

## **فاعلية برنامج إلكتروني قائم على مفاهيم اقتصاديات التغذية المنزلية في تنمية الممارسات الغذائية الصحية ومهارات التفكير الاستراتيجي لدى تلاميذ الصف الأول الابتدائي**

د. هاجر محمد رضا عبد الرازق

مدرس المناهج وطرق تدريس الاقتصاد المنزلي

كلية التربية النوعية جامعة بنها

العدد الحادي والاربعون يناير ٢٠٢٥

الجزء الأول

الموقع الإلكتروني : <https://molag.journals.ekb.eg>

الترقيم الدولي الموحد للطباعة ( ISBN: [2357-0113](#) )

الترقيم الدولي الموحد الإلكتروني ( [2735-5780](#) )



## فاعلية برنامج إلكتروني قائم على مفاهيم اقتصاديات التغذية المنزلية في تنمية الممارسات الغذائية الصحية ومهارات التفكير الاستراتيجي لدى تلاميذ الصف الأول الابتدائي

د. هاجر محمد رضا عبد الرازق

مدرس المناهج وطرق تدريس الاقتصاد المنزلي

كلية التربية النوعية جامعة بنها

### المستخلص:

يهدف البحث الحالي إلى دراسة فاعلية برنامج إلكتروني مقترح قائم على مفاهيم التغذية المنزلية في تنمية الممارسات الغذائية الصحية ومهارات التفكير الاستراتيجي لدى تلاميذ الصف الأول الابتدائي، واعتمد البحث على المنهج التجريبي، حيث شملت العينة ٩٢ تلميذًا وتلميذة من تلاميذ الصف الأول الابتدائي، بمتوسط عمر زمني قدره ٦ سنوات و٣ شهور. تم تقسيمها إلى مجموعتين، حيث درست المجموعة التجريبية البرنامج المصمم لتحقيق أهداف البحث، بينما درست المجموعة الضابطة المحتوى التعليمي المقرر على الصف الأول الابتدائي، واستخدمت الباحثة أدوات قياس شملت مقياس الممارسات الغذائية الصحية بشقيه المعرفي والسلوكي، واختبار مهارات التفكير الاستراتيجي، وأظهرت نتائج الدراسة فروقًا ذات دلالة إحصائية بين التطبيق القبلي والبعدي لصالح المجموعة التجريبية في كلا الأداتين، مما يعكس فاعلية البرنامج الإلكتروني في تحقيق الأهداف المنشودة. كما كشفت النتائج عن تأثير كبير للبرنامج الإلكتروني في تعزيز الممارسات الغذائية الصحية وتطوير التفكير الاستراتيجي لدى التلاميذ، وخلصت الدراسة إلى مجموعة من التوصيات، أبرزها: دمج البرامج الإلكترونية التفاعلية في المناهج الدراسية لتنمية المهارات المعرفية والسلوكية لدى الأطفال، وتعزيز وعي التلاميذ بالتغذية الصحية من خلال أنشطة تعليمية متكاملة تجمع بين التكنولوجيا والممارسات العملية.

**الكلمات المفتاحية:** البرنامج الإلكتروني، مفاهيم اقتصاديات التغذية المنزلية، الممارسات الغذائية الصحية.

## **The Effectiveness of an Electronic Program Based on Home Nutrition Economics Concepts in Developing Healthy Eating Practices and Strategic Thinking Skills among First-Grade Primary Students**

**Dr. Hagar Mohammed Reda Abdelrazek**

Lecturer in Home Economics Curriculum and Instruction  
Faculty of Specific Education, Benha University

### **Abstract:**

The current study aims to examine the effectiveness of a proposed electronic program based on household nutrition concepts in developing healthy dietary practices and strategic thinking skills among first-grade primary students. The study employed the experimental method, with a sample consisting of 92 students (boys and girls) averaging 6 years and 3 months of age. The sample was divided into two groups: the experimental group, which studied the program designed to achieve the study's objectives, and the control group, which followed the prescribed first-grade curriculum. The researcher utilized assessment tools, including a Healthy Dietary Practices Scale, covering cognitive and behavioral aspects, and a Strategic Thinking Skills Test. The study findings revealed statistically significant differences between the pre-test and post-test results in favor of the experimental group for both tools. This indicates the effectiveness of the electronic program in achieving its intended objectives. Moreover, the results demonstrated the program's substantial impact in promoting healthy dietary practices and enhancing strategic thinking skills among students. The study concluded with a set of recommendations, most notably: integrating interactive electronic programs into school curricula to foster children's cognitive and behavioral skills, and raising students' awareness of healthy nutrition through comprehensive educational activities that combine technology with practical applications.

**Keywords:** Electronic Program, Home Nutrition Economics Concepts, Healthy Eating Practices.

## المقدمة:

تُعدّ السنوات الأولى من حياة الطفل من أهم وأكثر المراحل حساسية في حياة الإنسان، حيث يتطور دماغ الطفل بمعدل سريع، ويتمكن من اكتساب العديد من المفاهيم، ويتعلم مهارات جديدة، ويكوّن اتجاهات ايجابية أو سلبية عن كل ما حوله، لذلك، تُعدّ هذه المرحلة فرصة ذهبية لوضع أسس متينة للنمو المعرفي للطفل وتطوره بشكل سليم.

وفي ظل التغيرات الاقتصادية والاجتماعية المتسارعة، أصبح تعزيز الوعي الغذائي لدى الأطفال منذ سن مبكرة ضرورة ملحة لضمان تنمية جيل واع يدرك أهمية الإدارة الذكية للموارد الغذائية، وتعتبر اقتصاديات التغذية المنزلية أحد المفاهيم الأساسية للاقتصاد المنزلي التي تسهم في تحقيق هذا الهدف، حيث تجمع بين التغذية الصحية والإدارة الاقتصادية للغذاء بما يتوافق مع الاحتياجات اليومية للأسرة.

وتعدّ أمراض سوء التغذية من أهم التحديات الصحية التي تواجه الأطفال في العالم أجمع، حيث تظهر إحصاءات منظمة الصحة العالمية لعام ٢٠٢٣ تعرض طفل واحد من كل ثلاث أطفال دون سن السابعة لخطر الإصابة بأمراض مزمنة، تسببها السمنة كأمراض القلب والسكري، حيث زادت معدلات السمنة بين الأطفال دون سن السابعة بنسبة ٥٠٪ بين عامي ٢٠٠٠ و ٢٠٢٠، و يعاني واحد من كل ثلاث أطفال دون سن السابعة من سوء التغذية، بما في ذلك التقزم ونقص الوزن ونقص المغذيات الدقيقة، فيما يموت ٣ ملايين طفل دون سن السابعة كل عام بسبب أمراض مرتبطة بسوء التغذية.

أما في جمهورية مصر العربية فتظهر الإحصاءات الرسمية لوزارة الصحة أن ١٣.٥٪ من أطفال مصر حول سن السابعة يعانون من السمنة التي تجعلهم عرضة لأمراض مزمنة كأمراض القلب والسكري، فيما يعاني ١٤.٩٪ من أطفال مصر دون السابعة من تقزم النمو، الذي يعدّ من أهم المؤشرات على سوء التغذية المزمن، ويؤثر سلبيًا على نمو الطفل الجسدي والعقلي، ويعاني ٢٧.٢٪ من أطفال مصر من الأنيميا، التي تعد من أهم أسباب فقر الدم، مما يُؤثر سلبيًا على نمو الطفل وتطوره، وقدرته على التعلم، وطاقته.

وتلعب مرحلة الطفولة دورًا هامًا في تكوين مفاهيم اقتصاديات التغذية المنزلية تُرافق الفرد طوال حياته، حيث يبدأ الأطفال في هذه المرحلة بتكوين مفاهيمهم حول الطعام وتطوير سلوكياتهم الغذائية، والتخطيط الغذائي، لتحقيق توازن صحي واقتصادي داخل الأسرة، من خلال التثقيف والتربية الغذائية التي تعد عنصرًا هامًا في مرحلة الطفولة المبكرة، وتلعب دورًا حاسمًا في تشكيل عادات الغذاء الصحية لدى الأطفال.

وقد أكدت منظمة الصحة العالمية (WHO) في تقريرها لعام ٢٠٢٠ على أهمية مبادرات التثقيف الغذائي في المدارس في تعزيز الوعي الغذائي والصحي لدى الطلاب حول مفاهيم اقتصاديات التغذية المنزلية، وشددت المنظمة على أن مثل هذه المبادرات تسهم بشكل كبير في زيادة الوعي الغذائي من خلال تقديم معلومات دقيقة وواضحة حول الغذاء الصحي وفوائده، مما يعزز قدرة الطلاب على اتخاذ قرارات غذائية مدروسة منذ سن مبكرة، وتبني سلوكيات غذائية صحية تستمر معهم في حياتهم المستقبلية، ومن خلال تعليم الطلاب أهمية التغذية السليمة، يمكن الوقاية من العديد من الأمراض المرتبطة بنمط الحياة، وغرس عادات غذائية صحيحة وتحفيز الطلاب لتبني خيارات غذائية متوازنة ومستدامة.

فيما تدعو المنظمة إلى تعزيز التعاون بين المدارس والأسر لضمان استدامة الممارسات الصحية، من خلال نقل المفاهيم الغذائية إلى المنزل وتطبيقها في الحياة اليومية، حيث أكدت على أن المدارس تمثل بيئة مثالية لتعليم الأطفال عادات صحية، يمكن للطلاب من خلال الأنشطة التعليمية أن يتعلموا كيفية اختيار الطعام الصحي وكيفية تأثيره على صحتهم العامة.

وتُظهر العديد من الدراسات أن البرامج التربوية والتثقيفية تُؤثر بشكل إيجابي على معرفة الأطفال حول الممارسات الغذائية الصحية، منها دراسة طارق محمود، دينا احمد (٢٠٢٣) التي أثبتت فاعلية برنامج قائم على الألعاب التعليمية علي الثقافة الغذائية الصحية للأطفال، ودراسة هنيه محمود (٢٠٢٣) التي هدفت إلى توعية الأطفال بممارسة السلوكيات الغذائية الصحيحة للمحافظة على صحتهم، وتدريب الأطفال على ممارستها كسلوكيات روتينية، ودراسة شيماء صلاح وآخرون (٢٠٢٢) التي أثبتت نتائجها فاعلية الأنشطة التعبيرية في تعديل السلوكيات الغذائية غير الصحية الشائعة لدى الأطفال، فيما أكدت دراسة Hargreaves, Mates, et al (2022) فاعلية العديد من الاستراتيجيات والتدخلات من أجل النمو الصحي والتغذية السليمة، وأكدت دراسة Ntambara, Chu (2021) تأثير برامج التثقيف الغذائي على الطلاب أثناء وبعد جائحة كورونا، فيما هدفت دراسة Chaudhary, Sudzina & Mikkelsen (2020) إلى تعزيز السلوك الإيجابي نحو الأطعمة الصحية لدى الطلاب من خلال التدخلات التربوية والتثقيفية، ودراسة هناء محمد (٢٠٢٠) التي أثبتت فاعلية برنامج قائم علي استراتيجيات التعلم الممتع لتعديل بعض العادات الغذائية الغير صحية لدي الأطفال، ودراسة Cotton, Dudley, Peralta (2020). التي أكدت على التأثير الإيجابي لبرامج التربية الغذائية التي يقدمها المعلم لطلابه الأطفال، كما عرضت دراسة Perkins, Daley, Yerxa & Therrien (2020) فاعلية برنامج للتثقيف الغذائي على جودة النظام الغذائي مقاسة بمؤشر الغذاء الصحي.

وقد أظهرت العديد من تلك الدراسات أن هذه البرامج تُحقق نتائج إيجابية، تشمل معرفة الأطفال بمفاهيم الأطعمة الصحية وغير الصحية، التعرف على أنواع مختلفة من الأطعمة وفوائدها وأضرارها، وتساعد الأطفال على تحسين سلوكيات تناول الطعام، وتشجيعهم على تناول المزيد من الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة ومنتجات الألبان، وتقليل تناول الأطعمة الغنية بالدهون والسكري والملح، وزيادة الوعي بأهمية التغذية السليمة، وتساعدهم على تعلم كيفية اختيار الأطعمة الصحية واتخاذ قرارات غذائية سليمة.

وبرامج التعليم الإلكتروني يمكن أن تكون أداة فعالة في تحسين معرفة الأطفال حول الغذاء وتشجيعهم على اعتماد سلوكيات غذائية صحية ومستدامة، وهذا ما أكدت عليه العديد من الدراسات كدراسة سمر محمود (٢٠٢٣) التي أكدت فاعلية التعليم الإلكتروني في تنمية المهارات الوقائية والغذائية للأطفال، ودراسة طارق محمود، دينا احمد (٢٠٢٣) التي أكدت نتائجها على التأثير الإيجابي للبرامج التعليمية الإلكترونية علي الثقافة الغذائية الصحية للأطفال، ودراسة (Smith, Johnson (2020) التي أثبتت فاعلية برنامج قائم على التعليم الإلكتروني على اكتساب المعرفة والسلوكيات الغذائية لدى الأطفال، كما أشارت دراسة Brown, Williams (2019) إلى فاعلية التعليم الإلكتروني في تعزيز مشاركة الأطفال في التنقيف الغذائي من خلال الاستراتيجيات التفاعلية، ودراسة Garcia, Lee (2018) التي أكدت على دور وسائل التواصل الاجتماعي كأداة لتعزيز سلوكيات الغذاء الصحي بين الأطفال، ودراسة Turner, White (2017) التي وظفت الوسائط الإلكترونية المتعددة لتعزيز فهم الأطفال لمفاهيم الغذاء الصحي.

وقد يساهم التفكير الاستراتيجي في تنمية قدرة الأطفال على حل المشكلات الصحية واتخاذ القرارات الغذائية، مما يؤثر إيجابيًا على مهاراتهم التعليمية والشخصية ويساعد الأطفال على التعامل مع تحديات الاقتصاد الغذائي في المنزل بطريقة منظمة واستباقية، مما يساهم في تعزيز التكيف والمرونة العقلية، وهذا ما أكدته دراسة (Robinson, Shore, Enersen (٢٠٢١) أن اكتساب الأطفال لهذه المهارات يعزز قدرتهم على مواجهة التحديات المستقبلية، سواء في سياقات تعليمية أو اجتماعية.

ويعكس التفكير الاستراتيجي كما ذكره كل من محمد عبدالهادي، ربيع عبده (٢٠٢٠) بأنه قدرة الطالب على فهم التحديات والمشكلات التي تواجهه بصورة كلية من خلال فهم مكوناتها الداخلية والتأمل فيها بشكل يساهم في فهمها بعمق، والتفكير في المستقبل بعين الاعتبار حين التعامل مع المواقف الحالية، من خلال التفكير المنطومي والتأمل واستشراف المستقبل.

كما يسهم التعلم الالكتروني بشكل كبير في تطوير مهارات التفكير الاستراتيجي لدى الأطفال من خلال تزويدهم ببيئات تعلم تفاعلية تشجعهم على حل المشكلات واتخاذ القرارات والتخطيط، حيث اشارت الدراسات إلى أن برامج الألعاب الالكترونية تساعد الأطفال على تحسين قدراتهم في التخطيط الاستراتيجي واتخاذ القرار من خلال تعريضهم لمهام تتطلب التحليل واختيار مسارات عمل متعددة للوصول إلى الأهداف، في دراسة أجرتها (٢٠١٨) Howard-Jones et al أوضحت أن هذه المهارات تتطور عندما يواجه الأطفال تحديات في بيئات تفاعلية وتنافسية تتطلب قرارات متسلسلة مع نتائج محددة مسبقاً، وتساعد هذه التجارب على تعزيز قدرة الأطفال على التوقع وتقييم البدائل (Howard-Jones et al., 2018).

كما ان برامج التعلم الالكترونية التي تعتمد على المهمات التفاعلية تحفز الأطفال على تطوير حلول مبتكرة، وهو ما يساهم في بناء قدرتهم على التفكير التحليلي، حيث وجد الباحثون أن الأطفال الذين يشاركون بانتظام في مهام تتطلب حل المشكلات يظهرون تحسناً في التفكير الاستراتيجي، ويكتسبون مهارات في إعادة تقييم الاستراتيجيات وتجريب حلول جديدة عند مواجهة صعوبات (Shute et al., 2015).

ويظهر الأطفال الذين يمارسون أنشطة تعاونية قدرة متزايدة على فهم منظور الآخرين، وتطوير استراتيجيات جماعية لتحقيق الأهداف المشتركة، وهذا ما أكدته دراسة (٢٠١٦) Vorderer et al أن الأنشطة التعاونية الرقمية تدعم تنمية الوعي الاجتماعي وتعزز التفكير المرن، وتشجع الأطفال على التعاون والتواصل، وهي مهارات حيوية في التفكير الاستراتيجي. كما أكدت دراسة (٢٠١٩) Hamari, Koivisto أن بيئة التعلم الرقمية المتغيرة باستمرار تساعد الأطفال على تنمية المرونة العقلية، حيث يتعلمون كيفية التكيف مع تغييرات غير متوقعة، مما يتطلب استجابة فورية وسريعة ويظهرون قدرة على التكيف السريع مع التحديات، مما يدعم تطوير التفكير الاستراتيجي.

فيما تشير دراسة (٢٠٢٠) Green et al إلى أن الأطفال قد يواجهون تحديات في تطوير مهارات التفكير الاستراتيجي بسبب عوامل متعددة، مثل نقص التعرض لمهام التفكير المعقدة والتفاعلات التي تدعم التخطيط وحل المشكلات، كما أوضحت دراسة (٢٠١٩) Samuels, Anderson وجود تدنٍ في مستوى التفكير الاستراتيجي لدى الأطفال الذين لا يشاركون في أنشطة تعليمية تعزز التفكير التحليلي.

في ظل التطورات الاقتصادية والاجتماعية المتسارعة التي يشهدها العالم، أصبحت التغذية المنزلية وإدارتها بشكل سليم من القضايا التي تتطلب اهتماماً خاصاً، حيث تعاني العديد



من الأسر من مشكلات تتعلق بالهدر الغذائي، سوء التخطيط الغذائي، وضعف الوعي بأهمية التوازن بين احتياجات الجسم والصحة من جهة، والموارد الاقتصادية المتاحة من جهة أخرى. ولأن الطفولة هي المرحلة الأساسية لتشكيل القيم والممارسات، تبرز الحاجة إلى برامج تعليمية تساهم في تعزيز مفاهيم اقتصاديات التغذية المنزلية لدى الأطفال، مما يعزز قدرتهم على اتخاذ قرارات غذائية واعية ومستدامة.

### مشكلة البحث:

قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية استهدفت قياس مفاهيم اقتصاديات التغذية المنزلية لدى مجموعة من تلاميذ المدارس الابتدائية، حيث أظهرت نتائج الدراسة أن نسبة ٨٤٪ من التلاميذ لا يملكون الفهم الكافي للمفاهيم الأساسية المتعلقة بالتغذية الصحية وكيفية إدارة الغذاء في المنزل، كما أظهرت الدراسة قلة الوعي حول تأثير التغذية على الصحة العامة، مع وجود توجهات غذائية غير صحية لدى بعضهم، مما يزيد من أهمية تطوير برامج تثقيفية متخصصة (ملحق ١).

وقد أشارت النتائج أيضا إلى أن معظم التلاميذ أبدوا اهتماما كبيرا بالمفاهيم المتعلقة بالتغذية السليمة وأظهروا استعدادا لتغيير عاداتهم الغذائية عندما يتم توفير المعلومات بطريقة مبسطة وجذابة. لذلك، يعكس هذا الواقع أهمية برامج التثقيف الغذائي في المدارس، والتي يمكن أن تساهم في تحقيق التوازن بين الوعي الغذائي والممارسات اليومية، وبالتالي تساهم في تقليل الهدر الغذائي وتحسين الصحة العامة للأطفال في المستقبل مما يشير إلى أهمية العناية بتنمية مهارات التفكير المستقبلي لديهم.

ويواجه النظام التعليمي تحديات كبيرة لتلبية متطلبات التعليم الحديث، لا سيما فيما يتعلق بتزويد الأطفال بمهارات التفكير الاستراتيجي والممارسات الغذائية الصحية، وهذا ما تناولته توصيات منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة (اليونسكو) بشأن تدريس الاقتصاد المنزلي، والتي تدعو إلى توسيع نطاق الموضوعات التي يتم تدريسها في هذا المجال، وتركيزها على تنمية المهارات الحياتية لدى الطلاب.

وتأسيسا على أن تنمية الأسرة وتماسك المجتمع واستقراره أصبح مطلباً قومياً، واحتياجاً إستراتيجياً ملحا في ضوء جهود الدولة وتوجهاتها الحالية نحو توفير "حياة كريمة" للأسرة المصرية، وفي ظل الأوضاع الراهنة وعلى الرغم من الجهود المبذولة، إلا أن البرامج التقليدية في تعليم التلاميذ لا تزال تعاني من قصور في مفاهيم اقتصاديات التغذية المنزلية وربطها بالتكنولوجيا، ما ينعكس على الممارسات الغذائية الصحية وضعف مهارات التفكير الاستراتيجي يؤدي إلى صعوبة في تحقيق الأهداف التعليمية بشكل فاعل.

ومن ثم تتحدد مشكلة البحث في قلة وعي التلاميذ بمفاهيم اقتصاديات التغذية المنزلية وضعف مهارات التفكير الاستراتيجي التي تساعدهم على اكتساب الممارسات الغذائية الصحية، وللتصدي لتلك المشكلة يلزم الإجابة عن التساؤلات التالية:

١. ما مفاهيم اقتصاديات التغذية المنزلية المناسبة لتلاميذ الصف الأول الابتدائي؟
٢. ما الممارسات الغذائية الصحية المناسبة لتلاميذ الصف الأول الابتدائي؟
٣. ما مهارات التفكير الاستراتيجي المناسبة لتلاميذ الصف الأول الابتدائي؟
٤. ما التصور المقترح لبرنامج إلكتروني قائم على مفاهيم اقتصاديات التغذية المنزلية لتلاميذ الصف الأول الابتدائي؟
٥. ما فاعلية البرنامج المقترح في تنمية الممارسات الغذائية الصحية لدى تلاميذ الصف الأول الابتدائي؟
٦. ما فاعلية البرنامج المقترح في تنمية مهارات التفكير الاستراتيجي لدى تلاميذ الصف الأول الابتدائي؟

#### فروض البحث:

١. يوجد فرق دال إحصائيا بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدرجات تلاميذ الصف الأول الابتدائي ممن يُمثلون المجموعة التجريبية في الممارسات الغذائية الصحية لصالح درجات التطبيق البعدي.
٢. يوجد فرق دال إحصائيا بين متوسطي القياس البعدي لدرجات تلاميذ الصف الأول الابتدائي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الممارسات الغذائية الصحية لصالح متوسطات درجات المجموعة التجريبية.
٣. يوجد فرق دال إحصائيا بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدرجات تلاميذ الصف الأول الابتدائي ممن يُمثلون المجموعة التجريبية في مهارات التفكير الاستراتيجي لصالح متوسطات درجات التطبيق البعدي.
٤. يوجد فرق دال إحصائيا بين متوسطي القياس البعدي لدرجات تلاميذ الصف الأول الابتدائي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مهارات التفكير الاستراتيجي لصالح متوسطات درجات المجموعة التجريبية.
٥. توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات تلاميذ الصف الأول الابتدائي على مقياس الممارسات الغذائية الصحية، ودرجاتهم على اختبار مهارات التفكير الاستراتيجي.

**أهداف البحث:** يهدف البحث الحالي إلى:

- ١- تقديم إطار معرفي حديث لمفاهيم اقتصاديات التغذية المنزلية بما يتناسب مع احتياجات التلاميذ في الصف الأول الابتدائي.
- ٢- تصميم برنامج إلكتروني قائم على مفاهيم اقتصاديات التغذية المنزلية.
- ٣- التحقق من فاعلية البرنامج الإلكتروني القائم على مفاهيم اقتصاديات التغذية المنزلية في تنمية الممارسات الغذائية الصحية لدى تلاميذ الصف الأول الابتدائي.
- ٤- التحقق من فاعلية البرنامج الإلكتروني القائم على مفاهيم اقتصاديات التغذية المنزلية في تنمية مهارات التفكير الاستراتيجي لدى تلاميذ الصف الأول الابتدائي.
- ٥- تقييم أثر البرنامج الإلكتروني القائم على مفاهيم اقتصاديات التغذية المنزلية في تنمية مهارات التفكير الاستراتيجي والممارسات الغذائية الصحية لدى تلاميذ الصف الأول الابتدائي.

### **أهمية البحث:**

موضوع البحث ينطوي على أهمية من الناحية النظرية والتطبيقية، ومنها:

- ١- توسيع قاعدة المعرفة حول كيفية توظيف البرامج الالكترونية لتعزيز مفاهيم اقتصاديات التغذية المنزلية والممارسات الغذائية الصحية للأطفال في سن مبكرة.
- ٢- تقديم نموذج لبرنامج الكتروني قائم على مفاهيم اقتصاديات التغذية المنزلية لتنمية الممارسات الغذائية الصحية لدى الاطفال.
- ٣- يقد يساهم البحث في زيادة الوعي الأسري والمجتمعي بأهمية الممارسات الغذائية الصحية وتنمية مهارات التفكير الاستراتيجي لدى الأطفال في مقبل عمرهم، مما يعزز قدراتهم العقلية ويبنو وعيًا صحيًا واقتصاديًا مستدامًا يؤثر إيجابيًا على قراراتهم المستقبلية.

### **متغيرات البحث:**

- ١- المتغير المستقل: برنامج الكتروني قائم على مفاهيم اقتصاديات التغذية المنزلية.
- ٢- المتغير التابع: الممارسات الغذائية الصحية، ومهارات التفكير الاستراتيجي.

### **حدود البحث:**

#### **الحدود الموضوعية:**

- بعض مفاهيم اقتصاديات التغذية المنزلية (التوازن الغذائي، التخطيط الغذائي، تقليل الهدر الغذائي، الاقتصاد في الشراء، الوعي بالصحة والنظافة الغذائية، اتخاذ القرار الغذائي).
- استخدام استراتيجيات تعليمية مناسبة لتنفيذ البرنامج الإلكتروني (المحاكاة وحل المشكلات).

- بعض الممارسات الغذائية الصحية (مجموعات الطعام، والأطعمة الصحية وغير الصحية، وقواعد النظافة الشخصية ونظافة الطعام، ومواعيد تناول الوجبات، والمشاركة في تحضير الطعام، واحترام الطعام).
- بعض مهارات التفكير الاستراتيجي (التخطيط واتخاذ القرار، التوقع والتنبؤ، التفكير التحليلي، التكيف والتعديل، التعاون الاجتماعي، الوعي العاطفي).
- الحدود البشرية: مجموعة من تلاميذ الصف الأول الابتدائي بمدرسة الفتح التابعة لإدارة بنها التعليمية بمحافظة القليوبية.
- الحدود الزمنية: خلال الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي ٢٠٢٤ - ٢٠٢٥ بواقع ١٢ جلسة 3 جلسات أسبوعاً، تشمل التقييم القبلي، التنفيذ، والتقييم البعدي.

### مصطلحات البحث:

- ١- برنامج الكتروني: تعرفه الباحثة اجرائياً بأنه نظام تعليمي رقمي تفاعلي صُمم خصيصاً لتقديم محتوى معرفي حول مفاهيم اقتصاديات التغذية المنزلية، يهدف إلى تنمية مهارات التفكير الاستراتيجي والممارسات الغذائية الصحية لدى تلاميذ الصف الأول الابتدائي، من خلال تصميم أنشطة تعليمية إلكترونية تفاعلية تتيح للأطفال التعلم عبر الأنشطة والمحاكاة الافتراضية وحل المشكلات لمواقف حياتية مرتبطة بالغذاء والتغذية، باستخدام واجهات الكترونية بسيطة وسهلة الاستخدام لتلائم قدرات التلاميذ وتحفزهم على التفكير النقدي واتخاذ القرارات الغذائية المستدامة.
- ٢- اقتصاديات التغذية المنزلية: تعرفها الباحثة اجرائياً بأنها إدارة الغذاء في المنزل بطريقة تضمن الاستخدام الأمثل للموارد المتاحة لتلبية الاحتياجات الغذائية وفقاً لمبادئ الصحة والتوازن، وتحددها الباحثة في عدد من المفاهيم تشمل التوازن الغذائي، التخطيط الغذائي، تقليل الهدر الغذائي، الاقتصاد في الشراء، الوعي بالصحة والنظافة الغذائية، واتخاذ القرار الغذائي.
- ٣- الممارسات الغذائية الصحية: تعرفها الباحثة اجرائياً بأنها مجموعة من السلوكيات اليومية التي يكتسبها تلاميذ الصف الأول الابتدائي من خلال البرنامج الإلكتروني، والتي تُمكنهم من اختيار وتناول الغذاء بطريقة تُحافظ على صحتهم وتقلل الهدر الغذائي، مع مراعاة التوازن بين القيم الصحية والاقتصادي، وتشمل مجموعات الطعام، والأطعمة الصحية وغير الصحية، وقواعد النظافة الشخصية ونظافة الطعام، ومواعيد تناول الوجبات، والمشاركة في تحضير الطعام، واحترام الطعام، وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها التلميذ في مقياس الممارسات الغذائية الصحية المعد لهذا الغرض.

٤- **مهارات التفكير الاستراتيجي:** تعرفها الباحثة اجرائيا بأنها مجموعة من القدرات العقلية العليا التي يتمكن من خلالها تلاميذ الصف الأول الابتدائي من تحليل المواقف المتعلقة بمفاهيم اقتصاديات التغذية المنزلية، ووضع خطط واتخاذ قرارات واعية لتحقيق أهداف غذائية وصحية مستدامة، وتشمل مهارات التخطيط واتخاذ القرار، التوقع والتنبؤ، التفكير التحليلي، التكيف والتعديل، التعاون الاجتماعي، الوعي العاطفي، وتقاس بالدرجة الكلية التي يحصل عليها التلميذ في اختبار مهارات التفكير الاستراتيجي المعد لهذا الغرض.

### الإطار النظري للبحث:

#### برامج التعلم الإلكتروني:

شهد العصر الحالي تطوراً هائلاً في تقديم مجموعة من إستراتيجيات التدريس تتسجم مع المستحدثات التكنولوجية النابعة من الابتكارات المستمرة التي تيسر وتدعم نمط جديد من أنماط التعلم، وهو التعلم الإلكتروني، الذي يستهدف تحقيق التكامل التكنولوجي على المستوى العالمي بسرعة وبأقل التكاليف، ونظراً لما تفرضه الممارسات التربوية الجديدة من ضرورة تبني طرق وأساليب حديثة للتدريس مستمدة من التغيرات السريعة في بنية المعرفة والتقدم التكنولوجي الهائل في كافة المجالات والمستحدثات التقنية المرتبطة بمجال التدريس، وتدريس الاقتصاد المنزلي والتربية الأسرية بصفة خاصة، وهو ما يتطلب ضرورة تبني برامج تعليمية إلكترونية توظف تلك المستحدثات في العملية التعليمية.

وفي هذا الإطار، تبرز أهمية استخدام التقنيات والتطبيقات التكنولوجية في تصميم وتوظيف الاستراتيجيات التدريسية في تدريس الاقتصاد المنزلي والتربية الأسرية، وذلك لما لها من دور فعال في تحقيق الأهداف التربوية المرجوة من هذا المجال، بما يتوافق مع التوصيات العالمية ورؤية مصر (٢٠٣٠) وخطط التنمية المستدامة والتكنولوجيا الخضراء.

وانطلاقاً من توصيات منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة (اليونسكو) التي تدعو إلى ضرورة إتاحة التعليم التكنولوجي للجميع، وتعزيز المهارات الرقمية للمتعلمين، وتطوير المناهج الدراسية لتواكب التطورات التكنولوجية، وتوصية منظمة التعاون الاقتصادي والتنمية (OECD) والتي تؤكد على ضرورة استخدام التقنيات والتطبيقات التكنولوجية في التعليم، بما يسهم في تحقيق الجودة والكفاءة في العملية التعليمية.

