

"تأثير برنامج إرشادي (بدني-صحي) على تنمية بعض القدرات البدنية والوعي والممارسات الغذائية للتلاميذ المعاقين عقلياً القابلين للتعلم"

أ.م.د/ حسام السيد محمد عوض ..

-المقدمة ومشكلة البحث-

لقد شهدت السنوات الأخيرة من القرن العشرين عناية فائقة وخاصة في الخدمات المقدمة للتلاميذ المعاقين عقلياً القابلين للتعلم والتي لم تقف عند حد العلاج، بل تعدت هذه الحدود إلى الوقاية من الإعاقة في شتى صورها وأشكالها في إطار مجموعة من القواعد والمعايير الاجتماعية والأخلاقية والدينية والإرشادية، وفي تقديم الخدمات الصحية والنفسية، وفي تخطيط وتصميم برامج التدخل المبكر المقدم للتلاميذ المعاقين عقلياً بحيث أصبحت هذه البرامج تتسم بالتكامل والتفاعل بين النظم المتعددة المستخدمة في هذه البرامج.

وقد أصبح الأمن الغذائي هو الشغل الشاغل لمجتمعاتنا المعاصرة وخاصة في العالم الثالث، وهو هدف استراتيجي بدأت السعي لتحقيقه الأقطار العربية كلها على الصعيد القطري والقومي، وأن نقص معرفة الأفراد للمعلومات والمعارف وأنماط السلوك الصحيحة المتعلقة بالغذاء والتغذية تعتبر من أهم أسباب الكثير من مشكلات وأمراض سوء التغذية حتى في دول العالم المتقدم.

وقد أثبتت الدراسات والبحوث العلمية أن الصحة والتغذية السليمة ليست مسئولة فقط عن تكوين وبناء الجسم ولكنها يلعبان دوراً مهماً في توجيه السلوك الاجتماعي والأخلاقي والفكري للفرد ودليل مباشر على نوعية الحياة، ودليل غير مباشر على مدى التطور الاجتماعي والاقتصادي وذلك لما للتغذية السليمة من أهمية في النمو الطبيعي والتطور العقلي الأمثل في صحة المريض والسليم والحفاظ على صحة جيدة خلال حياة الإنسان. (٥ : ٣)

ويعتبر الجهل بالمبادئ الأساسية في التغذية سبباً رئيسياً في حدوث الكثير من أمراض سوء التغذية حيث أن سوء التغذية لا يرجع إلى النقص في الموارد الاقتصادية فقط ولكن إلى فقر المعارف والمعلومات اللازمة لحاجات الأفراد الغذائية. (٢١ : ٣٢)

فليس الأمر في سوء التغذية يقف عند حد قياس الكمية التي يأكلها الإنسان أو الفشل في تناول الأكل ومن الناحية الطبية تشخص سوء التغذية بعدم تناول الكميات الملائمة من البروتينات والطاقة والمواد الغذائية الأخرى وتشخص أيضاً بالإصابة بعدوى ما أو مرض معين.

كما ترجع أمراض سوء التغذية إلى العادات الغذائية الخاطئة التي يتحكم فيها مزيج من العوامل النفسية والاجتماعية وتنتشر هذه العادات الغذائية الرديئة بصفة خاصة في المجتمعات الريفية لارتفاع نسبة الأمية وسوء الحالة الصحية وقلة الرعاية العامة وتدني الحالة الاجتماعية مما يؤدي إلى انخفاض مستوى التغذية والفشل في تغيير عادات الفرد كلما تقدم به العمر هو السبب في كثير من الصعوبات والمشاكل الصحية التي تصيب الإنسان في متوسط العمر.

ويمكن الوقاية من كثير من أمراض سوء التغذية وزيادة مستوى الوعي الغذائي إذا أدرك كل فرد أسباب هذه الأمراض واتبع سلوكيات غذائية صحيحة وخاصة في فترة المراهقة والتي تتميز بالنمو السريع وكما أنها فترة نشاط وفيها يمكن تغيير العادات الغذائية بسهولة وذلك إذا قدمت برامج تعليمية مناسبة ومقصودة في ضوء هذه الخصائص والدوافع والتي تمكن الفرد من اتخاذ قرارات سليمة وحكيمة أثناء اختياره للطعام المناسب.

يؤثر الوعي الغذائي والعادات الغذائية في رفع المستوى الصحي العام لأفراد المجتمع حيث يعمل على تطوير العادات الغذائية التي تتدخل بطريقة عميقة في توجيه سياسات الأمن الغذائي والتخطيط التغذوي القومي

وتنميتها، وسياسة الأمن الغذائي والعادات الغذائية لهما تأثير عكسي تبادلي حيث تؤثر سياسات التنمية الغذائية والأمن الغذائي القومي بدورهما على العادات الغذائية والمستوى الصحي للمجتمعات، وبما أن التغذية الجيدة هي العامل الأساسي في النمو وحفظ الحياة ولها تأثير مباشر على حيوية الفرد واستقراره النفسي وسلامة تفكيره وقدرته على العمل والإنتاج، فمن الضروري عند تخطيط برامج التنمية على المستوى القومي بالنسبة لمختلف المجالات الصحية والتعليمية والإنتاجية والاجتماعية أن يعطى موضوع التغذية الأهمية اللازمة حتى تؤدي برامج التنمية ثمارها.

والمدرسة هي أنسب مكان لغرس العادات الصحية السليمة وذلك لأن التلاميذ تمضي بمرحلة التعليم لسنوات متعددة يتكون من خلالها جسميا وعقليا واجتماعيا، ويمكن تشكيله وتغيير عاداته وتحسينه في تلك الحقبة من الزمن إذا توافرت له البرامج المناسبة الموضوعية بإتقان والمبنية على الأسس العلمية السليمة.

الرعاية الصحية المدرسية لتلاميذ المدارس في مقدمة ما توليه الدولة من رعايتها لنهني أجيالا سليمة قادرة على حمل حاضرنا ومستقبلنا، أما التلاميذ في السن المدرسي في مرحلة النمو يتعرضون لمشاكل صحية ونفسية نتيجة اتصالهم بالمجتمع خارج المنزل واختلاطهم بزملائهم بالمدرسة كما يتعرضون للأمراض خاصة المعدية والطفيلية ومشاكل سوء التغذية ومشاكل التلوث والحوادث والإصابات، وعلى ذلك يحتاجون إلي رعاية شاملة تربوية وصحية لينمو كل منهم ويتقدم بالمجتمع إلي الأمام. (١٣ : ١٨٧)

وقد أكدت نتائج دراسة كل من أحمد عبد السلام وعاصم راشد (٢٠٠٣م) (١)، محمود رمضان (٢٠٠٤م) (١٩)، حاتم أبو زائدة (٢٠٠٦م) (٧)، علاء محمد ربيع (٢٠٠٦م) (١٤)، براونسون Brownson (٢٠٠٧م) (٢٦)، مي أبو هاشم (٢٠٠٩م) (٢٠)، أماني عبد الله مطر (٢٠١٠م) (٣)، على وجود قصور في موضوعات التربية الصحية المدرسية في مراحل التعليم الأساسي، كما أكدت هذه الدراسات على أهمية وضع موضوعات مناسبة حتى يمكن تكوين أنماط سلوكية صحية سليمة في المدرسة.

كما أنه يوجب على المعلم أن يقوم بنقل المعلومات والخبرات والمدرجات الصحية الايجابية للتلاميذ فيما يخص الصحة والخلو من الأمراض والعادات الغذائية وإدراك للعناصر الغذائية من فائدة لمركبات عضوية يحتاجها الجسم. (١٢ : ٢٢٦)

وتكمن أهمية مرحلة التعليم الأساسي في أن التلميذ يتعلم الأنماط السلوكية التي تستمر معه طوال حياته، كما تعتبر هذه المرحلة من أهم المراحل التي تؤثر في سلوكه ونظراته للأمور المتعلقة بالصحة والنظافة والعادات الصحية نتيجة ما يراه أو ما يسمعه، كما أن طفل هذه المرحلة شديد الاهتمام بنفسه ويسعى إلي التعرف على السلوك الاجتماعي الحميد. (٦ : ١٢٠)

ومن خلال ملاحظة الباحث للتلاميذ المعاقين عقليا القابلين للتعلم في المدرسة وجد انخفاض مستوي الوعي الغذائي بينهم، لذا اختار الباحث هذه المرحلة لما لها من أهمية خاصة كمرحلة هامة في تشكيل وتنمية بعض القدرات البدنية والوعي والممارسات الغذائية السليمة لديهم.

