخدم الصحة مثل صيانة المرافق الصحية واماكن شرب المياه وادامتها ، والعناية بسلامة الملاعب وتوفير الاضاءة والتهوية في الفصول وتوفير خدمة طبية مدرسية للوقاية من الامراض (منظمة الصحة العالمية ، ٢٠٠١ : ١٠) .

٧.نتيجة السؤال السابع : هل توجد علاقة ارتباطية بين اكتساب المفاهيم الغذائية والصحية الواردة في منهج علم الاحياء والوعي الغذائي والوعي الصحي لدى طلبة الصف الثالث المتوسط ؟ (١٤) يوضح ذلك

الجدول (١٤)

معامل الارتباط بين المفاهيم الغذائية والصحية الواردة في منهج علم الاحياء والوعي الغذائي والوعي الصحي لدى طلبة الصف الثالث المتوسط

| الوعي الصحي | الوعي الغذائي | المفاهيم الغذائية والصحية الواردة في منهج علم الاحياء | المتغيرات |
|-------------|---------------|---|---|
| ٠,٣٥٣ | ٠,٤٦٥ | - | المفاهيم الغذائية والصحية الواردة في منهج علم الاحياء |
| ٠,٣٢٣ | - | ٠,٤٦٥ | الوعي الغذائي |
| - | ٠,٣٢٣ | ٠,٣٥٣ | الوعي الصحي |

- باستقراء نتائج الجدول (١٤) تتضح مؤشرات العلاقة بين المفاهيم الغذائية والصحية الواردة في منهج علم الاحياء والوعي الغذائي والوعي الصحي لدى طلبة الصف الثالث المتوسط ، على النحو الاتي :
١. معامل الارتباط بين إكتساب المفاهيم الغذائية والصحية الواردة في منهج علم الاحياء والوعي الغذائي (٠،٤٦٥) وهي قيمة دالة احصائيا عند مستوى الدلالة (٠،٠٥) .
 ٢. معامل الارتباط بين إكتساب المفاهيم الغذائية والصحية الواردة في منهج علم الاحياء والوعي الصحي (٠،٣٥٣) وهي قيمة دالة احصائيا عند مستوى الدلالة (٠،٠٥) .
 ٣. معامل الارتباط بين درجة الوعي الغذائي ودرجة الوعي الصحي (٠،٣٢٣) وهي قيمة دالة احصائيا عند مستوى الدلالة (٠،٠٥) .

وبذلك تشير النتائج الى وجود علاقة ارتباطية بين بين اكتساب المفاهيم الغذائية والصحية الواردة في منهج علم الاحياء والوعي الغذائي والصحي لدى طلبة الصف الثالث المتوسط .

وتتسجم نتائج الدراسة مع ما ينادي به المتخصصون في المجالات الغذائية والصحية بأن للغذاء اثر كبير على ذكاء الفرد وتحصيله فنقص الغذاء في تنوعه وكميته يؤثر تأثيرا سلبيا سيئا على خلايا المخ اكثر من تأثيره على خلايا جسم الانسان الاخرى ، فالنقص يؤدي الى خمولها وثقلها عن اداء وظائفها العقلية العليا وهذا ما أكدته البحوث البيو كيميائية عن اثر التغذية في كيمياء الدماغ وعلاقتها بالتخلف العقلي فقد أثبتت تلك البحوث بان الكربوهيدرات والشحوم والحوامض الامينية لها اثرا كبيرا في الوظائف المخية والتوصل الى نتائج ايجابية في تحسن تعلم بعض الاطفال بعد تناولهم اغذية تحتوي على فيتامين (B₁) (الشاعر وقطاش ، ٢٠٠٥ : ١٣٧) .

وتعد فترة تعليم الفرد في المدرسة من انسب مراحل عمره لتنمية الوعي الغذائي والصحي لكي تميل الى الاستقرار بعد ذلك ، ولكي تنجح المدرسة في تحقيق ذلك لابد للمناهج الدراسية ومنها منهج علم الاحياء ان يكون لمحتواه تأثيرا مباشرا على الطلبة يتعدى تأثير الخبرات التعليمية الاخرى ، وذلك في توفير المناخ الصحي الملائم لنمو الطلبة وتزويدهم بالمعرفة والخبرات الغذائية والصحية المناسبة لتساعدهم على تحسين صحتهم وتزويدهم بالمعرفة وبناء المفاهيم والقيم والاتجاهات والعادات التي تنمي ادراكهم لأهمية الغذاء والقيمة الغذائية لعناصره المختلفة ومصادرها والمشكلات الصحية الناجمة عن السلوكيات الغذائية والصحية غير الصحيحة وليكونوا اصحاء جسديا ومتيقظين عقليا وقادرين على القيام بدور بناء اجتماعيا واقتصاديا .

