



## تأثير استخدام السوشيال ميديا علي تنمية الثقافة الغذائية لدي

### طلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها

الدكتور/ أسامة صلاح فؤاد\*

الدكتور/ محمد سعد اسماعيل\*

الدكتور/ محمد عوده خليل\*

الباحثة/ يسرا كمال فتحي\*

#### ملخص البحث :

يهدف البحث إلي التعرف علي تأثير استخدام السوشيال ميديا علي تنمية الثقافة الغذائية لدي طلاب كلية التربية الرياضية - جامعة بنها "عينة البحث"، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة مع (قياس قبلي - قياس بيني - قياس بعدي)، وذلك لملائمته لطبيعة هذا البحث، واشتمل مجتمع البحث على طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية - جامعة بنها، وبلغ قوام مجتمع البحث (١٧٠٠) طالب؛ ثم قامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث، وبلغ قوام عينة البحث الأساسية (٤٥٠) طالب، وتم اختيار (٧٠) طالب كعينة استطلاعية من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية لإجراء المعاملات العلمية للاختبارات، حيث بلغ حجم العينة الإجمالي (٥٢٠) طالب.

#### مقدمة ومشكلة البحث:

شهدت السنوات القليلة الماضية قفزات تكنولوجية هائلة في مجال وسائل الاتصال والمعلومات كان أهمها ظهور شبكة المعلومات الدولية "الإنترنت" التي ألغت حدود الزمان والمكان وقربت المسافات بين البشر، وأصبحت الإنترنت نافذة مفتوحة على العالم، والإبحار فيها قد يمثل عمل يومي لا يستغني عنه من يريد التواصل مع الآخرين، والانخراط في المجتمعات العالمية أو البحث عن المعلومات، وأصبح بالإمكان التجوال والاتصال والتعامل مع الجامعات والصحف

\* أستاذ المباراة وعميد كلية التربية الرياضية - جامعة بنها

\* أستاذ بيولوجيا الرياضة بقسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية - جامعة بنها

\* أستاذ مساعد وقائم بعمل رئيس قسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية - جامعة بنها

\* معلمة تربية رياضية



والاذاعات والمكتبات والمتاحف والأسواق والبنوك وبرامج وألعاب الكمبيوتر، بل مع العالم كله، ولم يعد هناك شيء يود أن يناله المرء ولا يجده عبر شبكة الإنترنت. (٢٧: ٢٣)

ويشير **وائل عبدالباري (٢٠٠٩م)** أن ظهور مواقع التواصل الاجتماعي أدى إلى تغيرات جذرية في تفكير والاشخاص، بل وسلوكهم وذلك لسهولة نشر المعلومات وعدم وجود رقابة عليها، وبدا ذلك واضحا في التغيرات السياسية التي حدثت في الشرق الأوسط الآن، لما لهذه المواقع من تأثير كبير على تفكير المستخدمين لها، وفي المجال الرياضي اصبح لهذه المواقع دور كبير في نقل المعلومات الرياضية واثراء الثقافة الرياضية لدى طلاب جامعات لما تحتويه من معلومات متنوعة وكثيرة مع قدرة المستخدمين. (٣٤: ٨)

**ويري أحمد سمير حماد (٢٠١٢م)** ان ظهور وسائل التواصل الاجتماعي كونها كيانات جديدة، يستدعي تغيير طبيعة المعارف والمفاهيم والرؤى الاتصالية التي كانت تستخدم قبل ظهورها، فالمنطق يقول إن ظهور كيان جديد يستتبعه بالتبعية تغير طبيعة المعرفة المرتبطة به، حيث يصعب فهم واستيعاب العلاقات الاجتماعية التي تتم عبر وسائل التواصل الاجتماعي عن طريق توظيف نماذج الاتصال التقليدية نفسها، إذ أفرزت وسائل التواصل الاجتماعي أنماطا وأشكالا جديدة من التواصل لم تكن معروفة من قبل، مما يستدعي معه وجود ديناميات وآليات مختلفة لتحليل أنماط هذا التغير سواء على الوجود الاتصالي أو الاجتماعي أو السياسي.

(٥٩: ٢)

ويضيف **كل من تسبي محمد رشاد، حسن علي حسن، مروه سعيد عبدالودود (٢٠١٩م)** أن التعلم الإلكتروني من الطرق الإيجابية التي تساعد المتعلم على التفاعل المستمر من خلال ما يتضمنه من برمجيات حرة مفتوحة المصدر أو مغلقة تحتوي على أدوات تتطلب من المتعلم القيام بمهام وأنشطة متنوعة مثل: الإجابة عن أسئلة معينة، وإبداء رأى في قضية ما، أو الإطلاع على الجديد في محتوى الدرس وغيره من المهام والأنشطة التفاعلية المتعددة والمتنوعة. (٩: ١٢٤)

وتعتبر الثقافة أساسا للوجود الإنساني بالنسبة للفرد والمجتمع الذي ينتمي إليه فهي توفر للفرد صورة السلوك والتفكير والمشاعر التي ينبغي أن يكون عليها وبهذا المعنى ينشأ الفرد على قيم وعادات تؤثر على حياته، ولتحقيق التكيف والانسجام داخل المجتمع ينبغي أن يحدد هدف للجماعة يرضى عنه الأفراد في المجتمع، فالتربية البدنية والرياضية من الممارسات المحببة إلى نفوس الناس جميعا باختلاف مستوياتهم الثقافية والاجتماعية والعمرية كونها تساهم في خلق إنسان لائق من الناحية الانفعالية والسلوكية والصحية ويتسم بروح الإيثار والتضحية والتعاون، وهذه المرتكزات لا تتحقق إلا بشيوع ثقافة رياضية تدعو لها وتقربها إلى أذهان الجميع، كما أن



هذه المفاهيم لا تنتشر إلا بوجود شخص مثقف يستند في ثقافته الرياضية على الاهتمام والمتابعة والجدية. (٥ : ٤)

ويشير **Lazaro (٢٠١٠ م)** إلى وجود ارتباط وثيق بين الصحة العامة لأفراد الشعب والثقافة الغذائية لهم ويعد علم التغذية من العلوم الهامة لكل فرد في جميع مراحل حياته لأنه يرتبط بمقاومة الأمراض والقدرة على تحمل أعباء الحياة، ولأهمية ذلك أنشأت الحكومات العديد من المراكز الوطنية للتغذية وتطورت مناهج التعليم لزيادة التوعية الغذائية، ويتقدم أساليب ومناهج البحث العلمي في القرن الحالي أصبح من السهولة دراسة المتغيرات المختلفة التي تؤثر على صحة الفرد وتحديد العادات الخاطئة وأسباب ظهورها وكيفية تداركها. (٤٠ : ٧٦)

ويمثل الغذاء حقا من حقوق الإنسان، وهو من بين أهم العوامل البيئية أثرا على حياة الإنسان، إذ يأتي في مقدمة ما يجب على الأسرة أن توفره لأفرادها، والتغذية الجيدة للفرد ضرورية للجسم للنمو والتطور وصيانة ما يتلف من أنسجته وخلاياه ومقاومة المرض والعدوى وارتفاع قدرته على العمل والإنتاج، وقد أثبتت الدراسات والبحوث العلمية أن الصحة والتغذية السليمة ليست مسئولة فقط عن تكوين وبناء الجسم ولكنهما يلعبان دورا مهما 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. (٤ : ١٨)

وترتبط الصحة بالغذاء، ويشير **Ruamsup & Charoen (٢٠١٤ م)** بأن الإنسان نعرفه من خلال ما يأكله (قل لي ماذا تأكل أقل لك من تكون) وصحة الجسم تعتمد على ما نأكله ونوعية الطعام الذي يختلف حسب كل مرحلة عمرية. (٤١ : ١٨)

ويضيف **سيد محمد شلبي (٢٠٠٠ م)** أنه يجب على كل فرد أن تتكون لديه معرفة بالمواد الغذائية وأنواعها والمكونات والكميات المطلوبة منها، وفوائد كل نوع وضرورته للصحة، وما يترتب على، زيادته أو نقصه من مشاكل، وأين يوجد كل نوع، والطريقة المثلى للاستفادة منه، وهذه المعرفة ليست مطلوبة للمتخصصين فقط، ولكنها ثقافة عامة ومطلوبة لكل فرد في المجتمع لكي يحافظ على صحته. (١٧ : ٦٩)



وللثقافة الغذائية اهمية خاصه بين تلاميذ المدارس وتلاميذ الجامعات وذلك لانهم في حاجه ملحه الى التوجيه والوعي الغذائي لتحسين عمليه اختيار الغذاء وتعويدهم على اسس التغذية السليمة التي يستمرون على اتباعها في المستقبل، وفي الحقيقة فان كل فرد من افراد المجتمع في حاجه الى ثقافه غذائية تنمي الوعي الغذائي لديه، ان تنميه الوعي الغذائي تقع على كاهل عدد من المؤسسات التربوية الرسمية مثل المدارس والجامعات وغير الرسمية مثل الاسرة والاندية ووسائل الاعلام المختلفة وقد اكد بيتسو Busto على ان المدرسة هي المسئول على نشر الثقافة والوعي بأشكاله المختلفة على أيدي المعلمين. (٣٥ : ٢٩)

ويرى كمال عبد الحميد، أبو العلاء عبد الفتاح (١٩٩١م) أن الثقافة الغذائية تدفع الفرد باتباع عادات غذائية سليمة لنشر الوعي الغذائي الصحيح، حيث إن العادات والتقاليد الغذائية غير السليمة تلعب دوراً كبيراً في تدهور الحالة الصحية. (٢٥ : ١٠)

كما إن تنمية الثقافة الغذائية لدى الطلبة يحتاج أن نبتعد عن الطرق التقليدية في التدريس إلى طرق تجعل الطالب مشاركاً فعالاً ونشطاً، وباحثاً عن المعرفة بنفسه ومقوماً لها، وأن يكون هو محور العملية التعليمية، لذا ظهرت الكثير من المستحدثات التكنولوجية في الفترة الأخيرة، الهدف منها هو جعل المتعلم هو محور العملية التعليمية بدلاً من المعلم، والتركيز على استراتيجيات التعلم النشط والتعلم التعاوني، ومن هذه المستحدثات التعليم الإلكتروني ويقصد به بصفة عامة " استخدام التكنولوجيا بجميع أنواعها في إيصال المعلومة للمتعلم بأقل وقت وجهد وأكبر فائدة، وقد يكون هذا التعلم تعلماً فورياً متزامناً Synchronous وقد يكون غير متزامن Asynchronous، داخل الفصل المدرسي أو خارجه ". (١٠ : ٣٩)

وتوفر الثقافة الغذائية مهارات حياتية أساسية وتهدف لغرس وتعزيز أنماط غذائية سليمة في سياق اجتماعي واقتصادي محدد، وقد ترمي هذه التوعية إلى توفير معارف ومهارات كافية لمساعدة الأسرة على إنتاج وشراء وتجهيز وإعداد وتناول الأغذية التي يحتاجون إليها لإشباع احتياجاتهم الغذائية، ويتطلب هذا الإلمام بالمكونات الغذائية التي تشكل طعاماً مغذياً، والطرق التي يستطيع بها الفرد إشباع احتياجاته التغذوية من الموارد المتاحة البحث في انخفاض.

يعد المستوى التعليمي من العوامل المؤثرة في الوعي الغذائي وفي اختيار الأغذية وممارسة العادات الغذائية والصحية السليمة، فارتفاع المستوى التعليمي يساعد على حسن اختيار الغذاء الصحي المتناول. (٩ : ١٢٥)

وتشير **Yousria A. EL Matey Mohamed (٢٠٠٧م)** إلى أنه يجب عند اختيار الأطعمة فعلينا أن نعرف بعض المعلومات عنها من حيث أنواعها ومكوناتها وطبيعتها وفائدتها للجسم في مرحلة النمو وذلك لتعويض التالف من الأنسجة في جميع مراحل العمر، وكمية الطعام اللازمة والتي تختلف من شخص إلى آخر تبعاً لتكوين الجسم والطول والوزن والجنس وأيضاً لنوع النشاط البدني الذي يؤديه، فالغذاء ضروري للحفاظ على صحة الأفراد وسلامة عقله وبدنه، والجسم السليم لا بد من غذاء جيد كامل التركيب والتكوين، أي لا بد من غذاء يساعد على النمو وبناء خلاياه وتجديدها، ولا يتوقف دور الغذاء عند حد مد الجسم بالحرارة والحيوية والنشاط، وإنما تتجاوز أهميته بكثير في التأثير على نجاح الأفراد في حياتهم العملية والاجتماعية والإنجازات والإبداعات في الوقت نفسه يعمل الغذاء الصحي على وقاية الأفراد من الأمراض والأوجاع التي تحول دون القدرة على الاستمرار في الحياة بالشكل المناسب للسليم. (٤٢ : ١٩١)

وتعتبر التغذية من العناصر المهمة في نمو الفرد والحفاظ على أدائه في الحياة اليومية وخاصة إذا كان الغذاء يحتوي على العناصر والمكونات الأساسية حتى يستفيد الفرد من هذه العناصر، ومعرفة الأفراد لغذائهم ومكوناته الصحيحة من الأمور المهمة جداً؛ فإمداد الجسم بالغذاء المفيد والجيد يجعل الفرد قادراً على التواصل وبذل الجهد في هذه الحياة وهذا فيما يخص الفرد غير الرياضي، فما بالك بالفرد الرياضي الذي يحتاج إلى الغذاء الذي يزوده بالطاقة للوصول إلى أعلى أداء وإنجاز رياضي له. (١٤ : ٢٨٨)

ويؤيد ذلك ما أشار إليه **محمد رشدي (١٩٩٩م)** أن الأفراد الذين يتنافسون رياضياً يبحثون دائماً عن وسيلة لتحسين الأداء سواء كانت باستخدام بعض الأجهزة أو المعدات أو الطرق التدريبية المتطورة وفي هذا الصدد فإن التغذية تمثل أيضاً عاملاً مهماً لتحسين الصحة والأداء الرياضي. (٢٨ : ١٠)

