

تأثير برنامج تثقيف صحى على السلوك الصحى وانقاص الوزن لطلاب المدارس ذوى السمنة المفرطة

د. محمد على الخليفة

دكتوراه الفلسفه فى التربية الصحيه - كليه

التربية الرياضيه - جامعة الاسكندريه

المقدمة

تعتبر السمنة أحد المشكلات الصحية التي استحدثتها المدنية والتي ظهرت نتيجة لعدم الحركة والنشاط والاعتماد على الآلة مما تسبب في ظهور أمراض نقص الحركة ويرجع ذلك إلى التقدم التكنولوجي والعلمي مما أدى إلى ظاهرة قلة حركة الإنسان وانخفاض مستوى نشاطه البدني مما ساعد على انتشار زيادة الوزن عند كثير من الأفراد. (١٨ : ٣٠).

كما تشير الدراسات العلمية تشير الى ان السمنة التي تظهر مبكراً فى وقت الطفوله تكون سبب لحدوث سمنة فى مرحلة البلوغ بنسبه اكبر ثلاث مرات مقارنة بالطفل ذو كميته الدهون العاديه (٢٠ : ٦٠٣) ويشكل تلاميذ المدارس مجموعة تقترب من ١٥% من مجموع سكان المجتمع ويقضون جزء كبيراً من حياتهم داخل المدارس ، ولهذا كانت العناية بالصحة المدرسيه معناها العناية بصحة المجتمع كله فى أجياله المتتابعه. (١ : ٢٤٨)

والمدارس هى انسب مكان لغرس العادات الصحيه السليمه وذلك لانه يتكون خلالها جسمياً وعقلياً واجتماعياً ، ويمكن تشكيله وتغيير عاداته وتحسينها فى تلك الحقبه من الزمن إذا توافرت له البرامج المناسيه الموضوعه باتقان والمبنيه على الأسس العلميه السليمه (٢ : ٤) وتعتبر هذه المرحله السنيه مرحله انتقاليه مابين الطفوله والمراهقه وانها أكثر المراحل قابليه للتعلم الحركى وفيها يظهر الطفل استعداداً ورضيه عاليه فى ممارسه النشاط البدنى ، وفيها يكتسب الطفل العادات والسلوكيات الصحيه التي تستمر معه طوال حياته . (٥ : ٥٠) (٧ : ٢٠)

كما ان انخفاض المستوى الصحى لا يرجع فقط الى نقص الخدمات الصحيه الوقائيه منها والعلاجيه بقدر مايرجع الى عدم معرفه الفرد كيف يسلك السلوك الصحى السليم ليحافظ على صحته ويتحمل المسئوليه فى وقايه صحتة الاخرين. (١١ : ٣٩)

وتوضح ناديه رشاد ١٩٩٦م أن التثقيف الصحى يختصر الفترة مابين الاكتشاف العلمى والتطبيق العلمى ، وذلك بتشجيع تقبل إنتشار المعلومات الصحيه وتزويد الفرد بما يحتاجه من معلومات وخبرات صحيه حتى يتمكن من المشاركة الايجابيه فى حل مشكلاته الصحيه (١٣ : ١٤)

ويذكر كل من سليمان حجر، محمد الأمين ٢٠٠٢م على أن منظمه الصحة العالميه ومنظمه الامم المتحده للتربية والعلوم والثقافه أتفقتا على أن التربية الصحيه فى المدارس تكون جزءاً هاماً من التربية العامه ، بل وتعتبر وسيله حيويه هامه من وسائل النهوض بمستوى صحتة الفرد والمجتمع. (١٠ : ١٥)

وللتثقيف الصحي دور هام فى رفع مستوى الصحة العامة لدى المجتمع كله ، ونظرا لاهميه التثقيف الصحي فقد لقي اهتمامات متزايدة من الأطباء والعلماء بإعتباره الوسيله الفعاله والأداة الرئيسية فى تحسين صحة المجتمع.(٤ : ٢٣)

وعلى ذلك لم تعد التربية الصحيه مجرد حشو عقول الأفراد ببعض المعلومات المتعلقة بالمرض والصحة ، بل أصبحت عمليه تربويه أساسيه تستهدف تعديل السلوك وتغيير المفاهيم وإكتساب إتجاهات صحيه سليمة ترتبط بمفهوم صحى سليم فى مختلف مراحل العمر (١٠ : ١٥)

ومن خلال عمل الباحث كمدرس للتربية الرياضيه لاحظ الباحث ارتفاع معدل السمنه بين طلاب المدارس وعزوف بعض الطلاب عن ممارسة الانشطه المدرسيه نتيجة لزياده اوزانهم ، وكذلك من خلال اطلاع الباحث على العديد من المراجع والدوريات العلميه والانترنت لاحظ الباحث قله الدراسات التى استخدمت التثقيف الصحي كاداه للمساهمة فى حل مشكله السمنه لدى طلاب المدارس ، خاصة وان دوله الكويت تعتبر من أكثر الدول انتشارا للسمنه.

