

**دليل تربيوي للوالدين لتنمية وعي طفل الروضة
بالسلوكيات الصحية الشخصية والغذائية
في ظل جائحة كورونا**

إعداد

أ/ فاطمة سيد أحمد محمد دراز

إشراف

أ.د/ إيناس سعيد عبد الحميد الشتيحي

أستاذ أصول تربية الطفل
وعميد كلية التربية للطفولة المبكرة
جامعة المنوفية

المستخلص

تهدف هذه الدراسة إلى تصميم دليل تربوي لتنمية السلوكيات الصحية الإيجابية لطفل الروضة حيث يوضح أهم السلوكيات الصحية وطبيعة طرق تقديمها للطفل، أيضا التعرف على الغذاء الصحي السليم اللازم لهذه المرحلة العمرية، والواجب على الوالدين معرفتها للوقاية من فيروس كورونا المستجد (COVID-19) عن طريق تطبيق هذا الدليل على الأطفال بما يسهم بشكل مباشر في تحسين مستوى ممارسة بعض السلوكيات الصحية الإيجابية عند أطفال الرياض، وتعتمد الدراسة على كل من (المنهج الوصفي، المنهج شبه التجريبي) فالمنهج الوصفي يعتمد على جمع البيانات من مصادرها؛ لملاءمته لطبيعة هذه الدراسة وأهدافها؛ والمنهج شبه التجريبي؛ لتطبيق الدليل على عينة الدراسة وإعتمدت في التطبيق على عينة من أولياء الأمور بقاعة واحدة في مدرسة الرافعي الرسمية للغات بطنطا بمحافظة الغربية والبالغ عددهم (٣٣) ولي أمر سوف تعتمد الباحثة في الدراسة الحالية على مقياس لبعض السلوكيات الصحية الشخصية والغذائية لأطفال الرياض (إعداد الباحثة) وكذلك دليل تربوي يساعد الوالدين في تنمية وعي أطفالهم بالسلوكيات الصحية الشخصية والغذائية السليمة اللازمة للمحافظة على صحة أطفالهم خاصة في ظل ما نمر به من تداعيات لجائحة كورونا وقد أسفرت نتائج البحث أنه توجد فروق ذات دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة في مقياس السلوكيات الصحية الإيجابية والدرجة الكلية لصالح المجموعة التجريبية توجد فروق ذات دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في مقياس السلوكيات الصحية الإيجابية يوجد تأثير دال إحصائياً للدليل المستخدم في تنمية وعي أطفال الروضة بالسلوكيات الصحية في ضوء تداعيات جائحة كورونا لدى أفراد المجموعة التجريبية.

الكلمات المفتاحية: دليل تربوي، السلوكيات الصحية، جائحة كورونا.

Abstract

This study aims to design an educational guide to develop positive healthy behaviors for kindergarten children, as it explains the most important healthy behaviors and the nature of the methods for presenting them to the child, also identifying the proper healthy food necessary for this age stage, That parents must know to prevent the new Corona virus (COVID-19) by applying this guide to children in a way that contributes directly to improving the level of practicing some positive health behaviors among kindergarten children. The study is based on both (the descriptive approach and the semi-automatic approach). Experimental) The descriptive approach depends on collecting data from its sources. Due to its suitability to the nature and objectives of this study; The quasi-experimental method; To apply the evidence to the study sample it relied on a 'In the application Rafi'i Official Language School in -sample of parents in one hall in Al In the current study, the (٣٣). Tanta, Gharbia Governorate, who numbered researcher will rely on a measure of some personal health and nutritional behaviors for kindergarten children (prepared by the researcher), as well as behaviors for kindergarten an educational guide that helps parents in Developing their children's awareness of the proper personal health and nutritional behaviors necessary for the repercussions to maintain their children's health, especially in light of the repercussions of the Corona pandemic. The results of the research have resulted in There are statistically significant differences between the average scores of the experimental and control group in the positive health behaviors scale and the total score in favor of the experimental group. There are statistically significant differences between the average scores of the measurements in the positive health -and post -experimental group in the pre- statistically significant effect of the guide used in behaviors scale. There is a statistically significant effect on the awareness of behaviors Health behaviors in light of the repercussions of the Corona pandemic among members of the experimental group

Key words: educational guide, Healthy behaviors and corona pandemic.

أولاً: مقدمة البحث:

إن مرحلة الطفولة من المراحل المهمة في حياة الإنسان إن لم تكن هي أهم مرحلة وذلك لأنها هي الفترة التي يتحدد فيها شخصيته بكل جوانبها الجسمية والعقلية والاجتماعية والنفسية وهي أيضا الفترة التي يكتسب فيها الفرد سلوكياته التي سيكون عليها في المستقبل لذلك فقد اهتمت الدول المتقدمة اهتماما كبيرا بمرحلة رياض الأطفال لأنها بداية تقدم أي مجتمع.

وتعد صحة الفرد من المقومات الأساسية للمجتمع، فهي مطلب من مطالب الحياة، شأنها في ذلك شأن الغذاء والسكن والثقافة والتعليم وغيرها، وفي نفس الوقت ضرورة من ضروريات التنمية، فالإنسان الذي تتكامل له صحة نفسية وجسمية هو الإنسان القادر على العمل والإنتاج وتحقيق أهداف التنمية وتعد المحافظة على الصحة من أهم أهداف الإنسان في الحياة لأنها السبيل إلى استمتاعه بالرضا والرفاهية والتحرر من خوف المرض. (راندا الديب، إكرام حموده، ٢٠١٢)

لذلك تولي الدول المتقدمة كل الاهتمام بالرعاية الصحية والوقائية لأفرادها خاصة الأطفال من خلال تطوير وتحديث برامج التربية التي تعد وسيلة كل مجتمع لإعداد أطفاله حسيا وعقليا وصحيا وأخلاقيا حتى تهيئهم التهيئة الصالحة التي تعود بالفائدة على أنفسهم وعلى مجتمعهم خاصة أن هؤلاء الأطفال هم الثروة البشرية والقومية القادرة على العمل والإنتاج والتطوير في المستقبل (فهد بندر الشمري، ٢٠١٩)

وإذا كان هناك ما يشير إلى وجود مشكلات عديدة تتعلق بالصحة الجسمية والنفسية والعقلية للأفراد، كما أوضحت بعض السجلات الطبية والصحية العامة لقطاع كبير من الأفراد فإن (منيرة الطبلاوي، ٢٠٠٣) تشير إلى أن هذا الأمر يرتبط بطبيعة التربية الصحية المقدمة للأفراد منذ الصغر، وعليه فإن انخفاض المستوى الصحي في المجتمع يؤدي إلى عدم معرفة الفرد كيف يسلك السلوك الصحي السليم وهو ما أسمته بالأمية الصحية .

وإذا كان الاهتمام بالصحة مهم فإنه يكون أكثر أهمية في مراحل الطفولة الأولى وبشكل أكثر تحديدا منذ أن يبدأ الطفل الاتصال بمجتمعة الأكبر والأكثر عددًا (الروضة) حيث أنه من أهم أهداف مرحلة رياض الأطفال هو العناية بصحة أطفالها وتوفير الرعاية الصحية، وفي رياض الأطفال يجد الطفل نفسه في موقف تبدأ في علامات النمو العصبي والبدني والنفسي في الظهور

ومن ثم فهو يحتاج إلى رعاية خاصة وانتباه شديد لذا يجب أن تكون الروضة بيئة مواتية للنمو الصحي السليم حيث يقضى فيها الأطفال معظم أوقات يقظتهم ويتفاعلون مع زملائهم ومعلماتهم (منيرة الطبلوي، ٢٠٠٣)

كما تشير دراسة كلا من (راندا الديب، ٢٠١٤) و(نجلاء عبدالحكيم، ٢٠٢١) إلى أهمية التوعية بالسلوكيات الصحية والتربية الوقائية في أن المشكلات الصحية التي قد يتعرض لها الطفل ترجع إلى عدم الوعي بالسلوك الصحي السليم الذي يجنبه الإصابة بالأمراض والوقاية من تأثيراتها على صحة الفرد لذلك فإن التربية الوقائية يجب أن تتضمن زيادة وعي الطفل من المعارف والمهارات والاتجاهات الإيجابية التي تحميه من المخاطر الصحية والنفسية

ومع ظهور العديد من الأمراض والمشكلات والإصابات المرضية الطارئة على المجتمع مثل ظهور فيروس كورونا الذي يصيب الكبار والأطفال على حد سواء كان من الضروري تنمية السلوكيات الصحية والوعي الصحي لما له من أهمية عظيمة في حياتنا وفي حياة الأطفال خاصة لأنهم عرضة للإصابة بهذا الفيروس في أي وقت وفي أي مكان (عبد إبراهيم، ٢٠٢١)

أسئلة الدراسة:

السؤال الرئيسي الذي تحاول الدراسة الإجابة عليه هو:

- ما التصور المقترح لدليل تربيوي للوالدين بدورهم في تنمية السلوكيات الصحية الشخصية والغذائية لطفل الروضة في ضوء تداعيات جائحة كورونا؟

ويتفرع من هذا السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية التالية:

١. ما أهم السلوكيات الصحية الشخصية والغذائية التي يجب تنميتها لدى أطفال الروضة من وجهة نظر السادة الخبراء؟

٢. ما دواعي ومبررات توعية الوالدين بدورهم في تنمية السلوكيات الصحية الشخصية والغذائية؟

٣. ما الإجراءات الإحترازية الواجب على الوالدين معرفتها في ظل انتشار فيروس كورونا؟

٤. ما مكونات الدليل المقترح لتوعية الوالدين بدورهم في تنمية السلوكيات الصحية الشخصية والغذائية لطفل الروضة؟

هدف الدراسة:

تسعى الدراسة إلى تصميم دليل تربوي لتوعية الوالدين بدورهم في تنمية السلوكيات الصحية الشخصية والغذائية لطفل الروضة حيث يوضح أهم السلوكيات الصحية وطبيعة طرق تقديمها للطفل، والتعرف على الأمراض المعدية وكيفية الوقاية منها، أيضا التعرف على الغذاء الصحي السليم اللازم لهذه المرحلة العمرية والواجب على الوالدين معرفتها للوقاية من فيروس كورونا المستجد (COVID-19) عن طريق تطبيق هذا الدليل على أولياء الأمور بما يسهم بشكل غير مباشر في تحسين مستوى ممارسة بعض السلوكيات الصحية الشخصية والغذائية عند أطفال الرياض وذلك من خلال:

- التعرف على مدى وعي أولياء الأمور بالسلوكيات الصحية الشخصية والغذائية التي يجب أن يعرفها الطفل.
- وضع دليل تربوي مقترح لأولياء الأمور لتنمية وعي أطفالهم بالسلوكيات الصحية الشخصية والغذائية.
- قياس فاعلية الدليل التربوي المقترح لأولياء الأمور لتنمية وعي أطفالهم بالسلوكيات الصحية الشخصية والغذائية في ظل جائحة كورونا.

أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية الدراسة الحالية في جانبين:

١- الأهمية النظرية:

- تأتي أهمية هذه الدراسة من أهمية الفئة المستهدفة وهي الوالدين لمساعدتهم على تحقيق أدوارهم بكفاءة بما يؤثر في تحسين ممارسات الطفل الصحية في ظل جائحة كورونا ويسهم في التغلب على بعض السلوكيات الصحية السلبية التي يقوم بها أطفال الرياض.
- الإهتمام بكل ما هو جديد من أساليب وأدوات لتنمية وتعديل السلوكيات الصحية الشخصية والغذائية لطفل الروضة.
- الإهتمام بالموضوع نفسه وهو تنمية السلوكيات الصحية الشخصية والغذائية لطفل الروضة وإكسابه السلوكيات الجيدة التي تساعده في التعامل وقت الأزمات والجوائح.

- تعد هذه الدراسة استجابةً لما قدمته بعض الدراسات السابقة من توصيات حول حاجة البيئة المصرية لإثرائها يمثل هذه الدراسة كحلقة مكملة للدراسات السابقة في مجال تربية الطفل عامة ومجال الاهتمام بصحة الطفل على وجه التحديد وخاصة في ظل جائحة كورونا.
- هي محاولة علمية للتغلب على المعوقات التي تحد من فاعلية عدم تواجد الأطفال بصفة مستمرة بالروضات
- يتزامن طرح هذا الدليل المقترح مع الجهود المبذولة نحو الارتقاء بصحة المواطنين وخاصة الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة.

٢- الأهمية التطبيقية:

- إعداد دليل تربيوي لأولياء الأمور يعمل على تنمية وعي أطفالهم بالسلوكيات الصحية الشخصية والغذائية التي تبدأ من مرحلة رياض الأطفال حتى يساعدهم في مواجهة الأزمات والجوائح التي تأتي دون سابق إنذار.
- تساعد هذه الدراسة أولياء الأمور في تحقيق الأهداف المرجوة منهم بزيادة السلوكيات الصحية الشخصية والغذائية لدى أطفالهم.
- لن تقتصر الدراسة فقط على إعداد دليل تربيوي لأولياء الأمور حتى يستطيعوا تنمية وعي أطفالهم بالسلوكيات الصحية الشخصية والغذائية في ظل جائحة كورونا، بل ستطبق الدراسة الحالية للتحقق من فاعلية هذا الدليل على أداءات الأطفال.
- تستطيع الجهات التي تهتم بالبحث العلمي بتطبيق هذا الدليل مع الأطفال في المدارس والروضات في ظل جائحة كورونا.

أدوات الدراسة:

- مقياس لبعض السلوكيات الصحية الشخصية والغذائية لأطفال الروضة (إعداد الباحثة).
- إعداد دليل تربيوي يساعد الوالدين في تنمية وعيهم بالسلوكيات الصحية الشخصية والغذائية السليمة اللازمة للمحافظة على صحة أطفالهم خاصة في ظل ما نمر به من تداعيات لجائحة كورونا.

منهج الدراسة:

سوف تعتمد الدراسة على كل من (المنهج الوصفي، والمنهج شبه التجريبي) فالمنهج الوصفي هو المنهج الذي يعتمد على جمع البيانات من مصادرها الملائمة لطبيعة الدراسة والذي يمكن من خلاله التعرف على بعض السلوكيات الصحية السلبية لطفل الروضة ودور الوالدين في تنمية السلوكيات الصحية الشخصية والغذائية لأطفالهم وإعداد الدليل التربوي، والمنهج شبه التجريبي الذي يطبق هذا الدليل من خلاله على عينة الدراسة.

مصطلحات الدراسة:

دليل تربوي (Educational Guide)

تعرفه عبير امين بأنه "خطة تربوية ارشادية تتضمن بعض المعلومات والحقائق الغذائية بالإضافة الي مجموعة متنوعة من الانشطة التي تمارسها الام مع طفلها بهدف تنمية الوعي الغذائي لدي الطفل (عبير أمين، ٢٠١٢).

كما تعرفه حنان يونس بأنه "كتاب يقوم بوضعه مصمم أو مخطط المنهج بهدف وضع التعليمات والارشادات التي تسهم في تحقيق اهداف المنهج وبذلك يتمكن الوالدين من تحسين آدائهم ومن اجتياز المواقف الصعبة التي قد تقابلهم بسبب عدم فهم بعض موضوعات المنهج او بسبب عدم شرحها (حنان يونس ابو المعارف، ٢٠٠٦).

وتعرفه الباحثة بأنه كتيب ارشادي يتضمن بعض المعلومات الصحية بالإضافة إلى مجموعة متنوعة من الأنشطة لممارسات سلوكية صحية يمارسها أحد الوالدين مع طفلهم فضلاً عن التوجيهات والنصائح المهمة اللازمة للعناية بصحة الطفل والواجب على الوالدين اتباعها وذلك حفاظاً على صحة أطفالهم من الامراض وبخاصة فيروس كورونا.

السلوك الصحي:

يعرف (Pakpour) السلوكيات الصحية انها مجموعة من الإجراءات الصحية بغض النظر عن الحالة الصحية الفعلية أو المتصورة، لغرض تعزيز الصحة أو حمايتها أو الحفاظ عليها، سواء أكان هذا السلوك فعالاً من الناحية الموضوعية أم لا لتحقيق هذه الغاية. بعبارة أخرى، قد يُنظر إلى الصحة على أنها مورد للحياة اليومية، وليس مجرد غياب المرض

كما عرفه (Rimer) السلوكيات الصحية بأنها مجموعة من خبرات التعلم تستهدف تيسير اختيار الممارسات التي تحقق الصحة

وقد عرفه (Smedley) بأنها أنشطة منظمة تتم في إطار عملية التغيير، أو المحافظة على الأهداف الخاصة بالفرد أو الجماعة، وتوجه صوب ترفيهه أو تطويره، أو المحافظة على صحة وحياة السكان في مكان وزمان معينين

أما (شيماء عبد الرحمن أحمد ضبش، ٢٠١١) فتري أنه مختلف السلوكيات التي يمارسها الطفل وكل ما يصدر عنه من اتجاهات أو أقوال أو أفعال ترتبط بممارساته الصحية.

وقد عرف (Taylor، ٢٠١٨) السلوك الصحي على أنه كل نشاط يقوم به الفرد لتنمية صحته مثل الغذاء الصحي والنشاط الرياضي والامتثال للتعليمات الطبية ومتابعة العلاج والابتعاد عن عوامل الخطر والسلوك الممرض

تعرفه الباحثة بأنه الممارسات الصحية الإيجابية التي تصدر عن الطفل وتساعده على الاهتمام بصحته عامة وفي ظل جائحة كورونا خاصة.

جائحة كورونا:

تعرف (منظمة الصحة العالمية، ٢٠٢٠) فيروس كورونا أنه فصيلة كبيرة من الفيروسات التي قد تسبب المرض للحيوان والإنسان. ومن المعروف أن عدداً من فيروسات كورونا تسبب لدى البشر حالات عدوى الجهاز التنفسي التي تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد وخامة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية والمتلازمة الحادة الوخيمة (السارس). ومرض كوفيد-١٩ هو مرض معد يسببه آخر فيروس تم اكتشافه من سلالة فيروسات كورونا. ولم يكن هناك أي علم بوجود هذا الفيروس الجديد ومرضه قبل بدء تفشيه في مدينة وهان الصينية في كانون الأول/ ديسمبر ٢٠١٩. وقد تحوّل كوفيد-١٩ الآن إلى جائحة تؤثر حدود الدراسة:

اقتصرت الدراسة الحالية على تطبيق الدليل التربوي المقترح لأولياء الأمور لتنمية وعي أطفالهم بالسلوكيات الصحية الشخصية والغذائية في ضوء تداعيات جائحة كورونا على عينة من أولياء الأمور بقاعة واحدة في مدرسة الرافعي الرسمية للغات بطنطا بمحافظة الغربية والبالغ عددهم

(٣٣) ولي أمر سوف تعتمد الباحثة في الدراسة الحالية على الأدوات التي تم إعدادها من قبل الباحثة والتي تم التحكيم عليها من قبل بعض الأساتذة المتخصصين في علوم تربية الطفل وهي :

١. قائمة بالسلوكيات الصحية الشخصية والغذائية اللازمة لطفل الروضة (إعداد الباحثة)
٢. دليل تربوي لتنمية وعي أطفال الروضة بالسلوكيات الصحية الشخصية والغذائية في ظل جائحة كورونا (إعداد الباحثة)

الإطار النظري ودراسات سابقة:

تعريف السلوكيات الصحية

إن السلوك الصحي هو تلك التصرفات الصحية السليمة للأفراد في المواقف الصحية المختلفة فيما يتعلق بصحتهم الشخصية وصحة المجتمع ككل (تالا قطيشات، ٢٠٠٤) وتعرفه (شيماء عبد الرحمن، ٢٠١١) بأنه مختلف السلوكيات التي يمكن أن يمارسها الطفل ويصدر عنه من اتجاهات أو اقوال أو أفعال يرتبط بممارساته الصحي كما يعرف (Pakpour, 2020) السلوكيات الصحية انها مجموعة من الإجراءات الصحية بغض النظر عن الحالة الصحية الفعلية أو المتصورة، لغرض تعزيز الصحة أو حمايتها أو الحفاظ عليها، سواء أكان هذا السلوك فعلاً من الناحية الموضوعية أم لا لتحقيق هذه الغاية. بعبارة أخرى، قد يُنظر إلى الصحة على أنها مورد للحياة اليومية، وليس مجرد غياب المرض.

أهداف السلوكيات الصحية لطفل الروضة:

ذكر (Thackeray, 2011)، أن أهداف السلوكيات الصحية الشخصية والغذائية للأطفال

تتخصر فيما يلي:

- مساعدة الأطفال على اكتساب مهارات صحية مناسبة.
- مساعدة الأطفال على اكتساب معلومات ومفاهيم صحية سليمة عن أنفسهم ومجتمعهم وبيئتهم وبصورة تطبيقية.
- مساعدة الأطفال على اكتساب الأسلوب العلمي في المعيشة والتفكير بما يؤثر على صحتهم وصحة مجتمعاتهم وبيئتهم.