ويضيف **نشوان عبدالله (٢٠٠٩م)** نقلاً عن عكلة سليمان، بأن تناول الغذاء بشكل غير مناسب يؤدي إلى مشكلات صحية وبدنية وأمراض مختلفة، لذلك من الضروري تناول الغذاء المتوازن والمتكامل الذي يشمل جميع عناصر الغذاء وفق احتياجات الجسم، كذلك تناول الأغذية وفقاً لوزن الجسم ونوع النشاط اليومي والرياضي الممارس ومتطلباته، واختيار نوع الغذاء وتقدير السعرات المكتسبة، وكذلك اتباع القواعد الغذائية الصحيحة قبل وأثناء وبعد التدريب، كل ذلك يحافظ على صحة الرياضي ويساعد في الأداء الجيد. (٣٠ : ١٨٣)



وللغذاء مكانة خاصة للرياضيين في ضوء ما أثبتته التجارب العلمية المتعددة من حيث الارتباط الوثيق فيما بين التغذية وكل من الصحة العامة ومكونات اللياقة البدنية والكفاءة البدنية والأداء الحركي للمهارات الحركية، الأمر الذي أدى إلى اهتمام الرياضيين بمدى تأثير النظام الغذائي المتبع على كفاءة أدائهم الرياضي. (١٤ : ٢٨٩)

ويعتبر الهدف الأساسي من تغذية الفرد الرياضي هو تزويد الجسم بالمواد الغذائية الأساسية، وأن التنظيم السليم للتغذية في ظروف التدريب المختلفة من حيث شدة التدريب، وحجم التدريب، وكذلك في ظروف المباريات، يعطى الحيوية والنشاط لجسم الرياضي، ويعمل على فسح المجال للوصول إلى النتائج الرياضية العالية. (٢٥ : ١٢٨)

وترى الباحثة ان شبكات التواصل الاجتماعي "السوشيال مديا" تشكل وسيلة للحصول على معلومات إخبارية ومن أحد الوسائل والطرق التي تساهم في تثقيف الفرد وبخاصة طلاب الجامعة، وهذه الشبكة أصبحت عصب الحياة في المجتمعات البشرية بصفتها مصدراً رئيسياً في بناء الحياة الاجتماعية لمجتمع متقف ومتطور في هذا المجال، وهي المرآة التي تعكس مدى ما توصلت اليه الأمم الى الرقي، والصوت المعبر عن مواقف الانسان وتطلعاته وأمانيه.

وتأمل الباحثة ان تعزز بدراسات وبحوث اكاديمية اخري، لافنقار المكتبات الجامعية لمثل هذه الدراسات الاكاديمية لحدثة موضوع البحث حيث أن مشكلة البحث تتمحور حول تلمس الباحثة من خلال دراستها ومتابعتها للشبكة العنكبوتية، وقوة تأثير هذه الشبكات علي نشر الثقافة لدي طلاب الجامعة.

حيث تمثل وسائل التواصل الاجتماعي ظاهرة اتصالية جديدة، وليست مجرد ظواهر بحثية عابرة أو وسائل مؤقتة أو عارضة، فهي بمثابة كيان اتصالي خاص ومميز، وجد ليبقى ولينافس غيره، ويفرض نموذج المتفرد على كل المعنيين بالدراسات الإنسانية والاجتماعية عامة، والإعلامية خاصة، في وقت أفرزت فيه هذه الظاهرة تحولات كبيرة في مسارات التعامل المنهجي والنظري مع الظواهر الاتصالية. (٣٦ : ١١٤)

#### أهمية البحث:

أ- الأهمية العلمية: تكمن الأهمية العلمية للدراسة في الآتي:

١- توجيه نظر الباحثين إلي أهمية نشر الثقافة الغذائية عن طريق تطبيق دراسات مشابهه لموضوع البحث.

٢- إكساب الباحثين بالمعلومات والمعارف حول أهم محاور الثقافة الغذائية.



٣- توجيه نظر الباحثين إلي أهمية السوشيال ميديا في نشر الثقافات المختلفة.

ب- الأهمية التطبيقية: تكمن الأهمية التطبيقية للدراسة في الآتي:

١- توجيه المدربين واهصائي التغذية إلي أهم النصائح الغذائية التي يجب اتباعها.

٢- نشر الثقافة الغذائية بين طلاب كلية التربية الرياضية "عينة البحث".

#### هدف البحث:

يهدف البحث الحالية إلي التعرف علي تأثير استخدام السوشيال ميديا علي تنمية الثقافة الغذائية لدي طلاب كلية التربية الرياضية - جامعة بنها "عينة البحث".

#### فروض البحث:

من خلال التعرف علي مشكلة وأهمية وهدف البحث، فقد صاغت الباحثة الفروض

#### التالية:

١- توجد فروق بين متوسطات القياسات (القبلية، البينية، البعدية) في محاور الاختبار المعرفي

قيد البحث "التغذية الصحية، العناصر الغذائية، التغذية في مراحل العمر المختلفة، تغذية الرياضيين، تخطيط وتنفيذ البرامج الغذائية"، والمجموع الكلي لصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق في النسب المئوية للتحسن بين القياسات (القبلية، البينية، البعدية) في محاور

الاختبار المعرفي قيد البحث "التغذية الصحية، العناصر الغذائية، التغذية في مراحل العمر المختلفة، تغذية الرياضيين، تخطيط وتنفيذ البرامج الغذائية"، والمجموع الكلي لصالح القياس

البعدي.

#### التعريفات المستخدمة في البحث:

١- السوشيال ميديا (مواقع التواصل الاجتماعي):

هي مصطلح يطلق علي مجموعة من المواقع على شبكة الإنترنت، وقد ظهرت هذه المواقع مع الجيل الثاني للويب لتساعد الأفراد على التواصل والتفاعل في بيئة مجتمع افتراضي يجمعهم اهتمام أو انتماء ومشاركة في قضية بعينها. (١١ : ٥٥)

#### ٢- الثقافة:

تعرف بأنها ذلك الكل المركب الذي يشمل المعرفة والمعتقدات والفن والأخلاق والقانون والأعراف والقدرات والعادات التي يكتسبها الإنسان باعتباره عضواً في المجتمع. (٩ : ١٢٩)



### ٣ - الثقافة الغذائية:

جميع المعلومات والمعارف والخبرات والسلوكيات المتعلقة بالتغذية الضرورية للحفاظ على صحة التلميذ وسلامة عقله وبدنه ومساعدته على النمو وبناء خلاياه وتجديدها للاستفادة منها في الحياة اليومية. (٦٢ : ٢١)

ويعرف أيضاً بأنه إلمام الأفراد بالمعلومات والمعارف والحقائق عن الغذاء وأهميته ومعرفة أن الغذاء بالكيف وليس بالكم للتمتع بصحة جيدة والوقاية من المرض. (٣٧ : ٣٠)

كما تعرف أنها هي ذلك النسيج المتشابك من المعلومات والسلوكيات والاتجاهات الموجبة المرتبطة بالغذاء والتغذية السليمة والتي يترجمها الفرد إلى أنماط سلوكية تدفعه إلى التفكير فيما يأكل واختيار الطعام متكامل العناصر الغذائية والمناسب لاحتياجات جسمه ليحمي نفسه من أمراض سوء التغذية وتغيير العادات الخاطئة، وتصحيح المفاهيم والعادات الغذائية المستحدثة. (١٢٨ : ٩)

### ٤ - الوعي الغذائي:

هو معرفة وإدراك واحساس الفرد بأهمية الغذاء والتغذية السليمة، 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. (٦٢ : ٢١)

الدراسات المرجعية:

الدراسات المرجعية العربية:

جدول (١)

م	اسم الباحث	عنوان الدراسة	أهداف الدراسة	الإجراءات		أهم النتائج والاستنتاجات
				المنهج	العينة	
١	السيد سليمان حماد (٢٠٢٠م) (١٦)	الثقافة الصحية للرياضيين بالأندية الصحية والصالات الرياضية وعلاقتها باستخدام المنشطات والمكملات الغذائية	يهدف البحث إلى التعرف على الثقافة الصحية للرياضيين بالأندية الصحية والصالات الرياضية وعلاقتها باستخدام المنشطات والمكملات الغذائية	الوصفي	(١٣٤) رياضي (٢٠) رياضي للدراسة الاستطلاعية لحساب (الصدق - الثبات) من خارج أفراد عينة البحث الأساسية، و (١١٤) رياضي لعينة البحث الأساسية	كانت أهم نتائج البحث ارتفاع مستوي الثقافة الصحية لدي بعض الرياضيين وانخفاضها لدي بعض الرياضيين في المعارف والمعلومات والسلوك المتعلق باستخدام المنشطات والمكملات الغذائية، عدم معرفة بعض الرياضيين للأخطار الصحية والآثار السلبية للمنشطات على الرياضيين، معرفة الرياضيين لأهمية ودور الغذاء المتوازن كبديل لاستخدام المنشطات للرياضيين، يوجد علاقة بين الثقافة الصحية للرياضيين بالأندية الصحية والصالات الرياضية واستخدام المنشطات والمكملات الغذائية

تابع جدول (١)

م	اسم الباحث	عنوان الدراسة	أهداف الدراسة	الإجراءات		أهم النتائج والاستنتاجات
				المنهج	العينة	
٢	هالة إبراهيم الجرواني (٢٠١٩م) (٣١)	أثر استخدام الكمبيوتر كوسيط تفاعلي في تنمية الثقافة الغذائية لدى طفل الروضة	هدف الدراسة الحالية إلى التعرف على بعض مفاهيم الثقافة الغذائية التي يمكن تميمتها لطفل الروضة، وقياس أثر استخدام برنامج الكمبيوتر في تنمية الثقافة الغذائية لطفل الروضة	الوصفي	العينة استطلاعية (٣٠) طفل وعينة الدراسة (٦٠) طفلاً من أطفال المستوى الأول لمرحلة رياض الأطفال بروضة معهد سموحة النموذجي الأزهرى بإدارة وسط التابعة للأزهر الشريف - محافظة الإسكندرية	أشارت أهم النتائج إلي التأثير الإيجابي لاستخدام الكمبيوتر علي اكتساب الثقافة الغذائية لدي أطفال الروضة
٣	عمرو سعيد إبراهيم (٢٠١٨م) (٢٠)	التثقيف الغذائي والصحي وعلاقتهما بالتكوين الجسماني للرياضيين	يهدف البحث إلى التعرف على علاقة كل من التثقيف الغذائي والتثقيف الصحي بالتكوين الجسماني للناشئين في الرياضات الجماعية ومنها (كرة القدم - كرة السلة) والرياضات الفردية ومنها (الكاراتيه - المصارعة)	الوصفي	تتوعد العينات المستخدمة في الدراسات السابقة وفقاً للنوع والعدد	أشارت أهم النتائج إلي: أن نسبة التثقيف الغذائي الإجمالية لعينة البحث كانت ٦٤.٥٨ % وهي نسبه، وكذلك وجود ارتباط دال احصائيا بين محاور التثقيف الصحي ومتغيرات التكوين الجسماني وتراوحت بين ٠.٧٥٨ لأقل ارتباط بين الثقافة الصحية للرياضي ومعدل التمثيل الغذائي و٠.٨٧٩ لأعلى ارتباط بين إجمالي المقياس والنسبة المئوية للعضلات

الدراسات المرجعية الأجنبية:

جدول (٢)

م	اسم الباحث	عنوان الدراسة	أهداف الدراسة	الإجراءات		أهم النتائج والاستنتاجات
				المنهج	العينة	
٤	Holley (٢٠١٥م)(٣٨)	الثقافة والخبرة الغذائية لدى طلبة كلية التربية الرياضية	هدفت التعرف إلى الثقافة والخبرة الغذائية لدى طلبة كلية التربية الرياضية	الوصفي	١٧١ طالب وطالبة	أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق لصالح الطالبات بنسبة (٨٢.٤ %) إلى (٨١.٨ %)، كما أشارت إلى إن الطلبة بحاجة إلى مزيد من الثقافة الغذائية
٥	Kirsty & Tracy (٢٠١٤م)(٣٩)	الثقافة الغذائية العامة لدى الرياضيين في نيوزلندا	هدفت التعرف إلى الثقافة الغذائية العامة لدى الرياضيين في نيوزلندا	الوصفي	(١٢٥) لاعباً ولاعبه و(١٥٣) من غير الرياضيين	أشارت أهم النتائج إلي فروق حسب متغيرات (العمر والتعليم ومكان التعليم)



## إجراءات البحث:

**منهج البحث:** استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة مع (قياس قبلي - قياس بيني - قياس بعدي)، وذلك لملائمته لطبيعة هذا البحث.

**مجتمع وعينة البحث:**

اشتمل مجتمع البحث على طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية - جامعة بنها، وبلغ قوام مجتمع البحث (١٧٠٠) طالب؛ ثم قامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث، وبلغ قوام عينة البحث الأساسية (٤٥٠) طالب، وتم اختيار (٧٠) طالب كعينة استطلاعية من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية لإجراء المعاملات العلمية للاختبارات، حيث بلغ حجم العينة الإجمالي (٥٢٠) طالب، وجدول (٩) ذلك.

## جدول (٩)

## توصيف عينة البحث

العدد	العينة
٤٥٠	المجموعة الأساسية
٧٠	المجموعة الاستطلاعية
٥٢٠	الإجمالي

## تجانس عينة البحث:

تم إجراء التجانس علي عينة البحث الأساسية والاستطلاعية في المتغيرات قيد البحث في يوم السبت الموافق ١٥/١/٢٠٢٢م.