مما دفع الباحث الى اجراء دراسته علمية فى محاوله جاده للعمل على تغيير بعض المفاهيم والسلوكيات الصحيه والغذائيه السلبيه التى تؤدى الى السمنه من خلال تصميم برنامج تثقيف صحى وبيان أثره على تغيير السلوكيات والعادات الغذائيه والرياضيه والصحيه الخاطئه مما يساهم ذلك فى انقاص الوزن والحد من انتشار السمنه.

الدراسات السابقه

- دراسته أميرة محمد خطاب (٢٠٠٨) (٤) بعنوان " تأثير برنامج تثقيف صحى باستخدام الحاسب الألى لتحسين السلوك الصحى لاطفال مؤسسه (S.O.S) للايتام بالغربيه " ويهدف هذا البحث الى تصميم برنامج تثقيف صحى باستخدام الحاسب الالى لتحسين السلوك الصحى لاطفال مؤسسه (S.O.S) للايتام بالغربية واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم (القبلى - البعدى) على مجموعة تجريبية واحدة نظرا لمناسبتة لطبيعة هذه الدراسة ومن أهم التوصيات تطبيق البرنامج المقترح لتحسين السلوك الصحى للاطفال .

- دراسة هيلين اوشانا انويا (٢٠١٤) (١٤) بعنوان " تأثير برنامج التثقيف الصحى باستخدام الوسائط المتعددة على السلوك الصحى لتلاميذ المرحلة السنية من ٩-١٢ سنة " ، وإستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعة واحدة بطريقة القياس القبلى و البعدى ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وعددها (٢٥٠) تلميذ. وقد استغرق تطبيق البرنامج (١٢) أسبوعاً بواقع (٢) وحدة أسبوعياً ، وقد بلغ عدد الوحدات (٢٤) وحدة إرشادية ، وكانت أهم نتائج برنامج التثقيف الصحى باستخدام الوسائط المتعددة فى المعلومات الصحيه والسلوك الصحى لتلاميذ المرحلة السنية من ٩-١٢ سنة كان له تأثير إيجابي علي تحسين المعلومات الصحيه والسلوك الصحى لأفراد عينه البحث.

هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تثقيف صحى على السلوك الصحى وانقاص الوزن لدى

الطلاب ذوى السمنة المفرطة.

فروض البحث :

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي فى السلوك الصحى لصالح

القياس البعدي للمجموعة التجريبية؟

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي فى وزن الجسم لصالح القياس

البعدي للمجموعة التجريبية؟

بعض المصطلحات الواردة بالبحث

التثقيف الصحى

هى عملية ترجمه الحقائق الصحية المعروفه الى أنماط سلوكيه صحية على مستوى الفرد والمجتمع وذلك

(٢٠٨ :٩)

باستعمال الاساليب التربويه الحديثه .

السمنة المفرطة **Morbid Obesity**

هى درجة السمنة التي يصل فيها مؤشر كتلة الجسم BMI أو يزيد عن مقدار ٣٠ كجم/م^٢ بما يؤدي

إلى صعوبة ممارسة الأنشطة البدنية الطبيعية أو الوظائف الفسيولوجية أو أن تتسبب في ظهور حالة مرضية.

(١٦١ :١٩)

مؤشر كتلة الجسم **Body Mass Index (BMI)**

هو مؤشر يعبر عن التكوين الجسمي ويحسب بواسطة قسمة وزن الجسم بالكيلو جرام على مربع الطول

(٢٥١ :٣)

بالمتر.

إجراءات البحث

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي والبعدي لمجموعه واحدة نظراً لملاءمته

لطبيعة هذا البحث.

مجتمع وعينة البحث

تمثل مجتمع البحث في الطلاب ذوى السمنة المفرطة بمدارس المرحلة المتوسطة بدولة الكويت والذين

تم حصرهم من خلال دراسة استكشافية قام بها الباحث وقد بلغ عددهم (٢٨) طالب وفق تصنيف مؤشر كتلة

الجسم BMI ، وقد تم اختيار عدد ٧ طلاب منهم لإجراء الدراسة الاستطلاعية وتم استبعاد (٣) لعدم انتظامهم

فى البرنامج ، وعليه فقد استقرت عينة البحث التي جاءت بشكل عمدي محددة في عدد (١٨ طالب) من

طلاب المرحلة المتوسطة ، والجدول التالي يوضح توزيع المجتمع وعينة البحث

جدول (١) توزيع عينة البحث

المستبعدين	العينة الأساسية		العينة الاستطلاعية		مجتمع البحث
	نسبة مئوية	عدد	نسبة مئوية	عدد	
٣	٧٢%	١٨	٢٨%	٧	٢٨

يتضح من نتائج جدول (١) توزيع عينة البحث الاستطلاعيه والأساسيه .
شروط اختيار عينة البحث:

- أن يكونوا من ذوي السمنة المفرطة (≤ 40 كجم/م^٢).
- الموافقة الطوعية على المشاركة بتجربة البحث .
- الالتزام الكامل بالإرشادات الخاصة بالبرنامج التثقيفي.

