



مقارنة لمستوى الوعي (الصحي-الغذائي) لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة كربلاء

م.د. سعاد سعد خضير

م.م سجاد محمد عبادي

sososports88@gmail.com

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء

المستخلص

يهدف البحث الحالي الى التعرف على مستوى الوعي (الصحي - الغذائي) لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كربلاء، ومقارنة لمستوى الوعي (الصحي - الغذائي) لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كربلاء تبعاً لمتغير الجنس (الطلاب، الطالبات) وكذلك متغير المرحلة الدراسية (الأولى ، الرابعة). تم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب المسح وذلك لملاءمته لأغراض الدراسة. أجريت الدراسة على عينة اختيرت بالطريقة العشوائية، والبالغ عددهم (209) طالباً وطالبة منهم (107) طلاب وطالبات المرحلة الرابعة و(102) طلبة المرحلة الأولى. استنتجت الدراسة ان مستوى الوعي (الصحي - الغذائي) العام لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة كربلاء كان منخفضاً اذ وصلت النسبة المئوية للاستجابة الى (59. %)، لا يوجد فروق في مستوى الوعي (الصحي - الغذائي) عند عينة الدراسة تبعاً لمتغير الجنس (الطلاب، الطالبات) وكذلك متغير المرحلة الدراسية. اوصت الباحثة بضرورة اهتمام أعضاء الهيئة التدريسية في توجيه الطلبة للوعي (الصحي - الغذائي) من خلال المناهج الدراسية ذات العلاقة وورش العمل وتكثيفها وتعديل مفردات المواد ذات العلاقة ان امكن.

كلمات مفتاحية : الوعي الصحي ، الغذائي ، رياضة

A Comparison of the Level of Health-Nutrition Awareness among Students of the College of Physical Education and Sports Sciences, University of Karbala

Assistant Professor Suad Saad Khadir

Assistant Professor Sajjad Mohammed Obaidi

sososports88@gmail.com

College of Physical Education and Sports Sciences, University of Karbala

Abstract

The current study aims to identify the level of health-nutrition awareness among students of the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Karbala, and to compare the level of health-nutrition awareness among students of the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Karbala according to gender (male, female) and academic level (first, fourth). The descriptive survey approach was used to suit the study's purposes. The study was conducted on a randomly selected sample of (209) male and female students, including (107) fourth-year students and (102) first-year students. The study concluded that the general level of (health and nutrition) awareness among students of the College of Physical Education and Sports Sciences - University of Karbala was low, with a response rate of (59%). There were no differences in the level of (health and nutrition) awareness among the study sample according to the gender variable (male and female students) as well as the academic stage variable. The researcher recommended the need for faculty members to focus on guiding students



towards (health and nutrition) awareness through relevant curricula and workshops, intensifying these activities and modifying the vocabulary of related subjects if possible.

Keywords: health awareness, nutrition, sports

1. التعريف بالبحث

1.1. المقدمة وأهمية البحث:

تعد التربية الصحية والتربية الرياضية وجهان لعملة واحدة ، والذي يجمعهما التكامل في جوانب الشخصية البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية وسلامة تلك الجوانب للإنسان، ويظهر ذلك بوضوح من خلال تعريف كلاهما ، حيث تعرف الصحة على انها : حالة من السلامة والكفاية البدنية والعقلية والاجتماعية الكاملة وليست مجرد خلو الشخص من المرض او العجز (بدح ، 1992)، وتعرف التربية الرياضية بانها : جزء من التربية العامة والتي تهدف الى تنمية شخصية الفرد وبدنيًا ونفسيًا واجتماعيًا بصورة متكاملة من خلال ممارسة النشاط الرياضي تحت اشراف قيادة واعية(أبو نمره، 2001).