## جدول (١٠)

## تجانس أفراد عينة البحث

ن = ٥٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	متوسط	وسيط	انحراف معياري	التواء
العمر الزمني	السنة	١٨,٦٧	١٨,٥٠	٠,٨١٨	١,٢٩٦
الذكاء	الدرجة	٣٣,٦٦	٣٣,٠٠	٠,٩٤٢	١,٣١٥
المحور الأول (التغذية الصحية)	الدرجة	٦,٧٥	٧,٠٠	١,٠٨٩	٠,٣٥٨-
المحور الثاني (العناصر الغذائية)	الدرجة	٥,٠٠	٥,٠٠	٠,٩٥٤	٠,٦٢٩
المحور الثالث (التغذية في مراحل العمر المختلفة)	الدرجة	٤,٥٠	٤,٥٠	٠,٥٠٠	٠,٠٠٠
المحور الرابع (تغذية الرياضيين)	الدرجة	٦,٦٧	٦,٥٠	١,٢٤٩	٠,١٢٥-
المحور الخامس (تخطيط وتنفيذ البرامج الغذائية)	الدرجة	١١,٠٧	١١,٠٠	٢,٦٥٢	٠,١٩٠-
المجموع الكلي لمحاور الاختبار المعرفي	الدرجة	٣٣,٩٩	٣٤,٠٠	٣,٤١١	٠,٣١٥-

الاختبار المعرفي

يتضح من جدول (١٠) أن قيم معاملات الالتواء في المتغيرات قيد البحث (العمر الزمني، الذكاء، المحور الأول "التغذية الصحية"، المحور الثاني "العناصر الغذائية"، المحور الثالث "التغذية في مراحل العمر المختلفة"، المحور الرابع "تغذية الرياضيين"، المحور الخامس "تخطيط وتنفيذ البرامج الغذائية"، المجموع الكلي لمحاوير الاختبار المعرفي) قد تراوحت ما بين (٠.٣١٥، ١.٣١٥) وهى قيم تنحصر ما بين  $\pm ٠.٣$ .



شكل (٥)

### تجانس عينة البحث في المتغيرات قيد البحث

اختيار السادة الخبراء:

قامت الباحثة باختيار السادة الخبراء من الأساتذة بكليات التربية الرياضية، والمتخصصين في علوم الصحة الرياضية، وكذلك المتخصصين في طرق التدريس، وبلغ عددهم (١٠) خبراء.

مرفق (١)

وسائل جمع البيانات:

أ- الاستمارات المستخدمة في البحث:

- استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء حول محاور الاختبار المعرفي. مرفق (٣)
- استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء حول الاختبار المعرفي في صورته الأولية. مرفق (٤)



ب- الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

- جهاز كمبيوتر أو هاتف محمول.
- شبكة إنترنت.

ج- القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث:

- العمر الزمني: وتم التعرف عليه من واقع شهادة ميلاد الطلاب بشئون الطلاب بكلية التربية الرياضية - جامعة بنها.

- اختبار الذكاء العالي للدكتور/ السيد محمد خيرى مرفق (٢). (٤٦)

د- الاختبار المعرفي "إعداد الباحثة":

- تصميم وبناء اختبار التحصيل المعرفي للمعلومات والمعارف المرتبطة بالثقافة الغذائية لدي طلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها (من إعداد الباحثة):

حددت الباحثة الهدف من الاختبار المعرفي في ضوء هدف البحث وهو قياس مستوى تحصيل المعارف والمعلومات المرتبطة بالثقافة الغذائية لدي طلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها.

وفيما يلي توضيح خطوات تصميم وبناء الاختبار المعرفي قيد البحث:

- تحديد الهدف من الاختبار المعرفي:

تم تحديد الهدف من الاختبار المعرفي تبعاً لهدف وفروض البحث وهو قياس مستوى التحصيل المعرفي للثقافة الغذائية لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها.

- تحديد المحاور الرئيسية للاختبار في صورتها الأولية:

قامت الباحثة بإجراء مسح مرجعي حول المراجع والدراسات السابقة مثل مرجع كل من خضر المصري (٢٠٠٧م) (١٢)، فوزية العوضي (٢٠٠٤م) (٢٣)، محمد محمد الحمامي (٢٠٠٠م) (٢٩)، محمد رشدي (١٩٩٩م) (٢٨) ودراسة كلاً من فوزية محمد مرسي، وآخرون (٢٠١٩م) (٢٤)، بسملة مروان الخصري (٢٠١٨م) (٧)، عمرو سعيد إبراهيم (٢٠١٨م) (٢٠)، أشرف نبيه إبراهيم (٢٠١٧م) (٣)، فاطمة فائق جمعة (٢٠١٧م) (٢٢)، لمياء شعبان أحمد (٢٠٠٩م) (٢٦)، راضي عبدالمجيد طه (٢٠٠٠م) (١٣) التي تناولت المعلومات والمعارف المرتبطة بالثقافة الغذائية، وذلك لتحديد أهم المحاور كإجراء مبدئي قبل عرضها علي السادة الخبراء.



## - تحديد تعريف إجرائي للمحاور الأولية للاختبار:

- ١- التغذية الصحية: هي الممارسات الصحيحة المتبعة في حياتنا اليومية والمرتبطة بالغذاء.
  - ٢- اختيار الغذاء اليومي: هو المعلومات والمعارف المرتبطة بالغذاء اليومي.
  - ٣- العناصر الغذائية: هي مكونات الغذاء اليومي من كربوهيدرات، وبروتينات، دهون، وأملاح معدنية، ومياه، وغيرها.
  - ٤- العادات والسلوكيات الغذائية: هي ما نمارسه في حياتنا اليومية من عادات وسلوكيات مرتبطة بالغذاء.
  - ٥- التغذية في مراحل العمر المختلفة: هي عبارة عن طرق التغذية السليمة الخاصة بمراحل العمر المختلفة.
  - ٦- المفاهيم والمعلومات المرتبطة بالتغذية: هي كل المعلومات والمعارف والخبرات المرتبطة بالتغذية.
  - ٧- مواصفات الغذاء الصحي: هي المعلومات والمعارف بالغذاء الصحي.
  - ٨- تغذية الرياضيين: هي كل المعلومات والمعارف والخبرات المرتبطة بالتغذية للرياضيين.
  - ٩- المشكلات الغذائية: هي المشكلات المتعلقة بمجال التغذية.
  - ١٠- تخطيط وتنفيذ البرامج الغذائية: هي الخطوات التنفيذية المتبعة في إعداد البرامج الغذائية للوصول إلي الهدف المنشود.
  - ١١- المشروبات الغذائية ومشروبات الطاقة: هي المشروبات التي تمد الفرد بالطاقة اللازمة أثناء ممارسة النشاط الرياضي أو الحياة اليومية.
  - ١٢- سوء التغذية: هي الممارسات الخاطئة المرتبطة بالتغذية.
- عرض المحاور في صورتها الأولية علي السادة الخبراء:

بعد إجراء المسح المرجعي قامت الباحثة بعرض المحاور علي السادة الخبراء لتحديد المحاور النهائية للاختبار، وقد قام السادة الخبراء بحذف سبعة محاور لتصبح المحاور في صورتها النهائية (التغذية الصحية - العناصر الغذائية - التغذية في مراحل العمر المختلفة - تغذية الرياضيين - تخطيط وتنفيذ البرامج الغذائية).

## - تحديد نوع الأسئلة:

قامت الباحثة باستخدام نوعين من الأسئلة لصياغة مفردات الاختبار المعرفي وهي أسئلة الصواب والخطأ، وأسئلة الاختيار المتعدد ثلاثة احتمالات (أ، ب، ج)، وقد اختارت الباحثة هذين النوعين لما يتوافر فيهما من موضوعية وبهدف سرعة تعليم الإجابة.



#### - الصورة المبدئية للاختبار المعرفي: مرفق (٤)

قامت الباحثة بالاطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة للاختبارات الموضوعية وشروط كتابتها وخطوات بنائها وتحديد تعليماتها والمواصفات الواجب إتباعها مثل دراسات كل من تامر جمال عرفه (٢٠١١م) (٨) هبه سعيد عبد المنعم (٢٠٠٩م) (٣٢)، إبراهيم عبد الستار العويني (٢٠٠٧م) (١)، إيهاب محمد فهيم (٢٠٠٦م) (٦)، وبناء علي ما سبق تم صياغة أسئلة الاختبار المعرفي وبلغ عدد مفرداتها (١٥٧) مفردة.

وقد روعي في هذه الأسئلة قياس التحصيل المعرفي للمعلومات والمعارف المرتبطة بالثقافة الغذائية لدي طلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها، وكذلك الشمول، والوضوح، والبساطة، وعدم احتمال اللفظ لأكثر من مدلول، والدقة العلمية، ثم قامت الباحثة بعرض الاختبار في صورته الأولية علي السادة الخبراء.

#### - الصورة النهائية للاختبار المعرفي: مرفق (٥)

قام السادة الخبراء بحذف عدد من المفردات ليصل الاختبار في صورته النهائية إلي (١٤٠) مفردة، والجدول (١١) يوضح نسب اتفاق السادة الخبراء علي مفردات الاختبار المعرفي.



## جدول (١١)

نتائج عرض الصورة المبدئية لاختبار التحصيل المعرفي علي السادة الخبراء

رقم المفردة	نسبة الاتفاق								
١	٪٧٠	٣٤	٪٩٠	٦٧	٪١٠٠	١٠٠	٪١٠٠	١٣٣	٪٩٠
٢	٪٩٠	٣٥	٪١٠٠	٦٨	٪٦٠	١٠١	٪١٠٠	١٣٤	٪١٠٠
٣	٪١٠٠	٣٦	٪٥٠	٦٩	٪١٠٠	١٠٢	٪١٠٠	١٣٥	٪١٠٠
٤	٪٥٠	٣٧	٪١٠٠	٧٠	٪٩٠	١٠٣	٪١٠٠	١٣٦	٪٥٠
٥	٪١٠٠	٣٨	٪١٠٠	٧١	٪١٠٠	١٠٤	٪٩٠	١٣٧	٪١٠٠
٦	٪٩٠	٣٩	٪٧٠	٧٢	٪٧٠	١٠٥	٪١٠٠	١٣٨	٪١٠٠
٧	٪١٠٠	٤٠	٪٨٠	٧٣	٪١٠٠	١٠٦	٪١٠٠	١٣٩	٪٧٠
٨	٪٧٠	٤١	٪١٠٠	٧٤	٪١٠٠	١٠٧	٪٧٠	١٤٠	٪١٠٠
٩	٪٤٠	٤٢	٪٩٠	٧٥	٪١٠٠	١٠٨	٪١٠٠	١٤١	٪١٠٠
١٠	٪١٠٠	٤٣	٪١٠٠	٧٦	٪٢٠	١٠٩	٪١٠٠	١٤٢	٪١٠٠
١١	٪٦٠	٤٤	٪٧٠	٧٧	٪١٠٠	١١٠	٪٥٠	١٤٣	٪١٠٠
١٢	٪١٠٠	٤٥	٪١٠٠	٧٨	٪١٠٠	١١١	٪٤٠	١٤٤	٪٩٠
١٣	٪٤٠	٤٦	٪١٠٠	٧٩	٪٩٠	١١٢	٪٨٠	١٤٥	٪٨٠
١٤	٪١٠٠	٤٧	٪١٠٠	٨٠	٪١٠٠	١١٣	٪٩٠	١٤٦	٪٧٠
١٥	٪٩٠	٤٨	٪١٠٠	٨١	٪١٠٠	١١٤	٪١٠٠	١٤٧	٪١٠٠
١٦	٪١٠٠	٤٩	٪١٠٠	٨٢	٪١٠٠	١١٥	٪٣٠	١٤٨	٪٣٠
١٧	٪١٠٠	٥٠	٪٢٠	٨٣	٪٧٠	١١٦	٪٧٠	١٤٩	٪١٠٠
١٨	٪٧٠	٥١	٪٧٠	٨٤	٪١٠٠	١١٧	٪١٠٠	١٥٠	٪١٠٠
١٩	٪١٠٠	٥٢	٪١٠٠	٨٥	٪٧٠	١١٨	٪١٠٠	١٥١	٪١٠٠
٢٠	٪٣٠	٥٣	٪٨٠	٨٦	٪١٠٠	١١٩	٪١٠٠	١٥٢	٪١٠٠
٢١	٪١٠٠	٥٤	٪١٠٠	٨٧	٪٩٠	١٢٠	٪١٠٠	١٥٣	٪٩٠
٢٢	٪١٠٠	٥٥	٪٤٠	٨٨	٪١٠٠	١٢١	٪١٠٠	١٥٤	٪١٠٠
٢٣	٪٧٠	٥٦	٪١٠٠	٨٩	٪١٠٠	١٢٢	٪٩٠	١٥٥	٪١٠٠
٢٤	٪١٠٠	٥٧	٪٩٠	٩٠	٪٩٠	١٢٣	٪١٠٠	١٥٦	٪٧٠
٢٥	٪٩٠	٥٨	٪١٠٠	٩١	٪٧٠	١٢٤	٪١٠٠	١٥٧	٪٨٠
٢٦	٪١٠٠	٥٩	٪١٠٠	٩٢	٪١٠٠	١٢٥	٪٧٠		
٢٧	٪١٠٠	٦٠	٪٩٠	٩٣	٪١٠٠	١٢٦	٪١٠٠		
٢٨	٪٧٠	٦١	٪١٠٠	٩٤	٪١٠٠	١٢٧	٪٩٠		
٢٩	٪١٠٠	٦٢	٪٧٠	٩٥	٪٩٠	١٢٨	٪١٠٠		
٣٠	٪١٠٠	٦٣	٪١٠٠	٩٦	٪١٠٠	١٢٩	٪١٠٠		
٣١	٪١٠٠	٦٤	٪١٠٠	٩٧	٪١٠٠	١٣٠	٪٥٠		
٣٢	٪٩٠	٦٥	٪٩٠	٩٨	٪٥٠	١٣١	٪١٠٠		
٣٣	٪١٠٠	٦٦	٪١٠٠	٩٩	٪١٠٠	١٣٢	٪٢٠		

وقد ارتضت الباحثة نسبة اتفاق ٪٧٠ فأكثر من مجموع آراء الخبراء لقبول السؤال، وبالتالي تم استبعاد عدد (١٧) سؤال كما هو موضح بالجدول السابق وهي الأسئلة التي قلت نسبتها المئوية عن النسبة التي اختارتها الباحثة.