الاستنتاجات

١. تباين كل من : اكتساب المفاهيم الغذائية والصحية الواردة في منهج علم الاحياء والوعي الغذائي والوعي الصحي لدى طلبة الصف الثالث المتوسط وبنسب متفاوتة.

٢. مستوى اكتساب المفاهيم الغذائية والصحية الواردة في منهج علم الاحياء لدى طالبات الصف الثالث المتوسط اكبر من مستوى اكتساب الطلاب لها .
٣. لا يوجد فرق في مستوى الوعي الغذائي بين الطلاب والطالبات.
٤. مستوى الوعي الصحي لدى الطالبات اكبر من مستوى الوعي الصحي لدى الطلاب .
٥. توجد علاقة ارتباطية بين اكتساب الطلبة للمفاهيم العلمية الواردة في منهج علم الاحياء للصف الثالث المتوسط والوعي الغذائي والوعي الصحي .

التوصيات

١. تحديث مناهج علم الاحياء وتطويرها ومراعاة التوازن والتتابع والتكامل والشمول للجوانب الغذائية والصحية المختلفة بحيث تستوعب الحاجات الغذائية والصحية للطلبة ، لتساهم في تنمية الوعي الغذائي والصحي للفرد والمجتمع .
٢. توجيه الطلبة نحو تطبيق بعض العادات الغذائية السليمة ، مثل : شرب كميات كبيرة من الماء للحفاظ على الجسم ونضارة البشرة ، وتناول وجبة الافطار الصباحي وشرب الحليب قبل الذهاب الى المدرسة وتناول الخبز الاسمر والغذاء الغني بالألياف النباتية ، والاكثار من الخضروات والفواكه والابتعاد عن تناول كل من الدهون والسكريات والاعذية المصنعة المحفوظة (المعلبات) والمشروبات الغازية .
٣. توجيه الطلبة نحو تطبيق بعض العادات الصحية السليمة ، مثل : العناية الدائمة بنظافة الجسم وغسل الوجه واليدين جيدا بالماء والصابون قبل تناول الطعام وبعده وبعد استخدام دورة المياه ، وتنظيف الاسنان بالفرشاة وممارسة الرياضة باستمرار وتنظيم اوقات الدراسة والراحة والنوم والتغذية ، وعدم الجلوس امام التلفاز والحاسبة والانترنت لفترات طويلة والتقليل من استعمال الهاتف النقال وعدم البصق على الارض واجراء الفحص الطبي الدوري المنتظم ، او عند الشعور بأي اعراض مرضية .
٤. احياء المناسبات والأيام الدولية الغذائية والصحية سنويا واشراك الطلبة في اقامتها وتنظيمها ، مثل : اليوم العالمي للصحة في (٧ نيسان) واليوم العالمي للامتناع عن التدخين في (٣١ ايار) واليوم العالمي لمكافحة المخدرات وسوء استخدام الادوية في (٢٦ حزيران) واليوم العالمي لغسل اليدين في (١٥ تشرين الاول) واليوم العالمي للغذاء في (٦ تشرين الاول) واليوم العالمي للصحة المدرسية في (١٥ تشرين الثاني) ، واليوم العالمي للتحصين ضد الامراض في (٢٨ كانون الثاني) ... الخ ، والملحق (١) يوضح ذلك .
٥. تجميل الحوانيت المدرسية وتلوينها بأشكال تحمل رسائل صحية وتغذوية ، وتنظيفها وتعقيمها باستمرار .

٦. متابعة نظافة المرافق الصحية ميدانيا وتزويدها بساحبات هوائية واحواض الغسيل المناسبة ، وتوفير المواد اللازمة لنظافتها من مياه ومنظفات والمناشف الورقية وصابون لغسل اليدين ، وتنظيف المرافق الصحية مرتين يوميا .
٧. إنشاء غرفة للإسعافات الأولية في المدرسة تحتوي على(سرير ، وخزانة إسعاف ، ومستلزمات الإسعاف الأولي).
٨. توعية الطلبة بمخاطر كل من : التدخين والكحول والحبوب المخدرة والمنشطات من خلال الإذاعة المدرسية والدوريات والمنشورات المنتظمة المطبوعة .
٩. استخدام الحدائق المدرسية كوسيلة لإذكاء الوعي بمصادر الأغذية الطبيعية واثرها على صحة الطالب .
١٠. تقديم الأدوات والمواد المساندة للطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة .
١١. متابعة تغطية التلاميذ بالتطعيمات والتنسيق مع مديريات الصحة لتزويد مديريات التربية (قسم الصحة المدرسية) ببرامج التطعيم ومواعيد زيارة المدارس ، ووضع برنامج لمتابعة غيابات الطلبة وإعطائهم التطعيم ، ورصد الإصابات والحالات المرضية ومتابعة تحويلها للعلاج بالتعاون مع وزارة الصحة والمؤسسات ذات العلاقة .
١٢. التنسيق مع الدفاع المدني للتدريب على عملية الإخلاء واطفاء الحرائق واسعاف الجرحى للمدرسين والطلبة الاعضاء في لجان الصحة المدرسية للتعامل مع الحالات الطارئة في المدرسة وإجراء تجربة إخلاء او اسعاف صحيحة (مرة على الأقل سنويا) .