واستناداً لرؤية مصر (٢٠٣٠) إلى تبني استراتيجية وطنية للتنمية المستدامة، تتضمن مجموعة من الأهداف التعليمية التي تسعى إلى تحقيقها، ومنها تحقيق التعليم للجميع، وتعزيز المهارات الرقمية للمتعلمين، والتحول إلى التعليم الإلكتروني، من خلال تحقيق التعلم الذاتي ودعم التعلم مدى الحياة.

وتأكيدًا لنتائج وتوصيات العديد من الدراسات الحديثة مثل دراسة أرزاق محمد (٢٠٢٣)، حياة إدريس، ايناس عبد المعز، نجوي محمد (٢٠٢٣)، علا عبد اللاه (٢٠٢٣)، نرمين مصطفى (٢٠٢٣)، هدى محمد (٢٠٢٣)، DeCoito, Briona (٢٠٢٣) التي أكدت أهمية توظيف استراتيجيات التدريس الحديثة من خلال التقنيات والتطبيقات التكنولوجية في تدريس الاقتصاد المنزلي.

ودراسة أمل جودة، إيهاب مصطفى (٢٠٢٣)، دعاء محمد، زينب عاطف، انتصار شبل (٢٠٢٣)، صافى حسين (٢٠٢٣)، رشا حسن (٢٠٢٣)، رضوى وجيه، زينب عاطف، الشيماء قطب (٢٠٢٣)، مها فتح الله، وفاء سمير (٢٠٢٣)، Mirxayitova, Aminov (٢٠٢٣)، التي أوصت بتوظيف التقنيات والتطبيقات التكنولوجية في دعم عملية التعلم وتدريس الاقتصاد المنزلي والتربية الأسرية.

كما أوصت دراسة كل من إيمان محمد (٢٠٢٣)، ليلى حسين (٢٠٢٣)، بتقديم محتوى وبرامج تهتم بالاقتصاد المنزلي والتربية الأسرية من خلال أدوات التعلم الإلكتروني.

وبناء على كل ما سبق عمدت الباحثة الى تصميم برنامج إلكتروني قائم على مفاهيم اقتصاديات التغذية المنزلية لدى تلاميذ الصف الأول الابتدائي، يهدف الى تعزيز الممارسات الغذائية الصحية ومهارات التفكير الاستراتيجي يتم ذلك من خلال أنشطة تفاعلية تشمل محاكاة بيئات تعليمية رقمية مثل سوق افتراضي أو مطبخ منزلي، وحل مشكلات واقعية مثل تخطيط وجبات بميزانية محدودة. يهدف البرنامج إلى تشجيع أنماط التفكير الاستراتيجي، وتعزيز السلوكيات الغذائية الإيجابية بطريقة ممتعة ومناسبة للأطفال.

**ومن الاستراتيجيات التعليمية التي تستخدم في تدريس البرنامج الإلكتروني:**

**أولاً: استراتيجية التعلم بالمحاكاة:** تعتمد هذه الاستراتيجية على تقديم بيئات افتراضية تفاعلية تمثل مواقف حياتية حقيقية، مما يسمح للمتعلمين بالتفاعل مع هذه المواقف والتعلم من خلال التجربة العملية، حيث يمكن أن تُستخدم في البرنامج لتعليم الأطفال كيفية اتخاذ قرارات غذائية صحيحة، مثل اختيار الأطعمة الصحية أو تخطيط وجبات متوازنة في بيئات آمنة وخالية من المخاطر.

والمحاكاة في التعليم هي نموذج تعليمي يتيح للطلاب التفاعل مع نماذج محاكاة معقدة في بيئة افتراضية أو مخططة مسبقًا. تُستخدم لتدريب الطلاب على التعامل مع مواقف حياتية أو مهنية (Aldrich 2009)، وتعتمد هذه الاستراتيجيات على تكرار تجارب قريبة من الواقع بما يسمح بتطوير مهارات الطالب وكفاءاته دون المخاطرة. ويُعرف (Kaufman 2010) المحاكاة

بأنها نموذج تعليمي يتيح للمتعلمين التفاعل مع تجارب واقعية من خلال بيئة افتراضية تفاعلية أو أدوات مادية، مما يساعدهم على التعلم من خلال الممارسة دون المخاطرة الحقيقية. تُستخدم المحاكاة لتوفير تجربة تعلم عملية، حيث يمكن للطلاب تطبيق معرفتهم في مواقف محاكاة معقدة وآمنة، ويُعرّف (Salas et al (2019) المحاكاة بأنها نموذج تعليمي يتم من خلاله تقديم بيئة محاكاة للتعلم، حيث يتم تدريب الطلاب على التعامل مع مواقف حياتية أو مهنية معقدة دون المخاطرة بالنتائج الحقيقية. كما يعتبر (Rosen et al (2008) المحاكاة أحد أهم الأساليب التعليمية الحديثة التي تعزز المهارات التطبيقية من خلال بيئات تفاعلية، سواء كانت افتراضية أو مادية. وتُعدّ استراتيجيات المحاكاة من الأساليب التعليمية الحديثة التي تعتمد على إعادة إنتاج سيناريوهات مشابهة للواقع في بيئة تعليمية منظمة، مما يسمح للطلاب بتطبيق ما تعلموه في مواقف عملية. (Lateef, 2010)، أي أنها برامج تدمج ألعاب لعب أدوار تحاكي موقف أو عملية، من خلال تحويل هذا الموقف إلى لعبة تشتمل على قواعد لنموذج يحاكي الواقع، وتحويل مواقف الحياة الطبيعية إلى لعبة.

وتساهم استراتيجيات المحاكاة في تحقيق عدة أهداف تعليمية مهمة، أجمالها كل من (Rosen (2008)، (Lateef (2010)، (Dieckmann et al., (2012)، (Salas et al., (2019)، (Khanal et al., (2021)، فيما يلي:

- تعزيز التعلم العملي: توفر المحاكاة فرصة للطلاب لتطبيق المفاهيم النظرية في بيئة عملية، ما يُساعد على تحقيق الفهم الأعمق للمحتوى التعليمي.
- تطوير المهارات المهنية: تُستخدم المحاكاة بشكل واسع في إكساب المهارات العملية واليدوية لتدريب الطلاب على مواجهة مواقف معقدة.
- تحسين مهارات اتخاذ القرار: تُحَقِّز المحاكاة الطلاب على اتخاذ قرارات بناءً على المعلومات المتاحة لهم وتحليل العواقب المختلفة لهذه القرارات.
- توفير بيئة تعليمية آمنة: تُوفّر المحاكاة بيئة آمنة للطلاب للتعلم والتدريب على المهارات المعقدة دون الخوف من الفشل أو التسبب في أضرار فعلية، مما يسمح لهم بالتعلم من أخطائهم بطريقة بناءة.
- تعزيز التفاعل والمشاركة: نظرًا لأن المحاكاة غالبًا ما تكون تفاعلية، فإنها تُحَقِّز الطلاب على الانخراط والمشاركة النشطة في العملية التعليمية، مما يعزز من تحفيزهم واستيعابهم للمعلومات.
- تقديم التغذية الراجعة الفورية: توفر المحاكاة تغذية راجعة فورية على أداء الطلاب، مما يُمكنهم من تعديل وتحسين مهاراتهم بشكل سريع.

وترى الباحثة أنه بتوظيف استراتيجية المحاكاة في برنامج الكورني لمفاهيم اقتصاديات التغذية المنزلية، يمكن للأطفال تطبيق المفاهيم النظرية في سياقات افتراضية، مثل إعداد وجبات صحية واختيار الأطعمة الصحية. يمكنهم أيضًا تعلم المشاركة في إعداد الطعام بطريقة آمنة ونظيفة واتخاذ قرارات صحية، مع تلقي تغذية راجعة فورية لتصحيح الأخطاء بشكل موجه. هذه الاستراتيجية تجعل التعلم تجريبيًا وتشجع على المشاركة النشطة، مما يعزز من فهمهم للمفاهيم الغذائية ويشجع على الممارسات الغذائية الصحية، وينمي مهارات التفكير الاستراتيجي لديهم.

وفي هذا السياق، أشارت العديد من الدراسات إلى أهمية توظيف استراتيجيات التعلم القائم على المحاكاة لما لها من فوائد تربوية متعددة. فقد أوضحت دراسة (Kabapinar, 2005) أن استخدام المحاكاة بالشخصيات الكرتونية يسهم في تعزيز قدرة التلاميذ على توليد الأفكار العلمية وزيادة تحصيلهم العلمي. كما أكدت نتائج دراسة (Turan, 2014) فعالية المحاكاة في تعليم الرياضيات، حيث أظهرت دورها في رفع مستوى تحصيل تلاميذ المرحلة الابتدائية.

وعلى صعيد آخر، هدفت دراسة هاني عزمي (2024) إلى تصميم برنامج تعلم قائم على المحاكاة الرقمية، وأثبتت نتائجها فاعلية هذا البرنامج في تنمية بعض مهارات القصة القصيرة الإلكترونية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية. وأكدت دراسة فهد فالح (2024) أن استخدام المحاكاة عبر الذكاء الاصطناعي له تأثير إيجابي في تنمية المفاهيم العلمية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة من ذوي صعوبات التعلم.

وترتكز استراتيجيات المحاكاة في التعليم على مجموعة من النظريات التعليمية التي تدعم فعاليتها في تعزيز الفهم والتطبيق العملي للمفاهيم. من بين هذه النظريات، تُعد النظرية البنائية (Constructivism) من الأسس الرئيسية لاستراتيجيات المحاكاة. وفقًا لهذه النظرية، يتعلم الأفراد من خلال بناء المعرفة بشكل نشط استنادًا إلى تجاربهم الشخصية. في بيئات المحاكاة، يتفاعل المتعلمون مع مواقف افتراضية واقعية، حيث يُطلب منهم حل المشكلات أو اتخاذ قرارات مستندة إلى المعلومات المتاحة، مما يعزز بناء المعرفة الذاتية وتطوير المهارات الحياتية. (Jonassen & Land, 2012)

إضافةً إلى ذلك، تستند استراتيجيات المحاكاة إلى التعلم التجريبي (Experiential Learning)، حيث يشير نموذج ديفيد كولب إلى أن التعلم يتحقق بشكل أكثر فعالية عندما يمر المتعلم بتجربة مباشرة. تعتمد المحاكاة على تقديم تجارب واقعية أو شبه واقعية، مما يتيح للمتعلمين تطبيق المفاهيم النظرية في مواقف عملية. هذا النهج يعزز من اكتساب المعرفة من خلال التجربة الفعلية، مما يجعله أداة تعليمية قوية (Kolb, 2014).



كما تدعم نظرية التعلم الاجتماعي (Social Learning Theory) استراتيجيات المحاكاة، حيث تؤكد أن التعلم يحدث عبر الملاحظة والنمذجة. تتيح بيئات المحاكاة والألعاب الرقمية للمتعلمين مشاهدة نماذج سلوكيات معينة، مثل كيفية اتخاذ قرارات صحيحة في مواقف محددة، ثم محاكاتها في بيئات آمنة. توفر هذه البيئات فرصًا للتدرب على السلوكيات المرغوبة وتعلمها بطريقة تفاعلية وفعالة (Bandura, 2001).

من خلال دمج هذه النظريات، تقدم استراتيجيات المحاكاة أسلوبًا تعليميًا شاملاً يجمع بين التفاعل العملي والملاحظة النشطة والتجربة، مما يساهم في تطوير الفهم وتعزيز مهارات التطبيق لدى المتعلمين.

**ثانياً: استراتيجية التعلم بحل المشكلات:** تعتمد استراتيجية التعلم القائمة على حل المشكلات على فكرة أن التعلم يكون أكثر فاعلية عندما ينخرط الطلاب بشكل مباشر في تحديات حقيقية تتطلب منهم التفكير والتجريب، وهي نهج تعليمي نشط يتمحور حول الطالب ويعزز التفكير النقدي، والمهارات التحليلية، والتعلم المستقل من خلال تشجيع الطلاب على التعامل مع التحديات والسعي لإيجاد حلول.

وتُعد استراتيجية حل المشكلات نهجًا تعليميًا يهدف إلى إشراك الطلاب في أنشطة تفاعلية تتطلب تحديد المشكلات الحقيقية، وتحليلها، وحلها بطريقة نشطة. وفقاً لـ (Jonassen, 2014)، تسهم هذه الاستراتيجية في تطوير مهارات التفكير النقدي واتخاذ القرار من خلال تطبيق المعرفة على مواقف عملية، مما يجعلها أداة فعالة لتحفيز التعلم العميق، وأوضح (Mayer, 2015) أن استراتيجية حل المشكلات تعتمد على دمج المعرفة السابقة والمعلومات الجديدة للتعامل مع التحديات بطريقة منهجية ومنظمة. وتؤكد على أهمية العمليات المعرفية المتعلقة بتحديد العقبات والتغلب عليها، مما يساعد الطلاب على تطوير أسلوب تفكير منهجي.

من جهة أخرى، أشار (Woods, 2019) إلى أن استراتيجيات حل المشكلات تعزز التعلم النشط، حيث يستخدم الطلاب مهارات التفكير والتحليل لتفكيك المشكلات، وتبادل الأفكار حول الحلول، وتقييم الخيارات المتاحة، ثم اختبار النتائج. يساهم هذا النهج في تعزيز قدرة الطلاب على تطبيق التعلم في الحياة الواقعية بطريقة فعالة، وأكد كل من Barrows & Tamblyn (2020) أن هذه الاستراتيجية تتضمن دورات متكررة من توليد الفرضيات واختبارها وتطويرها، مما يجعل حل المشكلات عملية ديناميكية تتيح للطلاب تحسين الحلول بشكل مستمر. يركز هذا النهج على اعتبار التعلم عملية مرنة وقائمة على التحسين الدائم.

وفي السياق ذاته، عرّفت زينب أبوبكر (2024) استراتيجيات حل المشكلات بأنها منهجية تفاعلية تهدف إلى تطوير مهارات تحليل المشكلات لدى الطلاب، معتمدة على طرح أسئلة تحليلية وتطبيق التفكير النقدي للوصول إلى استنتاجات منطقية وتقييم الحلول بشكل دقيق. ومن خلال التدريس باستراتيجية حل المشكلات، يمكن تحقيق أثر إيجابي في تنمية الممارسات الغذائية الصحية وتعزيز العديد من مهارات التفكير لدى طلاب المدارس، حيث أظهرت الدراسات، مثل دراسة (Bandura 1997)، ودراسة (Masten 2001)، ودراسة فتحة جخدم (٢٠١١)، ودراسة (Compas et al. 2017)، ودراسة (Brown 2016)، ودراسة مسعود بوطاف وعبد الله عبد الله (٢٠١٨)، ودراسة (Moattari et al. 2018)، وأخيرًا دراسة أمل عبد الله وآلاء عبد العزيز (٢٠٢١)، أن هذه الاستراتيجية تساعد الطلاب على إدارة المواقف المختلفة من خلال تطوير مهارات التخطيط المسبق واتخاذ القرارات بمرونة، مما يعزز انخراطهم في سلوكيات أكثر تكيّفًا.

ويمكن أيضًا أن يكون للتدريس باستراتيجية حل المشكلات تأثير إيجابي في الحد من السلوك السلبي لدى الطلاب، من خلال تعليمهم كيفية معالجة المشكلات بشكل بناء، مما يقلل من احتمالية انخراطهم في سلوكيات غير مسؤولة. وقد أكدت ذلك دراسات متعددة، مثل دراسة (Walker and Sprague 1999)، ودراسة (Johnson and Johnson 2019)، ودراسة (Jolivette et al. 2017).

وخلصت العديد من تلك الدراسات إلى أن استراتيجيات حل المشكلات فعالة في اختيار القرارات وتحديد التسلسل المنطقي للوصول إلى الأهداف لدى الطلاب، وتمكنهم من التعامل مع التحديات، وتعزيز كفاءتهم الذاتية، وتعزيز المرونة. بالإضافة إلى ذلك، فإن اعتماد التدريس بمدخل حل المشكلات في المدارس يلعب دورًا محوريًا في تحسين سلوك الطلاب وتطوير ممارساتهم الإيجابية، مما يشجعهم على تبني عادات غذائية صحية واتخاذ قرارات واعية تساهم في تعزيز صحتهم ورفاهيتهم.

وتستند الأسس النظرية للتعليم القائم على حل المشكلات إلى مجموعة من النظريات التعليمية، مثل النظرية البنائية، التعلم التجريبي، نظرية التعلم الاجتماعي، والتعلم القائم على الاستقصاء. تدعم هذه النظريات عناصر التعلم من خلال التفاعل النشط، المهام المعرفية المنظمة، التطبيقات العملية، والتفاعل الاجتماعي، مما يجعلها ركيزة أساسية لهذا النوع من التعلم.

النظرية البنائية تُعد من أبرز الأسس التي يعتمد عليها التعلم القائم على حل المشكلات. وفقًا لهذه النظرية، يقوم المتعلمون ببناء معرفتهم من خلال التفاعل النشط مع المشكلات والعمل

على حلها. يؤكد مفهوم منطقة النمو القريبة الذي اقترحه فيجوتسكي أهمية الدعم الموجه والتفاعل الاجتماعي في مساعدة المتعلمين على حل المشكلات المعقدة واكتساب المعرفة والمهارات العملية. (Schunk, 2012)

أما التعلم التجريبي فيركز على تعزيز التعلم من خلال التجارب العملية، حيث يمر الطلاب بدورة متكررة تشمل التجربة، التأمل، والتجريب. يتيح هذا النوع من التعلم للطلاب تطبيق ما يتعلمونه على أرض الواقع، مما يجعل التعلم نشطاً ومرتبطاً بالتطبيق العملي، ويعزز من فهمهم وقدرتهم على التعامل مع المشكلات. (Kolb & Kolb, 2017)

وتبرز نظرية التعلم الاجتماعي لباندورا أهمية السياقات الاجتماعية في عملية التعلم، حيث يتعلم الطلاب من خلال الملاحظة والتقليد في بيئات تعاونية. يوفر حل المشكلات التعاونية فرصاً للطلاب لتبادل الأفكار وتعلم استراتيجيات متنوعة من زملائهم، مما يعزز من تفاعلهم الاجتماعي وقدرتهم على التفكير النقدي واتخاذ القرارات. (Zheng, 2021)

كما يوفر التعلم القائم على الاستقصاء، المستند إلى فلسفة ديوي، إطاراً قوياً للتعلم من خلال مواجهة المشكلات الحقيقية. يشجع هذا النهج الطلاب على التفكير النقدي وحل المشكلات بطريقة منهجية، مع التركيز على التطبيق العملي للمعرفة، مما يربط التعلم بحياتهم اليومية ويجعلهم أكثر قدرة على التعامل مع التحديات. (Biesta & Burbules, 2003)

بالتالي، يعتمد التعلم القائم على حل المشكلات على مزيج من التفاعل الاجتماعي، التجريب العملي، وبناء المعرفة، مما يجعله نهجاً فعالاً لتطوير المهارات المعرفية والاجتماعية والعملية لدى الطلاب.

وترى الباحثة أنه يمكن أن تفيد استراتيجية حل المشكلات من خلال توظيفها في برنامج الالكتروني في مفاهيم اقتصاديات التغذية المنزلية بحيث يتطلب من التلاميذ التخطيط والتنبؤ بتأثيرات ممارساتهم الغذائية، على سبيل المثال، قد يعرض البرنامج سيناريوهات بحيث يجب على التلاميذ اتخاذ قرارات طويلة المدى، مثل تخطيط وجبات لمدة أسبوع أو إدارة المطبخ المنزلي لتزويده بالطعام الصحي، يؤكد على ذلك (Gee ٢٠٠٣) إن هذه المهام النشطة تشجع التلاميذ على التفكير في العواقب المستقبلية لاختياراتهم، وهو عنصر أساسي في التفكير الاستراتيجي.

كما تساعد استراتيجية حل المشكلات من خلال توظيفها في تصميم البرامج الالكترونية في حالة تعزيز ممارسات الطعام الصحي، مثل أن يقدم البرنامج مواقف مشكلة حيث يحتاج التلاميذ إلى التنبؤ بكيفية تأثير بعض اختيارات الطعام على صحتهم وممارساتهم الغذائية، ويمكن أن يوفر البرنامج مكافآت عندما يتخذ التلميذ خياراً غذائياً متوازناً، مما يعزز قيمة الممارسات الغذائية الصحية، مع مرور الوقت، يمكن أن تساعد هذه الاستراتيجيات التعزيزية

على ترسيخ عادات الأكل الصحية بطريقة مرححة وجذابة ومستدامة، من خلال التأكيد على التفكير طويل المدى، يمكن للطلاب تطوير المهارات اللازمة لاتخاذ قرارات واعية صحية في الحياة الواقعي، وهذا ما أكدته دراسة (Anderson, Dill (٢٠٠٠).

### دور المعلم في تنفيذ برامج التعلم الإلكتروني:

يتطلب تنفيذ برامج التعلم الإلكتروني دورًا نشطًا ومتكاملًا للمعلم، حيث يتولى التخطيط والتوجيه، ويعزز من مهارات التفكير وحل المشكلات لدى الطلاب من خلال استراتيجيات تعليمية مدروسة. والجمع بين العديد من الاستراتيجيات كالمحاكاة وحل المشكلات مما يتيح بيئة تعليمية غنية تعزز من تعلم الطلاب بطريقة تفاعلية وموجهة، ويمكن تلخيص دور المعلم في البرامج الإلكترونية كما ذكرها كل من (Salas et al (2012)، (Schunk، Jonassen & Land (2012)، (Mayer (2015)، (Kolb & Kolb (2017)، (Barrows & Tamblyn (2020)، (Salas et al. (2019)، (Almeida & Duarte (2021)، و (Zheng (2021) في التالي:

- المرشد والموجه: يلعب المعلم دورًا محوريًا في مساعدة الطلاب على تحليل المواقف واتخاذ قرارات صائبة، سواء ضمن بيئات المحاكاة أو أثناء معالجة المشكلات. هذا الدعم يعزز التعلم البنائي ويطور قدراتهم على مواجهة التحديات بفعالية.
  - تطوير سيناريوهات التعلم: يساهم المعلم في تصميم سيناريوهات تعليمية تفاعلية تلبي احتياجات التعلم وتحقق الأهداف المنشودة، حيث يُعد التخطيط الجيد أساسًا لنجاح هذه الاستراتيجيات. من خلال توفير تجارب محاكية للواقع، يتمكن الطلاب من تطوير مهارات التفكير النقدي والاستراتيجي والتفاعل بشكل إيجابي مع بيئة التعلم.
  - تشجيع التفاعل والتعلم التعاوني: يمثل جانبًا أساسيًا من دور المعلم، حيث يتم تحفيز الطلاب على المشاركة وتبادل الأفكار، مما يُثري التفاعل الاجتماعي ويعزز تبادل المعرفة وتنمية المهارات الاجتماعية.
  - توفير بيئة تعلم مناسبة: يحرص المعلم على توفير بيئة تعليمية مشجعة وداعمة تُسهم في تركيز الطلاب وتحفيزهم على استكشاف الحلول بطرق مبتكرة. هذه البيئة، سواء تقليدية أو افتراضية، تُعزز التعلم النشط وتطبيق المفاهيم عمليًا.
  - تقييم الأداء وتقديم التغذية الراجعة: يتابع المعلم تقدم الطلاب باستمرار، ويقدم لهم تغذية راجعة بناءة تساعد على تحسين مهاراتهم وتطوير قدراتهم في التفكير وحل المشكلات.
  - تعزيز التحفيز والابتكار: من خلال تقديم تحديات تعليمية مشوقة ومكافآت محفزة، مما يزيد من دافعية الطلاب لتحقيق الأهداف التعليمية.
- يتضح مما سبق أن دور المعلم يتجاوز كونه ناقلًا للمعلومات ليصبح موجهًا وداعمًا رئيسيًا للعملية التعليمية، خاصة في استراتيجيات التعلم الحديثة. من خلال الإرشاد، التخطيط،

التقييم، وتعزيز التفاعل، يساهم المعلم في تحقيق أهداف برامج التعلم الإلكتروني وتنمية مهارات التفكير الاستراتيجي والسلوك الإيجابي نحو الغذاء الصحي لدى الطلاب.

كما يتضح أن توظيف استراتيجيات متعددة مثل المحاكاة وحل المشكلات في برنامج إلكتروني قائم على مفاهيم اقتصاديات التغذية المنزلية يساهم في تقديم تجربة تعليمية تفاعلية تعزز من الممارسات الغذائية الصحية ومهارات التفكير الاستراتيجي لدى التلاميذ، حيث تعتمد المحاكاة على تصميم سيناريوهات واقعية مثل إدارة ميزانية غذائية واستخدام شخصيات افتراضية وألعاب تعليمية لتحفيز التفاعل وتقديم تغذية راجعة فورية. أما حل المشكلات فيتيح للتلاميذ تحليل تحديات واقعية، مثل إعداد وجبة صحية بميزانية محددة، مما ينمي قدراتهم التحليلية والتعاونية عبر دورات تعلم تكرارية، بحيث يركز البرنامج على تعزير مهارات التفكير، واحترام الموارد الغذائية، واختيار الأطعمة الصحية، مما يدعم تطوير ممارسات إيجابية وفهم اقتصادي لدى التلاميذ في بيئة افتراضية آمنة وموجهة.

**اقتصاديات التغذية المنزلية:**

الاقتصاد المنزلي هو مجال علمي وتربوي يهتم بإدارة الموارد المتاحة داخل الأسرة لتحقيق مستوى حياة أفضل لأفرادها، يتناول هذا المجال مختلف الجوانب التي تساهم في تحسين جودة الحياة من خلال التركيز على القيم الاجتماعية والثقافية والاقتصادية.

وظهر مفهوم الاقتصاد المنزلي لأول مرة في أواخر القرن التاسع عشر وأوائل القرن العشرين كاستجابة للتغيرات الاجتماعية والاقتصادية التي شهدتها المجتمع، خاصة مع دخول المرأة سوق العمل، حيث ركز في البداية على مهارات التدبير المنزلي التقليدية مثل الطهي، والخياطة، وإدارة الميزانية.

ومع تطور المجتمعات وظهور العلوم الحديثة، توسع مفهوم الاقتصاد المنزلي ليشمل الصحة، التغذية، تربية الأطفال، والحفاظ على البيئة، وبدأ يُنظر إليه على أنه أداة لتعزيز الوعي بالمسؤوليات الأسرية والاجتماعية، وفي العصر الحالي، الاقتصاد المنزلي أصبح يشمل استخدام التكنولوجيا، ترشيد الاستهلاك، وتنمية المهارات الشخصية والمهنية، ويركز أيضًا على قضايا الاستدامة، الاقتصاد الأخضر، والتأثيرات البيئية للأنشطة المنزلية. (إبراهيم عباس، ٢٠٢٣)؛ (دعاء محمد وآخرون، ٢٠٢٣)

ويشمل الاقتصاد المنزلي مجالات متعددة تهدف إلى تحسين جودة الحياة الأسرية، منها الغذاء والتغذية التي تتناول التخطيط للوجبات المتوازنة والممارسات الغذائية الصحية، وإدارة الموارد الأسرية التي تعنى بتنظيم الموارد المالية والبشرية لتحقيق التوازن بين الاحتياجات والرغبات، كما يركز على الصحة العامة من خلال تعزيز التغذية السليمة والنظافة الشخصية

والتوعية بالأمراض، والطفولة ورعاية الأسرة عبر دعم العلاقات الأسرية وتنمية مهارات الأطفال. إضافة إلى ذلك، يولي اهتمامًا كبيرًا بالاستدامة والبيئة من خلال تعزيز الوعي البيئي وتشجيع إعادة التدوير وترشيد استخدام الموارد (إيمان عبد الحكيم، زيزي حسن. ٢٠١٣).

فيما قدمت تغريد عمران (٢٠٢١) رؤية متكاملة لتطوير برامج تنمية الأسرة لتلبية احتياجات المجتمع الاستراتيجية ومراعاة للأمن الأسري والمجتمعي، لتتضمن تعزيز صحة الأسرة من خلال التغذية السليمة، النظافة الشخصية، والتوعية بالأمراض، ودراسة الممارسات الغذائية الصحية، التخطيط للوجبات المتوازنة، وإدارة الموارد الغذائية.

ينبثق من كل ذلك مفهوم اقتصاديات التغذية المنزلية، الذي يهتم بدراسة الإدارة الفعالة للموارد الغذائية في المنزل لتحقيق التوازن بين الجوانب الصحية، والاقتصادية، والاجتماعية، ويهدف هذا المفهوم إلى مساعدة الأسر على تحسين استخدام الموارد المتاحة لتلبية احتياجاتهم الغذائية بطريقة مستدامة واقتصادية.

ويمثل اكتساب المفاهيم الغذائية الصحية التي يتم تبنيها في فترة ما المدرسة أساسًا مؤثرًا على فترات الحياة اللاحقة، حيث تعد الحل الأساسي لمنع مشاكل التغذية المحتملة في المستقبل. فالتغذية تؤثر على نمو الطفل الجسدي والاجتماعي والعاطفي، بالإضافة إلى نمو سلوكياته (Ünver & Ünüsan, 2005).

وتعد اكتساب مفاهيم التغذية الصحية المنزلية عملية تعليمية تهدف إلى تحسين المعرفة الغذائية والسلوك الغذائي للأفراد، مع التركيز على تحقيق التوازن بين جودة الغذاء وتكاليفه لتحقيق صحة أفضل. وقد أكدت تريزا إميل (٢٠١٧) على أهمية تناول الأطعمة الصحية والتوازن الغذائي لتحقيق صحة مستدامة.

كما أكد حسين عباس وسهام السيد (٢٠١٦) بأنها مجال من مجالات التربية الوقائية، تشمل أبعادًا غذائية متعددة قبل وأثناء وبعد التعامل مع الغذاء، مع التركيز على الجوانب المعرفية والمهارية والوجدانية للتعرف على الغذاء، واختيار الأطعمة وفقًا لتركيبها الكيميائي وفوائدها، وتجهيزها وحفظها، والتعرف على أساليب فسادها وتلوثها، بالإضافة إلى الوقاية من سوء التغذية وتقديم الإسعافات الأولية في حالات الإصابة الغذائية.

وأكدت دراسة (Hughes & Margetts, 2011)، أن التغذية المنزلية تهدف إلى بناء وعي الأفراد بالعادات الغذائية الصحية ومساعدتهم في اتخاذ قرارات مستنيرة تتعلق باستهلاك الأغذية وتخطيط الوجبات وفقًا للموارد المتاحة.

وتشير التغذية المنزلية إلى المبادئ والممارسات المتعلقة بإعداد الطعام وتناوله وإدارته داخل الأسرة لتلبية الاحتياجات الغذائية لأفرادها. يشمل ذلك اختيار الأطعمة وتحضيرها وتوزيعها بما يعزز الصحة والرفاه، مع مراعاة العوامل الثقافية والموارد الاقتصادية والمتطلبات الغذائية. (Whitney et al., 2020).

واقتماديات التغذية المنزلية تُعنى بدراسة التدخلات والنظم الغذائية التي تهدف إلى تحسين الأمن الغذائي والتغذية على مستوى الأسرة، مع التركيز على الجوانب الاقتصادية مثل التكلفة، توفر الغذاء، والاستدامة. يشمل ذلك عوامل مثل البيئات الغذائية، وسلوكيات المستهلك. (Moore et al., 2021).

