

فاعلية برنامج قائم علي مسرح العرائس في تنمية الوعي الغذائي والصحي لدي طفل الروضة

"The effectiveness of a puppet theater-based program
in developing nutritional and health awareness
among a kinder garten child "

إعداد

د/ شيماء عبد الفتاح عبد الحميد

أ.د/ عوض عبد التواب محمود

مدرس مناهج وبرامج أدب الطفل

أستاذ ورئيس قسم علوم وتكنولوجيا الأغذية

بكلية التربية للطفولة المبكرة

بكلية الزراعة

جامعة الفيوم

جامعة الفيوم

الباحثة. بنان ناصر سيد على

المعيدة بقسم العلوم الأساسية

بكلية التربية للطفولة المبكرة

جامعة الفيوم

المقدمة

تعتبر مرحلة الطفولة المبكرة من أهم المراحل في حياة الإنسان، حيث تعتبر الركيزة الأولى لبناء الشخصية ، فيجب أن توجه لها كل العناية والإهتمام بإعتبارها الأساس الذي يقوم عليه بناء المجتمع المتماسك ، فالطفل ثروة قومية تسعى جميع الامم والشعوب في إستثمار هذه الثروة إستثماراً فعالاً للوصول إلى التقدم والنهضة ، ويأتى العقد الثانى لحماية الطفل المصرى ورعايته (2010 – 2000) ليؤكد حرص الدولة على مواصلة النهوض بالطفولة والامومة فالاطفال يمثلون %20 من سكان المجتمعات العربية ، وهذا التقدم لا يتم إلا من خلال الإهتمام بتربيته الطفل وإرشاده والإرتقاء بقدراته الجسمية والحركية والصحية والنفسية والعقلية والاجتماعية حيث أن

بقاءه ونمائه منعماً بصحة جسدية ونفسية جيدة هي الأسس التي تقوم عليها الكرامة الانسانية وحقوق الإنسان. (الامم المتحدة لحقوق الإنسان ٢٠١٢، ٣)

والغذاء والصحة من أهم جوانب النمو اللازمة لإستمرار حياة الطفل حيث أن الصحة الجيدة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالغذاء السليم فبدونهما لا يستطيع الطفل ان ينمو بشكل منتظم ولا يمكن أن يتمتع بحياه سعيده او التعلم بشكل جيد ، وبما أن الطفولة مرحلة لا نظير لها في نمو الطفل وهيا ايضاً الفتره التي يمكن أن يصاب فيها بمشاكل صحية خطيره نتيجة سوء التغذية والإصابة بالأمراض التي يمكن أن تترك رواسب تبقى أثارها في مراحل العمر التالية ،لهذا فإنه من الضروري أن يقدم للطفل توعية غذائية وصحية مستمرة تصل إليه من الامهات اولاً ثم من معلمة الروضة الواعية بمسؤولياتها تجاه الطفل ثانياً خاصة وأن الوعي الغذائي والصحي لديه يشوبه النقص والقصور .

وقد أكدت الدراسات الآتية على أهمية الوعي الغذائي والصحي بالنسبه للطفل حيث أشار كل من(ناهد على ٢٠٠٨) و(جيهان الشماخ ٢٠١٥) إلى أهميه أن يكون لدى الأفراد الوعي الغذائي السليم وذلك بالتعرف على العناصر الغذائية وأهميتها ومصادرها والسرعات الحرارية اللازمة منها لكل مرحلة من مراحل العمر ولا يقف أثر التغذية عند الحد الوقاية من المرض ولكنة يتعدى ذلك إلى مساعدة الفرد على تعلم العادات الغذائية السليمة ، فالتغذية الصحيحة لها أكبر الأثر على صحة الأطفال وإهمال الغذاء الصحي وقلة الوعي به قد يؤدي إلى مشكلات صحية في كل مراحل العمر المختلفة، ومن هذا المنطلق يتضح أهمية تنميه هذا الجانب من الوعي .

ومن أهم الطرق الجاذبة لطفل الروضة التي يمكن إستخدامها لتنمية الوعي الغذائي والصحي لديه هو مسرح العرائس ، حيث يمكن توظيفه لكونه أحد أهم الوسائل المثيرة والفعالة التي تمد الطفل بالمعلومات والمهارات والاتجاهات التي تريد المعلمة تقديمها إليه ، (فرماوى محمد، ٢٥٦، ١٩٩٩، ٢٥٧) والمسرح التربوي يعمل كوسيط ووسيلة تعليمية ، وأيضاً وسيط علاجي يمكن الإستفادة بتقنياته في تعديل

السلوك (كمال الدين حسين ٢٠١٥،٥-٦) وبما أن من أهم خصائص نمو الطفل في هذه المرحلة ميله وحببه الشديد إلى اللعب الإيهامي والتمثيلي يتضح ضرورة الإستعانة بمسرح العرائس لإشباع ميوله ورغباته وحاجاته النفسية والروضة مكان للعب وليست مكاناً للتعليم بالطرق التقليدية لأن في هذا إغفالاً لطبيعة الطفل وخصائص نموه ، وتوضح الدراسات الآتية : (مى محمد عبد الرزاق ٢٠١٩) (ميلودي محمد سعد ٢٠١٩) (ياسمين أحمد حسن ٢٠٠٩) (زينب محمد عبد المنعم ٢٠٠٠) أهميه مسرح العرائس في كونه من أهم الوسائل التربوية والتدريسية الراقية والمؤثرة في الأطفال وأيضاً كوسيلة علاجية فالطفل في الحياة اليومية يحتاج إلى بعض التخفيف من القلق الذى ينشأ من القيود التى تقرضها البيئة عليه ، فهو يساعده على التعبير عن إنفعالاته وعلى التخلص من الطاقة المخزونة لديه بطريقة تتال إستحسان المجتمع ورضاه وتوصيل العديد من المفاهيم والقيم المختلفه منها المفاهيم الصحية ، ودوره في تنمية الجانب الإنفعالي والإجتماعى لدى الطفل وتعلم مهارات إجتماعية متمثلة في إدراك مشاعر الآخرين ، التعاون ، التواصل مع الآخرين ، التعاطف ، والمشاركة .

ومن هنا تأتى أهمية توظيف وإستخدام مسرح العرائس التى تساعد بطريقة فعالة في تحقيق أهداف عديده قد يصعب تحقيقها من خلال الطرق التقليدية الأخرى التى لا تزال مسيطره على أليات تنفيذ برامج رياض الاطفال فى الواقع الميدانى.

مشكله البحث

يعتبر نقص التغذية والنقص فى المغذيات الدقيقه وفرط التغذية هى أبعاد شتى لسوء التغذية التى يتعين معالجتها فنقص التغذية هو السبب الرئيسى لوفاه (2,6) مليون طفل كل عام.

(تقرير الامم المتحده لحقوق الانسان ٢٠١٢، ١٢)

ولاحظت الباحثة فى الواقع الميدانى قلة الأنشطة المقدمة للطفل لتنمية هذا الجانب من الوعى ومن جانب آخر ميل الاطفال وحبهم الشديد إلى تناول الأغذية والأطعمة والمشروبات غير الصحية ذات الطاقه العاليه والقيمة الغذائية المنخفضة

مثل الشيبسى والمياه الغازية والحلويات والشوكولاتة ذات الألوان الصناعية والعصائر الصناعية وابتعاد الأطفال عن تناول السنتدويتشات المعده فى المنزل أو إلقائها فى سلة المهملات أو إفسادها بالماء للتحجج بأنها أطعمة غير صالحه للأكل والشكوى المستمره للمعلمة بعدم الإقبال على بعض الأطعمة والأصناف وإنتشار بعض الحالات المرضية مثل النحافة أو السمنة نتيجة سوء تناول وإختيار الطعام كما تسعى بعض الأمهات العاملات إلى شراء وتقديم الوجبات السريعة او إعطاءه مصروف مالى ينفقة الطفل على شراء الأطعمة والأغذية غير الصحية والمشروبات الغازية و فى حالة تقديم سنتدويتشات معده فى المنزل تهمل إعطاء الاطفال ثمرة فواكه او خضراوات وممارسة الأطفال السلوكيات الغذائية غير السليمة أثناء تناول الطعام مثل عدم غسل اليدين قبل تناول الطعام وعدم المضغ الجيد للطعام.

وفى ضوء ما سبق نشأت فكره البحث وهى إعداد برنامج لتنمية الوعى الغذائى والصحى لطفل الروضة . ويقوم هذا البرنامج على أحد الطرق الفعالة والجاذبة لطفل الروضة ألا وهى مسرح العرائس .

وتتضح مشكله البحث فى التساؤل الآتى :

- ما مدى فاعلية برنامج قائم على مسرح العرائس فى تنمية الوعى الغذائى الصحى لدى طفل الروضة؟

أهداف البحث

- الكشف عن فاعلية البرنامج القائم على مسرح العرائس فى تنمية الوعى الغذائى والصحى لدى طفل الروضة .

أهمية البحث

تكمن أهمية البحث فى النواحي التالية:

أولاً : الأهمية النظرية:

- مساعده المهتمين بالطفولة والقائمين على تنفيذ البرامج الصحية بضروره تنمية الوعى الغذائى والصحى لطفل الروضة.
- تقديم برنامج قائم على مسرح العرائس لكيفية معالجه القضايا الغذائيه والصحية لطفل الروضة .

ثانياً : الأهمية التطبيقية:

- إعداد وتقديم برنامج قائم على مسرح العرائس لتنمية الوعى الغذائى والصحى لطفل الروضة مع إمكانية تعميم تطبيق هذا البرنامج.

فروض البحث

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات افراد العينة فى مقياس الوعى الغذائى والصحى قبلياً وبعدياً لصالح القياس البعدى .
- لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أطفال المجموعة التجريبية فى التطبيقين البعدي والتتبعي لمقياس الوعى الغذائى والصحى.

منهج البحث

المنهج شبه التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحده المجموعة التجريبية (وبإتباع القياسين القبلى والبعدى) .

حدود البحث

أولاً :الحدود المكانية : تطبيق البحث على عينه ممثلة من أطفال الروضة المستوى الثانى فى مدرسة الشهيده جاسمين شريف زيادة للتعليم الاساسى.

ثانياً: الحدود البشرية : تطبيق البحث على عينه من عمر (5-6) سنوات في مدرسة الشهيد جاسمين شريف زيادة للتعليم الاساسى .

ثالثاً: الحدود الزمنية : تطبيق البرنامج خلال فتره ٦ اسابيع.

مصطلحات البحث

أولاً : تعريف البرنامج:

وتحدد الباحثه تعريف البرنامج إجرائياً : بأنه مجموعة المسرحيات التى تقدم للطفل ذات صبغة درامية لتنمية الوعى الغذائى والصحى لدى طفل الروضة .

ثانياً : مسرح العرائس :

عرفتها ناهد محمد شعبان (٢٠٠٨):

هو ذلك المسرح العرائسى الذى يقوم بعملية التوجيه للأطفال نحو اكتسابهم لمجموعة من الخبرات ، والمعارف ، والمهارات ، والأفكار الثقافية ، والأدبية ، والفنية ، والعلمية ، لتساعدهم على تنمية الحس الجمالى ، والخلقى ، والفنى ، لبناء شخصية إنسانية متكاملة ومتزنة . (ناهد محمد شعبان ، ٢٠٠٨ ، ٢١).

ثالثاً : الوعى الغذائى والصحى:

وتعرفها الباحثه إجرائياً:

بأنه تكامل معرفى وجدانى منظم يودى إلى جملة من السلوكيات والأداءات الصحية والغذائية السليمة ويقاس بالدرجة التى يحصل عليها الطفل فى مقياس الوعى الغذائى والصحى.

أدوات البحث

- مقياس الوعى الغذائى والصحى لدى طفل الروضة . (إعداد الباحثة)
- البرنامج القائم على مسرح العرائس لتنمية الوعى الغذائى والصحى لطفل الروضة.(إعداد الباحثة)

- اختبار رسم الرجل لجود انف - هاريس تقنين فاطمة حنفى ١٩٨٣ .

إجراءات البحث

- الإطلاع على الدراسات العربية والأجنبية التى تناولت مسرح العرائس والدراسات التى تناولت أهمية تنمية الوعى الغذائى والصحى ومن ثم تمكنت الباحثه:
- تحديد المعلومات الغذائية والصحية المناسبة اللازمة لتنمية الوعى الغذائى والصحى لديه.
- تحديد الملامح الاساسية لمقياس المعلومات الغذائية والصحية.
- تحديد الملامح الاساسية للبرنامج القائم على مسرح العرائس .
- العرض على السادة المحكمين وإجراء التعديلات اللازمة .
- إجراء التجربة الإستطلاعية ومن ثم حساب المعاملات الإحصائية للمقياس.
- إختيار وتحديد عينة البحثمن اطفال الروضة بمحافظة الفيوم.
- تطبيق أدوات البحث قليباً.
- تطبيق البرنامج على المجموعه التجريبية .
- تطبيق أدوات البحث بعدياً.
- تطبيق ادوات البحث تتبعياً.
- تحليل البيانات والمعالجات الاحصائية.
- تقديم التوصيات والمقترحات وملخص البحثباللغتين العربية والأجنبية .

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً المحور الأول : مسرح العرائس: عرف الفن العرائسى منذ القدم فى حضارة اليونان والحضارة الهندية القديمة فضلاً على حضارة قدماء المصريين وذلك لما له من ارتباط بالمعتقدات الدينية وثقافات تلك الأمم ويؤكد (شارل ملينن) أن قدماء المصريين أول من توصلوا إلى فن العرائس فى القرن الخامس قبل الميلاد وكانت هناك مفصلات للأذرع والسيقان والوسط حيث يمكن للعروسة التغيير والحركة والمرونة وقد وجدت رسوماً للعرائس على المقابر الفرعونية وقد عرف فن العرائس كذلك عند العرب القدماء فله إشارات فى شعر امرئ القيس وفى شعر المتنبى وكانت العرائس فى جل تلك الحضارات إما تستخدم لغاية رمزية فتقدم بواسطتها أعمالاً مضمونها مناهض للظلم والاستبداد وهى بذلك تعرض للكبار دون الأطفال أو تأتى للتسلية والإضحاك فتقدم للأطفال . (سيد على ، مريم محمود ، ٢٠١٧ ، (٣٥)

المقصود بمسرح العرائس :

هو ذلك المسرح العرائسى الذى يقوم بعملية التوجيه للأطفال نحو اكتسابهم لمجموعة من الخبرات ، والمعارف ، والمهارات ، والأفكار الثقافية ، والأدبية ، والفنية، والعلمية ، لتساعدهم على تنمية الحس الجمالى ، والخلقى ، والفنى ، لبناء شخصية إنسانية متكاملة ومنتزعة . (ناهد محمد شعبان ، ٢٠٠٨ ، ٢١).

