



وقائع مؤتمرات جامعة سبها
Sebha University Conference Proceedings

Conference Proceeding homepage: <http://www.sebhau.edu.ly/journal/CAS>



الثقافة الغذائية وعلاقتها بالحالة البدنية لدى تلاميذ الأقسام النهائية بالطور الثانوي (17-18) سنة.

*علاء الدين حمودي¹ و رابع بلقوشي² و سهام أحمد الوافي³

¹ جامعة العلوم والتكنولوجيا محمد بوضياف، وهران، الجزائر

² جامعة عمار تليجي، الأغواط، الجزائر

³ جامعة صبراتة، عضو هيئة تدريس في كلية الصيدلة، ليبيا

الكلمات المفتاحية:

التغذية
الثقافة الغذائية
الحالة البدنية
الطور الثانوي
المراهقة

الملخص:

تهدف الدراسة التي بين أيديكم إلى معرفة الثقافة الغذائية وعلاقتها بالحالة البدنية لدى تلاميذ الأقسام النهائية بالطور الثانوي، ولأجل ذلك اتبعنا المنهج الوصفي بطريقة المسح ملائمة مع طبيعة الدراسة، حيث بلغت عينة الدراسة 160 تلميذ من السنة الثالثة ثانوي موزعين على عشر ثانويات في ولاية تلمسان، والتي اختيرت بطريقة قصديه تمثل المجتمع الإحصائي تمثيلا صادقا، واستعملنا لجمع البيانات مقياس الثقافة الغذائية ومقياس الحالة البدنية، وجاءت أهم نتائج الدراسة إلى وجود مستوى متوسط كل من الثقافة الغذائية والحالة البدنية لدى تلاميذ الأقسام النهائية من التعليم الثانوي كما أنه توجد علاقة بين الثقافة الغذائية والحالة البدنية عند تلاميذ السنة الثانية من الطور الثانوي، بحيث أن الغذاء له دور مهم في زيادة القوة العضلية والتحمل العضلي، كما أن الإلمام بالثقافة الغذائية والالتزام بالعادات الغذائية السليمة من العوامل التي تساعد على رفع مستوى الكفاءة البدنية وزيادة سرعة الاستشفاء.

Nutritional Culture and Its Relationship to the Physical Condition of Final Year Secondary School Students (17-18 Years Old).

*Alaeddine Hammoudi¹, Rabah Belgoushi², Siham Ahmed Al-Wafi³

¹ University Of Science and Technology Mohammed Boudiaf, alaeddine, Oran, Algeria

² Ammar Thelidji University, Laghouat, Algeria

³ Sabratha University, Faculty Member at The Colleae Of Pharmacy, Libya

Keywords:

Nutrition
Nutritional Culture
Physical State
Secondary School
Adolescent

ABSTRACT

The Study Aims At Knowing The Nutritional Culture In The Physical State Of Secondary School Students, For This Reason We Follow The descriptive Method By Scanning TO Suit The study Where The Sample Population Is 160 From The Third Year Secondary School Is Distributed In ten Secondary School In Tlemcen City, Which Is Chosen In an International Way That Faithfully Represented The Statistical Population, TO Collect Data We Use Nutritional Cultural Scale And Physical Scale; The Most Important Result Of The Study Show That There Is An Average Level In Both Nutritional Culture And Physical State For Final Year Students In Secondary Education, In Addition To A Correlation Between Nutritional Culture And Physical State For Third Year Secondary Students There is also a relationship between nutritional culture and physical condition among students in the second year of secondary school, as food has an important role in increasing muscle strength and muscular endurance. Familiarity with nutritional culture and commitment to healthy eating habits are among the factors that help raise the level of physical efficiency and increase speed. Hospitalization.

المقدمة ومشكلة الدراسة:

*Corresponding author:

E-mail addresses: alaeddine.hammoudi@univ-usto.dz, (R. Belgoushi) belgaouchi@gmail.com, (S. A. Al-Wafi) sehamahmed7363@yahoo.com

Article History : Received 08 June 2024 - Received in revised form 29 September 2024 - Accepted 06 October 2024

المجالات الحيوية، ومن هذا المنطلق وضع كلارك {5} تقسيما لكافة العوامل الحركية التي تمس حياة الإنسان ويحدد أهم هذه الأبعاد ألا وهي اللياقة البدنية، التي تعتبر أحد العناصر الأساسية لجميع ممارسي الأنشطة الرياضية سواء للتخصص في المجال الرياضي أو من أجل الممارسة الصحية الشخصية للفرد عن طريق تأثيرها في الأجهزة الوظيفية، حتى يتمكن من أداء متطلبات الحياة ووظائفها على أكمل وجه، وكما هو معروف أن وظائف وأعضاء أجهزة الجسم واستجاباتها المختلفة دائمة التغير على مدار اليوم الواحد وعلى مدار الأسبوع والشهر، ومن ثم فهي تختلف في كل مرحلة عمرية {6}.

وعادة ما يوصف المراهقون أنهم ذوي عادات غذائية سيئة، وتزداد حاجة المراهقين إلى العناصر الغذائية عن غيرهم لزيادة الحاجة لبناء أنسجة جديدة في مرحلة النمو السريع وزيادة النشاط البدني وزيادة معدل العمليات الحيوية المصاحبة للنمو. ومن هنا كان الاهتمام بتغذية المراهقين واعتبارهم من الفئات الحساسة إذ لا بد من إمدادهم بكمية من العناصر الغذائية {7}.

وهكذا يتبين لنا أن للثقافة الغذائية دور هام في تحديد مدى استفادة الفرد من عملية التغذية، وفي اختيار نوع وكم الغذاء وفقا للاحتياجات اليومية الضرورية للجسم، وفي تحديد كم الاحتياج وفقا للعديد من المتغيرات والتي من أهمها مرحلة النمو، الحالة الصحية وطبيعة النشاط الذي يؤديه الفرد {8} وحتى يؤدي الفرد نشاطه اليومي على أكمل وجه بات من الضروري الاهتمام بحالته البدنية بعد أن قلت حركته واعتمد على الآلة في الكثير من الأعمال، حيث يشير محمد حسن علاوي أن الحالة البدنية هي وصف لمفهوم الذات لبعض الصفات البدنية التي يمكن أن تشكل في مجموعها عناصر اللياقة البدنية {9}، التي تساهم في تطوير الفرد من الناحية الصحية عن طريق سلامة الجهاز الدوري والتنفسي والهضمي والعضلي والهرموني، وكفاية أداء وظائفها على الوجه الأكمل، خاصة في مرحلة المراهقة التي تعتبر من أهم المراحل العمرية التي يمر بها الإنسان في حياته الطبيعية وكذا حدوث تغيرات كثيرة وواضحة وسريعة.

وبناء على ما سبق عرضه تكمن مشكلة البحث في معرفة الثقافة الغذائية وعلاقتها بالحالة البدنية لدى تلاميذ الأقسام النهائية بالطور الثانوي، مما يدفعنا إلى التساؤلات التالية:

- 1- ما مستوى الثقافة الغذائية لدى تلاميذ الأقسام النهائية من الطور الثانوي؟.
- 2- ما مستوى اللياقة البدنية لدى تلاميذ الأقسام النهائية من الطور الثانوي؟.
- 3- هل توجد علاقة ارتباطيه بين الثقافة الغذائية واللياقة البدنية لدى تلاميذ الأقسام النهائية من التعليم الثانوي؟.