### أهداف اقتصاديات التغذية المنزلية:

- تشمل أهداف دراسة اقتصاديات التغذية المنزلية كما حددها كل من (Contento, 2016)، (Lynch & Batal, 2012) ما يلي:
- تعزيز صحة الأسرة: ضمان حصول جميع أفراد الأسرة على العناصر الغذائية الضرورية للنمو والصحة.
  - تطوير مهارات إعداد الطعام: تعليم أساليب الطهي الصحية التي تحافظ على القيمة الغذائية للطعام.
  - زيادة الوعي الاقتصادي: تعزيز القدرة على اختيار الأطعمة ذات الجودة العالية بأسعار معقولة.
  - تحقيق الاستدامة: تقليل الفاقد من الطعام ودعم خيارات غذائية صديقة للبيئة.
  - تعزيز الأمن الغذائي: توفير المعرفة اللازمة لتلبية احتياجات الأسرة الغذائية بطرق مستدامة ومتنوعة.
- فيما تشير كل من (Whitney et al., 2020)، (Gillingham & Garnett, 2019)، لأهداف التغذية المنزلية في التالي:
- تعزيز الصحة: ضمان توفير الوجبات للعناصر الغذائية الكافية لدعم النمو البدني والتطور المعرفي والوقاية من الأمراض.
  - تشجيع الترابط الأسري: تسهيل أوقات الوجبات المشتركة لتعزيز التواصل والعلاقات والتقاليد الثقافية.
  - الإدارة الاقتصادية: التخطيط والميزانية بكفاءة لموارد الغذاء لتقليل النفايات وتحسين التكاليف.
  - تعليم الممارسات المستدامة: تشجيع الممارسات مثل تقليل هدر الطعام واستخدام المكونات الموسمية والمحلية.
  - الاستجابة للاحتياجات الفردية: تلبية المتطلبات الغذائية لمختلف الفئات العمرية أو الظروف الصحية أو التفضيلات الشخصية داخل الأسرة.

## عناصر التغذية المنزلية

تتألف التغذية المنزلية من عدة عناصر أساسية حددها كل من Story, Nanney, Schwartz (2009)، Bernath & Masi (2006) فيما يلي:

- التخطيط الغذائي: تنظيم الوجبات اليومية لتشمل كافة العناصر الغذائية الأساسية.
  - الإعداد والطهي الصحي: استخدام تقنيات طهي تحافظ على القيمة الغذائية.
  - تخزين الطعام: ضمان تخزين الأغذية بطريقة تمنع التلف والتلوث.
  - التوازن الغذائي: تحقيق التنوع في المجموعات الغذائية لتلبية احتياجات الأسرة.
  - الإدارة الاقتصادية للأغذية: اختيار الأغذية التي تقدم أفضل قيمة غذائية مقارنة بتكلفتها.
  - التثقيف الغذائي: بناء وعي الأفراد حول التغذية الصحية وأهميتها في الوقاية من الأمراض.
- فيما حددت (Academy of Nutrition and Dietetics (2023) عناصر التغذية المنزلية في مجموعة من الموضوعات التالية:
- اختيار الأطعمة: اختيار أطعمة عالية الجودة ومغذية تتماشى مع الإرشادات الغذائية والتفضيلات الشخصية.
  - تخطيط الوجبات: إعداد وجبات متوازنة تحتوي على الكربوهيدرات والبروتينات والدهون والعناصر الدقيقة (الفيتامينات والمعادن).
  - تحضير الطعام: استخدام طرق طهي صحية (مثل التبخير والشوي) للحفاظ على العناصر الغذائية وتحسين النكهة.
  - التثقيف الغذائي: تعليم أفراد الأسرة أهمية الأكل الصحي وتأثير الخيارات الغذائية على الصحة والبيئة.
  - الاعتراف الثقافية: احترام ودمج الممارسات الغذائية التقليدية والثقافية.
- وتتناول الباحثة مفاهيم اقتصادية التغذية المنزلية من خلال برنامج إلكتروني يقدم لتلاميذ الصف الأول الابتدائي في صورة محاور أساسية تهدف إلى تعزيز الوعي الغذائي وترسيخ مبادئ الإدارة الاقتصادية للغذاء. تشمل المفاهيم الرئيسية اختيار الأطعمة بطريقة اقتصادية، من خلال تعليم الأطفال الموازنة بين الجودة والتكلفة؛ والتخطيط للوجبات المنزلية لضمان التنوع الغذائي وتقليل الهدر؛ وتقليل الفاقد الغذائي عبر تبني ممارسات التخزين السليمة وإعادة استخدام بقايا الطعام؛ وتحقيق الأمن الغذائي الأسري من خلال فهم أهمية توافر الغذاء المغذي والمستدام؛ وأخيراً تحقيق التوازن بين التغذية والميزانية، بتعليم التلاميذ كيفية اتخاذ قرارات غذائية حكيمة تراعي القيمة الغذائية مقابل التكلفة. تسهم هذه العناصر في إكساب التلاميذ مهارات التفكير الاستراتيجي وإعدادهم لتبني ممارسات غذائية مستدامة ومسؤولة.



## الممارسات الغذائية الصحية:

تؤثر العادات الغذائية الصحية التي يتم تبنيها في فترة ما قبل المدرسة على فترات الحياة اللاحقة، وتمثل الحل الأساسي لمنع مشاكل التغذية المحتملة في المستقبل. فالممارسات الغذائية تؤثر على نمو الطفل الجسدي والاجتماعي والعاطفي، بالإضافة إلى نمو سلوكياته ( Ünver & Ünüsan، ٢٠٠٥).

وتعتبر الممارسات الغذائية الصحية عملية تهدف إلى تحسين المعرفة الغذائية والسلوك الغذائي للأفراد، مع التركيز على أهمية تناول الأطعمة الصحية والتوازن الغذائي لتحقيق صحة أفضل (تريزا إميل شكري، ٢٠١٧).

وعرفها حسين عباس وسهام السيد (٢٠١٦) بأنها مجال من مجالات الوقاية الغذائية التي تشمل أبعادًا متعددة قبل وأثناء وبعد التعامل مع الغذاء. وتركز على الجوانب المعرفية والمهارية والوجدانية المتعلقة بالتعرف على الغذاء وأساليب اختياره وفقًا لتركيبه الكيميائي وفوائده للجسم، وطرق تجهيز وطهي الأغذية وحفظها، بالإضافة إلى التعرف على أساليب فساد وتلوث الأغذية ومظاهر سوء التغذية، وإجراءات الإسعافات الأولية المتعلقة بحالات الإصابة الغذائية ومتطلبات المرحلة الثانوية واحتياجات طلابها.

أما سلامة بهاء الدين (٢٠٠١) فيعرف الممارسات الغذائية الصحية بأنها وعي الأفراد بالمعلومات والحقائق الغذائية والصحية، وشعورهم بالمسؤولية نحو صحتهم وصحة الآخرين، وتحويل الممارسات الصحية إلى عادات يومية تمارس بشكل تلقائي.

وذكر ماهر إسماعيل (٢٠١٦) أن مفهوم الممارسات الغذائية الصحية ظهر لمواجهة نقشي العديد من الأمراض الناتجة عن نقص أو سوء التغذية، وقضايا نقص مصادر الغذاء وسوء توزيعه، وانتشار المجاعات، وتلوث الغذاء بالكيمويات المضافة وغيرها. تهدف الممارسات الغذائية إلى إكساب الأفراد خبرات ومعلومات ومهارات وسلوكيات غذائية صحيحة، مع رفع مستوى وعيهم وتثقيفهم غذائياً، كما تهدف إلى تعديل الأنماط السلوكية الغذائية الخاطئة وتعزيز الأنماط الصحية، وتتناول برامج الممارسات الغذائية موضوعات عديدة، مثل أنواع المواد الغذائية، خصائصها، أهميتها للإنسان، الوجبات الغذائية المتوازنة، قضايا سوء التغذية، وطرق إنتاج وحفظ الغذاء، بالإضافة إلى مصادر الثروات الغذائية وسبل الحفاظ عليها، وتلوث الغذاء وما ينتج عنه من أمراض، يتم تنفيذ هذه البرامج عبر المناهج الدراسية أو وسائل الإعلام والمؤسسات الاجتماعية.

وأكدت عفاف حسين (٢٠٠٤) أن سياسات الغذاء القومية تعتمد على تحسين نوعية الحياة للسكان من خلال إنتاج واستهلاك أطعمة ذات قيمة غذائية عالية، واكتساب عادات غذائية

سليمة وأساليب حياة صحية، وتقليل أمراض نقص وسوء التغذية. ومع هذه الأهداف، تُعد الممارسات الغذائية الصحية الصورة الأولى للارتقاء ببرامج الغذاء والتغذية عالمياً. ولضمان فعالية هذه الممارسات، يجب إيصال رسائل واضحة تهدف إلى تغيير العادات والسلوكيات الغذائية للأفراد المستهدفين.

فيما يشير صالح محمد (٢٠٠٢) إلى عدة مبررات للاهتمام بالممارسات الغذائية الصحية عبر المناهج الدراسية، وتشمل:

- النسبة العالية من الطلاب في جميع المراحل التعليمية، مما يعكس تأثيراً مباشراً على شريحة كبيرة من المجتمع.
- التجمع في المدارس وانتقال الأمراض المعدية، حيث يمكن أن يؤدي نقص الوعي الغذائي إلى تفاقم المشكلة.
- القصور في دور الأسرة بسبب الضغوط الاقتصادية، مما يجعل المدارس تلعب دوراً رئيسياً في تعزيز الوعي الغذائي.
- تزايد مظاهر السلوكيات الخاطئة التي تتم عن غياب الوعي الغذائي، مما يتطلب مناهج واستراتيجيات لتحسين هذا الواقع.

ومن المهم عند تصميم برامج تدعم الممارسات الغذائية للأطفال أن تكون مناسبة لعمرهم، مبتكرة، تفاعلية، ومدمجة في الروتين اليومي، ويجب تعزيز التواصل مع أولياء الأمور ومشاركتهم في نقل المعرفة للأطفال، كما ينبغي أن تشمل الممارسات الغذائية الواجب إكسابها للطفل أهمية الغذاء الصحي، تصنيف الأطعمة، الحفاظ على الأغذية الصحية، النظافة الشخصية، وأهمية احترام الطعام. كذلك، يُفضل تشجيع المشاركة في تحضير الطعام واختيار الأغذية الصحية بشكل مستقل، وهو ما أكدت عليه العديد من الدراسات مثل Silk et al.

(2008)، Contento (2016)، Murimi et al. (2018)، Parmer et al. (2009).

وأكدت العديد من الدراسات، مثل دراسة (Stang ، Story, Nanney & Schwartz (2009) و (2003) Bayerl &، عفاف حسين (٢٠٠٤)، و (Preliip et al. (2012)، على القضايا المهمة التي يجب على المعلمين مراعاتها عند دعم الممارسات الغذائية للأطفال:

- تجنب عرض سلوكيات قد تسبب كراهية الطعام لدى الأطفال أو تطوير سلوكيات سلبية تجاه الأطعمة.
- الامتناع عن استخدام الطعام كوسيلة للعقاب أو المكافأة.
- التعاون مع أولياء الأمور لتوضيح أهمية الغذاء الصحي، ونقل الرسائل التثقيفية إلى الأسر لضمان تنسيق الجهود وتعزيز معرفة الطلاب.

- تحسين المعرفة الغذائية لدى الآباء، المعلمين، الإداريين، وموظفي الخدمات الغذائية لدعم بيئة تعلم شاملة.
- تقديم أنشطة ومعلومات مناسبة لمستوى نمو الأطفال.
- جعل الأنشطة المقدمة ممتعة وتفاعلية لجذب اهتمام الأطفال.
- تعليم العلاقة بين الغذاء والصحة من خلال تجارب تعلم متنوعة.
- مساعدة الأطفال على تطوير مواقف إيجابية واكتساب معرفة دقيقة حول الغذاء والصحة.
- دمج الممارسات الغذائية الصحية في الأنشطة اليومية، مثل وقت الوجبات.
- توفير أغذية تحتوي على كميات مناسبة من المغذيات والطاقة لتلبية احتياجات الأطفال.
- تعزيز فهم الأطفال لكيفية الاعتناء بأجسامهم من خلال تبني سلوكيات صحية إيجابية.
- تعريف الأطفال لتجارب تعلم متنوعة حول مصادر الغذاء وطرق تحضيره.
- تشجيع الأطفال على تبني عادات غذائية صحية من خلال التعليم المستمر والممارسات اليومية.

#### الممارسات الغذائية الصحية الواجب إكسابها للأطفال:

- أكدت العديد من الدراسات، منها دراسة عفاف حسين (٢٠٠٤)، دينا أحمد (٢٠٢٣)، راندا مصطفى، إكرام حمودة (٢٠١٢)، حسن ودرويش، أحمد عيد (٢٠١٣)، جميلة محمد، وداد عبد السلام، وأماني فهد محمد (٢٠١٧)، أن الممارسات الغذائية الصحية تعد جزءًا أساسيًا من تعزيز عادات الأكل الصحية والوقاية من الأمراض المزمنة، فهي تعلم الأطفال كيفية اتخاذ قرارات مستنيرة بشأن الأطعمة والمشروبات التي يستهلكونها. ولكي تكون البرامج الغذائية فعالة، يجب أن تشمل المفاهيم التالية:
- أهمية التغذية السليمة: يجب أن يفهم الطفل أن التغذية السليمة ضرورية لصحة الجسم ونموه، وأن تناول الأطعمة الصحية يُساعده على الشعور بالنشاط والطاقة.
  - أنواع الأطعمة: يجب أن يتعلم الطفل تصنيف الأطعمة إلى مجموعات غذائية، مثل: الفواكه والخضروات، الحبوب، منتجات الألبان، والبروتينات، ومعرفة فوائد كل مجموعة.
  - أهمية تناول الفواكه والخضروات: يجب أن يتعلم الطفل أن الفواكه والخضروات غنية بالفيتامينات والمعادن والألياف، وأهميتها في تقوية جهاز المناعة ومحاربة الأمراض.
  - مخاطر تناول الأطعمة غير الصحية: يجب أن يدرك الطفل أن تناول الأطعمة المقلية، الوجبات السريعة، والحلويات يؤثر سلبًا على صحته وقد يؤدي إلى السمنة وأمراض أخرى.
  - أهمية شرب الماء: يجب أن يعرف الطفل أن شرب الماء ضروري لصحة الجسم، ويُساعد على الشعور بالانتعاش والنشاط.

- قواعد النظافة الشخصية: يجب أن يتعلم الطفل غسل يديه قبل وبعد تناول الطعام لتجنب الأمراض، مع تعزيز النظافة كجزء من العادات اليومية.
- أهمية تناول الطعام في أوقات منتظمة: يجب أن يفهم الطفل أهمية تناول الطعام في أوقات منتظمة لتجنب الجوع المفرط وتحسين التركيز والتعلم.
- كيفية اختيار الأطعمة الصحية: يجب أن يتعلم الطفل قراءة ملصقات الأطعمة لاختيار المنتجات ذات القيم الغذائية العالية، وتجنب الأطعمة التي تحتوي على الدهون والسكريات الزائدة.
- أهمية المشاركة في تحضير الطعام: يجب أن يُشارك الطفل في تحضير الطعام لفهم أهمية الغذاء الصحي وكيفية اختيار الأطعمة المفيدة.
- أهمية احترام الطعام: يجب أن يتعلم الطفل احترام الطعام وتقدير نعمة الغذاء، مع تجنب الهدر.

حيث يتوقف مدى استفادة الطفل من البرامج المعنية بالممارسات الغذائية على الفترة التي يقضيها ضمن هذه البرامج داخل أو خارج المدرسة، بالإضافة إلى المعتقدات والسلوكيات المكتسبة من البيئة المحيطة. يُفترض أن تركز البرامج على تقديم المهارات والخبرات العلمية عبر الأنشطة اليومية وتوظيفها أثناء الوجبات الغذائية.

وأشار (Bernath & Masi (2006 إلى إمكانية استخدام فترة الوجبة لإعطاء دروس عملية عن الغذاء وتشجيع الطفل على اختيار الأغذية الصحية. كما ذكرت (Lynch & Batal (2012 أهمية التجارب الغذائية التي يمر بها الأطفال في تشكيل عاداتهم الغذائية الصحية. وأكدت دراسة العماري (2012) (Al-Amari ضرورة الاهتمام بتغذية الطفل وتعليمه الغذائي، مع تسليط الضوء على أهمية وعي المعلمة وثقافتها الغذائية في تحقيق نتائج ملموسة لدى الأطفال.

كما أصدرت منظمة الصحة العالمية (2022) كتيب "مُحفّزات لتعزيز الأكل الصحي في المدارس يُبرز أهمية خلق بيئة مدرسية داعمة للخيارات الغذائية الصحية من خلال تقنيات تحفيزية بسيطة مدعومة بالأدلة العلمية. يركز الكتيب على تحليل البيئة الغذائية داخل المدارس، مثل المقاصف وآلات البيع، وتعديلها لتعزيز عرض الأطعمة الصحية. ويشرح مفهوم "التحفيز السلوكي" كألية لدفع الطلاب نحو اتخاذ ممارسات غذائية أفضل دون فرض، من خلال تحسين عرض الأطعمة الصحية بطرق جاذبة وسهلة المنال. كما يُوصي بدمج هذه التدخلات ضمن سياسات غذائية شاملة تُلائم السياقات الثقافية والمحلية. ويؤكد على أهمية تقييم الأثر المستدام لهذه التدخلات بالتعاون مع الأسرة لتحسين الأنظمة الغذائية وتعزيز صحة الأطفال.

## مهارات التفكير الاستراتيجي Strategic thinking skills:

إن التفكير الاستراتيجي يعكس القدرة الجوهرية على توقع الأفعال والتصرف وفقاً لها، ويشكل حجر الزاوية في عملية اتخاذ القرار العقلاني، فهو يشكل السلوك في كل من المواقف الفردية وفي القرارات الاستراتيجية.

وتستند الفلسفة وراء التفكير الاستراتيجي إلى التخطيط المستقبلي والتكيف، فالمفكرون الاستراتيجيون هم من ذوي الرؤية الواضحة الذين يركزون على تحقيق نتائج مستدامة بدلاً من الحلول السريعة، ووفقاً لـ Liedtka (٢٠٢٠)، فإن التفكير الاستراتيجي هو أساساً نهج ذهني يشجع على التكيف والمرونة واتخاذ موقف استباقي تجاه حل المشكلات المعقدة.

**مفهوم التفكير الاستراتيجي:** يُعرف التفكير الاستراتيجي عادةً بأنه القدرة على توقع التحديات المستقبلية، والنظر في أساليب متعددة، واتخاذ قرارات مستنيرة تتماشى مع الأهداف المنظمة، فهو يتضمن التفكير الإبداعي والتحليلي لرؤية الفرص والتحديات وتطوير خطوات قابلة للتنفيذ لتحقيق النجاح على المدى الطويل (Goldman et al., 2022).

وعرفه حلمي الفيل (٢٠١٩) بأنه مجموعة متكاملة من المهارات التي تساعد الفرد على الرؤية الكلية للعناصر والعلاقات المتبادلة والتداخلات بينهم والتأمل العقلاني في هذه العلاقات، كما تساعده على المرونة في تحويل انتباهه بين المناظير العقلية المختلفة للموضوعات، بهدف تمكين الفرد من إيجاد مبادئ حديدية لتوجيه الإجراءات في المستقبل، وإيجاد اليات جديدة وأكثر فاعلية للأداء بالاعتماد على خبرات الماضي لتحديد التوجه المستقبلي وفق منظور شمولي.

كما عرف كل من محمد عبد الهادي، ربيع عبده (٢٠٢٠) التفكير الاستراتيجي بأنه قدرة الفرد على وضع آلية واضحة للتعامل مع المهام المستقبلية بناءً على استراتيجيات ونواتج محددة، وفي ضوء معايير يمكن قياسها.

كما حددته مريم رزق (٢٠٢١) بأنه نمط خاص من التفكير ذو غاية وهدف يتم من خلاله التوظيف الأمثل لمجموعة من القدرات والمهارات الشخصية للمتعلمين كالحديث والاستنتاج والتخطيط والتنبؤ والابداع وتحليل المشكلات واتخاذ القرارات الصائبة لربط الماضي بالحاضر لاستشراف المستقبل.

في حين عرفته عيبر محمد (٢٠٢٤) بأنه مجموعة المهارات التي تساعد الأفراد على المرونة وتفجير الطاقات الإبداعية واستغلالها جيداً لمواجهة المستقبل وتحديات الحياة، وتنعكس على التخطيط والتنفيذ واتخاذ القرارات وحل المشكلات والتحليل والتقييم.

**أهمية التفكير الاستراتيجي للأطفال:** حظي موضوع اتخاذ القرارات الاستراتيجية لدى الأطفال باهتمام كبير في الأدبيات والدراسات الحديثة، مثل دراسات (Brocas & Carrillo (2017)، (Czermak, Feri, Glätzle-Rützler, & Sutter (2016)، و (Brocas & Carrillo (2018)، و Shaik

(2020) Dhir &، التي تناولت تنمية مهارات التفكير الاستراتيجي، هذه الدراسات تركز على أهمية المهام المنظمة والأنشطة التفاعلية في تعزيز هذه المهارة لدى الأطفال، مشيرة إلى أن تقديم مهام تتناسب مع مستوى نموهم يعد أمراً ضرورياً، كما أكدت الدراسات أن البرامج الإلكترونية المبسطة والتي تعتمد على بعض المهام الاستراتيجية تمثل أدوات فعالة لتدريب الأطفال على التنبؤ بالنتائج واتخاذ القرارات بشكل تسلسلي، مما يساهم في تطوير التفكير المنطقي والاستراتيجي لديهم.

أكدت دراسة كل من (2014) Tecwyn, Thorpe, & Chappel و Sher, Koenig, & Rustichini (2014) على فعالية المهام التي تتطلب عمليات عقلية ملموسة، مثل التصنيف وتسلسل الأنشطة، في بناء استراتيجيات معرفية أساسية للأطفال في المرحلة المبكرة، تتطلب هذه المهام من التلاميذ استخدام عمليات عقلية، كالتجميع والتعرف على الأنماط، للوصول إلى الحلول، مما يعزز التفكير الاستراتيجي ويُمكن الأطفال من التعامل مع المشكلات المعقدة بطريقة منظمة.

كما أكدت العديد من الدراسات والأبحاث مثل دراسة Rusch, (2017) Carrillo Brocas, Steixner-Kumar, Doshi, Spezio & Gläser (2020). أن مهارات التفكير الاستراتيجي لدى الأطفال تتطور تدريجياً عبر مراحل العمر، حيث يبدأ الأطفال في تطوير القدرة على النظر من منظور الآخرين (نظرية العقل) وفهم قواعد المنطق البسيط حول سن الخامسة، ثم يتم تعزيز التفكير المعقد لاحقاً، خاصةً عندما تتطلب المهام استباق خطوات متعددة.

وتشير نتائج هذه الدراسات إلى أن دمج الأنشطة التعليمية المنظمة والمعتمدة على المهام في مراحل التعليم المبكرة يمكن أن يساهم بشكل كبير في تنمية القدرات الاستراتيجية لدى الأطفال، يمكن التركيز على إنشاء مواقف تفاعلية تتيح للأطفال إظهار قدراتهم على التخطيط والتفكير المنهجي بشكل يناسب مستواهم الإدراكي.

**عناصر وأبعاد التفكير الاستراتيجي للأطفال:** أشارت عدة دراسات إلى الأبعاد الرئيسية لتطوير أدوات قياس التفكير الاستراتيجي لدى الأطفال، بما في ذلك نظرية العقل، التي تعتبر أساسية في تنمية القدرة على فهم منظور الآخرين وتوقع نواياهم، وهي مهارة تتطلب تطوراً معرفياً يساعد الأطفال على استيعاب استراتيجيات معقدة، حيث أظهرت دراسة قامت بها Brocas, Carrillo (2018) أن التفاعل الاستراتيجي الاجتماعي لدى الأطفال يرتبط ارتباطاً وثيقاً بتطور مهارات التخطيط والتنظيم، حيث يمكن للأطفال تعلم كيفية تنظيم أفكارهم وتوقع استجابات الآخرين بناءً على تفاعلهم معهم.

بجانب ذلك، سلطت دراسة Brocas & Carrillo (٢٠٢٠) الضوء على التفكير المنطقي وقدرة الأطفال على التفكير النقدي من خلال تقييم الثبات المنطقي في بعض المهام، حيث أكدت أن مهارات التفكير المنطقي تسهم في تفعيل التفكير الاستراتيجي لدى الأطفال من خلال سلسلة من المهام التي تتطلب منهم التعامل مع تناقضات بسيطة وإيجاد الحلول المثلى بناءً على التوقعات.

وتطرقت دراسة Levin, Hart (٢٠١٤) إلى أن حل المشكلات واتخاذ القرار كأبعاد محورية لتنمية وتقييم الأداء الاستراتيجي لدى الأطفال، حيث لوحظ أن الأطفال الذين يُعطون الفرصة لتطوير مهاراتهم في هذه المجالات يظهرون قدرة أكبر على التفكير في الخيارات المتعددة وتقييم النتائج بشكل منطقي، تدعم هذه النتائج فاعلية توظيف المهام الاستراتيجية في تنمية استراتيجيات التفكير لدى الأطفال في الألعاب، حيث لوحظ أن التفاعل مع الألعاب الاستراتيجية يعزز مهاراتهم في حل المشكلات بطرق مبتكرة ومنطقية.

في حين تناولت دراسة Devine & Hughes (٢٠١٣) البعد التحليلي من خلال فحص القدرة على تصنيف الأشكال أو الصور وفقاً للسمات المشتركة، مثل اللون أو الحجم. وأظهرت الدراسة أن مهام التصنيف تدعم التفكير التحليلي للأطفال، مما يساعدهم على فهم العلاقات بين العناصر المختلفة وتطوير استراتيجيات لتصنيف المعلومات بشكل فعال.

وأظهرت دراسة Brocas, Carrillo (2020)، Arán, Krumm (٢٠٢٠) أهمية المرونة العقلية في التفكير الاستراتيجي للأطفال، حيث تم توجيه الأطفال لتغيير أسلوبهم في التعامل مع المهام بناءً على تغيير الظروف، أشارت النتائج إلى أن الأطفال الذين يتدربون على التكيف مع التغيرات يظهرون قدرة أكبر على التعامل مع المواقف المعقدة بمرونة واستجابة فعّالة.

وذكرت دراسة Brocas, Carrillo (٢٠١٨) إلى بعد التفاعل الاجتماعي والتعاون في سياق المهام الجماعية، حيث يتعلم الأطفال التعاون مع أقرانهم لتحقيق أهداف مشتركة، ووجدت الدراسة أن الأنشطة التي تشجع على تبادل الأدوار والمشاركة الفعالة تُسهم في تنمية مهارات التعاون والتفاعل الاجتماعي لدى الأطفال.

في حين أكدت دراسة Levin, Hart (٢٠١٤) إلى أهمية إدارة العواطف في الأنشطة الاستراتيجية، حيث تناولت كيفية تفاعل الأطفال مع تحدياتهم العاطفية عند مواجهة الصعوبات، وتبين أن القدرة على التحكم بالعواطف تساهم في تحسين أداء الأطفال وتحقيق الاستقرار العاطفي في الأنشطة التفاعلية.

وأكدت دراسة كل من Viana Zambrana, Devetag, Di Guida, Montinari. (2013) و Brocas, Carrillo (٢٠٢١) أن "نظرية العقل" Theory of Mind

جزءاً أساسياً من تفسير النمو المعرفي والاجتماعي، حيث تمكّن الأطفال من فهم معتقدات ونوايا ووجهات نظر الآخرين، مما يؤثر بشكل كبير على تفكيرهم الاستراتيجي وقدرتهم على حل المشكلات في السياقات الاجتماعية، حيث تظهر تلك الأبحاث أن هذه النظرية تُمكن الأطفال من الاستجابة للنوايا في المواقف الاستراتيجية، مما يساهم في تطوير ما يعرف بـ "التعقيد الاستراتيجي" لديهم، وتعتبر هذه القدرة مختلفة عن القدرات العقلية العامة، حيث تُسهم بشكل خاص في فهم وتوقع تصرفات الآخرين في مواقف اجتماعية معقدة، وهو أمر ضروري للتعاون والتفاعل التنافسي.

تشير تلك الدراسات إلى أن الأطفال في سن السابعة قادرون على الانخراط في التفكير الاستراتيجي، والتعرف على الأنماط، ووضع استراتيجيات تعتمد على نتائج قراراتهم وقرارات الآخرين، ويرتبط هذا التطور بوظائف اجتماعية وإدراكية أوسع، حيث يؤدي إلى أداء أفضل في المهام التي تتطلب التعاون، والتفكير المكاني، ومشاركة وجهات النظر، مما يحسن من قدرتهم على المشاركة في التنسيق الاجتماعي وحل المشكلات.

وهدف (Townsend & Pisapia ٢٠١٨) إلى بناء مقياس التفكير الاستراتيجي للأطفال هو أداة تقييم تهدف إلى قياس وتطوير مهارات التفكير الاستراتيجي عند الأطفال، ويشمل هذا المقياس عدة جوانب أساسية تعكس فهمهم واتخاذهم للقرارات بطريقة منهجية ومنظمة، ويُستخدم هذا المقياس بشكل واسع في الأوساط التعليمية لدعم نمو التفكير النقدي والقدرة على التخطيط لدى الأطفال.

#### أبعاد التفكير الاستراتيجي وفقاً لـ Townsend & Pisapia (٢٠١٨) تشمل:

- التفكير المنظومي: يعزز قدرة الأطفال على رؤية الصورة الشاملة وفهم العلاقات بين أجزاء المشكلة بدلاً من التركيز على التفاصيل الجزئية.
- التفكير الانعكاسي: يساعد الأطفال على مراجعة قراراتهم السابقة وتقييمها بهدف تحسين خطواتهم المستقبلية وتطوير الوعي الذاتي.
- إعادة الصياغة: يعزز مرونة الأطفال الفكرية من خلال تشجيعهم على رؤية المشاكل من زوايا مختلفة والبحث عن حلول بديلة.
- التخطيط المستقبلي: يُعلم الأطفال كيفية التفكير في العواقب طويلة الأجل لقراراتهم، وتحديد أهداف مستقبلية واتخاذ خطوات لتحقيقها.
- التفكير النقدي: يعزز قدرة الأطفال على فحص الأفكار بعناية، وتقييم صحتها، والتحقق من الأدلة وراءها.



يتم تطبيق هذه الأبعاد من خلال أنشطة مثل حل المشكلات، تقييم الخيارات، والتفكير في العواقب، مما يساعد الأطفال على تطوير مهارات التفكير الاستراتيجي لمواجهة التحديات بطريقة مدروسة.

ومن خلال الاستعراض السابق للعديد من الدراسات، تبرز عدة عناصر أساسية يمكن من خلالها تصميم برنامج الكورس في مفاهيم اقتصاديات التغذية المنزلية وفق استراتيجيات المحاكاة وحل المشكلات لتنمية الممارسات الغذائية الصحية ومهارات التفكير الاستراتيجي لدى تلاميذ الصف الأول الابتدائي، من خلال دمج مجموعة من المهام والأنشطة التي تتضمن أبعاد التفكير الاستراتيجي مع مفاهيم اقتصاديات التغذية المنزلية، بحيث يشمل البرنامج مجموعة من الأنشطة التفاعلية التي تدعم مهارات التخطيط، التنبؤ، التحليل، التكيف، التعاون والتنظيم العاطفي، وذلك من خلال:

- التخطيط واتخاذ القرار هو البعد الأول الذي يمكن تطويره من خلال نشاط "مسار الطعام الصحي"، حيث يُقدّم للطفل خريطة تحتوي على مسارات تضم أطعمة صحية وغير صحية، ويطلب منه اختيار المسار الأكثر صحة. هذا النشاط يهدف إلى تطوير قدرة الطفل على اتخاذ قرارات غذائية صحية، ويمكن تطبيقه في لعبة مغامرات تفاعلية ضمن البرنامج الإلكتروني.
- أما التوقع والقدرة على التنبؤ، فيتم تعزيزها من خلال لعبة "توقع الفوائد"، حيث يطلب من الطفل التنبؤ بفوائد تناول الأطعمة المختلفة، هذا النشاط يعزز التفكير الاستراتيجي لدى الطفل، حيث يتعلم الربط بين الطعام وفوائده الصحية في اللعبة الإلكترونية، يمكن للطفل أن يرى نتائج اختياراته الغذائية وكيف تؤثر على صحته.
- فيما يتعلق ب التفكير التحليلي، يُمكن للطفل من خلال لعبة "تصنيف الأطعمة" تحليل الأطعمة وتصنيفها إلى فئات صحية وغير صحية، هذا النشاط يعزز القدرة على التمييز بين الأطعمة ويطور التفكير التحليلي، ويمكن دمجه في لعبة تفاعلية تتيح للأطفال ترتيب الأطعمة بشكل صحيح بناءً على الفئات الغذائية.
- التكيف والتعديل، أو المرونة العقلية، يتطلب من الطفل التكيف مع تغييرات مفاجئة في اختياراته الغذائية، كما في نشاط "تغيير خطة الوجبة"، حيث يُطلب من الطفل تعديل اختياراته بناءً على مكونات غذائية متاحة. هذا النشاط يعزز مرونة التفكير واتخاذ القرارات المناسبة في مواجهة التغييرات، ويمكن تطبيقه في لعبة تحدي تفاعلية.
- من خلال التعاون والتفاعل الاجتماعي، يمكن للطفل المشاركة في نشاط "إعداد وجبة صحية جماعية" مع مجموعة من الأطفال، حيث يتعاونون معًا لتحضير وجبة صحية. هذا يعزز مهارات التعاون والعمل الجماعي، ويمكن تجسيده في لعبة جماعية تشجع الأطفال على العمل معًا لتكوين وجبة صحية ضمن بيئة افتراضية.