تجانس عينة البحث

لإجراء عملية التجانس للعينة قام الباحث باستخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث في متغيرات السن والوزن والطول ومؤشر كتلة الجسم والسلوك الصحي ، كما يتضح من الجدولين التاليين.

جدول (٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات الأساسية (السن - الطول - الوزن مؤشر كتلة الجسم (BMI) لعينة البحث الكلية (ن=١٨)

متغيرات البحث	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	السنة	١٤,٢	١,٤٣	-٠,٧٦
الطول	السنتمتر	١٦٤,٩	٢,٤٧	-١,٨٢
الوزن	كيلو جرام	٩٦,٧	٤,٤٢	٠,٨٧٥
BMI مؤشر كتلة الجسم	كجم/م ^٢	٤٠,٠١	١,٢٥	٠,٨٥

يتضح من جدول رقم (٢) أن معاملات الإلتواء لأفراد عينة البحث التجريبيه قد انحصرت ما بين (+٣،-٣) في متغيرات (السن . الطول . الوزن . مؤشر كتلة الجسم) مما يدل على تجانس عينة البحث التجريبيه.

جدول (٣) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لكل من (السلوك الغذائى - السلوك الصحى - السلوك الرياضى) لعينة البحث الكلية (ن=١٨)

م	محاور السوك الصحى	الوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	معامل الألتواء
١	السلوك الصحى	٦,٠٥	٤,٢٨	-٠,٢٤٢
٢	السلوك الغذائى	٦,٤	٣,٤٥	-٠,٢٧٥
٣	السلوك الرياضى	٦,٩	٣,٢٨	-٠,٤,١

يتضح من جدول رقم (٢) أن معاملات الإلتواء لأفراد عينة البحث التجريبيه قد انحصرت ما بين (+٣،-٣) في متغيرات (السلوك الغذائى . السلوك الصحى . السلوك الرياضى) مما يدل على تجانس عينة البحث التجريبيه.

تصميم الأستمارة والهدف منها :

كان الهدف من الإستمارة هو التعرف على الوضع الراهن وعلى كم المعلومات والسلوكيات الصحية التى يكتسبها الأطفال فى هذه المرحلة السنية ومنها بناء البرنامج التثقيفى لتنمية الثقافة الصحية والسلوك الصحى للأطفال ذوى السمنة المفرطه من طلاب المرحلة المتوسطة بالكويت.

تحديد محاور الاستمارة :

قام الباحث بتصميم إستمارة أستبيان متضمنة (٣) محاور رئيسيه خاصه واستبعاد محورين من قبل الخبراء واشتملت على (٣٨) عبارة لم يستبعد منهم شئ والاستمارة النهائيه متضمنه الأتى :

- المحور الأول (السوك الغذائى) ويشمل على (١٣)عباره منها (٦) عبارات ايجابيه ، و (٧) عبارات سلبيه.
- المحور الثانى (السلوك الصحى - العادات الصحيه) ويشمل على (١٣)عباره منها (٧) عبارات ايجابيه ، و (٦) عبارات سلبيه.
- المحور الثالث (السلوك الرياضى) ويشمل على (١٢)عباره منها (٩) عبارات ايجابيه ، و (٣) عبارات سلبيه.

وتم بناء العبارات الخاصة بكل محور على حده ، بحيث تعبر العبارات عن الثقافة الصحية والسلوك الصحى والسلوك الرياضى للتلاميذ بالمرحلة المتوسطة من التعليم بدوله الكويت ، وتم ذلك بناءً على الأطلاع على الدراسات السابقة والمراجع والأصصال بشبكة المعلومات بالإضافة إلى الأسترشاد بأراء الخبراء فى مجال الصحة العامة والتربية الصحية والصحة الرياضية فى تصميم الاستمارة . مرفق (١ ، ٢ ، ٣) الدراسة الاستطلاعيه

قام الباحث باجراء دراسته استطلاعيه على عينه قوامها (٧) طلاب من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسيه، ثم قام الباحث باعادة تطبيق الإستبيان على نفس العينه بفارق زمنى مدته (١٥) يوم. واستهدفت الدراسة التعرف على :

- ١- مدى مناسبة صياغة العبارات لمستوى فهم العينة.
- ٢- التأكد من عدم وجود أى عبارات يصعب فهمها.
- ٣- تحديد زمن تطبيق الاستبيان.
- ٤- التعرف على أى صعوبات فى عملية التطبيق.
- ٥- إيجاد المعاملات العلمية للاستبيان (الصدق - الثبات).