تعتبر التربية البدنية والرياضية عاملا حاسما في تكوين الفرد من الناحية البدنية والصحية والنفسية والاجتماعية، وذلك ليساعد نفسه ويخدم مجتمعه ويحسن من قدراته الفكرية والوجدانية ويزود نفسه بالمعارف الرياضية، ويعتمد التقدم في حياتنا العصرية على المعرفة الدقيقة والحديثة من أجل الوصول لأعلى المستويات، وليس بالضرورة أن يعني ذلك القدرة على استخدام الأجهزة الحديثة ولكنه يمتد إلى التقنية في توظيف التغذية، التي تعد من أهم العوامل المؤثرة في صحة وقدرة الإنسان على العمل.

ويذكر {1} أنه من الضروري على كل فرد معرفة مبادئ الصحة الشخصية وما لها من أهمية لممارسة التربية البدنية والرياضية، حيث يساعد الالتزام بإتباع هذه المبادئ على ارتفاع المستوى الصحي الذي من أهم مظاهره التغذية السليمة، لا تعني إشباع الجوع وملئ معدة خاوية أو تناول أطعمة كثيرة أو غالية الثمن، ولكنها تعني حصول الجسم على كل ما يحتاجه من العناصر الغذائية، وبذلك تتطلب التغذية السليمة اختيار الغذاء المناسب لاحتياجات الجسم ومعرفة مكونات الغذاء ومصادره، وأسس تخطيط الوجبات المتكاملة وترشيد استهلاك الغذاء والوعي بالعادات الغذائية الشائعة، ومحاولة تغيير العادات الضارة منها {2}.

وعليه يعتبر مفهوم الثقافة ملازما للعلوم الاجتماعية وهو ضروري لها إلى حد ما للتفكير حول وحدة البشرية من خلال التنوع بشكل يختلف عن التفكير المستند إلى البيولوجيا {3}، فالثقافة الغذائية هي ذلك النسيج المتشابك من المعلومات والسلوكيات والاتجاهات الموجبة المرتبطة بالغذاء والتغذية السليمة، والتي يترجمها الفرد إلى أنماط سلوكية تدفعه إلى التفكير فيما يأكل واختيار الطعام متكامل العناصر الغذائية، والمناسب لاحتياجات جسمه ليحتمي نفسه من أمراض سوء التغذية وتغيير العادات الخاطئة، وتصبح العادات والمفاهيم الغذائية المستحدثة. وينطبق ذلك على تناول الطعام فهناك نمط مثالي للتغذية يجب مراعاته للحصول على احتياطات الجسم، وهناك النمط الذي ينطبق على الواقع الذي يعيشه الشخص ذاته، فطبقا لهذا المنظور نجد أن النمط الواقعي كثيرا ما يختلف عن النمط المثالي للتغذية في بلدان العالم بما فيها المتقدمة منها وذلك لأن هذا النمط تحدده عوامل عديدة، منها العادات الغذائية والحالة الاقتصادية والاجتماعية والثقافية والبيئية السائدة، وهي عوامل تتدخل في تحديد نوعية الأطعمة والكميات التي يتناولها الأفراد فهؤلاء يتناولون الطعام الذي تعينه ثقافتهم ومعتقداتهم التي تتحكم في عاداتهم الغذائية، أي أنهم يستوفون الطعام الذي يشبع شهيتهم لا الذي يشبع حاجاتهم البيولوجية بالنسبة للجسم {4}.

وفي هذا الإطار يعتبر تحسين مستوى اللياقة البدنية من أهم أهداف التربية البدنية، لما لها من ارتباط إيجابي بالعديد من

مفهومه عن ذاته البدنية.

- الطور الثانوي: يعتبر التعليم الثانوي جزءاً لا يتجزأ من المنظومة التربوية، وهو بمثابة الحلقة الرئيسية في تمفصل منظومة التربية والتكوين والتشغيل، حيث يحتل موقعه بين التعليم المتوسط الذي يستقبل عدداً هائلاً من التلاميذ إلى جانب التكوين المهني من جهة، ومن جهة أخرى التعليم العالي الذي يشكل المصدر الوحيد للطلبة المقبلين على الدراسة الجامعية وعالم الشغل من بعد، حيث يدوم التعليم الثانوي ثلاثة سنوات الذي يتزامن مع فترة حرجية وهي فترة المراهقة وما يصاحبها من تغيرات في البناء النفسي والجسمي {16}.

أما إجرائياً يقصد بها تلك المرحلة التعليمية التي تأتي بعد مرحلة التعليم المتوسط وقبل مرحلة التعليم العالي والبحث العلمي، فهي مرحلة دراسية معتمدة من قبل وزارة التربية الوطنية الجزائرية، إذ يكون فيها التلميذ ما بين خمسة عشرة سنة وثمانية عشرة سنة، أي أنها مكونة من ثلاثة سنوات أو مراحل، وما يميزها أنها تختتم بامتحان شهادة البكالوريا.

- المراهقة: في اللغة معناها النمو، يقال راحق الفتى وراقت الفتاة بمعنى أنهما نموا متواصلين ومستمرين، والاشتقاق اللغوي يغير هذا المعنى هو الاقتراب والنمو من النضج والحلم {17}.

أما اصطلاحاً تعرف بأنها تلك المرحلة التي تبدأ من بداية البلوغ (بداية النضج الجنسي) حتى اكتمال العظام، وتقع عادة ما بين الثانية عشرة والثامنة عشرة مع مراعاة الفروق الفردية {18}، وتعرف أيضاً بأنها ذلك السن الذي لا يمكن أن نعتبر فيها الشخص طفلاً أو راشداً {19}.

وبصالح العبارة هي مرحلة متميزة في دورة حياة الإنسان، تتطلب الزيادة من الاحتياجات الغذائية لمواجهة وتغطية النمو السريع الحاصل للجسم.

5. الدراسات السابقة والمشابهة:

- دراسة ثناء أبو العينين 1998، حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على العوامل المؤثرة في سوء التغذية بين الأطفال المناطق الريفية بمحافظة المنوفية، وقد شملت عينة الدراسة 200 طفل يعانون من أمراض سوء التغذية من المترددين في العيادات الداخلية والمقيمين في العيادات الخارجية، وكذلك 200 طفل من وحدات الأطفال والحضانة، وقد أظهرت الدراسة انخفاضاً واضحاً في القياسات الجسمانية في حالات سوء التغذية مقارنة بالأطفال الذين لا يعانون من سوء التغذية سواء في الطول أو الوزن أو محيط الرأس، وأن الأطفال الأصحاء كان استهلاكهم للأطعمة أكبر بكثير من استهلاك الأطفال الذين يعانون من الأمراض {20}.

- دراسة آيات الدسوقي 2001، حيث هدفت الدراسة إلى بناء وتصميم برنامج غذائي تثقيفي لتنمية المعلومات والاتجاهات التغذوية لدى طالبات المرحلة الثانوية، للإفادة منه واستخدامه في مواجهة مشكلات الحياة اليومية التي تواجه الفتيات في الريف والحضر والتي تختص بالعادات الغذائية ومشكلات التغذية، وقد توصلت هذه الدراسة إلى تفوق طالبات المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في المعلومات الغذائية نتيجة لدراسة

- التعرف على مستوى الثقافة الغذائية لدى تلاميذ الأقسام النهائية من التعليم الثانوي.