-هدف البحث-

يهدف البحث إلى إعداد برنامج إرشادي (بدني - صحي) ومعرفة تأثيره على تنمية بعض القدرات البدنية والوعي والممارسات الغذائية للتلاميذ المعاقين عقليا القابلين للتعلم.

-فروض البحث-

١- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في تنمية بعض القدرات البدنية قيد البحث لصالح القياسات البعدية.

- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في تنمية الوعي والممارسات الغذائية قيد البحث لصالح القياسات البعدية.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في تنمية بعض القدرات البدنية والوعي والممارسات الغذائية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث.

-الإرشاد الصحي.

" ترجمة الحقائق الصحية في جميع المجالات وتحويل إلي أنماط سلوكية سليمة على مستوى الفرد والمجتمع وذلك باستعمال الأساليب التربوية ". (٢٢ : ٦)

-الوعي الغذائي.

" معرفة وإدراك وإحساس الفرد بأهمية الغذاء والتغذية السليمة وعلاقتها بالصحة، وقدرته على اختيار الأغذية التي تمد جسمه بالمخصصات اليومية المناسبة من العناصر الغذائية التي تقيه من الأمراض بصرف النظر عن غلو ثمنها أو رخصه، أو قلة أو كثرة كمية المتناول منها، وإتباع السلوكيات الغذائية السليمة ".
-الممارسات الغذائية.

" بعض العادات الغذائية للتلاميذ من حيث مكان تناول الطعام المعتاد، عدد الوجبات المتناولة خلال اليوم، طرق الطهي المستخدمة، كمية الماء المتناولة خلال اليوم، الأطعمة المفضلة".

الإعاقة العقلية البسيطة Simple intellectual disability

" هم الذين تتراوح درجة ذكائهم ما بين (٥٠ - ٧٠) درجة ويطلق عليهم فئة الإعاقة العقلية البسيطة ".
(١٠ : ٣٦)

-الدراسات المرتبطة.

١- أجرى براونسون **Brownson** (٢٠٠٧م) (٢٦) دراسة بهدف التعرف على مستوى النشاط البدني والوعي الصحي بالولايات المتحدة الأمريكية لطلاب الصف السابع والثامن، وتم استخدام المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٥٤) طالب من الولايات المتحدة الأمريكية، ومن أدوات البحث استبيان للنشاط البدني والوعي الصحي، ومن أهم النتائج التي تم التوصل إليها ارتفاع مستويات النشاط البدني كنتيجة للنشر، ارتفاع المستويات بين المستجيبين المحليين مقارنة بمؤسسات الولايات، السمات المرتبطة بالوعي أكثر ميلا للارتفاع بين المؤسسات القروية.

٢- أجرت **أماني عبد الله مطر** (٢٠١٠م) (٣) دراسة بهدف بناء مقياس الصحة المدرسية لرفع مستوى الصحة المدرسية لتلميذات المرحلة الأولى من التعليم الأساسي، وتم استخدام المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٥٠) تلميذة من تلميذات المرحلة الأولى من التعليم الأساسي، ومن أدوات البحث مقياس الصحة المدرسية، استبيان التنقيف الصحي للتلميذات، ومن أهم النتائج التي تم التوصل إليها برنامج تنقيف صحي مقترح له تأثير إيجابي على رفع مستوى الصحة الشخصية والصحة القوامية والصحة الوقائية والصحة البيئية للصحة الرياضية والصحة الاجتماعية والصحة النفسية والتربية للأمان لتلميذات المرحلة الأولى من التعليم الأساسي.

٣- أجرت **سوزان مصطفى عبد السلام** (٢٠١٠م) (٩) دراسة بهدف التعرف على مدى توافر السلوك الصحي في محتوى مناهج التربية الرياضية، ومدى إسهام مدرس التربية الرياضية أثناء التدريس في إكساب السلوك الصحي لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي مع تحليل منهاج التربية الرياضية للتعرف على مدى احتوائه على أهداف صحية، وتم استخدام المنهج الوصفي على عينة قوامها (١٦٢) تلميذة، ومن

أدوات البحث عمل استبيان للسلوك الصحي، ومن أهم النتائج تم التوصل إلى عدم تضمن منهاج التربية الرياضية على أهداف صحية بصورة مباشرة وعدم إسهام معلمى التربية الرياضية بصورة كبيرة ومباشرة فى إكساب السلوك الصحى لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسى.

٤- أجرى ثيدورا **Theodora** (٢٠١٤م) (٣٣) دراسة بهدف التعرف على طبيعة المشكلات السلوكية الصحية المتعلقة بالتغذية والعادات القوامية المكتسبة لدى أفراد العينة، وتم استخدام المنهج الوصفى على عينة قوامها (٢٢٥) من المربين بالقربية، ومن أدوات البحث عمل استبيان وتوزيعه على عينة من الإداريين والمربين فقام (١٥٤) منهم بإرجاع الاستبيان إلى (٢٨٠) طفل مما يعانون من بعض المشكلات السلوكية، ومن أهم النتائج التى تم التوصل إليها أن مشكلات السلوك الصحى يمكن تعريفها على أساس كلا من نمو الطفل وأهداف البيئة التعليمية.

-إجراءات البحث.

-منهج البحث.

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة.

-مجتمع وعينة البحث.

يمثل مجتمع البحث التلاميذ المعاقين عقلياً القابلين للتعلم بالصف الأول الإعدادى بمدرسة التربية الفكرية التابعة بإدارة غرب الزقازيق التعليمية بمحافظة الشرقية للعام الدراسى ٢٠٢١/٢٠٢٢م، والبالغ عددهم (٩٥) تلميذ معاق عقلياً قابل للتعلم، وقد قام الباحث باختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (٥٦) تلميذ بنسبة ٥٨,٩٥٪، تم سحب عدد (١٦) تلميذ وذلك لحساب المعاملات العلمية للاختبارات والقياسات المستخدمة قيد البحث، وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية عددها (٤٠) تلميذ تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (٢٠) تلميذ.

- ضبط متغيرات البحث.

تم إجراء التجانس لعينة البحث الكلية فى بعض المتغيرات التي قد يكون لها تأثير على المتغير التجريبي مثل متغيرات النمو (السن - الطول - الوزن)، وبعض القدرات البدنية واستبيان الوعى والممارسات الغذائية قيد البحث، كما يوضحها جدول (١).

جدول (١)

تجانس عينة البحث الأساسية والاستطلاعية فى جميع المتغيرات قيد البحث ن = ٥٦

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن	سنة	١٣,٢١	٠,٩٤٧	١٣,٣٠	٠,٢٨٥-
	سم	١٤٩,٦٣	٤,٥٩٢	١٥٠,٠٠	٠,٢٤٢-
	كجم	٥٣,٠٤	٥,١١٦	٥٣,٢٧	٠,١٣٥-
البدنية	ثانية	٦,٣٤	٠,٣٤٢	٦,٤٠	٠,٥٢٦-
	سم	١٢٣,٣٠	٤,٤٣٢	١٢٣,٠٠	٠,٢٠٣
	ثانية	١٧,٠٣	١,١٠٤	١٧,٠٠	٠,٠٨٢
	سم	٢,٤٨	٠,٩١٧	٢,٥٠	٠,٠٦٥-
الوعى الغذائى	ثانية	١٠,٣٥	١,٦٤٨	١٠,٣٠	٠,٠٩١
	درجة	٢٣,٧٥	٢,٨٧٩	٢٤,٥٠	٠,٧٨٢-

الممارسات الغذائية | درجة | ٣,٥٠ | ٠,٤٢١ | ٣,٤٠ | ٠,٧١٣

يتضح من جدول (١) أن قيم معاملات الإلتواء لعينة البحث الكلية تراوحت ما بين (-٠,٧٨٢ : ٠,٧١٣)، وقد انحصرت هذه القيم بين (±٣) مما يشير إلى تماثل واعتدالية البيانات في جميع المتغيرات قيد الدراسة.