المقترحات

١. دور مناهج العلوم في تحقيق الوعي الغذائي والصحي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية .
٢. مؤشرات العلاقة بين التنور الغذائي والصحي والتحصيل في مادة علم الاحياء لدى طلبة المرحلة الثانوية .

المصادر

١. أبو زائدة ، حاتم يوسف (٢٠٠٦) فاعلية برنامج بالوسائط المتعددة لتنمية المفاهيم والوعي الصحي في العلوم لدى طلبة الصف السادس الأساسي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، الجامعة الإسلامية / غزة .
٢. الاحمدي ، علي بن حسن بن حسين (٢٠٠٣) مستوى الوعي الصحي لدى طلاب الصف الثاني الثانوي في المدينة المنورة وعلاقته باتجاهاتهم الصحية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة أم القرى .
٣. الامامي ، بسام (٢٠٠٧) مستوى الوعي الصحي ودرجة الممارسات الصحية لدى طلبة المرحلة الأساسية في مدارس محافظة معان ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة مؤتة ، الأردن
٤. بدوي، سناء شاكر (٢٠١١) فاعلية برنامج مقترح في الاقتصاد المنزلي لتنمية الوعي الغذائي لدى طلبة المرحلة الإعدادية بشمال سيناء ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة قناة السويس
٥. البلوني ، إيمان وميسون شتيفي (٢٠٠٣) العادات الغذائية والوعي الغذائي عند طالبات المرحلة المتوسطة وعلاقتها بانتشار الأنيميا ، مجلة بحوث الاقتصاد المنزلي ، جامعة المنوفية ، المجلد (١٣) ، العدد (٣) .
٦. حسانين ، بدرية (٢٠٠٣) برنامج في الثقافة الغذائية قائم على اسلوب التكامل واثره في التحصيل المعرفي والوعي الغذائي لدى طلبة الفرقة الرابعة بالشعب الادبية / كلية التربية - جامعة سوهاج ، مجلة التربية ، المجلد (١) ، العدد (٦) .
٧. داود، حسين عبد المنعم وآخرون(٢٠١٠) علم الاحياء للصف الرابع العلمي ، الطبعة (١) ، شركة النور للطباعة بغداد .
٨. ————— (٢٠١٣) علم الاحياء للصف الخامس العلمي ، الطبعة (٣) ، المركز التقني للطباعة.
٩. الراجحي ، نور شرف (٢٠٠٩) دليل المفاهيم التربوية في المناهج وطرق تدريس العلوم ، كلية التربية ، جامعة أم القرى .
١٠. ريان ، محمد هاشم (٢٠١٣) استراتيجيات التدريس لتنمية التفكير وحقائب تدريسية ، الطبعة (٢) ، مكتبة الفالح للنشر ، الكويت .
١١. زيتون ، عايش محمود (٢٠١٠) الاتجاهات العالمية المعاصرة في مناهج العلوم وتدريسها ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، عمان .
١٢. سلمان ، شهاب احمد واخرون (٢٠١٤) علم الاحياء - الانسان وصحته - للصف الثالث المتوسط ، الطبعة (٤) ، المركز التقني للطباعة ، بغداد .