وفيما يتعلق بالجانب الصحي فانه يشتمل على جانبين أساسيين هما : الثقافة الصحية التي تتمثل في اكتساب المعارف والمعلومات الصحية ، وتعني المناهج الدراسية في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في اكساب المعارف والمعلومات الصحية وذلك من خلال تدريس بعض المفردات الدراسية ذات العلاقة مثل، وفسيولوجيا الجهد البدني ، والتشريح ، واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ..الخ من المفردات ، وبالتالي قد يصبح هؤلاء الطلبة مثقفين صحيا ، وليس بالضرورة ان يكونوا واعين صحيا ، لان على سبيل المثال وليس الحصر يتم اكسابهم المعارف والمعلومات حول مضار التدخين وتأثيره على المجهود البدني ، الا ان البعض منهم ما زال يدخل فالتأليب في هذه الحالة مثقف صحيا ، ولكنه غير واع صحيا. ويعرف الوعي الصحي بانه : ترجمة المعارف والمعلومات والخبرات الصحية الى أنماط سلوكية لدى الافراد (عليه ، 1999) ومجالات الوعي الصحي كثيرة ولا يمكن حصرها ، ويمكن ايجازها من خلال التعريف بـاي سلوك إيجابي يؤثر إيجابيا على الصحة ، ومن الجوانب الهامة للنمو والحفاظ على الصحة الوعي الغذائي والذي يعرف بانه : معرفة وفهم المعلومات الخاصة بالغذاء و التغذية الصحيحة ، والقدرة على تطبيق هذه المعلومات في الحياة اليومية بصورة مستمرة تكسبها شكل العادة التي توجه قدرات في تحديد واجباته المنزلية المتكاملة التي تحافظ على صحته وحيوته وذلك في حدود إمكاناته (يس قنديل ، 1990، ص170). ومن خلال التالي تبين انه يركز على الممارسات الغذائية السليمة بهدف الحفاظ على الصحة وتأتي أهمية الدراسة من خلال معرفة مستوى الوعي (الصحي –الغذائي) لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كربلاء تبعا لمتغير الجنس (الطلاب، الطالبات) وكذلك متغير المرحلة الدراسية، وبالتالي التعرف على جوانب القوة وتعزيزه او جوانب الضعف والعمل على علاجها، وذلك من خلال المفردات الدراسية ذات العلاقة.

1.2. مشكلة البحث:

يعرف الوعي (الصحي –الغذائي) بأنه: "معرفة وفهم المعلومات الخاصة بالغذاء، التغذية الصحيحة، الثقافة والعادات الصحية، والقدرة على تطبيق هذه المعلومات في الحياة اليومية، بصورة مستمرة تكسبها شكل العادة التي توجه قدرات الفرد وخصوصا الرياضي في تحديد واجباته المتكاملة التي تحافظ على صحته



وحيويته وذلك في حدود إمكانياته للمحافظة والوصول الى التكامل الجسمي والبدني وايضا المهاري " (الفدو، 2000: 18). ويتبين لنا من خلال التعريف ان هناك مجموعة كبيرة من المعلومات الصحية والغذائية التي يجب على طالب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ان يمتلكها كونها الاساس في عمله ونشاطه اليومي سواء اثناء المحاضرات او المنافسات وحتى المشاركات الرياضية الخارجية. ومن خلال اطلاع الباحثة ودراستها في الكلية للمفردات والمواد التي تتعلق بالوعي الصحي والغذائي، ترى ان هناك نقصا كبيرا في هذه المعلومات والعادات الغذائية والصحية والتي يجب ان يتبعها الطالب الرياضي ويعتمدها كنهج حياة سليم. فالطلبة لديهم ثقافة صحية وغذائية بسيطة وليس لديهم وعي غذائي اذ ان هناك مادتين قد توفر هذه المعلومات وهي مادة الفلسفة وادبنا علم التدريب. وبالحقيقة ان المعلومات بخصوص الموضوع قيد الدراسة قد لا تتجاوز محاضرتين او ثلاثة. من هنا ترى الباحثة ضرورة التعرف اولا على مستوى الوعي الصحي والغذائي بين طلاب المرحلتين الاولى كونهم جدد والمرحلة الرابعة كونهم سيتخرجون، ومحاولة وضع حلول جذرية لهذه المشكلة.

1. 3. أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي الى:

1. التعرف على مستوى الوعي (الصحي – الغذائي) لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كربلاء.
2. مقارنة لمستوى الوعي (الصحي – الغذائي) لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كربلاء تبعا لمتغير الجنس (الطلاب، الطالبات) وكذلك متغير المرحلة الدراسية (الاولى ، الرابعة)

4. مجالات البحث :

- 1.4.1. المجال البشري: طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كربلاء (الطلاب، الطالبات)، المرحلة (الاولى ، الرابعة).
1. 4. 2. المجال الزمني: أجريت الدراسة من 2023/1/7 ولغاية 2024/3/25.
1. 4. 3. المجال المكاني: القاعات الدراسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كربلاء.