- أدوات ووسائل جمع البيانات.

- جهاز الرستامير Rstamir لقياس الطول (بالسنتمتر) والوزن بالكيلوجرام وتم معايرة هذا الجهاز قبل وخلال استخدامه.

- ساعة إيقاف Stop watch - شريط قياس - بطاقات تسجيل وتفرغ البيانات - مسطره مدرجة

- أقلام، طباشير، ستيكر، علامات، مكعبات خشبية، حائط - ملعب أو فناء المدرسة - كرات مصغرة

- الاختبارات المستخدمة في البحث.

١- اختبارات القدرات البدنية: (ملحق ٢)

تم تحديد القدرات البدنية قيد البحث والاختبارات التي تقيسها من خلال الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة محمد صبحي حساين (٢٠٠١م) (١٨)، محمد حسن علاوى ومحمد نصر الدين رضوان (٢٠٠٣م) (١٧) وذلك بحصر جميع القدرات البدنية والاختبارات الخاصة بها وتم عرضها على السادة الخبراء (ملحق ١) لتحديد أهم القدرات البدنية والاختبارات التي تقيسها وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠٪ فأكثر، وجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

النسبة المئوية لأراء الخبراء لتحديد القدرات البدنية وأهم الاختبارات التي تقيسها = ١٠

م	القدرات البدنية	الاختبارات البدنية	عدد الموافقين	النسبة المئوية
١	السرعة	- العدو ١٠ ثواني بالمسافة.	٤	٪٤٠
		- العدو ٣٠ متر من البدء العالي.	١٠	٪١٠٠
		- العدو ٤٠ متر من البدء المنخفض.	-	-
٢	القدرة العضلية	- الوثب العمودي من الثبات.	٤	٪٤٠
		- رمى كرة هوكى لأقصى مسافة.	٦	٪٦٠
		- الوثب العريض من الثبات.	١٠	٪١٠٠
٣	الرشاقة	- الجري المكوكي ٤ × ٣٠م.	١	٪١٠
		- الجري الارتدادي ٤ × ١٠م.	٢	٪٢٠
		- الجرى الزجزاجى بطريقة بارو ٣ × ٤,٥م	١٠	٪١٠٠
٤	المرونة	- دوران الجذع على الجانبين.	-	-
		- ثني الجذع للأمام من الوقوف.	١٠	٪١٠٠
		- ثني الجذع للأمام مع وضع الجلوس الطويل.	٢	٪٢٠
٥	التوافق	- رمي الكرات على الحائط.	٥	٪٥٠
		- اختبار نط الحبل.	٢	٪٢٠
		- الوثب فوق الدوائر المرقمة.	١٠	٪١٠٠

يتضح من جدول (٢) أن النسبة المئوية لآراء الخبراء فى بعض المتغيرات البدنية قيد البحث انحصرت ما بين (١٠٪ - ١٠٠٪)، وفى ضوء ذلك تم قبول اختبارات القدرات البدنية التالية، كما يوضحها جدول (٣).

جدول (٣)

نتائج أهم الاختبارات البدنية المستخدمة طبقاً لرأى السادة الخبراء

وحدة القياس	الاختبارات البدنية المرشحة	القدرات البدنية
ثانية	- العدو ٣٠ متر من البدء العالي.	السرعة
سم	- الوثب العريض من الثبات	القدرة العضلية للرجلين
ثانية	- الجرى الزجراجى بطريقة بارو ٣ × ٤,٥ م	الرشاقة
سم	- ثني الجذع للأمام من الوقوف	المرونة
ثانية	- الوثب فوق الدوائر المرقمة	التوافق

يتضح من جدول (٣) نتائج أهم المتغيرات البدنية والاختبارات التى تقيسها بناء على رأى السادة الخبراء.

٢- استبيان الوعي والممارسات الغذائية للتلاميذ المعاقين عقلياً القابلين للتعلم (ملحق ٣) - تحديد عبارات استبيان الوعي والممارسات الغذائية للتلاميذ:

ومن خلال المراجع والدراسات السابقة وآراء الخبراء فى مجال الصحة الرياضية، تم تحديد مجموعة من العبارات التى تقيس الوعي والممارسات الغذائية للتلاميذ، ثم قام الباحث بعرض عبارات الاستبيان (ملحق ٣) على عدد (١٠) من السادة الخبراء فى مجال الصحة الرياضية (ملحق ١)، وذلك لتحديد النسبة المئوية لكل عبارة من عبارات الاستبيان، كما يوضحه جدول (٤)، وقد ارتضى الباحث بالعبارات التى حصلت على نسبة مئوية ٧٠٪ فأكثر وفقاً لرأى السادة الخبراء.

جدول (٤)

النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حول تحديد عبارات استبيان الوعي والممارسات الغذائية للتلاميذ ن = ١٠

النسبة المئوية	م	النسبة المئوية	م										
٩٠٪	٤٩	١٠٠٪	٤١	١٠٠٪	٣٣	٩٠٪	٢٥	١٠٠٪	١٧	٩٠٪	٩	١٠٠٪	١
٩٠٪	٥٠	٩٠٪	٤٢	١٠٠٪	٣٤	١٠٠٪	٢٦	٧٠٪	١٨	١٠٠٪	١٠	٩٠٪	٢
٩٠٪	٥١	١٠٠٪	٤٣	١٠٠٪	٣٥	١٠٠٪	٢٧	١٠٠٪	١٩	٧٠٪	١١	١٠٠٪	٣
١٠٠٪	٥٢	٩٠٪	٤٤	٩٠٪	٣٦	١٠٠٪	٢٨	١٠٠٪	٢٠	١٠٠٪	١٢	٩٠٪	٤
١٠٠٪	٥٣	١٠٠٪	٤٥	١٠٠٪	٣٧	١٠٠٪	٢٩	١٠٠٪	٢١	٩٠٪	١٣	١٠٠٪	٥
١٠٠٪	٥٤	١٠٠٪	٤٦	١٠٠٪	٣٨	١٠٠٪	٣٠	١٠٠٪	٢٢	١٠٠٪	١٤	٩٠٪	٦

المحور الأول: الوعي الغذائى.

٧	١٠٠ %	١٥	٩٠ %	٢٣	٩٠ %	٣١	١٠٠ %	٣٩	١٠٠ %	٤٧	٩٠ %	٥٥	١٠٠ %
٨	١٠٠ %	١٦	١٠٠ %	٢٤	١٠٠ %	٣٢	١٠٠ %	٤٠	١٠٠ %	٤٨	١٠٠ %	٥٦	٧٠ %

المحور الثاني: الممارسات الغذائية.

١	١٠٠ %	٣	٩٠ %	٥	١٠٠ %	٧	٨٠ %	٩	١٠٠ %
٢	١٠٠ %	٤	١٠٠ %	٦	١٠٠ %	٨	١٠٠ %		

يتضح من جدول (٤) أن جميع العبارات تم الموافقة عليها وأصبح العدد الإجمالي لعبارات الاستبيان (٦٥) عبارة.

- الدراسة الاستطلاعية.

- تم إجراء الدراسات الاستطلاعية علي عينة من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وقد بلغ عددهم (١٦) تلميذ، في الفترة من ٢/١٣ إلى ٢٠٢٢/٢/٢٤م وذلك بهدف:
- التعرف علي صلاحية ومناسبة الأدوات والأجهزة المستخدمة قيد البحث.
 - تدريب المساعدين على ما يجب عمله أثناء عملية القياس.
 - التأكد من ملائمة الاختبارات والقياسات المستخدمة.
 - تطبيق بعض الوحدات التدريسية للتأكد من مدى مناسبتها للتلاميذ.
 - إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة قيد البحث (الصدق - الثبات).
 - المعاملات العلمية للقدرات البدنية.