- أخيرًا، يعزز الوعي بالمشاعر والتنظيم العاطفي من خلال نشاط "التعامل مع التحديات الصحية"، حيث يُعرض للطفل مواقف لا يحب فيها طعامًا صحيًا معينًا ويُطلب منه إدارة مشاعره وإيجاد حلول. هذا النشاط يساهم في تطوير قدرة الطفل على التعامل مع المشاعر السلبية وتنمية مواقف إيجابية تجاه الأطعمة الصحية.
- ومن خلال دمج هذه الأنشطة ضمن برنامج الكتروني في مفاهيم اقتصاديات التغذية المنزلية وفق استراتيجيتي المحاكاة وحل المشكلات لتنمية الممارسات الغذائية الصحية ومهارات التفكير الاستراتيجي لدى تلاميذ الصف الأول الابتدائي، مما يجعلهم قادرين على اتخاذ قرارات غذائية صحية بمرونة ووعي عاطفي.

### إجراءات البحث

**التصميم التجريبي للبحث:** استخدمت الباحثة التصميم شبه التجريبي ذي المجموعتين التجريبية والضابطة، واستخدمت القياسين القبلي والبعدي.

**أدوات البحث ومواد المعالجة التجريبية:**

١. قائمة مفاهيم اقتصاديات التغذية المنزلية لتلاميذ الصف الأول الابتدائي (إعداد الباحثة).
  ٢. قائمة الممارسات الغذائية الصحية لتلاميذ الصف الأول الابتدائي (إعداد الباحثة).
  ٣. قائمة مهارات التفكير الاستراتيجي لتلاميذ الصف الأول الابتدائي (إعداد الباحثة).
  ٤. برنامج الكتروني في مفاهيم اقتصاديات التغذية المنزلية وفق استراتيجيتي المحاكاة وحل المشكلات (إعداد الباحثة).
  ٥. دليل المعلمة لتنفيذ البرنامج الالكتروني (إعداد الباحثة).
  ٦. مقياس الممارسات الغذائية الصحية لتلاميذ الصف الأول الابتدائي (إعداد الباحثة).
  ٧. اختبار التفكير الاستراتيجي لتلاميذ الصف الأول الابتدائي (إعداد الباحثة).
- الحدود البشرية:** مجموعة من تلاميذ الصف الأول الابتدائي بمدرسة الفتح التابعة لإدارة بنها التعليمية بمحافظة القليوبية.

**الحدود الزمنية:** تم تطبيق تجربة البحث خلال الفصل الدراسي الأول كاملا من العام الدراسي ٢٠٢٤ - ٢٠٢٥ بواقع ١٢ جلسة 3 جلسات أسبوعًا، تشمل التقييم القبلي، التنفيذ، والتقييم البعدي. ويوضح الجدول (١) الخطة الزمنية لتطبيق تجربة البحث.

جدول (١) الخطة الزمنية لتطبيق تجربة البحث.

مراحل التطبيق	الموضوع
التطبيق القبلي لأدوات البحث	- مقياس الممارسات الغذائية الصحية لتلاميذ الصف الأول الابتدائي (إعداد الباحثة). - اختبار التفكير الاستراتيجي لتلاميذ الصف الأول الابتدائي (إعداد الباحثة).
تطبيق تجربة البحث	برنامج الكتروني قائم على مفاهيم اقتصاديات التغذية المنزلية
التطبيق البعدي لأدوات البحث	مقياس الممارسات الغذائية الصحية لتلاميذ الصف الأول الابتدائي (إعداد الباحثة). اختبار التفكير الاستراتيجي لتلاميذ الصف الأول الابتدائي (إعداد الباحثة).

## مجتمع وعينة البحث:

- اختيار عينة البحث الاستطلاعية بصورة عشوائية من بين تلاميذ وتلميذات الصف الأول الابتدائي بثلاثة مدارس تابعة لإدارة بنها التعليمية، وقد بلغ عددها (٢٠٨) تلميذ وتلميذة، بمتوسط عمر زمني (٧.٢١) سنة، وانحراف معياري (٤.٢٠)، خلال الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي (٢٠٢٤ / ٢٠٢٥) م.
- وذلك بهدف تطبيق أدوات البحث على العينة الاستطلاعية، وذلك للتعرف على المؤشرات السيكو مترية لها "الصدق - الثبات - الاتساق الداخلي".
- عينة البحث: بلغ عدد العينة الأساسية للبحث (٩٢) تلميذ وتلميذة من تلاميذ مدرسة الفتح التابعة لإدارة بنها التعليمية، بمتوسط عمر زمني (٦.٣٤) سنة، وانحراف معياري (٣.٧٦).
- تقسيم عينة البحث إلى مجموعتين إحداهما المجموعة الضابطة، وبلغ عددهم (٤٦) تلميذ وتلميذة، بمتوسط عمر زمني (٦.٤٢) سنة، وانحراف معياري (٣.٨٧)، والأخرى المجموعة التجريبية، وبلغ عددهم (٤٦) تلميذ وتلميذة، بمتوسط عمر زمني (٦.٢٥) سنة، وانحراف معياري (٣.٦٥)، ويوضح الجدول (٢) وصفاً للعينة الأساسية للبحث على النحو التالي:  
جدول (٢). وصف العينة الأساسية للبحث.

الانحراف المعياري	متوسط العمر الزمني	العدد	المجموعة
٣.٦٥	٦.٢٥	٤٦	(المجموعة التجريبية)
٣.٨٧	٦.٤٢	٤٦	(المجموعة الضابطة)
٣.٧٦	٦.٣٤	٩٢	المجموع

## للإجابة على أسئلة البحث واختبار فروضه تم إتباع الإجراءات التالية:

للإجابة على أسئلة البحث، يتم اتباع مراحل منهجية تبدأ بالإعداد والتخطيط لقوائم مفاهيم اقتصاديات التغذية المنزلية، والممارسات الغذائية الصحية، ومهارات التفكير الاستراتيجي المناسبة لتلاميذ الصف الأول الابتدائي، مستندة إلى الأدبيات العلمية واحتياجات التلاميذ. تُصمم بعد ذلك أدوات البحث والبرنامج الإلكتروني المقترح، مع دليل للمعلمة لضمان تنفيذ فعال، ثم يُطبق البرنامج ميدانياً من خلال قياسات قبلية وبعديّة لتقييم فاعليته في تنمية الممارسات الغذائية الصحية ومهارات التفكير الاستراتيجي. يربط هذا التسلسل بين الإعداد والتخطيط، تصميم الأدوات، والتطبيق الميداني لضمان تحقيق أهداف البحث وإجابة تساؤلاته بشكل شامل.

للإجابة على السؤال الأول للبحث "ما مفاهيم اقتصاديات التغذية المنزلية المناسبة لتلاميذ الصف الأول الابتدائي؟" تم اتباع الإجراءات التالية:

أولاً: إعداد قائمة مفاهيم اقتصاديات التغذية المنزلية لتلاميذ الصف الأول الابتدائي.

- بعد إطلاع الباحثة على الأدبيات ذات الصلة بمتغيرات البحث من مفاهيم اقتصاديات التغذية المنزلية لمعرفة مفاهيم اقتصاديات التغذية المنزلية الواجب إكسابها لتلاميذ الصف الأول الابتدائي والتي تتطلبها عملية تربيتهم وتنقيفهم لحمايتهم مما قد يتعرضون له من أخطار وأمراض سوء التغذية.
- قامت الباحثة بتحليل واقع تدريس وتضمين مفاهيم اقتصاديات التغذية المنزلية لتلاميذ الصف الأول الابتدائي، حيث رصدت أن مفاهيم اقتصاديات التغذية المنزلية تمثل جزءاً غير مباشر من المناهج الحالية، ويتم تناولها في إطار المقررات المختلفة، لكنها غالباً ما تكون سطحية وغير منهجية. يتم التركيز على القيم الغذائية العامة وأهمية الأكل الصحي دون ربط واضح بمفاهيم الاقتصاديات المنزلية مثل ترشيد الموارد أو تخطيط الميزانية الغذائية.
- ورغم وجود بعض الأسس التي يمكن البناء عليها لتضمين مفاهيم اقتصاديات التغذية المنزلية في المناهج الدراسية، إلا أن التنفيذ الحالي يعاني من قصور واضح بسبب ضعف التكامل، وغياب التطبيق العملي، والمعوقات المرتبطة بالتجهيزات والتأهيل. يحتاج تطوير هذه المفاهيم إلى رؤية شاملة تربط بين المناهج والواقع العملي مع توفير الموارد اللازمة وتأهيل المعلمين بما يتماشى مع احتياجات التلاميذ.
- ومن خلال استبانة أجرتها الباحثة للأهيات والمعلمات بعض التلاميذ في المدارس الابتدائية المختلفة.
- تم إعداد قائمة أولية لأبعاد مفاهيم اقتصاديات التغذية المنزلية المناسبة لتلاميذ الصف الأول الابتدائي، والتي ضمت (٨) أبعاد تشمل "التوازن الغذائي"، "التخطيط الغذائي"، "تقليل الهدر الغذائي"، "الاقتصاد في الشراء"، "الأطعمة الصحية وغير الصحية"، "قواعد النظافة الشخصية، ونظافة الطعام"، و"اتخاذ القرار الغذائي"، "أهمية شرب الماء"، تضم (١٩) مفهوم من مفاهيم اقتصاديات التغذية المنزلية الواجب إكسابها لتلاميذ الصف الأول الابتدائي.
- عرض القائمة في صورتها الأولية على مجموعة من السادة المحكمين المتخصصين في المناهج وطرق تدريس الاقتصاد المنزلي، والغذاء والتغذية، وعدد من موجهي ومعلمي الاقتصاد المنزلي، وذلك لاستطلاع رأيهم حول القائمة والتعرف على وجهة نظرهم من حيث مناسبة كل مفهوم من المفاهيم المقترحة لمستوى لتلاميذ الصف الأول الابتدائي.

- أشار السادة المحكمين بحذف بعد واحد من الأبعاد (أهمية شرب الماء)، وضم بعدين (النظافة الشخصية، ونظافة الطعام) في بعد "الوعي بالصحة والنظافة الغذائية"
- التوصل إلى الصورة النهائية للقائمة والتي ضمت (٦) أبعاد تشمل "التوازن الغذائي"، "التخطيط الغذائي"، "تقليل الهدر الغذائي"، "الاقتصاد في الشراء"، "الوعي بالصحة والنظافة الغذائية"، و"اتخاذ القرار الغذائي" تضم (١٨) مفهوم من مفاهيم اقتصاديات التغذية المنزلية الواجب إكسابها لتلاميذ الصف الأول الابتدائي. كما يتضح من ملحق (٢).
- للإجابة على السؤال الثاني للبحث " ما الممارسات الغذائية الصحية المناسبة لتلاميذ الصف الأول الابتدائي؟" تم اتباع الإجراءات التالية:
- ثانيا: اعداد قائمة الممارسات الغذائية الصحية لتلاميذ الصف الأول الابتدائي.
- قامت الباحثة بمراجعة الأدبيات التربوية والدراسات المرتبطة بالممارسات الغذائية المناسبة للأطفال، مثل دراسات (Silk et al. (2008)، (Lynch & Batal (2012)، و Contento (2016)، دراسة طارق محمود، دينا احمد (٢٠٢٣)، هنيه محمود (٢٠٢٣)، سمر محمود (٢٠٢٣) حيث أظهرت هذه الدراسات العديد من العادات والممارسات الغذائية الصحية تتناسب مع مستوى نمو الأطفال.
- تم تحليل المناهج الدراسية لتلاميذ الصف الأول الابتدائي، وتبين أن التعليم الغذائي يتم تقديمه بشكل غير منهجي عبر بعض المواد الدراسية غير المرتبطة. ومع ذلك، فإن التركيز على الممارسات الغذائية غالبًا ما يكون سطحيًا ولا يشمل تطبيقات عملية تعزز استيعاب الأطفال لهذه المفاهيم.
- أجرت الباحثة استطلاع رأي شمل معلمات وأمهات من مدارس مختلفة للتعرف على آرائهن حول الممارسات الغذائية الصحية المناسبة لهذه المرحلة. أشارت النتائج إلى أن الأطفال بحاجة إلى تعلم مهارات مثل اختيار الأطعمة الصحية، أهمية تناول وجبات متوازنة، وأساسيات النظافة الشخصية المرتبطة بالطعام.
- في ضوء ما سبق، تم تحديد قائمة أولية للممارسات الغذائية الصحية التي تتناسب مع احتياجات تلاميذ الصف الأول الابتدائي. تضمنت القائمة (٩) أبعاد أساسية تشمل اختيار الأطعمة الصحية، الحفاظ على النظافة الشخصية، أهمية شرب الماء، تناول وجبات منتظمة، الالتزام بمواعيد الوجبات، تقليل تناول الأطعمة غير الصحية، احترام الطعام، التوعية بعدم إهدار الأطعمة، المشاركة في تحضير الطعام، تنمية شعور المسؤولية والتعاون.

- تم عرض القائمة على مجموعة من الخبراء في التغذية وعلوم الطفولة والاقتصاد المنزلي لاستطلاع آرائهم حول ملاءمة الممارسات الصحية المقترحة لمستوى النمو لدى تلاميذ الصف الأول الابتدائي.
- اقترح المحكمون حذف بُعد واحد من الأبعاد (أهمية شرب الماء)، وضم بعدين (النظافة الشخصية، ونظافة الطعام).
- التوصل إلى الصورة النهائية للقائمة والتي ضمت (٦) أبعاد هي: مجموعات الطعام، الأطعمة الصحية وغير الصحية، قواعد النظافة الشخصية ونظافة الطعام، مواعيد تناول الوجبات، المشاركة في تحضير الطعام، احترام الطعام، تضم (١٨) ممارسة غذائية صحية الواجب تلميزها لتلاميذ الصف الأول الابتدائي. كما يتضح من ملحق (٣).
- للإجابة على السؤال الثالث للبحث " مهارات التفكير الاستراتيجي المناسبة لتلاميذ الصف الأول الابتدائي؟" تم اتباع الإجراءات التالية:
- ثالثاً: اعداد قائمة مهارات التفكير الاستراتيجي المناسبة لتلاميذ الصف الأول الابتدائي.
- قامت الباحثة بالاطلاع على الأدبيات التربوية والدراسات المتعلقة بمهارات التفكير الاستراتيجي المناسبة للأطفال، كدراسة كل من Rusch, Steixner-Kumar, Doshi, Brocas, Brocas, Carrillo (2018), Shaik, & Dhir (2020) Spezio & Gläscher. (2020) Brocas, Czermak, Feri, Glätzle-Rützler & Sutter (٢٠١٧)، Carrillo (2017)
- قامت الباحثة بتحليل المناهج الدراسية المقررة لتلاميذ الصف الأول الابتدائي، وتبين أن تدريس مهارات التفكير الاستراتيجي يتم بصورة غير مباشرة من خلال بعض الأنشطة التفاعلية المدمجة في المواد الدراسية المختلفة. ومع ذلك، فإن هذه المهارات غالباً ما تُعرض بشكل سطحي وغير منهجي، مما يؤدي إلى قصور في تعزيزها لدى التلاميذ. كما أظهر التحليل أن التلاميذ بحاجة إلى أنشطة عملية وتطبيقية موجهة لتطوير هذه المهارات بطريقة متكاملة وشاملة.
- أجرت الباحثة استبانة مع عدد من المعلمات والأمهات في مدارس ابتدائية مختلفة للتعرف على آرائهن بشأن المهارات الاستراتيجية الواجب التركيز عليها للأطفال في هذه المرحلة. أظهرت نتائج الاستبانة أن التلاميذ يفتقرون إلى مهارات مثل القدرة على التمييز بين الخيارات المختلفة، ومهارات حل المشكلات واتخاذ القرار، والقدرة على التكيف مع التغييرات، والتعاون مع الأقران في الأنشطة الجماعية.

- بناءً على الأدبيات وتحليل المناهج ونتائج الاستبانة، تم إعداد قائمة أولية لمهارات التفكير الاستراتيجي التي تتناسب مع قدرات واحتياجات تلاميذ الصف الأول الابتدائي، وتضمنت القائمة (٧) أبعاد:
    - ١- التخطيط واتخاذ القرار: القدرة على وضع خطوات مسبقة لتحقيق هدف معين.
    - ٢- التوقع والقدرة على التنبؤ: التفكير في النتائج المحتملة لخيارات معينة.
    - ٣- التفكير التحليلي: القدرة على تصنيف وتحليل المعلومات للوصول إلى استنتاجات.
    - ٤- التكيف والتعديل: القدرة على تغيير الخطط عند مواجهة مواقف جديدة.
    - ٥- التعاون والتفاعل الاجتماعي: المشاركة والتفاعل مع الآخرين لتحقيق هدف مشترك.
    - ٦- الوعي بالمشاعر والتنظيم العاطفي: إدارة المشاعر السلبية والتعبير عنها بشكل صحي.
    - ٧- حل المشكلات: إيجاد حلول إبداعية للمواقف اليومية.
  - تم عرض القائمة الأولية على مجموعة من المحكمين المتخصصين في المناهج وطرق التدريس والتربية وعلم النفس، وتم استطلاع آرائهم حول مناسبة كل مهارة من المهارات المقترحة لمستوى تلاميذ الصف الأول الابتدائي.
  - أوصى المحكمون بحذف بعد "حل المشكلات" ودمج وتعديل بعض المهارات الفرعية لبعدي "الوعي بالمشاعر والتنظيم العاطفي" مع "التكيف والتعديل". وبناءً على ذلك، تم تقليص الأبعاد إلى (٦) أبعاد، تشمل التخطيط واتخاذ القرار، التوقع والقدرة على التنبؤ، والتفكير التحليلي، التكيف والتعديل، التعاون والتفاعل الاجتماعي، والوعي بالمشاعر والتنظيم العاطفي.
  - تم الوصول إلى القائمة النهائية التي تضم (٦) أبعاد تحتوي على (١٨) مهارة فرعية تتناسب تلاميذ الصف الأول الابتدائي، وتغطي مختلف جوانب التفكير الاستراتيجي الضرورية لتطوير قدرتهم على اتخاذ قرارات واعية، والتفاعل الإيجابي مع المواقف الحياتية المختلفة. ملحق رقم (٤).
- للإجابة على السؤال الرابع للبحث "ما التصور المقترح لبرنامج إلكتروني قائم على مفاهيم اقتصاديات التغذية المنزلية لتلاميذ الصف الأول الابتدائي؟" تم اتباع الإجراءات التالية:
- رابعاً: بناء التصور المقترح لبرنامج إلكتروني قائم على مفاهيم اقتصاديات التغذية المنزلية في تنمية الممارسات الغذائية الصحية ومهارات التفكير الاستراتيجي لتلاميذ الصف الأول الابتدائي:

يهدف البحث الحالي إلى تصميم برنامج إلكتروني قائم على مفاهيم اقتصاديات التغذية المنزلية لتنمية الممارسات الغذائية الصحية ومهارات التفكير الاستراتيجي لتلاميذ الصف الأول الابتدائي. تم اعتماد النموذج العام للتصميم التعليمي (ADDIE) لفعاليتها في تصميم برامج تعليمية فعالة ومتكيفة، وذلك من خلال الإجراءات التالية:

- **تحليل الحاجات والغايات التعليمية:** تلبى حاجات وغايات التعليم في العصر الحالي التطوير والتغيير، وذلك بفضل توفر التكنولوجيا والبرامج الالكترونية، حيث يحتاج التلاميذ اليوم إلى اكتساب المهارات الرقمية والتكنولوجية للتفاعل والاستفادة من البرامج الرقمية المحيطة بهم. وتهدف البرامج الالكترونية إلى تنمية مهارات ومعرفة متنوعة، مثل التفكير النقدي والإبداعي، والمنطق، بالإضافة إلى تعزيز المهارات الحسية والعلمية، وتعزز هذه البرامج التعاون والتواصل الفعال، وتوفر بيئة تفاعلية لتحسين إجادة اكتساب المعارف والمهارات وتكوين الميول والاتجاهات، بحيث تساهم البرامج الالكترونية التي تتطلب التحكم الحركي في تطوير المهارات الحركية والتنسيق بين اليد والعين، مما يعزز مهارات الحول الإبداعية وإدارة الوقت، وباستخدام البرامج الالكترونية كأداة تعليمية، يمكن للمعلمين تلبية احتياجات التلاميذ وتحفيزهم على التعلم بشكل ممتع. يساهم ذلك في تنمية مهارات التفكير والتواصل والتعاون اللازمة للنجاح في المجتمعات الرقمية الحديثة. علاوة على ذلك، فإنه يمكن تحديد الأهداف التعليمية لتصميم برنامج إلكتروني في مفاهيم اقتصاديات التغذية المنزلية في تنمية الممارسات الغذائية الصحية، ومهارات التفكير الاستراتيجي لتلاميذ الصف الأول الابتدائي.

- **تحديد خصائص التلاميذ:** يتمثل مجتمع البحث من تلاميذ الصف الأول الابتدائي بمدرسة الفتح بإدارة بنها التعليمية محافظة القليوبية، وتتميز هذه الفئة للأطفال بمتوسط عمر بين السادسة والسابعة بعدة خصائص تتضمن العديد من الجوانب التي تميزهم عن الأطفال في المراحل الأخرى من التعليم، منها النمو الجسدي السريع وتحسن في المهارات الحركية الكبرى، والمهارات الحركية الدقيقة، كما يظهر الأطفال في هذه المرحلة فضولاً كبيراً ورغبة في استكشاف العالم من حولهم، ويبدأون في تطوير مهارات التفكير المنطقي وحل المشكلات البسيطة، ويكون لديهم قدرة محدودة على التركيز والانتباه لفترات طويلة، كما يتعلم الأطفال في تلك المرحلة كيفية التفاعل مع أقرانهم وتكوين صداقات، ويبدأون في تطوير مهارات التعاون والمشاركة، كما يبدأون في فهم واستخدام اللغة للتعبير عن أفكارهم واحتياجاتهم، ويتعلمون التحكم في حركات أجسامهم بشكل أفضل ويبدأون في اكتساب المهارات الحركية الدقيقة التي تمكنهم من استخدام الكمبيوتر والأجهزة اللوحية بمهارة عالية،



ومن حيث النمو الحسي فيعتمد تلاميذ الصف الأول الابتدائي وما بعدها بشكل كبير على الحواس لاكتشاف وفهم العالم من حولهم، ويحبون الأنشطة التي تتضمن حل المشكلات الحسي مثل اللعب بالماء والرمل والأنشطة اليومية، كما يتعلم الأطفال في هذه المرحلة من خلال اللعب، ويعتبر هو الطريقة الأساسية للتعلم في هذه المرحلة، من خلال اللعب الحر واللعب الموجه، مما يساعدهم على تطوير مهارات اجتماعية ومعرفية وحركية، ومن خلال فهم هذه الخصائص يمكن أن يساعد المعلمين وأولياء الأمور على تهيئة بيئات تعليمية مناسبة تدعم نمو وتطور الأطفال بشكل شامل، مما يدفع الباحثة إلى توظيف برنامج إلكتروني في مفاهيم اقتصاديات التغذية المنزلية وفق استراتيجيتي المحاكاة وحل المشكلات، كأداة تعليمية بهدف استكشاف فعاليته في تنمية مهارات التفكير الاستراتيجي والممارسات الغذائية الصحية لدى تلاميذ الصف الأول الابتدائي.

- تحليل المهمات التعليمية: تتجسد المهام التعليمية كنهج يسعى من خلاله المتعلم لاكتساب المهارات والمعرفة عقب الانتهاء من تجربة التعلم العملي. يركز البحث الحالي على تصميم برنامج إلكتروني في مفاهيم اقتصاديات التغذية المنزلية وقياس أثره في تنمية والممارسات الغذائية الصحية ومهارات التفكير الاستراتيجي لدى تلاميذ الصف الأول الابتدائي، وقد تم تصنيف المهام وفق الأهداف العامة للبحث، والتي تتضمن:
  - تنمية الممارسات الغذائية الصحية لدى تلاميذ الصف الأول الابتدائي، من خلال قائمة ضمت (٦) أبعاد هي: مجموعات الطعام، الأطعمة الصحية وغير الصحية، قواعد النظافة الشخصية ونظافة الطعام، مواعيد تناول الوجبات، المشاركة في تحضير الطعام، احترام الطعام، تضم (١٨) مفهوم من مفاهيم التربية الغذائية الصحية الواجب إكسابها لتلاميذ الصف الأول الابتدائي.
  - تنمية مهارات التفكير الاستراتيجي لدى تلاميذ الصف الأول الابتدائي، من خلال قائمة ضمت (٦) أبعاد، تشمل التخطيط واتخاذ القرار، التوقع والقدرة على التنبؤ، والتفكير التحليلي، التكيف والتعديل، التعاون والتفاعل الاجتماعي، والوعي بالمشاعر والتنظيم العاطفي.
- تحديد الموارد والقيود في البيئة التعليمية: يعد خطوة حاسمة في التعلم من خلال برنامج إلكتروني في مفاهيم اقتصاديات التغذية المنزلية، يهدف لتنمية الممارسات الغذائية الصحية ومهارات التفكير الاستراتيجي لدى تلاميذ الصف الأول الابتدائي، وبالاستفادة من الموارد المتاحة والتغلب على القيود المحتملة، يتضح ذلك في البحث الحالي من خلال:
  - الموارد التكنولوجية: المدرسة لديها معمل للحاسب الآلي يضم عدد ٢٠ جهاز معد للتشغيل، كما يتوافر جهاز حاسب وشاشة سمارت في الفصل الدراسي، وهذا العدد

كافٍ لجميع التلاميذ عينة الدراسة سواء للعمل بشكل فردي أو جماعي حسب ما يتطلبه أنشطة التدريس، كما يتوفر اتصال واي فاي متاح في المعمل والفصول، ولكنه قد يكون غير مستقر أحياناً.

- **الموارد البشرية:** استعانت الباحثة بعدد من معلمات الفصل لديهن خبرة في استخدام التكنولوجيا الأساسية، ولكنهن بحاجة إلى تدريب إضافي على استخدام البرنامج الإلكتروني، كما استعانت الباحثة مع اخصائي تكنولوجيا التعليم بالمدرسة في الإشراف على تنفيذ البرنامج.

- **الموارد التعليمية:** تتضمن المناهج الحالية بعض المعلومات عن التغذية الصحية، والتي يمكن توظيفها وتكاملها مع البرنامج الإلكتروني، كما وفرت الباحثة عدد من الموارد التعليمية المطبوعة التي تدعم قياس المفاهيم الغذائية الصحية.

- **الدعم الإداري:** قامت الباحثة بتمرير الموافقات اللازمة من قبل إدارة الكلية التابعة لها ورحبت إدارة المدرسة بالتجربة.

• **تصميم أهداف التجربة: يهدف البحث الحالي بشكل عام دراسة تأثير برنامج إلكتروني قائم على مفاهيم اقتصاديات التغذية المنزلية لتنمية الممارسات الغذائية الصحية ومهارات التفكير الاستراتيجي لدى تلاميذ الصف الأول الابتدائي، تم صياغة مجموعة من الأهداف الفرعية التي يسعى البرنامج إلى تحقيقها، وتشمل:**

- **إكساب المفاهيم الغذائية الصحية: وتتضمن مجموعة من الأهداف السلوكية، بحيث يتمكن التلميذ من أن:**

- يسمي المجموعات الغذائية الأساسية (الفواكه، الخضروات، الحبوب، البروتينات، الألبان).
- يميز بين أنواع الأطعمة التي تنتمي لكل مجموعة غذائية.
- يرتب الأطعمة المختلفة في مجموعاتها الغذائية الصحية.
- يناقش أهمية كل مجموعة غذائية لجسم الإنسان وصحته.
- يحدد أمثلة على الأطعمة الصحية والأطعمة غير الصحية.
- يشرح مفهوم الأطعمة الصحية وغير الصحية.
- يختار من بين مجموعة من الصور الأطعمة الصحية لوضعها في "سلة الطعام الصحي".
- يقارن بين الأطعمة الصحية وغير الصحية.
- يستنتج الأضرار المحتملة للأطعمة غير الصحية.
- يتعرف على قواعد النظافة الشخصية الأساسية.

- يشرح أهمية نظافة الطعام وكيفية غسل الفواكه والخضروات قبل تناولها.
- يفاضل بين الطرق الصحية في غسل يديه وتنظيف الفواكه والخضروات.
- يربط بين النظافة الشخصية ونظافة الطعام والصحة الجيدة.
- يتعرف على مواعيد الوجبات الرئيسية (الإفطار، الغداء، العشاء)
- يوضح أهمية تناول الوجبات في مواعيدها المحددة لصحة الجسم.
- يشارك في تنظيم جدول يومي لتناول الوجبات بما يتناسب مع مواعيدها.
- يتعرف على الأدوات البسيطة المستخدمة في تحضير الطعام.
- يفسر أهمية المشاركة في تحضير بعض الأطباق البسيطة مع العائلة
- يعرف مفهوم احترام الطعام وعدم إهداره.
- يوضح أهمية تقدير نعمة الطعام وعدم رميه.
- يشرح تأثير إهدار الطعام على البيئة والمجتمع.
- تنمية الممارسات الغذائية الصحية، وتتضمن مجموعة من الأهداف السلوكية، بحيث يتمكن التلميذ من أن:
  - يتناول الفواكه والخضروات يوميًا.
  - يتناول الحبوب الكاملة ومنتجات الألبان والبروتينات بشكل منتظم.
  - يتناول كميات قليلة من الأطعمة المقلية والوجبات السريعة والحلويات.
  - يختار الأطعمة الصحية عند التسوق مع عائلته.
  - يرفض تناول الأطعمة غير الصحية عندما تُعرض عليه.
  - يغسل يديه جيدًا بالماء والصابون قبل وبعد تناول الطعام.
  - يغطي فمه عند العطس أو السعال.
  - يغسل الفواكه والخضروات قبل تناولها.
  - يتناول وجباته الثلاث الرئيسية في أوقات منتظمة.
  - يتناول وجبتين خفيفتين صحيتين خلال اليوم.
  - يتجنب تخطي وجبات الطعام.
  - يُساعد في تحضير بعض الأطباق البسيطة مع العائلة
  - يُظهر حماسًا للمشاركة في تحضير الطعام.
  - يتناول ما يستطيع هضمه ولا يملأ طبقه أكثر من اللازم.
  - لا يُهدر الطعام.
  - يُقدر نعمة الطعام ويحافظ عليه.
- اختيار المحتوى التعليمي: انتقاء محتوى تعليمي مبسط يناسب الفئة العمرية (٦: ٧ سنوات)، يشمل رسومات وألوان جذابة وقصص ثقافية، ويغطي موضوعات وأبعاد

الممارسات الغذائية الصحية، وتقديم المعلومات بشكل مبسط وسهل الفهم، مع التركيز على استخدام جمل قصيرة وكلمات بسيطة تتناسب مع مستوى الفهم لدى التلاميذ، وربط المفاهيم والممارسات الغذائية بنشاطات يومية مثل تحضير الوجبات مع الأسرة، وتقديم أمثلة حية وسهلة التطبيق في الحياة اليومية للأطفال.