- التعرف على مستوى اللياقة البدنية لدى تلاميذ الأقسام النهائية من التعليم الثانوي.

- الكشف عن نوع العلاقة بين الثقافة الغذائية واللياقة البدنية لدى تلاميذ الأقسام النهائية من التعليم الثانوي.

3. الفرضيات: تعرف الفرضية بأنها استنتاج ذكي يتوصل إليه الباحث ويتمسك به بشكل مؤقت، فهي أشبه برأي الباحث المبدئي في حل المشكلة، فوضع الفرضيات بشكل دقيق يمكن من الوصول إلى نتائج موضوعية {10}، وعليه قمنا بوضع جملة من الفرضيات تمثلت في:

- يوجد مستوى متوسط من الثقافة الغذائية لدى تلاميذ الأقسام النهائية من الطور الثانوي.

- يوجد مستوى متوسط من اللياقة البدنية لدى تلاميذ الأقسام النهائية من الطور الثانوي.

- توجد علاقة ارتباطية بين الثقافة الغذائية واللياقة البدنية لتلاميذ الأقسام النهائية من التعليم الثانوي.

4. مصطلحات الدراسة:

- **التغذية:** هي الطريقة التي يحصل بها الإنسان على الغذاء الذي يتم تناوله، والذي تجري عليه مختلف العمليات الأيضية لإنتاج الطاقة وتحريرها واستخدامها في أفعالنا الحيوية اليومية أو أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي {11}.

- **الثقافة الغذائية:** هي ذلك النسيج المتشابك من المعلومات والسلوكيات والاتجاهات الموجبة المرتبطة بالغذاء والتغذية السليمة، والتي يترجمها الفرد إلى أنماط سلوكية تدفعه إلى التفكير فيما يأكل واختيار الطعام متكامل العناصر الغذائية والمناسب لاحتياجات جسمه، ليحفي نفسه من أمراض سوء التغذية وتغيير العادات الخاطئة وتصحيح المفاهيم والعادات الغذائية المستحدثة {12}.

كما تعرف بأنها مجموعة من المفاهيم والعادات والممارسات المرتبطة بالغذاء، والتغذية التي تتوافق لدى الفرد والتي تدخل في وضعه الصحي طوال حياته، الأمر الذي أوضح أهمية تنمية الثقافة الغذائية لدى الجميع {13}.

أما إجرائياً يمكن تعريف الثقافة الغذائية بأنها طريقة التغذي واختيار الغذاء التي لها أبعاد اجتماعية وثقافية واقتصادية وصحية، من خلال تعامل الفرد مع عملية التغذية.

- **الحالة البدنية:** تعتبر أنها الحالة السليمة للفرد الرياضي من حيث كفاءة حالته الجسمانية، والتي تمكنه من استخدامها بمهارة وكفاءة خلال الأداء البدني والحركي بأفضل درجة وأقل جهد ممكن {14}.

كما تشير الحالة البدنية إلى تطور مستوى عناصر اللياقة البدنية الأساسية والضرورية للرياضي، من خلال قدرته على القيام بدوره في هذه الحياة دون إجهاد أو تعب {15}..

أما إجرائياً هي بمثابة وتصور رؤية الفرد الرياضي لمستوى لياقته البدنية التي تتشكل من العناصر التالية: القوة العضلية، التحمل، السرعة، الرشاقة، المرونة، انطلافاً من

على مجموعة من المحكمين من دكاترة وأساتذة من ذوي الخبرة والكفاءة قصد تحكيمها، وبالاعتماد على ملاحظاتهم وتوجيهاتهم قمنا بإجراء التعديلات التي اتفق عليها بعض المحكمين، بحيث تم حذف بعض العبارات وإعادة صياغة بعض العبارات الأخرى.

1-6-2-1- الثبات: وهو من أهم الركائز الأساسية لأي اختبار حيث يفترض أن يعطي الاختبار نفس النتائج تقريبا إذا أعيد استخدامه مرة أخرى على نفس الأفراد في نفس الظروف {28}.

وللتأكد من ثبات الاستبيان، قام الباحثون بالتأكد بعد الإخراج النهائي للاستبيان بتوزيعه في المرحلة الأولى على عينة قوامها عشرة تلاميذ من الأقسام النهائية من الطور الثانوي تم اختيارهم بالطريقة ألقصديه من ثانويات ولاية تلمسان (الجزائر)، وبعد أسبوع أعاد الباحثون توزيعه على نفس العينة، وبعد مقارنة النتائج الأولى والثانية أعطت تطابقا فيما بينهما وعليه تم الاستنتاج أن الاستبيان يتميز بالثبات.

الجدول رقم 01: يمثل معامل الثبات لكل محور من الاستبيان ومجموع المحاور:

المحاور	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
- المحور الأول: مقياس الحالة البدنية.	12	0.786
- المحور الثاني: استبيان الثقافة الغذائية.	12	0.827
المجموع	24	0.731

1-6-3- الموضوعية: يذكر بعض الباحثين أن الاختبار الموضوعي يقل فيه التقدير الذاتي للمحكمين، فموضوعية الاختبار تعني أن لا تتأثر بدوافعك وعرفك وقيمتك وموقفك الاجتماعي {29}.

ومن هنا تعتبر الأداة المستخدمة في الدراسة والمتمثلة في الاستبيان كانت فقراتها سهلة وواضحة كون أن الباحثين عرضوها على مجموعة من الأساتذة المحكمين قبل أن يجعلوها في صيغتها النهائية، وعلى هذا الأساس نستنتج أن الاستبيان يتميز بالموضوعية.

1-6-2- منهج الدراسة: المنهج هو عبارة عن فن التنظيم الصحيح لسلسلة من الأفكار إما من أجل الكشف عن حقيقة مجهولة أو من أجل البرهنة عن حقيقة لا يعرفها الآخرون {30}.

ولذلك استخدمنا في دراستنا المنهج الوصفي لملامته مع مشكلة الدراسة، والذي يعتمد على دراسة الظاهرة كما هي ويهتم بوصفها وصفا دقيقا، ويعبر عنها كمياً عن طريق وصف هذه الظاهرة من خلال توضيح خصائصها، وكيفية من خلال إعطاء الظاهرة وصفا رقمياً بمقدارها أو حجمها أو ارتباطها مع الظواهر الأخرى {31}، بحيث يتميز هذا المنهج بأنه يبين بيانات مفصلة عن الواقع الفعلي للظاهرة وفي نفس الوقت يقدم تفسيراً واقعياً للعوامل المرتبطة بموضوع الدراسة.

1-6-2- مجتمع الدراسة: وهو عبارة عن جميع العناصر التي لها علاقة بمشكلة الدراسة، والتي يسعى إليها الباحث من أجل تعميم النتائج عليها {32}، ويعرفه (GRAWITZ) على أنه مجموعة منتهية أو غير منتهية من العناصر المحددة مسبقاً، والتي تتركز عليها الملاحظات {33}.

ولقد تمثل مجتمع الدراسة في تلاميذ الأقسام النهائية بمرحلة

البرنامج الغذائي التثقيفي المعد {21}.