- حساب الصدق Validity

تم حساب الصدق بعض القدرات البدنية قيد البحث باستخدام أسلوب المقارنة الطرفية بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى لعينة البحث الأساسية والاستطلاعية وعددهم (٥٦) تلميذ، حيث تم ترتيب درجات التلاميذ ترتيباً تنازلياً وتم مقارنة درجات التلاميذ الأعلى وعددهم (١٤) تلميذ ودرجات تلميذ الأدنى وعددهم (١٤) تلميذ، وذلك يوم ٢٠٢٢/٢/١٣م، كما يوضحه جدول (٥)

جدول (٥)
معامل صدق التمايز بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في
بعض القدرات البدنية قيد البحث ن_١=٢=١٤

المتغيرات	وحدة القياس	الربيع الأعلى		الربيع الأدنى	
		س _١	ع _١ ±	س _٢	ع _٢ ±
العدو ٣٠م من البدء العالي	ثانية	٥,٦٠	٠,٣٦٤	٦,٠٧	٠,٣٨١
الوثب العريض من الثبات	سم	١٢٥,٨٢	٣,٣٥١	١٢٣,١٠	٤,٤٢٠
الجرى الزجراجى بطريقة باور	ثانية	١٥,٦٣	٠,٦٩٧	١٧,١٢	١,١٢٥
ثني الجذع للأمام من الوقوف	سم	٣,٥١	٠,٨٤٦	٢,٤٣	٠,٩١١
الوثب فوق الدوائر المرقمة	ثانية	٨,٧٩	٠,٦٤٧	١٠,٣٠	١,٦٤٢

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٥٦ * دال عند مستوى ٠,٠٥
يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى لصالح الربيع الأعلى في القدرات البدنية قيد البحث، مما يشير إلى صدق هذه الاختبارات.

- حساب الثبات Reliability

تم حساب معامل الثبات لبعض القدرات البدنية قيد البحث عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق Test - Retest على عينة البحث الاستطلاعية وعددهم (١٦) تلميذ من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية في الفترة من ٢/١٤ إلى ٢٠٢٢/٢/١٧م، وبفارق ثلاثة أيام وتحت نفس ظروف التطبيق الأول، وجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦)
معاملات الارتباط لبعض القدرات البدنية قيد البحث ن=١٦

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	س _٢	ع _٢ ±	س _١	ع _١ ±		
٠,٧١٤ *	٦,٠٤	٠,٣٧٤	٦,٠٦	٠,٣٩٢	ثانية	العدو ٣٠م من البدء العالي
٠,٧٢٣ *	١٢٣,٤٦	٤,٣٩٢	١٢٣,٣٠	٤,٤١٨	سم	الوثب العريض من الثبات
٠,٨١١ *	١٧,٠٠	١,١٢٨	١٧,٠٤	١,١٣٠	ثانية	الجرى الزجراجى بطريقة باور
٠,٨٤٧ *	٢,٥٠	٠,٩١	٢,٤٧	٠,٩٢٣	سم	ثني الجذع للأمام من الوقوف
٠,٧٣٦ *	١٠,٢٨	١,٢٨	١٠,٣٣	١,٦٣٨	ثانية	الوثب فوق الدوائر المرقمة

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٤٩٧ * دال عند مستوى ٠,٠٥
يتضح من جدول (٦) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين نتائج التطبيقين الأول والثاني حيث تراوحت معاملات الارتباط لمتغيرات البحث ما بين (٠,٧١٤ : ٠,٨٤٧) مما يشير إلى ثبات القدرات البدنية قيد البحث.

-المعاملات العلمية لاستبيان الوعي والممارسات الغذائية للتلاميذ.

حساب الصدق Validity

استخدم الباحث طريقة الاتساق الداخلي بتطبيق استبيان الوعي والممارسات الغذائية على عينة البحث الاستطلاعية والبالغ عددهم (١٦) تلميذ من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، خلال يوم ٢٠٢٢/٢/١٣م، كما يوضحه الجدولين (٨)، (٩).

جدول (٨)

صدق الاتساق الداخلي لعبارات محاور استبيان الوعي والممارسات الغذائية للتلاميذ ن= ١٦

م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط
المحور الأول: الوعي الغذائي.									
١	*٠,٦٠٩	١٣	*٠,٦٦٠	٢٥	*٠,٦٩٣	٣٧	*٠,٦٥٥	٤٩	*٠,٦٦٤
٢	*٠,٦٧٦	١٤	*٠,٦٧٤	٢٦	*٠,٦٧٤	٣٨	*٠,٦٣٧	٥٠	*٠,٦٥٧
٣	*٠,٥٨٦	١٥	*٠,٥٢٥	٢٧	*٠,٥٣٩	٣٩	*٠,٦٨٣	٥١	*٠,٦٣٧
٤	*٠,٥٧١	١٦	*٠,٥٨٢	٢٨	*٠,٥٧٦	٤٠	*٠,٥٦٣	٥٢	*٠,٥٢٧
٥	*٠,٥٣٢	١٧	*٠,٥٥٦	٢٩	*٠,٦٦١	٤١	*٠,٦١٤	٥٣	*٠,٥٣٢
٦	*٠,٦٤١	١٨	*٠,٥٩٣	٣٠	*٠,٧٠٢	٤٢	*٠,٦٤٥	٥٤	*٠,٧٦٧
٧	*٠,٧٢١	١٩	*٠,٦٧٠	٣١	*٠,٦٤٦	٤٣	*٠,٦٦٤	٥٥	*٠,٦٥٥
٨	*٠,٦٥٨	٢٠	*٠,٦٦٣	٣٢	*٠,٧٣١	٤٤	*٠,٥٥٣	٥٦	*٠,٥١٦
٩	*٠,٥٢٣	٢١	*٠,٥٧٨	٣٣	*٠,٦٤٧	٤٥	*٠,٥٤٦		
١٠	*٠,٥٤٩	٢٢	*٠,٥٢٧	٣٤	*٠,٥٥٩	٤٦	*٠,٥٤٩		
١١	*٠,٥٧٧	٢٣	*٠,٦٧٢	٣٥	*٠,٥٧٩	٤٧	*٠,٦٢٥		
١٢	*٠,٥٧١	٢٤	*٠,٥٣٦	٣٦	*٠,٦٤٠	٤٨	*٠,٥٩٥		

تابع جدول (٨)

م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط
المحور الثاني: الممارسات الغذائية									
١	*٠,٥٩٧	٣	*٠,٥٧٨	٥	*٠,٦٢١	٧	*٠,٦١٢	٩	*٠,٥٢٢
٢	*٠,٥٨١	٤	*٠,٦١٥	٦	*٠,٥٦٣	٨	*٠,٦٤٤		

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٤٩٧ * دال عند مستوى ٠,٠٥ *
 يتضح من جدول (٨) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمحور دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥، مما يدل على صدق الاستبيان فيما وضع من أجله.

جدول (٩)

صدق الاتساق الداخلي بين المحاور والدرجة الكلية للاستبيان ن= ١٦

م	المحاور	وحدة القياس	معامل الارتباط
١	الوعي الغذائي	درجة	*٠,٨٠٥
٢	الممارسات الغذائية	درجة	*٠,٧٥٩

* دال عند مستوى ٠,٠٥

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٤٩٧ *

يتضح من جدول (٩) أن معاملات الارتباط بين كل محور والدرجة الكلية للاستبيان دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥، وهذا يدل على أن المحورين مرتبطان بالاستبيان ككل.
- حساب الثبات.

قام الباحث بإجراء الثبات لاستبيان الوعي والممارسات الغذائية على نفس عينة الدراسة الاستطلاعية السابقة باستخدام طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه Test – Retest وتحت نفس شروط التطبيق الأول، وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين وذلك في الفترة من ٢/١٣ إلى ٢٠٢٢/٢/٢٤م، وجدول (١٠) يوضح ذلك.