جدول (١٢)

أعداد العبارات بالصورة الأولى والنهائية

المحاور						المحور	م
المحاور في صورتها النهائية			المحاور في صورتها الأولى				
مجموع	اختر	$\times - \sqrt{\quad}$	مجموع	اختر	$\times - \sqrt{\quad}$		
٢٦	١٥	١١	٣٠	١٥	١٥	المحور الأول (التغذية الصحية)	١
٢٢	١١	١١	٢٤	١٢	١٢	المحور الثاني (العناصر الغذائية)	٢
٢١	١٠	١١	٢٤	١٢	١٢	المحور الثالث (التغذية في مراحل العمر المختلفة)	٣
٢٦	١٢	١٤	٣٠	١٤	١٦	المحور الرابع (تغذية الرياضيين)	٤
٤٥	٢٢	٢٣	٤٩	٢٤	٢٥	المحور الخامس (تخطيط وتنفيذ البرامج الغذائية)	٥
١٤٠	٧٠	٧٠	١٥٧	٧٧	٨٠	الإجمالي	

- تحديد معامل السهولة والصعوبة والتميز لعبارات الاختبار المعرفي:

قامت الباحثة بحساب معاملات السهولة والصعوبة لعبارات الاختبار الـ (١٤٠) عبارة، وذلك بهدف تقييم كل عبارة والحكم عليها من حيث سهولتها وصعوبتها، وقد حددت الباحثة معامل السهولة والصعوبة بين (٠.٢٥ : ٠.٧٥) لقبول العبارات، وكلما اقتربت من ٥٠٪ تكون مناسبة، وذلك وفقاً لما اتبعته معظم الدراسات وما أشارت إليه المراجع العلمية المتخصصة في بناء الاختبارات المعرفية في المجال الرياضي والمتخصصين في مجال القياس والتقويم، واستخدام

المعادلة التالية:

$$\text{معامل السهولة} = \frac{\text{عدد الإجابات الصحيحة}}{\text{العدد الكلي}} \times 100$$

$$\text{معامل الصعوبة} = \frac{\text{عدد الإجابات الخاطئة}}{\text{العدد الكلي}} \times 100$$

$$\text{معامل التميز} = \frac{\text{مجموع الحدود العليا} - \text{مجموع الحدود الدنيا}}{n} \text{ حيث أن } (n) \text{ تعني نصف العدد الكلي لمجموع الحدود العليا والدنيا.}$$

جدول (١٣)

معاملات السهولة والصعوبة والتميز لعبارات الاختبار المعرفي

معامل التميز	معامل الصعوبة	معامل السهولة	رقم المفردة	معامل التميز	معامل الصعوبة	معامل السهولة	رقم المفردة	معامل التميز	معامل الصعوبة	معامل السهولة	رقم المفردة	معامل التميز	معامل الصعوبة	معامل السهولة	رقم المفردة	معامل التميز	معامل الصعوبة	معامل السهولة	رقم المفردة
٠,١٠٠	٥٢,٨٦	٤٧,١٤	١١٣	٠,١٥٧	٥٢,٨٦	٤٧,١٤	٨٥	٠,٠٧١	٥٢,٨٦	٤٧,١٤	٥٧	٠,٠٨٦	٤٢,٨٦	٥٧,١٤	٢٩	٠,٠٠٠	٥٤,٢٩	٤٥,٧١	١
٠,٠٨٦	٤٢,٨٦	٥٧,١٤	١١٤	٠,١٠٠	٥٢,٨٦	٤٧,١٤	٨٦	٠,٠٨٦	٣١,٤٣	٦٨,٥٧	٥٨	٠,٠٨٦	٤٨,٥٧	٥١,٤٣	٣٠	٠,٠٤٣-	٤٧,١٤	٥٢,٨٦	٢
٠,٠٧١	٥٢,٨٦	٤٧,١٤	١١٥	٠,١٠٠	٣٨,٥٧	٦١,٤٣	٨٧	٠,١٧١	٦٠,٠٠	٤٠,٠٠	٥٩	٠,٠٧١	٣٥,٧١	٦٤,٢٩	٣١	٠,٠٥٧-	٣١,٤٣	٦٨,٥٧	٣
٠,٠٧١	٣٥,٧١	٦٤,٢٩	١١٦	٠,٠١٤-	٦٧,١٤	٣٢,٨٦	٨٨	٠,١٢٩	٥٥,٧١	٤٤,٢٩	٦٠	٠,١٨٦	٥٥,٧١	٤٤,٢٩	٣٢	٠,١٧١	٤٨,٥٧	٥١,٤٣	٤
٠,١٥٧	٦٤,٢٩	٣٥,٧١	١١٧	٠,٠٢٩	٥٤,٢٩	٤٥,٧١	٨٩	٠,٠٨٦	٤٢,٨٦	٥٧,١٤	٦١	٠,١٢٩	٥٥,٧١	٤٤,٢٩	٣٣	٠,١٢٩	٣٨,٥٧	٦١,٤٣	٥
٠,١٤٣	٥١,٤٣	٤٨,٥٧	١١٨	٠,٠٨٦	٣١,٤٣	٦٨,٥٧	٩٠	٠,٠٥٧	٥٧,١٤	٤٢,٨٦	٦٢	٠,١١٤	٣٤,٢٩	٦٥,٧١	٣٤	٠,٠١٤	٢٧,١٤	٧٢,٨٦	٦
٠,٠٨٦	٤٢,٨٦	٥٧,١٤	١١٩	٠,١٥٧	٥٢,٨٦	٤٧,١٤	٩١	٠,٠٧١	٣٥,٧١	٦٤,٢٩	٦٣	٠,٠١٤-	٦٧,١٤	٣٢,٨٦	٣٥	٠,٠٢٩-	٧١,٤٣	٢٨,٥٧	٧
٠,٠٢٩-	٧١,٤٣	٢٨,٥٧	١٢٠	٠,١٢٩	٥٥,٧١	٤٤,٢٩	٩٢	٠,١٧١	٦٠,٠٠	٤٠,٠٠	٦٤	٠,٠٧١	٥٢,٨٦	٤٧,١٤	٣٦	٠,٠٧١	٥٢,٨٦	٤٧,١٤	٨
٠,٠٥٧	٥٧,١٤	٤٢,٨٦	١٢١	٠,١٠٠	٣٨,٥٧	٦١,٤٣	٩٣	٠,١٢٩	٥٥,٧١	٤٤,٢٩	٦٥	٠,١٠٠	٢٧,١٤	٧٢,٨٦	٣٧	٠,٠٧١	٣٥,٧١	٦٤,٢٩	٩
٠,٠٧١	٣٥,٧١	٦٤,٢٩	١٢٢	٠,٠٤٣	٥٠,٠٠	٥٠,٠٠	٩٤	٠,٠٨٦	٤٢,٨٦	٥٧,١٤	٦٦	٠,٢٠٠	٥١,٤٣	٤٨,٥٧	٣٨	٠,١٧١	٦٠,٠٠	٤٠,٠٠	١٠
٠,١٧١	٦٠,٠٠	٤٠,٠٠	١٢٣	٠,٠٨٦	٣١,٤٣	٦٨,٥٧	٩٥	٠,٠١٤-	٦٧,١٤	٣٢,٨٦	٦٧	٠,١٢٩	٥٥,٧١	٤٤,٢٩	٣٩	٠,١٢٩	٥٥,٧١	٤٤,٢٩	١١
٠,١٢٩	٥٥,٧١	٤٤,٢٩	١٢٤	٠,١٥٧	٦٤,٢٩	٣٥,٧١	٩٦	٠,٠٥٧	٥٧,١٤	٤٢,٨٦	٦٨	٠,١٠٠	٣٨,٥٧	٦١,٤٣	٤٠	٠,٠٨٦	٤٢,٨٦	٥٧,١٤	١٢
٠,٠٨٦	٤٢,٨٦	٥٧,١٤	١٢٥	٠,١١٤	٤٨,٥٧	٥١,٤٣	٩٧	٠,٠٧١	٣٥,٧١	٦٤,٢٩	٦٩	٠,٠٨٦	٤٨,٥٧	٥١,٤٣	٤١	٠,٠١٤-	٦٧,١٤	٣٢,٨٦	١٣
٠,٠٧١	٥٢,٨٦	٤٧,١٤	١٢٦	٠,١٠٠	٣٨,٥٧	٦١,٤٣	٩٨	٠,١٧١	٦٠,٠٠	٤٠,٠٠	٧٠	٠,١٠٠	٢٧,١٤	٧٢,٨٦	٤٢	٠,٠٧١	٥٢,٨٦	٤٧,١٤	١٤
٠,٠٧١	٣٥,٧١	٦٤,٢٩	١٢٧	٠,٠١٤-	٦٧,١٤	٣٢,٨٦	٩٩	٠,١٢٩	٥٥,٧١	٤٤,٢٩	٧١	٠,١٧١	٦٠,٠٠	٤٠,٠٠	٤٣	٠,٠٧١	٣٥,٧١	٦٤,٢٩	١٥
٠,١٥٧	٦٤,٢٩	٣٥,٧١	١٢٨	٠,٠٢٩	٥٤,٢٩	٤٥,٧١	١٠٠	٠,٠٨٦	٤٢,٨٦	٥٧,١٤	٧٢	٠,١٤٣	٥١,٤٣	٤٨,٥٧	٤٤	٠,١٧١	٦٠,٠٠	٤٠,٠٠	١٦
٠,١٢٩	٥٥,٧١	٤٤,٢٩	١٢٩	٠,٠٧١	٣٥,٧١	٦٤,٢٩	١٠١	٠,٠٧١	٥٢,٨٦	٤٧,١٤	٧٣	٠,١٠٠	٣٨,٥٧	٦١,٤٣	٤٥	٠,١٢٩	٥٥,٧١	٤٤,٢٩	١٧
٠,٠٨٦	٤٢,٨٦	٥٧,١٤	١٣٠	٠,٢١٤	٤٧,١٤	٥٢,٨٦	١٠٢	٠,٠٧١	٣٥,٧١	٦٤,٢٩	٧٤	٠,٠٢٩-	٧١,٤٣	٢٨,٥٧	٤٦	٠,٠٨٦	٤٢,٨٦	٥٧,١٤	١٨
٠,٠١٤-	٦٧,١٤	٣٢,٨٦	١٣١	٠,٠٨٦	٤٢,٨٦	٥٧,١٤	١٠٣	٠,١٤٣	٥١,٤٣	٤٨,٥٧	٧٥	٠,٠٧١	٥٢,٨٦	٤٧,١٤	٤٧	٠,٠٢٩-	٧١,٤٣	٢٨,٥٧	١٩
٠,٠٧١	٥٢,٨٦	٤٧,١٤	١٣٢	٠,٠٧١	٥٢,٨٦	٤٧,١٤	١٠٤	٠,١٠٠	٣٨,٥٧	٦١,٤٣	٧٦	٠,٠٨٦	٣١,٤٣	٦٨,٥٧	٤٨	٠,٠٨٦	٤٨,٥٧	٥١,٤٣	٢٠
٠,٠٧١	٣٥,٧١	٦٤,٢٩	١٣٣	٠,٠٧١	٣٥,٧١	٦٤,٢٩	١٠٥	٠,٠٠٠	٦٢,٨٦	٣٧,١٤	٧٧	٠,١٨٦	٥٥,٧١	٤٤,٢٩	٤٩	٠,٠٧١	٣٥,٧١	٦٤,٢٩	٢١
٠,١٧١	٦٠,٠٠	٤٠,٠٠	١٣٤	٠,١٢٩	٦١,٤٣	٣٨,٥٧	١٠٦	٠,٠٥٧	٥٧,١٤	٤٢,٨٦	٧٨	٠,١٢٩	٥٥,٧١	٤٤,٢٩	٥٠	٠,١٧١	٦٠,٠٠	٤٠,٠٠	٢٢
٠,١٢٩	٥٥,٧١	٤٤,٢٩	١٣٥	٠,١٠٠	٥٢,٨٦	٤٧,١٤	١٠٧	٠,٠٧١	٣٥,٧١	٦٤,٢٩	٧٩	٠,١٠٠	٣٨,٥٧	٦١,٤٣	٥١	٠,١١٤	٦٠,٠٠	٤٠,٠٠	٢٣
٠,٠٨٦	٤٢,٨٦	٥٧,١٤	١٣٦	٠,٠٨٦	٤٢,٨٦	٥٧,١٤	١٠٨	٠,١٥٧	٥٢,٨٦	٤٧,١٤	٨٠	٠,٠٧١	٥٢,٨٦	٤٧,١٤	٥٢	٠,٠٨٦	٤٢,٨٦	٥٧,١٤	٢٤
٠,٠٧١	٥٢,٨٦	٤٧,١٤	١٣٧	٠,٠٢٩-	٧١,٤٣	٢٨,٥٧	١٠٩	٠,١٢٩	٥٥,٧١	٤٤,٢٩	٨١	٠,١٥٧	٦٤,٢٩	٣٥,٧١	٥٣	٠,٠١٤-	٦٧,١٤	٣٢,٨٦	٢٥
٠,٠٧١	٣٥,٧١	٦٤,٢٩	١٣٨	٠,٠٢٩	٥٤,٢٩	٤٥,٧١	١١٠	٠,٠٨٦	٤٢,٨٦	٥٧,١٤	٨٢	٠,١٢٩	٥٥,٧١	٤٤,٢٩	٥٤	٠,٠٧١	٥٢,٨٦	٤٧,١٤	٢٦
٠,١٧١	٦٠,٠٠	٤٠,٠٠	١٣٩	٠,٠٧١	٣٥,٧١	٦٤,٢٩	١١١	٠,٠٤٣	٥٠,٠٠	٥٠,٠٠	٨٣	٠,١٠٠	٣٨,٥٧	٦١,٤٣	٥٥	٠,٠٧١	٣٥,٧١	٦٤,٢٩	٢٧
٠,١٤٣	٥١,٤٣	٤٨,٥٧	١٤٠	٠,١٧١	٦٠,٠٠	٤٠,٠٠	١١٢	٠,٠٨٦	٣١,٤٣	٦٨,٥٧	٨٤	٠,٠١٤-	٦٧,١٤	٣٢,٨٦	٥٦	٠,١٧١	٦٠,٠٠	٤٠,٠٠	٢٨

يتضح من جدول (١٣) أن معامل السهولة لمفردات الاختبار تراوح ما بين (٢٨.٥٧، ٧٢.٨٦)، ومعامل الصعوبة تراوح ما بين (٢٧.١٤، ٧١.٤٣)، ومعامل التميز تراوح ما بين (-٠.٠٥٧، ٠.٢١٤)، وبناء علي ذلك فإنه أمكن استخدام الاختبار كأداة لتقويم التحصيل المعرفي.