- مساعدة الأطفال على اكتساب اتجاهات وقيم ومهارات صحية مناسبة بطريقة تطبيقية، بما يؤثر على تكوين عادات صحية سليمة وسلوك حميد نحو الصحة والعناية بالجسم.
- مساعدة الاطفال على تنمية عناصر التنور الصحي لديهم بما يساعدهم على اتخاذ قرارات سليمة تجاه صحتهم الشخصية وصحة مجتمعهم وبيئتهم.
- مساعدة الأطفال على تقدير جهود العلماء والأطباء في مجال الطب والصحة.
- التوعية بدور العلم والتكنولوجي في الارتقاء بصحة الإنسان.

أهمية السلوكيات الصحية لدي طفل الروضة:

تتبع أهمية السلوكيات الصحية من أهمية الفئة المستهدفة واهم هذه الفئات هي أطفال الروضة وقد أوضح (عصام محمد، ٢٠١٤) على ضرورة الاهتمام بالسلوك الصحي حتى يحسنوا لاطفال التصرف في المواقف الصحية المختلفة وذلك فيما يتعلق بصحتهم الشخصية وصحة المجتمع ككل، لذلك يجب علينا اكساب وتزويد الأطفال والشباب بالسلوكيات الصحية التي يمارسونها في العلن والخفاء فيما يتعلق بصحتهم وصحة مجتمعهم كما تشير دراسة (Agesin, 2020) الي ان الاهتمام بالسلوك الصحي الوقائي يعتبر عاملاً مهماً يجب مراعاته لتحقيق الصحة السليمة والحفاظ عليها خاصة خلال فترة جائحة كورونا. ومع ذلك، هناك ندرة في الدراسات التجريبية حول الاعتقاد الثقافي والخوف من كوفيد-١٩ وتأثيرهما على السلوك الصحي الوقائي، وأكدت على ضرورة تنفيذ برامج التوعية والوقاية الصحية بانتظام من أجل تحسين احتمالية انخراط الطلاب في السلوك الوقائي الصحي انتهت دراسة (Madelynn, McBride & Chater, 2021) إلى ضرورة إعطاء الأولوية لاستراتيجيات الوقاية من الأمراض والكشف عنها على المدى الطويل ودعم استيعاب السلوكيات الصحية وتعزيز المشاركة ويجب التركيز على ضمان البحث في المستقبل ومواءمة تطوير التدخل لتلبية احتياجات الفئات المعرضة لخطر كبير والسكان المحرومين، للمساعدة في الحد من اتساع التفاوتات الصحية والاجتماعية

وفيما يلي عرضا للسلوكيات الصحية (السلوك الصحي الخاص بالنظافة الشخصية)

إن الاهتمام بالنظافة الشخصية ينبع من تنمية وعي الأفراد بأهمية الصحة والنظافة والتغذية والنوم والعمل والراحة وممارسة النشاط الرياضي، وأيضا ممارسة بعض الأنشطة الترويحية في أوقات الفراغ. ومن الواجب أن يحرص الفرد على نظافته باستمرار والاهتمام بنظافة اليدين قبل الأكل وبعد الأكل وأيضا العناية بالشعر وغسله مرتين في الأسبوع.

ومن الواجب أيضا الاهتمام بالعادات الصحية للطفل قبل أن يكبر ويكون أكثر فهما للأسباب العلمية التي تبنى عليها هذه العادات والسلوكيات فالعادة مهمة قبل أن تكون المعلومة ممكنة، وأوضحت أن التدريب على الصحة والسلوكيات الصحية يبدأ من المنزل ويكتمل في المدرسة (محمد الزغبى، ٢٠١٨).

كما يجب الحرص على نظافة الفم والأسنان وغسل الأسنان بالفرشاة والمعجون مرة يوميا والحرص على نظافة الأنف، ولا بد للإنسان من تناول الخضراوات الطازجة يوميا حتى يتجنب حدوث الإمساك الابتعاد عن المليات حتى لا تسبب التعود عليها.

تتعلق الصحة الشخصية للفرد بأهمية الصحة والنظافة والتغذية والنوم، والعمل، والراحة، وغيرها. لذلك وجب على الإنسان الحرص على نظافته الشخصية باستمرار من خلال نظافة اليدين قبل الأكل وبعده ونظافة الشعر وغسله ونظافة الجلد وغسله وعمل حمام مرة يوميا والعناية بأطراف اليدين والقدمين وقصهما كلما احتاج لذلك والعناية بالفم والأسنان وغسل الأسنان بالفرشاة والمعجون ونظافة الأنف وتناول الخضراوات والفواكه باستمرار (بهاء الدين سلامة، ٢٠٠٧).

إن أساس السلوك الصحي الشخصي هو تقوية صحة الفرد عن طريق الاهتمام بكل ما يتعلق بصحته من نظافة الشخصية وتغذية وتحديد فترات النوم والقيام بممارسة الأنشطة الرياضية وذلك لرفع معدل اللياقة البدنية والقيام بعمل التحاليل الطبية الدورية والاهتمام بصحة الأسنان وكل شيء يساهم في الحفاظ على صحة الفرد (إكرام الجندي، ٢٠١٠)

(السلوك الصحي الغذائي)

إن مفهوم التغذية من وجهة نظر كلا من أسامة رياض وعصام أبو النجا هي المادة التي يحصل الجسم من خلالها على طاقته وحيويته فلا يمكن لأي كائن حي أن يعيش دون تغذية. كما يهتم هذا البعد من ابعاد السلوكيات الصحية بتنمية الوعي الغذائي على جميع المستويات الاجتماعية والاقتصادية بما يحقق عادات غذائية صحية بتنمية الوعي الغذائي على جميع الناتجة عن نقص العناصر الغذائية المختلفة مثل سوء التغذية، والأمراض التي ينقلها الغذاء الملوث، وكذلك الأمراض التي يمكن أن تنتقل بواسطة اللبن غير المعقم، ودور المواد الغذائية في قيام أعضاء الجسم بوظائفها، ودور الفيتامينات في صحة الحواس، والوقاية من الأمراض التي يمكن أن تصيب الطفل فضلاً عن الإلمام بعناصر الغذاء الكامل (Berk, L, E, 2013) **فالتغذية:** هي عبارة عن مجموع العمليات التي بواسطتها يحصل الكائن الحي على المواد اللازمة لحفظ حياته من (نمو وتجديد لخلايا انسجته المستهلكة وأيضاً توليد الطاقة اللازمة لنشاط الإنسان والتي تظهر في صورة حرارة).

والتغذية هي أساس للطلاب والأطفال والجنود والعمال.....أي أنها كعلم يجب أن يعرفه كل فئات المجتمع وطبقاته، والدليل على أهمية التغذية أن الغذاء هو المكون الأول والأخر لجسم الإنسان فالطفل يولد ووزنه يتراوح بين ثلاث وأربع كيلو جرام فاذا تكامل نموه وأصبح أنسانا بالغا وصل وزنه إلى ما يقارب من ستين كيلو جرام فهذا النمو نتج عن طريق الطعام الذي يتناوله فالطعام مهم ليس فقط للنمو، ولكن أيضاً لحفظ الجسم في حالة جيدة وإعطاؤه القوة العضلية والعقلية المناسبة. (بهاء الدين سلامة، ٢٠٠٧)

والتغذية المتوازنة هي تلك التغذية التي يحصل الفرد من خلالها على جميع العناصر الغذائية الضرورية لبناء الجسم حيث إنه لا يوجد طعام متكامل في العناصر الغذائية الضرورية لبناء الجسم حيث إنه لا يوجد طعام متكامل في العناصر الغذائية بمفردها إلا عن طريق دمج الأطعمة مع بعضها البعض فيعد بناء الجسم مثل أي بناء يحتاج إلى مواد كثيرة وينسب معينة ويعتبر كل من هذه المواد ضروري لأداء عمل معين في عمليات البناء وأيضاً الوقاية من الانهيار فنقص أي مادة من هذه المواد يؤدي إلى ضعف البناء وسهولة هدمه (أسامة رياض وعصام جمال، ٢٠١٦).

وهناك عوامل ومحددات تؤثر في تغذية الإنسان (محمد الحماحي، ٢٠١٢)

١. الحالة الصحية وسلامة الجسم حيث تختلف تغذية الشخص السليم عن تغذية المريض اختلافاً كلياً فالطعام الذي يقدم للمريض داخل المستشفى يختلف عن الطعام المقدم للشخص السليم أيضاً يتقبل الشخص السليم التغذية ويستفيد من عناصرها أما الشخص المريض فيواجه العديد من المشكلات في غذائه وفقاً لطبيعة مرضه.
 ٢. العوامل النفسية حيث تتأثر عملية التغذية بالحالة النفسية للفرد لذلك نجد أن بعض الأشخاص قد يزيد أو ينقص وزنهم من كم وجباتهم الغذائية وفقاً لتلك الحالة وتتأثر أيضاً عملية التمثيل الغذائي بتلك الحالة النفسية.
 ٣. العوامل الاقتصادية حيث تتأثر التغذية بمستوي الدخل المادي للأشخاص فنجد أن الأسر البسيطة ذات الدخل المنخفض تقبل على استهلاك الكربوهيدرات رخيصة الثمن وتقبل الأسر ذات الدخل المرتفع على زيادة استهلاك البروتينات عالية الثمن.
 ٤. العادات الغذائية فيتوارث الصغار بعض العادات الغذائية عن الكبار وهذا يؤدي إلى إقبالهم على بعض الأغذية وإهمال أغذية أخرى.
 ٥. العادات الدينية حيث تحرم بعض الديانات أنواع معينة من الأغذية مثل تحريم لحم الخنزير ومشتقاته في دين الإسلام وأيضاً تحريم لحم البقر في الديانة الهندوسية
- وتكمن أهمية الغذاء المتوازن في عدة نقاط (راندا الديب، إكرام الجندي، ٢٠١٢)
- فالغذاء المتوازن له أهمية كبيرة في المحافظة على الصحة العامة للإنسان وحمايته من الإرهاق والتعب البدني والنفسي.
 - يعمل الغذاء المتوازن كعلاج أساسي، بل أحياناً يكون هو الوحيد في علاج بعض الأمراض (كالأنيميا ونقص البروتين ونقص الكالسيوم وعلاج السمنة والنحافة).
 - يقوم الغذاء المتوازن بمقاومة حدوث الأمراض من خلال تكوين أجسام مناعية مضادة للأمراض Antibodies.
 - تعتبر التغذية الكاملة والمتوازنة من أهم العوامل التي لها تأثير كبير في مرحلة بلوغ الطفل وهي أقصى درجات النمو.