وظيفة مسرح العرائس :

تهتم الوظيفة التأثيرية لمسرح العرائس بتصدير الأحداث فى شكل حماسى بما يتوافق مع أحداث الحكاية المناسبة للأطفال عبر حركات وقفزات وتسابق للعرائس على المسرح ، وكتب حوار الدراما فيها كتاب تخصصوا فى التأليف لمسرح الطفل ، وعارفون بقضايا علم النفس وأساليب التأثير ، هذا التعاون الفنى فى مسرح العرائس بين المؤلفين والفنانين محركى العرائس الخشبية يرتبط ارتباطاً وثيقاً بتصميم شكل العروسة ليكون ملائماً ومناسباً لمواصفات الشخصية العرائسية ، إضافة إلى مزيج من تنوع أساليب التصميم ، حيث يظهر التصميم المبالغ فى وجه العروسة

وتقاسيم الوجه وفي بنية الجسم على هيئة جروتسيكة تتميز بأشكال بشرية وحيوانية غريبة أو خيالية أو على نحو بشع أو مضحك ، متمسك بالإحالة أو البشاعة ، أو على صورة مغايرة لكل ما هو طبيعي أو نموذجي أو متوقع بما يحقق مفارقة مضحكة أو غريبة شاذة ، مثل عين واسعة للعروسة المتلصصة ، أذن كاريكاتيرية ضخمة للعرائس المتصنعة على عباد الله ، أو يد طويلة لذوى الذراع الطولى من الشخصيات العرائسية ، وهكذا.... (زينب محمد عبد المنعم ٢٠٠٧ ، ١٥٤)

المسرح وخصائص المرحلة العمرية للطفل :

مما لا شك فيه أن هناك ارتباطاً وثيقاً بين الأدب والطفل عبر مراحل عمره المختلفة ، وفي ضوء الدراسات الخاصة بنمو الأطفال قدم لنا علماء النفس والتربية تقسيمات عديدة لمراحل النمو ، لكل مرحلة منها خصائص معينة تميز الأطفال من النواحي النفسية بصفة عامة ، والعقلية والوجدانية بصفة خاصة ويمكن النظر إلى تقسيمات مراحل حياة الطفل من وجهة النظر الأدبية فى المراحل الآتية :

- ١- مرحلة الواقعية والخيال المحدود : تشمل الأطفال أعمارهم بين ثلاث إلى خمس سنوات .
- ٢- مرحلة الخيال المنطلق : وتشمل الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ست إلى ثمانى سنوات .
- ٣- مرحلة الطفولة : وتشمل الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ثمانى أو تسع سنوات إلى اثنتى عشرة سنة .
- ٤- المرحلة المثالية : وتشمل الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين اثنتى عشرة سنة إلى خمس عشرة سنة.

وما يهمنا فى هذا المقام هو المرحلة العمرية ، " الواقعية والخيال المحدود " وتشمل الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ثلاث إلى خمس سنوات :

إن الطفل فى هذه المرحلة لا يستطيع أن يستوعب مسرحية بشرية لما فيها من لغة قد يصعب عليه فهمها ، وذلك لأن إدراكه لم يبلغ النضج الكافى لمتابعة مسرحية حوارية بينما يمكنه أن يرى مسرحية عرائس ، تدور فى عالم الحيوانات

والطيور فى أشكال جذابة ، قليلة الحوار ، تعتمد على الحركة اعتماداً أساسياً . ويمكن إجمال الشروط والخصائص التى ينبغى توافرها فى العروض المسرحية المخصصة للأطفال فى الآتى :

- ١- ملاءمة العمل المسرحى (نصاً وتمثيلاً وإخراجاً) لسن الطفل .
- ٢- أن ينطوى مضمون المسرحية وأهداف النص على أبعاد اجتماعية وتربوية تتفق مع طموحات المجتمع وأهدافه.
- ٣- عدم إخضاع الطفل من خلال العروض المسرحية للتجريب والرغبات الخاصة بالراشدين .
- ٤- توافر عنصر الجاذبية والتشويق فى العمل المسرحى والابتعاد عن أساليب الوعظ والارشاد والتلقين .
- ٥- مراعاة مراحل نمو الخيال عند الطفل . (محمد السيد ، نجلاء محمد ٢٠١١ ، ٩٧ - ١٠١)، (شبل بدران ، ٢٠١٦ ، ١١٤)

أهمية مسرح العرائس فى تعليم الصغار :

يعد مسرح العرائس إحدى أهم الوسائل التربوية الراقية والمؤثرة لأنه يخاطب حواس الطفل المختلفة بالإضافة إلى أنه إحدى أبرز وسائل الاتصال الجماهيرى الجماهيرى الفعالة فى مجال الطفولة . ويوظف مسرح العرائس للتنقيف الغذائى لطفل الروضة ولتوصيل بعض المعلومات الصحية له مثل:

- ضرورة حصول الجسم على الاحتياجات الغذائية بما تتضمنه من العناصر المختلفة التى ينبغى تزويد الجسم بها وهى (البروتينات - النشويات - الدهون - الماء وغيرها).
- تأكيد العادات الغذائية الصحية ومنها : وجبة الافطار ، والتنوع فى الغذاء ، وسلامة وصحة الغذاء والاثار السيئه للوجبات السريعة وأضرار الإحجام عن تناول أحد الأطعمة .

(زينب محمد عبد المنعم ، ٢٠٠٧، ١٥٦)

ويرى سعيد عبد المعز على أن أهمية العرائس تتضح فى تسليية الطفل وتعليمه ، وتنمية قدراته والتعبير عن ذاته ، ومعرفة الصواب من الخطأ ، ومدته بالمعلومات والمهارات والاتجاهات التى تريد المعلمة تقديمها إليه ، بالإضافة إلى إثراء الحصيلة اللغوية للطفل من خلال التفاعل اللفظى بين المعلمة والأطفال . (سعيد عبد المعز على ٢٠٠٩ ، ١٠٧) .

أهداف استخدام العرائس فى رياض الأطفال :

يمكن تحقيق بعض أهداف رياض الأطفال من خلال العرائس ، فمن الأهداف التى يمكن أن تتحقق من خلالها تنمية العادات الصحية مثل النظافة والنظام ، وتنمية بعض الإتجاهات الإيجابية مثل عمل الخير ومساعدة الفقراء واحترام الكبار وبر الوالدين ، مما ينعكس على شخصية الطفل . (فرماوى محمد فرماوى ١٩٩٩ ، ٢٥٧)

وتوضح بعض الدراسات : (مى محمد عبد الرازق ٢٠١٩) (ميلودى محمد سعد ٢٠١٩) (ياسمين أحمد حسن ٢٠٠٩) (زينب محمد عبد المنعم ٢٠٠٠) أهمية مسرح العرائس فى كونه من أهم الوسائل التربوية والتدريسية الراقية والمؤثرة فى الأطفال وأيضاً كوسيلة علاجية فالطفل فى الحياة اليومية يحتاج إلى بعض التخفيف من القلق الذى ينشأ من القيود التى تفرضها البيئة عليه ، فهو يساعده على التعبير عن إنفعالاته وعلى التخلص من الطاقة المخزونة لديه بطريقة تتال إستحسان المجتمع ورضاه وتوصيل العديد من المفاهيم والقيم المختلفه منها المفاهيم الصحية .

أنواع العرائس المسرحية :

مسرح العرائس يستخدم فى عروضه عدة أنواع من العرائس وقد أشار إليها "بيتر أرنوت" فى كتابه "مسرحيات بلا ممثلين" وقسمها إلى العرائس الآتية :

- ١- **العرائس القفازية** : وهى أبسط العرائس وأسهلها فى صنعها وتحريكها ، وأشكالها ، فلها رأس وأذرع مجوفة وجسم طويل يشبه كم الثوب ، والفنان الذى يحركها يدخل يده فى جسمها ويتحكم فى رأسها والذراعين بواسطة أصابعه .
 - ٢- **عرائس العصي** : وتمتاز هذه العرائس بجمالها وجلالها الأخاذ ، وتصنع من عصا توضع على قمتها مادة معينة بحيث تشكل رأس الدمية ، وترسم تقاطيع الوجه حسب الدور الذى تقوم به الدمية وتكسى العسا بقماش ويقوم الممثل بالقبض عليها وتحريكها بما يتناسب وأحداث القصة .
 - ٣- **عرائس الخيوط (الماريونت)** : وهى أكثر الأنماط إرضاءً للجمهور وأكثرها إستخداماً اليوم وهى عبارة عن أشكال متصلة أجزاؤها يتم التحكم فيها من أعلى بواسطة خيوط أو أسلاك يتراوح عددها من واحد إلى أربعين خيطاً وذلك حسب حجم العرائس نفسها ، أو ما تؤديه من حركات وهذا النوع يتطلب مهارة فى الصنع أكثر من الأنواع الأخرى .
 - ٤- **عرائس خيال الظل** : وهو فن أصيل وله أصول شرقية ، وأشكاله مسطحة تتحرك من وراء شاشة تسمح بدخول الضوء ومن ورائها يوضع مصباح فيرى الجمهور خيال من الناحية الأخرى من الشاشة.
- (عبد الفتاح نجلة ١٠٢، ٢٠١٠، ٢٠١٤ - ١٠٤)

وسوف تكفى الباحثة بإستخدام العرائس القفازية فى هذا البحث .

مواصفات مسرحية العرائس التى تقدم لطفل الروضة :

- ١- يجب أن تشبع المسرحية ميل الطفل إلى الخيال وتنميته.
- ٢- أن تجرى غى عالم الحيوانات والطيور والعرائس .
- ٣- أن تكون مبسطة واضحة تعتمد على المحسوسات.
- ٤- أن تتميز بالإثارة والتشويق والإبهار.
- ٥- أن تستخدم المسرحية الألوان الزاهية. (سمر محمد إبراهيم ، ٢٠١٦ ، ١٧)

ثانياً المحور الثاني : الوعي الغذائي والصحي :

مفهوم التغذية : هو علم وفن يشمل المعلومات والمعارف المرتبطة بالطعام الذي يتناوله الإنسان وكيف يتم هضمه وامتصاصه وتمثيله داخل الجسم نظراً لأن الطعام هو أساس النمو والبناء واستمرار النشاط والحياة للإنسان والمحافظة على بقائه واستمراره. (بهاء الدين إبراهيم سلامة ، وإبراهيم عبد الرازق، ٢٠١٠، ١١٧)

المقصود بالوعي الغذائي والصحي لطفل الروضة:

الوعي: لغوياً هو " الحفظ والتقدير والفهم وسلامة الإدراك".

والفرد الواعي هو المنتبه المدرك للأمور ولقضايا عصره ووعي فلان الحديث بمعنى حفظه وفهمه وقبله. (A dictionary of modern written Arabic, 1976: 1082) ، (المعجم العربي الأساسي، ١٩٨٩، ١٣٢١)، (المعجم الوسيط، ١٩٨٩، ١٠٤٤) (المحيط، ١٩٩٤، ١٣٥٤)، (لسان العرب، ١٩٩٩، ٣٤٨)، (النفيس، ٢٠٠٠، ٢٥٠٠).

الوعي الغذائي يقصد به: معرفة وفهم المعلومات الغذائية والقدرة على تطبيقها في الحياة اليومية بصورة مستمرة تكسبها شكل العادة وذلك في حدود الإمكانيات المتاحة. (عبد الرحمن قنديل، ٢٠٠٢، ١١)

مساعدة الأفراد على فهم واستيعاب الحقائق والمعلومات والمهارات المرتبطة بالغذاء والتغذية وتطبيقها في عمل الاختيارات الغذائية وإعداد الوجبات المناسبة وفقاً للاحتياجات الغذائية لكل فرد تبعاً للسن والجنس والحالة الصحية والنشاط القائم به، والعمل على تغيير وتصحيح العادات الخاطئة. (رضا عبد النبي، ٢٠٠٨، ١١).

الوعي الصحي يقصد به: عملية إعلامية هدفها حث الناس على تبني نمط حياة وممارسات صحية سليمة من أجل رفع المستوى الصحي للمجتمع، وتعريف الناس بأخطار الأمراض ، وإرشادهم إلى وسائل الوقاية منها ويستعان على ذلك بوسائل إعلام مختلفة . (احمد الكراني ، ٢٠٠٨ ، ١) .

أهداف الوعي الغذائي والصحي لدى طفل الروضة:

- ١- بيان العلاقة بين التغذية الجيدة وصحة الجسم وحسن نموه.
- ٢- تحسين الحالة الصحية لأفراد المجتمع.
- ٣- بذل الجهد والخبرة لإستمالة وإقناع الناس بفائدة الغذاء.
- ٤- تمكن أفراد المجتمع من الاعتياد على السلوكيات الصحية السليمة.
- ٥- تعليم الأفراد أن التغذية السليمة لا بد أن تراعي حاجات الجسم والمرحلة العمرية.
- ٦- الوقاية من الأمراض بشتى صورها.
- ٧- الحد من انتقال وانتشار الأمراض بين الأفراد.
- ٨- مساعدة الفرد على الحصول على الحاجات الغذائية من بديلات الغذاء في حالة محدودى الدخل.
- ٩- تعليم الأفراد التغذية في الصحة والمرض.
- ١٠- الحرص على جعل المحافظة على الصحة العامة والرقي بالمستوى الصحي مطلباً أساسياً.
- ١١- تعريف وتشجيع الأفراد على تطوير الخدمات الصحية والتعاون من أجل نجاح هذه المشروعات.
- ١٢- تعليم الأفراد طرق إعداد الطعام بصورة تحافظ على العناصر الغذائية.
- ١٣- تدريب الأفراد على حسن اختيار الغذاء والطريقة السليمة لتخطيط الوجبات اليومية بحيث تكون متنوعة لتشمل كل احتياجاته من الغذاء.
- ١٤- الحرص على الحد من النفقات الطبية نتيجة ارتفاع الوعي الصحي.

- ١٥- القضاء على العادات الغذائية الضارة التي تفسد الهضم والامتصاص حيث إن نشأة الصغار مع الكبار تساعد في أن ينقل الصغار عن الكبار بعض العادات الغذائية أي أنهم يتأثرون بالبيئة أو الأسرة التي يعيشون فيها.
- ١٦- التنبيه على بعض الأغذية المفيدة التي تمد الفرد بالفيتامينات والأملاح المعدنية اللازمة للجسم.
- ١٧- مساعدة الفرد على تغيير غذائه لما هو أفضل والافتتاح بالتعديل وغرس العادات الحسنة.
- ١٨- رفع جودة الحياة اليومية وتحسينها للفرد والمجتمع. (ناهد محمد شعبان، ٢٠٠٨، ١١٧)

<http://repository.taibahu.edu.sa/123456789/17541>

أهمية الوعي الغذائي والصحي لطفل الروضة

تتمية الوعي الغذائي أمر غاية في الأهمية للأطفال لأن جودة الغذاء الذي يتناولونه يؤثر على نموهم وتطورهم والاتجاهات الإيجابية الخاصة بالتغذية التي تنمي في السنوات الأولى تؤثر على اختيار الطفل للطعام وبالتالي حالته الغذائية طوال حياته. (ناهد محمد شعبان، ٢٠٠٨، ١١٨)

النظام الغذائي الصحي شديد الأهمية لأجسامنا وهو يؤدي العديد من الوظائف اللازمة لنمو الجسم ويخطئ الكثيرون في فهم مصطلح الغذاء الصحي بإعتباره الغذاء الذي يساعد على فقد الوزن ويؤدي هذا إلى إتباع أنظمة غذائية فقيرة للغاية في الدهون والنشويات لكن هذه العناصر الغذائية مهمة كذلك لصحة أجسامنا ومن المهم أن نفهم أن النظام الغذائي الصحي يهدف إلى الحفاظ على الجسم في حالة جيدة تتسح له أداء وظائفه والحفاظ على وزنه ومراقبة الامراض والسيطرة عليها. (جى بي ريشارد، ٢٠١٣، ١٠)

أهمية الغذاء الصحي لطفل الروضة:

عرف الغذاء السليم المتكامل للطفل على أنه "الغذاء الذي يوفر للطفل النمو الجسدي والعقلي ويكون متناسباً مع عمره الزمني" مشيراً إلى أن أهمية الغذاء السليم بالنسبة للطفل تتمثل في الحفاظ على نموه الطبيعي بالنسبة للوزن والطول ومحيط الرأس والإدراك العقلي للبيئة المحيطة ووقايته من الأمراض الناتجة عن سوء التغذية، كنقص الوزن أو البدانة والحفاظ على كل خلية وجهاز في جسمه" (محمد الشرنوبى، ٢٠١٣، ٨٣)

وتكمن أهمية الغذاء الصحي في تحقيق الآتي:

- تنشئة طفل سليم البدن ممشوق القوام وغير بدين.
 - الإسراف في تغذية الطفل لا ينمي لياقته الجسمية والعقلية وإنما يؤدي إلى ترسب الدهون بصورة غير مرغوب فيها.
 - تربية وتنشئة الأطفال على عدم الإفراط في تناول الطعام.
 - استخدام نظام غذائي يراعي فيه استخدام البدائل الغذائية ذات العناصر الغذائية العالية والشهية حتى يتمكن من تجهيز وجبات غذائية متوازنة للأطفال.
- التغذية السليمة تتمثل أهميتها في أنها تقي الإنسان من المرض حيث قال ابن سينا قوله المشهور أعدل عن الدواء بالغذاء ويتفق ذلك مع أن التركيز على الرعاية العلاجية الطبية ذات التكنولوجيا المتطورة العالية يجب أن يحل محلها جهود وقائية لتقليل حدوث الأمراض المتفشية في الدول النامية. (محمد نجاتي ، ٢٠١٥ ، ٦٣).