#### - تعليمات الاختبار:

تُعد تعليمات الاختبار من أهم عوامل تطبيقه حيث يترتب عليها وضوح الهدف من الاختبار إلي الطالب بلغة سهلة وسليمة وبالتالي إلي الإجابة بصورة صحيحة بحيث تبعد عن الإطالة، وكذلك طريقة تسجيل الطالب للإجابة الصحيحة في مكانها المحدد مع أهمية كتابة البيانات المطلوبة في ورقة الإجابة والتي تشتمل علي الاسم والفرقة.

#### - تحديد زمن الإجابة علي الاختبار:

قامت الباحثة بتحديد زمن الإجابة علي اختبار التحصيل المعرفي (إعداد الباحثة)، وذلك أثناء تطبيقها علي عينة البحث الاستطلاعية من خلال حساب الزمن التجريبي عن طريق المعادلة التالية:

$$\text{متوسط الزمن التجريبي} = \frac{\text{أقل زمن} + \text{أكبر زمن}}{٢}$$

#### جدول (١٤)

##### زمن الإجابة علي الاختبار

متوسط الزمن	المجموع	الزمن التجريبي		زمن الاختبار
		أقل زمن	أكبر زمن	
٩٠ق	١٨٠ق	٧٠ق	١١٠ق	

#### - إعداد مفتاح التصحيح:

قامت الباحثة بإعداد مفتاح تصحيح الاختبار، ومرفق (٦) يوضح ذلك.

#### - إنشاء اختبار إلكتروني:

استخدمت الباحثة موقع جوجل الإلكتروني لتحويل الاختبار الإلكتروني قيد البحث إلي اختبار إلكتروني، ومرفق (٧) يوضح سيناريو إعداد الاختبار الإلكتروني قيد البحث.

المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة قيد البحث:

- صدق المفهوم "التكوين":

قامت الباحثة بحساب صدق الاختبار المعرفي قيد البحث باستخدام صدق المفهوم أو التكوين نوع "الفروق بين المجموعات" بواسطة صدق الربيع الأدنى والربيع الأعلى حيث أخذت عينة قوامها (٦٠) فرد من العينة الاستطلاعية خضعت للاختبار قيد البحث في يوم الإثنين الموافق ٢٠٢٢/١/٣م، ويوضح ذلك جدول (١٥).

### جدول (١٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" ودلالاتها بين

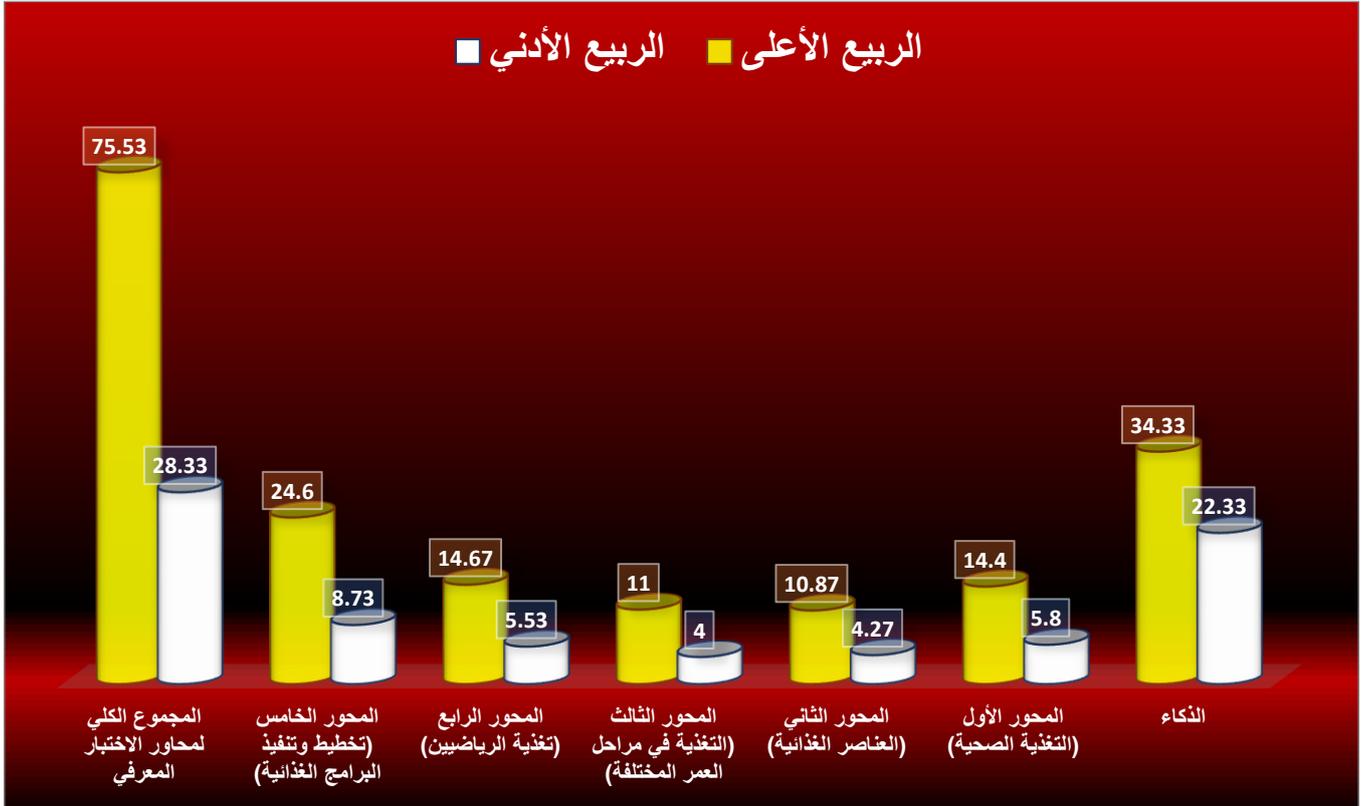
كل من الربيع الأعلى والربيع الأدنى

$$١٥ = ٢ن = ١٥$$

م	المتغير	وحدة القياس	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		قيمة "ت"	
			س	ع	س	ع		
	الذكاء	الدرجة	٢٢.٣٣	٠.٤٩	٣٤.٣٣	١.٠٥	١٢	٤٠.٢٥-
الاختبار المعرفي	المحور الأول (التغذية الصحية)	الدرجة	٥.٨٠	٠.٧٧	١٤.٤٠	١.٠٦	٨.٦	٢٥.٤٤-
	المحور الثاني (العناصر الغذائية)	الدرجة	٤.٢٧	٠.٤٦	١٠.٨٧	٠.٣٥	٦.٦	٢١.٣٣-
	المحور الثالث (التغذية في مراحل العمر المختلفة)	الدرجة	٤	٠	١١	٠	٧	٤٤.٢٧-
	المحور الرابع (تغذية الرياضيين)	الدرجة	٥.٥٣	٠.٥٢	١٤.٦٧	١.٠٥	٩.١٤	٣٠.٣١-
	المحور الخامس (تخطيط وتنفيذ البرامج الغذائية)	الدرجة	٨.٧٣	١.٦٢	٢٤.٦٠	١.٠٦	١٥.٨٧	٣١.٧٢-
	المجموع الكلي لمحاور الاختبار المعرفي	الدرجة	٢٨.٣٣	٣.١١	٧٥.٥٣	٣.٢٩	٤٧.٢	٤٠.٣٧-

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٦٠

يتضح من جدول (١٥) إن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٤)، ومستوي معنوية (٠.٠٥) مما يدل علي أن قيمة "ت" دالة إحصائياً بين الربيع الأدنى والربيع الأعلى مما يدل علي أن الاختبار له قدرة علي إظهار الفروق بين المجموعات.



شكل (٦)

متوسطات كلاً من الربيع الأعلى والربيع الأدنى في مقياس الذكاء ومحاور الاختبار المعرفي قيد البحث ثبات الاختبارات:

قامت الباحثة بحساب ثبات الاختبارات حيث قامت بالتطبيق ثم إعادة تطبيقها ( Test – Retest) بفواصل زمني قدرة (٧) أيام بين التطبيقين خلال الفترة من يوم الإثنين الموافق ٢٠٢٢/١/٣م إلي يوم الإثنين الموافق ٢٠٢٢/١/١٠م؛ حيث أخذت عينة قوامها (٢٠) فرد من العينة الاستطلاعية بنفس الاختبارات وتحت نفس الظروف وباستخدام نفس الأدوات والجدول (١٦) يوضح معاملات الثبات للاختبارات قيد البحث.

**جدول (١٦)**
**معاملات الارتباط بين قيم التطبيق وإعادة التطبيق العينة الاستطلاعية**

ن = ٢٠

م	المتغير	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر"
			س	ع	س	ع	
	الذكاء	الدرجة	٣٣.٨٠	١.٠١	٣٣.٩٠	١.٠٢	**٠.٩٥٤
	المحور الأول (التغذية الصحية)	الدرجة	٦.٧٠	١.١٣	٦.٧٥	١.١٦	**٠.٩٨١
	المحور الثاني (العناصر الغذائية)	الدرجة	٤.٩٥	١.٠٠	٥.١٠	١.٠٧	**٠.٩٤٠
	المحور الثالث (التغذية في مراحل العمر المختلفة)	الدرجة	٤.٥٥	٠.٥١	٤.٥٥	٠.٦٠	**٠.٨٤٤
	المحور الرابع (تغذية الرياضيين)	الدرجة	٦.٥٥	١.٢٣	٦.٦٠	١.٢٣	**٠.٩٤٩
	المحور الخامس (تخطيط وتنفيذ البرامج الغذائية)	الدرجة	١١.٣٥	٢.٦٤	١١.٤٠	٢.٥٨	**٠.٩٩٧
	المجموع الكلي لمحاوير الاختبار المعرفي	الدرجة	٣٤.١٠	٣.٤٣	٣٤.٤٠	٣.٢٧	**٠.٩٦٣

\*\* يوجد ارتباط عند مستوى ٠.٠١؛ حيث قيمة (ر) عند مستوى ٠.٠١ = ٠.٣٧٨

\* يوجد ارتباط عند مستوى ٠.٠٥؛ حيث قيمة (ر) عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤

يتضح من الجدول (١٦) أن قيم معاملات الارتباط قد تراوحت ما بين (٠.٨٥٣، ٠.٩٩٦) وهي قيم معاملات مرتفعة مما يشير الي ثبات القياسات ووفرة مستوي عالي من الدقة في المقاييس المستخدمة.


**شكل (٧)**

متوسطات كلاً من التطبيق وإعادة التطبيق في مقياس الذكاء ومحاوير الاختبار المعرفي قيد البحث



## الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من يوم الإثنين الموافق ٢٠٢٢/١/٣م إلي يوم الإثنين الموافق ٢٠٢٢/١/١٠م على طلاب كلية التربية الرياضية جامعته بنها وبلغ عددهم (٧٠) طالب، وذلك بهدف:

- التعرف على مدى تفهم الطلاب لمفردات الاختبار المعرفي المقترح.
  - اكتشاف أي صعوبات قد تحدث اثناء تطبيق الاختبار المعرفي لتجنب القيام بها عند تجربته.
  - حساب زمن الاختبار.
  - حساب المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث.
- ولقد تحققت كل أهداف البحث، وتم التعرف على مدى تفهم الطلاب لمفردات لاختبار المعرفي المقترح، وتم حساب زمن الاختبار المعرفي، وكذلك حساب المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث.

## إجراءات التطبيق:

### - القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة في يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٢/١/١٨م؛ في تمام الساعة ٧ مساءً وحتى الساعة الثامنة والنصف مساءً ثم تم اغلاق الرد علي الاختبار بعد الموعد المحدد.

### - الدراسة الأساسية:

بعد اجراء الدراسة الاستطلاعية وما أسفرت عنه قامت الباحثة باستكمال أوجه القصور التي لاحظتها وكذلك التأكد من صلاحية الاختبار المعرفي المقترح وبرنامج التثقيف الغذائي قبل بدء تنفيذ الدراسة الأساسية خلال الفترة من الأربعاء الموافق ٢٠٢٢/١/١٩م إلي يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٢/٤/١٣م على العينة الأساسية وكان ذلك من خلال موقع التواصل الاجتماعي (فيسبوك)؛ حيث قامت الباحثة بإنشاء صفحتين على (فيسبوك) باسم (food and health culture) لكل من البنين والبنات، ولينك الصفحة للبنات:

<https://www.facebook.com/groups/3870889036331178/?ref=share>

### وللبنين:

<https://www.facebook.com/groups/304820347961793/?ref=share>

ثم قامت الباحثة بالبدء ببرنامج التثقيف الغذائي المقترح ومشاركه المعلومات عن المرتبطة بالثقافة الغذائية والعادات الصحية السليمة في الحياه اليومية بصفه عامه ومعلومات عن التغذية خاصه، ومشاركه معلومات وفيديوهات خاصه بتغذية الرياضي والمكملات الغذائية ومشروبات



الطاقة ومدى ارتباط الغذاء والصحة مع العلم أن مشاركته المحتوى كانت بصورة يومية وذلك لمدة (١٢) أسبوع.

#### - القياسات البينية:

تم إجراء القياسات البينية في يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٢/٣/١ م في تمام الساعة ٧ مساءً وحتى الساعة الثامنة والنصف مساءً ثم تم اغلاق الرد علي الاختبار بعد الموعد المحدد.

#### - القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية بعد نهاية التجربة الأساسية البينية في يوم الخميس الموافق ٢٠٢٢/٤/١٤ م في تمام الساعة ٧ مساءً وحتى الساعة الثامنة والنصف مساءً ثم تم اغلاق الرد علي الاختبار بعد الموعد المحدد، وقد تمت جميع القياسات على نحو ما تم إجراؤه في القياسات القبليّة والبينية للاختبار قيد البحث وبنفس الأسلوب الذي اتبع من قبل.

#### المعالجات الإحصائية: استخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية التالية:

- ١- المتوسط الحسابي.
- ٢- الوسيط.
- ٣- الانحراف المعياري.
- ٤- معامل الالتواء.
- ٥- قيمة "LSD".
- ٦- قيمة "ت".
- ٧- معامل ارتباط بيرسون.
- ٨- معامل السهولة.
- ٩- معامل الصعوبة.
- ١٠- معامل التميز.
- ١١- نسب التحسن.

**عرض ومناقشة النتائج:****أولاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:**

والذي ينص علي؛ توجد فروق بين متوسطات القياسات (القبلية، البينية، البعدية) في محاور الاختبار المعرفي قيد البحث "التغذية الصحية، العناصر الغذائية، التغذية في مراحل العمر المختلفة، تغذية الرياضيين، تخطيط وتنفيذ البرامج الغذائية"، والمجموع الكلي لصالح القياس البعدي.