• **تصميم الأنشطة التفاعلية:** مثل تجميع مكونات الوجبة الصحية، والألعاب التي تحاكي تحضير الطعام، وإنشاء شخصيات كرتونية محببة تعبر عن مفاهيم الغذاء الصحي (مثل شخصيات تمثل الفواكه والخضروات)، تقديم قصص متسلسلة تبدأ بمشكلة تتعلق بالتغذية وتنتهي بحل صحي، مع استخدام أسلوب السرد البسيط والمباشر، تقديم قصص تفاعلية تتضمن مغامرات تتعلق بالتغذية الصحية، دمج الألعاب البسيطة والأسئلة التفاعلية في القصص لتعزيز المشاركة وتحفيز التلاميذ على اتخاذ قرارات داخل القصة (مثل اختيار الطعام الصحي من بين عدة خيارات)، استخدام تقنيات تفاعلية مثل النقر على الصور، السحب والإفلات، والإجابة على الأسئلة، تقديم مكافآت افتراضية (مثل نجوم أو ملصقات) لتشجيع التفاعل المستمر، واستخدام الصور والفيديوهات القصيرة لتعزيز فهم المفاهيم، والتأكد من أن الفيديوهات مشوقة وتحتوي على رسومات متحركة، استخدام أصوات محببة للأطفال مثل أصوات الحيوانات والموسيقى اللطيفة، والتأكد من أن الصوت واضح ومناسب للفئة العمرية، وكان مخطط الباحثة لتصميم الأنشطة التفاعلية في البرنامج الإلكتروني موزعا على الجلسات كالتالي:

**جدول (٣) مخطط تصميم الأنشطة التفاعلية في البرنامج الإلكتروني.**

الأسبوع	الجلسة	المفاهيم والموضوعات	النشاط
الأسبوع الأول	الجلسة 1	مقدمة عن الغذاء الصحي، أهمية الغذاء	يبدأ الجد شيفو قصته مع الأطفال بتعريف نفسه كطاهٍ حكيم وبطل خارق يحمي الأطفال من الأطعمة غير الصحية. تُعرض فيديوهات قصيرة وألعاب تفاعلية لتوضيح أهمية الغذاء الصحي
	الجلسة 2	الفواكه، الخضروات، الحبوب، البروتينات، الألبان	يأخذ الجد شيفو الأطفال في مغامرة إلى مزرعته لاستكشاف المجموعات الغذائية (الفواكه، الخضروات، الحبوب، البروتينات، والألبان) من خلال لعبة تفاعلية
	الجلسة 3	فوائد الفواكه والخضروات	يحكي الجد شيفو للأطفال عن فوائد الفواكه والخضروات لجسم الإنسان. يتضمن النشاط لعبة تفاعلية حيث يختار الأطفال الفواكه والخضروات الصحيحة لوضعها في سلة الطعام الصحي.
الأسبوع الثاني	الجلسة 4	الأطعمة الصحية وغير الصحية	يصطحب الجد شيفو الأطفال إلى السوق، حيث يتعين عليهم التمييز بين الأطعمة الصحية وغير الصحية من خلال لعبة

			تفاعلية.
	نظافة اليدين، نظافة الطعام	الجلسة 5	يعلم الجد شيفو الأطفال كيفية غسل أيديهم بشكل صحيح قبل وبعد تناول الطعام من خلال فيديو تفاعلي. يشرح الجد أهمية نظافة الطعام، حيث يشرح لهم أهمية غسل الفواكه والخضروات قبل تناولها.
	مواعيد الوجبات، الإفطار، الغداء، العشاء	الجلسة 6	يساعد الجد شيفو الأطفال على معرفة مواعيد الوجبات الرئيسية من خلال لعبة "ساعة الطعام".
الأسبوع الثالث	أهمية وجبة الإفطار	الجلسة 7	يشرح الجد شيفو للأطفال أهمية وجبة الإفطار لصحتهم وكيفية اختيار وجبات خفيفة صحية توفر لهم الطاقة خلال اليوم ويقدم لهم لعبة تفاعلية تتضمن تحضير وجبة إفطار صحية.
	المشاركة في تحضير الطعام	الجلسة 8	يدعو الجد شيفو الأطفال إلى مطبخه لمساعدته في تحضير وجبة بسيطة. يتعلم الأطفال كيفية تحضير وجبات صحية بمساعدة ألعاب تفاعلية.
	احترام الطعام، عدم إهدار الطعام	الجلسة 9	يحكي الجد شيفو قصة تفاعلية عن أهمية احترام الطعام وعدم إهداره. يتعلم الأطفال من خلال اللعبة كيفية تقدير الطعام وعدم رميه.
الأسبوع الرابع	تأثير إهدار الطعام على البيئة	الجلسة 10	يشرح الجد شيفو للأطفال تأثير إهدار الطعام على البيئة من خلال قصة تفاعلية، ويقدم لهم لعبة تفاعلية تساعدهم على فهم كيفية الحفاظ على البيئة من خلال احترام الطعام.

- **تحديد أنشطة التعلم:** من خلال دمج الأنشطة الإلكترونية في الأنشطة اليومية للتلاميذ، كأن تقدم المعلمة شرحاً بسيطاً للتلاميذ عن كيفية استخدام النشاط في البرنامج الإلكتروني، ثم يلعب التلاميذ لعبة تفاعلية إلكترونية تعرّفهم على المجموعات الغذائية الأساسية، وتقدم معلومات حول الفواكه والخضروات وأهميتها في النظام الغذائي، في حين تراقب المعلمة التلاميذ وتقدم المساعدة عند الحاجة، يلي ذلك الاستراحة، وفيها يستمتع التلاميذ بوجبة خفيفة صحية، مثل الفواكه الطازجة، ثم تناقش المعلمة التلاميذ حول ما تعلموه من النشاط الإلكتروني وأهمية اختيار الأطعمة الصحية، على أن تراعي الباحثة ومعلمة الفصل توافر عدد من الخصائص والسمات لبيئة التعلم، منها:
  - التفاعل بشكل مباشر مع المحتوى التعليمي من خلال الأنشطة، مما يزيد من مشاركتهم واهتمامهم.
  - اضافة عنصر المرح إلى عملية التعلم، مما يجعل التلاميذ أكثر حماسة واستمتاعاً بالموضوعات المطروحة.

- تعزيز مهارات التواصل والتعاون بين التلاميذ.
- تقديم تقييمات فورية لأداء التلميذ، مما يساعده على معرفة مدى تقدمه وتصحيح أخطائه بشكل فوري.
- تغطي الأنشطة مجموعة واسعة من المواضيع المتعلقة بالغذاء الصحي، مما يوفر تجربة تعليمية شاملة ومتكاملة.
- **تطوير الأنشطة الرقمية:** تتضمن مرحلة التطوير في تجربة تطبيق برنامج إلكتروني قائم على مفاهيم اقتصاديات التغذية المنزلية لتنمية لمجموعة من تلاميذ الصف الأول الابتدائي خطوات دقيقة تبدأ بتحديد الأهداف التعليمية واختيار البرمجيات المناسبة، مروراً بتصميم الأنشطة الرقمية بطريقة تجذب انتباه التلاميذ وتشجعهم على التعلم، وصولاً إلى اختبار الأنشطة مع مجموعة صغيرة من التلاميذ لتحسينها وضمان فاعليتها، وإعداد دليل معلمة الفصل للتدريس ببرنامج إلكتروني في مفاهيم اقتصاديات التغذية المنزلية، هذه المرحلة تضمن أن الأنشطة التعليمية ستكون مفيدة وجذابة، مما يسهم في تحقيق الأهداف التعليمية المحددة.
- **اختيار برمجيات تصميم البرنامج:** استعانت الباحثة بمتخصصين في تطوير البرامج الالكترونية للمساهمة في اختيار برمجيات مناسبة لتصميم المهام التعليمية، مثل Unity أو Scratch، والتأكد من أن تلك البرمجيات تتيح إنشاء أنشطة ومهام تفاعلية وجذابة تتناسب مع الفئة العمرية (٦-٧ سنوات).
- **تصميم المهام والأنشطة الرقمية:** تطوير سيناريوهات تفاعلية تتضمن موضوعات التغذية الصحية، مثل مجموعات الطعام، الأطعمة الصحية وغير الصحية، وقواعد النظافة، واستخدام شخصيات كرتونية محبة تجذب انتباه الأطفال، وتضمين رسومات وألوان جذابة لتشجيع التفاعل.
- **العناصر التفاعلية:** من خلال دمج أنشطة تفاعلية مثل السحب والإفلات، النقر على الصور، والإجابة على الأسئلة، وتقديم تحديات ومكافآت افتراضية مثل النجوم أو الملصقات لتحفيز التلاميذ.
- **التخطيط والتصميم:** من خلال تصميم واجهة مستخدم بسيطة وسهلة التنقل، وترتيب المعلومات بشكل منطقي ومناسب للفئة العمرية.
- **التطوير التقني:** من خلال الاستعانة بالمتخصصين في برمجة البرامج الالكترونية وفقاً للتصميم المخطط، وتم التأكد من أن الأنشطة تعمل بسلاسة على الأجهزة المتاحة (أجهزة

الكمبيوتر، الأجهزة اللوحية، الهواتف الذكية)، وإجراء اختبارات وظيفية للتأكد من عدم وجود أخطاء تقنية.

- **تجربة البرنامج الاستطلاعية:** من خلال اختيار مجموعة من الأطفال (٦ طفل) من الفئة العمرية المستهدفة لاختبار البرنامج، وإجراء الاختبارات المبدئية من خلال تنظيم جلسات اختبار حيث تتم ملاحظة تفاعل الأطفال مع البرنامج وتسجيل ملاحظاتهم وسلوكياتهم، وتحليل تلك الملاحظات لتحديد الجوانب التي تحتاج إلى تحسين، وتقييم مدى تحقيق البرنامج للأهداف التعليمية المحددة.

- **تعديل البرنامج:** وإجراء التعديلات اللازمة على البرنامج بناءً على نتائج التجربة الاستطلاعية، وتحسين الجوانب البصرية والتفاعلية لضمان تجربة تعليمية ممتعة وفعالة.

- **تصميم دليل معلمة الفصل لتنفيذ البرنامج الإلكتروني القائم على مفاهيم اقتصاديات التغذية المنزلية:** يهدف هذا الدليل إلى توجيه معلمة الصف الأول الابتدائي للتدريس ببرنامج إلكتروني قائم على مفاهيم اقتصاديات التغذية المنزلية لتنمية مهارات التفكير الاستراتيجي والممارسات الغذائية الصحية لدى تلاميذهن، ولإعداد الدليل تم اتباع الخطوات التالية:

- إعداد دليل معلمة الفصل لتلاميذ الصف الأول الابتدائي في موضوعات مجموعات الطعام، الأطعمة الصحية وغير الصحية، قواعد النظافة الشخصية ونظافة الطعام، مواعيد تناول الوجبات، المشاركة في تحضير الطعام، واحترام الطعام، وفقا لبرنامج تعلم الكتروني في مفاهيم اقتصاديات التغذية المنزلية وفق استراتيجيتي المحاكاة وحل المشكلات.

- عرض الدليل على مجموعة من السادة المحكمين المتخصصين في المناهج وطرق تدريس الاقتصاد المنزلي، والغذاء والتغذية، وعدد من موجهات ومعلمات الاقتصاد المنزلي، وذلك لاستطلاع رأيهم حول الدليل والتعرف على وجهة نظرهم من حيث مناسبة الأنشطة التعليمية المقترحة لمستوى تلاميذ الصف الأول الابتدائي.

- أشار السادة المحكمين بالاهتمام بالتقويم البنائي المستمر في كل جلسة، وإضافة بعض المراجع التي تم الرجوع إليها عند إعداد الدليل، وتم إجراء التعديلات في ضوء آرائهم، ليصبح الدليل في صورته النهائية. ملحق (٦).

**تصميم أدوات القياس والتقييم:** تهدف هذه المرحلة على تصميم وبناء أدوات لقياس معرفة التلاميذ وسلوكهم ومهاراتهم قبل وبعد التجربة.

للإجابة على السؤال الخامس للبحث " ما فاعلية البرنامج في تنمية الممارسات الغذائية الصحية لدى تلاميذ الصف الأول الابتدائي؟"، وذلك من خلال ما يلي:

خامسا: بناء مقياس الممارسات الغذائية الصحية: وذلك وفق الإجراءات التالية:

- تحديد الهدف من المقياس: يهدف المقياس إلى قياس الممارسات الغذائية الصحية لدى تلاميذ الصف الأول الابتدائي بشقيها المعرفي والسلوكي.
- إعداد الصورة الأولية للمقياس: في ضوء قائمة الممارسات الغذائية الصحية لدى تلاميذ الصف الأول الابتدائي والتي ضمت (٦) أبعاد هي: مجموعات الطعام، الأطعمة الصحية وغير الصحية، قواعد النظافة الشخصية ونظافة الطعام، مواعيد تناول الوجبات، المشاركة في تحضير الطعام، احترام الطعام، تضم (١٨) ممارسة غذائية صحية الواجب تنميتها لتلاميذ الصف الأول الابتدائي ملحق (٥)، قامت الباحثة بصياغة المقياس بمكونين رئيسيين، وهما:

(١) الجانب المعرفي: يعتمد على اختبار معرفي مصور يقيس مفاهيم الغذاء الصحي، ويُقدم للتلاميذ عبر أسئلة بسيطة مدعومة بالصور.

(٢) الجانب السلوكي: يعتمد على استبيان للسلوكيات الغذائية الصحية، يُجيب عنه أولياء الأمور لتقييم تطبيق التلميذ للسلوكيات الغذائية الصحية.

- تحليل الموضوعات: في ضوء تلك المفاهيم، تم تحديد (١٨) من الممارسات الغذائية التي يُمارسها الأطفال خلال مرحلة الطفولة المبكرة، ويوضح الجدول (٤) المكونين المعرفي والسلوكي، والأبعاد الستة للمفاهيم الأساسية للممارسات الغذائية الأساسية خلال تلك المرحلة على النحو التالي:

جدول (٤). المكونان المعرفي والسلوكي والمفاهيم الأساسية للممارسات الغذائية خلال مرحلة الطفولة المبكرة

النُبع	المجال المعرفي	المجال السلوكي
مجموعات الطعام	معرفة المجموعات الغذائية المختلفة	التعرف على الأطعمة من كل مجموعة وتناولها
الأطعمة الصحية وغير الصحية	التفريق بين الأطعمة الصحية وغير الصحية	اختيار الأطعمة الصحية بانتظام
النظافة الشخصية ونظافة الطعام	أهمية النظافة قبل تناول الطعام	غسل اليدين وتطهير الطعام قبل تناوله
مواعيد تناول الوجبات	أهمية تناول الطعام في أوقات محددة	التزام الطفل بمواعيد الوجبات
المشاركة في تحضير الطعام	معرفة أهمية المشاركة في تحضير الطعام	مساعدة الأسرة في تحضير الطعام
احترام الطعام	تعريف احترام الطعام وعدم تبذيره	التقليل من إهدار الطعام والمشاركة مع الآخرين



• صياغة مفردات كل مكون من مكوني المقياس على النحو التالي:

- صياغة أسئلة المكون المعرفي: حيث يعتمد المكون المعرفي على مقياس معرفي مصور يقيس مفاهيم الغذاء الصحي لدي تلاميذ الصف الأول الابتدائي، تم إعداد الاختبار في صورته الأولى حيث تكون من (٢٢) عبارة مسموعة تقرأها المعلمة على التلميذ ومدعمة بالصور الملونة، وتم عرض القائمة في صورتها الأولى على مجموعة من السادة المحكمين المتخصصين في المناهج وطرق تدريس الاقتصاد المنزلي، والغذاء والتغذية، وعدد من موجهي ومعلمي الاقتصاد المنزلي، وذلك لاستطلاع آراءهم حول مناسبة عبارات الاختبار وبدائله لمفاهيم الغذاء الصحي، والتعرف على وجهة نظرهم من حيث مناسبتها لمستوى تلاميذ الصف الأول الابتدائي.
- أشار السادة المحكمين بحذف عدد (٤) مفردة لتكرارها، وتعديل صياغة عدد (٣) مفردات لتناسب عمر التلاميذ، وإعادة ترتيب عدد من المفردات، لتناسب الترتيب المنطقي، وقد تم إجراء التعديلات على مفردات الاختبار في ضوء آراءهم، ليصبح الاختبار في صورته النهائية مكونا من (١٨) عبارة اختيار من متعدد مسموعة تقرأها المعلمة على التلميذ ومدعمة بالصور الملونة، ويوضح الجدول (٥) الأبعاد المختلفة لعبارات المكون المعرفي لمقياس الممارسات الغذائية على النحو التالي:

جدول (٥). الأبعاد المختلفة لعبارات المكون المعرفي لمقياس الممارسات الغذائية

النسبة من الإجمالي	الدرجة المخصصة	عدد الأسئلة	الهدف المعرفي والسلوكي	نوع السؤال	المجموعة	السؤال	البُعد
27.7	5	5	قياس معرفة الأطفال بمجموعات الطعام المختلفة وفوائدها	متعدد الخيارات	مجموعات الطعام (فواكه، خضروات، حبوب، منتجات ألبان، بروتينات)	السؤال ٥-١	مجموعات الطعام
22.2	4	4	قياس قدرة الطفل على التمييز بين الأطعمة الصحية وغير الصحية وفهم	نعم/لا أو تبرير	الأطعمة الصحية وغير الصحية	السؤال ٩-٦	الأطعمة الصحية وغير الصحية

			فوائدهما				
16.6	3	3	قياس معرفة الطفل بممارسات النظافة الشخصية والتغذية ودورها في الصحة	نعم/لا أو تبرير	غسل اليدين، غسل الفواكه والخضروات، تنظيف الأسنان	السؤال ١٠- ١٢	قواعد النظافة الشخصية ونظافة الطعام
16.6	3	3	قياس وعي الطفل بأهمية مواعيد تناول الطعام وانتظام الوجبات	تفاعل وصورة	الإفطار، الغداء، الوجبات الخفيفة	السؤال ١٣- ١٥	مواعيد تناول الوجبات
5.5	1	1	قياس قدرة الطفل على فهم وتطبيق فكرة التعاون والمشاركة في تحضير الطعام	تفاعل وصورة	مشاركة الطفل في تحضير الطعام	السؤال ١٦	المشاركة في تحضير الطعام
11.1	2	2	قياس سلوك الطفل في احترام الطعام وعدم هدره ومشاركته مع الآخرين	تفاعل وصورة	احترام الطعام والحد من الهدر	السؤال ١٧- ١٨	احترام الطعام
100%	18	18					الاجمالي

- صياغة أسئلة المكون السلوكي: حيث يتضمن المكون السلوكي مجموعة من السلوكيات الغذائية الصحية؛ التي يُجيب عنه أولياء الأمور لتقييم تطبيق التلميذ للسلوكيات الغذائية الصحية، في صورة استبيان؛ تم إعداده في صورته الأولية من (١٨) عبارة، بحيث تصف كل عبارة سلوكًا محددًا متعلقًا بالغذاء الصحي، وتحدد الأم مدى تكرار هذا السلوك عند طفلها باستخدام مقياس ليكرت خماسي التدرج (لا أبدًا، نادرًا، أحيانًا، في معظم الأحيان، دائمًا)، ووزعت المفردات على الأبعاد الست الرئيسية، وقد تم عرض القائمة في صورتها

الأولية على مجموعة من السادة المحكمين المتخصصين في المناهج وطرق تدريس الاقتصاد المنزلي، والغذاء والتغذية، وعدد من موجهي ومعلمي الاقتصاد المنزلي، وذلك لاستطلاع آراءهم حول مناسبة عبارات الاستبيان وبدائله لسلوكيات الغذاء الصحي، والتعرف على وجهة نظرهم من حيث مناسبتها لمستوى تلاميذ الصف الأول الابتدائي؛ حيث أشار السادة المحكمين بتعديل صياغة عبارة واحدة فقط لتناسب عمر التلاميذ، وإعادة ترتيب عدد من العبارات، لتناسب الترتيب المنطقي، وقد تم إجراء التعديلات على عبارات الاختبار في ضوء آراءهم، ليصبح الاستبيان في صورته النهائية مكونا من (١٨) عبارة، ويوضح الجدول (٦) عبارات وأبعاد المكون السلوكي لمقياس الممارسات الغذائية الصحية على النحو التالي:

جدول (٦). أبعاد وعبارات المكون السلوكي لمقياس الممارسات الغذائية الصحية

العدد	عدد العبارات	الوزن النسبي %
مجموعات الطعام	٣	16.7%
الأطعمة الصحية وغير الصحية	٣	16.7%
قواعد النظافة الشخصية ونظافة الطعام	٣	16.7%
مواعيد تناول الوجبات	٣	16.7%
المشاركة في تحضير الطعام	٣	16.7%
احترام الطعام	٣	16.7%
الإجمالي	١٨	١٠٠%

- وصف المقياس: تكون المقياس في صورته النهائية من (٣٦) عبارة، موزعه على مكونين رئيسيين هما: المكون المعرفي ويتضمن (١٨) عبارة، والمكون السلوكي ويتضمن (١٨) عبارة، وقد وزعت عبارات كل مكون على (٦) أبعاد هي: مجموعات الطعام، والأطعمة الصحية وغير الصحية، وقواعد النظافة الشخصية ونظافة الطعام، ومواعيد تناول الوجبات، والمشاركة في تحضير الطعام، واحترام الطعام.
- المؤشرات السيكومترية: قامت الباحثة بالتعرف على المؤشرات السيكومترية للمقياس على النحو التالي:

- صدق المقياس: وقد تم التحقق من الصدق على النحو التالي:
  - صدق المحكمين: حيث تم عرض المقياس في صورته الأولية المتضمنة (٤٠) عبارة موزعه على مكونين أساسيين هما: المكون المعرفي وضم (٢٢) عبارة، والمكون السلوكي وضم (١٨) عبارة، على ( ) من المحكمين المتخصصين في مجال: المناهج وطرق تدريس الاقتصاد المنزلي، والغذاء والتغذية، وعدد من موجهي ومعلمي الاقتصاد المنزلي، وذلك لاستطلاع آراءهم

حول مناسبة أسئلة والمهارات الرئيسة والفرعية للاختبار لطبيعة العينة، وقد بلغت نسب الاتفاق بين المحكمين ما بين: (٦٥ - ١٠٠٪)، مع إجراء بعض التعديلات في صياغات بعض الأسئلة بما يتناسب وطبيعة العينة، ومن ثم قامت الباحثة بحذف (٤) عبارات من المكون الأول، مع تعديل في صياغة بعض العبارات في كلا المكونين، وبذلك أصبح المقياس في صورته النهائية يتكون من (٣٦) عبارة موزع بالتساوي على مكوني المقياس.

- صدق البنية العاملية: قامت الباحثة بالتحقق من صدق البنية العاملية للاختبار من خلال تطبيقه على تلاميذ العينة الاستطلاعية (١٩٥) تلميذ وتلميذة من تلاميذ الصف الأول الابتدائي، وقد تم التحقق من ملائمة العينة لإجراء التحليل العاملي باستخدام اختبار KMO Test، واختبار Bartlett's Test، والجدول (٧) يوضح ذلك على النحو التالي:

جدول (٧). نتائج استخدام اختبائي KMO; Bartlett's Test للتعرف على ملائمة العينة لإجراء التحليل

#### العاملية الاستكشافية

KMO and Bartlett's Test		
Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		.681
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	6465.150
	Df	1225
	Sig.	.000

ومن الجدول (٧) يتضح أن قيمة اختبار KMO (٠.٦٨١)، وقيمة اختبار Bartlett's دالة إحصائياً مما يعد مؤشراً على ملائمة ومناسبة العينة لإجراء التحليل العاملي الاستكشافية.

تلى ذلك إجراء تحليل عاملي استكشافي بطريقة المكونات الأساسية لهوتلنج، والتدوير المائل بطريقة بروماكس Promax على استجابات أفراد العينة على عبارات المقياس البالغ عددها (٣٦) عبارة، ويوضح الجدول (٨) مصفوفة البناء العاملي لتشبعات عبارات المقياس بعد التدوير على النحو التالي:

جدول (٨). مصفوفة البناء العاملي لتشبعات عبارات المقياس بعد التدوير

رقم العبارة	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	العامل السادس
١	٠.٣٥٢					
٢	٠.٣٨٤					
٣	٠.٤٠٤					
٤	٠.٤٠٧					
٥	٠.٣٠٣					
٦	٠.٣٠٧					
٧		٠.٣٦٥				
٨		٠.٣٩٨				

				٠.٣٧٤		٩
				٠.٤٠١		١٠
				٠.٣٨٧		١١
				٠.٣٠٧		١٢
			٠.٣٦٠			١٣
			٠.٣٢٥			١٤
			٠.٣١٤			١٥
			٠.٣٩٨			١٦
			٠.٤٠٤			١٧
			٠.٣٥٢			١٨
		٠.٣٦٥				١٩
		٠.٣٢٥				٢٠
		٠.٣٤٧				٢١
		٠.٣٢٥				٢٢
		٠.٣٩٧				٢٣
		٠.٣٤٥				٢٤
	٠.٣٩٨					٢٥
	٠.٣٦٤					٢٦
	٠.٣٧٨					٢٧
	٠.٣٤١					٢٨
	٠.٣٥٢					٢٩
	٠.٣٩٨					٣٠
٠.٣٤١						٣١
٠.٣٨٥						٣٢
٠.٣٩٤						٣٣
٠.٤٠١						٣٤
٠.٣٩٤						٣٥
٠.٣١٢						٣٦

ومن الجدول (٨) يتضح أن التحليل العاملي الاستكشافي قد أسفر عن تشبع الأسئلة على (٦) عوامل دال إحصائياً، تفسر تلك العوامل (٤٢.١٢%) من التباين الكلي، والجذر الكامن لكل منهم أكبر من الواحد الصحيح، وجميع التشبعات كانت أكبر من (٠.٣) طبقاً لمحك كايزر، كما يتضح منه أن التشبعات الدالة للعبارات على العوامل الستة كانت على النحو التالي:

**العامل الأول:** وقد تشبعت عليا الأسئلة من (٦-١)، وقد تم تسمية هذا العامل بـ " بمجموعات الطعام"، وقد بلغت نسبة التباين المفسرة لهذا العامل = ٩.٨١٪.

**العامل الثاني:** وقد تشبعت عليا الأسئلة من: (١٢ - ٧)، وقد تم تسمية هذا العامل بـ " الأظعمة الصحية وغير الصحية"، وقد بلغت نسبة التباين المفسرة لهذا العامل = ٨.٢٥٪.

**العامل الثالث:** وقد تشبعت عليا الأسئلة من: (١٣ - ١٨)، وقد تم تسمية هذا العامل بـ " قواعد النظافة الشخصية ونظافة الطعام"، وقد بلغت نسبة التباين المفسرة لهذا العامل = ٨.١٩٪.

**العامل الرابع:** وقد تشبعت عليا الأسئلة من: (٢٤ - ١٩)، وقد تم تسمية هذا العامل بـ " مواعيد تناول الوجبات"، وقد بلغت نسبة التباين المفسرة لهذا العامل = ٥.٢٢٪.

**العامل الخامس:** وقد تشبعت عليا الأسئلة من: (٣٠ - ٢٥)، وقد تم تسمية هذا العامل بـ " المشاركة في تحضير الطعام"، وقد بلغت نسبة التباين المفسرة لهذا العامل = ٧.٠٢٪.

**العامل السادس:** وقد تشبعت عليا الأسئلة من: (٣٦ - ٣١)، وقد تم تسمية هذا العامل بـ " احترام الطعام"، وقد بلغت نسبة التباين المفسرة لهذا العامل = ٦.٥٦٪.

كما قامت الباحثة بإجراء تحليل عاملي من الدرجة الثانية للعوامل الستة الناتجة، حيث أسفر ذلك الإجراء عن عاملين من الدرجة الثانية يسفرا (٦٨.٩١٪) من التباين الكلي، وقد تم تسمية العامل الأول: بالمكون المعرفي، ويفسر (٤٥.٢١٪)، وتسمى العامل الثاني بالمكون السلوكي ويفسر (٣٩.٥٤٪)، ويوضح ذلك الجدول (٩) كما يلي:

جدول (٩). تشعبات أبعاد مقياس الممارسات الغذائية الصحية على عاملين من الدرجة الثانية

البعد	تشعبات العامل الأول	تشعبات العامل الثاني
مجموعات الطعام	٠.٥٠٢	٠.٤٠٦
الأظعمة الصحية وغير الصحية	٠.٤٠٨	٠.٤١٠
قواعد النظافة الشخصية ونظافة الطعام	٠.٣٠٤	٠.٣٦٢
مواعيد تناول الوجبات	٠.٤١٥	٠.٣١٧
المشاركة في تحضير الطعام	٠.٤٠٧	٠.٤٠٥
احترام الطعام	٠.٣٩٥	٠.٣٨٧

• ثبات المقياس: وقد تم التحقق من الثبات بطريقة ألفا، حيث قامت الباحثة بإيجاد قيم معاملات ألفا للأبعاد المختلفة للمقياس ولمكونيه، ويوضح ذلك الجدول (١٠) على النحو التالي:

جدول (١٠). قيم معاملات ألفا للأبعاد المختلفة ومكوني مقياس الممارسات الغذائية الصحية

معامل (∞)	البعد ألفا	معامل (∞)	البعد ألفا
٠.٨١	المكون السلوكي	٠.٨٩	المكون المعرفي
٠.٦٤	الأطعمة الصحية وغير الصحية	٠.٧١	مجموعات الطعام
٠.٧٢	مواعيد تناول الوجبات	٠.٦٨	قواعد النظافة الشخصية ونظافة الطعام
٠.٧٠	احترام الطعام	٠.٦٩	المشاركة في تحضير الطعام

ومن الجدول (١٠) يتضح أن قيم معاملات ألفا تتراوح ما بين (٠.٦٨ : ٠.٨٩)، مما يُعد مؤشراً على ثبات المقياس.

#### • الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بالتعرف على الاتساق الداخلي لعبارات وأبعاد ومكوني مقياس الممارسات الغذائية الصحية من خلال؛ إيجاد قيم معاملات ارتباط درجات أفراد العينة الاستطلاعية (ن = ٤٥) على عبارات المقياس ومجموع درجاتهم على البعد الذي تنتمي إليه كمؤشر على اتساق العبارات، ويوضح ذلك الجدول (١١) كما يلي:

جدول (١١). قيم معاملات ارتباط درجات العينة الاستطلاعية على عبارات المقياس ومجموع

درجاتهم على البعد الذي تنتمي إليه

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
مجموعات الطعام											
١	**٠.٦١	٢	**٠.٦٧	٣	**٠.٦٩	٤	**٠.٦٢	٥	**٠.٦٧	٦	**٠.٦٣
الأطعمة الصحية وغير الصحية											
٧	**٠.٧٣	٨	**٠.٦٥	٩	**٠.٦٧	١٠	**٠.٦٢	١١	**٠.٦٨	١٢	**٠.٦٨
قواعد النظافة الشخصية ونظافة الطعام											
١٣	**٠.٦٧	١٤	**٠.٦٢	١٥	**٠.٦١	١٦	**٠.٦٥	١٧	**٠.٦٨	١٨	**٠.٧٠
مواعيد تناول الوجبات											
١٩	**٠.٦٥	٢٠	**٠.٦٢	٢١	**٠.٦٩	٢٢	**٠.٦٨	٢٣	**٠.٧١	٢٤	**٠.٦٨
المشاركة في تحضير الطعام											
٢٥	**٠.٦٢	٢٦	**٠.٦٧	٢٧	**٠.٦٩	٢٨	**٠.٦٧	٢٩	**٠.٦٢	٣٠	**٠.٦٣
احترام الطعام											
٣١	**٠.٧١	٣٢	**٠.٦٩	٣٣	**٠.٧١	٣٤	**٠.٦٩	٣٥	**٠.٦٢	٣٦	**٠.٦٩

ومن الجدول (١١) يتضح أن قيم معاملات ارتباط درجات أفراد العينة الاستطلاعية (ن =

٤٥) على أسئلة الاختبار ومجموع درجاتهم على البعد الذي تنتمي إليه؛ تتراوح ما بين (٠.٦١ : ٠.٧٣) وجميعها دالة عند مستوى (٠.٠١)، مما يُعد مؤشراً على اتساق العبارات.