ومن خلال العرض السابق ترى الباحثة أهمية وضرورة تنمية الوعي الغذائي والصحي لطفل الروضة من خلال تعريفه بأهم العناصر والإحتياجات الغذائية اللازمة لبناء جسمه ونموه نمواً سليماً مع ضرورة تكوين العادات الغذائية و الصحية السليمة لديه وتعديل العادات غير الصحيحة والخاطئة وتعريفه بكافة مسببات

الأمراض وطرق نقل العدوى لكي ينشأ لدينا أطفال سالمين يتمتعون بالصحة والعافية:

أهم العناصر والاحتياجات الغذائية اللازمة لطفل الروضة:

هناك سبعة عناصر غذائية تتضح على النحو التالي:

١ - الكربوهيدرات (النشويات والسكريات):

تحتوي الكربوهيدرات على المواد النشوية والسكرية وهي مصدر هام من مصادر الطاقة لأنها تتحول داخل الجسم إلى الجلوكوز الذي يغذي المخ - والجلوكوز من أهم أنواع الكربوهيدرات ، وهو ضروري لوظائف المخ وهو أيضا الصورة التي يستخدمها الجسم كمصدر للطاقة ويطلق عليه (سكر الدم) وعدم كفاية الكربوهيدرات في الوجبة يؤثر على التركيز ودرجة الانتباه ويجب ألا يتناول الإنسان كمية أكبر من حاجته حتى لا يقوم الجسم بتحويلها إلى دهون تخزن بالجسم ، وبالتالي تعتبر النشويات المدخل الأول للسمنة فتناول المواد النشوية بكثرة يؤدي إلى الشعور بالانتفاخ والغازات لأن الأمعاء تمتص ١٢٠ جرام من السكر في الساعة والزائد يتخمر وتبدأ مشاكل القولون.

(منى عبد الباقي ٢٠١٦، ٣٧)

٢ - البروتينات :

البروتينات مكون أساسي لجميع خلايا الجسم، وهي عنصر من عناصر بناء ونمو وتعويض للأنسجة لأنها تحتوي على عنصر النيتروجين ولا شك أن البروتينات أيضاً ضرورية لتكوين الهرمونات والهيموجلوبين والخمائر (الإنزيمات) والأجسام المضادة والأطفال في مرحلة النمو يحتاجون إلى كمية أكبر من البروتينات لتأمين احتياجاتهم من النمو وبما أن البروتين يدخل في تكوين جميع خلايا جسم الإنسان فيدخل في تركيب العضلات والجلد والشعر والأظافر والدم والأعصاب واللييف والمخ والإنزيمات فلا بد أن يشتمل الغذاء اليومي على كميات ونوعيات مناسبة منها، دون زيادة أو إفراط كما يعد نقصها أمراً شديداً خطورة إذا تحول الجسم إلى استهلاك

بروتينات أنسجة الكبد والعضلات متى افترقت في غذائه للكمية المناسبة من البروتينات مما يعرض تلك الأنسجة لمشكلات صحية معقدة .
(صلاح عبد القادر ٢٠١٣، ١٢)

٣ - الدهون:

الدهون من أهم المصادر الغذائية المخزنة للطاقة وعند احتراقها تنتج كمية عالية من السعرات الحرارية (١جم دهون - كيلو كلوري) وهي أيضاً عبارة عن مركبات عضوية هامة جداً بالنسبة للإنسان وذلك لفوائدها العديدة وهذا يتحقق مع الاستخدام الأمثل للدهون في الغذاء. (أيمن سليمان، ٢٠٠٨، ٣٦)

٤ - الفيتامينات:

الفيتامينات مواد غذائية ذات طبيعة خاصة، تحفز إنتاج الطاقة من الكربوهيدرات والدهون والبروتينات، وتساعد على معالجة الأغذية الأخرى والاستفادة منها وتقوم بدور بارز في استقرار الصحة العامة للجسم وأداء وظائفه الحيوية بالكفاءة المطلوبة فهي مهمة وأساسية في حماية الجسم من الأمراض ويحتاج إليها الجسم بكميات قليلة لكي يحصل على هذه الأهمية الكبيرة لها وغيابها أو نقصها يؤثر على التفاعلات البيولوجية داخل الجسم وتظهر بعض الأمراض كما كان يعتقد أن إحتواء الطعام على المكونات الغذائية البروتين والدهون والكربوهيدرات والمعادن والماء كافية لإستمرار الحياة لكن أثبتت التجارب والأبحاث أن هناك مواد عضوية أخرى يحتاجها الجسم بكميات ضئيلة بجانب المواد الغذائية الأخرى ضرورية لإستمرار الحياة بصورة طبيعية وأطلق عليها اسم الفيتامينات. (عصام حمدي الصفتي، ٢٠٠١، ١٢٨)، (صلاح عبد القادر ، ٢٠١٣، ١٣).

٥ - الأملاح المعدنية المعادن:

يتطلب الجسم مجموعة من العناصر المعدنية بالإضافة غلى العناصر العضوية المكونة للجسم ويتطلب الجسم بعض منها بكميات كبيرة كالكسيوم والفوسفور والصوديوم والبوتاسيوم ويتطلب البعض الاخر بكميات صغيرة كالحديد والنحاس والزنك. (فاتن عبد اللطيف، ٢٠٠٨، ٤٢)

وجسم الإنسان يتרכب من عناصر مختلفة من المعادن ورغم نسبتها الضئيلة التي تدخل في تركيب الجسم والتي لا تزيد عن ٥% من وزنه إلا أنه في حاجة مستمرة للحصول على تلك العناصر من الغذاء والماء والهواء بالإضافة إلى ما يمكن تصنيعة في الجسم كما أن نقص الأملاح المعدنية يصيب الإنسان بالعديد من الأمراض. (Hark and Deen ,2005,62:66)

أهم وظائف العناصر المعدنية في الجسم كالتى:

- ١- بناء الهيكل العظمى والأسنان (الكالسيوم - الفوسفور - وبناء نسيج الجلد والشعر والأظافر).
- ٢- وظائف كيميائية حيوية (الحديد فى الهيموجلوبين).
- ٣- وظائف فيزيائية - كيميائية كحفظ توازن السوائل والأحماض داخل الجسم.
- ٤- تنظيم عمل العضلات والأعصاب. (فاتن عبد اللطيف ،٢٠٠٨، ٤٣).

٦- الألياف:

السكريات العديدة غير النشوية هى الاسم الصحيح لما يسمى بالألياف الغذائية حيث تعد الألياف الغذائية نوعاً من الكربوهيدرات تختلف عن النشويات والسكريات فى أن الجسم لا يمتصها ومن ثم فإنها لا تزود بالسعرات الحرارية ويعتقد أنها تساعد فى الهضم وإمتصاص الطعام ، والأهم من ذلك إنها تمنع حدوث الإمساك ويشار إلى أن أطعمة مثل : الفاكهة والخضروات ووجبات الإفطار والخبز والمكرونه تعد مصادر جيدة للحصول على هذا النوع من السكريات أو الألياف الغذائية. (سالى روبنسون، ٢٠٠٧، ١٣).

٧ - الماء:

الماء لا يحتوي على سعرات حرارية أو فيتامينات ومع ذلك فهو ضروري لتخليص جسم الإنسان من الفضلات والسموم وضرورى لجميع الوظائف الهضمية والإمتصاصية والدورية والإخراجية وضرورى للغستفاده من الفيتامينات القابلة للذوبان فى الماء وتنظيم درجة حرارة الجسم ويشكل الماء حوالي ٦٠% من الجسم ويحتاج

جسم الإنسان حوالي ثمانية أكواب يومياً من الماء، تزيد طبقاً لحالة الطقس ويحصل عليها من مياه الشرب والسوائل الأخرى وبعض الأطعمة ، كالخضروات والفاكهة فمعظم العناصر الغذائية تحتوي على كميات كبيرة من الماء ولذلك من المستحسن تناول الكثير من الماء إذا أمكن وذلك على شكل ماء صافي أو على شكل سوائل أخرى كالحليب والعصائر التي تحتوي على سكريات قليلة لمنع حدوث تسوس الأسنان وفي الفرد السليم تتعادل كمية الماء الخارجة من الجسم مع كمية الماء الداخلة للجسم.(عدنان باجابر ، ٢٠٠٣ ، ٣٢) (شريفة أبو الفتوح ، ٢٠٠٦ ، ٩).

ومن أهم العادات الغذائية والصحية السليمة:

١ - أهمية تناول الوجبات الغذائية في فترات منتظمة: يمكن لأي إنسان أن يكون

سليم الصحة وذا نشاط وحيوية وغير معرض للأمراض اتباع نظام التغذية السليم ويتم ذلك من خلال التعرف على كمية الغذاء وزمن تناوله خلال اليوم ، ثم توزيعه بحسب قيمته الحرارية والغذائية وتنوع مكوناته وكميته في كل وجبة ، ومراعاة الفترة الزمنية بين كل وجبة وأخرى ومن هنا يعد تنظيم فترات الطعام مهم جدا وذلك لتنظيم الهضم على أسس علمية ولكي يتعود الجهاز الهضمي على النظام ودقة أداء الوظيفة الكبرى التي خلقه الله لها فلولا هذا الجهاز الهضمي الرئيسي بالجسم ونظامه الصحيح لما انتظمت واستمرت الحياة فهو الذي يمد الجسم بالطاقة اللازمة لأداء العمل البدني والنشاط اليومي. (نادية عبد الله بكرى، ٢٠٠٥ ، ٥٢)(دانية محمد محمود ، ٢٠١٠ ، ٣) .

٢ - التنوع في الغذاء: الحصول على نظام غذائي متوازن من الضروري أن ننظر

إلى النظام الغذائي كوحدة متكاملة لأن تصنيف الطعام ما بين جيد وسيء هو مفهوم خاطئ وبالتالي فالنظام غير المتوازن وغير الصحي هو ذلك الذي يحتوي على كميات كبيرة من الأطعمة الأقل فائدة من غيرها ومن الخطأ أن يتبع نظام غذائي يعتمد على تجنب بعض أنواع الأطعمة ما لم يكن ذلك لدواع صحية.(جوان ويبستر غاندي، ٢٠١٣ ، ٧٣).

٣- سلامة وصحة الغذاء: يحدث تلوث الغذاء في أي مرحلة من تجهيزه "انتاجه - جمعه - إعداده - تصنيعه- توزيعه - تداوله". . والتلوث الغذائي قد يكون طبيعياً ناتجاً عن تحلل الغذاء بسبب البكتريا والفطريات وطول فترة التخزين وقد يكون تلوثاً غير طبيعي ينتج عن تصرفات الإنسان ومن أبرز صورته التلوث الكيميائي ويمكن إجمال مسببات التلوث في النقاط التالية :

التلوث البكتيري- السموم الفطرية "العفن"- التلوث بالمبيدات الحشرية والفطرية ومبيدات الحشائش والأسمدة والمخصبات الزراعية- التلوث بالمعادن الثقيلة - التلوث بمواد التعبئة والتغليف- المواد المشعة- المنظفات الصناعية- العقاقير الطبية البيطرية . (فهى صديق ومجدى محب الدين ، ٢٠٠٠ ، ١٠ : ٢٥) (سحر مصطفى حافظ ، ١٩٩٩ ، ٢٩ : ٣٦) ، (ward law and kessel, 2002, 769: 771) ، (سناء البنداري، ٢٠٠٢ ، ٤٩٢ : ٤٩٥) ، (موسى إبراهيم موسى ، ٢٠٠٥ ، ٢٢ : ٣٨) (حسن شحاتة ، ١٦١ ، ٢٠٠٣-١٦٣) ، (نبيهة السيد عبد العظيم نابل ، ٢٠٠٩ ، ٦٦ : ٨٦)

٤- النظافة الشخصية: تعد النظافة العامة والشخصية من أهم سبل الوقاية ومحاربة انتشار العدوى ويجب أن يتعلم الطفل قواعد النظافة منذ نعومة أظافره.

ولابد أن تشتمل النظافة جميع أعضاء الجسم:

- العناية بالوجة
- العناية بالعينين
- العناية بالأذنين والأنف
- العناية بالاسنان
- العناية بالشعر
- العناية بالجلد
- العناية بالأظافر

▪ العناية بالقدمين. (بهاء الدين سلامة ، ٢٠١١ ، ٣٣-٤٥)

٥- الوقاية من الأمراض: يعد إدراك العناصر المسببة للمرض وتجنب هذه العناصر من الأمور الضرورية التي يجب أن يعرفها طفل الروضة ويدركها إدراكاً قائماً على المعرفة والإحساس والشعور الداخلي.

(disinges, john, 2007, 4: 11)

تنمية الوعي الصحي لطفل الروضة تتطلب بالضرورة أن يقف الطفل على أهم طرق انتشار العدوى عن طريق الرذاذ ،الملامسة ، الطعام والشراب ، الدم ويتبع السلوكيات التي تقيه وتقي من حولة من العدوى وسائل نقل العدوى : يمكن تقسيم طرق نقل العدوى إلى نوعين :

الطريق المباشر : أى من الشخص المصاب إلى العائل الجديد مباشرة بواسطة الملامسة الشخصية: كما فى حالة الأمراض الجلدية المعدية مثل الجرب والفطريات الرذاذ والحمل الهوائى : مصل الدرن الرئوى والأنفلونزا.

الطريق غير المباشر : وتتم بواسطة وسيط آخر مثل : وسيط حى كالحشرات وسيط غير حى : كماء ، الحليب ، التربة ، الأدوات، الهواء . (منظمة الصحة العالمية ، ٢٠٠٩ ، ٣٣) ، www.mho.gov

أهم أمراض سوء التغذية في مرحلة ما قبل المدرسة:

أولاً: السمنة:

الطفل السمين هو الذى تزداد كمية الدهون المتراكمة بجسمه مما يسبب زيادة وزنه أكثر من ٢٠% على وزنه الطبيعى مقارنة بطوله وعمره . (حسن فكرى منصور ، ٢٠٠٦ ، ٤٨) .

ثانياً: النحافة:

تعتبر النحافة حالة من حالات نقص وسوء التغذية الأمر الذى يؤدي لاستخدام البروتين الوارد إلية لتزويد الجسم بالطاقة على حساب عمليات النمو

والتجدد كما يمكن أن تكون ناتجة عن أسباب فسيولوجية كسوء عمليات هضم وإمتصاص الطعام وتتصف النحافة بعدم وجود الطبقة الدهنية تحت الجلد مع ضمور العضلات وعدم نموها نمواً كافياً . ويقصد بمصطلح نقص الوزن أن يقل وزن الشخص عن الوزن المثالي بمقدار ٢٠:٣٠% زأن تقل نسبة الدهون بالجسم عن الحد الطبيعي وأن يبدو الشخص كما يقولون جلد على عظم. (رواء العابدين ، ٢٠٠٦ ، ٤-٦)

ثالثاً: تسوس الأسنان:

ينتج تسوس الأسنان من تفاعل معقد بين ثلاث عوامل : أولها الجراثيم التي تنمو في الفم نتيجة عدم الإهتمام بنظافة الفم والأسنان وثانيهما العامل الغذائي الناتج عن نقص عنصر الكالسيوم مما يؤدي إلى ضعف الأسنان وزيادة قابليتها للتسوس وأخيراً الأحماض الناتجة عن تخمر النشويات المأكولة وخاصة السكريات والتي تعمل على حل طبقة المينا الصلبة في الأسنان . (إلهام إسماعيل محمد شلبي، ٢٠٠٣، ٩٥:٦٠) .

المجتمع وعينة البحث :

١- اختيار العينة :

يتمثل مجتمع البحث من أطفال المستوى الثاني لرياض الأطفال التابعة لإدارة التربية والتعليم بمحافظة الفيوم خلال العام الدراسي ٢٠١٩-٢٠٢٠ حيث قامت الباحثة باختيار عينة عشوائية من أطفال مدرسة الشهيد جاسمي نشريف زيادة بمدينة الفيوم وقد بلغ عدد العينة ٣٠ طفلاً وطفلة.