- دراسة أميرة عبد اللطيف 2002، حيث هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير البرنامج على المعلومات والممارسات الغذائية لدى الطالبات المراهقات المصابات بأنيميا نقص الحديد، حيث أسفرت الدراسة عن وجود علاقة بين تدريس التثقيف الغذائي وتنمية المعلومات الخاصة بالأنيميا والمعلومات والممارسات الغذائية السليمة لتحسن الحالة الصحية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة لنسب هيموجلوبين الدم والقياسات الجسمية والمتناول من الطعام، وذلك فيما يتعلق بعينة الدراسة {22}.

- دراسة مينا سميرو وآخرون 2012/2011، حيث هدفت الدراسة إلى قياس الحصيلة المعرفية للثقافة التغذوية وتقدير مستوى اللياقة الهوائية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية، حيث بلغت عينة الدراسة 251 طالب وطالبة مسجلين في كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية، بحيث استخدم الباحث المنهج الوصفي لملامته مع طبيعة الدراسة، وجاءت أهم نتائج الدراسة إلى وجود نقص في الثقافة التغذوية بشكل عام عند طلبة كلية التربية الرياضية، كما جاء مستوى اللياقة الهوائية متوسطا لدى الطلبة وفقا للتصنيفات العالمية للحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين، إضافة إلى عدم وجود علاقة ارتباطيه بين الثقافة التغذوية واللياقة الهوائية لدى عينة الدراسة {23}.

- دراسة أحمد حسين علي 2016، حيث هدفت الدراسة إلى معرفة علاقة الحالة البدنية بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد بالجمهورية اليمنية، بحيث استخدم الباحث المنهج الوصفي لملامته مع طبيعة الدراسة، وقد أسفرت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطيه معنوية بين الحالة البدنية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد {24}.

6. الطريقة والأدوات:

1-6-1- الدراسة الاستطلاعية: تعرف الدراسة الاستطلاعية على أنها تلك الدراسة الأولية التي تجرى قبل الدراسة الأساسية لأي بحث علمي {25}، وبالتالي فهي تعتبر الأساس الجوهري في بناء البحث كله هدفها معرفة الصعوبات والمعوقات حتى يتسنى للباحث تلافيا وعدم الوقوع فيها قبل التنفيذ {26}.

وعليه بعد إطلاع الباحثين على ما أتيج لهم من الجانب النظري الذي تمثل في الدراسات السابقة والمشابهة، والذي من خلاله تعرفنا على بعض جوانب موضوع الدراسة ودواعي اختيارنا لتلاميذ الأقسام النهائية في مرحلة التعليم الثانوي كمجتمع دراسة هذا بالنسبة للدراسة الاستطلاعية النظرية، أما الدراسة الاستطلاعية الميدانية فقد شملت عدة خطوات من أجل معرفة الأسس العلمية لأداة الدراسة المتمثل في الاستبيان (الصدق، الثبات، الموضوعية) وذلك بغية الأطمئنان على مدى صلاحية هذه الأداة، وهي كالتالي:

1-1-6- الصدق: يقصد به صلاحية الأسلوب أو الأداة لقياس ما هو مراد قياسه، أي شمول الاستبيان على كل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية، ووضوح فقراتها ومفرداتها من ناحية أخرى، بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمه {27}.

وللتأكد من صدق أداة الدراسة (الاستبيان) قام الباحثون بعرضها

ويمكن استخدامه في جميع مناج البحث العلمي (39)، ومن خلال هذا اعتمادنا على التقنيات الإحصائية التالية: النسبة المئوية، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط.

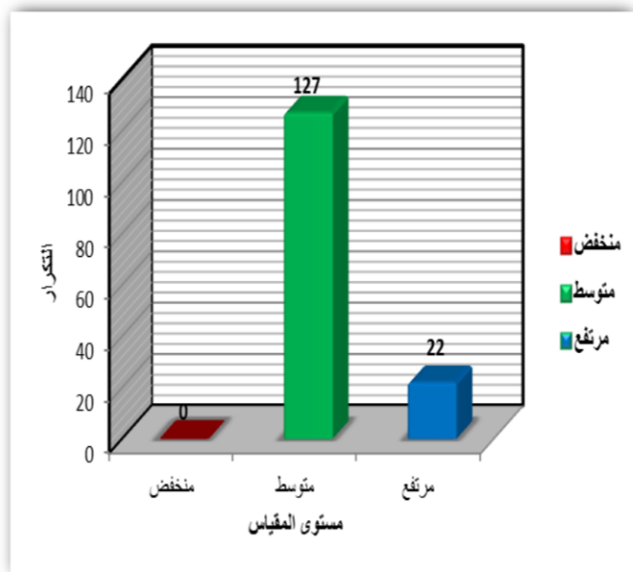
7. عرض النتائج:

1.7 الفرضية الأولى: مستوى الثقافة الغذائية لدى تلاميذ الأقسام النهائية من الطور الثانوي.

- الجدول رقم 02: يمثل مستوى الثقافة الغذائية لدى تلاميذ الأقسام النهائية من التعليم الثانوي.

التقييم	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرار	المستوى
متوسط	04.43	48.47	00%	00	منخفض
			88%	130	متوسط
			12%	30	مرتفع
			100%	160	المجموع

من خلال الجدول رقم (02) الذي يمثل مستوى الثقافة الغذائية لدى تلاميذ الأقسام النهائية من التعليم الثانوي، نلاحظ أن مستوى الثقافة الغذائية منخفض بنسبة (00%) ومتوسط بنسبة (88%) ومرتفع بنسبة (12%) لدى عينة الدراسة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، حيث بلغ المتوسط الحسابي (48.47) و الانحراف المعياري (04.43)، ومن خلال ما سبق نستنتج أن مستوى الثقافة الغذائية متوسط وفق تقييم استبيان الثقافة الغذائية.



- الشكل 01: يمثل التمثيل البياني لمستوى الثقافة الغذائية لدى تلاميذ الأقسام النهائية من التعليم الثانوي.

2.7 الفرضية الثانية: مستوى اللياقة البدنية لدى تلاميذ الأقسام النهائية من الطور الثانوي.

- الجدول رقم 03: يمثل مستوى الحالة البدنية لدى تلاميذ الأقسام النهائية من التعليم الثانوي.

التقييم	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرار	المستوى
متوسط	04.07	79.91	02%	02	منخفض
			97%	157	متوسط
			01%	01	مرتفع
			100%	160	المجموع

من خلال الجدول رقم (03) الذي يمثل مستوى الحالة

التعليم الثانوي على مستوى بعض دوائر ولاية تلمسان (الجزائر).

3-6- عينة الدراسة: يمكن تعريف العينة على أنها إجراء يستهدف تمثيل المجتمع الأصلي بحصة أو بمقدار محدود من المفردات التي عن طريقها تؤخذ القياسات أو البيانات المتعلقة بالدراسة أو البحث، وذلك بغرض تعميم النتائج التي يتم التوصل إليها من العينة على المجتمع الأصلي المسحوب منه العينة (34).

وللحصول على المعلومات من المجتمع الأصلي للبحث يتعذر علينا المسح الشامل وبذلك يتم الرجوع إلى وحدات تمثل مجتمع الدراسة، أو ما يسمى بالعينة والتي يقصد بها هي جزءا من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية، وهي تعتبر جزءا من الكل، بمعنى أن نأخذ بمجموعة من الأفراد المجتمع، على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث (35).