١٣. السوداني ، عبد الكريم عبد الصمد (٢٠٠٥) مفاهيم التربية الغذائية في كتب علم الاحياء للمرحلة الثانوية ، مجلة القادسية في الآداب والعلوم التربوية ، المجلد (٤) ، العدد (٢) ، ايلول .
١٤. السيد ، محمد أبو طور (٢٠٠٥) التغذية وتخطيط الوجبات وقوائم الطعام ، مكتبة بستان المعرفة ، كفر الدوار ، مصر .
١٥. الشاعر ، عبد المجيد وقطاش رشدي (٢٠٠٥) التغذية والصحة ، اليازوري العلمية للنشر والتوزيع ، الأردن
١٦. الشاويش ، ايمان محمد (٢٠١٠) المفاهيم الصحية المتضمنة في كتب العلوم للصفين السادس والسابع الأساسيين في الأردن ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة مؤتة ، الأردن .
١٧. الشريف ، بيضاء محمد (٢٠٠٧) برنامج مقترح في التربية الغذائية لتنمية الوعي الغذائي لدي طالبات المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية / الأقسام الأدبية ، جامعة الملك سعود .
١٨. صالح ، عبد الحي محمود (٢٠٠٣) الصحة العامة بين البعدين الاجتماعي والثقافي ، دار المعرفة ، مصر
١٩. الصديقي ، سلوى ورمضان السيد (٢٠٠٤) الصحة العامة والرعاية الصحية من المنظور الاجتماعي ، دار المعرفة الجامعية ، مصر .
٢٠. علي ، عثمان محمد (٢٠٠٥) علاقة الوعي الغذائي بالاستهلاك الغذائي والسلوك الاقتصادي لدى طلاب جامعة المنوفية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الاقتصاد المنزلي ، جامعة المنوفية
٢١. العماري ، زكية عبد الفتاح (١٩٩٨) التشريعات الاجتماعية للأسرة والطفولة في العراق ، المؤتمر الإقليمي للمرأة في الخليج العربي (١٥-١٨/١٢) مجلة الأسرة والطفولة ، المجلد (٢) .
٢٢. عويضة ، سواء عبد اللطيف (٢٠٠٨) موسوعة علم الاحياء ، دار دجلة ، الاردن .
٢٣. فخرو ، عائشة (٢٠٠٦) المعلومات الغذائية المتضمنة في الكتب الدراسية للصفوف الثلاثة المتقدمة في المرحلة الابتدائية بدولة قطر ، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، المجلد (٧) العدد، (١).
٢٤. الكبيسي ، عبد الواحد حميد (٢٠٠٧) القياس والتقويم تجديداً ومناقشات ، الطبعة (١) ، دار جريب للنشر والتوزيع ، عمان .
٢٥. المتوكل ، محمد علي (٢٠٠٣) تطوير التربية الصحية في مناهج العلوم في الحلقة الثانية من التعليم الأساسي في البحث ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة عين شمس .
٢٦. محمود ، إبراهيم وآخرون (٢٠٠٠) الصحة المدرسية والنفسية للطفل ، مركز الإسكندرية للكتاب ، مصر .

٢٧. مخايل ، ايلي (٢٠٠٥) المدرسة مؤسسة من أجل صحة الفرد والمجتمع ، المجلة التربوية ، العدد (٣٢) .
٢٨. المشعان ، عويد وعبد اللطيف محمد(١٩٩٩) تعاطي المواد المؤثرة في الأعصاب بين طلاب جامعة الكويت، مجلة مؤتمر الخدمة النفسية والتنمية ، جامعة الكويت .
٢٩. منظمة الصحة العالمية (١٩٩٥) انموذج المنهج الصحي المدرسي ذي المردود العملي (مرشد المعلم) ، الطبعة (٢) ، المكتب الإقليمي لشرق البحر المتوسط ، الإسكندرية .
٣٠. منظمة الصحة العالمية (٢٠٠١) تعزيز الصحة المدرسية من خلال المدارس ، تقرير لجنة خبراء منظمة الصحة العالمية حول التعليم والتعزيز الصحي الشامل ، وزارة المعارف ، الإدارة العامة للصحة المدرسية، فلسطين.
٣١. المهيزع ، ابراهيم (١٩٩٨) التربية الغذائية في مناهج التعليم العام في دول مجلس التعاون الخليجي - دراسة تمهيدية - ورقة عمل قدمت في ندوة التربية الصحية والغذائية والبيئية في التعليم العام بدول الخليج العربي ، قطر.
٣٢. الهويدي ، زيد (٢٠٠٥) اساليب تدريس العلوم في المرحلة الاساسية ، الطبعة (٢) ، دار الكتاب الجامعي ، الامارات العربية المتحدة .
٣٣. وزارة التربية (٢٠٠٧) الفلسفة التربوية واهدافها ، العراق .
٣٤. وزارة التربية (١٩٩٠) منهج الدراسة المتوسطة ، الطبعة (١) ، مطبعة وزارة التربية ، العراق .
٣٥. وزارة التربية (٢٠١٠) نظام المدارس الثانوية في العراق ، العراق .
٣٦. وزارة الصحة (٢٠٠٧) كراس دليل المناسبات الصحية العالمية ، العراق .
٣٧. ياسين ، قنديل وعبد الله الحصين (١٩٩٣) الوعي الغذائي لدى طالبات كليات البنات بمدينة الرياض مستواه ومصادره وعلاقته ببعض المتغيرات ، مجلة دراسات في المناهج وطرق التدريس ، الجمعية المصرية للمناهج وطرق التدريس ، كلية التربية ، جامعة عين شمس .