٢- تجانس العينة :

قامت الباحثة بمراعاة تجانس العينة من حيث :

- العمر الزمني : قامت الباحثة بحساب متوسط العمر الزمني لعينة البحث وكان 5 سنوات وسبعة أشهر وهذا يعني تجانس العينة حيث تعبر عن المرحلة العمرية من ٥ : ٦ سنوات .

- نسبة الذكاء : تم مقارنة درجات أطفال العينة فى اختبار رسم الرجل ل"جود انف - هاريس " تقنين "فاطمة حنفى ، ١٩٨٣ " مقارنة بمتوسط الذكاء العام وهو يساوى ١٠٠ درجة وفيما يلى جدول يوضح تجانس العينة :

جدول (١)

يوضح تجانس العينة

العدد (ن)	المتوسط الحسابي (م)	الانحراف المعياري (ع)	الخطأ المعياري	درجة الحرية	قيمة(ت) المحسوبة	مستوى الدلالة الإحصائية
٣٠	٩٩.٥٠	٩.٠٥	١.٦٥	٢٩	٠.٣٠	٠.٧٦

يتضح من الجدول السابق أن العينة متجانسة لانه لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسط درجات العينة فى اختبار الذكاء والمتوسط العام لافراد المجتمع حيث بلغ متوسط أطفال العينة ٩٩.٥٠ بينما كان المتوسط العام ١٠٠ ، وكانت مستوى الدلالة ٠.٧٦ مما يؤكد على أن العينة متكافئة أى متجانسة .

أدوات البحث

استعانت الباحثة بالأدوات التالية :

- ١- اختبار رسم الرجل لجود انف - هاريس تقنين فاطمة حنفى ١٩٨٣ .
- ٢- مقياس الوعى الغذائى والصحى لدى طفل الروضة .
- ٣- البرنامج القائم على مسرح العرائس لتنمية الوعى الغذائى والصحى لدى طفل الروضة.

وفيما يلي وصف تفصيلي لكل أداة من الأدوات:

١- اختبار رسم الرجل لجود - انف - هاريس :

وقد استخدم هذا الاختبار في البحث الحالي ، لأنه من السهل تصحيحه ، وتطبيقه على طفل الروضة حيث أنه غير لفظي وهو مناسب للبحث الحالي حيث الغرض من استخدامه تماثل العينة .

٢- مقياس الوعي الغذائي والصحي لدى طفل الروضة :

قامت الباحثة بإعداد مقياس الوعي الغذائي والصحي لدى طفل الروضة بما يتلاءم مع مستوى كجى تو لأعمار تتراوح من (٥:٦) سنوات .

خطوات إعداد المقياس :

١- الإطلاع على المراجع للتعرف على كيفية بناء الاختبارات وإعدادها وخصائص الإختبار الجيد ومنها: جابر عبد الحميد (١٩٩٩)، خالد عبد الرازق (٢٠٠٣).

٢- الإطلاع على بعض الاختبارات والمقاييس التي استخدمت فى دراسات تناولت تنمية الوعي الغذائي والصحي لدى طفل الروضة ومنها: مقياس الوعي الغذائي لطفل الروضة اعداد منى صلاح عبد الباقي (٢٠١٦) ،مقياس الوعي الغذائي الصحي لدى طفل الروضة جيهان الشماع (٢٠١٥).

٣- تم تحديد محتوى المقياس بحيث يشمل الأسئلة التي تقيس الوعي الغذائي والصحي لدى طفل الروضة من خلال البرنامج القائم على مسرح العرائس والأسئلة تندرج تحت ثلاث محاور رئيسية :

المحور الاول: المجموعات والعناصر الغذائية وطرق انتقال العدوى

المحور الثانى: العادات والسلوكيات الغذائية والصحية السليمة

المحور الثالث : العادات المتعلقة بالوعي بأمراض الغذاء

حيث تم تحديد الأسئلة وتم اختيار نوع مفردات المقياس فى ضوء أهدافالبرنامج وكانت أسئلة المقياس اختيار من متعدد

أهداف المقياس :

- ١- قياس مدى إكتساب طفل الروضة (٥-٦) سنوات مفاهيم الوعي الغذائى والصحى .
- ٢- التعرف على مدى فاعلية البرنامج القائم على مسرح العرائس فى تنمية الوعي الغذائى والصحى لدى طفل الروضة .

تعليمات تطبيق المقياس:

يطبق المقياس بطريقة فردية على الطفل بحيث يعرض القائم بالتطبيق على الطفل ثلاثة صور تمثل ثلاثة إستجابات الأولى إيجابية أو صحيحة والثانية محايدة والثالثة سلبية أو خاطئة دون التدخل فى إستجابات الطفل أو إعادة الموقف ثم تسجل المعلمة إستجابة الطفل فى كل عبارة ثم تقوم بحساب الدرجة الكلية فى نهاية المقياس .

وصف المقياس :

يتكون هذا المقياس من ٢٣ سؤال مصور إختيار من متعدد مقسمة كالاتى :

المحور الأول : ١٠ أسئلة وهى تختص بالجزء الذى يقيس مدى معرفة الطفل بالعناصر والمجموعات الغذائية وطرق إنتقال العدوى .

المحور الثانى : ٨ أسئلة وهى تختص بالجزء الذى يقيس مدى معرفة الطفل العادات والسلوكيات الغذائية **المحور الثالث :** ٥ أسئلة وهى تختص بالجزء الذى يقيس مدى معرفة الطفل بالوعى بأمراض الغذاء .

مفتاح التصحيح :

يتكون المقياس ٢٣ سؤال إختيار من متعدد وتحسب الدرجات كالاتى:

- يحصل الطفل على ٠ عند إختيار الإختيار الخاطئ (ويرمز له بالرمز ج).
- يحصل الطفل على درجة واحدة عند إختيار الاختيار المحايد (ويرمز له بالرمز ب).

- ويحصل الطفل على درجتان عند إختيار السلوك الصحيح (ويرمز له أ).
وبذلك تكون الدرجة العظمى للمقياس هي ٤٦ والدرجة الصغرى للمقياس هي صفر.

الخصائص السيكومترية لمقياس الوعي الغذائي والصحي :

(أ) صدق المحكمين : وللتأكد من الصدق الظاهري للمقياس قامت الباحثة بعرضه على مجموعة من المحكمين فى مجالات التغذية والأدب والطفولة والمناهج وطرق التدريس لمعرفة آرائهم فيما يتعلق ببندود المقياس وعباراته فيما إذا كان صالحاً أو غير صالح ومدى إنتماء كل عبارة للمحور المحدد لها وبنائها اللغوى وقد أجمع السادة المحكمون على صدق محتوى المقياس والجدول الآتى يوضح نسب اتفاق آراء المحكمين على المقياس:

جدول (٢)

(نسب إتفاق آراء المحكمين على مقياس الوعي الغذائي والصحي
لدى طفل الروضة)

محاوَر المقياس	بنود المقياس	عدد المحكمين	نسبة الاتفاق
١- معرفة الطفل بالعناصر والمجموعات الغذائية وطرق انتقال العدوى	١٠	١٨	%٩٠
٢- معرفة الطفل بالعادات والسلوكيات الغذائية والصحية السليمة	٨	١٨	%١٠٠
٣- وعى الطفل بالعادات المتعلقة بأمراض الغذاء	٥	١٨	%١٠٠

يتضح من الجدول السابق نسبة أن الاتفاق على محاور المقياس ٩٠% في المحور الأول ١٠٠% في المحور الثاني والثالث وهذا يعني أن المقياس صادق وقد جاءت بعض التعديلات من قبل المحكمين والخبراء على المقياس حيث تم إعادة صياغة بعض العبارات للتناسب مع طفل الروضة وتغيير بعض الصور لتلائم الموقف الذي تعبر عنه ووضع الصور ملونة لتكون أكثر وضوحاً وإثارة بالنسبة للطفل .

(ب) الاتساق الداخلي :

(١) معرفة الطفل بالعناصر والمجموعات الغذائية وطرق انتقال العدوى :

جدول (٣)

معامل ارتباط بنود معرفة الطفل بالعناصر والمجموعات الغذائية وطرق انتقال العدوى بالدرجة الكلية للاختبار

م	البند	معامل ارتباط كل بند بدرجة البعد الذي يقيسه	مستوي الدلالة
١	توجد الدهون أو أغذية الطاقة في	٠.٢٤٦	غير دالة
٢	توجد الكربوهيدرات التي تمد الجسم بالطاقة في	٠.٦٥٤	٠.٠١
٣	يوجد البروتين الحيواني أو أغذية بناء الحسم في	٠.٥٩٢	٠.٠١
٤	يوجد البروتين النباتي الذي يساعد على بناء في	٠.٣٩٧	٠.٠٥

م	البند	معامل ارتباط كل بند بدرجة البعد الذي يقيسه	مستوي الدلالة
٥	اي الاطعمة الاتية غنية بالفيتامينات والمعادن التي تقي من الاصابة بالامراض	٠.٤٠٥	٠.٠٥
٦	يوجد الكالسيوم في	٠.٢٩٣	غير دالة
٧	يوجد الحديد في	٠.٥٩٦	٠.٠١
٨	عندما اشرب الماء يوميا فأنتك تشرب كمية مناسبة من الماء تشرب كمية قليلة لا تشرب الماء إلا عند الشعور بالعطش	٠.٥١١	٠.٠١
٩	من اهم طرق انتقال العدوي: -الراذاذ المتطاير من شخص مريض (الهواء) الراذاذ المتطاير من شخص مريض - الإهتمام بغسل الأيدي. الإهتمام بنظافة الأماكن العامة	٠.٥٧٠	٠.٠١
١٠	لو وجد طفل مريض في الروضة: تتصح يحذر أن يذهب للطبيب تبتعد من جانبه وتجلس بعيداً تتجنبه تماماً ولا تسلم عليه ولا تتحدث معه	٠.٧٤٥	٠.٠١

*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) تساوى (٠.٢٧٩)، وعند مستوى دلالة (٠.٠١) تساوى (٠.٣٦١) .

يتضح لنا من الجدول السابق أن معامل ارتباط كل بند بالدرجة الكلية لمعرفة الطفل بالعناصر والمجموعات الغذائية وطرق انتقال العدوى جميعها دالة عند مستوي (٠.٠١) فيما عدا البنود أرقام (١ ، ٦) دالة عند مستوي (٠.٠٥) و البندين رقم (١ ، ٦) فهي غير دالة .

(٢) مدى معرفة الطفل بالعادات والسلوكيات الغذائية والصحية

جدول (٤)

معامل ارتباط بنود مدى معرفة الطفل بالعادات والسلوكيات الغذائية والصحية
بالدرجة الكلية للاختبار

م	البند	معامل ارتباط كل بند بدرجه البعد الذي يقيسه	مستوي الدلالة
١	- هل انت: تتناول وجبة الإفطار يومياً - قد تتناول وجبة الإفطار لا تتناول وجبة الإفطار	٠.٧٦٥	٠.٠١
٢	- هل انت: تتناول الوجبات الغذائية الثلاثة فى أوقات منتظمة - تتناول وجبة الإفطار والغداء ولا تتناول وجبة العشاء تتناول الوجبات السريعة يومياً	٠.٧٧٤	٠.٠١

م	البند	معامل ارتباط كل بند بدرجه البعد الذي يقيسه	مستوي الدلالة
٣	أى من الوجبات الآتية تمثل وجبة متنوعة متكاملة أكثر إفادة للجسم	٠.٧١٠	٠.٠١
٤	عندما اري احد الباعة الجائلين في الشارع عند الشعور بالجوع	٠.٧٥٣	٠.٠١
٥	قبل ان نتاول الفاكهة والخضروات: تغسلها جيداً تتناولها دون غسيل تمسحها بقطعة من القماش	٠.٧٣٢	٠.٠١
٦	هل انت: تشرب اللبن يومياً تشرب اللبن يومين فى الاسبوع لا تشرب اللبن	٠.٦٣٧	٠.٠١
٧	هل انت عندما تستيقظ من النوم: تغسل وجهك وأسنانك وتمشط شعرك تغسل وجهك وتذهب مسرعاً للمدرسة ترتدى الملابس مسرعاً وتذهب إلى المدرسة	٠.٨٠٥	٠.٠١
٨	أى من الاطعمة تساعد في حماية وتقوية اسنانك	٠.٦٩٤	٠.٠١

*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) تساوى (٠.٢٧٩)، وعند مستوى دلالة (٠.٠١) تساوى (٠.٣٦١) .

يتضح لنا من الجدول السابق أن معامل ارتباط كل بند بالدرجة الكلية لاختبار مدى معرفة الطفل بالعادات والسلوكيات الغذائية والصحية جميعها دالة عند مستوي (٠.٠١) .

(٣) مدى وعى الطفل بامراض الغذاء :

جدول (٥)

معامل ارتباط بنود مدى وعى الطفل بامراض الغذاء بالدرجة الكلية للاختبار

م	البند	معامل ارتباط كل بند بدرجة البعد الذي يقيسه	مستوي الدلالة
١	عندما تتناول الاطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات والدهون بكثرة فانك:	٠.٧٧٨	٠.٠١
٢	هل انت: تمارس الرياضة دائماً حتى تتمتع ب الصحة والرشاقة أحياناً قد تمارس الرياضة حتى تتمتع بالصحة والرشاقة لا تمارس الرياضة حتى لا تشعر بالتعب	٠.٧٢٩	٠.٠١
٣	عندما لا تقبل عن تناول الطعام والاغذية المتنوعة المفيدة لجسمك وتقلل من الاكل	٠.٧٦٩	٠.٠١
٤	هل من الأصح أن: تغسل أسنانك مرتين في اليوم على الأقل	٠.٧٤٤	٠.٠١

م	البند	معامل ارتباط كل بند بدرجه البعد الذى يقيسه	مستوي الدلالة
	تغسل أسنانك مرة فى اليوم لا تغسل أسنانك		
٥	أى من الاطعمة تساعد في حماية وتقوية اسنانك	٠.٦٦٤	٠.٠١

*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) تساوى (٠.٢٧٩)، وعند مستوى دلالة (٠.٠١) تساوى (٠.٣٦١) .

يتضح لنا من الجدول السابق أن معامل ارتباط كل بند بالدرجة الكلية لمدى وعى الطفل بامراض الغذاء جميعها دالة عند مستوي (٠.٠١) .

ومن ناحية أخرى تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس بحساب ارتباط درجة كل بعد من أبعاد المقياس بالدرجة الكلية للمقياس ، وهذا ما يوضحه الجدول التالي :

جدول (٦)

معامل الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الوعي الغذائي والصحي

م	الأبعاد والمقياس ككل	معامل الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس	مستوي الدلالة
١	معرفة الطفل بالعناصر والمجموعات الغذائية وطرق انتقال العدوى	٠.٨٩٣	٠.٠١
٢	مدى معرفة الطفل بالعادات والسلوكيات الغذائية والصحية	٠.٩٣٢	٠.٠١
٣	مدى وعى الطفل بأمراض الغذاء	٠.٩٥٤	٠.٠١

ويتضح من الجدول السابق قوة تماسك أبعاد المقياس بالمقياس ككل عند مستوي (٠.٠١) .