قامت الباحثة بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج محاور الاختبار المعرفي خلال القياسات الثلاثة (القبلي - البيني - البعدي)، وجدول (١٧)، وشكل (٨) يوضح ذلك.

**جدول (١٧)**

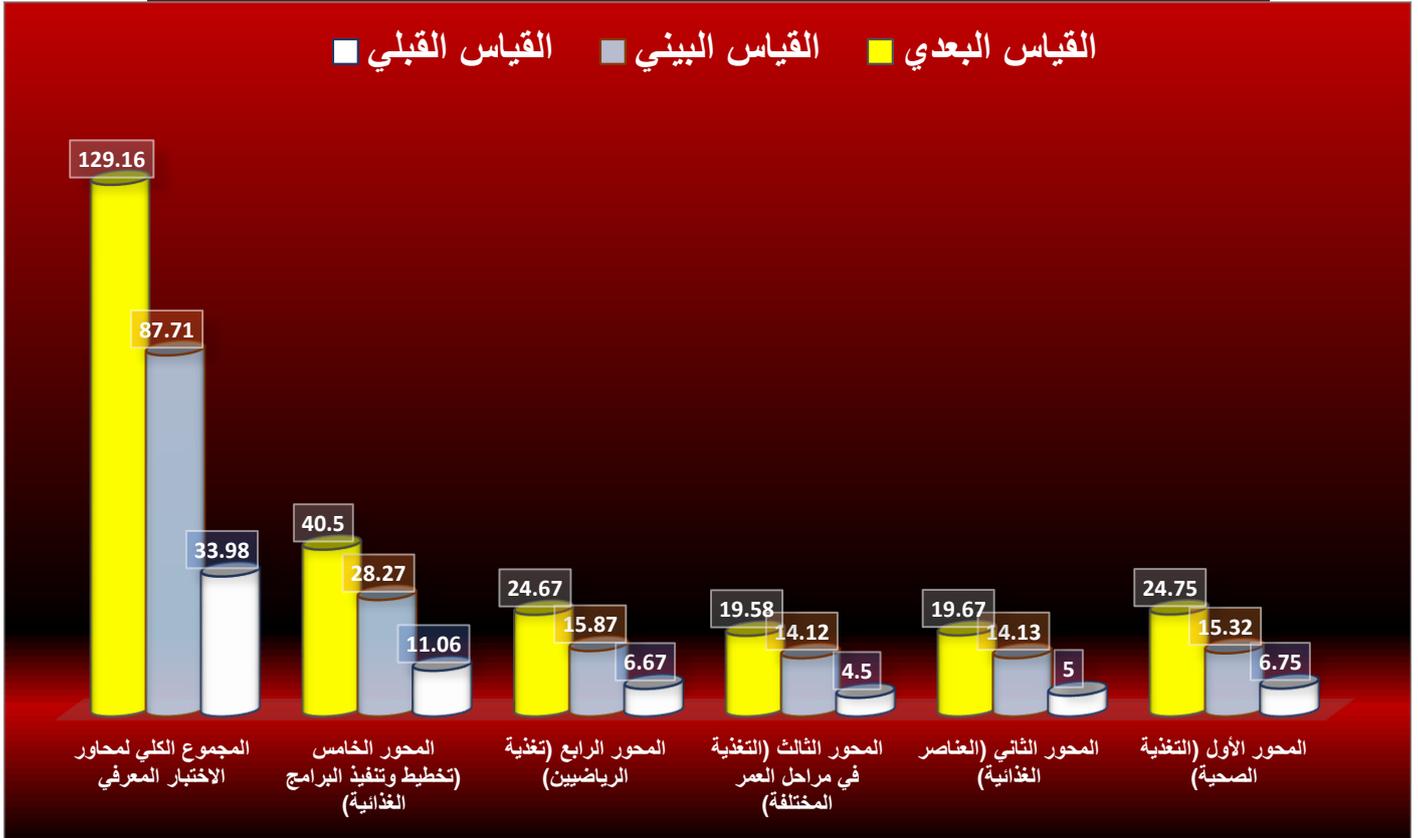
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج محاور الاختبار المعرفي خلال القياسات الثلاثة (القبلي - البيني - البعدي)

ن = ٤٥٠

القياس البعدي		القياس البيني		القياس القبلي		المتغيرات	
ع	س	ع	س	ع	س		
٠.٤٣	٢٤.٧٥	١.١٠	١٥.٣٢	١.٠٩	٦.٧٥	المحور الأول (التغذية الصحية)	محاور الاختبار المعرفي
٠.٤٧	١٩.٦٧	١.٦٩	١٤.١٣	٠.٩٥	٥.٠٠	المحور الثاني (العناصر الغذائية)	
٠.٤٩	١٩.٥٨	١.٤١	١٤.١٢	٠.٥٠	٤.٥٠	المحور الثالث (التغذية في مراحل العمر المختلفة)	
٠.٤٧	٢٤.٦٧	١.٣٧	١٥.٨٧	١.٢٥	٦.٦٧	المحور الرابع (تغذية الرياضيين)	
٠.٥٠	٤٠.٥٠	٤.١٢	٢٨.٢٧	٢.٦٥	١١.٠٦	المحور الخامس (تخطيط وتنفيذ البرامج الغذائية)	
٠.٩٩	١٢٩.١٦	٥.٧١	٨٧.٧١	٣.٤٣	٣٣.٩٨	المجموع الكلي لمحاور الاختبار المعرفي	

يوضح جدول (١٧)، وشكل (٨) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد عينة الدراسة خلال القياسات الثلاثة (القبلي - البيني - البعدي)، ثم بعد ذلك قامت الباحثة بإجراء تحليل التباين بين المتوسطات الحسابية للمقارنة بين قياسات الدراسة الثلاثة (القبلي - البيني - البعدي) في نتائج الاختبار المعرفي لأفراد عينة الدراسة، وجدول (١٨) يوضح ذلك.

■ القياس البعدي ■ القياس البيئي ■ القياس القبلي



شكل (٨)

المتوسط الحسابي للقياسات الثلاثة (القبليّة والبيئية والبعديّة) في محاور الاختبار المعرفي قيد البحث

**جدول (١٨)**

تحليل التباين لنتائج متغيرات الدراسة لأفراد عينة الدراسة خلال القياسات الثلاثة

ن = ٤٥٠

المتغيرات	مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة "ف"
المحور الأول (التغذية الصحية)	بين القياسات	٢.٠٠	٧٢٩٢٠.٣٤	٣٦٤٦٠.١٧	٤٢١٢٧.٠٨
	داخل القياسات	١٣٤٧.٠٠	١١٦٥.٨٠	٠.٨٧	
	المجموع	١٣٤٩.٠٠	٧٤٠٨٦.١٤		
المحور الثاني (العناصر الغذائية)	بين القياسات	٢.٠٠	٤٩٣٨٧.٨٧	٢٤٦٩٣.٩٣	١٨٥١٠.١٧
	داخل القياسات	١٣٤٧.٠٠	١٧٩٧.٠٠	١.٣٣	
	المجموع	١٣٤٩.٠٠	٥١١٨٤.٨٧		
المحور الثالث (التغذية في مراحل العمر المختلفة)	بين القياسات	٢.٠٠	٥٢٤٨٣.٦٠	٢٦٢٤١.٨٠	٣١٥٨٨.٩٧
	داخل القياسات	١٣٤٧.٠٠	١١١٨.٩٩	٠.٨٣	
	المجموع	١٣٤٩.٠٠	٥٣٦٠٢.٥٩		
المحور الرابع (تغذية الرياضيين)	بين القياسات	٢.٠٠	٧٢٩١٢.٢٧	٣٦٤٥٦.١٣	٣٠٠٢٩.٦٥
	داخل القياسات	١٣٤٧.٠٠	١٦٣٥.٢٦	١.٢١	
	المجموع	١٣٤٩.٠٠	٧٤٥٤٧.٥٣		
المحور الخامس (تخطيط وتنفيذ البرامج الغذائية)	بين القياسات	٢.٠٠	١٩٦٨٣٧.٨٣	٩٨٤١٨.٩٢	١٢١٦١.٠٥
	داخل القياسات	١٣٤٧.٠٠	١٠٩٠١.٢٢	٨.٠٩	
	المجموع	١٣٤٩.٠٠	٢٠٧٧٣٩.٠٥		
المجموع الكلي لمحاور الاختبار المعرفي	بين القياسات	٢.٠٠	٢٠٤٩٨٣١.٦٣	١٠٢٤٩١٥.٨١	٦٧٨٨٥.٣٣
	داخل القياسات	١٣٤٧.٠٠	٢٠٣٣٦.٦٧	١٥.١٠	
	المجموع	١٣٤٩.٠٠	٢٠٧٠١٦٨.٣٠		

محاور الاختبار المعرفي

يوضح جدول (١٨) تحليل التباين لأفراد عينة الدراسة خلال القياسات الثلاثة (القبلي، والبيني، البعدي) حيث أن قيمة (ف) المحسوبة أكبر من الجدولية مما يدل علي وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين القياسات الثلاثة في نتائج الاختبار المعرفي قيد الدراسة مما يستدعي دراسة هذه الفروق بين المتوسطات الحسابية للقياسات الثلاثة، والتي يوضحها جدول (١٩).

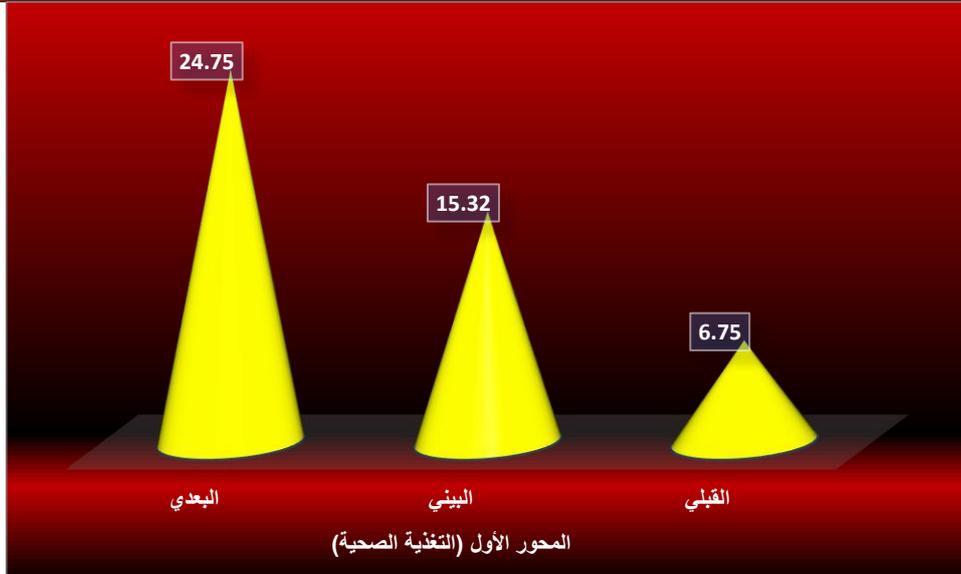
جدول (١٩)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات الثلاثة في نتائج الاختبار المعرفي قيد الدراسة  
لأفراد عينة الدراسة باستخدام L.S.D

ن = ٤٥٠

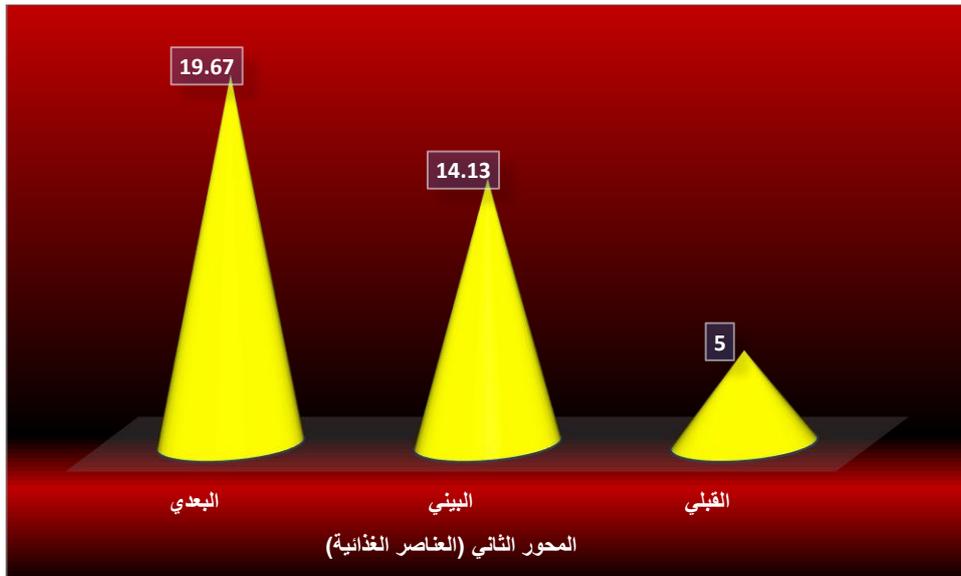
فروق المتوسطات			المتوسط الحسابي	القياس	المتغيرات	
بعدي	بيني	قبلي				
١٨	٨.٥٧		٦.٧٥	القبلي	المحور الأول (التغذية الصحية)	محاور الاختبار المعرفي
٩.٤٣			١٥.٣٢	البيني		
			٢٤.٧٥	البعدي		
١٤.٦٧	٩.١٣		٥.٠٠	القبلي	المحور الثاني (العناصر الغذائية)	
٥.٥٤			١٤.١٣	البيني		
			١٩.٦٧	البعدي		
١٥.٠٨	٩.٦٢		٤.٥٠	القبلي	المحور الثالث (التغذية في مراحل العمر المختلفة)	
٥.٤٦			١٤.١٢	البيني		
			١٩.٥٨	البعدي		
١٨	٩.٢		٦.٦٧	القبلي	المحور الرابع (تغذية الرياضيين)	
٨.٨			١٥.٨٧	البيني		
			٢٤.٦٧	البعدي		
٢٩.٤٤	١٧.٢١		١١.٠٦	القبلي	المحور الخامس (تخطيط وتنفيذ البرامج الغذائية)	
١٢.٢٣			٢٨.٢٧	البيني		
			٤٠.٥٠	البعدي		
٩٥.١٨	٥٣.٧٣		٣٣.٩٨	القبلي	المجموع الكلي لمحاور الاختبار المعرفي	
٤١.٤٥			٨٧.٧١	البيني		
			١٢٩.١٦	البعدي		

يوضح جدول (١٩)، شكل (٩، ١٠، ١١، ١٢، ١٣، ١٤) دلالة الفروق بين متوسطات القياسات الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي) في نتائج الاختبار المعرفي قيد الدراسة باستخدام اختبار L.S.D؛ حيث يتضح وجود فروق بين كل من القياس القبلي والبيني لصالح القياس البيني، القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، البيني والبعدي لصالح القياس البعدي.