38.WHO (2008) National health research system mapping in the Eastern Mediterranean Region A study of ten countries. World Health Organization .

الملحق (١)
ايام الصحة العالمية

| ايام الصحة العالمية | اليوم والتاريخ | ت | ايام الصحة العالمية | اليوم والتاريخ | ت |
|--|--------------------|----|---|-----------------|----|
| اليوم العالمي للتوعية بمرض التهاب الكبد الفيروسي | ١٧ تموز | ١٥ | اليوم العالمي للتحصين ضد الامراض | ٢٨ كانون الثاني | ١ |
| اليوم العالمي للإسعافات الأولية | ١٢ ايلول | ١٦ | اليوم العالمي لمكافحة السرطان | ٤ شباط | ٢ |
| اليوم العالمي لسرطان الغدد اللمفاوية | ١٥ ايلول | ١٧ | اليوم العالمي للكلبي | ٨ اذار | ٣ |
| اليوم العالمي للقلب | ٢٤ ايلول | ١٨ | اليوم العالمي للمياه | ٢٢ اذار | ٤ |
| اليوم العالمي للصحة النفسية | ١٠ تشرين الاول | ١٩ | اليوم العالمي لمكافحة التدنر | ٢٤ اذار | ٥ |
| اليوم العالمي للنظر | ١٢ تشرين الاول | ٢٠ | اليوم العالمي للخدمات الصحية الطارئة | ٢٥ اذار | ٦ |
| اليوم العالمي لغسل اليدين | ١٥ تشرين الاول | ٢١ | اليوم العالمي للصحة | ٧ نيسان | ٧ |
| اليوم العالمي للغذاء | ١٦ تشرين الاول | ٢٢ | اليوم العالمي للملايا | ٢٥ نيسان | ٨ |
| اليوم العالمي لهشاشة العظام | ٢٠ تشرين الاول | ٢٣ | اليوم العالمي لمكافحة الربو | ٣ ايار | ٩ |
| اليوم العالمي لشلل الاطفال | ٢٤ تشرين الاول | ٢٤ | اليوم العالمي للثلاسيميا | ٨ ايار | ١٠ |
| الاسبوع العالمي للرضاعة الطبيعية | (١-٧) تشرين الثاني | ٢٥ | اليوم العالمي للامتناع عن التدخين | ٣١ ايار | ١١ |
| اليوم العالمي للسكري | ١٤ تشرين الثاني | ٢٦ | اليوم العالمي للتبرع بالدم | ١٤ حزيران | ١٢ |
| اليوم العالمي للصحة المدرسية | ١٥ تشرين الثاني | ٢٧ | اليوم العالمي لفقر الدم المنجلي | ١٩ حزيران | ١٣ |
| اليوم العالمي لمكافحة الايدز | ١ كانون الاول | ٢٨ | اليوم العالمي لمكافحة المخدرات وسوء استخدام الادوية | ٢٦ حزيران | ١٤ |

(وزارة الصحة، ٢٠٠٧، ٣)

الملحق (٢)

اسماء السادة الخبراء

| الاختصاص | الاسم | ت |
|------------------------------|---------------------------------|---|
| قياس وتقويم | ا.د. انور حسين عبد الرحمن | ١ |
| علوم الحياة | ا.د. حسين عبد المنعم داود | ٢ |
| طرائق تدريس علوم الحياة | ا.د. فاطمة عبد الامير عبد الرضا | ٣ |
| طرائق تدريس علوم الحياة | ا.د. نادية حسين يونس | ٤ |
| طرائق تدريس علوم الحياة | ا.د. احمد عبد الزهرة | ٥ |
| احياء مجهرية | م.نادية لطيف محمد | ٦ |
| مشرفة اختصاصية / علوم الحياة | الست رجاء كاظم حسين | ٧ |

الملحق (٣)