- ان مرحلة الطفولة هي مرحلة الكمون التي تسبق مرحلة المراهقة مما يؤدي الي زيادة حاجة الطفل الي رصيد غذائي متوازن يساعده على تلبية احتياجات النمو المتزايدة في مرحلة المراهقة.

المحور الثاني: (جائحة كورونا)

تعرض العالم لجائحة كورونا COVID-19 وقد وصفت بأنها صدمة وتعتبر مشكلة مدمرة. انتشر الفيروس في جميع أنحاء العالم وأدت الإجراءات الاحترازية لمكافحة هذا الوباء إلى إغلاق أجزاء كبيرة من المؤسسات والمنشآت ومنها المؤسسات التعليمية.

مرض فيروس كورونا (كوفيد -19)، ظهر في عام ٢٠١٩، وانتشر بسرعة في جميع أنحاء العالم، مما أثر على العديد من السكان بما في ذلك الأطفال وكبار السن وشارت منظمة الصحة العالمية بأن الأطفال أقل من ١٨ عامًا تمثل حوالي ١٢.٦٪ من حالات COVID-19 في جميع أنحاء العالم (Kim, S.Y, 2020)

تعرف (منظمة الصحة العالمية، ٢٠٢٠) فيروس كورونا أنه فصيلة كبيرة من الفيروسات التي قد تسبب المرض للحيوان والإنسان. ومن المعروف أن عدداً من فيروسات كورونا تسبب لدى البشر حالات عدوى الجهاز التنفسي التي تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد وخاصة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (السارس). ومرض كوفيد-١٩ هو مرض معد يسببه آخر فيروس تم اكتشافه من سلالة فيروسات كورونا. ولم يكن هناك أي علم بوجود هذا الفيروس الجديد ومرضه قبل بدء تفشيه.

يعد مرض كورونا الجديد Covid-19 مرض شديد العدوى ينتج عن طريق عدوى فيروسية تتسبب في ازمه نفسيه حاده وقد أعلنت منظمة الصحة العالمية عن تفشي هذا الوباء في مارس ٢٠٢٠ ويعاني مرضى كوفيد ١٩ من عدة أعراض مثل الحمى والسعال وآلام والتعب والصداع ويصاب بعض المرضى بالإسهال والارقي وقد يصحب هذا المرض ضيق في التنفس واغلب الاحيان يصاب المرضى بفقدان مؤقت في حاسة الشم والتذوق(رزيقة بوشارب؛ عبد الناصر سناني، ٢٠٢١).

أعراض كورونا والإجراءات الاحترازية اللازمة لتقليل انتشار هذا الفيروس بين الأطفال:

يعد مرض كوفيد ١٩ مرض معد يسببه فيروس كورونا المكتشف مؤخرا ولم يكن العالم على علم بهذا المرض من قبل وهو فيروس مستجد وتتمثل أعراض هذا المرض في الحمى والسعال الجاف - التعب - آلام وأوجاع - حنقان الأنف - صعوبة في التنفس وفي بعض الأحيان التهاب رئوي حاد (نورا بنت عبد الله ابن متعب الشهري ٢٠٢١).

وقد أكد (Downing) ان فيروس كورونا فصيله كبيره من الفيروسات التي قد تسبب المرض للحيوان والانسان على حد سواء ومن المتعارف عليه ان الفيروسات كورونا تسبب عدوى لدى البشر في الجهاز التنفسي والتي تتراوح شدتها بين نزله برد شائعه الى امراض اشد صعوبة وقتكا مثل متلازمة الشرق الاوسط التنفسية والمتلازمة التنفسية الحادة الخيمية سارس ويسبب فيروس كورونا المكتشف حديثا مرض كوفيد.

ينتقل فيروس كورونا عن طريق الجهاز التنفسي لذلك فان الوقاية من هذا المرض تشمل تشجيع الاطفال على غسل اليدين بصفه متكررة ومستمرة والابتعاد عن الاماكن المزدحمة والاماكن سيئة التهوية وعدم مشاركته الادوات مع الاخرين والابتعاد عن زملائهم المرضي والالتزام بالتباعد الاجتماعي وعدم لمس الاسطح ومقابض الابواب وايضا تعليم الاطفال كيفية العطس او السعال بطريقه صحيحة حتى نتجنب انتشار العدوي وهو عن طريق ثاني المرفق و تغطيه الوجه بالذراع ايضا يجب تعليمهم ان عليهم الابلاغ اذا شعر احدهم بالمرض سواء احس بالتعب او الحرارة او صعوبة في التنفس ويجب ايضا التنبيه عليهم بدر ورد ارتداء الكمامة كما ان التغذية السليمة لها دور كبير في دعم المناعة ورفع مستوى الصحة العامة فيجب ان يتضمن غذاء الطفل على البروتينات والدهون والفيتامينات والكاربوهيدرات والاملاح المعدنية (يوسف فريد، ٢٠٢٠).

اهمية التوعية للوقاية من فيروس كورونا المستجد

أشارت (هانم ابو النيل، ٢٠٢٠) الي اهمية التوعية للوقاية من فيروس كورونا المستجد ومنها:

- فهم الافراد للمشكلات والمخاطر التي يمكن ان تواجههم بسبب هذا الفيروس
- توعيه الافراد من المشكلات الصحية التي يمكن ان يسببها هذا الفيروس

- تغيير العادات والسلوكيات غير الصحية لدي افراد المجتمع من خلال تنميه وعيهم بأهمية تهويه المنزل واستخدام الكمادات الطبية وتناول وجبات صحية سليمة تحتوي على كل العناصر الغذائية المهمة في دعم مناعة وصحة الافراد.

وهدفنا دراسة (Songl.Park a, InYoungCho, 2022) هدفت الدراسة الي التحقق من العوامل المؤثرة في تعزيز الوالدين لسلوك الصحي للأطفال الصغير وفقاً لمستوى تماسك الأسرة أثناء انتشار وباء كوفيد -١٩ في كوريا الجنوبية. واستخدم الباحثان دراسة مقطعية متداخلة على عينة من الاباء (٤٣٢) في بعض المدن الكورية، وانتهت الدراسة الي ان العوامل التي تؤثر على سلوك الوالدين في تعزيز صحة الاطفال مختلفة حيث تتأثر صحة الاطفال ايجابيا في حال، والتماسك الأسري، والإيجابية النفسية والعامه، والجنس، والضغط المنخفضة تأثرا كبيرا حيث كان تأثير سلوك تعزيز الصحة العامة (معدل $R2 = 0.22$ ، $P > 0.0001$). وبالتالي، فإن الإجهاد، وغيرها من العوامل السلبية لها دور سلبي في تعزيز صحة الأطفال.

كما أشارت دراسة (Agaton1 & Ans Cueto, 2021) الي ان جائحة كورونا ادت الي إغلاق المؤسسات التعليمية وتحويل التعليم بشكل كبير إلى نظام التعلم عن بعد. الا ان الطلاب المنحدرين من أسر مهمشة ومن المناطق الريفية لم يكن لديهم وصول إلى التكنولوجيا اللازمة للتعلم عبر الإنترنت بشكل كاف. وأظهرت هذه الدراسة دور الوالدين في تثقيف الأطفال من خلال عملهم كمشرفين على التعلم، ومعلم، ومعلم أثناء الأزمة الصحية.

وتؤكد دراسة (Carla Huck, 2021) الي ان وباء COVID-١٩ كان له آثار بعيدة المدى على كل جانب من جوانب المجتمع تقريباً، بما في ذلك التعليم. حيث، تم إغلاق المدارس والروضات والجامعات في الولايات المتحدة، وفي معظم دول العالم، في مارس ٢٠٢٠ وانتقل المعلمون من التعلم التقليدي وجهاً لوجه إلى المنصات الرقمية للتدريس عن بُعد، ونشأت العديد من التحديات التي تتطلب حلولاً وتغييرات سريعة في السياسات والإجراءات لتوفير التعلم عن بعد المنصف والملائم لجميع الطلاب، وكان للوالدين دور بالغ في تغيير سلوكيات الأطفال الصحية.

كما تشير دراسة (Walaa Elsayed, 2021) أن الأطفال من بين الفئات الاجتماعية الأكثر تضرراً من جائحة COVID-١٩ لأنهم اكتشفوا أنفسهم مجبرون على البقاء في المنزل، بعيداً

عن زملائهم في المدرسة وأصدقائهم، وبعيداً عن جميع الأنشطة التي يقومون بها. في ضوء ذلك، هدفت الدراسة الحالية إلى تحديد الأثر لوباء Covid-19 على زيادة المخاطر الاجتماعية والنفسية والسلوكية والصحية للأطفال.

المحور الثالث: دليل تربوي للوالدين

الأطفال هم حجر الزاوية في التعليم الخاص بالطفولة المبكرة، رغم ذلك، فإن الأسر لا تقل أهمية وذلك لأن الأطفال أعضاء يتكاملون مع باقي أعضاء الأسرة، وعلى عكس ذلك فالقيم والثقافة الأسرية هي جزء لا يتجزأ من تكوين الأطفال. وتقع الأسر في لب التعليم الخاص بالطفولة المبكرة لان الهيئة التي تقدم التعليم للطفولة المبكرة تشترك مع الأسر في مسئولية تنشئة صغار الأطفال. ومن المهم أن يمنح الأطفال الشعور بالاستمرارية بين المنزل والخبرات المدرسية، التي يمكن دعمها على نحو أفضل من خلال الاشتراك المساند بين الأسرة وبرنامج تعليم الطفولة المبكرة (إيفال عيسى، ٢٠٠٥).

- تعريف الدليل

يعرف الدليل التربوي لغة بأنه: هو ما يستدل به من برهان، أو بيئة، أو حجة، أو علامة وهو ما يعرف المسافر به طريقه أو إقامة الدليل على براءته بدليل كذا (أحمد عمر، ٢٠٠٨) والدليل كما ورد في المعجم الوسيط هو: المرشد والدليل وما نستدل به والجمع ادله وادلاء ودل الشخص إلى الشيء أي أرشده إليه. (<https://www.almaany.com/ar/dict/1/6/201>) وتعرفه عبير امين بأنه خطة تربوية إرشادية تتضمن بعض المعلومات والحقائق الغذائية بالإضافة الى مجموعة متنوعة من الأنشطة التي تمارسها الأم مع طفلها بهدف تنمية الوعي الغذائي لدى الطفل (عبير أمين، ٢٠١٢).