وبالتالى أصبح المقياس مكون من (٢١) بند . بعد حذف العبارات التالية :

رقم البند المحذوف فى بعده	نص البند	البند الذى يقيسه ورقمه	السبب
البند رقم (١) :	توجد الدهون أو أغذية الطاقة في	معرفة الطفل بالعناصر والمجموعات الغذائية وطرق انتقال العدوى	لعدم ارتباطه بالدرجة الكلية للاختبار الذى يقيسه
البند رقم (٦) :	يوجد الكالسيوم في	معرفة الطفل بالعناصر والمجموعات الغذائية وطرق انتقال العدوى	لعدم ارتباطه بالدرجة الكلية للاختبار الذى يقيسه

(ج) ثبات المقياس :

أ- طريقة ألفا كرونباخ :

تم حساب الثبات بمعادلة كرونباخ والتي نطلق عليها إسم معامل ألفا Alpha ، وقد بلغت معاملات ثبات الأبعاد (٠,٧٢٩ ، ٠) ، (٠,٨٧٣ ، ٠) وجميعها دالة عند مستوي (٠,٠١) ، بينما كان معامل ثبات المقياس كله مساويا (٠,٩٢٤ ، ٠) وهذا ما يوضحه الجدول التالى :

جدول (٧)

معاملات الثبات للأبعاد والمقياس ككل بطريقة ألفا كرونباخ
لمقياس الوعي الغذائي والصحي

م	الأبعاد والمقياس ككل	معاملات الثبات
١	معرفة الطفل بالعناصر والمجموعات الغذائية وطرق انتقال العدوى	٠.٧٢٩
٢	مدى معرفة الطفل بالعادات والسلوكيات الغذائية والصحية	٠.٨٧٣
٣	مدى وعى الطفل بامراض الغذاء	٠.٧٩٠
	المقياس ككل	٠.٩٢٤

ب- طريقة التجزئة النصفية :

تم حساب الارتباط بين جُزأي المقياس ككل والأبعاد، ثم صُححت بمعاملات الارتباط بمعادلة سبيرمان - بروان، وقد بلغت معاملات ثبات الأبعاد (٠,٦١٥)، (٠,٨١٨) وجميعها دالة عند مستوي (٠,٠١)، بينما كان معامل ثبات المقياس ككل مساوياً (٠,٩٠٧)، وهذا ما يوضحه جدول التالي :

جدول (٨)

معاملات الثبات للأبعاد والمقياس ككل بطريقة التجزئة النصفية
لمقياس الوعي الغذائي والصحي

م	الأبعاد والمقياس ككل	معاملات الثبات
١	معرفة الطفل بالعناصر والمجموعات الغذائية وطرق انتقال العدوى	٠.٨١٨
٢	مدى معرفة الطفل بالعادات والسلوكيات الغذائية والصحية	٠.٧٨١
٣	مدى وعى الطفل بامراض الغذاء	٠.٦١٥
	المقياس ككل	٠.٩٠٧

* جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوي (٠,٠١)

زمن تطبيق المقياس :

لم يحدد زمن معين لتطبيق المقياس على الأطفال فقد اعطى لكل طفل الفرصة الكافية والوقت اللازم للإجابة على المقياس تبعاً لقدرة كل طفل وبالتالي تفاوت الزمن من طفل الى آخر عند الإجابة على بنود المقياس وكان مقياس متوسط الزمن للطفل من (١٠-١٥) دقيقة .

الصورة النهائية للمقياس :

يتكون هذا المقياس من ٢١ سؤال مصور إختبار من متعدد مقسمة كالاتى :

المحور الأول: ٨ أسئلة وهى تختص بالجزء الذى يقيس مدى معرفة الطفل بالعناصر والمجموعات الغذائية وطرق إنتقال العدوى .

المحور الثانى : ٨ أسئلة وهى تختص بالجزء الذى يقيس مدى معرفة الطفل بالعادات والسلوكيات الغذائية .

المحور الثالث : ٥ أسئلة وهى تختص بالجزء الذى يقيس مدى معرفة الطفل بالوعى بأمراض الغذاء .

٣) البرنامج القائم على مسرح العرائس لتنمية الوعى الغذائى والصحى لدى طفل الروضة

الإطار العام للبرنامج ويشتمل على :

- ١- تحديد الفلسفة العامة التى يقوم عليها البرنامج .
- ٢- أسس وضع البرنامج .
- ٣- تحديد الأهداف العامة للبرنامج .
- ٤- تحديد محتوى البرنامج .

أولاً : الفلسفة التى يقوم عليها البرنامج :

١- تبرز أهمية الفلسفة التربوية لهذا البرنامج من ضرورة تنمية الوعى الغذائى لطفل الروضة لما للجانب الغذائى والصحى أهمية كبرى للطفل فالغذاء الصحى هو الدعامة الأساسية لبناء فرد سليم خالى من الأمراض الجسمية والنفسية وقد يوفر البرنامج العديد من الحقائق والمعارف والمهارات والسلوكيات التى تساعد الطفل على إشباع احتياجاته الغذائية بطريقة سليمة وصحية كما تساهم فى تجنب العديد من المشكلات الصحية التى تعانى منها الأطفال بسبب عدم الوعى الكافى بالمبادئ الغذائية الصحية .

٢- وقد رأت الباحثة أن تستخدم مسرح العرائس لتنفيذ البرنامج موضوع البحث لما لها من فاعلية كبيرة أجمع عليها العديد من الخبراء والتربويين فى إيصال المعلومات بالأخص مرحلة الطفولة المبكرة .

ثانياً: أسس وضع البرنامج :

عند تصميم البرنامج قامت الباحثة بإعداد مجموعة من الأنشطة القائمة على مسرح العرائس مع مراعاة ما يلى:

- ١- مناسبة هذه الأنشطة للمرحلة العمرية للاطفال (٥-٦) سنوات .
- ٢- أن تحقق محتويات البرنامج الغرض منه .
- ٣- أن تتميز الأنشطة بالتنوع والتكامل والتشويق .
- ٤- إتاحة الفرصة للطفل للتعبير عن مشاعره وأفكاره .
- ٥- إثارة إنتباه الأطفال وشد إهتمامهم بممارسة النشاط.
- ٦- تنوع أساليب التقويم والتطبيقات التربوية .

ثالثاً: الأهداف التربوية للبرنامج :

١-الهدف العام للبرنامج : يهدف البرنامج القائم على مسرح العرائس إلى تنمية الوعي الغذائى والصحى لدى طفل الروضة ومن خلال هذا الهدف العام يمكن تحقيق الأهداف الإجرائية الآتية:

أولاً: أهداف المجال المعرفى:

- ١- أن يسمى الطفل كل مجموعة غذائية .
- ٢- أن يذكر الطفل فوائد كل مجموعة غذائية.
- ٣- أن يصنف الطفل المجموعات الغذائية تبعاً لفوائدها
- ٤- أن يتعرف الطفل على بعض الفيتامينات والأملاح المعدنية.
- ٥- أن يتعرف الطفل على ماهية البروتينات .
- ٦- أن يتعرف الطفل على ماهية الدهون والكربوهيدرات .
- ٧- أن يذكر الطفل فوائد بعض الفيتامينات والأملاح المعدنية .
- ٨- أن يذكر الطفل فوائد الدهون والكربوهيدرات .
- ٩- أن يذكر الطفل فوائد البروتينات .

- ١٠- أن يذكر الطفل مصادر بعض الفيتامينات والأملاح المعدنية .
- ١١- أن يذكر الطفل مصادر الدهون والكاربوهيدرات .
- ١٢- أن يذكر الطفل مصادر البروتينات .
- ١٣- أن يسمى الطفل الخضروات و الفواكة بالفيتامينات والأملاح المعدنية
- ١٤- ان يتعرف الطفل على مكونات الوجبة المتكاملة والتي تحتوى على صنف واحد من كل مجموعة غذائية.
- ١٥- أن يذكر الطفل فوائد الوجبة المتكاملة .
- ١٦- أن يتعرف الطفل على أهمية شرب الماء بكميات معتدلة .
- ١٧- أن يعدد الطفل طرق إنتقال العدوى
- ١٨- أن يذكر الطفل أهمية تناول وجبة الإفطار.
- ١٩- أن يذكر الطفل فوائد وجبة الإفطار.
- ٢٠- أن يعرف الطفل الأضرار التي تلحق به من عدم تناول وجبة الإفطار فى الصباح فيؤدى به إلى الخمول والكسل وعدم التركيز.
- ٢١- أن يعرف الطفل أهمية تناول الوجبات فى فترات زمنية منتظمة.
- ٢٢- أن يعدد الطفل الوجبات التي يتناولها الفرد فى اليوم .
- ٢٣- أن يتعرف الطفل على ضرورة التنوع فى الغذاء وعدم الإعتماد على صنف واحد .
- ٢٤- أن يذكر الطفل فوائد الغذاء المتنوع الذى يعطيه النشاط والحيوية .
- ٢٥- أن يتعرف الطفل على ضرورة سلامة الغذاء .
- ٢٦- أن يذكر الطفل المكان الذى يجب أن يشتري منه الغذاء .
- ٢٧- أن يذكر الطفل مصادر تلوث الغذاء من الدخان والأتربة والذباب .
- ٢٨- أن يتعرف الطفل على أهمية النظافة الشخصية .
- ٢٩- أن يحرص الطفل على غسل يديه قبل الأكل وبعده وغسل الفواكه والخضروات .
- ٣٠- أن يتعرف الطفل على أهمية نظافة الاماكن المحيطة به للوقاية من الإصابة بالأمراض

- ٣١- أن يتعرف الطفل على أضرار السمنة .
- ٣٢- أن يذكر الطفل أهمية تناول الغذاء بكميات معتدلة وعدم الإفراط في تناوله.
- ٣٣- أن يذكر الطفل أهمية ممارسة الرياضة .
- ٣٤- أن يتعرف الطفل على أضرار النحافة .
- ٣٥- أن يذكر الاسباب التي تؤدي إلى الاصابة بالنحافة.
- ٣٦- أن يتعرف الطفل على اضرار عدم الاهتمام بنظافه الاسنان .
- ٣٧- أن يذكر الطفل الأطعمة والأغذية التي تقوى الأسنان وتحميها.

ثانياً: أهداف المجال المهارى :

- ١- أن يحدد الطفل الأطعمة التي تنتمى إلى كل مجموعة غذائية .
- ٢- أن يكون الطفل المجموعات الغذائية من خلال البطاقات المصورة المعبرة عن الأغذية المختلفة .
- ٣- أن يلون الطفل الفواكة والخضروات بألوانها الطبيعية .
- ٤- أن يلون الطفل شخصيات القصة
- ٥- أن يلون الطفل شخصيات المسرحية
- ٦- أن يزوج الطفل بين البطاقات
- ٧- أن يشكل الطفل أشكال الغذاء بخامات التشكيل
- ٨- أن يعيد الطفل تمثيل أحداث القصة
- ٩- أن يعيد الطفل تمثيل أحداث المسرحية
- ١٠- أن يلون مظاهر التغذية السليمة وغير السليمة
- ١١- أن يوصل كل وجبة بمكوناتها وأوقاتها
- ١٢- أن يكون الطفل وجبة للإفطار مثال: ثلاثة ارباع رغيف بلدى مع ٢ ملعقة كبيرة عسل اسود مع ملعقة صغيرة طحينه و بيضة مسلوقة وكوب لبن صغير
- ١٣- أن يكون وجبة للغداء مثال : ربع رغيف بلدى وطبق صغير أرز وقطعة لحم متوسطة وطبق صغير سلطة خضراء وثمره برتقال

- ١٤- أن يكون الطفل وجبة للعشاء مثال : ثلاثة أرباع رغيف بلدى وقطعة جبن أبيض وقطعة حلاوة طحنية وثمره برتقال.
- ١٥- أن يردد الطفل الأغاني مع زملائه
- ١٦- أن يكون الطفل مع زملائه طبق السلطة
- ١٧- أن يقارن الطفل بين العادات السليمة وغير السليمة لتناول الغذاء

ثالثاً: أهداف المجال الوجداني :

- ١- أن يحرص الطفل على تناول الغذاء الصحى
- ٢- أن يحافظ الطفل على تناول وجبة الإفطار
- ٣- أن يهتم الطفل بتناول الوجبات الثلاث فى أوقاتهم
- ٤- أن يحرص الطفل على إتباع العادات السليمة لتناول الغذاء
- ٥- أن يحرص الطفل على النظافة
- ٦- أن يحافظ الطفل على ممارسة الرياضة
- ٧- أن يحافظ الطفل على غسل الفواكه والخضراوات قبل الأكل
- ٨- أن يهتم الطفل بحفظ الغذاء جيداً وعدم تركه مكشوفاً
- ٩- أن يحرص الطفل على التنوع فى غذائه
- ١٠- أن يصغى الطفل للمعلمه باهتمام أثناء النشاط
- ١١- أن ينتبه الطفل إلى أضرار الشراء من الباعه الجائلين.

رابعاً: تحديد محتوى البرنامج:

قامت الباحثة بإعداد البرنامج بحيث يشتمل على أحد عشر نشاط مقسمه إلى ثلاث محاور رئيسيه :

المحور الأول : العناصر والمجموعات الغذائية وطرق إنتقال العدوى 6 أنشطة.

المحور الثانى: العادات والسلوكيات الغذائية والصحية السليمة 3 أنشطة.

المحور الثالث : العادات المتعلقة بالوعى بأمراض الغذاء والتغذية السليمة نشاطان.

المحور الأول : العناصر والمجموعات الغذائية وطرق إنتقال العدوى :

أولاً: أن يعرف الطفل المجموعات والعناصر الغذائية اللازمة لمد إحتياجات الجسم بالطاقة والبناء والوقاية من الأمراض وتتمثل فى:

- ١- أن يعرف الطفل مجموعة البناء (الطعام الذى يساعد الجسم على النمو أو الذى يكبر الجسم).
- ٢- أن يعرف الطفل مجموعة الطاقة (الطعام الذى يعطى الجسم النشاط والحيوية).
- ٣- أن يعرف الطفل مجموعة الوقاية (الطعام الذى يحمى الجسم من الأمراض).
- ٤- أن يتعرف الطفل على عنصر البروتين واهميتة لجسم الانسان(طعام يساعد الجسم على النمو أو الذى يكبر الجسم) .
- ٥- أن يتعرف الطفل على أهمية وفائدة عنصرى الكربوهيدرات والدهون لجسم الإنسان (طعام يعطى الجسم الطاقة والنشاط والحيوية) .
- ٦- أن يتعرف الطفل على أهمية عنصرى الفيتامينات والأملاح المعدنية بجسم الإنسان (المحافظة على صحة الطفل وبدونها تظهر الأعراض المرضية المختلفة) .
- ٧- أن يتعرف الطفل على أهمية تناول الوجبة المتكاملة وهى (الوجبة المتوازنة المتنوعة التى تفى بإحتياجات الجسم من كل المجموعات الغذائية والتى تحقق للطفل النمو الجسمى والذهنى).

٨- أن يتعرف الطفل على أهمية شرب الماء بكميات مناسبة لجسم الإنسان .

ثانياً: أن يتعرف الطفل على طرق إنتقال العدوى وكيفية الوقاية من الأمراض:

المحور الثانى :العادات والسلوكيات الغذائية والصحية السليمة :

- ١- أن يتعرف الطفل على أهمية تناول وجبة الإفطار وأضرار الاحجام عن تناولها لجسم الإنسان .
- ٢- أن يتعرف الطفل على أهمية تناول الوجبات فى فترات زمنية منتظمة
- ٣- أن يتعرف الطفل على أهمية المحافظه على سلامة ونظافة الغذاء والإهتمام بمصدر الغذاء والإبتعاد عن الشراء من الباعة الجائلين .

- ٤- ضرورة الإهتمام بالتنوع فى الغذاء وأن تكون الوجبة الغذائية متكاملة ومتوازنة.
- ٥- أن يتعرف الطفل على خطورة الإقبال على الوجبات الغذائية السريعة
- ٦- أن يتعرف الطفل على أضرار الإقلال من تناول الخضروات والفواكه على الجسم.
- ٧- أن يتعرف الطفل على أهمية الإهتمام بالنظافة العامة والنظافة الشخصية للوقاية من الأمراض .

المحور الثالث: العادات المتعلقة بالوعى بأمراض الغذاء والتغذية السليمة.

- ١- أن يتعرف الطفل على خطورة الإصابة بالسمنة وكيفية الوقاية منها .
- ٢- أن يتعرف الطفل على خطورة الإصابة بالانحافة وكيفية الوقاية منها .
- ٣- أن يتعرف الطفل على خطورة عدم الإهتمام بالأسنان وتظيفها.
- ٤- أن يتعرف الطفل على أهمية تناول الاطعمة والاعذية التى تقوى الأسنان وتحميها.