ولقد تم اختيارها بطريقة قصديه، حيث بلغت 160 تلميذ من الأقسام النهائية بالطور الثانوي على مستوى بعض دوائر ولاية تلمسان (الجزائر)، يمثلون المجتمع الإحصائي تمثيلا صادقا.

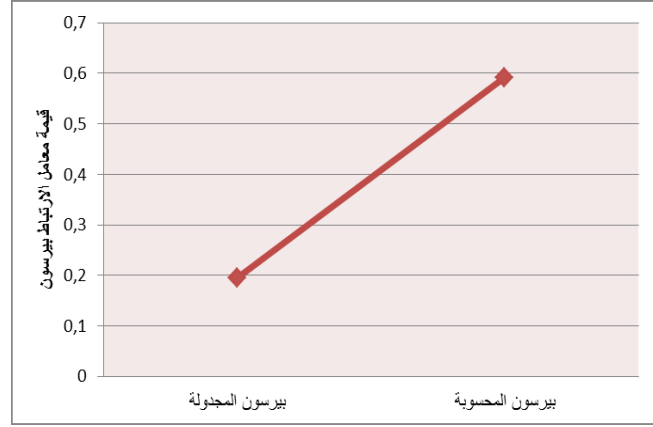
4-6- تحديد المتغيرات: تتمثل متغيرات الدراسة فيما يلي:

1-4-6 المتغير المستقل: هو ذلك المتغير الذي يؤثر في متغير آخر، أو أنه المتغير الذي يؤدي التغير في قيمته إلى أحداث تغير في قيم متغير آخر، وبعبارة أخرى المتغير المستقل هو السبب الذي يؤدي إلى حدوث ظاهرة أو تغير آخر (36)، ولتوضيح ذلك فقد تم تحديد المتغير المستقل لبحثنا والذي تمثل في الثقافة الغذائية.

2-4-6 المتغير التابع: هو المتغير الذي يحدد أثر المتغير المستقل فيه ولا يقع تحت سيطرة الباحث، وبعبارة أخرى المتغير التابع هو النتيجة (37)، وبناء على ذلك تم تحديد المتغير التابع لدراستنا والذي تمثل في الحالة البدنية.

5-6- الأدوات المستعملة: استخدمنا لجمع البيانات استبيان تكون من محورين تندرج تحته عدة عبارات، وهي تعتبر وسيلة من وسائل جمع المعلومات، وقد يستخدم على إطار واسع أو في إطار ضيق على نطاق المدرسة، وبطبيعة الحال فهو يختلف في طوله ودرجة تعقيده، ومن الأهمية أن تكون عبارات الدراسة وفرضياتها واضحة ومعرفة ليكون بالإمكان بناء الفقرات بشكل جيد (38).

6-6- الأدوات الإحصائية: إن استخدام الأدوات الإحصائية لوصف وتحليل البيانات المتحصل عليها عن طريق أداة الدراسة، يسهل الوصول إلى نتائج واضحة تعكس الإجابة عن الإشكالية المطروحة، وفي دراستنا تمت المعالجة الإحصائية بواسطة برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS.V. 24)، فكلية (SPSS) هي اختصار للمسمى (Statistical Package for Social Sciences) الكامل للبرنامج وهو البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية، أي "الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية"، وهو عبارة عن مجموعة من القوائم والأدوات التي يمكن عن طريقها إدخال البيانات التي يحصل عليها الباحث العلمي عن طريق الاختبارات أو الاستبيانات أو المقابلات أو الملاحظات، ومن ثم القيام بتحليلها (التحليل الإحصائي)، ويعتمد البرنامج الإحصائي (SPSS) على المعلومات الرقمية والحرفية كما يتميز بقدرته الكبيرة على معالجة البيانات،



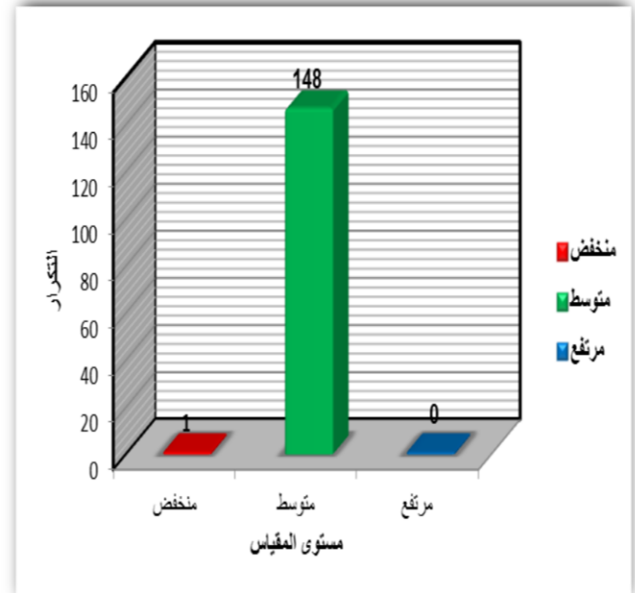
الشكل 03: يمثل التمثيل البياني لقيم بيرسون المحسوبة والمجدولة.

8. مناقشة النتائج:

1.8 مناقشة نتائج الفرضية الأولى: انطلاقاً من الجدول رقم (02) الذي يمثل مستوى الثقافة الغذائية لدى تلاميذ الأقسام النهائية بالطور الثانوي، حيث بلغت النسبة المئوية للثقافة الغذائية على الترتيب التالي (منخفض 00%، متوسط 88%، مرتفع 12%) وبمتوسط حسابي قدر ب (48.47) وانحراف معياري الذي قدره (04.43)، بمعنى أن المستوى العام للثقافة الغذائية جاء بدرجة متوسطة وهذا راجع لعدة أسباب تكمن كون أن التلاميذ في هذه المرحلة يكونون فيها عرضة لتناول الوجبات السريعة في أغلب الأحيان إلى جانب المشروبات الغازية والحلويات، وجميعها تحتوي على كميات كبيرة من السكر والسعرات الحرارية والدهون والتقليل من تناول الفواكه والخضراوات وما يمكن أن يكون لذلك من أثر سيء على صحتهم العامة على المدى الطويل، وكما هو معلوم أن للعادات الغذائية السيئة في الصغر يترتب عنها مشاكل صحية كثيرة كأمراض القلب والسكري والسمنة، ولعل من المفيد أن نؤكد على أن من أهم العوامل المؤثرة على اكتساب نمط غذائي سيئ لدى التلاميذ ما يحدث في المنزل من الأباء والأمهات من تناول للأطعمة الغير صحية وما يكتسبه التلميذ من أصدقائه مع عدم إغفال ما للإعلانات من تأثير واضح ولموس على اختيار الأغذية المتناولة.