1. 5. تحديد المصطلحات :

1. الوعي الصحي والغذائي: عرفه يسقنديل (1990، 170) بأنه : معرفة وفهم المعلومات الخاصة بالغذاء والتغذية الصحية، والقدرة على تطبيق هذه المعلومات في الحياة اليومية، بصورة مستمرة تكسبه اشكالا لعادة التي توجه قدرات الفرد في تحديد واجباته المنزلية المتكاملة التي تحافظ على صحته وحيويته وذلك في حدود إمكانياته.

2. منهج البحث واجراءاته الميدانية:

2. 1. منهج البحث : تم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب المسح وذلك لملاءمته لأغراض الدراسة.

2. 2. مجتمع البحث : تكون مجتمع الدراسة من طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة كربلاء والبالغ عددهم وفق احصائيات وحدة التسجيل بالكلية (566) طالبا وطالبة.



3.2. عينة البحث :اجريت الدراسة على عينة اختيرت بالطريقة العشوائية،وبالبالغ عددهم (209) طالبا وطالبة منهم (107) طلاب وطالبات المرحلة الرابعة و (102) طلبة المرحلة الأولى، ومثلت هذه العينة ما نسبته (36.92%) من المجتمع الاصلي والجدول (1) يبين وصف عينة الدراسة تبعا لمتغيراتها.

جدول (1)
 توزيع عينة الدراسة

المتغيرات	مستويات المتغيرات	التكرار	النسبة المئوية (%)
المرحلة الدراسية	المرحلة الرابعة	107	50.7
	المرحلة الاولى	102	49.3
الجنس	طلاب	137	66.2
	طالبات	70	33.8

2. 4. الوسائل والأداة المستعملة في البحث :

- 1- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- 2- المقابلة الشخصية ملحق (2).
- 3- الاستبانة .
- 4- الاختبارات والقياس.

2. 5. أداة البحث :لأغراض الدراسة قامت الباحثة باستخدام مقياس الوعي (الصحي – الغذائي)، الذي اعدده القدومي(2005)، واشتمل على(15) فقرة تمثل ممارسات سلوكية مرتبطة بالوعي (الصحي – الغذائي)، وتكون سلم الاستجابة من خمس استجابات هي : درجة عالية جدا (5) درجات ،درجة عالية (4) درجات ، درجة متوسطة (3) درجات ، درجة منخفضة (2) درجة ، ودرجة منخفضة جدا وهي درجة واحدة ، ثم صياغة جميع الفقرات بصيغة تعبر عن معنى إيجابي لأنها تعبر عن مستوى الوعي (الصحي – الغذائي). (انظر ملحق 1).

ومن اجل تفسير النتائج ونظرا لان سلم الاستجابة خماسي ،اعتمدت النسب المئوية التي أشار إليها وذلك على النحو الاتي:

- 80% فاكثر مستوى وعي صحي - غذائي عالي جدا
- 79.9-70% مستوى وعي صحي - غذائي عالي
- 69.9-60% مستوى وعي صحي - غذائي متوسط
- 59.9-50% مستوى وعي صحي - غذائي منخفض
- اقل من 50% مستوى وعي صحي - غذائي منخفض جدا

2. 6. الأسس العلمية للمقياس:



2.6.1. صدق المقياس : "يقصد به أن يقيس الاختبار فعلا القدرة أو السمة أو الاتجاه أو الاستعداد الذي وضع الاختبار لقياسه ، أي يقيس فعلا ما يقصد أن يقيسه الاختبار بمعنى آخر" (الياسري، 2010:72).
 تحقق صدق الاختبار الظاهري من خلال عرضه بصورته الأولية على مجموعة السادة الخبراء والمختصين للأخذ بأرائهم وملاحظاتهم وتوجيهاتهم لمعرفة مدى صحة الأسئلة ووضوحها وكذلك مناسبتها لمستوى الطلاب مع وضع التعديلات المقترحة إن وجدت، وفي ضوء آرائهم وإرشادهم جرى تعديل بعض الفقرات وإعادة صياغتها.

2.6.2. ثبات المقياس: تم حساب ثبات الاختبار بطريقة التجزئة النصفية ، إذ يطبق الاختبار مرة واحدة بنفس الجلسة، وتصحح فقراته وتقسّم إلى جزأين متساويين يشتمل الجزء الأول منه على الفقرات الفردية والجزء الثاني منه الفقرات الزوجية مع التأكيد على تجانس النصفين باستعمال اختبار (F) التجانس. وبعدها تم استخراج معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نصفي الاختبار إذ بلغت قيمته (0.846) وهذا المعامل لا يقيس ثبات الاختبار كاملاً لأنه ثبات لنصفه، وتم تعديل معامل الثبات لأجل الحصول على قيمة معامل ثبات الاختبار ككل باستعمال معادلة (سبيرمان- براون) والذي بلغ (0.928) مما يؤكد تمتع الاختبار بدرجة ثبات عالية وموثوق بها.