اختبار اكتساب المفاهيم الغذائية والصحية

١. مرض ذات الجنب يصيب :
أ.الحنجرة ب.الرئتين ج.القصبة الهوائية د.الغشاء المبطن للتجويف الصدري
٢. احد هذه الاوردة لا تصب في الاذنين الايمن :
أ.الاجوف الاسفل ب.الاوردة الرئوية ج.الاجوف الاعلى د.الاوردة التاجية
٣. عند الاصابة بحصى الكلية يفضل التقليل من تناول :
أ.الرز ب.الجزر ج.العنب د.الطماطة
٤. عند الركض تزداد ضربات القلب والذي يقوم بذلك هو الجهاز العصبي :
أ.المركزي ب.الودي ج.المحيطي د.جار الودي
٥. من الامثلة على العضلات الملساء في جسم الانسان هي :
أ.العين ب.الامعاء ج.الذراع د.الساق
٦. المنطقة التي تسبق الفقرات القطنية في العمود الفقري هي :
أ.العنقية ب.العجزية ج.العصصية د.الصدرية
٧. الامراض التي تنتشر طيلة ايام السنة تسمى :
أ.المتوطنة ب.السارية ج.الوبائية د.البكتيرية
٨. تتكون الحصى في الكلية نتيجة ترسب فوسفات :
أ.الكالسيوم ب.الصوديوم ج.المغنيسيوم د.الالمنيوم
٩. تبلغ نسبة السكر في دم الانسان وهو غير متغذي :

أ. ٧٠-١١٠ ملغم/لتر ب. ٨٠-١١٠ ملغم/لتر ج. ٧٠-١٢٠ ملغم/لتر د. ٨٠-١٢٠ ملغم/لتر

١٠. في عملية تخثر الدم تتكسر الصفائح الدموية ويفرز منها بروتين يسمى :

أ. ثرومبين ب. بروثرومبين ج. ثرمبوبلاستين د. فايبرينوجين

١١. العظم الذي لا ينتمي للأطراف العليا هو :

أ. الساعد ب. القصبه ج. العضد د. الزند

١٢. عند تحريك الوجه نحو اليمين فان العضلة التي تعمل ذلك هي :

أ. المدورة ب. القابضة ج. المقربة د. المبعدة

١٣. تأخر تخثر الدم عند الجرح يعني وجود خلل في :

أ. سابق الخثرين ب. القلب ج. البنكرياس د. الهيبارين

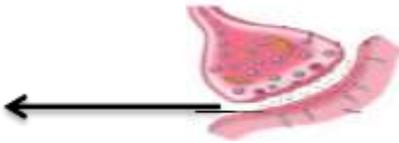
١٤. تحتوي جمجمة الطفل على فراغات غضروفية بين العظام تسمى :

أ. القحف ب. المحجرين ج. اليافوخات د. القوقعة

١٥. يشير الجزء المؤشر عليه في رسم الوصلة العصبية الى :

أ. المستلمات ب. التفرعات

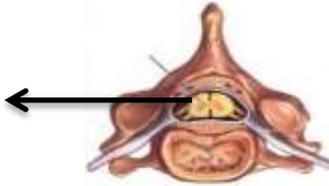
ج. الحويصلة د. الناقلات العصبية



١٦. يشير الجزء المؤشر عليه في رسم تركيب الفقرة النموذجية الى :

أ. النتوء الشوكي ب. النتوء المستعرض

ج. النتوء المفصلي د. الحبل الشوكي



١٧. يمتد الحبل الشوكي بين :

أ. المخيخ والفقرة العجزية الاولى ب. المخيخ والفقرة العجزية الاخيرة

ج. النخاع المستطيل والفقرة القطنية الاخيرة د. النخاع المستطيل والفقرة القطنية

١٨. الرضاعة الطبيعية تجنب المرأة الاصابة ب :

أ. التهاب المثانة ب. السل الرئوي ج. ذات الرئة د. سرطان الثدي

١٩. ينتقل الدم من البطين الايسر الى سائر الجسم بوساطة :

أ. الشريان الابهر ب. الوريد الاجوف الاعلى ج. الوريد الاجوف الاسفل د. الاوردة الرئوية

٢٠. من اول اعراض مرض شلل الاطفال :

أ. تورم في الاطراف ب. اسهال شديد ج. طفح جلدي د. تشنج عضلات الرقبة والظهر

٢١. اللقاح الثلاثي يضمن الوقاية من امراض :