ومن أهم نتائج الدراسة

- الاستبيان جاء مناسباً من حيث الصياغة واللغة المستخدمة ولم تظهر أى تعليقات شفهيّة أو تحريرية توحى بالغموض أو عدم الفهم.
- أظهرت الدراسة أن الاستبيان يستغرق زمناً يتراوح ما بين (١٠ : ١٥) ق وهو زمن قليل ولا يبعث على الملل.
- أظهرت الدراسة أنه لا توجد أى صعوبات فى التطبيق.

المعاملات العلمية للاستمارة

قام الباحث بحساب المعاملات العلميه للاستمارة على النحو التالى :

صدق المحتوى

قام الباحث بعرض الاستمارة على مجموعته من خبراء التربية الرياضيه والمتخصصين فى مجال الصحة والتغذية لابداء الرأى فى ملائمة الاستمارة لما وضعت من أجله ومعرفه مناسبه تلك العبارات للمحاور المنتسبه

اليها.

الصدق الذاتي

قام الباحث بإستخراج الصدق الذاتي وذلك للتأكد من مدى صلاحية وملائمة الاستمارة للتطبيق على عينة البحث وذلك عن طريق حساب الجذر التربيعي لثبات كل محور كما هو موضح من الجدول (٣)

ثانياً : الثبات

قام الباحث بحساب الثبات بطريقة تطبيق القياس ثم إعادة تطبيقه مرة أخرى بعد مدة (١٥) أيام وذلك خلال الفترة من ٢٤ / ١ / ٢٠١٦م وحتى ٧ / ٢ / ٢٠١٦م لعينة قوامها (٧) طالب لبيان ثبات الاستمارة. جدول (٤) معامل الارتباط والصدق الذاتي بين التطبيق الأول والثاني لإستمارة السلوك الصحي ن = ٧

م	المحاور	عدد العبارات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة الثبات	الصدق الذاتي
			س	ع±	س	ع±		
١	السلوك الغذائي	١٣	٣,٢١	٣,١٥	٣,١٨	٤,٠٥	٠,٩٧	٠,٩٨
٢	السلوك الصحي	١٣	٣,٥٦	٣,٤٩	٣,٩٩	٣,٥٦	٠,٩٦	٠,٩٧
٨	السلوك الرياضي	١٢	٢,٩٨	٢,١٤	٣,٢٨	٢,٣٤	٠,٩٤	٠,٩٦

يتضح من جدول رقم (٤) أن معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني تراوحت ما بين (٠,٩٤) ، (٠,٩٧) مما يدل على أن جميع محاور السلوك الصحي ذات معاملات ثبات عالية برنامج التثقيف الصحي

أشتمل برنامج التثقيف الصحي على (٢٤) وحدة زمن كل وحدة (٤٥) ق بواقع (٣) وحدات أسبوعياً وذلك لمدة شهرين وتم تطبيق البرنامج التثقيفي في الفترة من ٢٠ / ٣ / ٢٠١٦م الى ١٩ / ٥ / ٢٠١٦م الدراسة الأساسية

تم تطبيق البرنامج التثقيفي على عينة البحث التجريبي وذلك بدوله الكويت من خلال الآتي :

القياس القبلي

قام الباحث بإجراء القياس القبلي على عينة البحث الأساسية وذلك بتطبيق الاستمارة على عينة البحث وذلك خلال الفترة من ١٣ / ٣ / ٢٠١٦م وحتى ١٤ / ٣ / ٢٠١٦م .

تطبيق وتنفيذ البرنامج

- تم تطبيق برنامج التثقيف الصحي على عينة البحث والتي قوامها (١٨) طالب من طلاب المرحلة المتوسطة ذوى السمنه المفرطه بالكويت ، وذلك في الفترة من ٢٠ / ٣ / ٢٠١٦م وحتى ١٩ / ٥ / ٢٠١٦م .

وقد إستغرق تطبيق البرنامج (٨) اسبوعاً بواقع (٣) وحدات أسبوعياً (٢٤) وحدة لبرنامج التثقيف الصحي ، وكانت زمن الوحدة التدريبية للبرنامج التثقيفي (٤٥) دقيقة .مرفق (٤)

القياس البعدي

تم إجراء القياس البعدي لعينة البحث وذلك في الفترة من ٢٣ / ٥ / ٢٠١٦م الى ٢٤ / ٥ / ٢٠١٦م ، ثم قام الباحث بعد ذلك بتجميع هذه البيانات وتنظيمها وجدولتها لمعالجتها إحصائياً.