2.7. إجراءات البحث شملت إجراءات البحث وفق الخطوات التالية :
 1- اعداد اداة البحث واستخراج الخصائص العلمية لها حيث الصدق والثبات.
 2- تحديد مجتمع البحث وعينته .
 3- توزيع الاستبانة وجمعها وترميزها ومعالجتها احصائياً . إذ تم توزيعها على عينة البحث وذلك يومي الثلاثاء والأربعاء الموافق (16-17 / 2 / 2016) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة كربلاء. وقد بينت الباحثة سبب الاجابة على المقياس ودواعيه وانه سيستخدم لأغراض البحث العلمي فقط بدون ذكر الاسماء. كما وشرحت كيفية الاجابة عليه. واستغرقت الاجابة على فقراته من (14-19 دقيقة).

2.8. الوسائل الاحصائية :من اجل الإجابة عن تساؤلات الدراسة استخدمت الباحثة برنامج spss الاحصائي وذلك باستخدام المعالجات الإحصائية الاتية :
 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:التعرف على مستوى الوعي (الصحي – الغذائي) لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كربلاء. ولقد استخدمت الباحثة المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لكل فقرة وللدرجة الكلية للوعي الصحي – الغذائي وكما مبين بالجدول رقم (1).

جدول (1)

يبين المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمستوى الوعي (الصحي – الغذائي) لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كربلاء



الرقم	الفقرات	المتوسط	النسبة المئوية %	مستوى الوعي الغذائي
1	أتناول الفواكه والخضروات الطازجة أكثر من المجمدة او المعلبة	3.68	73.6	عالي
2	أحافظ على وزن مناسب لي كطالب في كلية التربية الرياضية	3.81	76.2	عالي
3	أحاول التنوع في المواد الغذائية والتي اتناولها يوميا	3.78	75.6	عالي
4	أتناول الطعام قبل التدريب أو المنافسة أو المحاضرات العملية بثلاث ساعات على الأقل	2.99	59.8	منخفض
5	أتجنب تناول الطعام وأنا واقف او اثناء المشي	3.04	60.8	متوسط
6	أشرب الماء البارد بكميات محدودة أثناء التدريب او الدرس العملي في الجو الحار	3.51	70.2	عالي
7	عادة ما اتناول الوجبات الغذائية في اوقاتها المحددة	3.02	60.4	متوسط
8	أفضل تناول الطعام المطهو (المسلوق) عن الطعام المقلي	3.40	68	متوسط
9	أتناول وجبات غذائية متوازنة تشتمل على الكربوهيدرات والدهون والبروتينات والاملاح والمعادن والفيتامينات والماء ووفق معرفة سابقة	3.35	67	متوسط
10	أتناول المخللات والبهارات والتوابل الحارة بكميات قليلة	3.12	62.4	متوسط
11	أتجنب تناول اللحوم قبل التدريب او المنافسة او المحاضرة العملي	3.36	67.2	متوسط
12	أتجنب تناول الطعام مع سماع الموسيقى او مشاهدة التلفاز او التصفح في جهاز الموبايل	2.79	55.8	منخفض
13	أتجنب تناول الشاي والقهوة بكميات كبيرة	3.00	60	متوسط
14	أتناول الدهون المشبعة (الحيوانية) بكميات محدودة	2.87	57.4	منخفض
15	أقرأ التعليمات المتعلقة بالسعرات الحرارية عند شراء المواد الغذائية المعلبة	2.37	47.4	منخفض جدا
	الدرجة الكلية للوعي الصحي – الغذائي	2.95	59	منخفض

*اقصى درجة للاستجابة (5) درجات

يتضح من الجدول (1) ان مستوى الوعي (الصحي – الغذائي) لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كربلاء (المرحلتين الاولى والرابعة) كان عالي على الفقرات ذات الأرقام (1,2,3,6) حيث تراوحت النسبة المئوية للاستجابة بين (70.2%-76.2%)، وكان متوسطا على الفقرات (5,7,8,9,10,11,13) حيث تراوحت النسبة المئوية للاستجابة عليها بين (60%-68%)، وكان منخفضا على الفقرات (4,12,14) حيث تراوحت النسبة المئوية للاستجابة عليها (55.8%-59.8%) وكان منخفضا جدا على الفقرة (15) حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة عليها الى (47.4%). وفيما يتعلق بالدرجة الكلية لمستوى الوعي (الصحي – الغذائي) لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كربلاء (المرحلتين الاولى والرابعة) كان منخفضا حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة الى (59%).