مواصفات الدليل التربوي

لابد عند بناء وتصميم برامج وكتيبات تثقيف وإرشاد أولياء الأمور من معرفة الاحتياجات التربوية حول تربية الطفل ايضا لابد من معرفة الاحتياجات التي ترتبط بالمستوى الثقافي والتعليمي لأولياء الأمور والمستوى الاقتصادي والبيئة المحيطة به وذلك لتحديد الجوانب التي يجب تثقيف

أولياء الأمور بها ثم وضع هذه الجوانب بجدول زمني يتناسب مع البرامج اليومية لأنشطة رياض الأطفال بالروضة.

كما أشار كل من (Bloomfield & Kendall, 2012) أن من أهم مظاهر برامج الوالدين تزويدهم بمعلومات عن حاجات التعلم والنمو للطفل، واستراتيجيات الوالدية العامة، واستراتيجيات التفاعل بين الأب والطفل، وإدارة السلوك المشكل، ومهارات التواصل بين الوالدين وطفلها، والسلوك الاجتماعي الإيجابي.

كما أوضح (Eames, et al, 2018) أن الأدلة التربوية للوالدين لا بد ان تتضمن تدريب الوالدين ليصبحوا معلمين لأطفالهم ومشاركين بصورة أفضل في تربية وتعليم أطفالهم، هذا بالإضافة إلى تعليمهم التفاعل الإيجابي في الأنشطة التي تتضمن الوالدين والأطفال معاً. وأن مهارات الوالدية ما هي إلا اكتساب الوالدين للمعلومات التي تسمح لهم بالتدخل والتعامل مع أطفالهما، وتتضمن تعليمهما استراتيجيات ليساعدوا أطفالهما على تحقيق المهارات النمائية، كما تساعد على إدارة سلوك أطفالهما في الأعمال اليومية الروتينية، وتعزيز مهارات الوالدين لجذب أطفالهما في اللعب والتفاعل الاجتماعي.

وفي دليل الوالدين للتدريب الإيجابي يستعرض كلا من (Kersdey, 1994) و(راندا الديب، فاطمة فوزي عطا ٢٠٠٧) طرق تهذيب الوالدين لأطفالهم بدون استخدام القوة أو التهيب والعقاب. فيرشد الوالدين إلى التعلم كيف يصبحوا آباءً ويناقش صعوبات الأبوة والأمومة وكيفية مواجهة نقص التدريب المتاح للوالدين واحترام الأطفال من خلال مناقشة أشكال سلوك الوالدين السلبية مثل الإنصات للأطفال والاهتمام بهم وبما يقولون. وينتهي هذا الدليل بستة ملاحق حول.

١. مجموعة أفكار جديدة تستخدم في التربية الوالدية بالمنزل.
٢. ماذا تقول أو تفعل عندما يسيء الوالدين معاملة أطفالهم أمام الآخرين.
٣. وماذا تفعل في محلات السوبر ماركت لمساعدة الأطفال على حسن التصرف والسلوك دون إزعاج.
٤. مخططات مقترحة للتربية الوالدية.
٥. كيف تكون احترام الذات للطفل.

٦. طرق إيجابية لرعاية نمو الطفل

أسس بناء الأدلة

أوضحت (عبير امين، ٢٠١٢) أسس بناء الأدلة التربوية في بعض النقاط كالآتي:

١. أن يحقق الدليل الغرض المراد منه
٢. أن يتناسب محتوى الدليل مع خصائص أطفال الروضة واحتياجاتهم
٣. أن يتناسب محتوى الدليل مع مستويات الوالدين التعليمية والاجتماعية
٤. أن يتضمن الدليل انشطه على تدريب الحواس عن طريق المثيرات المختلفة
٥. أن تكون محتويات الدليل مشوقه وممتعته ومثيره الاهتمامات الاطفال هذا التنوع لابد وأن يتناسب مع الوالدين والأطفال.

وقد أشارت دراسة (حنان أبو المعارف، ٢٠٠٦) إلى أنه عند بناء أي دليل تربوي لابد من

توافر بعض النقاط:

١. التعرف على احتياجات الوالدين التربوية والتساؤلات الشائعة حول تربية الطفل
٢. تحليل محتوى برامج التربية في رياض الأطفال
٣. تحديد جوانب تثقيف الوالدين المطلوبة بعد تحليل المحتوى
٤. الحرص على التوفيق بين خبرة الوالدين ومعرفتهم من ناحية وبين المضمون التعليمي والعملية المعرفية والأنشطة المتكاملة من ناحية أخرى.

الإطار التجريبي للبحث والنتائج:

أولاً: نتائج الفرض الأول ومناقشتها وتفسيرها :

والذي ينص على أنه: "توجد فروق ذات دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة في مقياس السلوكيات الصحية الإيجابية في المحاور الفرعية (السلوكيات الصحية الشخصية، السلوكيات الصحية الغذائية) لصالح المجموعة التجريبية. وللتحقق من صحة الفرض الأول فقد تم استخدام اختبار (ت) (T-test) لدلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة في مقياس السلوكيات الصحية الشخصية، السلوكيات الصحية الغذائية، ويوضح ذلك جدول (١).

جدول (١)

نتائج اختبار (ت) دلالة الفروق بين متوسط درجات القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس السلوكيات الصحية الشخصية، السلوكيات الصحية الغذائية لطفل الروضة

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المجموعات	البعد
0.000	23.487	1.031	16.20	30	التجريبية	السلوكيات الصحية الشخصية
		1.296	9.10	30	الضابطة	السلوكيات الصحية الشخصية
0.000	22.144	1.008	16.13	30	التجريبية	السلوكيات الصحية الغذائية
		1.408	9.13	30	الضابطة	السلوكيات الصحية الغذائية

*قيمة ت الجدولية = (٢.٤٦٧) عند مستوى ٠.٠١

يتضح من جدول (١):

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطات أطفال المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس (السلوكيات الصحية الشخصية، السلوكيات الصحية الغذائية) لصالح أطفال المجموعة التجريبية، حيث جاء المتوسطات الحسابية على التوالي للمجموعة التجريبية في التطبيق البعدي للمقياس (١٦.٢٠، ١٦.١٣)، وهو أعلى من المتوسطات الحسابية للمجموعة الضابطة في التطبيق البعدي (٩.١٠، ٩.١٣).
- بلغت قيمة (ت) المحسوبة على التوالي للأبعاد والدرجة الكلية (٢٣.٤٨٧، ٢٢.١٤٤) وهي دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)، ويُعزى الفرق إلى العامل التجريبي المتمثل في استخدام الدليل التربوي.
- بناءً على ما سبق فإنه قد تم قبول الفرض الأول من فروض الدراسة حيث إن متوسطات درجات المجموعة التجريبية أعلى من متوسطات درجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي لمقياس السلوكيات الصحية سلوكيات النظافة الشخصية، السلوكيات الصحية الغذائية.

ثانياً: نتائج الفرض الثاني ومناقشتها وتفسيرها :

والذي ينص على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في مقياس (السلوكيات الصحية الشخصية، السلوكيات الصحية الغذائية) لصالح القياس البعدي.

وللتحقق من صحة الفرض الثاني فقد تم استخدام اختبار (ت) (T-test) لدلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في مقياس السلوكيات الصحية الإيجابية في المحاور الفرعية (السلوكيات الصحية الشخصية، السلوكيات الصحية الغذائية) لصالح القياس البعدي، ويوضح ذلك جدول (٢).

جدول (٢)

نتائج اختبار " ت " لدلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس السلوكيات الصحية الشخصية، السلوكيات الصحية الغذائية لطفل الروضة

المستوى الدلالة	قيمة (ت)	الخطأ المعياري للفرق	متوسط الفرق بين القياسين	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	التطبيق	البعد
0.000	20.550	1.919	7.200	1.031	16.20	30	بعدي	سلوكيات الصحية الشخصية
				1.365	9.00		قبلي	
0.000	22.035	1.732	6.967	1.008	16.13	30	بعدي	الصحية
				1.206	9.17		قبلي	الغذائية

*قيمة ت الجدولية = (٢.٤٦٢) عند مستوى ٠.٠١

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي درجات الأطفال في أبعاد السلوكيات الصحية والدرجة الكلية على مقياس السلوكيات الصحية قبل تعرضهم لدليل تربوي المقدم للوالدين وبعده لصالح القياس البعدي، حيث جاء المتوسط الحسابي للأبعاد ولدرجة الكلية على مقياس السلوكيات الصحية في التطبيق البعدي للمقياس على التوالي (١٦.٢٠، ١٦.١٣)، وهو أعلى من المتوسط الحسابي في التطبيق القبلي على التوالي (٩.٠٠، ٩.١٧).

- بلغت قيمة (ت) المحسوبة على التوالي (٢٠.٥٥٠، ٢٢.٠٣٥) وهي دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)، ويُعزى الفرق إلى العامل التجريبي المتمثل في استخدام قبل تعرضهم الدليل التربوي.
- بناءً على ما سبق فإنه قد تم قبول الفرض الثاني من فروض الدراسة حيث إن القياس البعدي أعلى من القياس القبلي على مقياس مقياس السلوكيات الصحية الشخصية، السلوكيات الصحية الغذائية لطفل الروضة.

مناقشة نتائج الفرض الأول والثاني وتفسيرها

تعرض أطفال المجموعة التجريبية دليل مقترح والذي هدف إلى تنمية بعض السلوكيات الصحية (السلوكيات الصحية الخاصة بالنظافة الشخصية، السلوكيات الصحية الغذائية) لأطفال الروضة والذي أدى إلى تنمية السلوكيات الصحية لدى الأطفال، حيث كان لمحتوي الدليل من أنشطة متعددة الأشكال من ألعاب متنوعة، قصص الأطفال، وأشعار وأناشيد وأغاني الأطفال والمثيرات المختلفة في البرنامج دورها الفعال في تنمية السلوكيات الصحية (السلوكيات الصحية الخاصة بالنظافة الشخصية، السلوكيات الصحية الغذائية) لدى أطفال المجموعة التجريبية حيث ساعدت أنشطة الدليل الأطفال على تنمية السلوكيات الصحية لديهم هذا بالإضافة إلى دور (ألعاب الأطفال، وقصص الأطفال، وأشعار وأناشيد وأغاني) الفعال في تنمية ثقة الأطفال بأنفسهم وزيادة قدرتهم على حل المشكلات واتخاذ القرار حيث لاقت الأنشطة قبول واستحسان الأطفال والشعور بالمرح والترفيه والسعادة أثناء تطبيق أنشطة الدليل المتعددة والمتنوعة.