المعالجات الإحصائية :

تحقيقاً لأهداف وإجراءات البحث استعان الباحث بالحاسب الآلي في المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج S.P.S.S واستخدمت الأساليب الإحصائية التالية:

- النسبة المئوية.
- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط
- اختبار (ت)
- الجذر التربيعي

عرض ومناقشة النتائج

عرض نتائج الفرض الأول الذي ينص على : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في السلوك الصحي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية؟

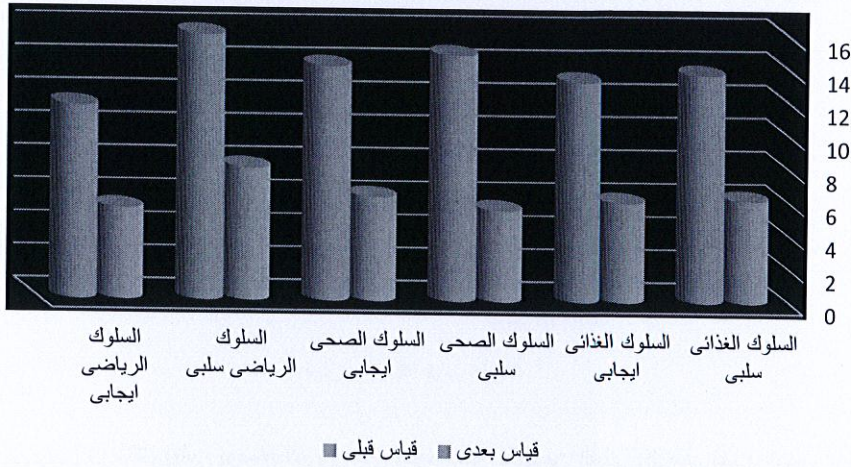
جدول رقم (٥) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في السلوك الصحي لعينة البحث التجريبية

نسبة التحسن	قيمه ت	الفروق بين المتوسطات	قياس بعدي		قياس قبلي		المحاور
			ع	س	ع	س	
١٢١,٣٣%	**١١,٢٥	٧,٥٥	٢,٨٥	١٣,٧١	٢,٠٣	٦,١٦	العبارات الايجابية (١, ٢, ٣, ٤, ٥, ٦, ٧, ٨, ٩, ١٠, ١١, ١٢, ١٣)
١١٤,٣٩%	**١٠,٥٨	٧,٢٨	٣,٩٨	١٣,٢٨	٣,٣٦	٦	العبارات السلبية (١, ٢, ٣, ٤, ٥, ٦, ٧, ٨, ٩, ١٠, ١١)
١٦٩,٦%	**١٣,٥٢	٧,٨٦	٣,٨٥	١٤,١٤	٤,٠٢	٦,٢٨	العبارات الايجابية (١, ٢, ٣, ٤, ٥, ٦, ٧, ٨, ٩, ١٠, ١١, ١٢)
١٢٥,١٥%	**٨,٥٥	٩,٣٣	٢,٧٧	١٤,٨٣	٢,٣٥	٥,٥	العبارات السلبية (١, ٢, ٣, ٤, ٥, ٦, ٧, ٨, ٩, ١٠, ١١)
١١٠%	**٩,٢٥	٦,١١	٤,١	١١,٦٦	٤,٧٨	٥,٥٥	العبارات الايجابية (١, ٢, ٣, ٤, ٥, ٦, ٧, ٨, ٩, ١٠, ١١, ١٢)
١٠٠%	**١٠,٣٦	٨	٥,٠٣	١٦	٤,٣	٨	العبارات السلبية (١, ٢, ٣, ٤, ٥, ٦, ٧, ٨, ٩, ١٠, ١١)

قيمه ت الجدوليه عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٢,١١

يتضح من الجدول رقم (٤) والخاص بالسلوك الصحي لعينة البحث التجريبية وجود فروق معنوية عند مستوى (٠,٠٥) للمجموعة التجريبية حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين (٨,٥٥ - ١٣,٥٢)، وتراوحت بنسبة التحسن ما بين (١٠٠% - ١٦٩,٦%) لصالح القياس البعدي.