كما قامت الباحثة بإيجاد قيم معاملات ارتباط درجات أفراد العينة الاستطلاعية على الأبعاد المختلفة للاختبار، ومجموع درجات المكون كمؤشر على اتساق الأبعاد، وكذلك قيم معاملات ارتباط درجات كل مكون والمجموع الكلي للمقياس كمؤشر على اتساق المكون، ويوضح ذلك الجدول (١١) كما يلي:

جدول (١٢). قيم معاملات ارتباط درجات أفراد العينة الاستطلاعية على الأبعاد المختلفة للمقياس،

ومكونيه، والمجموع الكلي للدرجات

معامل (∞)	البعد/ المكون	معامل (∞)	البعد/ المكون
**٠.٨٢	المكون السلوكي	**٠.٨٤	المكون المعرفي
**٠.٧١	الأطعمة الصحية وغير الصحية	**٠.٦٩	مجموعات الطعام
**٠.٧١	مواعيد تناول الوجبات	**٠.٧٠	قواعد النظافة الشخصية ونظافة الطعام
**٠.٦٩	احترام الطعام	**٠.٦٧	المشاركة في تحضير الطعام

ومن الجدول (١٢) يتضح أن قيم معاملات ارتباط درجات أفراد العينة الاستطلاعية (ن=٤٥) على أبعاد المقياس ومجموع درجات مكوني المقياس؛ تتراوح ما بين (٠.٧١ : ٠.٦٩) وجميعها دالة عند مستوى (٠.٠١)، مما يُعد مؤشراً على اتساق الأبعاد، كما بلغت قيمة معامل ارتباط المكون الأول: المكون المعرفي والمجموع الكلي للدرجات (ر=٠.٨٤)، ومعامل ارتباط المكون الثاني: المكون السلوكي والمجموع الكلي للدرجات (ر=٠.٨٢) مما يُعد مؤشراً على اتساق مكوني المقياس.

للإجابة على السؤال السادس للبحث " ما فاعلية البرنامج المقترح في تنمية مهارات التفكير الاستراتيجي لدى تلاميذ الصف الأول الابتدائي؟"، وذلك من خلال ما يلي:

سادساً: بناء اختبار مهارات التفكير الاستراتيجي لدى تلاميذ الصف الأول الابتدائي:

عمدت الباحثة لإعداد اختبار مهارات التفكير الاستراتيجي لدى تلاميذ الصف الأول الابتدائي، وذلك وفق الإجراءات التالية:

- **تحديد الأهداف:** يهدف الاختبار إلى التعرف على مهارات التفكير الاستراتيجي: (التخطيط واتخاذ القرار، التوقع والتنبؤ، التفكير التحليلي، التكيف والتعديل، التعاون الاجتماعي، الوعي العاطفي) لدى تلاميذ الصف الأول الابتدائي.
- الاطلاع على الدراسات والبحوث السابقة التي تناولت مهارات التفكير الاستراتيجي خلال مرحلة الطفولة المبكرة، بهدف التعرف على المهارات المختلفة للتفكير الاستراتيجي التي تتناسب وطبيعة مرحلة الطفولة المبكرة؛ حيث تم تحديد (٥) مهارات للتفكير الاستراتيجي



هي: ( التخطيط واتخاذ القرار، التوقع والتنبؤ، التفكير التحليلي، التكيف والتعديل، التعاون الاجتماعي، الوعي العاطفي).

- تحليل المهارات: حيث تم تحليل كل مهارة رئيسية إلى عدة مهارات فرعية قابلة للقياس؛ ثم تم صياغة أسئلة لتقييم تلك المهارات الفرعية وفقاً لمواقف وسيناريوهات واقعية متعلقة بالتغذية الصحية، ويوضح ذلك الجدول (١٣) كما يلي:

جدول (١٣). المهارات الرئيسة والفرعية للتفكير الاستراتيجي

النسبة من الإجمالي	الدرجات المخصصة	عدد الأسئلة	المهارة الفرعية	البُعد
5.5%	3	1	اختيار البدائل المناسبة	التخطيط واتخاذ القرار
5.5%	3	1	تحديد الأولويات	
5.5%	3	1	وضع خطة للأهداف الغذائية	التوقع والتنبؤ
5.5%	3	1	التنبؤ بنتائج الخيارات الغذائية	
5.5%	3	1	ربط الخيارات بالعواقب	
5.5%	3	1	التفكير المستقبلي	التفكير التحليلي
5.5%	3	1	تصنيف الأطعمة	
5.5%	3	1	تقييم الخيارات بناءً على معايير محددة	
5.5%	3	1	مقارنة البدائل	
5.5%	3	1	تغيير الاختيارات بناءً على الظروف	التكيف والتعديل
5.5%	3	1	إيجاد حلول بديلة	
5.5%	3	1	التكيف مع التغيرات المفاجئة	
5.5%	3	1	المشاركة في الأنشطة الجماعية	التعاون الاجتماعي
5.5%	3	1	تقديم الأفكار المشتركة	
5.5%	3	1	اتخاذ القرارات الجماعية	
5.5%	3	1	إدارة المشاعر السلبية	الوعي العاطفي
5.5%	3	1	التفكير الإيجابي تجاه الخيارات الصحية	
5.5%	3	1	التعبير عن الرضا	
100%	54	18	الإجمالي	

- صياغة أسئلة الاختبار بناءً على المواقف الواقعية والتجارب اليومية للتلاميذ؛ مع تضمين خيارات متعددة مع تصنيفات واضحة للتقييم.

- تحديد تعليمات الاختبار: حيث تم وضع تعليمات الاختبار وروعي عند تحديدها أن تبين للتلاميذ عدد المفردات المصاغ منها الاختبار ونوعيتها، وإبراز أهمية سماع كل مفردة واستيعابها وفهمها قبل الإجابة عنها، وطلب المساعدة من المعلمة إذا تطلب الأمر، والتنبية على التلاميذ بعدم البدء في الإجابة قبل أن يؤذن لهم، وأيضًا تبين للتلاميذ أنه لا توجد إجابة صحيحة، وأخرى خطأ، وإنما عليهم الإجابة بحرية تامة وفق حقيقة سلوكهم.
- إعداد معايير تقييم الاختبار: حيث تراوحت الدرجات على الاختبار ما بين (٠ - ٥٤) درجة، كما تم تحديد مستوى إتقان المهارة على النحو التالي:
  - درجة الكفاءة وتتراوح ما بين 45-54 درجة.
  - درجة الإتقان: وتتراوح ما بين ٣٥ -44 درجة.
  - درجة متوسطة: 25-34 درجة
  - درجة ضعيفة أقل من ٢٥ درجة
- تم عرض الاختبار في صورته الأولية المتضمنة (١٨) سؤال على مجموعة من المحكمين متخصصي: المناهج وطرق تدريس الاقتصاد المنزلي، والغذاء والتغذية، وعدد من موجهي ومعلمي الاقتصاد المنزلي، وذلك لاستطلاع آراءهم حول مناسبة أسئلة الاختبار، وملائمة المهارات الأساسية والفرعية لطبيعة عينة البحث (مرحلة الطفولة المبكرة).
- قامت الباحثة بتعديل أسئلة المقياس في ضوء آراء السادة المحكمين.
- **وصف الاختبار:** تكون الاختبار في صورته النهائية من (١٨) سؤال، موزعه على ستة الأبعاد يُمثل كل منهم إحدى مهارات التفكير الاستراتيجي على النحو المبين بملحق (٦).
- **المؤشرات السيكومترية:** قامت الباحثة بالتعرف على المؤشرات السيكومترية للاختبار على النحو التالي:
  - صدق الاختبار: وقد تم التحقق من الصدق على النحو التالي:
    - صدق المحكمين: حيث تم عرض الاختبار على المحكمين المتخصصين في مجال: المناهج وطرق تدريس الاقتصاد المنزلي، والغذاء والتغذية، وعدد من موجهي ومعلمي الاقتصاد المنزلي، وذلك لاستطلاع آراءهم حول مناسبة أسئلة والمهارات الرئيسة والفرعية للاختبار لطبيعة العينة، وقد بلغت نسب الاتفاق بين المحكمين ما بين: (٨٩ - ١٠٠٪)، مع إجراء بعض التعديلات في صياغات بعض الأسئلة بما يتناسب وطبيعة العينة.
    - صدق البنية العاملية: قامت الباحثة بالتحقق من صدق البنية العاملية للاختبار من خلال تطبيقه على تلاميذ العينة الاستطلاعية (١٩٥) تلميذ وتلميذة من تلاميذ الصف الأول الابتدائي، وقد تم التحقق من ملائمة العينة لإجراء التحليل العامل باستخدام اختبار KMO Test، واختبار Bartlett's Test، والجدول (١٤) يوضح ذلك على النحو التالي:

- جدول (١٤). نتائج استخدام اختباري KMO; Bartlett's للتعرف على ملائمة العينة المستخدمة لإجراء التحليل العاملي الاستكشافي

KMO and Bartlett's Test -		
Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy. -		.812
Bartlett's Test of Sphericity -	Approx. Chi-Square -	9671. - 292
	Df -	2556 -
	Sig. -	.000 -

ومن الجدول (١٤) يتضح أن قيمة اختبار KMO (٠.٨١٢)، وقيمة اختبار Bartlett's دالة إحصائياً مما يعد مؤشراً على ملائمة ومناسبة العينة لإجراء التحليل العاملي الاستكشافي. تلى ذلك إجراء تحليل عاملي استكشافي بطريقة المكونات الأساسية لهوتلنج، والتدوير المائل بطريقة بروماكس Promax على استجابات أفراد العينة على أسئلة الاختبار البالغ عددها (١٨) سؤال، ويوضح الجدول (١٥) مصفوفة البناء العاملي لتشبعات أسئلة الاختبار بعد التدوير على النحو التالي:

جدول (١٥). مصفوفة البناء العاملي لتشبعات أسئلة الاختبار بعد التدوير

رقم السؤال	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	العامل السادس	العامل السابع
١	0.378						0.408
٢	-0.376						0.395
٣	0.31						0.358
٤		-0.346					0.340
٥		0.314					-0.330
٦		0.324					0.385
٧			0.452				0.341
٨			-0.357				0.332
٩			0.352				0.377
١٠				0.31			0.346
١١				0.374			-0.327
١٢				0.426			0.492
١٣					0.541		0.397
١٤					-0.326		0.309
١٥					0.314		0.347
١٦						0.397	0.476
١٧						0.541	0.554
١٨						-0.374	0.456

ومن الجدول (١٥) يتضح أن التحليل العاملي الاستكشافي قد أسفر عن تشبع الأسئلة على (٧) عوامل دال إحصائياً، تفسر تلك العوامل (٥١.٤٧٪) من التباين الكلي، بالإضافة إلى عامل عام يفسر (٤٨.٥٣٪) من التباين الكلي، والجذر الكامن لكل منهم أكبر من الواحد الصحيح، وجميع التشعبات كانت أكبر من (٠.٣) طبقاً لمحك كايزر، كما يتضح منه أن التشعبات الدالة للأسئلة على العوامل السبعة كانت على النحو التالي:

العامل الأول: وقد تشعبت عليه الأسئلة من (٣-١)، وقد تم تسمية هذا العامل بـ " بمهارة التخطيط واتخاذ القرار"، وقد بلغت نسبة التباين المفسرة لهذا العامل = ٤.٠٣٪.

العامل الثاني: وقد تشعبت عليه الأسئلة من: (٦-٤)، وقد تم تسمية هذا العامل بـ " بمهارة التوقع والتنبؤ"، وقد بلغت نسبة التباين المفسرة لهذا العامل = ٣.٩٩٪.

العامل الثالث: وقد تشعبت عليه الأسئلة من: (٩-٧)، وقد تم تسمية هذا العامل بـ " بمهارة التفكير التحليلي"، وقد بلغت نسبة التباين المفسرة لهذا العامل = ٢.٨٣٪.

العامل الرابع: وقد تشعبت عليه الأسئلة من: (١٢-١٠)، وقد تم تسمية هذا العامل بـ " بمهارات التكيف والتعديل"، وقد بلغت نسبة التباين المفسرة لهذا العامل = ٣.٨٪.

العامل الخامس: وقد تشعبت عليه الأسئلة من: (١٥-١٣)، وقد تم تسمية هذا العامل بـ " بمهارة التعاون الاجتماعي"، وقد بلغت نسبة التباين المفسرة لهذا العامل = ٣.٧٥٪.

العامل السادس: وقد تشعبت عليه المفردات: (١٨-١٦)، وقد تم تسمية هذا العامل بـ " بمهارة الوعي الانفعالي"، وقد بلغت نسبة التباين المفسرة لهذا العامل = ٣.٦٧٪.

العامل السابع: وقد تشعبت عليه جميع الأسئلة، وقد تم تسمية هذا العامل بـ " مهارات التفكير الاستراتيجي"، وقد بلغت نسبة التباين المفسرة لهذا العامل = ٤٨.٥٣٪.

• ثبات الاختبار: وقد تم التحقق من الثبات بطريقة ألفا، حيث قامت الباحثة بإيجاد قيم معاملات ألفا للأبعاد المختلفة للاختبار، وللدرجة الكلية لدرجات أفراد العينة الاستطلاعية ( ن = ٤٥)، ويوضح ذلك الجدول (١٦) على النحو التالي:

جدول (١٦). قيم معاملات ألفا للأبعاد المختلفة لاختبار مهارات التفكير الاستراتيجي

معامل ألفا	معامل (∞)	البعد ألفا	معامل (∞)
٠.٧٥	٠.٧٢	مهارة التخطيط واتخاذ القرار	٠.٧٢
٠.٦٩	٠.٧١	مهارة التفكير التحليلي	٠.٧١
٠.٧٨	٠.٦٩	مهارة التعاون الاجتماعي	٠.٦٩
٠.٨٦		مهارات التفكير الاستراتيجي	

ومن الجدول (١٦) يتضح أن قيم معاملات ألفا تتراوح ما بين (٠.٦٩ : ٠.٨٦)، مما يُعد مؤشراً على ثبات الاختبار.

• الاتساق الداخلي: قامت الباحثة بالتعرف على الاتساق الداخلي لمفردات وأبعاد الاختبار من خلال؛ إيجاد قيم معاملات ارتباط درجات أفراد العينة الاستطلاعية (ن= ٤٥) على أسئلة الاختبار ومجموع درجاتهم على البعد الذي تنتمي إليه كمؤشر على اتساق الأسئلة، ويوضح ذلك الجدول (١٧) كما يلي:

جدول (١٧). قيم معاملات ارتباط درجات العينة الاستطلاعية على أسئلة الاختبار ومجموع

درجاتهم على البعد الذي تنتمي إليه

رقم السؤال	معامل الارتباط	رقم السؤال	معامل الارتباط	رقم السؤال	معامل الارتباط
<b>مهارة التخطيط واتخاذ القرار</b>					
١	**٠.٦٨	٢	**٠.٧٢	٣	**٠.٧٦
<b>مهارة التوقع والتنبؤ</b>					
٤	**٠.٧٣	٥	**٠.٦٩	٦	**٠.٧٣
<b>مهارة التفكير التحليلي</b>					
٧	**٠.٧٨	٨	**٠.٧١	٩	**٠.٧٢
<b>مهارات التكيف والتعديل</b>					
١٠	**٠.٧٩	١١	**٠.٧٢	١٢	**٠.٧٠
<b>مهارة التعاون الاجتماعي</b>					
١٣	**٠.٧٢	١٤	**٠.٧٣	١٥	**٠.٧٤
<b>مهارة الوعي الانفعالي</b>					
١٦	**٠.٧٤	١٧	**٠.٧٣	١٨	**٠.٧٦

ومن الجدول (١٧) يتضح أن قيم معاملات ارتباط درجات أفراد العينة الاستطلاعية (ن= ٤٥) على أسئلة الاختبار ومجموع درجاتهم على البعد الذي تنتمي إليه؛ تتراوح ما بين (٠.٧٠ : ٠.٧٩) وجميعها دالة عند مستوى (٠.٠١)، مما يُعد مؤشراً على اتساق الأسئلة. كما قامت الباحثة بإيجاد قيم معاملات ارتباط درجات أفراد العينة الاستطلاعية على الأبعاد المختلفة للاختبار، والمجموع الكلي للدرجات كمؤشر على اتساق الأبعاد، ويوضح ذلك الجدول (١٨) كما يلي:

جدول (١٨). قيم معاملات ارتباط درجات أفراد العينة الاستطلاعية على الأبعاد المختلفة للاختبار،

والمجموع الكلي للدرجات

البعد	معامل الارتباط	البعد	معامل الارتباط
مهارة التخطيط واتخاذ القرار	**٠.٧٩	مهارة التوقع والتنبؤ	**٠.٨١
مهارة التفكير التحليلي	**٠.٧٨	مهارات التكيف والتعديل	**٠.٧٩
مهارة التعاون الاجتماعي	**٠.٨٠	مهارة الوعي الانفعالي	**٠.٧٧

ومن الجدول (١٨) يتضح أن قيم معاملات ارتباط درجات أفراد العينة الاستطلاعية (ن=٤٥) على أبعاد الاختبار والمجموع الكلي لدرجاتهم؛ تتراوح ما بين (٠.٧٩ : ٠.٨١) وجميعها دالة عند مستوى (٠.٠١)، مما يُعد مؤشراً على اتساق الأبعاد.

• الصورة النهائية لاختبار مهارات التفكير الاستراتيجي لتلاميذ الصف الأول الابتدائي: يضم الاختبار مجموعة من الأسئلة البسيطة والمشوقة التي تقيس مهارات التفكير الاستراتيجي، مثل التخطيط، التوقع، والتحليل، مع مراعاة خصائص المرحلة العمرية. يعتمد على مواقف حياتية ملائمة للأطفال، باستخدام أساليب متنوعة كالتصنيف والاختيار والترتيب والاجابة الحرة. يتضمن الاختبار تعليمات واضحة ومعايير تقييم دقيقة لضمان قياس موضوعي لمهارات التلاميذ.

### التطبيق الميداني والتقييم:

في هذه المرحلة، تم اتخاذ الإجراءات الآتية لتطبيق البرنامج الإلكتروني القائم على مفاهيم اقتصاديات التغذية المنزلية، بهدف تنمية الممارسات الغذائية الصحية ومهارات التفكير الاستراتيجي لدى تلاميذ الصف الأول الابتدائي:

### • التجربة الاستطلاعية:

- تطبيق مواد البرنامج وأدوات البحث على مجموعة صغيرة من تلاميذ الصف الأول الابتدائي (خارج العينة الأساسية) كمرحلة استطلاعية.
- مراجعة فعالية الأنشطة التعليمية وأدوات البحث، والتأكد من مناسبتها للفئة العمرية، مع إجراء التعديلات اللازمة بناءً على ملاحظات التجربة.

### • التهيئة والتوضيح:

- الاجتماع بالتلاميذ وأولياء أمورهم في لقاء تمهيدي لتوضيح أهمية البرنامج وأهدافه.
- تدريب أولياء الأمور على ملاحظة سلوك ابناءهم الغذائي.
- شرح كيفية استخدام أدوات التعلم المتاحة مثل (البرنامج الإلكتروني، الأنشطة، التقييمات).

### • التواصل والدعم التقني:

- إنشاء مجموعة على WhatsApp لأولياء الأمور والمعلمين لتيسير عملية التواصل، ومشاركة روابط الأكواد الخاصة بالبرنامج الإلكتروني.
- إرسال تعليمات واضحة ومقاطع فيديو قصيرة حول كيفية استخدام الأدوات الرقمية المطلوبة.

- تنظيم بيئة التعلم:

- إدارة بيئة التدريس باستخدام البرنامج الالكتروني، عبر تنظيم التلاميذ إلى مجموعات تدرس من خلال مهام وأنشطة تعليمية الكترونية داخل الصف تتناول مفاهيم اقتصاديات التغذية المنزلية، مثل محاكاة سيناريوهات غذائية في بيئات تفاعلية، وحل مشكلات غذائية مثل إعداد قائمة تسوق اقتصادية أو تخطيط وجبة غذائية متوازنة.

- تطبيق أدوات البحث قبلياً:

- تطبيق أدوات البحث (اختبار التفكير الاستراتيجي ومقياس الممارسات الغذائية الصحية) قبلياً على عينة البحث.

- تم التحقق من شرط الاعتدالية باستخدام كل من: اختبار Kolmogorov- Smirnov Test، واختبار Shapiro-Wilk Test، لدرجات تلاميذ المجموعتين الضابطة والتجريبية، في التطبيقين القبليين لمقياسي: الممارسات الغذائية الصحية، ومهارات التفكير الاستراتيجي، ويوضح الجدول (١٩) ذلك على النحو التالي:

جدول (١٩). نتائج كل من: اختبار Kolmogorov- Smirnov، واختبار Shapiro-Wilk لدرجات المجموعتين الضابطة والتجريبية، في التطبيقين القبليين لمقياسي: الممارسات الغذائية الصحية، ومهارات التفكير الاستراتيجي

Tests of Normality اختبار الاعتدالية						المجموعة	المتغير
Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk				
Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.		
القيمة	درجة	مستوى	القيمة	درجة	مستوى		
الإحصائية	الحرية	الدلالة	الإحصائية	الحرية	الدلالة		
.114	45	.386	.976	45	.645	المجموعة التجريبية	الممارسات الغذائية
.٠١٤٥	45	٠.٤٢٥	٠.٩٢٤	٤٥	٠.٦١٢	المجموعة الضابطة	الصحية
.114	45	.386	.976	45	.645	المجموعة التجريبية	مهارات التفكير
٠.١٦٣	45	٠.٤١٢		٤٥		المجموعة الضابطة	الاستراتيجي

a. Lilliefors Significance Correction

ومن الجدول (١٩) يتضح أن قيم استخدام كل من: اختبار Kolmogorov- Smirnov Test، واختبار Shapiro-Wilk Test؛ غير دالة إحصائياً، حيث بلغ قيمة مستوى الدلالة مقداراً أكبر من (٠.٠٥)، مما يُعد مؤشراً على تحقق شرط الاعتدالية، وهو ما دفع بالباحثة إلى استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين.

- تم التحقق من تجانس المجموعتين الضابطة والتجريبية في كل من: الممارسات الغذائية الصحية، ومهارات التفكير الاستراتيجي، واللذين يمثلان المتغيرين التابعين

بالبحث الحالي، من خلال التعرف على اتجاه ودلالة الفروق بين التطبيقين القبليين لدرجات تلاميذ المجموعتين على مقياس الممارسات الغذائية الصحية، واختبار مهارات التفكير الاستراتيجي، ويوضح ذلك الجدول (٢٠) كما يلي:

جدول (٢٠). نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين للتعرف على دلالة واتجاه الفروق بين متوسطي القياسين القبليين لدرجات العينتين: التجريبية والضابطة في كل من: الممارسات الغذائية الصحية، ومهارات التفكير الاستراتيجي

المتغير	المجموعة	العدد	متوسط	الانحراف المعياري	اختبار (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الممارسات الغذائية الصحية	المجموعة الضابطة	٤٦	٢٦.٩٨	٤.٥٩	٧.٨٥	٩٠	٠.٢٥٤
	المجموعة التجريبية	٤٦	٢٧.٤١	٥.٩٢			
مهارات التفكير الاستراتيجي	المجموعة الضابطة	٤٦	٢٣.٩٩	٢.٥٨	٥.٢٥	٩٠	٠.٣٧١
	المجموعة التجريبية	٤٦	٢٤.٥٤	١.٩٧			

ومن الجدول (٢٠) يتضح أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبليين لدرجات العينتين: التجريبية والضابطة في كل من: الممارسات الغذائية الصحية، ومهارات التفكير الاستراتيجي، مما يُعد مؤشرًا على تجانس المجموعتين.

#### • التدريس التجريبي:

- المجموعة الضابطة: تدريس المفاهيم بالطريقة التقليدية التي تعتمد على الشرح المباشر.

- المجموعة التجريبية: تدريس المفاهيم باستخدام البرنامج الإلكتروني، وذلك من خلال استخدام الأنشطة والمهام الإلكترونية في البرنامج.

#### • التقييم البعدي:

- تطبيق أدوات البحث بعديًا على المجموعتين (التجريبية والضابطة) لتحليل الفروقات الناتجة عن استخدام البرنامج، والتحقق من فروض البحث الحالي، ورصد الدرجات.

- تحليل البيانات إحصائياً بواسطة برنامج (Spss 25) بهدف التحقق من فروض البحث.

- التوصل إلى نتائج البحث وتفسيرها في ضوء الإطار النظري، والدراسات والبحوث السابقة.



## عرض نتائج البحث ومناقشتها.

للإجابة على السؤال الخامس للبحث والذي ينص على " ما فاعلية البرنامج في تنمية الممارسات الغذائية الصحية لدى تلاميذ الصف الأول الابتدائي؟" افترضت الباحثة بناء على الدراسات السابقة الفرض الأول والثاني للبحث كالتالي:

الفرض الأول: وينص على "يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدرجات تلاميذ الصف الأول الابتدائي ممن يُمثلون المجموعة التجريبية في الممارسات الغذائية الصحية لصالح درجات التطبيق البعدي."

وللتحقق من صحة الفرض قامت الباحثة بالتحقق من شرط الاعتدالية باستخدام كل من: اختبار Kolmogorov- Smirnov Test، واختبار Shapiro-Wilk Test، ويوضح الجدول (٢١) ذلك على النحو التالي:

جدول (٢١). نتائج كل من: اختبار Kolmogorov- Smirnov Test، واختبار Shapiro-Wilk Test

Tests of Normality اختبار الاعتدالية						طبيعة التطبيق للمجموعة التجريبية	المتغير
Kolmogorov-Smirnova			Shapiro-Wilk				
Statistic القيمة الإحصائية	Df درجة الحرية	Sig. مستوى الدلالة	Statistic القيمة الإحصائية	Df درجة الحرية	Sig. مستوى الدلالة	التطبيق القبلي	الممارسات الغذائية الصحية
.114	45	.386	.976	45	.645	التطبيق القبلي	الممارسات الغذائية الصحية
.108	45	.909	.980	45	.586	التطبيق البعدي	الممارسات الغذائية الصحية

## a. Lilliefors Significance Correction

ومن الجدول (٢١) يتضح أن قيم استخدام كل من: اختبار Kolmogorov- Smirnov Test، واختبار Shapiro-Wilk Test؛ غير دالة إحصائياً، حيث بلغ قيمة مستوى الدلالة مقداراً أكبر من (٠.٠٥)، مما يُعد مؤشراً على تحقق شرط الاعتدالية، وهو ما دفع بالباحثة إلى استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مترابطتين، ويوضح جدول (٢٢) نتائج استخدام اختبار (ت) على النحو التالي:

جدول (٢٢). نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مترابطتين للتعرف على دلالة واتجاه الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدرجات تلاميذ المجموعة التجريبية في الممارسات الغذائية الصحية

طبيعة التطبيق	العدد	متوسط	الانحراف المعياري	اختبار (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة	حجم التأثير (معامل كوهين Cohen's d)
التطبيق القبلي	٤٦	٢٧.٤١	٥.٩٢	١٨.٨١٠	٤٥	٠.٠١	٩.٩٨
التطبيق البعدي	٤٦	٥٥.١٠	٨.٤٦				

ومن الجدول (٢٢) يمكن القول بتحقق الفرض الأول؛ حيث وجدت فروقًا ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدرجات تلاميذ الصف الأول الابتدائي ممن يُمثلون المجموعة التجريبية في الممارسات الغذائية الصحية لصالح درجات التطبيق البعدي.

كما بلغت قيمة حجم التأثير (Cohen's d) القيمة (٩.٩٨)، وهو يُشير إلى حجم تأثير كبير جدًا، وهو مؤشراً على فعالية البرنامج في تحسين الممارسات الغذائية الصحية. وتشير النتائج إلى التحسن الكبير بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية يعكس نجاح البرنامج في تطوير الممارسات الغذائية الصحية.

وهذا يؤكد أن الأنشطة التفاعلية المستندة إلى المحاكاة وفرت للأطفال بيئة آمنة ومشوقة لتعلم مفاهيم التغذية الصحية، كما أن اعتماد استراتيجيات مثل حل المشكلات جعل التلاميذ قادرين على اتخاذ قرارات غذائية سليمة بشكل عملي وموجه.

وتأكيداً على ما سبق طرحت الباحثة الفرض الثاني: وينص على "يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي القياس البعدي لدرجات تلاميذ الصف الأول الابتدائي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الممارسات الغذائية الصحية لصالح متوسطات درجات المجموعة التجريبية".

ولتحقق من صحة الفرض قامت الباحثة بالتحقق من شرط الاعتدالية باستخدام كل من: اختبار Kolmogorov- Smirnov Test، واختبار Shapiro-Wilk Test، ويوضح الجدول (٢٣) ذلك على النحو التالي:

جدول (٢٣). نتائج كل من: اختبار Kolmogorov- Smirnov Test، واختبار Shapiro-Wilk Test

Tests of Normality اختبار الاعتدالية						المجموعة	المتغير
Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk				
Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.	المجموعة التجريبية	الممارسات الغذائية
القيمة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القيمة الإحصائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة		
.108	45	.909	.980	45	.586	المجموعة التجريبية	الممارسات الغذائية
.117	45	.247	.970	45	.544	المجموعة الضابطة	الصحية

a. Lilliefors Significance Correction

ومن الجدول (٢٣) يتضح أن قيم استخدام كل من: اختبار Kolmogorov- Smirnov Test، واختبار Shapiro-Wilk Test؛ غير دالة إحصائياً، حيث بلغ قيمة مستوى الدلالة مقدراً أكبر من (٠.٠٥)، مما يُعد مؤشراً على تحقق شرط الاعتدالية، وهو ما دفع بالباحثة إلى استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين، ويوضح جدول (٢٤) نتائج استخدام اختبار (ت) على النحو التالي:

جدول (٢٤). نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين للتعرف على دلالة واتجاه الفروق بين متوسطي القياس البعدي لدرجات العينتين: التجريبية والضابطة في الممارسات الغذائية الصحية

المجموعة	العدد	متوسط	الانحراف المعياري	اختبار (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة	حجم التأثير (معامل كوهين Cohen's d)
المجموعة الضابطة	٤٦	٢٥.٥٤٣	٨.٤٦٧	٢٢.٨٨٨	٩٠	٠.٠٠١	٦.١٩٤
المجموعة التجريبية	٤٦	٥٥.١٠٨	٢.٢٤٨				

ومن الجدول (٢٤) يمكن القول بتحقيق الفرض الثالث؛ حيث وجدت فروقاً ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٠١) بين متوسطي القياس البعدي لدرجات تلاميذ الصف الأول الابتدائي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الممارسات الغذائية الصحية. كما بلغت قيمة حجم التأثير (Cohen's d) القيمة (٦.١٩٤)، وهو يُشير إلى حجم تأثير كبير جداً، وهو مؤشراً على فعالية البرنامج في تحسين الممارسات الغذائية الصحية. وتشير النتائج إلى الفروق الكبيرة بين متوسطات المجموعة التجريبية والضابطة تشير إلى تأثير البرنامج في تحسين الممارسات الغذائية مقارنة بالطريقة التقليدية. مما يؤكد أن المجموعة التجريبية استفادت من الأدوات التفاعلية التي تُعزز السلوك الصحي، بينما افتقرت المجموعة الضابطة لهذه المزايا.