وفي هذا السياق يشير محمد الحماحي {40} أن عدم الإلمام بالثقافة الغذائية إلى جانب العادات الغذائية زيادة الإنفاق على الغذاء الذي يحتوي على سعرات حرارية عالية ومنخفض القيمة الغذائية كل ذلك يؤدي إلى البدانة، وبما لا يدع مجالاً للشك أن زيادة الدهون في الجسم تؤدي إلى السمنة مما يؤثر سلباً على الأداء في العديد من الأنشطة الرياضية كون أن الدهون الزائدة ليس دور إيجابي في إنتاج الطاقة {41}، كما أشارت النتائج أن العادات الغذائية عند المراهقات تميزت بعدم انتظام الوجبات ومعظمهن يتجاهلن وجبة الإفطار وكذلك الوجبات المدرسية بينما معظمهن يتناولن وجبة العشاء، ومع ذلك فإن تناول الوجبات السريعة والخفيفة كانت شائعة بين المراهقات {42}، مما يدل على أن معظم الأطفال يتجنبون فطور الصباح بسبب النهوض المتأخر من النوم أو عدم اهتمام الأم بتحضير الوجبة الصباحية {43}، ومن هنا نستنتج أن الفرضية قد تحققت وبيئت أن هناك مستوى متوسط للثقافة الغذائية لدى عينة الدراسة وتفسيرا لذلك يمكن القول أنه خطأً من النوع الأول الذي يجزم برفض الفرض الصفري بينما هو صحيح وقبول الفرض البديل بينما هو خاطئ.

البدنية لدى تلاميذ الأقسام النهائية من التعليم الثانوي، نلاحظ أن مستوى الثقافة الغذائية منخفض بنسبة (02%) ومتوسط بنسبة (97%) ومرتفع بنسبة (01%) لدى عينة الدراسة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، حيث بلغ المتوسط الحسابي (79.91) والانحراف المعياري (04.07)، ومن خلال ما سبق نستنتج أن مستوى الحالة البدنية متوسط وفق تقييم مقياس الحالة البدنية.



الشكل 02: يمثل التمثيل البياني لمستوى الحالة البدنية لدى تلاميذ الأقسام النهائية من التعليم الثانوي.

3.7 الفرضية الثالثة: توجد علاقة ارتباطية بين الثقافة الغذائية واللياقة البدنية تلاميذ الأقسام النهائية من التعليم الثانوي.

- الجدول رقم 04: يمثل العلاقة بين الثقافة الغذائية والحالة البدنية لدى تلاميذ الأقسام النهائية من التعليم الثانوي.

الشعبة	عدد العينة	قيمة بيرسون المحسوبة	قيمة بيرسون المجدولة
الثقافة الغذائية	160	0.593	0.197
الحالة البدنية	160		
درجة الحرية	مستوى الدلالة	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
157	0.05	0.000	دالة إحصائية

من خلال الجدول رقم (04) الذي يمثل العلاقة بين الثقافة الغذائية والحالة البدنية لدى تلاميذ الأقسام النهائية من التعليم الثانوي، نلاحظ أن قيمة بيرسون المحسوبة بلغت (0.593) وهي أكبر من قيمة بيرسون المجدولة والبالغة (0.197) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (157) وهي دالة إحصائية، بالإضافة إلى القيمة الاحتمالية التي جاءت قيمتها (0.000) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا ما يدل على أنها دالة إحصائية، ومن خلال ما سبق ذكره نستنتج أن هناك علاقة ارتباطية بين الثقافة الغذائية والحالة البدنية لدى تلاميذ السنة الثالثة من الطور الثانوي

3.8 مناقشة نتائج الفرضية الثالثة: انطلاقاً من الجدول رقم (04) الذي يمثل العلاقة بين الثقافة الغذائية والحالة البدنية لدى تلاميذ الأقسام النهائية بالطور الثانوي، حيث بلغت قيمة بيرسون المحسوبة (0.539) وهي أكبر من قيمة بيرسون الجدولة التي بلغت (0.197) عند مستوى الدلالة (0.05) عند درجة الحرية (157) مما يدل على أنها دالة إحصائياً، بمعنى أن بذل أي مجهود رياضي يزيد من استهلاك الطاقة المخزونة في جسم الإنسان بحيث يكون هذا الاستهلاك حسب طبيعة وشدة النشاط البدني الرياضي الممارس، وبالتالي يجب تعويض هذه الطاقة المستهلكة عن طريق الغذاء الذي يعتبر مصدر هذه الطاقة ومنه تأتي أهمية الغذاء وعلاقته بالحالة البدنية، فالغذاء المتكامل والمتوازن له تأثيرات إيجابية في عملية النمو وزيادة اللياقة البدنية ولا ننسى المقاومة الطبيعية للأمراض، وعليه نستنتج أن الفرضية قد تحققت من خلال وجود علاقة ارتباطية بين الثقافة الغذائية والحالة البدنية لدى عينة الدراسة وتفسيرا لذلك يمكن القول أنه خطأ من النوع الأول الذي يجزم برفض الفرض الصفري بينما هو صحيح وقبول الفرض البديل بينما هو خاطئ.

ومنه اتفقت نتائج الفرضية الثالثة مع دراسة أحمد حسين علي سنة 2016 حيث هدفت الدراسة إلى معرفة علاقة الحالة البدنية بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد بالجمهورية اليمنية، بحيث استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته مع طبيعة الدراسة، وقد أسفرت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية معنوية بين الحالة البدنية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد.

9. الخلاصة:

وفي الأخير يمكن القول أن موضوع الثقافة الغذائية من الموضوعات التي تثير اهتمام الباحثين في مختلف التخصصات كان لا بد عند دراسة هذا الموضوع تحصيل المعلومات الكثيرة عن ثقافة الناس بما في ذلك فهم عاداتهم الغذائية، ولما كان الفرد هو أساس المجتمع انعكست صحته وسلامته على كيان المجتمع، حيث أنها لا تعني خلو الفرد من الأمراض فقط ولكنها تكتمل باكتمال الكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية، فسلامة الفرد وتمتعته بجسم سليم وأداء جميع أعضاء الجسم لوظائفها الحيوية بكفاءة فإنها تمكنه من القدرة على العمل بكفاءة ومهارة والتمتع بأوجه الحياة بصورتها الطبيعية، وباعتبار التلاميذ في مرحلة التعليم الثانوي من الفئات ذات الأهمية البالغة لكونها تشمل قطاعاً كبيراً من أبناء المجتمع كان لا بد من الاهتمام بهذه الفئة من الناحية التغذوية نظراً لارتفاع احتياجاتهم من العناصر الغذائية الأساسية والبنائية، وذلك لسرعة نموهم الجسماني وحدوث العديد من التغيرات الفسيولوجية والعقلية والنفسية في مرحلة المراهقة.

ومن هنا لا شك أن لكل دراسة هدف تسعى إلى تحقيقه وذلك من خلال استخدام المنهج العلمي للوصول إلى الحقائق للإجابة على تساؤلات الدراسة المطروحة في الإشكالية وبالتالي التحقق من مدى صحة الفروض المقترحة في بداية الدراسة، ومن خلال دراستنا والتي من خلالها بحثنا عن الإجابة على التساؤلات التي طرحت في الإشكالية

وهذا ما أكدته دراسة ثناء أبو العينين سنة 1998، التي هدفت الدراسة إلى التعرف على العوامل المؤثرة في سوء التغذية بين أطفال المناطق الريفية بمحافظة المنوفية، وكانت أهم النتائج المتوصل إليها هي انخفاض في واضح في القياسات الجسمية كالطول والوزن ومحيط الرأس في حالات سوء التغذية، وأن الأطفال الأصحاء كان استهلاكهم للأطعمة أكبر بكثير من استهلاك الأطفال الذي يعانون الأمراض.