السلوك الصحي



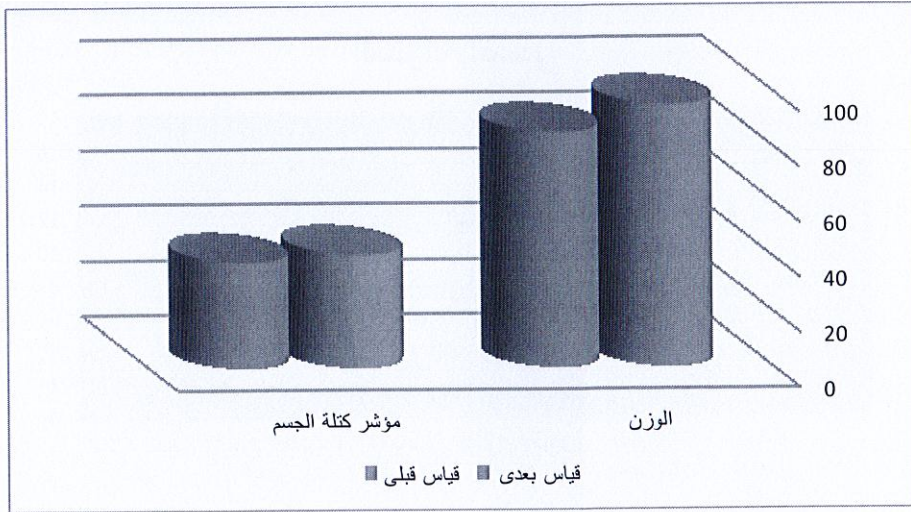
شكل بياني رقم (١) يوضح الفروق بين متوسطات القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات السلوك الصحي عرض نتائج الفرض الثاني والذي ينص على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي

والبعدي في وزن الجسم لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية؟
جدول (٦) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المكونات الجسمية لدى عينة البحث التجريبية

المتغيرات	قياس قبلي		قياس بعدي		الفروق بين المتوسطات	قيمه ت	نسبة التحسن
	ع	س	ع	س			
الوزن	٨,٣٣	٨٤,٨	٦,٢٨	٨٤,٨	٩,٩	*٤,٢٥	%٩,٥٩
مؤشر كتلة الجسم BMI	١,٧٥	٣٨,١	٤,٧٨	٣٨,١	٢,٧	*٣,٢٦	%٦,٦١

قيمه ت الجدوليه عند مستوى دلالة $0,05 = 2,11$

يتضح من جدول (٥) وجود فرق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية حيث كانت قيمة ت (٤,٢٥) في قياس الوزن ، و (٣,٢٦) في قياس مؤشر كتلة الجسم وهي أكبر من قيمة ت الجدوليه التي تبلغ (٢,١١) مما يدل على وجود فروق داله إحصائيا بين متوسطات القياس القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي.



شكل بياني رقم (٢) شكل بياني يوضح الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لعينه البحث التجريبيه

مناقشة النتائج

مناقشة نتائج الفرض الاول والذي ينص على توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في السلوك لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية؟

من خلال عرض نتائج جدول رقم (٥) وشكل بياني رقم (١) يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند معنوية (٠,٠٥) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في السلوك الصحي بعد تطبيق البرنامج التثقيفي يوضح جدول (٧) حيث بلغت قيمه (ت) المحسوبة (١١,٢٥) للعبارات الايجابية وبنسبه تحسن (١٢١,٣٣%) ، وبلغت قيمه ت للعبارات السلبيه (١٠,٥٨) وبنسبه تحسن (١١٤,٣٩%) في متغير السلوك الغذائى ، بينما بلغت قيمه ت المحسوبه للعبارات الايجابيه (١٣,٥٢) وبنسبه تحسن (١٦٩,٦) ، وقيمة ت للعبارات السلبيه (٨,٥٥) وبنسبه تحسن (١٢٥,١٥%) في متغير السوك الصحي، بينما بلغت قيمة ت للعبارات الإيجابية (٩,٢٥) وبنسبه تحسن (١١٠%) وبلغت قيمة ت للعبارات السلبيه (١٠,٣٦) وبنسبه تحسن (١٠٠%) في متغير السلوك الرياضى مما يدل على وجود فروق داله إحصائيا بين متوسطات القياس القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحث التحسن فى السلوك الصحى لعينة البحث التجريبيه الى تطبيق البرنامج التثقيفى الصحى لما له من أثر واضح على تغيير بعض العادات السلبيه الى عادات ايجابيه تسهم فى تغيير سلوك الافراد وتعديل اتجاهاتهم.

ويتفق ذلك مع دراسة محمد مسعود ٢٠١١م (١٢) إلى أن التربية الصحية تهدف إلى تزويد أفراد المجتمع بالمعلومات والأرشادات الصحية والتي تتعلق بصحتهم وذلك بهدف التأثير الفعال على معلوماتهم وأتجاهاتهم والعمل على تعديل وتطوير سلوكهم الصحى .

ويتفق ذلك مع دراسته كل من أميرة خطاب ٢٠٠٨ م (٤)، وهلين اوشانا ٢٠١٤ م (١٤) الى أن تطبيق

برامج التنقيف الصحي أدت الى وجود فروق ذات دلالة احصائية على السلوك الصحي لدى عينة البحث التجريبيه .