وترجع الباحثة فاعلية البرنامج الإلكتروني القائم على مفاهيم اقتصاديات التغذية المنزلية في تنمية الممارسات الغذائية الصحية لدى تلاميذ الصف الأول الابتدائي لعدة أسباب:

يعتمد البرنامج على تفعيل دور المتعلم كعنصر نشط في بناء معرفته من خلال التفاعل مع بيانات تعليمية محاكية للواقع، ووفقاً لدراسة (Jonassen & Land (2012)، فإن التعلم يحدث عندما يشارك الطلاب في بناء المعرفة بشكل فردي أو جماعي، وهو ما تحقق من خلال الأنشطة التفاعلية التي وظيفها البرنامج، كما يقدم البرنامج بيانات محاكاة تحاكي مواقف حياتية حقيقية، مما يسمح للمتعلمين بتطبيق المفاهيم النظرية في سياقات عملية، كما أوضح Kolb

(2014)، حيث تضمنت الأنشطة تمارين تخطيط وجبات غذائية أو تحليل خيارات غذائية، مما عزز من تجربة المتعلمين وأكسبهم مهارات حقيقية، فيما تؤكد نظرية التعلم الاجتماعي (Social Learning Theory) - (Bandura (2001 أن التعلم يحدث من خلال الملاحظة والتقليد، وهو ما وفره البرنامج عبر نماذج وسيناريوهات واقعية، حيث شاهد التلاميذ مواقف تعليمية حول اتخاذ قرارات غذائية سليمة، وقاموا بمحاكاتها في بيئة تعليمية آمنة.

خصائص وطبيعة البرنامج الإلكتروني، حيث صُمم البرنامج بطرق تفاعلية تعزز مشاركة التلاميذ من خلال الألعاب، السيناريوهات الواقعية، والتحديات التعليمية.، وهذا ما أكدته دراسة (Brown & Williams (2019 أن البرامج الإلكترونية ذات الطبيعة التفاعلية تُعزز مشاركة الأطفال وتزيد من فعاليتهم في التعلم، وهذا ما أشارت إليه دراسة (Garcia & Lee (2018 بأن البرامج التعليمية الرقمية تسهم في تحسين السلوكيات الغذائية من خلال توفير تجارب تفاعلية. كما أن البرنامج دمج بين تقديم المعلومات النظرية حول التغذية الصحية والأنشطة التطبيقية التي تتيح للطلاب استخدام هذه المعرفة في مواقف يومية، وفقاً لدراسة (Smith & Johnson (2020)، فإن البرامج التي تجمع بين المعرفة النظرية والتطبيق العملي تزيد من احتمالية ترسيخ السلوكيات الصحية، كما ساهمت طبيعة البرنامج الرقمي في توفير بيئة تعليمية مرنة تسمح بالتكرار، مما مكن الأطفال من إعادة المحاكاة أو الأنشطة لحين استيعابها، كما أكد دراسة (Hargreaves et al. (2022 على دور التفاعل المباشر مع مواقف افتراضية في تحسين المهارات الحياتية المتعلقة بالتغذية الصحية، كما تدعم النتائج دراسة (Whitney et al. (2020 التي أشارت إلى أن التعلم القائم على الاستراتيجيات التفاعلية يؤدي إلى تحسين كبير في السلوكيات الغذائية.

كما ركز البرنامج على مفاهيم اقتصاديات التغذية المنزلية ومفاهيم تتعلق بإدارة الموارد الغذائية بشكل مستدام، مما يعزز التفكير في التخطيط الغذائي واتخاذ القرارات الغذائية السليمة، وساعدت الأنشطة الطلاب على فهم أهمية التوازن بين الجودة والتكلفة في اختيار الغذاء، وهو ما يدعم مفاهيم الاقتصاد الغذائي كما أشار (Garcia & Lee (2018)، حيث ركز البرنامج على تعزيز الوعي بكيفية اختيار الأغذية الصحية، مع مراعاة إدارة الهدر الغذائي، وهو عنصر مهم في التعليم الحديث حول التغذية.

قدم البرنامج بيانات افتراضية تحاكي مواقف حقيقية، مثل إعداد وجبات غذائية متوازنة، مما عزز من ارتباط التلاميذ بالمادة التعليمية، أكد على ذلك دراسة (Hargreaves et al. (2022 إلى أن المحاكاة تمكن المتعلمين من التفاعل مع مواقف مشابهة للواقع، مما يُعزز الفهم

التطبيقي، حيث تساهم المحاكاة في تعزيز التفكير النقدي، حيث يُطلب من التلاميذ تحليل مواقف معقدة واتخاذ قرارات مستنيرة، ووفقاً لـ (Kabapinar 2005)، فإن استخدام المحاكاة بالشخصيات الكرتونية يُسهم في زيادة تحصيل التلاميذ وقدرتهم على توليد الأفكار العلمية، كما أوضح (Gee 2003)، إن المحاكاة تحفز المتعلمين على التفكير في العواقب المستقبلية لاختياراتهم، مما يساعد على تعزيز التفكير الاستراتيجي طويل المدى، وأشار Lateef (2010) إلى أن المحاكاة تتيح فرصة لتجربة مواقف حياتية دون المخاطرة، مما يُرسخ المفاهيم العملية لدى المتعلمين.

- كما صممت الأنشطة لتشجيع التلاميذ على استكشاف المشكلات الغذائية وتطوير حلول عملية لها، مما عزز مهاراتهم في التفكير النقدي واتخاذ القرارات، وهذا ما أكدته دراسة (Compas et al. 2017) أن حل المشكلات يعزز قدرة الطلاب على إدارة مواقف معقدة بشكل فعال، كما تضمنت الأنشطة العمل التعاوني بين التلاميذ في حل مشكلات واقعية، مثل اختيار وجبات غذائية متوازنة، مما يعكس الطابع الاجتماعي لعملية التعلم كما أوضحت دراسة (Zheng 2021)، توافق أيضاً دراسة Schunk (2012)، إن التعلم القائم على حل المشكلات يُساعد الطلاب على تطوير مهارات حياتية مثل التخطيط المسبق وإدارة الموارد، حيث تضمنت الأنشطة سيناريوهات تتطلب من التلاميذ التخطيط لوجبة صحية ضمن ميزانية محددة، مما يعزز من قدرتهم على اتخاذ قرارات مستدامة.

وللإجابة على السؤال السادس للبحث والذي ينص على " ما فاعلية البرنامج في تنمية مهارات التفكير الاستراتيجي لدى تلاميذ الصف الأول الابتدائي؟" افترضت الباحثة بناء على الدراسات السابقة الفرض الثالث والرابع للبحث كالتالي:

**الفرض الثالث: وينص على " يوجد فرق دال إحصائي بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدرجات تلاميذ الصف الأول الابتدائي ممن يُمثلون المجموعة التجريبية في مهارات التفكير الاستراتيجي لصالح متوسطات درجات التطبيق البعدي."**

وللتحقق من صحة الفرض قامت الباحثة بالتحقق من شرط الاعتدالية باستخدام كل من: اختبار Kolmogorov- Smirnov Test، واختبار Shapiro-Wilk Test، ويوضح الجدول (٢٥) ذلك على النحو التالي:

جدول (٢٥). نتائج كل من: اختبار Kolmogorov- Smirnov Test، واختبار Shapiro-Wilk Tes

Tests of Normality						طبيعة التطبيق للمجموعة التجريبية	المتغير
Kolmogorov-Smirnova			Shapiro-Wilk				
Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.	التطبيق القبلي	مهارات التفكير الاستراتيجي
القيمة الإحصائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القيمة الإحصائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة		
.114	45	.386	.976	45	.645	التطبيق القبلي	مهارات التفكير الاستراتيجي
.135	45	.639	.962	45	.572	التطبيق البعدي	

#### a. Lilliefors Significance Correction

ومن الجدول (٢٥) يتضح أن قيم استخدام كل من: اختبار Kolmogorov- Smirnov Test، واختبار Shapiro-Wilk Test؛ غير دالة إحصائياً، حيث بلغ قيمة مستوى الدلالة مقداراً أكبر من (٠.٠٥)، مما يُعد مؤشراً على تحقق شرط الاعتدالية، وهو ما دفع بالباحثة إلى استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مترابطتين، ويوضح جدول (٢٦) نتائج استخدام اختبار (ت) على النحو التالي:

جدول (٢٦). نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مترابطتين للتعرف على دلالة واتجاه الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدرجات تلاميذ المجموعة التجريبية في مهارات التفكير الاستراتيجي

طبيعة التطبيق	العدد	متوسط	الانحراف المعياري	اختبار (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة	حجم التأثير (معامل كوهين (Cohen's d))
التطبيق القبلي	٤٦	٢٤.٥٤	١.٩٧	٢٠.٨٧٤	٤٥	٠.٠١	٤.٨١٠
التطبيق البعدي	٤٦	٣٩.٢٤	٤.٠٣				

ومن الجدول (٢٦) يمكن القول بتحقيق الفرض الثاني؛ حيث وجدت فروقاً ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدرجات تلاميذ الصف الأول الابتدائي ممن يُمثلون المجموعة التجريبية في مهارات التفكير الاستراتيجي لصالح درجات التطبيق البعدي.

كما بلغت قيمة حجم التأثير (Cohen's d) القيمة (٤.٨١٠)، وهو يُشير إلى حجم تأثير كبير جداً، وهو مؤشراً على فعالية البرنامج في تحسين مهارات التفكير الاستراتيجي.

وتشير النتائج إلى أن التلاميذ الذين خضعوا للبرنامج الإلكتروني حققوا تحسناً ملحوظاً في مهارات التفكير الاستراتيجي، وهو ما يظهر من الفارق بين المتوسطين القبلي والبعدي لصالح التطبيق البعدي.

وهذه الفروق تدل على أن البرنامج نجح في دعم قدرات التلاميذ على التخطيط، التحليل، والتنبؤ، وهي العناصر الأساسية لمهارات التفكير الاستراتيجي.

وتأكيدا على ما سبق طرحت الباحثة الفرض الرابع وينص على " يوجد فرق دال إحصائيا بين متوسطي القياس البعدي لدرجات تلاميذ الصف الأول الابتدائي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مهارات التفكير الاستراتيجي لصالح متوسطات درجات المجموعة التجريبية."

وللتحقق من صحة الفرض قامت الباحثة بالتحقق من شرط الاعتدالية باستخدام كل من: اختبار Kolmogorov- Smirnov Test، واختبار Shapiro-Wilk Test، ويوضح الجدول (٢٧) ذلك على النحو التالي:

جدول (٢٧). نتائج كل من: اختبار Kolmogorov- Smirnov Test، واختبار Shapiro-Wilk Test

Tests of Normality						المجموعة	المتغير
Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk				
Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.	المجموعة التجريبية	مهارات التفكير الاستراتيجي
القيمة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القيمة	درجة الحرية	مستوى الدلالة		
.135	45	.639	.962	45	.572	المجموعة التجريبية	مهارات التفكير الاستراتيجي
.122	45	.893	.962	45	.735	المجموعة الضابطة	مهارات التفكير الاستراتيجي

#### a. Lilliefors Significance Correction

ومن الجدول (٢٧) يتضح أن قيم استخدام كل من: اختبار Kolmogorov- Smirnov Test، واختبار Shapiro-Wilk Test؛ غير دالة إحصائياً، حيث بلغ قيمة مستوى الدلالة مقداراً أكبر من (٠.٠٥)، مما يُعد مؤشراً على تحقق شرط الاعتدالية، وهو ما دفع بالباحثة إلى استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين، ويوضح جدول (٢٨) نتائج استخدام اختبار (ت) على النحو التالي:

جدول (٢٨). نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين للتعرف على دلالة واتجاه الفروق بين متوسطي القياس البعدي لدرجات العينتين: التجريبية والضابطة في مهارات التفكير الاستراتيجي

المجموعة	العدد	متوسط	الانحراف المعياري	اختبار (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة	حجم التأثير (معامل كوهين's d)
المجموعة الضابطة	٤٦	٢٩.٣٤٧	٤.٠٣٩	١٩.٢٤٥	٩٠	٠.٠١	٤.٠٣٩
المجموعة التجريبية	٤٦	٤٢.١٢٥	٤.٠٢٤				

ومن الجدول (٢٨) يمكن القول بتحقق الفرض الرابع؛ حيث وجدت فروقًا ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين متوسطي القياس البعدي لدرجات تلاميذ الصف الأول الابتدائي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مهارات التفكير الاستراتيجي.

كما بلغت قيمة حجم التأثير (Cohen's d) القيمة (٤.٠٣٩)، وهو يُشير إلى حجم تأثير كبير جدًا، وهو مؤشرًا على فعالية البرنامج في تحسين مهارات التفكير الاستراتيجي.

• **وتشير النتائج إلى أن التعليم التفاعلي المعتمد على التكنولوجيا يمكن أن يكون أداة فعالة في تطوير مهارات التفكير العليا، مما يجعل الأطفال أكثر استعدادًا للتعامل مع التحديات المستقبلية، ويدل على فعالية البرنامج الإلكتروني في دعم مهارات التفكير الاستراتيجي لدى الأطفال، حيث يظهر تأثير البرنامج الإلكتروني لتحفيز التفكير الاستراتيجي، مما يعزز دور التعليم الإلكتروني التفاعلي في تنمية المهارات العقلية العليا.**

وترجع الباحثة فاعلية البرنامج الإلكتروني القائم على مفاهيم اقتصاديات التغذية المنزلية في تنمية مهارات التفكير الاستراتيجي لدى تلاميذ الصف الأول الابتدائي لعدة أسباب:

- بناءً على أبعاد التفكير الاستراتيجي فإن البرنامج الإلكتروني شجع الأطفال على تحديد الأولويات ووضع خطط استراتيجية، مثل تصميم وجبات غذائية متوازنة أو إدارة ميزانية غذائية، مما عزز قدرتهم على اتخاذ القرارات المناسبة، وهذا ما أكدته دراسة Brocas & Carrillo (2017) أن مهام التخطيط واتخاذ القرار تُعزز التفكير الاستراتيجي، حيث تساعد الأنشطة التطبيقية الأطفال على تحسين قدراتهم في تحليل البدائل وتحديد الحلول المثلى، كما وظّف البرنامج الإلكتروني أنشطة تطلبت من الأطفال توقع نتائج قراراتهم الغذائية، مثل تأثير تناول أطعمة معينة على الصحة العامة، وهذا ما أشارت إليه دراسة Howard-Jones et al. (2018) إلى أن المهام التي تتضمن التوقع والتنبؤ تُساعد على تطوير قدرة الأطفال على ربط الأسباب بالنتائج، مما يعزز التفكير الاستراتيجي. كما صُمم البرنامج لدعم التفكير التحليلي من خلال مهام تصنيف الأطعمة الصحية وغير الصحية، وتحليل القيم الغذائية.

جاء ذلك متوافقًا مع دراسة Devine & Hughes (2013) التي أكدت أن الأنشطة التحليلية تُعزز التفكير النقدي لدى الأطفال، مما يساعدهم على فهم العلاقات بين العناصر المختلفة واتخاذ قرارات مدروسة. فيما قدم البرنامج مواقف تطلبت من الأطفال تعديل خططهم بناءً على تغيرات مفاجئة، مثل نقص الموارد الغذائية أو تغير متطلبات المهام، ودعم ذلك نتائج دراسة Arán & Krumm (2020) التي أظهرت أن المرونة العقلية تُعزز من قدرة الأطفال



على التعامل مع المواقف المتغيرة، مما يُحسن التفكير الاستراتيجي لديهم. كما شمل أنشطة جماعية، مثل إعداد وجبات صحية بالتعاون مع زملائهم، مما عزز قدرتهم على التفاعل مع الآخرين وتطوير استراتيجيات جماعية، وهذا ما أشارت إليه دراسة Vorderer et al. (2016) إلى أن الأنشطة التعاونية تُسهم في تحسين التفاعل الاجتماعي والتفكير الاستراتيجي الجماعي لدى الأطفال، كما ساعد الأطفال على التعامل مع التحديات العاطفية المرتبطة باتخاذ القرارات الغذائية، مثل تقبل أطعمة جديدة أو مواجهة صعوبات في التخطيط.، حيث أكدت دراسة Levin & Hart (2014) أن إدارة العواطف تُعزز الأداء الاستراتيجي للأطفال وتساعد على اتخاذ قرارات مستنيرة.

- بناء على الأسس النظرية والفلسفية، فإن البرنامج مكن الأطفال من بناء المعرفة من خلال التفاعل مع بيئات تعليمية افتراضية، مما عزز قدرتهم على حل المشكلات واتخاذ قرارات استراتيجية.، وفقاً لـ Jonassen & Land (2012)، فإن التعلم البنائي يُتيح للأطفال فهم المشكلات بعمق وتطبيق التفكير المنهجي لتحليلها وحلها.، كما عزز البرنامج التعلم العملي من خلال توفير تجارب مباشرة تتطلب من الأطفال تطبيق المعرفة النظرية في مواقف حقيقية.، وهذا ما أشار إليه Kolb (2014) إلى أن التعلم التجريبي يُطور مهارات التفكير العليا مثل التنبؤ والتخطيط. كما ساعد البرنامج الأطفال على محاكاة نماذج تعليمية وتطبيقها في بيئات آمنة، حيث أشار Bandura (2001) في مبادئ التعلم الاجتماعي أن التعلم من خلال الملاحظة والمحاكاة يُعزز التفكير النقدي والاستراتيجي.

- خصائص وطبيعة البرنامج الإلكتروني، حيث يوفر البرنامج بيئة تعليمية تفاعلية، وأنشطة تحاكي مواقف حياتية واقعية، مما ساعد الأطفال على تطبيق مهارات التفكير الاستراتيجي، وهذا ما أكدت دراسة Howard-Jones et al. (2018) أن الأنشطة التفاعلية تعزز من قدرات التحليل والتخطيط لدى الأطفال، فيما وفر البرنامج التغذية الراجعة الفورية، مما ساعد الأطفال على تحسين استراتيجياتهم واتخاذ قرارات أفضل، ووفقاً لدراسة Hamari & Koivisto (2019)، التغذية الراجعة تعزز التكيف العقلي والمرونة.

- قدم البرنامج أنشطة تعليمية افتراضية تحاكي الواقع، حيث أتاحت للأطفال فرصة التفاعل مع سيناريوهات تعليمية مستمدة من الحياة اليومية، مثل إعداد وجبات غذائية متوازنة أو إدارة موارد غذائية محدودة، مما ساهم في تعزيز التفكير التحليلي واستشراف المستقبل. أوضح Jonassen & Land (2012) أن المحاكاة تُسهم في تطوير مهارات التفكير الاستراتيجي عبر تقديم مواقف شبيهة بالواقع. كما ساعدت المحاكاة الأطفال على التنبؤ

بالعواقب طويلة المدى لقراراتهم، مما عزز قدرتهم على التخطيط وتحليل البدائل، وهو ما أكدته دراسة (Gee 2003) التي أشارت إلى أن المحاكاة تحفز التفكير الاستراتيجي من خلال تمكين الأطفال من اتخاذ قرارات متسلسلة. بالإضافة إلى ذلك، وفرت المحاكاة بيئة تعليمية خالية من المخاطر، ما شجع الأطفال على تجربة قرارات جديدة وتحليل نتائجها دون خوف من الفشل، كما أشارت دراسة (Salas et al. 2019) إلى أهمية التعلم من الأخطاء لتحليل النتائج وتطوير المهارات. علاوة على ذلك، تضمنت المحاكاة أنشطة جماعية مثل إعداد خطط غذائية بالتعاون مع زملاء الدراسة، مما ساعد على تطوير مهارات التعاون والتفاعل الاجتماعي، وأكدت دراسة (Vorderer et al. 2016) أن هذه الأنشطة تُعزز التفكير الجماعي الاستراتيجي عبر التعاون والمشاركة.

- ساهم البرنامج من خلال الأنشطة التعليمية المستندة الي حل المشكلات في تنمية التفكير الاستراتيجي لدى الأطفال من خلال مواجهتهم لتحديات تعليمية معقدة تتطلب التفكير النقدي. تضمنت الأنشطة مواقف تحليلية مثل اختيار أفضل الخيارات الغذائية أو تخطيط الموارد الغذائية، مما ساهم في تنظيم الأولويات وتحليل البدائل، كما أكدت دراسة Compas et al. (2017) أن هذه المهام تُعزز التفكير الاستراتيجي. بالإضافة إلى ذلك، تطلبت المهام من الأطفال التكيف مع تغييرات مفاجئة، مثل تعديل خطط الغذاء بناءً على توفر الموارد، مما عزز مرونتهم العقلية، وهو ما أشارت إليه دراسة (Arán & Krumm 2020) حيث أظهرت أن التكيف مع التغييرات يُعزز قدرة الأطفال على التعامل مع المواقف المتغيرة. كما شملت الأنشطة أسئلة تحفز التوقع والتنبؤ مثل: "كيف ستؤثر هذه الوجبة على صحتك على المدى الطويل؟"، مما ساعد الأطفال على الربط بين الأسباب والنتائج، حيث أكدت دراسة (Howard-Jones et al. 2018) أن التوقع المستقبلي يُعد من المهارات الأساسية التي يُعززها حل المشكلات. علاوة على ذلك، ساهمت الأنشطة التحليلية مثل تصنيف الأطعمة بناءً على قيمتها الغذائية في تحسين التفكير التحليلي واتخاذ القرارات المناسبة، كما أوضحت دراسة (Devine & Hughes 2013) أن هذه الأنشطة تُعزز التفكير النقدي وتساعد الأطفال على تحليل العلاقات بين العناصر المختلفة.

- أسهم الجمع بين العديد من الأنشطة والاستراتيجيات بفعالية في تطوير أبعاد التفكير الاستراتيجي لدى الأطفال من خلال تصميم أنشطة تعليمية تعزز التخطيط واتخاذ القرار. ساعدت الأنشطة الأطفال على وضع خطط متعددة الخطوات واتخاذ قرارات مستنيرة، مثل اختيار أفضل الوجبات الصحية ضمن ميزانية غذائية محددة، وهو ما أكدت عليه دراسة

(2017) Brocas & Carrillo بأن التخطيط وتحليل الأولويات يُعززان التفكير الاستراتيجي. كما حفزت الأنشطة الأطفال على استشراف المستقبل من خلال التنبؤ بالتأثير الصحي لخياراتهم الغذائية، ما يدعم ما أشارت إليه دراسة (Howard-Jones et al. (2018 بأن التنبؤ والتخطيط المستقبلي يُعدان من الركائز الأساسية للتفكير الاستراتيجي، إضافةً إلى ذلك، تعلم الأطفال التكيف مع الظروف المتغيرة، مثل تعديل خططهم الغذائية بناءً على الموارد المتاحة، مما عزز مرونتهم العقلية، وهو ما أكدت عليه دراسة (Arán & Krumm (2020 حول أهمية التكيف العقلي في التفكير الاستراتيجي. كما شجعت المهام التعاونية الأطفال على التفاعل مع أقرانهم لتصميم خطط غذائية جماعية، مما عزز مهارات العمل الجماعي والتفكير الجماعي الاستراتيجي، وفقاً لدراسة (Vorderer et al. (2016، وفيما يتعلق بالتفكير التحليلي، ساعدت الأنشطة التحليلية، مثل تصنيف الأطعمة إلى فئات صحية وغير صحية، الأطفال على تحليل الخيارات واتخاذ قرارات مدروسة استناداً إلى معطيات واضحة. أكدت دراسة (Devine & Hughes (2013 أن التفكير التحليلي يُعد من المهارات الجوهرية للتفكير الاستراتيجي. كما ساهمت الأنشطة في تنمية الوعي العاطفي لدى الأطفال من خلال تدريبهم على إدارة مشاعرهم عند مواجهة التحديات، مثل تقبل خيارات غذائية جديدة أو مواجهة الفشل في تنفيذ خططهم، مما انعكس إيجاباً على أدائهم الاستراتيجي، وهو ما أوضحته دراسة (Levin & Hart (2014 عن دور إدارة العواطف في تحسين الأداء الاستراتيجي.

- ركز البرنامج على مفاهيم اقتصاديات التغذية المنزلية التي تمثل واقعاً حياتياً للأطفال، مثل تخطيط ميزانية الغذاء، اختيار الأطعمة الصحية، ومقارنة الجودة الغذائية بناءً على التكلفة. استخدمت هذه المفاهيم كأساس لتطوير أنشطة تربوية مرتبطة باستراتيجيات المحاكاة وحل المشكلات، حيث صُمم البرنامج بحيث يربط بين مفاهيم التغذية المنزلية والمهارات الاستراتيجية، مع التركيز على تطوير ستة أبعاد للتفكير الاستراتيجي: التخطيط، التنبؤ، التحليل، التكيف، التعاون، والوعي العاطفي. وقد ساهم محتوى البرنامج الإلكتروني في تعزيز أبعاد التفكير الاستراتيجي لدى الأطفال من خلال أنشطة متنوعة ترتبط بمفاهيم التغذية المنزلية. في التخطيط واتخاذ القرار، ساعدت الأنشطة التي تضمنت تخطيط وجبات غذائية صحية ضمن قيود مثل التكلفة والتوازن الغذائي على تعليم الأطفال كيفية وضع استراتيجيات متسلسلة لاتخاذ قرارات مدروسة، مما يعزز التفكير الاستراتيجي، كما أكدت دراسة (Brocas & Carrillo (2017) أما في التوقع والتنبؤ، فقد ركزت الأنشطة على

مواقف تطلبت من الأطفال توقع نتائج قراراتهم الغذائية طويلة المدى، مما ساعدهم على الربط بين الأسباب والنتائج، وهو ما أشارت إليه دراسة Howard-Jones et al. (2018) التي أكدت أهمية التوقع كركيزة أساسية في التفكير الاستراتيجي. وفيما يخص التفكير التحليلي، فقد تضمن البرنامج مهام تحليل الأطعمة من حيث الجودة الغذائية والتكلفة، مما عزز قدرة الأطفال على تقييم الخيارات بعناية، وهو ما دعمته دراسة Devine & Hughes (2013) التي أوضحت أهمية المهام التحليلية في دعم التفكير النقدي. كذلك، أسهم البرنامج في التكيف والتعديل من خلال أنشطة أجبرت الأطفال على تعديل خططهم الغذائية بناءً على تغييرات في الموارد المتاحة، مما عزز مرونتهم العقلية، وهو ما أكدته دراسة Arán & Krumm (2020) علاوة على ذلك، عزز البرنامج التعاون الاجتماعي عبر مهام جماعية مثل تصميم خطط غذائية بالتعاون مع زملاء الدراسة، مما طور مهارات العمل الجماعي، كما أشارت دراسة Vorderer et al. (2016) وأخيراً، دعم البرنامج الوعي العاطفي من خلال مواقف تعليمية تطلبت إدارة مشاعر مثل تقبل خيارات غذائية جديدة، مما ساعد الأطفال على التعامل مع التحديات العاطفية، وهو ما أوضحته دراسة Levin & Hart (2014) في دور إدارة العواطف في تحسين الأداء الاستراتيجي.

**الفرض الخامس: وينص على "توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات تلاميذ الصف الأول الابتدائي على مقياس الممارسات الغذائية الصحية، ودرجاتهم على مقياس مهارات التفكير الاستراتيجي".**

وللتحقق من صحة الفرض قامت الباحثة باستخدام معامل الارتباط لبيرسون، ويوضح ذلك الجدول (٢٩) على النحو التالي:

جدول (٢٩). قيمة معامل ارتباط درجات تلاميذ الصف الأول الابتدائي على مقياس الممارسات الغذائية الصحية، ودرجاتهم على مقياس مهارات التفكير الاستراتيجي

المتغير	العدد	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الممارسات الغذائية الصحية	٤٦	٠.٨٤٥	٠.٠١
مهارات التفكير الاستراتيجي	٤٦		

ومن الجدول (٢٩) يتضح أن قيمة معامل الارتباط بين درجات تلاميذ الصف الأول الابتدائي على مقياس الممارسات الغذائية الصحية، ودرجاتهم على مقياس مهارات التفكير الاستراتيجي؛ بلغت ( $r=0.845$ )، وهي قيمة دالة عند مستوى ( $0.01$ ).

مما يُعد مؤشراً على تحقق الفرض الخامس؛ حيث وجدت علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات تلاميذ الصف الأول الابتدائي على مقياس الممارسات الغذائية

الصحية، ودرجاتهم على مقياس مهارات التفكير الاستراتيجي، وبلغت قيمة معامل الارتباط (٢)  $(0.854 =)$ ، وهي قيمة دالة إحصائيًا عند مستوى (0.01)، مما يشير إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة وقوية بين الممارسات الغذائية الصحية ومهارات التفكير الاستراتيجي، هذا يعني أن تحسين مستوى الممارسات الغذائية الصحية يرتبط بتحسين مهارات التفكير الاستراتيجي لدى الأطفال.

- تؤكد هذه العلاقة أن الأنشطة التعليمية التي تعزز السلوك الغذائي الإيجابي تُسهم في تنمية القدرات العقلية العليا مثل التحليل والتخطيط. وفقاً لـ (Howard-Jones et al. (2018)، فإن الأنشطة المرتبطة بالتغذية الصحية تُحفز التفكير الاستراتيجي من خلال ربط القرارات الغذائية بالعواقب المستقبلية.
- يتطلب تعلم الأطفال كيفية اختيار الأطعمة الصحية، تخطيط الوجبات، وإدارة الموارد الغذائية استخدام مهارات التحليل والتخطيط. يوفر ذلك أساساً قوياً لتطوير أبعاد التفكير الاستراتيجي مثل التنبؤ والتكيف. كما أشارت دراسة (Devine & Hughes (2013 إلى أن الأنشطة التي تجمع بين التفكير التحليلي واتخاذ القرار تُسهم في بناء التفكير الاستراتيجي.
- البرنامج ركز على تقديم أنشطة مثل تخطيط الوجبات بناءً على التوازن بين الجودة الغذائية والتكلفة، مما مكن الأطفال من تعلم استراتيجيات متسلسلة لاتخاذ قرارات مستنيرة. هذا يتماشى مع نتائج دراسة (Brocas & Carrillo (2017 التي أكدت أن تخطيط الأولويات يُحفز التفكير الاستراتيجي من خلال تعزيز التحليل المنطقي للخيارات.
- ركز البرنامج على تخطيط الأطفال لوجباتهم ضمن ميزانية محددة، مما ساعدهم على تطوير استراتيجيات تخطيطية لتحليل البدائل واتخاذ القرارات. أوضحت دراسة (Gee (2003 أن الأنشطة التي تتطلب تخطيطاً طويلاً تُعزز التفكير الاستراتيجي.
- تضمنت الأنشطة توقع النتائج الصحية لاختياراتهم الغذائية، مما عزز قدرتهم على الربط بين الأسباب والنتائج. أكدت دراسة (Howard-Jones et al. (2018 أهمية التنبؤ كركيزة للتفكير الاستراتيجي، حيث يُساعد الأطفال على استشراف المستقبل.
- تعلم الأطفال تعديل خططهم الغذائية بناءً على الموارد المتاحة، مما عزز مرونتهم العقلية وقدرتهم على التعامل مع التحديات المتغيرة. أشارت دراسة (Arán & Krumm (2020 إلى أن التكيف العقلي يُعد عنصراً محورياً في التفكير الاستراتيجي.
- من خلال تحليل جودة الأطعمة وتكلفتها، تعلم الأطفال كيفية تقييم الخيارات الغذائية بموضوعية، مما عزز قدرتهم على اتخاذ قرارات مدروسة. أكدت دراسة (Devine & Hughes (2013 أن المهام التحليلية تُعزز التفكير النقدي، وهو عنصر أساسي في التفكير الاستراتيجي.