ثانياً: النتائج المتعلقة بالهدف الثاني: مقارنة لمستوى الوعي (الصحي – الغذائي) لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كربلاء تبعاً لمتغير الجنس (الطلاب، الطالبات) وكذلك متغير المرحلة الدراسية (الاولى ، الرابعة). ولتحقيق هذا الهدف تم استخدام تحليل التباين الأحادي (F) حيث تبين نتائج الجدول (2) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للوعي (الصحي – الغذائي) تبعاً لمتغيرات الدراسة، بينما تبين نتائج الجدول (4) نتائج تحليل التباين الأحادي لتحديد الفروق في الوعي (الصحي – الغذائي) تبعاً لمتغيرات الدراسة.

الجدول (2)

يبين المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري للوعي (الصحي – الغذائي) لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كربلاء تبعاً لمتغير الجنس (الطلاب، الطالبات) وكذلك متغير المرحلة الدراسية (الاولى ، الرابعة)

المتغيرات	مستويات المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	المرحلة الاولى	2.93	0.59
	المرحلة الرابعة	2.98	0.47
الجنس	ذكر (طلاب)	2.90	0.53
	انثى (طالبات)	2.94	0.53

جدول (3)

نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في الوعي (الصحي – الغذائي) لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كربلاء تبعاً لمتغير الجنس (الطلاب، الطالبات) وكذلك متغير المرحلة الدراسية (الاولى ، الرابعة)



المتغيرات	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسط الانحراف	(ف) المحسوبة	مستوى الدلالة
المرحلة الدراسية	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	0.34 59.40 59.74	1 205 206	0.34 0.29	0.39	0.75
الجنس	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	0.13 59.61 59.74	1 205 206	0.13 0.29	0.46	0.49

يتضح من الجدول (3) انه لا توجد فروق ذات إحصائية في مستوى الوعي (الصحي – الغذائي) لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كربلاء تبعاً لمتغير الجنس (الطلاب، الطالبات) وكذلك متغير المرحلة الدراسية (الاولى ، الرابعة).

3.2. مناقشة النتائج: من خلال جدول (1)، اظهرت نتائج الدراسة مستوى الوعي (الصحي – الغذائي) العام لدى افراد العينة كان منخفضاً، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة الى (59%)، والسبب في ذلك يعود الى ان الطالب قد يكون مثقف صحياً وذلك من خلال اكسابه للمعلومات التي اشتملت عليها الاستبانة، من خلال دراسته للمواد الدراسية ذات العلاقة مثل التدريب وفسولوجيا الرياضة، ولكن غير واع صحياً في الاستفادة من هذه المعلومات على شكل ممارسات سلوكية، حيث يعرف الوعي (الصحي – الغذائي) بأنه "معرفة وفهم المعلومات الخاصة بالغذاء والتغذية الصحيحة، والقدرة على تطبيق هذه المعلومات في الحياة اليومية، بصورة مستمرة تكسبها شكل العادة التي توجه قدرات الفرد في تحديد واجباته المنزلية المتكاملة التي تحافظ على صحته وحيوته وذلك في حدود إمكاناته " (يس قنديل 1990).

ومن خلال النظر لفقرات الاستبانة تبين ان اعلى مستوى من الوعي (الصحي – الغذائي) كان على الفقرات : احافظ على وزن مناسب لي، انواع في المواد الغذائية المتناولة، وانا تناول الفواكه والخضروات الطازجة اكثر من المعبأة، في حين كان اقل مستوى من الوعي الغذائي على الفقرة المتضمنة "اقرأ التعليمات (النشرة) المتعلقة بالسعرات الحرارية عند شراء المواد الغذائية"، وجاءت هذه النتائج متفقة مع نتائج دراسة القدومي (2005) والتي أظهرت نتائجها ان مستوى الوعي الغذائي لدى لاعبي الأندية العربية لكرة الطائرة كان في المرتبة الأخيرة بالنسبة لمجالات الوعي الصحي، وفيما يتعلق بأعلى مستويات الوعي الغذائي كان للفقرة المتضمنة "احافظ على وزن مناسب لي" حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة عليها الى (76.2%).