تعتبر برامج رياض الأطفال أحد الوسائط التربوية والمصادر الرئيسية التى تزود الطفل بالمفاهيم والخبرات والقيم فى كافة المجالات التى تعمل على تنمية تفكيرهم . وتأكيداً على أهمية برامج رياض الأطفال قامت الباحثة بإعداد برنامج قائم على مسرح العرائس لتنمية الوعى الغذائى والصحى لدى طفل الروضة ، حيث يتضمن البرنامج مجموعة من الأنشطة القائمة على مسرح العرائس بغرض تنمية الوعى الغذائى والصحى لطفل الروضة

طريقة عرض الأنشطة :

- الإعداد للأنشطة : يستغرق خمس دقائق لتجهيز الأطفال والمكان والوسائل قبل بدء النشاط .
- التهيئة : يستغرق هذا الجزء خمس دقائق حيث تتعدد أساليب التهيئة المستخدمة من يوم لآخر.
- النشاط : ويستغرق هذا الجزء ثلاثين دقيقة .

التقويم التربوي :

ويستغرق هذا الجزء خمس دقائق حيث تقوم المعلمه بقياس مدى إستفادة الأطفال من النشاط.

الجدول الزمني للبرنامج : يتم عرض وتقديم البرنامج في ٦ أسابيع بمعدل خمس أيام في الأسبوع وكل نشاط سوف يستغرق ٤٥ دقيقة .

ضبط البرنامج : بعد إعداد الباحثة للأنشطة الخاصة بكل محور من محاور البرنامج قامت بعرض البرنامج على عدد من الخبراء التربويين في مجال تربية الطفل والمناهج وطرق التدريس والتغذية والأدب بهدف معرفة ملاءمة هذا البرنامج من حيث الصياغة والتقويم وقد أشار بعض المحكمين إلى بعض التعديلات البسيطة التي تم الأخذ بها والجدول التالي يوضح نسبة الإتفاق بين اراء المحكمين على البرنامج:

جدول (٩)

(نسبة الإتفاق بين اراء المحكمين على البرنامج)

محاور البرنامج	أنشطة البرنامج	عدد المحكمين	نسبة الاتفاق
١-معرفة العناصر والمجموعات الغذائية وطرق انتقال العدوى	١٨ نشاط	١٠	%١٠٠
٢-معرفة العادات والسلوكيات الغذائية الصحيحة	٧ أنشطة	١٠	%١٠٠
٣-معرفة العادات المتعلقة بالوعي بامراض الغذاء	٥ أنشطة	١٠	%١٠٠

يتضح من الجدول السابق ان نسبة الاتفاق على البرنامج ١٠٠% وهذا يعنى قبول المحكمين لمحتوياته ومحاورة .

التقويم فى البرنامج المقترح :

- ١- تقويم مستمر منذ بداية تقديم البرنامج وحتى نهايته ويكون فى صورة حوار ومناقشة مع الأطفال أثناء تقديم النشاط وبعده .
- ٢- تقويم ختامى ، ويتم ذلك بتطبيق مقياس الوعى الغذائى والصحى وذلك لمعرفة مدى التقدم مدى التقدم الذى حققه الأطفال بعد التطبيق وحدات البرنامج.

إجراءات البحث

قامت الباحثة باجراء تجربة استطلاعية على عينة مكونة من ٣٠ طفلاً وطفلة من أطفال المستوى الثانى برياض الأطفال بروضة مدرسة المنشية الابتدائية التابعة لوزارة التربية والتعليم بمحافظة الفيوم من مجتمع الدراسة ومن غير عينة الدراسة الأساسية وذلك :

- ١- معرفة مدى صلاحية المقياس والبرنامج للتطبيق .
- ٢- لحساب صدق وثبات المقياس.
- ٣- تحديد الزمن اللازم لتطبيق المقياس وتطبيق البرنامج .

وتوصلت الباحثة إلى:

- ١- ملاءمة المقياس المستخدم لعينة الدراسة .
- ٢- إمكانية تنفيذ البرنامج .
- ٣- زمن الجلسة ٤٥ دقيقة.
- ٤- تحديد مكان عرض الأنشطة داخل قاعة النشاط .

الدراسة التجريبية الأساسية :

بعد انتهاء الباحثة من إعداد المقياس وتقنيته قامت بتطبيقه على عينة الدراسة متبعة الخطوات الآتية :

١- المقياس القبلي للأدوات :

تم تطبيق مقياس الوعي الغذائي والصحي على عينة الدراسة فى الفترة ٢٩/٩/٢٠١٩ إلى ٣٠/٩/٢٠١٩

٢- تطبيق البرنامج:

تم تطبيق البرنامج لتنمية الوعي الغذائي والصحي لدى طفل الروضة فى الفترة من ١٠/١٠/٢٠١٩ إلى ١١/١١/٢٠١٩

٣- المقياس البعدى :

تم تطبيق مقياس الوعي الغذائي والصحي لدى طفل الروضة مرة أخرى على عينة الدراسة بعدياً من ١٢/١١/٢٠١٩ إلى ١٣/١١/٢٠١٩

٤- المقياس التتبعى:

تم تطبيق مقياس الوعي الغذائي والصحي لدى طفل الروضة مرة أخرى على عينة الدراسة تتبعياً يوم ٢٧/١١/٢٠١٩ إلى ٢٨/١١/٢٠١٩

صعوبات التطبيق وكيفية التغلب عليها :

١- عرض الأنشطة المسرحية تطلب عدد من المؤديين للعرض مما أدى الى صعوبة فى تحريك بعض الشخصيات وللتغلب على ذلك استعانت الباحثة بالمعلمة فى تطبيق بعض الأنشطة.

٢- مقاطعة معلمات القاعات المجاورة بالدخول والخروج أثناء الأنشطة .

٣- الحاجة الى أكثر من معلمة اثناء عرض الأنشطة لترتيب الأطفال للحفاظ على هدوئهم وذلك لقيام الأطفال فى بعض الأحيان بالقيام من أماكنهم وقربهم من المسرح للمس العرائس مما تتطلب الاستعانة بطالبات التربية العملية للمساعدة.

خامساً: المعالجة الإحصائية المستخدمة :

تم استخدام الأساليب الإحصائية الآتية :

- ١- برنامج التحليل الإحصائي (spss21) لإيجاد معامل ثبات المقياس ودلالة الفروق في التجربة الأساسية .
- ٢- معامل ارتباط بيرسون لإيجاد معامل صدق المقياس .
- ٣- اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات .
- ٤- معادلة إيتا لحساب حجم تأثير البرنامج.

نتائج البحث

وفيما يلي عرضاً للنتائج التي توصل إليها البحث والتحقق من صحة فروض البحث ومن ثم مناقشتها وتفسيرها

اختبار صحة فروض البحث :**أولاً : اختبار صحة الفرض الأول :**

بالنسبة للفرض الأول من فروض البحث والذي ينص على ما يلي : " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات أطفال المجموعة التجريبية فى التطبيقين القبلى والبعدى لمقياس الوعى الغذائى والصحى لصالح التطبيق البعدى" للتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب قيمة (ت) للمقارنة بين متوسطى درجات أطفال المجموعة التجريبية فى التطبيقين القبلى والبعدى لمقياس الوعى الغذائى والصحى ، ويتضح ذلك من الجدول التالي :

جدول (١٠)

قيمة (ت) ودالاتها الإحصائية للفرق بين متوسطى درجات أطفال المجموعة التجريبية فى التطبيقين القبلى والبعدى لمقياس الوعى الغذائى والصحى ككل

حجم التأثير (η ²)	مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية		درجة الحرية	الانحراف المعياري (ع)	المتوسط الحسابي (م)	العدد (ن)	البيانات الإحصائية
			٠.٠١	٠.٠٥					التطبيق
٠.٨٥	٠.٠١	١٢.٩٧	٢.٧٠	٢.٠٢	٢٩	٤.١٥	٢٢.٣٠	٣٠	القبلى
									٤.٢٩

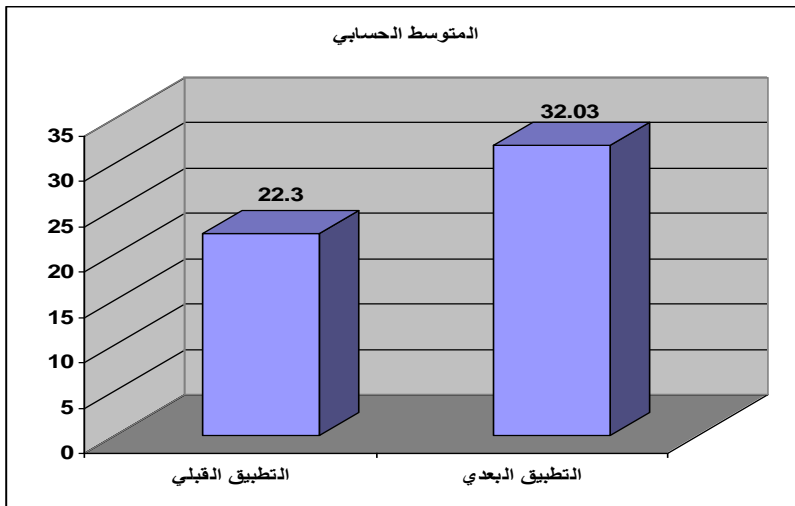
يتضح من الجدول السابق أن قيمة (ت) المحسوبة (١٢.٩٧) وقيمة (ت) الجدولية تساوي (٢.٠٢) عند مستوى ثقة ٠.٠٥ وتساوي (٢.٧٠) عند مستوى ثقة ٠.٠١ عند درجة حرية (٢٩) ، وكذلك يتضح أن حجم التأثير كبير* حيث أنه أكبر من (٠.١٤) ، وهو يساوي (٠.٨٥) .

*دلالة حجم التأثير بمعادلة إيتا تربيع (η²) فى ضوء محك كوهين (٠.٠١ تأثير ضئيل ، ٠.٠٦ تأثير معتدل ، ٠.١٤ تأثير كبير) ، وتم حسابه من خلال $\eta^2 = \frac{t^2}{t^2 + df}$ حيث إن $t =$ قيمة ت المحسوبة ، $df =$ درجة الحرية (جولى بالانت : ٢٠٠٦ ، ص ٢٣٣).

مما سبق يتضح أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية مما يدل على وجود فرق ذو دلالة إحصائية لصالح التطبيق البعدي . وبذلك تم التحقق من صحة الفرض الأول ، وهو :

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى درجات أطفال المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدي لمقياس الوعى الغذائى والصحى لصالح التطبيق البعدي.

والشكل (١) التالى يوضح ذلك :



ولقد قامت الباحثة بحساب قيمة (ت) للمقارنة بين متوسطى درجات أطفال المجموعة التجريبية فى التطبيقين القبلى والبعدي لمقياس الوعى الغذائى والصحى فى كل بعد من الابعاد التى يقيسها كما يلي :

(١) معرفة الطفل بالعناصر والمجموعات الغذائية وطرق انتقال العدوى :

جدول (١١)

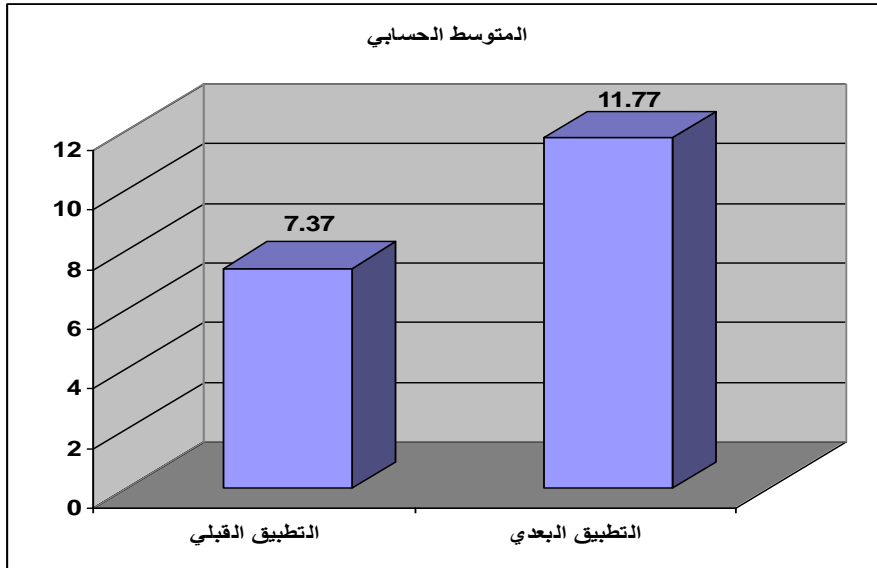
قيمة (ت) ودلالاتها الإحصائية للفرق بين متوسطى درجات أطفال المجموعة التجريبية فى التطبيقين القبلى والبعدى لمقياس الوعى الغذائى والصحى فى معرفة الطفل بالعناصر والمجموعات الغذائية وطرق انتقال العدوى

البيانات الإحصائية	العدد (ن)	المتوسط الحسابى (م)	الانحراف المعياري (ع)	درجة الحرية	قيمة (ت) الجدولية		قيمة (ت) المحسوبة (١٠.١٠)	مستوى الدلالة الإحصائية	حجم التأثير (η ²)
					٠.٠٥	٠.٠١			
القبلى	٣٠	٧.٣٧	١.٧١	٢٩	٢.٠٢	٢.٧٠	١٠.١٠	٠.٠١	٠.٧٨
البعدي	٣٠	١١.٧٧	٢.١٠						

يتضح من الجدول السابق أن قيمة (ت) المحسوبة (١٠.١٠) وقيمة (ت) الجدولية تساوي (٢.٠٢) عند مستوى ثقة ٠.٠٥ وتساوي (٢.٧٠) عند مستوى ثقة ٠.٠١ عند درجة حرية (٢٩) ، وكذلك يتضح أن حجم التأثير كبير حيث أنه أكبر من (٠.١٤) ، وهو يساوي (٠.٧٨) .

مما سبق يتضح أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية مما يدل على وجود فرق ذو دلالة إحصائية لصالح التطبيق البعدي في معرفة الطفل بالعناصر والمجموعات الغذائية وطرق انتقال العدوى.

والشكل (٢) التالي يوضح ذلك



(٢) مدى معرفة الطفل بالعادات والسلوكيات الغذائية والصحية

جدول (١٢)

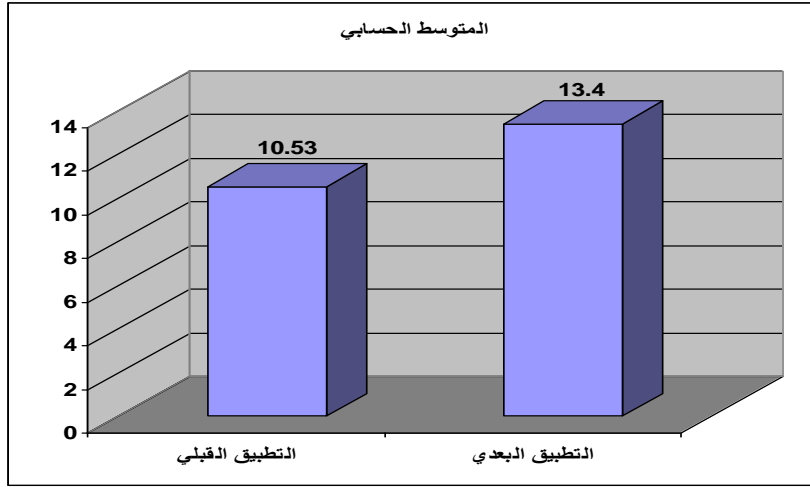
قيمة (ت) ودلالاتها الإحصائية للفرق بين متوسطى درجات أطفال المجموعة التجريبية فى التطبيقين القبلى والبعدى لمقياس الوعى الغذائى والصحى فى مدى معرفة الطفل بالعادات والسلوكيات الغذائية والصحية

البيانات الإحصائية	العدد (ن)	المتوسط الحسابى (م)	الانحراف المعياري (ع)	درجة الحرية	قيمة (ت) الجدولية		قيمة(ت) المحسوبة	مستوى الدلالة الإحصائية	حجم التأثير (η ²)
					٠.٠١	٠.٠٥			
القبلى	٣٠	١٠.٥٣	٢.٦٦	٢٩	٢.٧٠	٢.٠٢	٧.٤٩	٠.٠١	٠.٦٦
البعدى	٣٠	١٣.٤٠	١.٩٢						

يتضح من الجدول السابق أن قيمة (ت) المحسوبة (٧.٤٩) وقيمة (ت) الجدولية تساوي (٢.٠٢) عند مستوى ثقة ٠.٠٥ وتساوي (٢.٧٠) عند مستوى ثقة ٠.٠١ عند درجة حرية (٢٩) ، وكذلك يتضح أن حجم التأثير كبير حيث أنه أكبر من (٠.١٤)، وهو يساوي (٠.٦٦) .