- يؤكد ما سبق أن العلاقة الإيجابية بين الممارسات الغذائية الصحية ومهارات التفكير الاستراتيجي تُظهر أهمية الأنشطة التعليمية المرتبطة بالسلوك الغذائي في تعزيز التفكير التحليلي والتخطيط المستقبلي لدى الأطفال. تؤكد هذه النتائج، المتسقة مع دراسات مثل Howard-Jones et al. (2018) و Devine & Hughes (2013)، أن البرامج التعليمية التي تدمج مفاهيم التغذية الصحية مع استراتيجيات تعليمية مبتكرة، مثل المحاكاة وحل المشكلات، تُعد أدوات فعالة لتطوير القدرات العقلية العليا للأطفال، مما يجعلها إضافة قيمة للمناهج الدراسية.

#### التوصيات والمقترحات:

بناءً على النتائج السابقة وتحليلاتها توصي الباحثة بما يأتي:

#### أولاً: توصيات لتطوير البرامج التعليمية:

- إدراج البرامج الإلكترونية القائمة على المحاكاة وحل المشكلات ضمن المناهج الدراسية.
- تصميم أنشطة تعليمية تفاعلية تحاكي مواقف حياتية مثل إعداد الوجبات وإدارة الموارد الغذائية.
- تعزيز الأنشطة الجماعية لتنمية مهارات التعاون والتفكير الجماعي الاستراتيجي.
- استخدام تقنيات الواقع الافتراضي والذكاء الاصطناعي لتعزيز التفاعل مع المحتوى التعليمي.

#### ثانياً: توصيات للمعلمين والمربين:

- تنظيم ورش تدريبية للمعلمين على استخدام البرامج الإلكترونية التفاعلية.
- تشجيع توظيف استراتيجيات المحاكاة وحل المشكلات في الفصول الدراسية.
- تقديم تغذية راجعة مستمرة للأطفال لتحفيز تحسين الأداء وتعديل الاستراتيجيات.

#### ثالثاً: مقترحات للبحث المستقبلي

- توسيع الدراسة لتشمل فئات عمرية ومراحل تعليمية مختلفة.
- قياس أثر استراتيجيات أخرى مثل التعلم القائم على اللعب أو المشروعات.
- دراسة الأبعاد النفسية والاجتماعية المرتبطة بالتفكير الاستراتيجي والسلوك الغذائي.
- تطوير أدوات قياس أكثر شمولية ودقة لتقييم التفكير الاستراتيجي.
- بحث تكامل البرامج الإلكترونية مع مواد تعليمية أخرى مثل الرياضيات والعلوم.

#### رابعاً: توصيات للسياسات التربوية

- دعم تطوير واعتماد البرامج التعليمية الإلكترونية في المدارس.
- إدراج مهارات التفكير الاستراتيجي ضمن أهداف المناهج الدراسية.

- تعزيز التعاون بين المدارس والجامعات لتصميم برامج تعليمية مبتكرة.

### بحوث مقترحة

بناء على نتائج البحث يمكن للباحثة اقتراح عناوين لبحوث مستقبلية كالتالي :

- تأثير التعلم القائم على الاستقصاء في تعزيز مهارات التخطيط والتنبؤ في الاقتصاد المنزلي لدى الطلاب في المراحل التعليمية المتوسطة.
- فاعلية البرامج التعليمية الإلكترونية في تعديل السلوكيات الغذائية غير الصحية لدى الأطفال.
- دور التعلم القائم على المحاكاة في تعزيز الوعي الغذائي وتنمية المفاهيم المستدامة لدى طلاب المدارس الإعدادية.
- علاقة السلوك الغذائي الصحي بتنمية المهارات الحياتية لدى الأطفال في المراحل التعليمية الأولى.
- مقارنة فعالية استراتيجيات المحاكاة واستراتيجيات التعلم القائم على المشاريع في تطوير التفكير الاستراتيجي ومهارات العمل المنزلي لدى طلاب الجامعة.
- أثر تطبيقات الذكاء الاصطناعي في تطوير مهارات التفكير النقدي والتفكير الاستراتيجي لدى طلاب الاقتصاد المنزلي المعلمين.
- تأثير وحدة مقترحة في الاقتصاد المنزلي في بيئات التعلم الافتراضي على تنمية مرونة التفكير والتكيف مع التغيرات لدى طلاب المرحلة الابتدائية.
- أثر دمج استراتيجيات المحاكاة وحل المشكلات في تنمية بعض مهارات إدارة المنزل والتفكير الاستراتيجي والابتكاري لدى طلاب المدارس.
- دور التعلم القائم على المشاريع في تطوير السلوك الغذائي وتنمية القدرات العقلية العليا لدى طالبات في المراحل الثانوية.
- أثر بعض استراتيجيات التعليم الإلكتروني على تحسين الأداء الأكاديمي وتعزيز التفكير المنطقي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

## المراجع:

- إبراهيم عباس الزهيري. (٢٠٢٣). متطلبات التنمية المهنية المستدامة لمعلمي الحلقة الأولى من التعليم الأساسي على ضوء التوجهات المعاصرة. مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية. 1033-1069, 17(9).
- أرزاق محمد عطيه. (٢٠٢٣). استخدام التعليم الترفيهي الإلكتروني (محفزات الألعاب الرقمية- الانفوجرافيك) فى تدريس الاقتصاد المنزلي لتنمية مهارات توليد المعلومات وخفض الاخفاق المعرفى فى مهام الحياة اليومية لدى التلاميذ المعاقين عقليًا القابلين للتعلم بالمرحلة الابتدائية. مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية. 2799-2900, 9(44).
- آمال رضا ملكاوي، & راشد بن جمعة المعمرى. (٢٠١٦). أثر استخدام المحاكاة الحاسوبية في تعديل التصورات الفيزيائية البديلة المتعلقة بالحركة الدورية لدى طلبة الصف الحادي عشر في سلطنة عمان. مجلة الدراسات التربوية والنفسية. 1-25, 193(3231),
- أمل جودة، إيهاب مصطفى جادو. (٢٠٢٣). التفاعل بين نمطي الوسائط البصرية (صور- فيديو) بالكتاب الإلكتروني التفاعلي وأسلوب التعلم (كلى-تحليلي) وأثره في تنمية المهارات التكنولوجية والدافعية للتعلم لدى طلاب شعبة الاقتصاد المنزلي. المجلة العلمية المحكمة للجمعية المصرية للكمبيوتر التعليمي. 11(1).
- أمل عبد الله، آلاء عبد العزيز. (٢٠٢١). فاعلية وحدة مُقترحة قائمة على مهارات حل المشكلات المستقبلية في تنمية مهارات اتخاذ القرارات لدى طالبات المرحلة الثانوية الحكومية بمدينة الرياض. مجلة العلوم التربوية والنفسية. 50-68, 5(34),
- إيمان عبد الحكيم الصافور، زيزي حسن عمر. (٢٠١٣). فاعلية برنامج تدريسي مقترح لتنمية التفكير المستقبلي باستخدام استراتيجية التخيل من خلال الاقتصاد المنزلي للمرحلة الابتدائية. دراسات عربية في التربية وعلم النفس. 43-72, 33(4),
- إيمان محمد أحمد. (٢٠٢٣). فعالية وحدة مقترحة في الاقتصاد المنزلي قائمة على تقنيات الثورة الصناعية الرابعة في تنمية مهارات حل المشكلات المعقدة لدى طالبات الصف الأول الثانوي. مجلة كلية التربية-جامعة المنوفية. 503-550, 2023(2),
- تريزا إميل شكري. (٢٠١٧). أثر استراتيجية الأمواج المتدخلة فى تدريس الاقتصاد المنزلي على تنمية مهارات التفكير التوليدي وبعض مفاهيم التربية الغذائية الصحية لطالبات المرحلة الإعدادية



- تغريد عمران. (٢٠٢١). برامج تنمية الأسرة لتلبية احتياجات المجتمع الاستراتيجية: الاستقرار الأسري، التماسك الاجتماعي، الأمن المجتمعي..إبداعات تربوية.47-33، 16(16).  
جميلة مُحَمَّد جميل، و داد عبد السلام جمال البشيتي، أماني فهد محمد. (٢٠١٧). ممارسات معلمات رياض الأطفال خلال فترة الوجبة الغذائية وعلاقتها بتنمية العادات الغذائية الصحية للأطفال في مدينة جدة. مجلة بحوث التربية النوعية.113-65، 2017(47) ، حسن ودرويش، أحمد عيد (٢٠١٣) أثر برنامج تدريبي باستخدام حب الاستطلاع في تعديل اتجاهات طلاب المدارس نحو العادات الغذائية الصحية، دراسات عربية في التربية وعلم النفس ASEP ، العدد ٣٥(١): ٢٣٤-١٧٩
- حسين عباس حسين، مراد، & سهام السيد صالح. (٢٠١٦). تقويم مناهج الكيمياء في ضوء معايير التربية الغذائية الصحية بالمرحلة الثانوية العامة. المجلة المصرية للتربية العلمية، ١٩(٣)، ١٧٧-٢١٢.
- حلمي محمد الفيل. (٢٠١٩). متغيرات تربوية حديثة على البيئة العربية (تأصيلٌ وتوطيئٌ). المجلة العلمية لكلية التربية جامعة الوادي الجديد.122-91، 13(37) ، حياة إدريس ،ايناس عبد المعز، نجوي محمد. (٢٠٢٣). برنامج تعليمي مدمج قائم على المدخل الإنساني لتحسين مستوى التفكير المرن والازدهار النفسي لدى طالبات كلية الاقتصاد المنزلي. بحوث عربية في مجالات التربية النوعية.170-113، 32(2) .  
دعاء محمد، زينب عاطف، انتصار شبل. (٢٠٢٣). تنوع تدريس مقرر مدخل في علم الاقتصاد المنزلي عبر منصة Microsoft Teams لتنمية مهارات القرن الحادي والعشرين لدى طالبات كلية الاقتصاد المنزلي جامعة الازهر. مجلة كلية التربية. بنها. 34(134)، 651-712.
- دينا احمد حامد منصور. (٢٠٢٣). تأثير برنامج الألعاب التعليمية الإلكترونية علي الثقافة الغذائية الصحية للأطفال في مرحلة رياض الأطفال. مجلة دمياط للتربية البدنية والرياضة.1(1)، 345-374 ،  
راندا مصطفى الديب، إكرام حمودة الجندي (٢٠١٢). وعي الأمهات ببعض العادات الغذائية السليمة وعلاقته بالصحة الغذائية عند طفل الروضة. مجلة الطفولة والتربية (جامعة الإسكندرية).12(2)، 63-94.

رشا حسن. (٢٠٢٣). برنامج إثرائي في الاقتصاد المنزلي قائم على الرسوم الكرتونية الرقمية لتنمية التفكير البصري والتوجه الإيجابي نحو الحياة لتلاميذ المرحلة الابتدائية. مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية. 175-264, 9(47).

رضوى وجيه، زينب عاطف، الشيماء قطب. (٢٠٢٣). فاعلية استخدام بيئة تعلم إلكترونية قائمة على نموذج (SWOM) لتنمية مهارات إدارة الحياة لدى طالبات كلية الاقتصاد المنزلي جامعة الأزهر. التربية (الأزهر): مجلة علمية محكمة للبحوث التربوية والنفسية والاجتماعية. 729-776, 42(199).

زينب أبوبكر محمد الشريف. (٢٠٢٤). استراتيجية حل المشكلات لمواجهة الضغوط الأكاديمية لدى طلاب كلية التربية-قصر بن غشير. مجلة علوم التربية، السادس عشر.

سلامة بهاء الدين (٢٠٠١). الصحة والتربية الصحية. القاهرة، دار الفكر العربي.  
سمر محمود شوقي عبد الشافي. (٢٠٢٣). برنامج تدريبي مقترح قائم على التعلم الإلكتروني لتنمية بعض المهارات الحياتية لطفل الروضة لمواجهة مخاطر التغيرات المناخية. مجلة الطفولة. 1735-1764, 44(1),

شيماء صلاح، خليل رضوان، صالح محمد، فاطمة عاصم. (٢٠٢٢). فاعلية الأنشطة التعبيرية في تعديل السلوكيات غير الصحية الشائعة لدى أطفال الرياض غير الحكومية الأهلية. مجلة كلية التربية بالعريش. 183-212, 10(29.1),

صافى حسين. (٢٠٢٣). التفاعل بين نمط التعليق وموضع ظهوره في الفيديو التفاعلي لتنمية مهارات التحول الرقمي لدى طلاب الاقتصاد المنزلي. المجلة العلمية المحكمة للجمعية المصرية للكمبيوتر التعليمي. 519-610, 11(1).

صالح محمد صالح (٢٠٠٢). فاعلية برنامج مقترح في التربية الصحية في تنمية التنور الصحي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية بشمال سيناء؛ مجلة التربية العلمية، المجلد (٥)، العدد. (4)

طارق محمود محمد، دينا احمد حامد. (٢٠٢٣). تأثير برنامج الألعاب التعليمية الإلكترونية علي الثقافة الغذائية الصحية للأطفال في مرحلة رياض الأطفال. مجلة دمياط للتربية البدنية والرياضة. 345-374, 1(1)

عبير محمد محمد. (٢٠٢٤). برنامج تدريبي قائم على مهارات الحكمة لتنمية التفكير الاستراتيجي لدى الطالبة المعلمة بكلية الاقتصاد المنزلي. مجلة القراءة والمعرفة. 135-174, 24(270),

- عفاف حسين صبحي. (٢٠٠٤). التربية الغذائية والصحية. مصر: مجموعة النيل العربية طباعة نشر توزيع.
- علا عبد اللاه. (٢٠٢٣). فاعلية موقع تعليمي لإكساب المهارات اليدوية لزخرفة الجلود في اطار استراتيجية التعليم عن بعد لطلاب كليات الاقتصاد المنزلي. مجلة الاقتصاد المنزلي. جامعة المنوفية. 171-194, (02), 33 .
- فتيحة جخدم. (2011). أحادية الرؤية وعلاقتها بأسلوب حل المشكلات والضغط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة المتوسطة والثانوية (Doctoral dissertation, جامعة الجزائر ٢. كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية).
- فهد فالح. (٢٠٢٤). استخدام المحاكاة عبر الذكاء الاصطناعي لتنمية المفاهيم العلمية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة ذوي صعوبات التعلم. دراسات في الارشاد النفسي والتربوي. 147-166, (1), 7 .
- ليلي حسين فيصل. (٢٠٢٣). درجة تضمين مهارات المواطنة الرقمية في مقررات التربية الأسرية بالمرحلة المتوسطة في المملكة العربية السعودية. مجلة الآداب للدراسات النفسية والتربوية. (1), 5 .
- ماهر إسماعيل صبري (٢٠١٦). الثقافة الصحية مدخل التربية الوقائية. رابطة التربويين العرب.
- محمد عبد الهادي عبد السميع، ربيع عبده أحمد رشوان. (٢٠٢٠). الانفعالات المرتبطة بالتحصيل وعلاقتها بتوجهات أهداف الإنجاز في إطار النموذج السداسي والتفكير الاستراتيجي لدى الطلاب المعلمين. مجلة كلية التربية (أسيوط). 75-159, (12), 36 ,
- محمد عطية خميس (٢٠٢٢). اتجاهات حديثة في تكنولوجيا التعليم ومجالات البحث فيها. المركز الأكاديمي العربي للنشر والتوزيع.
- مريم رزق سليمان سلامة. (٢٠٢١). برنامج مقترح قائم على عملية التصميم الهندسي لتنمية التفكير الاستراتيجي والدافعية للإنجاز لدى طلبة الدبلوم المهنية (STEM) بكلية التربية. المجلة التربوية لكلية التربية بسوهاج. 993-1067, (88), 88 ,
- مها فتح الله، وفاء سمير. (٢٠٢٣). برنامج مقترح في الاقتصاد المنزلي قائم على المتحف الافتراضي والتدريس الحانى لتنمية الذكاء العاطفي وخفض الشعور بالتمتر لدى الأيتام بالمؤسسات الإيوائية. مجلة دراسات وبحوث التربية النوعية. 139-222, (4), 9 .

نرمين مصطفى الحلو. (٢٠٢٣). توظيف التلعيب الرقمي القائم على برنامج الكاهوت (Kahoot) في تدريس الاقتصاد المنزلي لتنمية الكفاءة الاجتماعية الإلكترونية والاستدلال التكيفي لتلميذات المرحلة الابتدائية. مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية. 9(45), 741-816.

هاني عزمي. (٢٠٢٤). تصميم بيئة تعلم قائمة علي المحاكاة الرقمية وفعاليتها علي تنمية بعض مهارات القصة القصيرة الإلكترونية لدي تلاميذ المرحلة الاعدادية. مجلة القراءة والمعرفة. 24(271), 89-140.

هدى محمد أحمد. (٢٠٢٣). أثر توظيف التعلم الذكي التكيفي في تدريس الاقتصاد المنزلي لتنمية مهارات استشراف المستقبل لدى تلميذات المرحلة الإعدادية. مجلة القراءة والمعرفة. 23(263), 139-196.

هناء محمد عثمان. (٢٠٢٠). فاعلية برنامج قائم علي استراتيجيات التعلم الممتع لتعديل بعض العادات الغذائية غير الصحية لدي أطفال الروضة. مجلة الطفولة والتربية (جامعة الإسكندرية) 43(2), 17-79.

هنية محمود علي. (٢٠٢٣). تصور مقترح لتفعيل دور معلمة رياض الأطفال في تنمية الوعي بالعادات الغذائية غير الصحية لدى طفل الروضة. مجلة التربية وثقافة الطفل. 25(1), 177-236.

### المراجع الأجنبية

Academy of Nutrition and Dietetics. (2023). Nutrition Basics. Retrieved from [www.eatright.org](http://www.eatright.org)

AL Amari, Hanaa (2012) Perception of Teachers on Health Education & nutrition for kindergarten students in Kuwait, *College Student Jurnal*, Vol. 46(3): 543-549.

Al-Amari, H. (2012). *Nutrition education and its impact on young children's food choices*. Journal of Early Childhood Education, 20(2), 112-121.

Aldrich, C. (2009). Learning by doing: A comprehensive guide to simulations, computer games, and pedagogy in e-learning and other educational experiences. Pfeiffer.

Almeida, F., & Duarte, A. M. (2021). Simulation in education: A systematic review. Journal of Educational Technology & Society, 24(2), 89-102.

Anderson, C. A., & Dill, K. E. (2000). Video games and aggressive thoughts, feelings, and behavior in the laboratory and in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(4), 772-790. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.4.772>

- Arán Filippetti, V., & Krumm, G. (2020). A hierarchical model of cognitive flexibility in children: Extending the relationship between flexibility, creativity and academic achievement. *Child Neuropsychology*, 26(6), 770-800.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Freeman.
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual review of psychology*, 52(1), 1-26.
- Barrows, H. S., & Tamblyn, R. M. (2020). *Problem-based learning: An approach to medical education*. Springer.
- Bernath, A., & Masi, S. (2006). Food and nutrition education: Experiences and practical applications. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 38(4), 242-249. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2006.03.005>
- Biesta, G., & Burbules, N. (2003). Pragmatism and educational research.
- Brocas, I., & Carrillo, J. (2017). *Strategic thinking in primary school children*. *Educational Psychology Review*, 29(3), 483-497.
- Brocas, I., & Carrillo, J. D. (2018). The determinants of strategic thinking in preschool children. *Plos one*, 13(5), e0195456.
- Brocas, I., & Carrillo, J. D. (2020). Introduction to special issue “understanding cognition and decision making by children.” studying decision-making in children: Challenges and opportunities. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 179, 777-783.
- Brocas, I., & Carrillo, J. D. (2021). The theory of mind in the strategic behavior of children: A novel experimental study. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 185, 375-385.
- Brown, S. A., & Williams, R. E. (2019). Enhancing children's engagement with nutrition education through interactive media. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 51(2), 145-153.
- Chaudhary, A., Sudzina, F., & Mikkelsen, B. E. (2020). Promoting healthy eating among young people—a review of the evidence of the impact of school-based interventions. *Nutrients*, 12(9), 2894
- Compas, B. E., Jaser, S. S., Dunbar, S. B., & Watson, K. H. (2017). Coping and resilience in children and adolescents. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 46(4), 429-442. <https://doi.org/10.1080/15374416.2016.1202167>
- Contento, I. R. (2016). *Nutrition education: Linking research, theory, and practice* (3rd ed.). Jones & Bartlett Learning.
- Cotton, W., Dudley, D., Peralta, L., & Werkhoven, T. (2020). The effect of teacher-delivered nutrition education programs on elementary-aged students: An updated systematic review and meta-analysis. *Preventive medicine reports*, 20, 101178.

- Czermak, S., Feri, S., Glätzle-Rützler, D., & Sutter, M. (2016). *Understanding strategic decision-making in children: From theory to practice*. *Frontiers in Psychology*, 7(1), 345-356.
- DeCoito, I., & Briona, L. K. (2023). Fostering an entrepreneurial mindset through project-based learning and digital technologies in STEM teacher education. In *Enhancing entrepreneurial mindsets through STEM education* (195-222). Cham: Springer International Publishing.
- Devetag, G., Di Guida, S., & Devetag, G. (2013). Children's strategic behavior in competitive games: Evidence from the beauty contest. *Frontiers in Psychology*, 4, 1-8.
- Devine, R. T., & Hughes, C. (2013). The relationship between executive function and theory of mind in children: A meta-analytic review. *Developmental Psychology*, 49(8), 1325-1339.
- Dieckmann, P., Gaba, D., & Rall, M. (2012). Deepening the theoretical foundations of patient simulation as social practice. *Simulation in Healthcare*, 2(3), 183-193.
- Garcia, M. H., & Lee, T. W. (2018). Social media as a tool for promoting healthy eating behaviors among children: A systematic review. *British Journal of Nutrition*, 120(4), 371-385.
- Gee, J. P. (2003). *What video games have to teach us about learning and literacy*. *Computers in entertainment*, 1(1), 20-20. <https://doi.org/10.1145/950566.950595>
- Gillingham, E. A., & Garnett, T. (2019). *Food and Sustainability: Balancing Health and the Environment*. Oxford University Press.
- Goldman, E., Casey, A., & Pinnington, A. (2022). *Strategic thinking and management for competitive advantage*. Sage Publications.
- Green, P., Smith, J., & Taylor, R. (2020). *Challenges in developing strategic thinking skills in children: A review of influencing factors*. *Journal of Child Development and Education*, 35(2), 123-140
- Hamari, J., & Koivisto, J. (2019). *Gameful experiences and gamification in learning*. *Journal of Educational Technology*, 35(4), 402-417.
- Hargreaves, D., Mates, E., Menon, P., Alderman, H., Devakumar, D., Fawzi, W., .. & Patton, G. C. (2022). Strategies and interventions for healthy adolescent growth, nutrition, and development. *The Lancet*, 399(10320), 198-210.
- Howard-Jones, P., Blakemore, S.-J., Samuelsson, S., & Haman, K. (2018). *Gaming for strategic cognitive skills in children: A randomized controlled study*. *Developmental Psychology*, 54(2), 239-247. <https://doi.org/10.1037/dev0000453>
- Hughes, R., & Margetts, B. M. (2011). *Practical public health nutrition*. Wiley-Blackwell

- Johnson, D. W., & Johnson, R. T. (2019). Cooperative learning in 21st century. *Annu. Rev. Psychol.*, 70, 1-27.
- Jolivet, K., Wehby, J. H., Canale, J., Massey, N. G., & Shores, R. E. (2017). Effects of the self-monitoring and self-recruited praise on the social interactions of a student with EBD. *Behavioral Disorders*, 42(2), 82-96.
- Jonassen, D. H. (2014). *Learning to solve problems: A handbook for designing problem-solving learning environments*. Routledge.
- Kabapinar, F. (2005). Effectiveness of teaching via concept cartoons from the point of view of constructivist approach. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 5(1), 135-146.
- Kaufman, D. (2010). *Simulation and games for learning*. Sage Publications.
- Kolb, A. Y., & Kolb, D. A. (2017). Experiential learning theory as a guide for experiential educators in higher education. *ELTHE: A Journal for Engaged Educators*, 1(1), 7-44.
- Kolb, D. A. (2014). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. FT press.
- Kolb, D. A. (2021). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Pearson.
- Land, S., & Jonassen, D. (2012). *Theoretical foundations of learning environments*. Routledge.
- Lateef, F. (2010). Simulation-based learning: Just like the real thing. *Journal of Emergencies, Trauma, and Shock*, 3(4), 348-352.
- Levin, I., & Hart, S. (2014). Understanding the cognitive and emotional underpinnings of children's strategic thinking in games. *Developmental Psychology*, 50(7), 1827-1834. <https://doi.org/10.1037/a0037099>
- Lynch, M., & Batal, M. (2012). Children's eating behaviors in the context of family nutrition. *Public Health Nutrition*, 15(9), 1543-1550. <https://doi.org/10.1017/S1368980012002412>
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.
- Mayer, R. E. (2015). *The Cambridge handbook of multimedia learning* (2nd ed.). Cambridge University Press.
- Mirxayitova, S., & Aminov, B. (2023). Ways Of Using Innovation Technologies In Educational Processes. *Conferencea*, 47-51.
- Moattari, M., Haghghi, M., & Hosseini, S. (2018). The effect of problem-solving skills training on stress and rebellious behavior of depressed nursing and midwifery students. *Nursing & Health Sciences*, 20(3), 363-369.
- Moore, N., Lane, C., Storhaug, I., Franich, A., Rolker, H., Furgeson, J., Sparling, T., & Snilstveit, B. (2021). The effects of food systems interventions on food

- security and nutrition outcomes in low- and middle-income countries. 3ie Evidence Gap Map Report 16. International Initiative for Impact Evaluation (3ie). <https://doi.org/10.23846/EGM016>
- Murimi, M. W., Moyeda-Carabaza, A. F., Nguyen, B., Saha, S., Amin, R., & Njike, V. (2018). Factors that contribute to effective nutrition education interventions in children: A systematic review. *Nutrition Reviews*, 76(8), 553-580.
- Ntambara, J., & Chu, M. (2021). The risk to child nutrition during and after COVID-19 pandemic: what to expect and how to respond. *Public health nutrition*, 24(11), 3530-3536.
- ÖZDOĞAN, Y., & OZDOGAN, Y. (2015). Nutrition education in preschool children. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, (5), 449-457.
- Parmer, S. M., Salisbury-Glennon, J., Shannon, D., & Struempfer, B. (2009). School gardens: An experiential learning approach for a nutrition education program to increase fruit and vegetable knowledge, preference, and consumption among second-grade students. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 41(3), 212-217.
- Perkins, S., Daley, A., Yerxa, K., & Therrien, M. (2020). The effectiveness of the Expanded Food and Nutrition Education Program (EFNEP) on diet quality as measured by the healthy eating index. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 14(3), 316-325.
- Prelip, M., Kinsler, J., Thai, C. L., Erausquin, J. T., & Slusser, W. (2012). Evaluation of a school-based multicomponent nutrition education program to improve young children's fruit and vegetable consumption. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 44(4), 310-318.
- Rosen, M. A., Salas, E., & Wilson, K. A. (2008). Measuring team performance in simulation-based training : Adopting best practices for healthcare. *Joint Commission Journal on Quality and Patient Safety*, 34(8), 467-474.
- Rusch, D., Steixner-Kumar, A., Doshi, P., Spezio, M., & Gläscher, J. (2020). *Strategic thinking and decision-making in young children*. *Journal of Cognitive Development*, 21(4), 412-429.
- Rusch, T., Steixner-Kumar, S., Doshi, P., Spezio, M., & Gläscher, J. (2020). Theory of mind and decision science: Towards a typology of tasks and computational models. *Neuropsychologia*, 146, 107488.
- Salas, E., Rosen, M. A., & Held, J. D. (2019). Simulation-based training: The latest evidence. *Journal of Educational Research and Practice*, 9(1), 76-84. <https://doi.org/10.1177/2382120519895709>
- Samuels, R., & Anderson, T. (2019). *The impact of educational activities on developing analytical and strategic thinking in children*. *International Journal of Educational Psychology*, 27(3), 211-225.



- Shaik, A. S., & Dhir, S. (2020). A meta-analytical review of factors affecting the strategic thinking of an organization. *foresight*, 22(2), 144-177.
- Shaik, H., & Dhir, A. (2020). *Cognitive development in early childhood: A strategic approach to teaching thinking*. Early Childhood Education Journal, 48(3), 261-269.
- Sher, I., Koenig, M., & Rustichini, A. (2014). Children's strategic theory of mind. \*Proceedings of the National Academy of Sciences, 111\*(37), 13307–13312. <https://doi.org/10.1073/pnas.1403283111>
- Shute, V. J., Ventura, M., & Ke, F. (2015). *The power of play: Digital games and learning*. American Psychologist, 70(5), 1-12. <https://doi.org/10.1037/a0038924>
- Silk, K. J., Sherry, J., Winn, B., Keesecker, N., Horodynski, M. A., & Sayir, A. (2008). Increasing nutrition literacy: testing the effectiveness of print, web site, and game modalities. *Journal of nutrition education and behavior*, 40(1), 3-10.
- Silk, K., Neumark-Sztainer, D., & Story, M. (2008). *Nutrition education for young children*. Wiley-Blackwell.
- Smith, J. K., & Johnson, L. M. (2020). The effectiveness of electronic learning programs on children's nutrition knowledge and dietary behaviors. *Pediatric Clinics of North America*, 67(3), 512-525.
- Stang, J., & Bayerl, C. T. (2003). Position of the American Dietetic Association: Child and adolescent food and nutrition programs. *Journal of the American Dietetic Association*, 103(7), 887-893.
- Story, M., Nannery, M. S., & Schwartz, M. B. (2009). Schools and obesity prevention: Creating school environments and policies to promote healthy eating and physical activity. *The Milbank Quarterly*, 87(1), 71-100. <https://doi.org/10.1111/j.1468-0009.2009.00548.x>
- Story, M., Nannery, M. S., & Schwartz, M. B. (2009). Schools and obesity prevention: Creating school environments and policies to promote healthy eating and physical activity. *The Milbank Quarterly*, 87(1), 71-100.
- Tecwyn, E. C., Thorpe, S. K., & Chappell, J. (2014). Development of planning in 4-to 10-year-old children: Reducing inhibitory demands does not improve performance. \*Journal of Experimental Child Psychology, 125\*, 85–101. <https://doi.org/10.1016/j.jecp.2014.02.007>
- Turan, B. (2014). The opinions of teachers on the use of cartoon character in the mathematics lesson. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 141, 1386-1391.
- Turner, C. D., & White, L. E. (2017). Using multimedia resources to enhance children's understanding of nutrition concepts. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 49(5), 382-39.

- Ünver, Y., & Ünüsan, N. (2005). *The role of healthy nutritional concepts acquired during school age in preventing future nutritional problems*. Journal of Nutritional Education and Behavior, 37(4), 201-208.
- Viana, K. M. P., Zambrana, I. M., Karevold, E. B., & Pons, F. (2016). Beyond conceptual knowledge: The impact of children's theory-of-mind on dyadic spatial tasks. *Frontiers in Psychology*, 7, 1635. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01635>
- Vorderer, P., Klimmt, C., & Ritterfeld, U. (2016). *Digital games and social interaction: Effects on children's strategic skills*. Computers in Human Behavior, 65, 222-234.
- Walker, H. M., & Sprague, J. R. (1999). Theory and research on small group instruction. Center on Positive Behavioral Interventions and Supports.
- Whitney, E., Rolfes, S. R., Crowe, T., Cameron-Smith, D., & Walsh, A. (2020). *Understanding Nutrition*. Cengage Learning.
- Woods, D. R. (2019). *Problem-based learning: How to gain the most from PBL*. Educational Technologies.
- Zheng, L. (2021). Applying social learning theory in online collaborative learning: Implications and strategies. *Journal of Educational Technology Development and Exchange*, 14(1), 1-17.

## مواقع إلكترونية

- الجمعية الأمريكية لأطباء الأطفال: <https://www.healthychildren.org/>
- مركز السيطرة على الأمراض: <https://www.cdc.gov/>
- المعهد القومي للتغذية: [https://www.facebook.com/NNI.EG/?locale=ar\\_AR](https://www.facebook.com/NNI.EG/?locale=ar_AR)
- منظمة الصحة العالمية: <https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- وزارة الصحة المصرية: <https://www.mohip.gov.eg/>