وفيما يتعلق بأقل نسبة من الوعي (الصحي – الغذائي) كانت حول قراءة الطلبة للتعليمات المتعلقة بالسعرات الحرارية عند شراء المواد الغذائية، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة عليها الى (47.4%)، والسبب في ذلك يعود الى عدم الاهتمام التربية والتعليم في المجال الصحي في سن مبكرة سواء اكان ذلك على مستوى الأسرة ام المدارس وما تتضمنه المناهج الدراسية من جوانب أساسية في تنمية الوعي (الصحي – الغذائي)، ويتفق مع ذلك كل من الخليلي وآخرون (1987)، وصباريني وآخرون (1989) والعلي (2001) والطنطاوي (1997)، وحمام (1996) والتي اشارت نتائج هذه الدراسات الى انه لا يوجد منهاج مستقل لتدريس التربية الصحية في المدارس والجامعات، ويتم تدريسها من خلال مادة العلوم والاحياء في المدارس ومواد كالتدريب وفسولوجيا الرياضة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة، واوصت غالبية هذه الدراسات بضرورة إيجاد منهاج مستقل في المدارس وكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة من اجل اكساب النشء المعلومات والممارسات الصحية والغذائية في سن مبكرة، وبالتالي تبنيها وممارستها لاحقاً وذلك لأنها تصبح قيمة في داخله وتوجه سلوكه.



وترى سوزان وآخرون (2001: 20) أن العوامل الثقافية للمجتمع تمتد مع العوامل الرئيسية في الوعي (الصحي – الغذائي) والذي يختلف من مجتمع إلى آخر سواء كان ذلك من حيث طبيعة الغذاء ومكوناته، وأنواع الضيافة والمجاملات الاجتماعية على حساب الصحة، حيث أن المجتمع العربي من المجتمعات الشرقية والتي يوجد فيها مجاملة على حساب الصحة والطلبة في جامعة كربلاء من ضمن المجتمع العربي المجامل. بالإضافة إلى ذلك، يشير ملحم (1999) إلى أن العادات والتقاليد الاجتماعية السائدة تساهم في زيادة السمنة عند الأفراد، لأن الشخص بسبب المجاملة للآخرين سواء كان ذلك في تناول الطعام والحلويات أم الشراب، حيث يتناول الشخص سرعات حرارية إضافية أكثر من حاجته وبالتالي تخزن في الجسم على شكل دهون ومع مرور الزمن يصبح الشخص سميناً ويعاني من الكثير من أمراض العصر، والتي ترتبط بالسمنة مثل النوع الثاني من السكري وأمراض القلب، والسرطان والأمراض النفسية والاجتماعية، عوضاً عن تقصير العمر.

وفيما يتعلق بالفروق في مستوى الوعي (الصحي – الغذائي) عند عينة الدراسة تبعا لمتغير الجنس (الطلاب، الطالبات) وكذلك متغير المرحلة الدراسية (الأولى، الرابعة)، لم تكن الفروق دالة إحصائية، ويمكن تفسير ذلك هو عدم وجود منهج خاص للتغذية الصحية العامة ضمن مناهج كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة كربلاء فضلاً عن جامعات العراق والذي قد يكون له الدور الأكبر على زيادة الثقافة والوعي (الصحي – الغذائي) للطلبة وتطوير هذه الثقافة وتحويلها إلى سلوك وعادات غذائية وصحية يمارسها الطلاب بصورة يومية وبالتالي زيادة الأداء بكافة مستوياته والتخلص من أغلب العادات والسلوكيات (الصحية – الغذائية) فمثلاً أن تناول الطعام عند مشاهدة التلفزيون أو سماع الموسيقى يساهم في زيادة تناول الطعام لا شعورياً، وزيادة السمنة والأمراض المرتبطة فيها، وأكدت على ذلك نتائج العديد من الدراسات مثل دراسة كل من دراسة جين وآخرون (2006) ودراسة فرانك وآخرون (2003) ودراسة فرانك وآخرون (2001)، وروز وآخرون (1998) حيث أجمعت نتائج الدراسات أن مشاهدة التلفاز لساعات طويلة يساهم في زيادة السمنة وذلك بسبب مصاحبة الجلوس وقلة الحركة تناول الطعام والمشروبات لا شعورياً بدرجة أكبر. على سبيل المثال وليس الخصر أشار فرانك وآخرون (2001) إلى أن مشاهدة التلفاز لفترة طويلة من أكثر المشاكل مساهمة في السمنة لدى الشباب الأمريكي، حيث وصل معدل المشاهدة أسبوعياً لدى الذكور (29) ساعة ولدى الإناث (34) ساعة.