- أ. الكزاز والجذري والحصبة
ب. الكوليرا والخنق وشلل الاطفال
ج. الكزاز والخنق والسعال الديكي
د. سحايا الدماغ والتيفوئيد والسل الرئوي
٢٢. اذا حدث اي خلل في وظيفة لب الغدة الكظرية فسيؤثر ذلك على :
أ. ضغط الدم ب. ظهور الصفات الجنسية ج. توازن الجسم المائي د. تمثيل الكربوهيدرات
٢٣. اسوأ حالة يصل فيها المصاب بالسعال الديكي هي :
أ. صعوبة التنفس ب. فقدان الشهية للطعام ج. التعب والاجهاد د. نوبات سعال ونزف دموي من الانف
٢٤. يولد الاطفال الخدج في الشهر :
أ. الخامس ب. السادس ج. السابع د. الثامن
٢٥. تتفاوت مدة حضانة مرض داء الكلب من :
أ. ١٠-٥٠ يوما ب. ٢٠-٦٠ يوما ج. ٣٠-٧٠ يوما د. ٤٠-٨٠ يوما

٢٦. يعطى الطفل لقاح (BCG) للوقاية من مرض :

- أ. الجذري ب. التدرن الرئوي ج. الحصبة د. شلل الاطفال

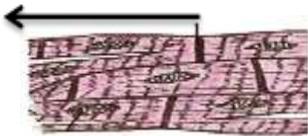
٢٧. سبب الاصابة بانحراف البصر (الاستجماتزم) هو :

- أ. تكور العين غير المنتظم ب. زيادة تحدب عدسة العين ج. زيادة تحدب القرنية د. زيادة طول قرنية العين

٢٨. الجوانب التي تجمع بين العضلات الملساء والقلبية هي :

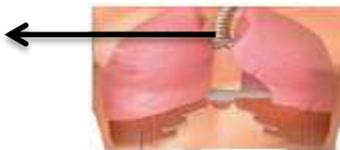
- أ. الليف العضلي ب. الحركة اللاارادية ج. الخيوط العضلية د. الحركة الارادية

٢٩. يشير الجزء المؤشر عليه في رسم العضلة القلبية الى :



- أ. التفرعات
ب. الليفات
ج. النواة
د. القرص البيني

٣٠. يشير الجزء المؤشر عليه في رسم الجهاز التنفسي في الانسان الى :



- أ. الرئة
ب. القصبة الهوائية
ج. القصيبات
د. الابهر

٣١. حامض الهيدروكلوريك له دور كبير في :

- أ. تجزئة البروتين
ب. تجزئة الدهون

ج. هضم المواد النشوية د. تحويل السكريات الاحادية الى سكريات ثنائية

٣٢. تعمل الغدد الدرقية في العين على :

أ. توضيح الرؤية ب. ترطيب العين ج. تنسيق حركة العين د. منع دخول الاشعة القوية

٣٣. عدم قدرة الشخص السيطرة على حركات يديه فهذا يعني ان خلايا قد اصاب :

أ. النتوء الشوكي ب. المخ ج. النخاع المستطيل د. الحبل الشوكي

٣٤. اذا تعرض شخص ما الى كسر في يده فأن الغذاء الذي يساعد على سرعة التام العظم هو :

أ. اللحم ب. الرز ج. الحليب د. الخضروات

٣٥. من انزيمات المعدة :

أ. الساييتوسين ب. الببسين ج. الانسولين د. البريتون

٣٦. يؤدي نقص افراز هرمون الثايروكسين لدى الانسان الى :

أ. زيادة التمثيل الغذائي ب. قلة ضربات القلب ج. ضمور العضلات د. ارتفاع ضغط الدم

٣٧. عند عدم القدرة على ثني الساعد نحو العضد فأن العضلة المعطلة ، هي :

أ. الاحادية ب. الثنائية ج. الثلاثية د. الرباعية

٣٨. عندما ترتفع نسبة السكر في دم الانسان فأن ذلك يؤدي الى اصابته ب :

أ. الجلطة القلبية ب. فقدان الشهية ج. زيادة التعرق د. التبول الدموي

٣٩. عند تناول قطعة حلوى فأن اكثر الخلايا الحسية التي ستتأثر في اللسان هي التي تقع في :

أ. المقدمة ب. الوسط ج. الجوانب د. المؤخرة

٤٠. يمثل الجزء الملون للعين :

أ. العدسة ب. البؤبؤ ج. القرنية د. الشبكية

٤١. نسبة البلازما في الدم هي :

أ. ٢٥% ب. ٣٥% ج. ٤٥% د. ٥٥%

٤٢. الهيبارين هو أنزيم :

أ. يقضي على الجراثيم ب. يمنع تخثر الدم داخل الجسم ج. يهضم المواد الغذائية د. يساعد على تخثر الدم

٤٣. من فصائل دم الإنسان الفصيلة :