كما يشير سنج Singh ٢٠٠٣ م (١٧) إلى أن الوعي والسلوك الصحي لدى الطلاب يتأثر ويزداد بمرور الفترات الزمنية حيث تزداد المعلومات والدوافع والمهارات السلوكية المكتسبة مما يؤثر على الوعي والسلوك الصحي .

ويعزو الباحث هذا التحسن في محاور السلوك الصحي إلى التأثير الأيجابي للبرنامج التنقيفي الصحي الموضوع ، حيث أن البرنامج قد تناول العديد من المعلومات الصحية التي تتعلق بموضوع الغذاء وأهميته وعلاقتها بزيادة الوزن وموضوع السمنة واضرارها وموضوع الرياضة وأهميتها في انقاص الوزن ، الأمر الذي أدى إلى تحسن في المعلومات الصحية لكل افراد البحث .

حيث يشير رضوان محمد رضوان ٢٠٠٣ (٨) الى أن الثقافة الصحية هي الخطوة الأولى في تصحيح السلوكيات والعادات الصحية ، حيث أن الخطوة الأولى لتصحيح السلوكيات والعادات هي نشر المعرفة في إعطاء المعلومات الصحية ولكن قد تنسى إذا لم توضع موضع الممارسة الفعلية فالأرشاد وحده لا يكفي ، بل المهم الممارسة الفعلية فإذا أقتنع الفرد بالمعلومة من رغبة فإنها تتحول إلى سلوك ومنها إلى عادة .

كما يذكر مسعود غرابه ١٩٩٩ م (١٢) إلى ضرورة الأهتمام بإعداد برامج للتوعية الصحية والبيئية لجميع مراحل التعليم بداية من التعليم الابتدائي وحتى نهاية التعليم الجامعي وخاصة التي تخرج معلم لما له من دور فعال في نشر الوعي الصحي والبيئي في المؤسسات التعليمية في أماكن متعددة من المجتمع .

وبذلك يتحقق الفرض الأول والذي ينص على : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في السلوك الصحي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية؟

مناقشة نتائج الفرض الثاني

والذي ينص على : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في وزن الجسم لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية؟

من خلال عرض نتائج جدول رقم (٦) وشكل بياني رقم (١) يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند معنوية (٠,٠٥) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية على انقاص الوزن حيث بلغ الفرق بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي في وزن الجسم (٩,٩) كجم بنسبة تحسن (٩,٥٩%) لصالح القياس البعدي ، وبلغ الفرق بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي في مؤشر كتلة الجسم (٢,٧) . وبنسبة تحسن (٦,٦١%)

ويرجع الباحث التحسن في وزن الجسم لعينة البحث التجريبيه الى تطبيق البرنامج التنقيفي الصحي لما له من أثر واضح في انقاص الوزن لدى عينة البحث التجريبيه.

حيث ان بعض العادات الغذائية السيئه قد تكون سبب مباشر لحدوث السمنة واقلاع الفرد عنها قد يكون مؤشر كبير لإنقاص الوزن لدى الافراد ذوي السمنة المفرطة.

حيث يشير كلايدن **Claudine** ١٩٩٨م (١٥) إلى أن قلة الحركة وعدم ممارسة الرياضة والعادات الغذائية السيئة ، والتي قد تسبب السمنة وزيادة كتلة الجسم خاصة لدى الأطفال لها أثارها السلبية التي تؤدي إلى مشاكل صحية وزيادة في الوزن .

ويرى الباحث ان العمل على تغيير سلوك وعادات الافراد السيئه والخاطئه وتكوين اتجاهات ايجابية نحو ممارسة الرياضة واتباع سلوكيات غذائية وصحية سليمة لها تأثير ايجابي على الحد من السمنة وانقاص الوزن وفى هذا الصدد يشير بهاء الدين سلامه ٢٠٠١م (٥) الى أن من العوامل المسببة للسمنة هي عوامل سلوكية مرتبطة بالأفراط فى أطعمة الطاقة العالية مع الفروق من ممارسة النشاط البدنى مما يتطلب تدخلاً مبكراً فى تعديل أسلوب الحياة المؤثرة على ضبط الوزن .