2.8 مناقشة نتائج الفرضية الثانية: انطلاقاً من الجدول رقم (03) الذي يمثل مستوى الحالة البدنية لدى تلاميذ الأقسام النهائية بالطور الثانوي، حيث بلغت النسبة المئوية للحالة البدنية على الترتيب التالي (منخفض 02%، متوسط 97%، مرتفع 01%) وبمتوسط حسابي قدر ب(79.91) وانحراف معياري الذي قدره (04.07)، بمعنى أن المستوى العام للحالة البدنية جاء بدرجة متوسطة وهذا راجع إلى أن التلاميذ في هذه المرحلة معرضون إلى انخفاض في مستوى اللياقة البدنية وزيادة مؤشر كتلة الجسم وهو أمر شائع بين المراهقين في أنحاء العالم، ويرجع ذلك إلى التقدم التكنولوجي وانتشار المركبات الإلكترونية التي أدت إلى ضعف النشاط البدني لدى التلاميذ وتوجههم نحو ممارسة الأنشطة والهوايات الإلكترونية كاستخدام الكمبيوتر والهواتف الذكية في ظل انتشار الانترنت وسهولة الوصول إليها، وهذا ما أشار إليه بهاء الدين سلامة في أن أنماط الحياة اليومية قد أجبرت الفرد العادي على قضاء معظم أوقاته جالساً لا يتحرك على الرغم من حب الإنسان للحركة والنشاط، وقد شجع على ذلك استخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة في الحياة اليومية التي تعد سبباً في تقليل الحركة لدى الإنسان وتبعده عن أي جهد بدني لقضاء معظم احتياجاته اليومية (44).

وعليه حذرت عدة دراسات من المشاكل التي تواجه المراهقين بسبب انخفاض ونقص اللياقة البدنية وشددت الحرص على ممارسة النشاط البدني الرياضي بمعدل ثلاثين دقيقة في اليوم، نظراً كون النشاط الرياضي والحركة لهما دور كبير في الحد من زيادة الوزن ورفع مستوى النشاط، فقد أظهرت دراسة أجريت في مدينة بال تيمور أكبر مدن ولاية ميريلاند الأمريكية أن المراهقين في وقتنا الحالي لديهم مستويات منخفضة جداً من النشاط البدني في حين أن أكثر من نصفهم لا يقومون بالحد الأدنى من النشاط البدني الرياضي اللازم، ونتيجة لذلك أصبحت السمنة متفشية بشكل ملحوظ في الولايات المتحدة الأمريكية من خلال معاناة الأطفال والمراهقين من الوزن الزائد في كامل البلاد، ومن هنا نستنتج أن الفرضية قد تحققت من خلال أن هناك مستوى متوسط للحالة البدنية لدى عينة الدراسة السابقة الذكر، وتفسيرا لذلك يمكن القول أنه خطأ من النوع الأول الذي يجزم برفض الفرض الصفري بينما هو صحيح وقبول الفرض البديل بينما هو خاطئ.

وقد اتفقت نتائج الفرضية الثانية مع دراسة مينا سمي وأخرون 2012/2011 حيث هدفت الدراسة إلى قياس الحصيلة المعرفية للثقافة التغذوية وتقدير مستوى اللياقة الهوائية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية، بحيث استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته مع طبيعة الدراسة، وجاءت أهم نتائج الدراسة إلى وجود نقص في الثقافة التغذوية بشكل عام عند طلبة كلية التربية الرياضية، كما جاء مستوى اللياقة الهوائية متوسطاً لدى الطلبة وفقاً لتصنيفات العالمية للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، إضافة إلى عدم وجود علاقة ارتباطية بين الثقافة التغذوية واللياقة الهوائية لدى عينة الدراسة.

- [2]- لولو جيد، كوثر كوجك (1989)، صفحات 463-464.
- [3]- دوني كوش (2002)، مفهوم الثقافة في العلوم الاجتماعية – ترجمة قاسم المقداد، دمشق- منشورات اتحاد كتاب العرب، صفحة 07.
- [4]- مصطفى عوض (2005)، صفحة 158.
- [5]- Clark 1987, Nutrition DuSportive.
- [6]- المولى موفق المجيد (2009)، الإعداد الوظيفي في كرة القدم (فسولوجيا، مناهج، تخطيط) الطبعة الثالثة، القاهرة – دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- [7]- سمير أحمد عبد المجيد (2006)، تغذية الفئات الخاصة – الطبعة الأولى، الإسكندرية – مكتبة بستان المعرفة.
- [8]- محمد الحماحي (2000)، التغذية والصحة للحياة الرياضية، القاهرة – مركز الكتاب للنشر.
- [9]- محمد حسن علاوي (1998)، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين – الطبعة الأولى، القاهرة – مركز الكتاب للنشر.
- [10]- عامر قنديلجي (2008). البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات التقليدية والإلكترونية (أسسه-مفاهيمه-أساليبه-أدواته). عمان: دار المسيرة للنشر، الصفحة 67.
- [11]- أ.د غصون فاضل (2020)، التغذية والنشاط الرياضي، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – الجامعة المستنصرية، صفحة 01.
- [12]- سعيد حامد، زينب عاطف (2016).
- [13]- عزمي محمد (20 مارس 2024)، يأكل الإنسان لثلاث اعتبارات، مقال منشور في الموقع (<http://drmaqdy.nazih>).
- [14]- محمد رضا الوقاد (2003)، التخطيط الحديث في كرة القدم – الطبعة الأولى، القاهرة – مركز الكتاب للطباعة والنشر والتوزيع، صفحة 143.
- [15]- من إعداد مدرسي المادة (بدون سنة)، اللياقة البدنية للطالبات في المرحلة الثالثة، ديالي - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، صفحة 04.
- [16]- بلحاج فروجة (2011)، التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بدافعية التعلم لدى المراهق المتمدرس في التعليم الثانوي، رسالة ماجستير، جامعة مولود مهدي – تيزي وزو (الجزائر)، صفحة 105.
- [17]- حامد عبد السلام زهران (2001)، علم النفس والنمو والطفولة – الطبعة الخامسة، القاهرة – عالم الكتاب، صفحة 323.
- [18]- حاتم آدم (2005)، الصحة النفسية للمراهقين، مصر - مؤسسة إقرأ، صفحة 14.
- [19]- أحسن بوبازين (2009)، سيكولوجية الطفل والمراهق- الطبعة الأولى، دار المعرفة، الصفحة 95.
- [20]- ثناء عبد الرحيم أبو العينين إبراهيم (1998)، العوامل المؤثرة على سوء التغذية بين أطفال المناطق الريفية بمحافظة المنوفية، رسالة ماجستير، كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية.
- [21]- آيات إبراهيم الدسوقي عبيد (2001)، تأثير برنامج غذائي تثقيفي على المعلومات والاتجاهات الغذائية لطالبات المدارس الثانوية بمحافظة المنوفية، رسالة ماجستير، كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية.
- قصد معرفة الثقافة الغذائية وعلاقتها بالحالة البدنية لدى تلاميذ الأقسام النهائية بالطور الثانوي، ومن خلال المعالجة الإحصائية للبيانات توصلنا إلى الاستنتاجات التالية:
- * مستوى الثقافة الغذائية جاء متوسطا لدى تلاميذ الأقسام النهائية بالطور الثانوي، لاعتبارات عدة أهمها العادات الغذائية التي يكتسبونها من البيئة التي يعيشون فيها وخاصة الأسرة، إضافة إلى التغذية المدرسية التي لا تعتمى بالوجبات الغذائية الصحية والثقافة الغذائية لدى التلاميذ.
- * مستوى الحالة البدنية جاء متوسطا لدى تلاميذ الأقسام النهائية بالطور الثانوي، ويعود السبب إلى أنماط الحياة اليومية للإنسان المعاصر التي قل فيها النشاط والحركة بسبب وسائل التكنولوجيا الحديثة.
- * توجد علاقة بين الثقافة الغذائية والحالة البدنية عند تلاميذ السنة الأقسام النهائية من الطور الثانوي، بحيث أن الغذاء له دور مهم في زيادة القوة العضلية والتحمل العضلي، كما أن الإلمام بالثقافة الغذائية والالتزام بالعادات الغذائية السليمة من العوامل التي تساعد على رفع مستوى الكفاءة البدنية وزيادة سرعة الاستشفاء.
- وعليه إن هذه الدراسة كانت بمثابة الرحلة العلمية الممتعة للارتقاء بموضوع البحث، ولكننا لا نستطيع أن نقول أنه بحث شامل ويتصف بالكمال لأن كل شيء ناقص ويحتاج إلى المزيد والمزيد ليصل إلى مستوى مرتفع من العلم والمعرفة، لذا يبقى المجال مفتوحا للبحث فيه والتعمق في دراسته من جوانب أخرى ومن شتى الزوايا.
- 10. التوصيات والاقتراحات:**
- من خلال المعطيات والنتائج التي تحصلنا عليها من هذه الدراسة فإنه وجب علينا الخروج ببعض التوصيات إلى كل المسؤولين سواء في قطاع التربية والتعليم أو إلى المجتمع الجزائري، وذلك من أجل الأخذ بعين الاعتبار أهمية الثقافة الغذائية والدور الذي تلعبه تنمية اللياقة البدنية من خلال رعايتها وعدم تهميشها، وعليه يوصي الباحثون بما يلي:
- الاهتمام بنشر الثقافة الغذائية بين التلاميذ لماله من أهمية في مرحلة التعليم الثانوي.
 - الاهتمام بموضوع الثقافة الغذائية والعمل على إدخاله ضمن المناهج التعليمية بالمؤسسة التربوية.
 - ضرورة زيادة النشاط البدني المعتاد وإعطاء التلاميذ مسافات من شأنها زيادة مستوى اللياقة البدنية.
 - الاهتمام بتنفيذ الأنشطة المختلفة في المؤسسات التربوية وذلك من أجل تشجيع التلاميذ على الحركة والتفكير واكتساب العادات السليمة.
- 11. المصادر والمراجع:**
- [1]- علي جلال الدين (2005)، الصحة الشخصية والاجتماعية للتربية البدنية والرياضية، القاهرة – مركز الكتاب للنشر.