جدول (١٠)
معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في استبيان الوعي
والممارسات الغذائية للتلاميذ = ١٦

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المحاور
	± ع ^٢	س ^٢	± ع ^١	س ^١		
*٠,٧٦٩	٢,٥٩٨	٢٣,٧٠	٢,٧٦٨	٢٣,٦٥	درجة	الوعي الغذائي
*٠,٨٠٣	٠,٤١٢	٣,٥٠	٠,٣٩٤	٣,٤٠	درجة	الممارسات الغذائية

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٤٩٧ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (١٠) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني لاستبيان الوعي والممارسات الغذائية للتلاميذ، مما يدل على ارتفاع معامل ثبات الاستبيان.
وبعد أن قام الباحث بحساب المعاملات العلمية (الصدق – الثبات) لاستبيان الوعي والممارسات الغذائية أصبح في صورته النهائية جاهزاً للتطبيق على عينة البحث الأساسية حيث اشتملت عباراته على عدد (٦٥) عبارة موزعة على محورين، ويتم الإجابة عن عبارات الاستبيان بالنسبة للمحور الأول من خلال ميزان ثلاثي للاستجابة على أي عبارة وذلك لتقدير مدي مناسبة العبارة حيث أن **أوافق** يحسب لها درجتان، و**لا أوافق** يحسب لها درجة واحدة، و**لا أعرف** يحسب لها صفر، أما المحور الثاني يتم الإجابة من خلال اختيار من متعدد (ملحق ٤).

- البرنامج التعليمي المقترح. (ملحق ٥)

قام الباحث بوضع البرنامج المقترح في ضوء خصائص النمو لهذه المرحلة السنوية وفي ضوء والمنهج الدراسي حيث اشتمل البرنامج على أنشطة رياضية متنوعة وتمارين وألعاب الصغيرة، وقد وضع البرنامج على الأسس والخطوات التالية:

- الهدف العام من البرنامج.

يهدف البرنامج إلي التعرف على تأثير برنامج إرشادي (بدني - صحي) على تنمية القدرات البدنية والوعي والممارسات الغذائية للتلاميذ المعاقين عقلياً القابلين للتعليم.

- أغراض البرنامج.

اعتماداً على ما أشارت إليه القراءات النظرية والدراسات المرتبطة تم تحديد الأغراض الآتية:

- ١- أن يكتسب التلاميذ الوعي والممارسات الغذائية وبعض القدرات البدنية قيد البحث.
- ٢- أن يستطيع التلميذ المعاق عقلياً القابل للتعليم التعبير عن نفسه من خلال أنشطة البرنامج.

- ٣- أن يعرف التلميذ المعاق عقلياً القابل للتعلم كيفية حماية نفسه بالإهتمام بالناحية الغذائية والصحية حتى يتجنب إصابته بسوء التغذية.
- ٤- أن يتكيف التلميذ المعاق عقلياً القابل للتعلم صحياً مع البيئة والجماعة.
- ٥- أن يستطيع التلميذ مساعدة نفسه على اكتساب الوعي والممارسات الصحية من خلال أنشطة البرنامج.
- ٦- أن يمارس التلميذ أنشطة مختلفة ومتنوعة تسهم في تنمية القدرات البدنية وثقافته الغذائية.
- ٧- أن يعرف التلميذ أهمية ممارسة النشاط الرياضي والحفاظ على صحته وقوامه.
- ١٠- أن يزود التلميذ بالخبرات اللازمة بهدف التأثير في معلوماتها وعاداتها المتعلقة بالصحة الغذائية.
- ١١- أن يهتم محتوى البرنامج بالأنشطة ذات الطابع الجماعي.

أسس بناء البرنامج.

عند وضع البرنامج المقترح قام الباحث بمراعاة الأسس التالية:

- أن يحقق البرنامج الهدف منه.
- أن يكون البرنامج المقترح في مستوي قدرات التلاميذ المعاقين عقلياً القابلين للتعلم.
- أن يعطي أنشطة توفر للتلميذ فرص العمل مع الجماعة.
- أن يراعي خصائص التلاميذ واحتياجاتهم.
- أن يراعي الفروق الفردية بين التلاميذ المعاقين عقلياً القابلين للتعلم.
- أن يراعي عوامل الأمن والسلامة في أنشطة البرنامج حرصاً على سلامة التلاميذ.
- أن ترتبط أنشطة البرنامج بحياة التلاميذ وبيئتهم المدرسية والاجتماعية.
- أن يشمل البرنامج على تنمية القدرات البدنية والمفاهيم والمدرجات الغذائية المناسبة لعينة البحث.
- أن يساعد البرنامج إشباع حاجة التلميذ المعاق عقلياً القابل للتعلم من الحركة والنشاط.
- أن يحقق محتوى برنامج الإرشاد الصحي ويعمل على تنمية الوعي والممارسات الغذائية وتنمية القدرات البدنية قيد البحث.
- أن يتميز البرنامج بالبساطة والتنوع ليدخل السعادة والسرور للتلاميذ المعاقين عقلياً القابلين للتعلم.
- أن يتيح الفرصة للاشتراك والممارسة لكل التلاميذ.

محتوي البرنامج.

قام الباحث بوضع دروس التربية الرياضية باستخدام برنامج إرشادي (بدني - صحي) لتنمية بعض القدرات البدنية والوعي والممارسات الغذائية قيد البحث، حيث بلغ عدد الدروس (٨) دروس بواقع (٨) أسابيع، زمن الدرس الواحد (٩٠) دقيقة، موزعة على الإحماء (٧ق)، الإعداد البدني (٥ق)، الجزء الرئيسي (٦٥ق)، الختام (٣ق).

القياسات القبليّة.

قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة على المجموعتين التجريبيّة والضابطة في بعض القدرات البدنية والوعي والممارسات الغذائية قيد البحث، خلال يومي ٢، ٣/٣/٢٠٢٢م، وذلك للتأكد من تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات، وهذا القياس يعتبر بمثابة القياسات القبليّة للمجموعتين، وجدول (١١) يوضح ذلك.

جدول (١١)
دلالة الفروق بين القياسات القبالية للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البدنية والوعي والممارسات الغذائية قيد البحث ن_١=٢٠ = ن_٢

قيمة "ت" المحسوبة	الضابطة		التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
	± ع _٢	س _٢	± ع _١	س _١		
٠,٢٤٩	٠,٣٥٢	٦,٠٧	٠,٣٤٩	٦,٠٥	ثانية	العدو ٣٠ من البدء العالي
٠,٠٤٩	٤,٤٢٩	١٢٣,٢٥	٤,٤١٤	١٢٣,٢٠	سم	الوثب العريض من الثبات
٠,٥٨٤	١,١١٨	١٧,٠٠	١,١٢٢	١٧,١٥	ثانية	الجرى الزجاجى بطريقة باور
٠,١٨٥	٠,٩٦٤	٢,٦٠	٠,٩٢٥	٢,٥٦	سم	تني الجذع للأمام من الوقوف
٠,٠٥٢	١,٧٠٦	١٠,٣٨	١,٦٥٢	١٠,٤٠	ثانية	الوثب فوق الدوائر المرقمة
٠,١٦٧	٢,٥٩١	٢٣,٥٠	٢,٦٣٨	٢٣,٦٠	درجة	الوعي الغذائي
٠,٥٤١	٠,٤٢٨	٣,٥٥	٠,٣٧٦	٣,٤٥	درجة	الممارسات الغذائية

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٥ = ٢,٠٤٢

يتضح من جدول (١١) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسات القبالية للمجموعتين التجريبية والضابطة في تنمية بعض القدرات البدنية والوعي والممارسات الغذائية قيد البحث. **تطبيق الدراسة الأساسية.**

تم تطبيق البرنامج المقترح على المجموعة التجريبية (ملحق ٧) لمدة (٨) أسابيع بواقع وحدة واحدة في الأسبوع وكان زمن الوحدة (٩٠ق)، وتم تطبيق البرنامج التقليدي المتبع بالمدرسة على المجموعة الضابطة، وذلك في الفترة من ٣/٦ إلى ٢٨/٤/٢٠٢٢م.