شكل (٩)

متوسطات القياسات الثلاثة (القبليّة والبينيّة والبعديّة) للمحور الأول "التغذية الصحية"



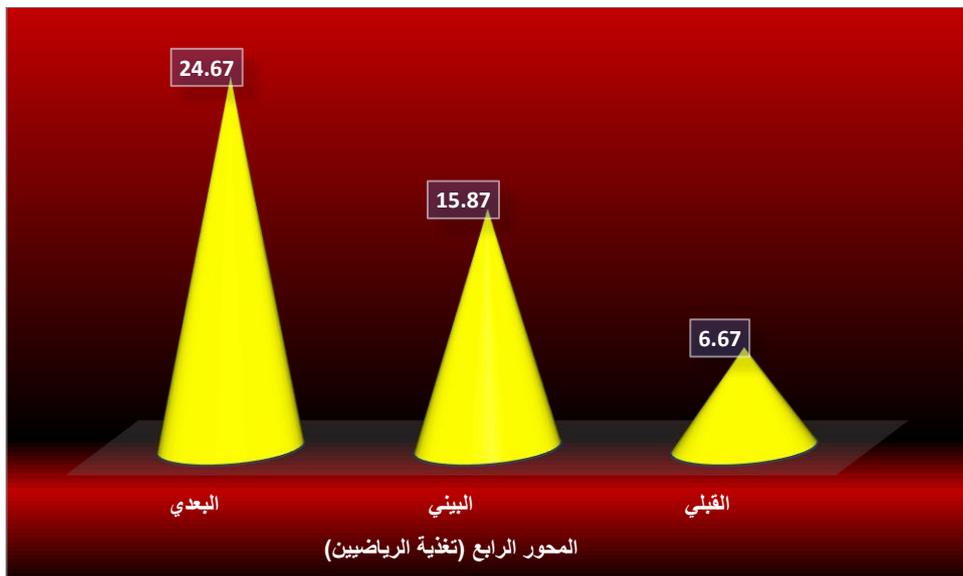
شكل (١٠)

متوسطات القياسات الثلاثة (القبليّة والبينيّة والبعديّة) للمحور الثاني "العناصر الغذائية"



شكل (١١)

متوسطات القياسات الثلاثة (القبلية والبينية والبعديّة) للمحور الثالث "التغذية في مراحل العمر المختلفة"



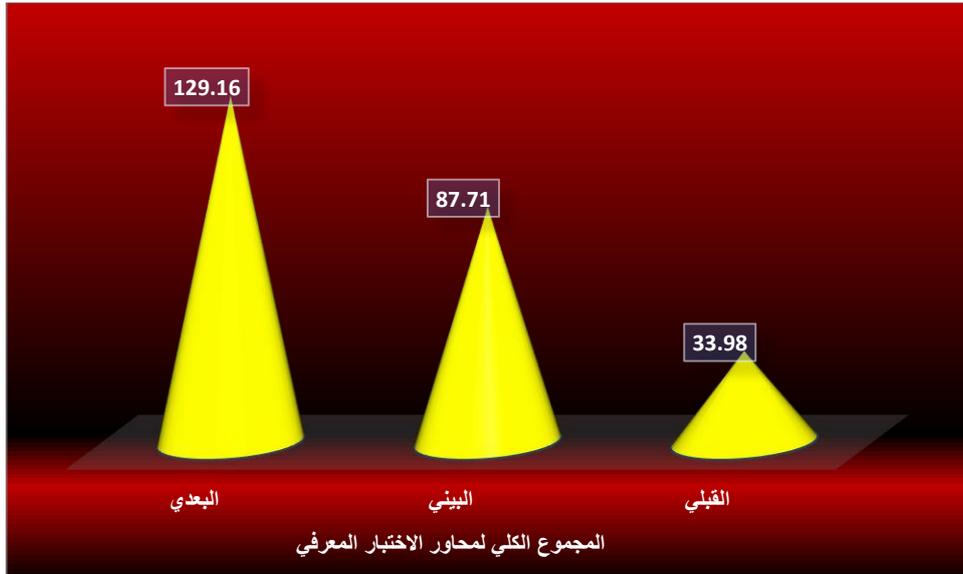
شكل (١٢)

متوسطات القياسات الثلاثة (القبلية والبينية والبعديّة) للمحور الرابع "تغذية الرياضيين"



شكل (١٣)

متوسطات القياسات الثلاثة (القبلية والبينية والبعديّة) للمحور الأول "تخطيط وتنفيذ البرامج الغذائية"



شكل (١٤)

متوسطات القياسات الثلاثة (القبلية والبينية والبعديّة) للمجموع الكلي

لمحاور الاختبار المعرفي قيد البحث

يشير Lazar (٢٠١٠م) إلى وجود ارتباط وثيق بين بين الصحة العامة والثقافة الغذائية المختلفة اللازمة للفرد في شتي مراحل الحياة المختلفة وظروفها واتباع العادات السليمة نتيجة لنشر الوعي الغذائي.

(٤٠ : ٧٦)

ويري كلاً من سوزان محمد صابر، ماريه طالب سالم (٢٠٠٥م) أن التثقيف الغذائي يساهم في تصويب الاتجاهات الغذائية والسلوك الغذائي الاستهلاكي؛ حيث يساعد علي تنمية الوعي الغذائي وإدراك الأفراد لسلوكياتهم الغذائية وتجنب المشاكل الصحية التي يعاني منها الأطفال، كما يساعد علي تفادي مشاكل مستقبلية وتحسين الممارسات الغذائية لديهم. (١٥: ٩٢)

وتعرف عفاف حسين صبحي (٢٠٠٤م) التثقيف الغذائي بأنه محاولة لنقل المعلومات للأفراد وتعديل سلوكهم وظروف حياتهم الصحية والغذائية بوسائل مختلفة في حدود الإمكانيات من خلال إمدادهم بمعلومات عن الغذاء بهدف إرشاد الفرد إلي تقييم حالته الصحية والغذائية. (١٩: ٥٨)

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كلٍ من فوزية محمد مرسي، وآخرون (٢٠١٩م) (٢٤)، بسملة مروان الخضري (٢٠١٨م) (٧)، عمرو سعيد إبراهيم (٢٠١٨م) (٢٠)، أشرف نبيه إبراهيم (٢٠١٧م) (٣)، فاطمة فائق جمعة (٢٠١٧م) (٢٢)، لمياء شعبان أحمد (٢٠٠٩م) (٢٦)، راضي عبدالمجيد طه (٢٠٠٠م) (١٣).

وتري الباحثة أن للتغذية الصحية والتثقيف الغذائي دور هام في تعديل اتجاهات وسلوكيات النشء سواء من خلال الاسرة أو المنشآت التعليمية وغيرها من خلال إمدادهم بمعلومات عن الغذاء وتنمية الوعي الغذائي لديهم، ولتجنب المشاكل الصحية التي قد يتعرض لها الفرد وتحسين الممارسات الغذائية لديه وتفايدي المشاكل المستقبلية.

كما تعزو الباحثة الفروق الحادثة لصالح كلاً من القياس "البيني والبعدي" إلي شبكات التواصل الاجتماعي (السوشيال ميديا)، والتي ساهمت في التعرف على ماهية العناصر الغذائية وأهميتها في حياة الطالب اليومية، ومعرفة أحدث الأخبار عن التغذية وأهميه الغذاء قبل تداولها في وسائل الإعلام التقليدية، كما ادت الي نشر السلوك الصحي الغذائي المصاحب للتغذية الصحية السليمة بين أفراد عينة البحث.

وبذلك يتحقق الفرض الأول والذي ينص علي؛ توجد فروق بين متوسطات القياسات (القبلية، البينية، البعدية) في محاور الاختبار المعرفي قيد البحث "التغذية الصحية، العناصر الغذائية، التغذية في مراحل العمر المختلفة، تغذية الرياضيين، تخطيط وتنفيذ البرامج الغذائية"، والمجموع الكلي لصالح القياس البعدي.

ثانياً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

والذي ينص علي؛ توجد فروق في النسب المئوية لتحسن بين القياسات (القبلية، البينية، البعدية) في محاور الاختبار المعرفي قيد البحث "التغذية الصحية، العناصر الغذائية، التغذية في مراحل العمر المختلفة، تغذية الرياضيين، تخطيط وتنفيذ البرامج الغذائية"، والمجموع الكلي لصالح القياس البعدي.

جدول (٢٠)

النسبة المئوية لتحسن بين متوسطات القياسات الثلاثة في نتائج الاختبار المعرفي  
قيد الدراسة لأفراد عينة الدراسة

ن = ٤٥٠

النسب المئوية لتحسن %			المتوسط الحسابي	القياس	المتغيرات	
بعدي	بيني	قبلي				
٢٦٦.٦٧	١٢٦.٩٦		٦.٧٥	القبلي	المحور الأول (التغذية الصحية)	محاور الاختبار المعرفي
٦١.٥٥			١٥.٣٢	البيني		
			٢٤.٧٥	البعدي		
٢٩٣.٤٠	١٨٢.٦٠		٥.٠٠	القبلي	المحور الثاني (العناصر الغذائية)	
٣٩.٢١			١٤.١٣	البيني		
			١٩.٦٧	البعدي		
٣٣٥.١١	٢١٣.٧٨		٤.٥٠	القبلي	المحور الثالث (التغذية في مراحل العمر المختلفة)	
٣٨.٦٧			١٤.١٢	البيني		
			١٩.٥٨	البعدي		
٢٦٩.٨٧	١٣٧.٩٣		٦.٦٧	القبلي	المحور الرابع (تغذية الرياضيين)	
٥٥.٤٥			١٥.٨٧	البيني		
			٢٤.٦٧	البعدي		
٢٦٦.١٨	١٥٥.٦١		١١.٠٦	القبلي	المحور الخامس (تخطيط وتنفيذ البرامج الغذائية)	
٤٣.٢٦			٢٨.٢٧	البيني		
			٤٠.٥٠	البعدي		
٢٨٠.١١	١٥٨.١٢		٣٣.٩٨	القبلي	المجموع الكلي لمحاور الاختبار المعرفي	
٤٧.٢٦			٨٧.٧١	البيني		
			١٢٩.١٦	البعدي		

يوضح جدول (٢٠)، شكل (٩، ١٠، ١١، ١٢، ١٣، ١٤) النسبة المئوية للتحسن بين بين متوسطات القياسات الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي) في نتائج الاختبار المعرفي قيد الدراسة؛ حيث يتضح نسبة تحسن بين كل من القياس القبلي والبيني لصالح القياس البيني، والقبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، البيني والبعدي لصالح القياس البعدي.

وقد أوجزت عائشة فخرو (٢٠٠٦م) اهداف التنقيف الغذائي في نشر العادات الغذائية السليمة بين مجتمع الطلاب وتعليم اساسيات الغذاء والتغذية وتطور المفاهيم الغذائية المتوفرة في الاسواق ورفع المستوى الصحي للطلاب. (١٨ : ٦٥)

حيث الغذاء المتكامل علي جميع العناصر اللازمة للجسم ويحتاجها في أداء وظائفه، أما الغذاء المتوازن فهو الذي يحتوي علي الكميات التي يحتاجها جسم الإنسان من العناصر بشكل متوازن يستفاد منها الجسم بشكل سليم، بينما سوء التغذية يسببها نقص عنصر أو أكثر من تلك العناصر الأساسية في الغذاء، والتغذية المناسبة هي من أهم القواعد الأساسية للصحة العامة، حيث نجد أن حالات سوء التغذية ونقصها من الأسباب المباشرة لوفاة الأفراد، كما إنها تعتبر من الأسباب لضعف الصحة في الدول النامية. (٣٣ : ٥٦)

كما تتعكس عمليه النضج الجنسي والنفسي للمراهق على عاداته الغذائية فقد يتناسى اقتراحات الوالدين حول التغذية ويتناسى ايضا وجبه الاقطار ويرفض تناول بعض أنواع الأطعمة كنوع من اثبات الذات ويتأثر بأصدقائه فنراه يفضل تناول الوجبات السريعة خارج البيت والاكثر من تناول المشروبات الغازية وعدم التقيد بأوقات الوجبات وهنا يمكن للأبوين مساعدته في الحفاظ على وضعه الغذائي بالتربية السليمة ودعمها بمناهج مدرسيه تمكنه من تغيير عاداته الصحية الخاطئة الى اخرى سليمة وصحيه.

(١٧ : ٤٦)

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كل من فوزية محمد مرسى، وآخرون (٢٠١٩م) (٢٤)، بسملة مروان الخضري (٢٠١٨م) (٧)، عمرو سعيد إبراهيم (٢٠١٨م) (٢٠)، فاطمة فائق جمعة (٢٠١٧م) (٢٢)، لمياء شعبان أحمد (٢٠٠٩م) (٢٦).

وترى الباحثة وجود أهمية كبيره في تربيته الطلاب في مراحل العمر المختلفة على التنقيف الغذائي والتربية الغذائية واهميه ربط العلاقة بين الغذاء والصحة لما لها من اثر ايجابي في تطور الصحة العامة واللياقة البدنية لديهم، ولأن الملايين من الناس حول العالم يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي (السوشيال ميديا) كما ان دراسات عديده اظهرت مزايا وعيوب هذه المواقع خاصه على اداء الطلاب الدراسي، وفي هذه الدراسة قد اثرت مواقع التواصل الاجتماعي بشكل كبير على التحصيل المعرفي للثقافة

الغذائية وهذا من خلال بث ونشر منشورات خاصة عن الثقافة الغذائية ومدى تأثيرها على عادات الافراد الغذائية واكتسابهم معلومات قد تؤثر عليهم بدنياً وصحياً بصورة ايجابية وتثقيف الافراد خاصة طلاب الجامعات.