أيضاً تجنب شرب الشاي والقهوة بكميات كبيرة يعد إيجابياً نظراً لاشتغال الشاي على مادة التاننيس والتي تمنع امتصاص الحديد بنسبة (60%) (ملحم، 1999)، وهذا بدوره يؤثر على الهيموكلوبين والذي يتكون من الهيم (الحديد) والكلوبين (جزيء بروتين كبير)، وبالتالي نقص الاوكسجين اللازم للمجهود العضلي لأن الاوكسجين يتم نقله لمختلف أجزاء الجسم من خلال اتحاده مع الهيموكلوبين على شكل (اوكسي هيموكلوبين)، عوضاً عن احتواء الشاي والقهوة على مادة الكافيين والتي تزيد من تنبيه الجهاز العصبي.

4. الاستنتاجات والتوصيات:

- 4.1. الاستنتاجات: في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها يمكن أن نستنتج ما يلي:
 1. أن مستوى الوعي (الصحي – الغذائي) العام لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة كربلاء، كان منخفضاً إذ وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (59%).
 2. أن أعلى مستوى للوعي (الصحي – الغذائي) عند الطلبة كان للفقرة المتضمنة "احافظ على وزن مناسب لي" (76.2%)، وكان أقل مستوى من الوعي (الصحي – الغذائي) للفقرة المتضمنة "اقرأ التعليمات (النشرة) المتعلقة بالسعرات الحرارية عند شراء المواد الغذائية" (47.4%).
 3. لا يوجد فروق في مستوى الوعي (الصحي – الغذائي) عند عينة الدراسة تبعا لمتغير الجنس (الطلاب، الطالبات) وكذلك متغير المرحلة الدراسية (الأولى، الرابعة).



4.2. التوصيات:

1. في ضوء اهداف الدراسة ونتائجها يوصي الباحثان بالتوصيات الاتية:
 ضرورة اهتمام أعضاء الهيئة التدريسية للتربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة كربلاء في توجيه الطلبة للوعي (الصحي – الغذائي) من خلال المناهج الدراسية ذات العلاقة وورش العمل وتكثيفها وتعديل مفردات المواد ذات العلاقة ان امكن.
2. استحداث مادة دراسية تعني بإثراء الطالب بمعلومات حول الثقافة الصحية والغذائية وسلوكياتها.
3. اجراء دراسة مشابهة عن الوعي (الصحي – الغذائي) لدى لاعبي فرق الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة.

المصادر

- أبو نمره، محمد خميس ،(2001). الرياضة والصحة، جامعة القدس المفتوحة، مطبعة الحجاوي، نابلس، فلسطين.
- بدح ، احمد،(1992). تقويم فاعلية برامج الخدمات الصحية في المدارس الأردنية، رسالة ماجستير ، الجامعة الأردنية، عمان ،الأردن.
- حمام ، فريال ، (1996).مستوى الثقافة الصحية لدى الطالبات الصف الأول ثانوي واثره في اتجاهاتهن الصحية في منطقة عمان الكبرى، رسالة ماجستير، جامعة اليرموك، اربد الأردن.
- الخليلي، خليل يوسف، عبد الوهاب، سالم، وبرهان أبو دهيس، (1987). درجة الوعي الصحي عند طلبة الثاني ثانوي العلمي والادبي والمهني في ثلاث مناطق جغرافية مختلفة في الأردن،مجلة أبحاث اليرموك "سلسلة العلوم الإنسانية"، المجلد (3)، العدد (1)، ص91-110.
- الرملي، عباس، شحاتة، محمد، (1991). اللياقة والصحة، دار الفكر، عمان ، الأردن.
- العلي، فخري شريف،(2001).مستوى الثقافة الصحية لدى الطلبة في نهاية المرحلة الأساسية العليا في المدارس الحكومية في جنين ، رسالة ماجستير ، جامعة النجاح الوطنية ، نابلس ، فلسطين.
- القدومي، عبد الناصر عبد الرحيم،(2005). مستوى الوعي الصحي ومصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى لاعبي الأندية العربية للكرة الطائرة. مجلة العلوم التربوية والنفسية، (كلية التربية) جامعة البحرين، المجلد (6)، العدد (1)، 223-263.
- الطنطاوي، رمضان، (1997). دور مناهج العلوم بمراحل التعليم العام بمصر في تحقيق مفهوم التربية الوقائية للطلاب،مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، العدد (3)، ص181-224.
- سلامة، بهاء الدين، (1996). الصحة والتربية الصحية، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- صبارني، محمد، خليل الخليلي، القلدري صالح، (1989). المعلومات الصحية ومصادرها لدى طلبة الصحافة والاعلام بجامعة اليرموك. المجلة التربوية ، العدد (2)، ص225-270.
- عبد الوهاب، فاروق السيد، (1989). التغذية والرياضة في : موضوعات معاصرة في الطب الرياضي وعلوم الحركة، الاتحاد العربي المصري للطب الرياضي، القاهرة، ص 89-126.
- عليوة، علاء الدين، (1999). الصحة في المجال الرياضي، مطبعة المعارف، الإسكندرية، مصر.
- مقابلة، نصر (1996). العادات غي الصحية لدى الأطفال الأردنيين من وجهة نظر امهاتهم وعلاقتهم ببعض المتغيرات، المجلة العربية للتربية، المجلد (16)، العدد(2)، ص134-164.
- ملحم، عايد (1999). الطب الرياضي والفسيولوجي، قضايا ومشكلات معاصرة، دار الكندي للنشر والتوزيع، اربد، الأردن.