-القياسات البعدية.

قام الباحث بإجراء القياسات البعدية على المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات البدنية والوعي والممارسات الغذائية قيد البحث خلال يومى ٨، ٩/٥/٢٠٢٢م وبنفس شروط التطبيق الأول.

المعالجات الإحصائية.

تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية باستخدام الحاسب الآلي للبرنامج الإحصائي SPSS وتم حساب:- المتوسط الحسابي. - الوسيط. - الانحراف المعياري. - معامل الالتواء. - معامل الارتباط البسيط. - النسبة المئوية. - اختبار "ت" T-test.

- عرض النتائج ومناقشتها.
أولاً- عرض النتائج.

جدول (١٢)

دلالة الفروق الإحصائية بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية
في القدرات البدنية قيد البحث ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت" المحسوبة
		س١ ± ع١	س٢ ± ع٢	س١ ± ع١	س٢ ± ع٢	
العدو ٣٠م من البدء العالي	ثانية	٦,٠٥	٠,٣٤٩	٥,١٢	٠,٣٤٢	*٨,٢٩٦
الوثب العريض من الثبات	سم	١٢٣,٢٠	٤,٤١٤	١٢٦,٩٤	١,٢٥٣	*٣,٥٥٣
الجرى الزجاجي بطريقة باور	ثانية	١٧,١٥	١,١٢٢	١٥,٣٤	٠,٤٥٦	*٦,٥١٤
ثني الجذع للأمام من الوقوف	سم	٢,٥٦	٠,٩٢٥	٤,١٨	٠,٥٨٢	*٦,٤٦١
الوثب فوق الدوائر المرقمة	ثانية	١٠,٤٠	١,٦٥٢	٨,٥١	٠,٦٣٧	*٤,٦٥٣

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٥ = ٢,٠٩٣ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في تنمية جميع القدرات البدنية قيد البحث لصالح القياسات البعدية.

جدول (١٣)

دلالة الفروق الإحصائية بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة
في القدرات البدنية قيد البحث ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت" المحسوبة
		س١ ± ع١	س٢ ± ع٢	س١ ± ع١	س٢ ± ع٢	
العدو ٣٠م من البدء العالي	ثانية	٦,٠٧	٠,٣٥٢	٥,٨٠	٠,٣٦١	*٢,٣٣٤
الوثب العريض من الثبات	سم	١٢٣,٢٥	٤,٤٢٩	١٢٥,٨٢	٢,٥٨٦	*٢,١٨٤
الجرى الزجاجي بطريقة باور	ثانية	١٧,٠٠	١,١١٨	١٦,٣٩	٠,٤٧٠	*٢,١٩٢
ثني الجذع للأمام من الوقوف	سم	٢,٦٠	٠,٩٦٤	٣,٢٠	٠,٦١٩	*٢,٢٨٣
الوثب فوق الدوائر المرقمة	ثانية	١٠,٣٨	١,٧٠٦	٩,٤٥	٠,٥٤٣	*٢,٢٦٤

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٥ = ٢,٠٩٣ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في تنمية جميع القدرات البدنية قيد البحث لصالح القياسات البعدية.

جدول (١٤)

دلالة الفروق الإحصائية بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية
في الوعي والممارسات الغذائية قيد البحث ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت" المحسوبة
		س١ ± ع١	س٢ ± ع٢	س١ ± ع١	س٢ ± ع٢	
الوعي الغذائي	درجة	٢٣,٦٠	٢,٦٣٨	٤١,٥٠	٣,٦٧٤	*١٧,٢٥١
الممارسات الغذائية	درجة	٣,٤٥	٠,٣٧٦	٦,٢٥	٠,٨٢٩	*١٣,٤٠٨

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٥ = ٢,٠٩٣ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في تنمية الوعي والممارسات الغذائية قيد البحث لصالح القياسات البعدية.

جدول (١٥)

دلالة الفروق الإحصائية بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في الوعي والممارسات الغذائية قيد البحث ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت" المحسوبة
		س ^١	ع ±	س ^٢	ع ±	
الوعي الغذائي	درجة	٢٣,٥٠	٢,٥٩١	٢٥,٣٥	٢,٨٤٦	*٢,٠٩٥
الممارسات الغذائية	درجة	٣,٥٥	٠,٤٢٨	٤,٦٠	٠,٩٦٧	*٤,٣٢٨

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٥ = ٢,٠٩٣ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في تنمية الوعي والممارسات الغذائية قيد البحث لصالح القياسات البعدية.

جدول (١٦)

دلالة الفروق بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات البدنية والوعي والممارسات الغذائية قيد البحث ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		قيمة "ت" المحسوبة
		س ^١	ع ±	س ^٢	ع ±	
العدو ٣٠ من البدء العالي	ثانية	٥,١٢	٠,٣٤٢	٥,٨٠	٠,٣٦١	*٧,٤٣٨
الوثب العريض من الثبات	سم	١٢٦,٩٤	١,٢٥٣	١٢٥,٨٣	٢,٥٨٦	*٢,٣٨١
الجرى الزجراجى بطريقة باور	ثانية	١٥,٣٤	٠,٤٥٦	١٦,٣٩	٠,٤٧٠	*٩,٨٨٤
ثني الجذع للأمام من الوقوف	سم	٤,١٨	٠,٥٨٢	٣,٢٠	٠,٦١٩	*٧,١١٠
الوثب فوق الدوائر المرقمة	ثانية	٨,٥١	٠,٦٣٧	٩,٤٥	٠,٥٤٣	*٥,٣٥١
الوعي الغذائي	درجة	٤١,٥٠	٣,٦٧٤	٢٥,٣٥	٢,٨٤٦	*٢١,٤٢٢
الممارسات الغذائية	درجة	٦,٢٥	٠,٨٢٩	٤,٦٠	٠,٩٦٧	*٧,٩٨٦

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٥ = ٢,٠٤٢ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (١٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في تنمية بعض القدرات البدنية والوعي والممارسات الغذائية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

مناقشة النتائج.

يتضح من نتائج جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في تنمية جميع القدرات البدنية (السرعة الانتقالية - القدرة العضلية للرجلين - الرشاقة - المرونة - التوافق) لصالح القياسات البعدية، ويرجع الباحث هذه النتيجة إلى استخدام البرنامج المقترح حيث احتوي علي تمارينات وألعاب مقننة وموجهة لتنمية مكونات اللياقة البدنية الأمر الذي ساعد التلميذ علي المشاركة الإيجابية وبذل الجهد في الأداء بصورة مختصرة لها وفقاً لإمكاناتها الفسيولوجية والنفسية، حيث يوضح يوسف كماش (٢٠٠٩م) أن قيام الفرد بممارسة التمارين الرياضية بشكل مستمر ومنتظم تؤثر بشكل كبير علي مستوي الطاقة في الجسم حيث أن ممارسة التمارين الرياضية تؤدي إلي زيادة مستوي الطاقة وزيادة قدرة أجهزة الجسم علي إمتصاص المواد الغذائية بشكل أكثر فعالية وتزايد عمل وأنشطة أجهزة الجسم كالقلب والرئتين وتجعل الدورة

الدموية تتحرك بشكل أسرع بالإضافة إلي أنها تعمل علي إنخفاض معدل سرعة النبض لدي الإنسان الممارس وذلك تؤكد علي أن ممارسة التمارين الرياضية تحافظ علي صحة الفرد. (٢٢ : ٩٥)

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من ألفاريز فرانسيسكو Alvarez Francisco (٢٠٠٢م) (٢٣)، أنجورلا سكوت Angorla Scott (٢٠٠٥م) (٢٤)، هيلير وآخرون Hillier et al (٢٠٠٩م) (٢٧)، سويس كاتز Soucie Katz (٢٠١١م) (٣٢) على أن البرنامج التعليمي المقترح بما يمتلكه من إمكانيات متنوعة وتمييزة يمكن أن تزيد من فاعلية الطريقة التعليمية وأيضاً تشويق وإيجابية المتعلم وتحفزه على إكتساب المهارات المطلوبة بصورة أكثر فاعلية وتساعد على تحقيق الجانب الوجداني للمتعلمين حيث أن البرنامج يتيح للتلميذ الفرصة بالاشتراك بفاعلية في العملية التعليمية وذلك من خلال انتقال عملية التعلم من المعلم إلى التلميذ، كما أنه يراعى مبدأ الفروق الفردية بين التلاميذ من حيث سرعة التعلم وسهولة التعرف على الأخطاء في الأداء وتصحيحها، مما أدى إلى زيادة دافعية التلاميذ نحو الإجابة في التعلم.