كما ترجع الباحثة فاعلية الدليل التربوي إلى ما أشارت إليه دراسة (Rincón et al, ٢٠٢٠) من أن الهدف الرئيسي هو الارتقاء بالحالة الصحية للفرد من خلال تبني الطفل لمجموعة من السلوكيات الصحية والمواقف الصحية في ظل حالات الطوارئ الوبائية، كما تشير دراسة (راندا مصطفى الديب، إكرام الجندي ٢٠١٢) بضرورة تدريب أطفال الروضة على ممارسة القواعد الصحية الأساسية (النظافة الشخصية، الشعر العيين)، تدريب الأطفال على اتباع نظام غذائي صحي وسليم، مساعدة الأطفال في التعرف على معلومات خاصة بالأمراض المنتشرة في البيئة، تدريب أطفال الروضة على حماية أنفسهم من الأوبئة والأمراض المعدية، تشجيع الأطفال وتدريبهم

على ممارسة السلوكيات الصحية التي من شأنها تحسين صحتهم كل ذلك ساعد الأطفال على تنمية السلوكيات الصحية لديهم.

وقد أوضح (عصام محمد، ٢٠١٤) على ضرورة الاهتمام بالسلوك الصحي حتى يحسن الاطفال التصرف في المواقف الصحية المختلفة وذلك فيما يتعلق بصحتهم الشخصية وصحة المجتمع ككل، لذلك يجب علينا اكساب وتزويد الأطفال والشباب بالسلوكيات الصحية التي يمارسونها في العلن والخفاء فيما يتعلق بصحتهم وصحة مجتمعهم.

كما تتفق تلك النتيجة مع إلى ما ذكره (Thackeray، ٢٠١١) على ضرورة الاهتمام بالسلوكيات الصحية لدى الطفل لتكوين اتجاهات إيجابية نحو الصحة والوقاية من المرض، وكيفية التغلب على الأمراض، واتخاذ القرارات الواعية التي تسهم في رفع المستوى الصحي مما يؤهل الطفل لأن يصبح أداة تغيير فعالة للأوضاع الصحية والاجتماعية والاقتصادية في مجتمعه، وحماية نفسه ومجتمعه من مشكلات صحية عديدة.

وقد أشارت دراسة (Agesin، 2020) إلى أن الاهتمام بالسلوك الصحي الوقائي يعتبر عاملاً مهماً يجب مراعاته لتحقيق الصحة السليمة والحفاظ عليها خاصة خلال فترة جائحة كورونا ، وأكدت على ضرورة تنفيذ برامج التوعية والوقاية الصحية بانتظام من أجل تحسين احتمالية انخراط الطلاب في السلوك الوقائي الصحي.

كما انتهت دراسة (Madelynne, McBride & Chater, 2021) إلى ضرورة إعطاء الأولوية لاستراتيجيات الوقاية من الأمراض والكشف عنها على المدى الطويل ودعم استيعاب السلوكيات الصحية وتعزيز المشاركة ويجب التركيز على ضمان البحث في المستقبل ومواءمة تطوير التدخل لتلبية احتياجات الفئات المعرضة لخطر كبير والسكان المحرومين، للمساعدة في الحد من اتساع التفاوتات الصحية والاجتماعية.

كما ترجع الباحثة تلك النتيجة إلى ما قدمه الدليل من تزويد الأطفال بالمعلومات والسلوكيات الصحية، تشجيع الأطفال على ممارسة العادات والسلوكيات الصحية للمحافظة على صحتهم، تزويد الأطفال بالمعلومات الخاصة عن أجزاء جسم الانسان، مساعدة الأطفال على ممارسة بعض المهارات الصحية التي تساعدهم في الحفاظ على صحتهم وصحة وقد أكد (بهاء الدين سلامة

٢٠٠٧) على تقوية صحة الإنسان عن طريق اهتمامه بصحته من كل الجوانب مثل اهتمامه بنظافته الشخصية من (ملبس وغسل اليدين وغسل الشعر وغسل الأسنان والعناية بالعينين وصحتهما والقيام بالكشف الدوري وأيضا اهتمامه بفترات النوم) فلا بد للفرد من النوم لفترة مناسبة ولعب الرياضة وذلك لشغل أوقات فراغه بطريقة إيجابية، والقيام بالتحاليل الدورية للكشف المبكر عن أي خلل في جسده وأخذ التطعيمات واللقاحات المناسبة في موعدها.

كما تعزو الباحثة تلك النتيجة إلى ما تم تقديمه في الدليل عن أهمية الصحة والنظافة والتغذية والنوم، والعمل، والراحة، وغيرها. لذلك وجب على الطفل الحرص على نظافته الشخصية باستمرار من خلال نظافة اليدين قبل الأكل وبعده ونظافة الشعر وغسلة ونظافة الجلد وغسله وعمل حمام مرة يوميا والعناية بأظافر اليدين والقدمين وقصهما كلما احتاج لذلك والعناية بالفم والأسنان وغسل الأسنان بالفرشاة والمعجون ونظافة الأنف وتناول الخضراوات والفواكه باستمرار؛ لأن أساس السلوك الصحي الشخصي هو تقوية صحة الفرد عن طريق الاهتمام بكل ما يتعلق بصحته من نظافة الشخصية وتغذية وتحديد فترات النوم والقيام بممارسة الأنشطة الرياضية وذلك لرفع معدل اللياقة البدنية والقيام بعمل التحاليل الطبية الدورية والاهتمام بصحة الأسنان وكل شيء يساهم في الحفاظ على صحة الفرد، وهذا ما أكدته دراسة (مرفت إبراهيم وآخرون) أن الصحة الشخصية التي ينبغي أن يحظى بها كل فرد تتكون من (المأكل، الملابس، النظافة، منع الإمساك، الرياضة، الراحة، النوم، العادات، المسكن، الوقاية الشخصية، الفحص الدوري).

كما ترجع الباحثة تلك التحسن في السلوكيات الصحية إلى أن التخطيط الشامل للمعلومات الصحية المتاحة التي تؤكد صحة الطفل، وتحويلها الي نمط حياة إمداد الفرد بجوانب التعلم والممارسات التي تؤثر على سلوكياته واتجاهاته وممارسته الصحية تأثير إيجابي. ترجمة المعلومات الصحية إلى سلوكيات صحية سليمة بهدف تعديل السلوكيات الصحية الخاطئة، وتعزيز السلوكيات الصحية السليمة. تنمية قدرة الطفل على اتخاذ القرارات الخاصة بصحته بهدف مقاومة الإعلانات والتدخين وغيرها من المؤثرات. وبذلك يتضح أن السلوكيات الصحية تترجم المعلومات الصحية إلى نمط حياة بما يؤدي إلى نمو المستوى الصحي على مستوى الفرد والمجتمع، وذلك بإتباع الأساليب التربوية الحديثة التي تهدف إلى تغيير وتعديل السلوك الصحي الخاطئ إلى سلوك سليم.

كما ترجع الباحثة تلك النتيجة إلى ما أشار إليه (Keresy, 2011) أن دليل الوالدين للتدريب الإيجابي يستعرض طرق تهذيب الوالدين لأطفالهم بدون استخدام القوة أو الترهيب والعقاب. فيرشد الوالدين إلى التعلم كيف يصبحوا آباء ويناقش صعوبات الأبوة والأمومة وكيفية مواجهة نقص التدريب المتاح للوالدين واحترام الأطفال من خلال مناقشة أشكال سلوك الوالدين السلبية مثل الإنصات للأطفال والاهتمام بهم وبما يقولون. ومن هنا يمكن للوالدين أن يؤديا أدواراً عديدة في حياة الطفل وأحد هذه الأدوار هي خلق بيئة مشجعة على الحب وأن يعملوا على تشجيع طفلها على رسم صورة جيدة لذاته وبالتالي يجب على الوالدين أن يتحلوا بمجموعة من المهارات والتي من أهمها: (تشجيع الخيال عند الطفل، القدرة على صياغة أهداف للتربية الوالدية، القضاء على الإحباط الذي قد يصيب الطفل، العمل على التواصل بين المنزل والروضة).

كما ترجع الباحثة فاعلية الدليل إلى مجموعة الاستراتيجيات الفعالة التي يمكن ان يستخدمها الوالدين مع الأطفال مثل:

- التدخل الدقيق في التعلم.
 - معرفة الطفل المتضمنة في نص، والقدرة على استدعاء خبرة الطفل السابقة.
 - تأكيد الطفل من خلال تعبيرات الوجه والتقارب الجسدي.
 - تشجيع الأطفال على الاختيار واتخاذ القرارات.
 - تشجيع الطفل على المعرفة.
 - تشجيع الطفل لاكتساب خبرات جديدة.
 - اكتساب سلوكيات سليمة
 - التعلم على أنه مشاركة.
- كما أشار (علي عثمان) انه لا بد من الاهتمام بتنمية السلوكيات الصحية لطفل الروضة من خلال ربط المفاهيم الثقافية الصحية بخبرات وممارسات الطفل اليومية وسلوكياته الصحية وذلك عن طريق الأنشطة والبرامج التي تقدم له داخل الروضة.

وتؤكد (جماليات السعدوني) على ضرورة الاهتمام بتنمية السلوكيات الصحية لدي طفل الروضة وذلك للمحافظة على صحتهم ويأتي ذلك من خلال امداد الطفل بالمعلومات الصحية عن

طريق ممارسة الطفل للأنشطة وبرامج الروضة اليومية ونقل هذه المعلومات الي بيئته الممتدة وايضا من خلال مناقشة الطفل عن معلوماته الصحية التي يكتسبها من بيئته الخارجية وترسيخ وتنشيط السلوكيات الإيجابية منها وتطويرها وتوظيفها في الأنشطة.