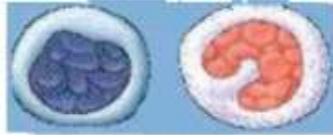
أ. AA ب. AB ج. AC د. AD

٤٤. يشير الجزء المؤشر عليه في رسم التشريح الداخلي لنهاية الاصبع والاطرف الى :

أ. الجذر ب. الغمد

ج. الصفيحة د. كيوكتل





٤٥ . يمثل الرسم المحدد :

- أ.كريات الدم الحمر
ب.كريات الدم البيض الحبيبية
ج.كريات الدم البيض غير الحبيبية
د.الصفائح الدموية

٤٦ . من طرق الوقاية من مرض السل الرئوي :

- أ.غلي حليب الابقار جيدا
ب.شرب الماء بكميات كبيرة
ج.ممارسة الرياضة والمشي
د.تنظيف المجاري التنفسية

٤٧ . تقع فقرة الاطلس في العمود الفقري للانسان في المنطقة :

- أ.العنقية
ب.الصدرية
ج.القطنية
د.العجزية

٤٨ . يسمى الصائم وهو الجزء الثاني من الامعاء الدقيقة بهذا الاسم لأنه يكون فارغاً عند :

- أ.الصيام
ب.الوفاة
ج.الطفل قبل الولادة
د.الشيخوخة

٤٩ . أهم اضرار التدخين ضعف حاسة :

- أ.السمع
ب.البصر
ج.الذوق
د.اللمس

٥٠ . يوجد عنصر الكالسيوم في :

- أ.اللوز والفسنق
ب.زيت الزيتون
ج.جوز الهند
د.الحليب ومشتقاته

٥١ . من أعراض مرض الكوليرا :

- أ.تبول دموي
ب.جفاف الجسم
ج.اسهال مصحوب بألم
د.مغص شديد

٥٢ . من اهم اعراض الاعياء :

- أ.ازدياد ضربات القلب
ب.آلام بطنية حادة
ج.انخفاض درجات الحرارة
د.آلام المفاصل

٥٣ . قد يضطرب عمل الغدة الدرقية نتيجة نقص في :

- أ.الصوديوم
ب.الكالسيوم
ج.البوتاسيوم
د.اليود

٥٤ . من أهم الأغذية الحاوية على فيتامين (C) هي :

- أ.الكبد والبيض
ب.الحمضيات والخضروات
ج.الحليب ومشتقاته
د.زيت السمك

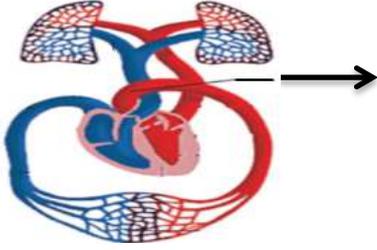
٥٥ . يؤدي نقص فيتامين A في الجسم الى :

- أ.ضعف السمع
ب.داء الاسقربوط
ج.العشو الليلي
د.القرحة

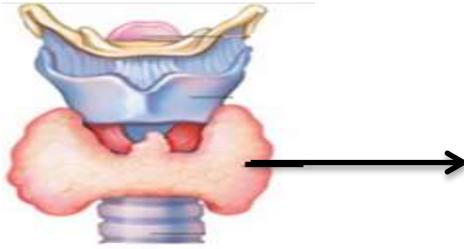
٥٦ . واحد من الفيتامينات الاتية يذوب في الماء :

- أ. A
ب. B
ج. D
د. E

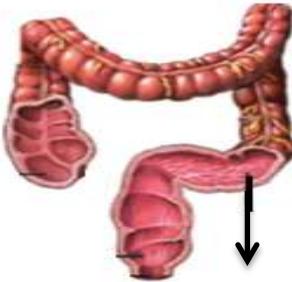
٥٧. اهم طريقة للوقاية من مرض الحمى السوداء هي :
 أ. تفادي تلوث اليدين عند العمل بالتربة
 ب. تلقيح الاطفال في سن مبكرة
 ج. القضاء على (الحرمس)
 د. عدم استخدام حاجيات الاخرين



٥٨. يشير الجزء المؤشر عليه في رسم قلب الانسان الى :
 أ. الوريد الاجوف الاعلى
 ب. الوريد الاجوف الاسفل
 ج. الابهر
 د. الصمام الثلاثي



٥٩. يشير الجزء المؤشر عليه في الرسم الى :
 أ. لسان المزمار
 ب. الحنجرة
 ج. الغدة الدرقية
 د. القصبة الهوائية



٦٠. يشير الجزء المؤشر عليه في رسم الأمعاء الغليظة في الانسان الى :
 أ. القولون الصاعد
 ب. القولون المستعرض
 ج. القولون النازل
 د. الزائدة الدود