يتضح من نتائج جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في تنمية جميع المتغيرات البدنية (السرعة الانتقالية - القدرة العضلية للرجلين - الرشاقة - المرونة - التوافق) لصالح القياسات البعدية، ويعزي الباحث هذا الفرق بين القياسين إلي تأثير البرنامج المتبع لدى تلاميذ المجموعة الضابطة نتيجة المشاركة في تنفيذ وممارسة الأنشطة بالبرنامج المدرسي.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في تنمية بعض القدرات البدنية قيد البحث لصالح القياسات البعدية ".

يتضح من نتائج جدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبيّة في الوعي والممارسات الغذائيّة قيد البحث لصالح القياسات البعدية، ويرجع الباحث ذلك إلي تأثير برنامج الإرشاد الصحي المقترح الذي ساعد على معرفة التلميذ أهمية الغذاء ودوره في بناء الجسم وذلك عن طريق عرض مواقف إرشادية تنمي المفاهيم والمدرجات الصحية والغذائية لعينة البحث، كما يرى الباحث أن علم التغذية يهدف إلي رفع المستوي الصحي عن طريق الغذاء، والغذاء ليس مهماً فقط لبناء الجسم ولكنه أساسي للوقاية وحفظ الجسم في حالة جيدة ولإعطاء الجسم القوة والإحتمال العضلي وحاجة الجسم إلي الطعام يفسر بشواهد مختلفة، فالإحساس بالجوع مثلاً هو أحد هذه الشواهد، حيث تشير إقبال رسمي محمد (٢٠٠٦م) أن من شروط الغذاء الصحي المتوازن أن يحتوي الغذاء علي جميع العناصر الغذائيّة حسب الإحتياجات اليومية لكل فرد حسب سنه ومجهوده والحالة الفسيولوجية، وأن يكون متنوعاً فاتحاً للشهية ومقبول الطعم، ويكون صحياً وخالياً من أي مواد ضارة للصحة، ويحتوي علي كمية مناسبة من الألياف الغذائيّة، وأن يكون متمشياً مع العادات الغذائيّة السائدة في المجتمع ومناسباً للحالة الإقتصادية وأن يكون سهل البلع والهضم. (٢ : ٩)

ويضيف يوسف كماش (٢٠٠٩م) أن قيمة الغذاء للإنسان لا يقاس بكمية ما يتناوله أو بمقدار إشباعه للفرد بل تقاس بما تحتويه من المركبات الغذائيّة التي يحتاج إليها الجسم البشري ويأتي في مقدمتها المساعدة على النمو البدني والحيوي والوقاية من الأمراض. (٢٢ : ١٠)

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة كل من ماجدة عقل وفاطمة سعد (٢٠٠٢م) (١٥)، محمد أحمد سليمان (٢٠٠٥م) (١٦)، رانيا مصطفى محمود (٢٠٠٨م) (٨)، مي أبو هاشم محمد (٢٠٠٩م) (٢٠) على أن البرنامج المقترح قد ساهم في تنمية الوعي الصحي الغذائي لدى عينة البحث.

يتضح من نتائج جدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في الوعي والممارسات الغذائيّة قيد البحث لصالح القياسات البعدية، ولكن هذه الفروق ضئيلة جداً

بالنسبة للمجموعة التجريبية، ويرجع الباحث ذلك إلى اختلاط المجموعتين طوال فترة تطبيق البرنامج التعليمي على المجموعة التجريبية ومشاركتهم معاً في كثير من الأنشطة المدرسية جعل هناك اكتساب لبعض المفاهيم المدركات الخاصة بالوعي والممارسات الغذائية من خلال مشاهدتهم لسلوكيات أفراد المجموعة التجريبية مما ساعد ذلك على تحسنهم في اكتساب بعض جوانب الوعي والممارسات الغذائية.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثاني والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في تنمية الوعي والممارسات الغذائية قيد البحث لصالح القياسات البعدية " .

يتضح من نتائج جدول (١٦) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في تنمية بعض القدرات البدنية (السرعة الانتقالية – القدرة العضلية للرجلين – الرشاقة – المرونة – التوافق) لصالح المجموعة التجريبية، ويفسر ذلك بأن الأنشطة المختارة التي تضمنتها تدريبات المجموعة التجريبية كانت موجهة صافداً لتنمية بعض القدرات البدنية كما أنها لاقت قبولا من التلاميذ مما جعلهم يقبلوا عليها بايجابية أكثر من خلال البرنامج المقترح.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من بيتر فيلد وآخرون Butter field et al (٢٠٠٤م) (٢٥)، ليبرمان Liberman (٢٠٠٦م) (٢٩) كاتش ومك اردل Kathch & Mc Ardle (٢٠٠٨م) (٢٨) حيث أشاروا إلى أن استخدام الأنشطة المتنوعة التعليمية والتربوية كلها ذات تأثير إيجابي تزيد من فاعلية التعليم والتعلم وأيضاً تشويق وإيجابية المتعلم وتحفزه علي اكتساب المهارات الحركية المطلوبة بصورة أكثر فاعلية بجانب التأثيرات النفسية الجيدة.

كما يتضح أيضاً من نتائج جدول (١٦) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الوعي والممارسات الغذائية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية ويرجع الباحث ذلك إلى أن البرنامج المقترح ساعد تلاميذ المجموعة التجريبية على الاهتمام بالوعي الغذائي والممارسات الغذائية داخل وخارج نطاق المدرسة، حيث أنه يجب على المعلم الاهتمام بتزويد التلاميذ بالمعارف والمعلومات عن أهمية الغذاء الجيد والصحي لبناء الجسم، حيث يوضح فرانسيس Francis (٢٠١٤م) (٣٤) أن التغذية الجيدة والمتوازنة، تساعد الفرد على النمو الصحيح لذلك هناك خطوات أساسية لتحسين التغذية وتشجيع الفرد لاتخاذ السلوكيات الصحية: (أن يكون الأكل صحياً - أن تكون وجبة الطعام محتوية على جميع العناصر الغذائية)، كما يتم التقليل من مشروبات الصودا وتناول منتجات الألبان، وتعتبر وجبة الإفطار من أهم الوجبات المقدمة للفرد لكي تساعده على النمو السليم.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه كل من بهاء الدين سلامة (٢٠١١م)، إميل خليفة (٢٠١٥م)، عادل محمد عبد الله (٢٠١٩م)، أن السلوكيات الغذائية تعتبر مثل السلوكيات الأخرى التي يكتسبها الفرد وتتكون نتيجة تكرار الأفعال التي يقوم بها الأفراد فيتعودون عليها، وبذلك تصبح عملية ممارستها سهلة وبسيطة بحيث يستطيع أن يؤديها الفرد بأقل تقدير. (٦ : ٣٧) (٤ : ٧) (١١ : ٦٥)

ويتفق هذا مع نتائج دراسة ريتشارد جون Richard Jon (٢٠٠٨م) (٣٠)، ساندلر وليندا Sandler & Linda (٢٠١٣م) (٣١) أن زيادة الوعي الصحي بالمدارس التي تم اعتمادها على المؤتمرات والندوات وبرامج للتنمية الصحية وذلك للعمل على الارتقاء بالمستوى الغذائي الصحي لتلاميذها.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثالث والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في تنمية بعض القدرات البدنية والوعي والممارسات الغذائية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية " .

-الاستخلاصات.

- ١- أن البرنامج الإرشادي (البدني - الصحي) ساهم بطريقة إيجابية وفعالة في تنمية بعض القدرات البدنية (السرعة - القدرة العضلية للرجلين - الرشاقة - المرونة - التوافق) للمجموعة التجريبية.
- ٢- أن البرنامج الإرشادي (البدني - الصحي) ساهم بطريقة إيجابية وفعالة في تنمية الوعي الغذائي والممارسات الغذائية للمجموعة التجريبية.
- ٣- البرنامج التقليدي المتبع ساهم بدرجة قليلة في تنمية بعض القدرات البدنية والوعي الغذائي والممارسات الغذائية قيد البحث للمجموعة الضابطة.
- ٤- تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع متغيرات القدرات البدنية والوعي الغذائي والممارسات الغذائية قيد البحث.

-التوصيات.

- ١- تطبيق برنامج الإرشاد الصحي المقترح لإحداث تأثير فعالاً على تنمية بعض القدرات البدنية وتحسين الوعي الغذائي والممارسات الغذائية قيد البحث للتلاميذ المعاقين عقلياً القابلين للتعلم.
- ٢- ضرورة العمل على وضع برامج الإرشاد الصحي المقترح ضمن الأنشطة الحركية للتلاميذ المعاقين عقلياً القابلين للتعلم.
- ٣- استخدام برنامج الإرشاد الصحي المقترح بما يتناسب مع احتياجات ورغبات التلاميذ وينمي قدرتهم على المشاركة في العملية التعليمية.
- ٤- عدم الاعتماد على الأنشطة الحركية الموجه فقط في تنمية بعض القدرات البدنية وتحسين الوعي الغذائي والممارسات الغذائية قيد البحث للتلاميذ المعاقين عقلياً القابلين للتعلم لعدم كفايته في الارتقاء بالعملية التعليمية والتربوية.

-المراجع العربية والأجنبية.

- ١- أحمد محمد عبد السلام، عاصم صابر راشد (٢٠٠٣): أثر برنامج في التربية الصحية على اكتساب الثقافة الصحية لتلاميذ المرحلة الابتدائية، مجلة أسبوت لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة أسبوت، العدد ١٥، الجزء الثاني، نوفمبر.
- ٢- إقبال رسمي محمد (٢٠١٢): التغذية والصحة العامة، ط٢، دار الفجر للنشر، القاهرة.
- ٣- أماني عبد الله مطر (٢٠١٠): تأثير برنامج تثقيف صحي لرفع مستوى الصحة المدرسية لتلميذات المرحلة الأولى من التعليم الأساسي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٤- إميل خليفة (٢٠١٥): غذائه الصحي، سلسلة صحتك أولاً، ط٢، مكتبة العربي الجيزة، القاهرة.
- ٥- آيات إبراهيم الدسوقي (٢٠٠٢): تأثير برنامج غذائي تثقيفي على المعلومات والاتجاهات الغذائية لطالبات المدارس الثانوية بمحافظة المنوفية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية.
- ٦- بهاء الدين إبراهيم سلامة (٢٠١١): الصحة والتربية والصحة، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٧- حاتم أبو زائدة (٢٠٠٦): فعالية برنامج بالوسائط المتعددة على تنمية المفاهيم الصحية والوعي الصحي لدى طلاب الصف السادس الأساسي في محافظات غزة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية بعمان، جامعة الأردن.

- ٨- رانيا مصطفى محمود (٢٠٠٨): الفروق فى الوعى الصحى لطالبات جامعة طنطا فى ظل متغيرات المستوى الاقتصادى والاجتماعى فى مصر، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٩- سوزان مصطفى عبد السلام (٢٠١٠): منهاج التربية الرياضية وأثره فى إكساب السلوك الصحى لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسى، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ١٠- عادل عبد الله محمد (٢٠٠٨): الإعاقات العقلية، ط٢، دار الرشاد للنشر، القاهرة.
- ١١- عادل محمد عبد الله (٢٠١٩): المدارس المعززة للصحة، ط٣، دليل إعداد المدربين، ماهي للنشر، سلطنة عمان.
- ١٢- عصام الدين متولى عبد الله (٢٠١١): طرق تدريس التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق، دار الوفاء للنشر، الإسكندرية.
- ١٣- عفاف حسين صبحي (٢٠١٤): التربية الغذائية والصحية، ط٢، مجموعة النيل العربية، القاهرة.
- ١٤- علاء محمد ربيع (٢٠٠٦): فاعلية برنامج رياضي مقترح على نشر الثقافة الصحية لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسى، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- ١٥- ماجدة عقل محمد، فاطمة سعد عبد الفتاح (٢٠٠٢): برنامج تربية حركية مقترح لتنمية الوعى الصحى لأطفال ما قبل المدرسة، بحث منشور، المجلد الثاني، العدد ٣١، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ديسمبر.
- ١٦- محمد أحمد سليمان (٢٠٠٥): برنامج إرشادى مقترح للسلوك الصحى فى التربية الرياضية لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة قنا، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ١٧- محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠٣): اختبارات الأداء الحركى، ط٣، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٨- محمد صبحي حسنين (٢٠٠١): القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضية، ط٣، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٩- محمود رمضان (٢٠٠٤): تصميم بطاقة لتقويم الصحة الرياضية المدرسية لتلاميذ المرحلة الابتدائية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- ٢٠- مى أبو هاشم محمد (٢٠٠٩): التوجيه والإرشاد الصحى وتأثيره على الوعى الصحى واللياقة الحركية لذوى الاحتياجات الخاصة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
- ٢١- نشون عبد الله نشوان (٢٠١٨): فن الرياضة والصحة، دار الحامد للنشر، جامعة عمان الأهلية.
- ٢٢- يوسف كماش (٢٠٠٩): الرياضة والصحة والبيئة، ط٣، دار الخليج، القاهرة.
- ٢٣- Alvarez Francisco, (2002): The Effectiveness of computer rules, scoring procedures and terminology (tennis), PhD thesis, Florida Stats University.
- ٢٤- Angorla Scott, (2005): The effects of multimedia tutorials and observation in basketball, New York University.

Butter Field & Chase., & Vander mars., (2004): Fundamental motor skill -٢٥
performances of Deaf and Hearing children ages 3 to 8, clinical
Kinesiology (Toledo, Ohio), 47 (1), 2-6, spring.

Brownson R., (2007): The effect of disseminating evidence-based in tervrntion -٢٦
that promote physical activity to health departments. Amj public health,
Aug.2g.

Hillier C., & Wilkinson Ft., & Padfield G., & Harrison, (2009): The Effects of -٢٧
volley ball software on female junior high school students, Volley Ball
Performance, Physical Educator, 56, No 6.

Kathch. W., & Mc Ardle, W., (2008): Nutrition Weight Control and Exercise, Wc. -٢٨
Brown publishers. Philadelphia.

Liberman, J, J (2006): The effect of trained hearing peer tutors on The physical -٢٩
activity levels of deaf students in inclusive elementary school physical
education classes microform publications, intlInst for sport & human
performance, university of Oregon, Eugene, orec 2 microfiches, (154Fr).

Richard Jon Pietras (2008): A comparison of comprehensive school, health -٣٠
programs Between school that have And have not Attended A school
work site Health promotion conference Vol 54/(11A) of Dissertation
Abstracts Informational p8.

Sandler, Linda, (2013): linking school and health services an Arizona view, -٣١
Arizona state univ, temp emarrisan inst, for public.

Soucie Katz, L., (2011): The Effectiveness of a computer volleyball program on -٣٢
physical education students planning a volleyball Practice Session the
international conference on computer applications in sport and physical
education, The Zinman College, Wingate Institute, Netanyahu.

Theodora, k., (2014): Health problems in the early years of children's villages -٣٣
(SOS) Greece, C.V. Mosby company saint Louis.

www.specialolympic -٣٤