وأظهر كل من (Brook, et al, 2012) أن الأدلة التربوية الخاصة بالوالدين تشير إلى إمداد الوالدين بالمساعدة التي يحتاجونها لاكتساب المهارات والمعلومات وممارسة السلوكيات الضرورية للوصول إلى أفضل الأساليب في تربية أطفالهم. وإن أهم ما يجب أن يؤخذ في الاعتبار عند بناء برامج تثقيف الوالدين هو التعرف على احتياجاتهم التربوية وتساؤلاتهم الشائعة حول تربية الطفل. تلك الاحتياجات التي ترتبط بعوامل عديدة منها على سبيل المثال المستوى الثقافي والتعليمي للوالدين - المستوى الاقتصادي - المجتمع المحلي الذي تعيش فيه، كذلك يجب تحليل محتوى برامج التربية في رياض الأطفال لتحديد الجوانب التي يستلزم تثقيف الوالدين بها وعناصرها ووضعها في برامج زمنية تتناسب والبرامج اليومية لأنشطة الأطفال في الروضة، كذلك ينبغي أن ينظر إلى ديناميكية تفاعل البرامج التثقيفية مع الوالدين من ناحيتين أساسيتين الأولى بوصفهم مسئولون عن رعاية الأطفال وأنهم في حاجة إلى الدعم بمعلومات ومعارف عن آثار التغييرات على سلوك الأطفال خلال مراحل نموهم وتطويرهم وما يرتبط بها من معلومات وإرشادات عن أساليب تربية الأطفال وتعلمهم، والثانية بوصفهم أفراد وراشدين يواجهون تغييرات ومشكلات في حياتهم اليومية وأن العمل مع الأطفال في الروضة يمتد للعمل مع الوالدين في المنزل لا ينفصل أحدهما عن الآخر، فالوالدين لهم منطقتهم وبالتالي نظرتهم إلى تربية أطفالهم، كذلك للوالدين حاجات شخصية تتطلب الإشباع أو مشكلات تستدعي التوصية والمساعدة في مواجهتها واقتراح حلول لها حيث تؤثر جميع هذه المعطيات على علاقة الوالدين بالأطفال ومعلماتهم الذين يتعاونون معهم في التربية (شركاء التربية).

كما أوضح (Eames, et al, 2018) أن الأدلة التربوية للوالدين لابد ان تتضمن تدريب الوالدين ليصبحوا معلمين لأطفالهم ومشاركين بصورة أفضل في تربية وتعليم أطفالهم، هذا بالإضافة إلى تعليمهم التفاعل الإيجابي في الأنشطة التي تتضمن الوالدين والأطفال معا.

وأشارت دراسة (راندا الديب، حمدي عميرة ٢٠٢١) أن مهارات الوالدية ما هي إلا اكتساب الوالدين للمعلومات التي تسمح لهم بالتدخل والتعامل مع أطفالهما، وتتضمن تعليمهما استراتيجيات ليساعدا أطفالهما على تحقيق المهارات النمائية، كما تساعدهم على إدارة سلوك أطفالهما في الأعمال اليومية الروتينية، وتعزيز مهارات الوالدين لجذب أطفالهما في اللعب والتفاعل الاجتماعي.

ثالثاً: نتائج الفرض الثالث ومناقشتها وتفسيرها:

والذي ينص على أنه: يوجد تأثير دال إحصائياً للدليل المستخدم في تنمية وعي أطفال الروضة بالسلوكيات الصحية الشخصية، والسلوكيات الصحية الغذائية لطفل الروضة في ضوء تداعيات جائحة كورونا لدى أفراد المجموعة التجريبية.

وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم حساب متوسط الدرجات القبليّة والبعدية، مربع إيتا (η^2) وحجم التأثير (d) لـ Cohen للدليل المستخدم في تنمية وعي أطفال الروضة بالسلوكيات الصحية في ضوء تداعيات جائحة كورونا لدى أفراد المجموعة التجريبية قبل تعرضهم للدليل وبعده، وذلك بهدف معرفة مدى فاعلية دليل تربوي للوالدين لتنمية وعي أطفال الروضة بالسلوكيات الصحية في ضوء تداعيات جائحة كورونا، ويوضح الجدول التالي البيانات التي تم التوصل إليها.

جدول (٣)

حجم الأثر لفاعلية دليل تربوي للوالدين لتنمية وعي أطفال الروضة بالسلوكيات الصحية في ضوء تداعيات جائحة كورونا للمجموعات المرتبطة على بطاقة مقياس السلوكيات الصحية

حجم الأثر مربع إيتا (η^2)	حجم الأثر لـ (d) Cohen	قيمة (ت) المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	التطبيق	الأبعد
0.93	3.752	20.550	1.031	16.20	30	بعدي	سلوكيات النظافة الشخصية
			1.365	9.00		قبلي	
0.94	4.023	22.035	1.008	16.13	30	بعدي	الصحية الغذائية
			1.206	9.17		قبلي	

يتضح من جدول (٣) أن حجم تأثير البرنامج القائم على دليل تربوي للوالدين لتنمية وعي أطفال الروضة بالسلوكيات الصحية في ضوء تداعيات جائحة كورونا للمجموعات المرتبطة على

بطاقة مقياس السلوكيات الصحية يتراوح ما بين (٩٣% - ٩٤%) مما يشير إلى أن (٩٣%، ٩٤%) من التباين في السلوكيات الصحية يرجع إلى فعالية الدليل تربيوي للوالدين المستخدم في الدراسة الحالية، وأن النسبة المتبقية ترجع إلى عوامل أخرى، وهذا يدل على حجم كبير الأثر للدليل التربيوي للوالدين على السلوكيات الصحية لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي.

ويوضح كلا من صلاح مراد (٢٠٠٠، ٢٤٨) ورجاء أبو علم (٢٠٠٦، ٤٣) أنه توجد طرق كثيرة لتفسير حجم الأثر ولكن أكثرها قبولاً للتفسير الذي وضعه (cohen، ١٩٩٢) إذ أنه:

- حجم التأثير الذي مقداره ٠.٠١ (١%) يعني حجم أثر ضعيف.
- حجم التأثير الذي مقداره ٠.٠٦ (٦%) يعني حجم أثر متوسط.
- حجم التأثير الذي مقداره ٠.٢ (٢٠%) يعني حجم أثر كبير.

مما سبق يمكن القول بأنه يوجد أثر كبير الاستخدام دليل تربيوي للوالدين لتنمية وعي أطفال الروضة بالسلوكيات الصحية في ضوء تداعيات جائحة كورونا (سلوكيات النظافة الشخصية، الصحية الغذائية) لطفل الروضة، حيث أن اتباع الطفل لسلوك جيد وتغيير سلوكه إلى سلوك صحي قد مر بعدة مراحل وهي:

- مرحلة الوعي: هي المرحلة التي يلم فيها الفرد بالمعلومات الصحية.
- مرحلة الاهتمام: وهي المرحلة التي يبحث فيها الفرد عن تفاصيل المعلومات الصحية ويكون متمتعاً قراءتها أو سماعها.
- مرحلة التقييم: وفي هذه المرحلة يقارن الفرد بين ايجابيات وسلبيات السلوك المرجو تعلمه ثم يتخذ الفرد القرار باعتماد هذا السلوك أو لا.
- مرحلة المحاولة: وهي المرحلة التي ينفذ فيها الفرد هذا السلوك بطريقة عمليه وفي هذه المرحلة يحتاج الفرد الى الدعم والتشجيع ممن حوله كي يتغلب على ما يواجهه من صعوبات.
- مرحلة الاتباع: وتعد هذه المرحلة هي آخر مرحلة حيث يقرر الفرد اتباع هذا السلوك الصحي الجديد بشكل مستمر. مما أدى إلى فعالية الدليل المستخدم في الدراسة الحالية.

وقد أشار (Davis et al, ٢٠١٥) بأن السلوكيات تؤثر على صحة الناس البدنية والعقلية ونوعية حياتهم. يمكن تعريف "السلوك" على أنه "أي شيء يقوم به الشخص ردًا على أحداث داخلية أو خارجية. قد تكون الإجراءات علنية (حركية أو لفظية) وقابلة للقياس بشكل مباشر أو خفية (أنشطة غير مرئية، ولكنها تتضمن عضلات إرادية) وقابلة للقياس بشكل غير مباشر؛ السلوكيات هي أحداث جسدية تحدث في الجسم ويتحكم فيها الدماغ، لذلك من الضروري الاهتمام بتغيير وتقويم السلوكيات غير الصحية التي تؤثر على الصحة البدنية والعقلية للأفراد.

ويشير (West, 2014) الي أن أي تغيير في السلوكيات يكون من خلال التأثير بسلوكيات أخرى لنفس الشخص أو لأفراد آخرين غالبًا ما تكون السلوكيات الفردية (على سبيل المثال، إشعال سيجارة أو تناول وجبة خفيفة كثيفة الطاقة) متكررة وبالتالي يتم وصفها بشكل أفضل بأنها "أنماط سلوكية" (مثل التدخين والإفراط في تناول الطعام).

وأوضح (Abraham, Kelly, West & Michie, 2009) بأن هناك مجموعة متنوعة من الأساليب لإحداث تغيير وفعالية في السلوك منها: المعرفة والنتائج المتوقعة (تحسين المعرفة بالعواقب الصحية لسلوكياتهم). الصلة الشخصية (لفت الانتباه إلى ما قد يعنيه تغيير السلوك الصحي) المواقف العاطفية الإيجابية (تعزيز المشاعر الإيجابية حول تغيير السلوك) المعايير الوصفية (زيادة وضوح السلوكيات الصحية الإيجابية في البيئة الاجتماعية). المعايير الذاتية (تحسين الموافقة الاجتماعية على السلوكيات الصحية الإيجابية). المعايير الشخصية والأخلاقية (تعزيز الالتزامات الشخصية لتغيير السلوك). الكفاءة الذاتية (زيادة الإيمان بقدرتهم على تغيير سلوكياتهم). المساعدة على تحديد الأهداف ووضع الخطط حول كيفية تحقيقها. تسهيل المشاركة لخططهم وأهدافهم مع الآخرين. لفت الانتباه إلى التأثيرات الاجتماعية على السلوكيات الصحية. المساعدة على تطوير المهارات للتعامل مع المواقف الصعبة كل ما سبق قد أثر في فعالية الدليل المقترح.

كما تعزو الباحثة تلك النتيجة إلى بناء دور الآباء يساعد في تحديد المعتقدات حول ما يجب أن يفعلوه لمشاهدة تعليم أبنائهم. كيفية رؤية الآباء لدورهم تساعد في بناء سلسلة من الأنشطة التي

يراها الآباء على أنها مهمة وضرورية في المساعدة في تعليم أطفالهم. تؤثر البرامج التعليمية على اندماج الآباء في تعليم أبنائهم بتقديم دعوات وفرص لهم ليكونوا مشاركون نشيطون في تعليم طفلهم. كما أن اعتماد الدليل على دعابات، صور، قصص، حوارات أو أي وسيلة ليساعدوا الأطفال على إدراك المفاهيم التي يحاولون تعليمهم إياها وهم يختارون هذه الوسائل بناء على اهتمامات واحتياجات الأطفال وأيضا الأنشطة الملائمة تنمويا ويمكن الأمهات أن يجعلن المواد في متناول الأطفال أو أن يبدأ الأطفال نشاط اللعب. فهم يختارون مواد جذابة ومناسبة لقواعد اللعبة وتعليماتها وعند تقديم المواد يقابل المعلمات الأطفال ويناقشن أهداف هذه المواد.