مما سبق يتضح أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية مما يدل على وجود فرق ذو دلالة إحصائية لصالح التطبيق البعدى فى مدى معرفة الطفل بالعادات والسلوكيات الغذائية والصحية .

والشكل (٣) التالي يوضح ذلك :



(٣) مدى وعى الطفل بأمراض الغذاء

جدول (١٣)

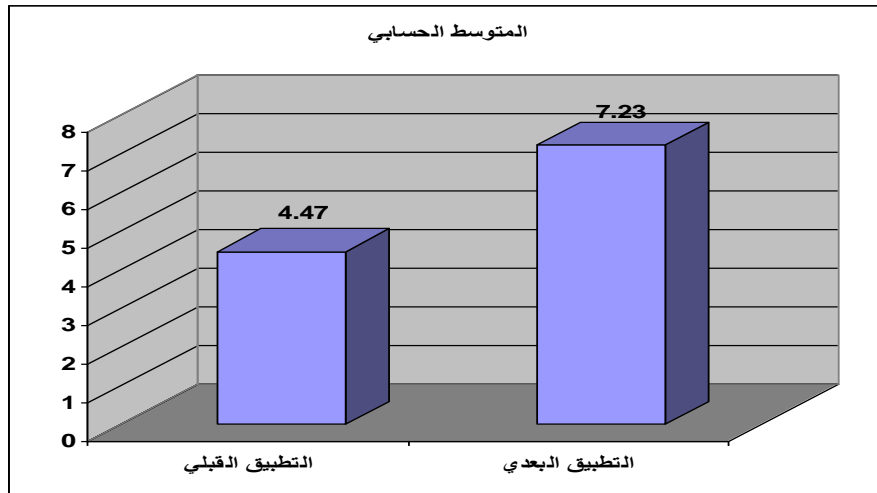
قيمة (ت) ودلالاتها الإحصائية للفرق بين متوسطى درجات أطفال المجموعة التجريبية فى التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس الوعى الغذائى والصحى فى مدى وعى الطفل بأمراض الغذاء

حجم التأثير (η ²)	مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية		درجة الحرية	الانحراف المعياري (ع)	المتوسط الحسابي (م)	العدد (ن)	البيانات الإحصائية
			٠.٠١	٠.٠٥					التطبيق
٠.٧٢	٠.٠١	٨.٥٤	٢.٧٠	٢.٠٢	٢٩	١.٧٤	٤.٤٧	٣٠	القبلي
									١.١٧

يتضح من الجدول السابق أن قيمة (ت) المحسوبة (٨.٥٤) وقيمة (ت) الجدولية تساوي (٢.٠٢) عند مستوى ثقة ٠.٠٥ وتساوي (٢.٧٠) عند مستوى ثقة ٠.٠١ عند درجة حرية (٢٩) ، وكذلك يتضح أن حجم التأثير كبير حيث أنه أكبر من (٠.١٤)، وهو يساوي (٠.٧٢) .

مما سبق يتضح أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية مما يدل على وجود فرق ذو دلالة إحصائية لصالح التطبيق البعدي في مدى وعي الطفل بأمراض الغذاء .

والشكل (٤) التالي يوضح ذلك



وترى الباحثة أن معظم استجابات الأطفال على عبارات مقياس الوعي الغذائي والصحي أثناء التطبيق القبلي قد جاءت مطابقة لتوقعاتها ، فقد أشار معظم الأطفال إلى الاستجابة الخاطئة والمحايدة ، ويشير التحسن الملحوظ إلى تنمية الوعي الغذائي والصحي لدى طفل الروضة بعد تجريب وإثبات الدور الفعال للبرنامج القائم على مسرح العرائس ، وترجع الباحثة ذلك التحسن إلى دور وقدرة الأنشطة المسرحية في تحقيق الإثارة والجذب والتشويق في تقديم ليس فقط المفاهيم والمعلومات الغذائية والصحية للطفل بل أيضاً المفاهيم والمعلومات المختلفة وهذا ما أكدتة واتفقت معه نتائج الدراسات الآتية :

(دراسة محمد الشعرواي ، ٢٠١٣) بعنوان فاعلية برنامج درامى لتنمية بعض جوانب والصحى لطفل القرية فى ضوء برنامج مشروع الريف حيث توصلت نتائج البحثالى فاعلية البرنامج الدرامى فى تنمية واكتساب طفل الروضة بالقرية المصرية بعض مفاهيم الأمان الجسمى والصحى .

(دراسة ياسمين أحمد حسن محمد ، ٢٠٠٩) بعنوان فاعلية برنامج عرض عرائس فى التنقيف الصحى لأطفال الروضة والتي أسفرت نتائجها عن فاعلية البرنامج فى تنمية الوعى الصحى لدى طفل الروضة .

وترجح الباحثة أيضاً فاعلية أنشطة المسرح فى تنمية الوعى الغذائى والصحى واكتساب المفاهيم المختلفة إلى :

١- تعد أنشطة مسرح العرائس من أفضل الطرق لتقديم الأنشطة وذلك لما تتمتع به من مميزات فهى تعمل على زيادة النمو الشخصى من خلال إطلاق العنان للتلقائية والإبداع فى تمثيل الأدوار ، كما أن إستخدام حركة العروسة وتنويع نبرات الصوت أثناء عرض المسرحية تعمل بشكل فعال فى جذب إنتباه الأطفال وتحقيق الإثارة والتشويق فى عرض المفاهيم المختلفة .

ثانياً : اختبار صحة الفرض الثانى :

بالنسبة للفرض الثانى من فروض البحثالذي ينص على ما يلي : " لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات أطفال المجموعة التجريبية فى التطبيقين البعدي والتتبعي لمقياس الوعى الغذائى والصحى "

للتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب قيمة (ت) للمقارنة بين متوسطى درجات أطفال المجموعة التجريبية فى التطبيقين البعدي والتتبعي لمقياس الوعى الغذائى والصحى ، ويتضح ذلك من الجدول التالي :

جدول (١٤)

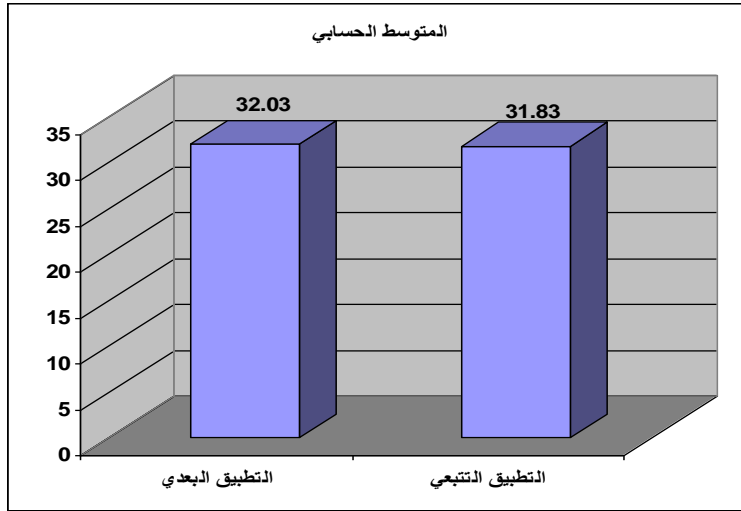
قيمة (ت) ودالاتها الإحصائية للفرق بين متوسطى درجات أطفال المجموعة التجريبية فى التطبيقين البعدي والتتبعي لمقياس الوعى الغذائى والصحى ككل

مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة(ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية		درجة الحرية	الانحراف المعياري (ع)	المتوسط الحسابي (م)	العدد (ن)	البيانات
		٠.٠١	٠.٠٥					الإحصائية
التطبيق								
غير دالة	١.٩٩	٢.٧٠	٢.٠٢	٢٩	٤.٢٩	٣٢.٠٣	٣٠	البعدي
					٤.٢٧	٣١.٨٣	٣٠	التتبعي

يتضح من الجدول السابق أن قيمة (ت) المحسوبة (١.٩٩) وقيمة (ت) الجدولية تساوي (٢.٠٢) عند مستوى ثقة ٠.٠٥ وتساوي (٢.٧٠) عند مستوى ثقة ٠.٠١ عند درجة حرية (٢٩) .

مما سبق يتضح أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية مما يدل على عدم وجود فرق ذو دلالة إحصائية. وبذلك تم التحقق من صحة الفرض الثاني ، وهو : لاتوجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى درجات أطفال المجموعة التجريبية فى التطبيقين البعدي والتتبعي لمقياس الوعى الغذائى والصحى

والشكل (٥) التالى يوضح ذلك



ولقد قامت الباحثة بحساب قيمة (ت) للمقارنة بين متوسطى درجات أطفال المجموعة التجريبية فى التطبيقين البعدي والتتبعي لمقياس الوعي الغذائى والصحى فى كل بعد من الابعاد التى يقيسها كما يلي :

(١) معرفة الطفل بالعناصر والمجموعات الغذائية وطرق انتقال العدوى :

جدول (١٥)

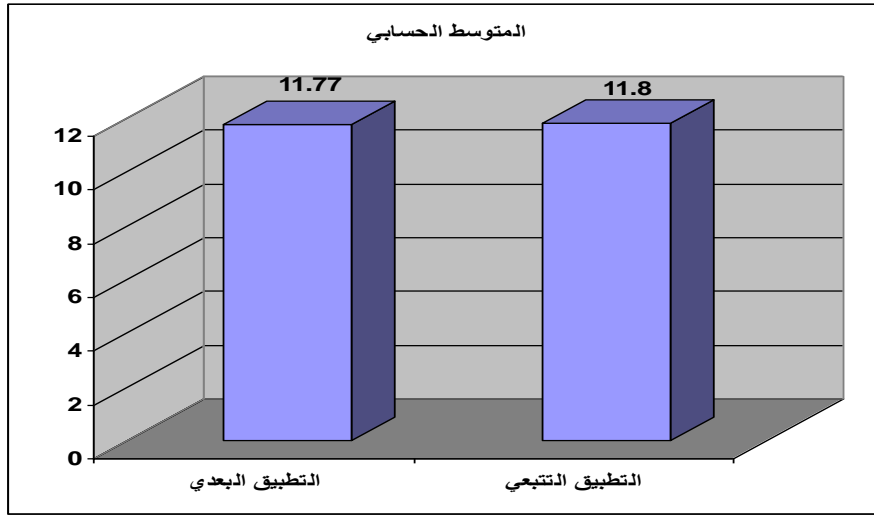
قيمة (ت) ودالاتها الإحصائية للفرق بين متوسطى درجات أطفال المجموعة التجريبية فى التطبيقين البعدي والتتبعي لمقياس الوعى الغذائى والصحى فى معرفة الطفل بالعناصر والمجموعات الغذائية وطرق انتقال العدوى

مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة(ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية		درجة الحرية	الانحراف المعياري (ع)	المتوسط الحسابي (م)	العدد (ن)	البيانات الإحصائية
		٠.٠١	٠.٠٥					التطبيق
غير دالة	١.٠٠	٢.٧٠	٢.٠٢	٢٩	٢.١٠	١١.٧٧	٣٠	البعدي
					٢.٠٦	١١.٨٠	٣٠	التتبعي

يتضح من الجدول السابق أن قيمة (ت) المحسوبة (١.٠٠) وقيمة (ت) الجدولية تساوي (٢.٠٢) عند مستوى ثقة ٠.٠٥ وتساوي (٢.٧٠) عند مستوى ثقة ٠.٠١ عند درجة حرية (٢٩) .

مما سبق يتضح أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية مما يدل على عدم وجود فرق ذو دلالة إحصائية فى معرفة الطفل بالعناصر والمجموعات الغذائية وطرق انتقال العدوى .

والشكل (٦) التالى يوضح ذلك :



(٢) مدى معرفة الطفل بالعادات والسلوكيات الغذائية والصحية :

جدول (١٦)

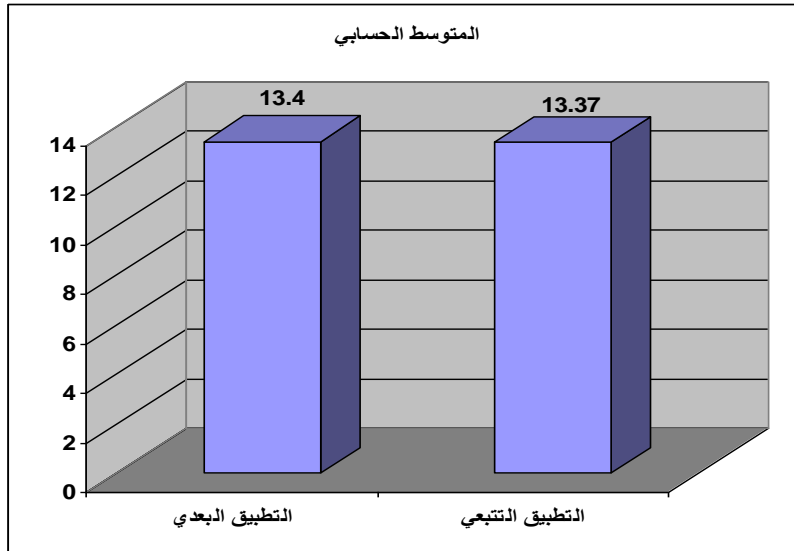
قيمة (ت) ودلالاتها الإحصائية للفرق بين متوسطى درجات أطفال المجموعة التجريبية فى التطبيقين البعدي والتتبعي لمقياس الوعى الغذائي والصحي فى مدى معرفة الطفل بالعادات والسلوكيات الغذائية والصحية

مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة(ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية		درجة الحرية	الانحراف المعياري (ع)	المتوسط الحسابي (م)	العدد (ن)	البيانات الإحصائية
		٠.٠١	٠.٠٥					التطبيق
غير دالة	٠.٥٧١	٢.٧٠	٢.٠٢	٢٩	١.٩٢	١٣.٤٠	٣٠	البعدي
					٢.٠١	١٣.٣٧	٣٠	التتبعي

يتضح من الجدول السابق أن قيمة (ت) المحسوبة (٠.٥٧١) وقيمة (ت) الجدولية تساوي (٢.٠٢) عند مستوى ثقة ٠.٠٥ وتساوي (٢.٧٠) عند مستوى ثقة ٠.٠١ عند درجة حرية (٢٩) .

مما سبق يتضح أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية مما يدل على عدم وجود فرق ذو دلالة إحصائية في مدى معرفة الطفل بالعادات والسلوكيات الغذائية والصحية .