- يس، قنديل ، (1990). التربية الغذائية وتطور الوعي الغذائي لدى أمهات المستقبل. المؤتمر السنوي الثالث للطفل المصري وتنشئته ورعايته، المجلد الثاني، مركز دراسات الطفولة جامعة عين شمس، مصر.

ملحق (1)

جامعة كربلاء

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية

م/استبيان

عزيزي الطالب

عزيزتي الطالبة

تروم الباحثة القيام بدراسة موسومة "مقارنة لمستوى الوعي الصحي - الغذائي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة كربلاء" ولتحقيق أهداف دراستها تطلب من حضرتكم الإجابة على فقرات لقياس الوعي الغذائي والذي يعرف بأنه: "معرفة وفهم المعلومات الخاصة بالغذاء والتغذية الصحيحة، والقدرة على تطبيق هذه المعلومات في الحياة اليومية، بصورة مستمرة تكسبها شكلاً لعادة التي توجه قدرات الفرد في تحديد واجباتها لمنزلية المتكاملة التي تحافظ على صحته وحيويته وذلك في حدود إمكانياته " ويتكون المقياس من (5) بدائل يتم الإشارة الى احدها بعلامة (✓) والتي تعكس وعيك الغذائي مع بالغ الشكر والتقدير لتعاونكم.
 ملاحظة// يرجى املء البيانات في ادناه....

ذكر ☐ أنثى ☐ 1- الجنس ☐
 2- المرحلة الدراسية أولى رابعة ☐

الباحثة

سعاد سعد خضير

ت	الفقرات	درجة عالية جدا	درجة عالية	درجة متوسطة	درجة منخفضة	درجة منخفضة جدا
1	اتناول الفواكه والخضروات الطازجة أكثر من المجمدة او المعلبة					
2	أحافظ على وزن مناسب لي كطالب في كلية التربية الرياضية					
3	أحاول التنويع في المواد الغذائية والتي اتناولها يوميا					



4	أتناول الطعام قبل التدريب أو المنافسة أو المحاضرات العملية بثلاث ساعات على الأقل				
5	أتجنب تناول الطعام وأنا واقف أو أثناء المشي				
6	أشرب الماء البارد بكميات محدودة أثناء التدريب أو الدرس العملي في الجو الحار				
7	عادة ما أتناول الوجبات الغذائية في أوقاتها المحددة				
8	أفضل تناول الطعام المطهو (المسلوق) عن الطعام المقلي				
9	أتناول وجبات غذائية متوازنة تشتمل على الكربوهيدرات والدهون والبروتينات والأملاح والمعادن والفيتامينات والماء ووفق معرفة سابقة				
10	أتناول المخللات والبهارات والتوابل الحارة بكميات قليلة				
11	أتجنب تناول اللحوم قبل التدريب أو المنافسة أو المحاضرة العملية				
12	أتجنب تناول الطعام مع سماع الموسيقى أو مشاهدة التلفاز أو التصفح في جهاز الموبايل				
13	أتجنب تناول الشاي والقهوة بكميات كبيرة				
14	أتناول الدهون المشبعة (الحيوانية) بكميات محدودة				
15	أقرأ التعليمات المتعلقة بالسرعات الحرارية عند شراء المواد الغذائية المعلبة				
	المجموع الكلي لفقرات المقياس				