كما يبرز دور الآباء والأمهات في تدعيم البرامج الروضة من خلال كل الخبرات التي تقدمها الروضة سواء داخلها أو خارجها. فلا بد على الآباء والأمهات تدعيم هذه الخبرات وتثبيتها والمشاركة مع الروضة لتحقيق الأهداف من تلك البرامج والخبرات المقدمة للطفل حتى تتكامل الخبرة المقدمة للطفل وتسهم في نجاح العملية التعليمية.

وقد أشار (Department of Education Pennsylvania, 2011) بأن أدلة الوالدين لأطفال ما قبل المدرسة في بنسلفانيا تتناول سبل مساعدة الوالدين في التعرف على حقوقهم وقوانين التعليم الخاصة بهذه الفئة بولاية بنسلفانيا ويتناول الدليل الإرشادي تقويم الطفل وبرنامج التعليم المميز وجوانبه المتعددة ومساعدة الوالدين في اختيار برامج التدخل المناسبة لحالة أطفالهم وتوفير قوائم للإجابة عن استفسارات الوالدين الشائعة وأخرى لمواقع ومراكز بإرشادات الوالدين يمكن الاستفادة منها وكل ما تم عرضه من صور وأشكال التواصل لا يتيح إطلاع الوالدين على كل ما تقدمه الروضة للطفل إذا أن هذا التواصل غير مستمر كما انه على فترات متباعدة ولذلك فإن الدليل التربوي يعتبر شكلاً من أشكال التواصل اليومي والمستمر بين الروضة وأسرّة الطفل.

المراجع

المراجع العربية :-

- أسامة رياض وعصام جمال أبو النجا (٢٠١٦). التربية الصحية، مركز الكتاب الحديث ص ٦٥
- إكرام حمودة أحمد الجندي (٢٠٠٨). تنمية الوعي الصحي لأطفال ما قبل المدرسة في ضوء معايير التربية الصحية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة طنطا.
- إيفال عيسى (٢٠٠٥).: الأسس الداعمة للتعليم في الطفولة المبكرة، دار الكتب الجامعي، غزة، ص ١٢٩.
- بهاء الدين سلامة (٢٠٠٧) الصحة والتربية الصحية، القاهرة: دار الفكر العربي
- تالا قطيشات، نهلة البياري، إبراهيم اباطة، شذا نزال، منى عبد الرحيم (٢٠٠٤) مبادئ في الصحة والسلامة العامة، دار المسيرة للنشر والتوزيع
- حنان أبو المعارف (٢٠٠٦): دليل تربوي لتنمية مهارات الوالدين لمتابعة برنامج الأنشطة المتكاملة في رياض الأطفال، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية رياض الأطفال، جامعة القاهرة.
- راندا مصطفى الديب (٢٠١٤). أمراض الأطفال ،مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع ،القاهرة
- راندا مصطفى الديب ،إكرام حمودة الجندي (٢٠١٢).وعي الأمهات بالعوادات الغذائية السليمة التي تؤدي إلى الصحة الغذائية عند الطفل الروضة ،مجلة الطفولة والتربية بكلية رياض الأطفال -جامعة الإسكندرية العدد (١٢) الجزء (٢) .
- راندا مصطفى الديب ،إكرام حمودة الجندي (٢٠١٢)التربية الصحية ،دار الكتاب الحديث ،القاهرة.
- راندا مصطفى الديب ،حمدي عز العرب عميرة ،ميرفت عبدالوهاب لاشين(٢٠٢١) برنامج إرشادي لتنمية الوعي الغذائي لدى أمهات أطفال الروضة قائم على بعض مواقع التواصل الإجتماعي مجلة شباب الباحثين في العلوم التربوية لكلية التربية -جامعة سوهاج ،العدد(٦).

- راندا مصطفى الديب ،فاطمة فوزي عطا (٢٠٠٧).فاعلية أساليب الضبط الإجتماعي في الأسر المصريةفي تعديل سلوكيات طفل الروضة، مجلة الطفولة كلة التربية للطفولة المبكرة - جامعة القاهرة -العدد(٢٥).
- رزيقة بوشارب-عبد الناصر سناني (٢٠٢١). الاعراض النفس صدمية عند المعافين من فيروس كوفي ١٩ بعد الاستشفاء، مجلة دراسات نفسية وتربوية، جامعة قاصدي مرباح، مخبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية، مجلد ١٤، العدد ٢، ص ٨٠١.
- شيماء عبد الرحمن أحمد ضبش (٢٠١١). الخدمات الصحية المدرسية وعلاقتها بالسلوك الصحي لبعض تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية ص ٦٤.
- عبده محمد إبراهيم (٢٠٢١). فعالية برنامج قائم على إستخدام القصص الحركية المدعومة بالوسائط المتعددة في تنمية الوعي الوقائي لأطفال ما قبل المدرسة في ضوء مستجدات فيروس كورونا، مجلة الطفولة والتربية، كلية رياض الأطفال، جامعة الإسكندرية، مجلد (١٣)، العدد (٤٧)، ص ٣٠٨
- عبير امين (٢٠١٢). دليل تربوي للأمهات لتنمية الوعي الغذائي لدى طفل الروضة، مجلة الطفولة، العدد الحادي عشر، كلية رياض الاطفال، جامعه القاهرة، ص ٤٠٩
- عصام محمد القلاي (٢٠١٤). تأثير برنامج تثقيف صحي على المعلومات والسلوك الصحي لناشئي الصم والبكم، مجلة جامعة سبها للعلوم الإنسانية جامعة سبها ليبيا
- فهد بندر الشمري (٢٠١٧). معوقات تطبيق الأنشطة التعليمية المضمنة في مقرر لغتي الجميلة من وجهة نظر المعلمين في مدينة الرياض وتصور مقترح لتطبيقها. مجلة كلية التربية، مصر، مجلد (٣٣)
- محمد الزغبى وآخرون (٢٠١٨). دليل النظافة من منظور إسلامي وأطهرها المائية، برنامج الصرف الصحي والنظافة للملايين
- منيرة عبد الحفيظ علي الطبلاوي (٢٠٠٣): التربية الصحية في الحديث الشريف، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة المنوفية

- ميرفت إبراهيم؛ علاء الدين عليوة؛ السيد حماد؛ محمد شرف (٢٠١٣). التربية الصحية في المجال الرياضي، ماهي للنشر والتوزيع
- نجلاء السيد عبدالحكيم محمد (٢٠٢١). برنامج قائم على التعلم المدمج لتحقيق بعض أهداف التربية الوقائية وتنمية مكونات الوعي بآليات مواجهة فيروس كوفيد ١٩ لدى طفل الروضة، مجلة الطفولة والتربية، كلية رياض الأطفال، جامعة الإسكندرية، مجلد (١٣)، العدد (٤٨)، ص ٢٢
- نورا بنت عبد الله ابن متعب الشهري (٢٠٢١). القواعد النبوية في إدارة الأزمات الطاعون والكورونا أنموذجا، المجلة العلمية لكلية أصول الدين والدعوة، بالزقازيق جامعة الأزهر المجلد ١، العدد ٣٣، ص ٨٣٦.
- هانم احمد حسن شحاته ابو النيل (٢٠٢٠). ١٠ قواعد ذهبية للوقاية من فيروس كورونا داخل المدرسة، مجله الطفولة والتنمية، المجلس العربي للطفولة والتنمية، ع ٣٩، ص ٢٤٠
- يوسف فريد (٢٠٢٠). التوازن بين التعليم والسلامة في ظل جائحه كورونا مجله الطفولة والتنمية، المجلس العربي للطفولة والتنمية، العدد ٣٩، ص ٢٥٠

المراجع الأجنبية :-

- Agaton1, Ans Cueto (2021). Learning at home: Parents' lived experiences on distance learning during COVID-19 pandemic in the Philippines, International Journal of Evaluation and Research in Education (IJERE) Vol. 10, No. 3, September 2021, pp. 901~911
- Berk, L, E. (2013). Child Development. 11TH Ed. New Jersey: Prentice-Hall
- Bloomfield, L. & Kendall, S. (2012). Parenting self-efficacy, parenting stress and child behaviour before and after a parenting programme. Primary Health Care Research & Development, 13(4)
- Carla Huck (2021) Effects of the COVID-19 Pandemic on K-12 Education: A Systematic Literature Review, Educational Research and Development Journal 53 Summer 2021, Vol. 24, No. 1, pp. 53–84
- Downing, j. (2020). the social impact of COVID 19 on children with palliative care needs and their families. Portuguese institute of oncology, Lisbon center 1-2.
- Eames, C., Daley, D., Hutchings, J., Whitaker, C.J., Bywater, T., Jones, K., & Hughes, J.C. (2018). The impact of group leaders' behaviour on parents' acquisition of key
- Kersdey. Katharine. Don't Take it Out on Your Kids Parent's Guide to Positive Discipline. Berkley Publishing Group. New York. 1994
- Kim, S.Y. (2020). Aconvergence study of stress caused by the epidemic of COVID-19, quality of life and positive psychological capital. Journal of the Korea Convergence Society, 11(6),423–431. <https://doi.org/10.15207/JKCS.2020.11.6.423>
- Madelynn A, McBride, M, and Chater, A)2021) The Impact of COVID-19 on Health Behaviour, Well-Being, and Long-TermPhysical Health, British Journal of Health Psychology
- Pakpour AH, Griffiths MD (2020) The fear of COVID-19 and its role in preventive behaviors. J Concurrent Disord 2(1): 58-63
- Rimer, k (2011) Health Behavior and Health Education: Theory, Research, and Practice. San Francisco: Jossey-Bass

- Smedley, B. D., and Syme, S. L. (2015). Promoting Health: Intervention Strategies from Social and Behavioral
- SongI.Park, InYoungCho (2022) Factors affecting parent health-promotion behavior in early childhood according to family cohesion: Focusing on the COVID-19 pandemic, Journal of Pediatric Nursing, JournalofPediatricNursing62(2022)121–128
- Taylor, schelley E. (2018). health psychology, university of California, los Anglos ,mcgtaw – Hill Education, 2018
- Thackeray, R. & Neiger, B. (2011): Establishing a relationship between behavior change theory and social marketing: Implications for Health Education, Journal of Health Education, vol. 32, No. 6 Nov. Oct
- Walaa Elsayed, (2021) Covid-19 pandemic and its impact on increasing the risks of children's addiction to electronic games from a social work perspective, Heliyon 7 (2021) e08503