كما يذكر دين ميلر ، وسوزان ك. **Dean, F miller, Susan k** ١٩٩٢م (١٦) إلى أن العادات الغذائية سواء كانت الإيجابية أو السلبية تتشكل فى مرحلة الطفولة ويرجع أكتساب العادات الغذائية السيئة مثل تناول الوجبات الخفيفة أمام التلفزيون يؤدي إلى السمنة المفرطة وأهمية الدور الأيجابي الذى يقوم به المدرس فى تنمية الاتجاهات الأيجابية للتلاميذ وذلك فيما يتعلق بالتوازن الحسن للوجبات الغذائية . وبذلك يتحقق الفرض الثانى والذى ينص على : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي فى وزن الجسم لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية؟

المراجع

اولا : المراجع العربي

١. ابوالعلا عبدالفتاح ، احمد نصر الدين : " فسيولوجيا اللياقة البدنيه " ، دار الفكر العربى - القاهرة ٢٠٠٣ م
٢. احمد عبدالسلام ، عاصم صابر راشد : "أثر برنامج فى التربية الصحيه على اكتساب الثقافه الصحيه لتلاميذ المرحله الابتدائيه " ، مجله أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضيه جامعه اسيوط ، العدد الخامس عشر ، الجزء الثانى ، نوفمبر ٢٠٠٣ م
٣. أحمد نصر الدين سيد : " نظريات وتطبيقات فسيولوجيا الرياضة " ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربى - جمهورية مصر العربية ٢٠٠٣ م.
٤. أميرة محمد خطاب : " تأثير برنامج تثقيف صحى باستخدام الحاسب الألى لتحسين السلوك الصحى لاطفال مؤسسسه (s.os) للايتام بالغريبه " رساله ماجستير غير منشوره ، كليه التربية الرياضيه ، جامعه طنطا ، ٢٠٠٨ م
٥. بهاء الدين سلامه : " الجوانب الصحيه فى التربية الرياضيه " دار الفكر العربى ، القاهرة ٢٠٠٢ م
٦. بهاء الدين سلامه : " الصحة الشخصية والتربية الصحيه " دار الكتاب الحديث ، ٢٠١١ م
٧. حامد عبدالسلام زهران : " الصحة الرياضيه والمحددات الفسيولوجيه للنشاط الرياضى " ، دار الفكر العربى القاهرة ٢٠٠٢ م
٨. رضوان محمد رضوان : " الصحة الشخصية للرياضى " ، مكتبة رشيد ، الزقازيق ، ٢٠٠٣ م
٩. سمعية خليل محمد: " التربية الصحية للرياضين " ، كليه التربية الرياضيه ، جامعة بغداد ٢٠٠٦ م.
١٠. سليمان احمد حجر ، محمد السيد الأمين : " الأسس العامه للصحة والتربية الصحيه ، مكتبه الغد ، القاهرة ، ٢٠٠٢ م
١١. عبدالحميد الشاعر ، صلاح محمد ابوالرب ، عروبه احمد موسى ، عصام حسين الصفدلى : " الصحة والسلامه العامه " ، دار البازورى للنشر والتوزيع - عمان - الاردن ، ٢٠٠٥ م
١٢. محمد مسعود ابراهيم : تأثير برنامج تأهيل وتثقيف وفقا لنموذج استرشادى على الحاله الوظيفيه والبدنيه والصحيه للاطفال زاندى الوزن من سن ١٠-١٢ سنه ، رساله دكتوراه غير منشوره ، كليه التربية الرياضيه للبنين ، جامعة الاسكندريه ٢٠٠٩ م.
١٢. مسعود كمال غرابية : " خطة مقترحة للتربية البيئية لطلاب كليات المعلمين لأكسابهم معايير سلوكية إيجابية نحو صحة البيئة " مجلة بحوث التربية الرياضية - الزقازيق - ١٩٩٩ م
١٣. نادية رشاد : " التربية الصحيه والادمان " منشأه المعارف ، الطبعة الثانيه ، الاسكندريه ١٩٩٦ م.
١٤. هيلين اوشانا اونويا : " تأثير برنامج تثقيف صحى باستخدام الوسائط المتعدده على السوك الصحى لتلاميذ المرحله السنيه من ٩-١٢ سنه ٢٠١٤ " رساله ماجستير غير منشوره -

كلية التربية الرياضية - جامعه الاسيكندييه ٢٠١٤م

اولا : المراجع الاجنبية

- 15- Claudine Shgerrill : Adapted Physical Activity Recreation and Sport cross Disiplinare and Lifespon Library of congress catalog, card number 96- 854 , fifth ,
edition 1998
- 16 - Dean , F Miller , Susan ., K., I Health . education in the Elementary School W.C.B.,
Brawn , Publishers 1992.
- 17- Singh , S. : Study of the effect of Information Motivation and Behavioral Skills (IBN)
intervention . Motivation in changing aids risk behaviour in female University Students
euids care, 2003
- 18-Vivianh.Heyward: Advanced Fitness Assessment Exercise prescription, Human
Kinetics, 3rd ed 2000
- 19- WHO expert consultation(2004): Appropriate body-mass index for Asian populations
.and its implications for policy and intervention strategies. The Lancet,;
- 20- Williams m : exercise physiology , energy nutrition and human performance
altars kluar company 2002.