والشكل (٧) التالي يوضح ذلك



(٣) مدى وعى الطفل بامراض الغذاء :

جدول (١٧)

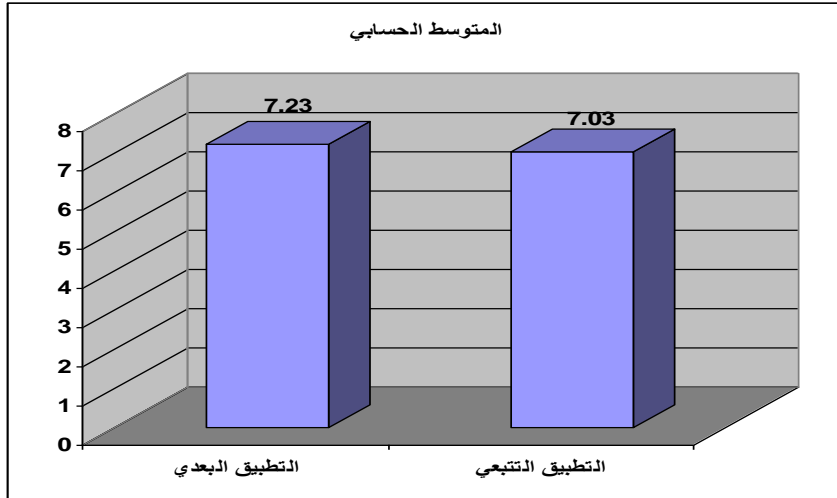
قيمة (ت) ودالاتها الإحصائية للفرق بين متوسطى درجات أطفال المجموعة التجريبية فى التطبيقين البعدي والتتبعي لمقياس الوعى الغذائى والصحى فى مدى وعى الطفل بامراض الغذاء

مستوى الدالة الإحصائية	قيمة(ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية		درجة الحرية	الانحراف المعياري (ع)	المتوسط الحسابي (م)	العدد (ن)	البيانات الإحصائية
		٠.٠١	٠.٠٥					التطبيق
غير دالة	١.٩٩	٢.٧٠	٢.٠٢	٢٩	١.١٧	٧.٢٣	٣٠	البعدي
					١.٢٧	٧.٠٣	٣٠	التتبعي

يتضح من الجدول السابق أن قيمة (ت) المحسوبة (١.٩٩) وقيمة (ت) الجدولية تساوي (٢.٠٢) عند مستوى ثقة ٠.٠٥ وتساوي (٢.٧٠) عند مستوى ثقة ٠.٠١ عند درجة حرية (٢٩)

مما سبق يتضح أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية مما يدل على عدم وجود فرق ذو دلالة إحصائية في مدى وعى الطفل بامراض الغذاء .

والشكل (٨) التالى يوضح ذلك :



أسفرت نتائج أنشطة مسرح العرائس عن إرتفاع وتحسن ملحوظ فى الوعي الغذائى والصحى لدى طفل الروضة كما هو موضح من درجات الأطفال فى القياس البعدى والقياس التبعي للمقياس جدول (١٣) وتتفق نتائج الفرضين الأول والثانى مع ماأشارت إليه العديد من الأبحاث من أهمية تنمية وإمكان تنمية الوعي الغذائى والصحى بأبعاده المختلفة منها دراسة (Scherr Rachel,2011)والتي أسفرت نتائجها عن تحسن ملحوظ على المستوى الإدراكى والمهارى لدى الأطفال الذين يتناولون الحبوب والخضروات والنظام الغذائى الصحى عن غيرهم ممن لم يطبق عليهم البرنامج ، وترجع الباحثة هذا التحسن إلى أنه باستمرار ممارسة الطفل السلوك الغذائى يصبح عادة يمارسها باستمرار ، ويدفعه لتعلم العديد من العادات والسلوكيات الغذائىة والصحية الأخرى ، لما وجده من تعزيز إيجابى على السلوكيات الغذائىة والصحية المكتسبة من البرنامج فيتطلع إلى المزيد من التعزيز بممارسة السلوكيات الغذائىة والصحية المرغوبة ، وهو ما يؤكد استمرارية التأثير الفعال للبرنامج القائم على مسرح العرائس فى تنمية الوعي الغذائى والصحى لدى طفل الروضة .

خلاصة النتائج

اتضح من تناولنا لنتائج التحليل الاحصائي الخاص بنتائج البحث أنها اوضحت مدى تحسن أطفال المجموعة التجريبية عينة البحث الذين تعرضوا للبرنامج وما احتواه من أنشطة وإختيار أنشطة مسرح العرائس كوسيط لتنمية الوعي الغذائي والصحي وطريقة التقويم التي تمثلت فى إجابة الاطفال على المقياس وقد لوحظ تحسن واضح نتيجة المعلومات التي إكتسبها من خلال البرنامج وبذلك يكون قد حقق البرنامج الهدف الرئيسي منه وهو تنمية الوعي الغذائي والصحي لدى طفل الروضة من خلال البرنامج القائم على مسرح العرائس .

توصيات البحث

فى ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث توصى الباحثة بما يلى :

- ١- ضرورة الاهتمام بمسرح العرائس كوسيط هام وفعال ومؤثر يمكن توظيفه فى تنمية جوانب ومفاهيم وموضوعات مختلفة وحيوية خاصة بالطفل.
- ٢- ضرورة الاهتمام بتنقيف الأمهات بأهمية تنمية الوعي الغذائي والصحي لدى طفل الروضة لما لهم من دور فعال فى تغذيتهم والمحافظة عليهم اطفالاًأصحاء من خلال إقامة العديد من الندوات والأدلة الارشادية التغذوية المتعلقة برفع وعيهم بأهمية الغذاء الصحي .
- ٣- ضرورة رفع وعى المعلمات بأهمية الغذاء الصحي وكيفية الوقاية من الاصابة بامراض الغذاء .

البحوث المقترحة

- ١- إجراء دراسات تكميلية للدراسة الحالية تهدف الى رفع وعى الطفل بالاغذية والاطعمة التي تقوى الجهاز المناعى لديه .
- ٢- فاعلية برنامج قائم على استخدام مسرح العرائس فى تعريف الطفل بالنمط الغذائى الذى يسهم فى رفع القدرة الاستيعابية .
- ٣- فاعلية برنامج قصصى فى تنمية الوعي الغذائي ورفع القدرة الاستيعابية للاطفال المصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه .

٤- توظيف مسرح العرائس فى تنمية المهارات الحياتية للأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

١. إبراهيم مصطفى وأحمد حسن الزيات وحامد عبد القادر (١٩٨٩): المعجم الوسيط ، دار الدعوة ، ج ١ إسطنبول .
٢. ابن منظور (١٩٩٩): لسان العرب ج ١٥ ، دار إحياء التراث العربى ، بيروت .
٣. أحمد العايد وداود عبده وأحمد مختار (١٩٨٩): المعجم العربى الأساسى ،جامعة الدول العربية : المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم .
٤. أديب اللجمى والبشير بن سلامة وشحاده الخورى (١٩٩٤): المحيط معجم اللغة العربية ، ط٢ بيروت .
٥. إلهام إسماعيل محمد شلبى (٢٠٠٠): أساسيات عامة فى الصحة العامة والتربية الصحية للرياضين ،كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان .
٦. أيمن سليمان مزاهرة (٢٠٠٨): موسوعة الغذاء والتغذية الصحية، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، الأردن.
٧. بهاء الدين إبراهيم سلامة ، إبراهيم عبد الرزاق أحمد (٢٠١٠): بيولوجية الطفل مدخل (الخلق - النمو - التعلم - الأعضاء والأجهزة الحيوية) ، إدارة النشر العلمى ، الطائف - السعودية.
٨. جوان ويبستر غاندى (٢٠١٣): الغذاء والتغذية ،ترجمة زينب منعم ، المكتبة الرياضية الشاملة . WWW.Sport.Ta4a.net ,
٩. جى بى ريتشارد (٢٠١٣): النظام الغذائى الصحى ، ترجمة إيمان محمد نجيب ، نور المعارف للنشر والتوزيع ، السويس.
١٠. جيهان الشماع(٢٠١٥):"فاعليه برنامج قائم على دوائر التعلم لتنمية الوعى الغذائى الصحى وتأثيره على الاداء الحركى لطفل الروضه ، " رساله دكتوراه ، رياض الاطفال ، جامعه القاهره.

١١. حسن شحاتة (٢٠٠٣): موسوعة صحة الإنسان والعلم الحديث ، ج١ ، مكتبة الدار العربية ، القاهرة.
١٢. حسن فكرى منصور (٢٠٠٦): التغذية المثالية للأطفال ، مكتبة ابن سينا ، القاهرة .
١٣. خليفة محمد التليسي (٢٠٠٠) : النفيس من كنوز القواميس ، الدار العربية للكتاب ، ج ٤ القاهرة .
١٤. دانية محمد محمود (٢٠١٠): تغذية الأُنسان ، دار دجلة ، عمان.
١٥. رضا عبد النبي (٢٠٠٨): فاعلية برنامج تنقيف غذائى فى تحسين الحالة الغذائية للطفل الكفيف فى مرحلة ما قبل المدرسة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية النوعية ، جامعة عين شمس.
١٦. رواء زين العابدين (٢٠٠٦): بالغذاء لا الدواء كيف تزيد وزنك وتتخلص من النحافة ، دار الطلائع ، القاهرة .
١٧. زينب محمد عبد المنعم (٢٠٠٠): فاعلية استخدام ألعاب مسرح الطفل كمدخل للتعلم الاجتماعى فى ضوء أهداف الروضة ، رسالة ماجستير ، كلية البنات ، جامعة عين شمس .
١٨. زينب محمد عبد المنعم (٢٠٠٧): مسرح ودراما الطفل ، عالم الكتب ، جامعة القاهرة .
١٩. سحر مصطفى حافظ (١٩٩٩): الغذاء بين عدم التكامل والتلوث ، دار التأليف ، القاهرة.
٢٠. سعيد عبد المعز على (٢٠٠٩): دراما الطفل وأثرها فى تنمية المفاهيم الحياتية لطفل الروضة ، عالم الكتب للنشر والتوزيع ، القاهرة .
٢١. سمر محمد إبراهيم (٢٠١٦): برنامج قائم على الدراما التفاعلية للأطفال والمسنين لتنمية بعض المهارات الإجتماعية لدى طفل الروضة، رسالة ماجستير ، كلية التربية للطفولة المبكرة ، جامعة القاهرة.
٢٢. سناء البندارى (٢٠٠٢): المرجع العلمى فى تغذية الإنسان ، ط٢ ، هبة النيل العربية ، القاهرة .

٢٣. سيد على إسماعيل ، مريم محمود محمد (٢٠١٧): مسرح الأطفال بين النظرية والتطبيق ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، القاهرة .
٢٤. شريفة أبو الفتوح (٢٠٠٦): التغذية الصحية والجسم السليم ، أطلش للنشر والتوزيع الإعلاني ، الجيزة .
٢٥. صلاح عبد القادر (٢٠١٣): الدليل الغذائي ، دار فصول للنشر والتوزيع ، الجيزة - العمرانية .
٢٦. عبد الحليم محمود وآخرون (١٩٧٩): بحث آراء وخبرات العاملين بمسرح الأطفال بمصر ، " بحث المنشور " ، المركز القومي للبحوث الاجتماعية والجنائية وحدة بحوث الرأي العام والاعلام ، القاهرة ، والثقافة الجماهيرية ، مركز ثقافة الطفل .
٢٧. عبد الفتاح نجلة (٢٠١٠): الدراما علاج نفسى فعال للأطفال، عالم الكتب ، القاهرة.
٢٨. عدنان باجاير (٢٠٠٣): سؤال وجواب (أسئلة فى الغذاء والتغذية)، دار روناة للإعلام المتخصص، الرياض .
٢٩. عصام حمدى الصفتى (٢٠٠١): مبادئ علم وبائيات الصحة ، ط١، دار المسيرة للنشر، القاهرة.
٣٠. فاتن عبد اللطيف (٢٠٠٨): صحة الطفل ورعايته ، دار الزهراء للنشر والتوزيع ، القصيم - المملكة العربية السعودية .
٣١. فرماوى محمد فرماوى، حياة المجادى (١٩٩٩): مناهج وبرامج وطرق تدريس رياض الأطفال وتطبيقاتها العملية ، مكتبة الفلاح ، الكويت .
٣٢. فهمى صديق، مجدى محب الدين (٢٠٠٠): الطفل - البيئة - الأم ، المجلس القومى للطفولة والأمومة ، رئاسة مجلس الوزراء.
٣٣. كمال الدين حسين (٢٠١٥): الدراما والمسرح فى العلاج النفسى ، دار المعارف ، القاهرة .

٣٤. مجلس حقوق الانسان (٢٠١٢): التقرير السنوى لمفوضه الامم المتحده الساميه لحقوق الانسا نبشأن حق الطفل فى التمتع باعلى مستوى صحى ممكن بلوغه
WWW.OHCHR.ORG.
٣٥. محمد السيد ، نجلاء محمد (٢٠١١): مسرح الطفل ، دار المعرفة الجامعية ،الإسكندرية .
٣٦. محمد الشرنوبى (٢٠١٣) : تغذية الطفل ، الدار العالمية للكتب والنشر ، الجيزة .
٣٧. محمد نجاتى الغزالى (٢٠١٥): تغذية الأطفال والمراهقين والمسنين، عالم الكتب ، القاهرة.
٣٨. محمدالشعراوى(٢٠١٣): فاعليه برنامج درامى لتنميه بعض جوانب الامان الجسمى والصحى لطفل الريف فى ضوء برنامج مشروع الريف ، "رساله دكتوراه" ، كليه رياض الاطفال ، جامعه القاهره.
٣٩. منظمة الصحة العالمية (٢٠٠٩): الإجراءات الصحية الوقائية ، ٦-٢٠٠٩
www.mho.gov
٤٠. منى صلاح محمد عبد الباقي (٢٠١٦): برنامج إلكترونى لتنمية الوعى الغذائى لطفل الروضة فى ضوء المعايير القومية لرياض الأطفال ، رساله ماجستير، كلية التربية للطفولة المبكرة ،جامعة القاهرة .
٤١. موسى إبراهيم موسى (٢٠٠٥): التدهور البيئى ومشكلة إنتاج الغذاء مؤتمر مستقبل الأمن الغذائى الإفريقى ،قسم الموارد الطبيعية ، معهد الدراسات والبحوث الإفريقية ، جامعة القاهرة ص ٢٢-٣٨ .
٤٢. مى محمد عبد الرازق (٢٠١٨): فاعلية برنامج تدريبى قائم على المسرح فى تنمية المهارات الاجتماعية وتحسين التوافق النفسى لدى الأطفال ذوى طيف التوحد ، رساله دكتوراه ، كلية التربية النوعية ، جامعة المنوفية .
٤٣. ميلودى محمد سعد (٢٠١٩): مسرحه العرائس القفازية كمدخل لبرنامج تربية حركية لاكتساب بعض المظاهر السلوكية والآداب والفضائل للأطفال المعاقين ذهنياً ، رساله دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .

٤٤. نادية عبد الله بكرى (٢٠٠٥): فاعلية برنامج مقترح لتنمية الوعى الصحى لدى الأطفال العاملين ، رسالة ماجستير ، معهد الدراسات التربوية قسم رياض أطفال والتعليم الإبتدائى ، جامعة القاهرة .
٤٥. ناهد على (٢٠٠٨) :الثقافه الغذائيه فى مسرح العرائس ,عالم الكتب للنشر ,القاهرة.
٤٦. نبيهة السيد عبد العظيم نابل (٢٠٠٩): صحة البيئة والطفل ، عالم الكتب ، القاهرة.
٤٧. ياسمين أحمد حسن (٢٠٠٩): فاعلية برنامج مسرحى عرائسى فى التنقيف الصحى لأطفال الروضة ، رسالة ماجستير ، كلية رياض الأطفال ، جامعة القاهرة .
٤٨. شبل بدران الغريب (٢٠١٦): المسرح والقيم التربوية للطفل ، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية .

ثانياً: المراجع الأجنبية :

49. A Dictionary of Modern Written Arabic(1976): Compild by Wehr, H , Cown,J,M(Ed).3RD ED .London: Harrap.
50. Disinges , John, (2001): Journal of Euviron mental Education, uop.33,No,1,P,4-11.
51. Hark,L,andDeen,D.(2005): Nutrition for Life .London: Dorling Kindersely.
52. Shcherr Rachel (2011):Development, implementation,and evaluation of nutrition education competencies and acompetency-based resource guide for preschool-aged children,PhD,University of California.
53. Wardlaw,G,M.andKessel,M,W(2002): perspectives in Nutrition International Edition ,New York:McGraw-Hill.

ثالثاً: مواقع الانترنت :

54. <http://repository.taibahu.edu.sa/123456789/17541>
55. www.mho.gov.
56. WWW.Sport.Ta4a.net.
57. [.WWW.OHCHR.ORG](http://WWW.OHCHR.ORG)