وبذلك يتحقق الفرض الثاني والذي ينص علي؛ توجد فروق في النسب المئوية للتحسن بين القياسات (القلبية، البيئية، البعدية) في محاور الاختبار المعرفي قيد البحث "التغذية الصحية، العناصر الغذائية، التغذية في مراحل العمر المختلفة، تغذية الرياضيين، تخطيط وتنفيذ البرامج الغذائية"، والمجموع الكلي لصالح القياس البعدي.

### الاستنتاجات والتوصيات:

#### أولاً: الاستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث وفروضه، توصلت الباحثة إلي الاستنتاجات التالية:

١- بناء اختبار التحصيل المعرفي للمعلومات والمعارف المرتبطة بالتغذية والذي تكون من خمسة محاور:

- المحور الأول (التغذية الصحية)، وتكون من ٢٦ مفردة.
  - المحور الثاني (العناصر الغذائية)، وتكون من ٢٢ مفردة.
  - المحور الثالث (التغذية في مراحل العمر المختلفة)، وتكون من ٢١ مفردة.
  - المحور الرابع (تغذية الرياضيين)، وتكون من ٢٦ مفردة.
  - المحور الخامس (تخطيط وتنفيذ البرامج الغذائية)، وتكون من ٤٥ مفردة.
- ليصبح المجموع الكلي لمفردات الاختبار ١٤٠ مفردة.

٢- وجود فروق بين متوسطات القياسات (القلبية، البيئية، البعدية) في محاور الاختبار المعرفي قيد البحث "التغذية الصحية، العناصر الغذائية، التغذية في مراحل العمر المختلفة، تغذية الرياضيين، تخطيط وتنفيذ البرامج الغذائية"، والمجموع الكلي لصالح القياس البعدي.

٣- وجود فروق في النسب المئوية للتحسن بين القياسات (القلبية، البيئية، البعدية) في محاور الاختبار المعرفي قيد البحث "التغذية الصحية، العناصر الغذائية، التغذية في مراحل العمر المختلفة، تغذية الرياضيين، تخطيط وتنفيذ البرامج الغذائية"، والمجموع الكلي لصالح القياس البعدي.

## ثانياً: التوصيات:

في ضوء ما توصلت إليه الباحثة من نتائج توصي بالآتي:

- ١- الاهتمام بالنشء الجديد ومحاولة تهيئه جيل متعلم يحمل مفاهيم صحيحة عن كيفية اختيار غذائه اليومي وذلك من خلال المناهج التعليمية في مختلف المؤسسات التعليمية والوسائل الاعلامية المختلفة.
- ٢- ضرورة تضافر كل الجهود (الوزارة، الجامعة، الكلية، العائلة، وسائل الاعلام، مواقع التواصل الاجتماعي، مؤسسات المجتمع المدني)، وذلك لرفع مستوى التثقيف الغذائي لدى الطلاب في مختلف المراحل العمرية.
- ٣- إجراء المزيد من الدراسات في مجال الثقافة الغذائية على جميع فئات المجتمع.
- ٤- ضرورة ادخال موضوعات التغذية ضمن المقررات الدراسية بالمدارس والجامعات لرفع المستوى الغذائي لديهم.
- ٥- تصحيح بعض العادات الغذائية الخاطئة مثل عدم تناول الخضراوات او تناول كميات كبيره من الحلويات والدهون، وذلك لتجنب زياده الوزن والسمنة التي ظهرت كمشكلة بين مختلف الطلاب في المراحل العمرية المختلفة.
- ٦- ضرورة زياده الوعي لدى المجتمع بأهمية البرامج الغذائية والدور الإيجابي الذي تلعبه في تحسين الصحة العامة للنشء.
- ٧- دراسة فاعلية البرامج الإرشادية للتثقيف الغذائي علي تنمية اللياقة البدنية للطلاب في المراحل العمرية المختلفة.

**المراجع:**

**المراجع العربية:**

- ١- إبراهيم عبد الستار إبراهيم العويني: اختبار معرفي للترقي للحزام الأسود للاعبين الكاراتيه، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها، ٢٠٠٧م.
- ٢- أحمد سمير حماد: الإعلام الجديد التطبيقات والمفاهيم وعناصر الظاهرة، دار الفكر العربي، مصر، ٢٠١٢م.
- ٣- أشرف نبيه إبراهيم: برنامج تثقيفي غذائي صحي وأثره على تحسين الوعي الغذائي لذوي الإعاقة الذهنية، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط، ع ٤٤، ج ٢، ٢٠١٧م.
- ٤- آيات إبراهيم الدسوقي: تأثير برنامج غذائي تثقيفي علي المعلومات والاتجاهات الغذائية لطالبات المدارس الثانوية بمحافظة المنوفية، رسالة ماجستير، طلبة الاقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية، ٢٠٠١م.
- ٥- إيهاب عادل فوزي جمال واخرون: تأثير شبكات التواصل الاجتماعي "السوشيال ميديا " على مستوى الثقافة الرياضية لطلاب جامعه حلوان، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعه حلوان، ع ٨٤، ٢٠١٨م.
- ٦- إيهاب محمد فهيم: تصميم موقع تعليمي علي شبكة الإنترنت وأثره علي تعلم بعض مسابقات الميدان والمضمار لدي طلبة شعبة التدريس بكلية التربية الرياضية بطنطا، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٦م.
- ٧- بسمة مروان الخضري: تقويم موضوعات التغذية بكتب العلوم للمرحلة الأساسية بفلسطين في ضوء متطلبات التنور الغذائي، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، شئون البحث العلمي والدراسات العليا، الجامعة الإسلامية بغزة، فلسطين، مج ٢٦، ع ٤٤، ٢٠١٨م.
- ٨- تامر جمال عرفه: تأثير برمجية تعليمية باستخدام الوسائط الفائقة علي تعليم بعض المهارات الهجومية في رياضة المبارزة، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها، ٢٠١١م.
- ٩- تسبي محمد رشاد، حسن علي حسن، مروه سعيد عبدالودود: تصميم برنامج تثقيف غذائي إلكتروني لتنمية الوعي الغذائي باستخدام نظام إدارة التعلم Moodle، مجلة بحوث في العلوم والفنون النوعية، كلية التربية النوعية، جامعة الإسكندرية، مج ٣، ع ١١، ٢٠١٩م.

- ١٠ - **حسن البائع، محمد عبد العاطي:** المعايير العلمية والتربوية والفنية لمنتديات المناشئة الإلكترونية المستخدمة في برامج ومقررات التعلم الإلكتروني عبر الإنترنت، المؤتمر الدولي لتقنيات التعليم التربوية والتكنولوجيا (تطبيقات مبتكرة)، جامعة السلطان قابوس، سلطنة عمان، ٢٠٠٨م.
- ١١ - **حلمي خضر ساري:** ثقافة الإنترنت دراسة في التواصل الاجتماعي، دار مجدلوي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ٢٠٠٥م.
- ١٢ - **خضر المصري:** عادات التغذية والإرشاد التغذوي في المجتمع، دار حنين للنشر والتوزيع، عمان، ٢٠٠٧م.
- ١٣ - **راضي عبدالمجيد طه:** تصور مقترح لمدى حاجة طلاب المرحلة المتوسطة للتربية الغذائية بالمملكة العربية السعودية " دراسة ميدانية، مجلة كلية التربية، جامعة أسوان، ع ١٤، ٢٠٠٠م.
- ١٤ - **سامي عامر المخولف:** مستوى الثقافة الغذائية لدي لاعبي المنتخب الأول لكرة القدم الخماسية بدول ليبيا، المجلة العلمية لكلية التربية، ع ٤٤، ٢٠١٨م.
- ١٥ - **سوزان محمد صابر، ماريه طالب سالم:** أثر المستوى التعليمي علي الوعي الغذائي لتلاميذ المرحلة الابتدائية، مجلة الإسكندرية لعلوم وتكنولوجيا الأغذية، مج ٢، ع ٢٤، الإسكندرية، ٢٠٠٥م.
- ١٦ - **السيد سليمان حماد:** الثقافة الصحية للرياضيين بالأندية الصحية والصالات الرياضية وعلاقتها باستخدام المنشطات والمكملات الغذائية، مجلة تطبيقات علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين بأبوقير، جامعة الإسكندرية، ع ١٠٣، ٢٠٢٠م.
- ١٧ - **سيد محمد شلبي:** الغذاء وصحة الدواء، دار المعارف، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ١٨ - **عائشة فخرو:** المعلومات الغذائية المتضمنة في الكتب الدراسية للصفوف الثلاث المتقدمة في المرحلة الابتدائية بدولة قطر، مجله العلوم التربوية والنفسية، ٢٠٠٦م.
- ١٩ - **عفاف حسن صبحي:** التربية الغذائية والصحية، مجموعة النيل العربية، القاهرة، ٢٠٠٤م.
- ٢٠ - **عمرو سعيد إبراهيم:** التثقيف الغذائي والصحي وعلاقتها بالتكوين الجسماني للرياضيين، مجلة بحوث التربية الشاملة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، ع ١٤، ٢٠١٨م.
- ٢١ - **العيد بن سميشة:** تأثير برنامج للألعاب الترويحية الحركية في تحقيق الثقافة الغذائية وتنمية الوعي الغذائي لدي تلاميذ المدرسة الابتدائية، مجلة علوم الأداء الرياضي، جامعة محمد شريف المساعدة لسوق أهراس، جوان، الجزائر، ع ١٤، ٢٠١٩م.
- ٢٢ - **فاطمة فائق جمعة:** تقييم الحالة التغذوية لدى طلبة وطالبات الأقسام الداخلية في جامعة بغداد "مجمع الجادرية" والجامعة المستنصرية، مجلة كلية التربية للبنات، كلية التربية للبنات، جامعة بغداد، العراق، مج ٢٨، ع ١٤، ٢٠١٧م.
- ٢٣ - **فوزية العوضي:** التغذية وصحة المجتمع، مؤسسة الكويت للتقدم العلمي، ٢٠٠٤م.

- ٢٤- فوزية محمد مرسي، وآخرون: فاعلية برنامج مقترح في تنمية الوعي الغذائي المعرفي لطالبات كمية التربية النوعية - جامعة المنيا، مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية، كلية التربية النوعية، جامعة المنيا، مج ٥، ٢٤٤، ٢٠١٩م.
- ٢٥- كمال عبد الحميد، أبو العلاء عبد الفتاح: التغذية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩١م.
- ٢٦- لمياء شعبان أحمد: أثر استخدام استراتيجية العصف الذهني في تدريس مقرر التثقيف الغذائي على تنمية التحصيل المعرفي واتخاذ القرار لدى الطالبات / المعلمات بجامعة القصيم، مجلة القراءة والمعرفة، كلية التربية، جامعة عين شمس، ٩٦٤، ٢٠٠٩م.
- ٢٧- محمد احمد فتحي: الإنترنت شبكة العجائب، دار الطائفة للنشر والتوزيع، القاهرة، ٢٠٠٣م.
- ٢٨- محمد رشدي: التغذية في المجال الرياضي، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، مصر، ١٩٩٩م.
- ٢٩- محمد محمد الحمامي: التغذية والصحة للحياة والرياضة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٠م.
- ٣٠- نشوان عبدالله: فن الرياضة والصحة، دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ٢٠٠٩م.
- ٣١- هالة إبراهيم الجرواني: أثر استخدام الكمبيوتر كوسيط تفاعلي في تنمية الثقافة الغذائية لدى طفل الروضة، مجلة الطفولة والتربية، كلية رياض الأطفال، جامعة الإسكندرية، مج ١١، ٣٧٤، ٢٠١٩م.
- ٣٢- هبه سعيد عبد المنعم: بناء موقع إنترنت تعليمي وتأثيره علي اكتساب بعض المهارات التدريسية لدي طالبات التربية العملية بشعبة التدريس بكلية التربية الرياضية بطنطا، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٩م.
- ٣٣- هيثم محمد عواد: الوعي الغذائي ومصادر الحصول علي المعلومة لدي عينة من طلبة جامعة البلقاء التطبيقية، دراسات في العلوم التربوية، عمادة البحث العلمي، الجامعة الأردنية، ٢٠١٩م.
- ٣٤- وائل عبد الباري: الأبعاد التنموية للمعلوماتية، المؤتمر الدولي لتقنيات الاتصال والتغير الاجتماعي، جامعة الملك سعود، مارس ٢٠٠٩م.

#### المراجع الأجنبية:

- 35- **Bustos O.F.M:** Cultural Development Through the Interaction Between Education, the Community and Society in General, 1992.
- 36- **Cristina Mar Balaban. Delia Y.,:** Criticism Motivation in Using Social Network Sites by Romanian Students, A Qualitative Approach. Journal of Media Research, Vol. Issue, p pv-v Kozinets, Robert V. Netnography: Doing ethnographic research online. Thousand Oaks: Sage

- 37- **Harri, et all:** "Impact of Repeated Dietary Counseling between Infancy and 14 Years of Age on Dietary Intakes and Serum Lipids and Lipoproteins". (Circulation. 2007.116.1032-1040), 2007.
- 38- **Holley, S. J.:** Evaluation of Sports nutrition Knowledge between NCAA Students-Athletes Across divisions, Athesis Submitted to the kent state University college of Education Nutrition & dietetics, 2015.
- 39- **Kirsty, F.& Tracy, P.:** The assessment of general Nutrition Knowledge in Newzealand athletes, Thesis, master of Science, University of otago, Newzealand, 2014.
- 40- **Lazaro A, G Bueno Moreno, Fleta J:** Trends In Food habits in adolescents, Universidad de Zaragoza, Spain, 2010.
- 41- **Ruamsup, J. & Charoen, A.:** Knowledge, Awareness and Practice about Food and Nutrition of Adolescence in Muang District, Prachinburi Province, Faculty of Home Economics Technology, Rajamangala University of echnology PhraNakhon, 2014.
- 42- **Yousria EL Matey Mohamed:** Effects of Different Levels Of Dietary protein On controlling Diabetes and Oxidative Stress Status in Rats, In press, London, 2007.