- [22]- أميرة عبد اللطيف عبد العظيم عبد اللطيف (2002).
- [23]- مينا سميير مشعل، وليد أحمد الرحاحلة، معاذ فخري بطاينة. (2012/2011)، قياس الحصيلة المعرفية للثقافة التغذوية وتقدير مستوى اللياقة الهوائية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية، الأردن - دراسات العلوم التربوية، المجلد 39- العدد الثاني، الصفحات 393/380.
- [24]- أحمد حسين علي (2016)، علاقة الحالة البدنية بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد بالجمهورية اليمنية، مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، المجلد 02- العدد الأول، الصفحات 23/07.
- [25]- الأستاذ خالد عبد السلام. (العام الدراسي 2020/2019). محاضرة في مقياس منهجية البحث العلمي لطلبة السنة الثانية أرفوفونيا. جامعة فرحات عباس سطيف : كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم علم النفس وعلوم التربية والأرفوفونيا، الصفحة 04.
- [26]- عامر سعيد وأيمن هاني، الجبوري الخيكاني. (2016). المرشد في كتابة الرسائل والأطاريح العلمية. دار ضياء للطباعة والتصميم النجف الأشرف، الصفحة 192.
- [27]- فاطمة عوض صابر، ميرفت علي خفاجة. (2002). أسس ومبادئ البحث العلمي. الإسكندرية، مصر : مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الصفحة 168/167.
- [28]- أحمد محمد عبد الرحمن. (2011). تصميم الاختبارات (أسس نظرية وتطبيقات علمية). عمان، الأردن: دار أسامة للنشر والتوزيع، الصفحة 94.
- [29]- صلاح قنصوه. (2007). الموضوعية في العلوم الإنسانية. القاهرة، مصر : دار التنوير للطباعة والنشر والتوزيع، الصفحة 65.
- [30]- بوداود عبد اليمين. (2010). المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية، الصفحة 26.
- [31]- الدليمي عصام حسن وصالح، علي عبد الرحيم. (2014). البحث العلمي أسسه ومناهجه، الطبعة 01. عمان، الأردن : الرضوان للنشر والتوزيع، الصفحة 190.
- [32]- مهدي محمد جواد محمد أبو عال. (2018/10/23). مجتمع البحث وعينته، كلية التربية الأساسية قسم العلوم. العراق: شبكة جامعة بابل.
- [33]- موريس أنجرس. (2004). منهجية البحث العلمي، ترجمة بوزيد صحراوي وآخرون. الجزائر: دار القصة للنشر، الصفحة 928.
- [34]- محمد نصر الدين رضوان. (2003). الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية الرياضية، ط 01. القاهرة: دار الفكر العربي، الصفحات 17/14.
- [35]- رشيد زرواتي. (2007). مناهج البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط 01. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية، الصفحة 334.
- [36]- الأستاذة بوحدي هنيدي. (بدون سنة). محاضرة في مقياس منهجية البحث العلمي. جامعة الجزائر: قسم علوم الأرفوفونيا.
- [37]- د. فيصل نوبوة. (2021/2020). محاضرة في مقياس تحليل البيانات الصحفية. جامعة محمد بوضياف - المسيلة: كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم علوم الإعلام والاتصال.
- [38]- د. منذر الضامن. (2007). أساليب البحث العلمي. عمان: دار المسيرة للنشر.
- [39]- م. أوسام خالد ذنون. (2019). محاضرات في برنامج (Spss) لطلبة الصف الرابع في قسم العلوم التربوية والنفسية الخاصة ببحوث التخرج. جامعة الموصل: كلية العلوم الإنسانية، قسم العلوم النفسية والتربوية، الصفحة 01.
- [40]- محمد الحماحي (2000)، التغذية والصحة للحياة الرياضية، القاهرة - مركز الكتاب للنشر.
- [41]- محمد نصر الدين رضوان (1998)، طرق قياس الجهد البدني في الرياضة، مصر - مركز الكتاب للنشر.
- [42]- Paul Anthony Samuelson- William D. Nordhaus (2000), *Economica*.
- [43]- عفاف حسين صبيحي (2004)، التربية الغذائية والصحية، جامعة حلوان - مجموعة النيل العربية.
- [44]- بهاء الدين سلامة (2002)، الصحة الرياضية والمحددات الفسيولوجية للنشاط الرياضي، القاهرة - دار الفكر العربي.