

دراسة مقارنة في مستوى الجهد البدني والنظام الغذائي بين تلاميذ المتوسطات العمومية والخاصة بأعمار 14-15 سنة -ذكور-

**A comparative study on physical effort and diet between public and private middle school students aged 14-15 years -males-**

شرع عبد الله<sup>1</sup>، مساحلي الصغير<sup>2</sup>

<sup>1</sup> جامعة محمد لمين دباغين - سطيف 02- /مخبر علوم الأنشطة البدنية الرياضية والصحة العمومية / الجزائر /

[ab.cheraa@univ-setif2.dz](mailto:ab.cheraa@univ-setif2.dz)

<sup>2</sup> جامعة محمد لمين دباغين - سطيف 02- / الجزائر / [mseghir19@yahoo.com](mailto:mseghir19@yahoo.com)

تاريخ النشر: 2024/08/05

تاريخ القبول: 2024/04/28

تاريخ الاستلام: 2024/02/25

**ملخص:**

تهدف الدراسة الحالية إلى معرفة إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الجهد البدني والنظام الغذائي بين تلاميذ المتوسطات العمومية والخاصة -ذكور- بأعمار 14-15 سنة بمدينة العلمة ولاية سطيف. واتبعت الدراسة المنهج الوصفي، حيث طبقت على عينة قوامها 200 تلميذا (المتوسطات العمومية: 150 تلميذ بنسبة 10,26%، المتوسطات الخاصة: 50 تلميذا بنسبة 50%) تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث، وقد قمنا بتطبيق استبيان بمحورين: المحور الأول للجهد البدني (NAP) والثاني للنظام الغذائي. وبعد التحليل الإحصائي توصلنا إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الجهد البدني والنظام الغذائي بين تلاميذ المتوسطات العمومية والخاصة -ذكور- بأعمار 14-15 سنة لصالح تلاميذ المدارس الخاصة. الكلمات الدالة: الجهد البدني؛ النظام الغذائي؛ مرحلة التعليم المتوسط؛ المتوسطات الخاصة.

**Abstract:**

The current study aims to find out if there are statistically significant differences in the level of physical effort and diet between public and private middle school students - males - aged 14-15 years in the city of El Eulma, Setif.

The study followed the descriptive approach and was applied to a sample of 200 students (Public middle school: 150 students, 10.26%; private middle school: 50 students, 50%) from the research community. They were chosen randomly. We applied a questionnaire with two axes: the first axis: physical effort (NAP), and the second for diet.

After statistical analysis, we found that there are statistically significant differences in the level of physical effort and diet between public and private middle school students - males - aged 14-15 years, in favor of private school students.

**Keywords:** physical effort; diet; middle school; private middle school.

## 1- مقدمة واشكالية البحث:

تعتبر مرحلة المراهقة مرحلة بينية بين مرحلتين متميزتين هما الطفولة والرشد من حيث ما يتمتع به الطفل والراشد من مزايا وما عليهما من واجبات، فهي مرحلة الشباب المتدفق بعد الطفولة الوادعة ومرحلة التطورات السريعة التي تطرأ على كيان المراهق كله، جسميا وعقليا ونفسيا واجتماعيا، ومرحلة المراهقة بعنفوانها تسبق مرحلة الرشد والنضج حيث الروية والركود بسبب اكتمال النمو، لذلك يجب التعامل مع المراهقين على أسس علمية مدروسة ويتطلب ذلك جهودا تربوية مكثفة. (أحمد و آخرون، 2017)

خلال فترة المراهقة وما تصاحبها من التغيرات الجسمانية والهرمونية السريعة يمكن أن تتأثر العادات الغذائية والحركية لدى المراهق، حيث يؤدي التركيز على الجمال وشكل الجسم إلى اتباع أنماط غذائية غير صحية أو تناول الطعام بشكل غير منتظم أما بعض المراهقين قد يتجهون إلى تناول الوجبات السريعة والأطعمة الغنية بالسكريات بشكل مفرط، ومن ناحية الجهد البدني فقد يعاني بعضهم من الخمول البدني نتيجة الجلوس لفترات طويلة أمام الشاشات الإلكترونية بمختلف أنواعها.

إن الجهد البدني والنظام الغذائي عاملان من العديد من العوامل التي تعتبر مفتاح تعديل عوامل خطر زيادة الوزن والبدانة، في مرحلة الطفولة يلعب كل من النظام الغذائي والجهد البدني دورا حيويا في تطوير ونمو الطفل، فالجهد البدني والنظام الغذائي المعتمدان بشكل جيد في وقت مبكر من حياة الطفل قد تستمر آثاره حتى مرحلة البلوغ، حيث يساهم النظام الغذائي الصحي في توفير الاحتياجات الغذائية الضرورية للنمو، بينما يعمل الجهد البدني على تعزيز اللياقة والصحة بشكل عام، أما الخمول في مرحلة الطفولة بالإضافة للنظام الغذائي السيئ يعدان مصدرا قلق حقيقي. يعتبر النظام الغذائي المتوازن في مرحلة الطفولة أساسيا لتلبية احتياجات النمو والتطور الجسدي والعقلي، حيث يجب أن يتضمن النظام الغذائي الصحي تنوعا وتوازنا من الأطعمة الطبيعية مثل الفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة والبروتينات الصحية بالإضافة إلى مصادر الفيتامينات والمعادن، مع تقليل استهلاك السكريات المضافة والدهون المشبعة وتعويضها بالدهون الصحية كزيت الزيتون.

ويسهم الجهد البدني في نمو الطفل وتطوره بشكل متكامل، حيث يساعد على تعزيز القوة العضلية والمرونة والتوازن بالإضافة إلى تعزيز صحة القلب والأوعية، وتوصي منظمة الصحة العالمية بأن يحصل الأطفال من 5 حتى 17 سنة على ما لا يقل عن 60 دقيقة من الجهد البدني المعتدل إلى الشديد يوميا والذي يمكن أن يشمل كل أنواع الجهد البدني من اللعب في الهواء الطلق وممارسة الرياضات المختلفة والمشي. (WHO، 2022)

والنظام الغذائي الغير متزن مع الخمول البدني يساهمان في زيادة المشاكل النفسية والاجتماعية للمراهق بما في ذلك المشاكل السلوكية في المدرسة، وقد كشفت الدراسات أن أطفال المدارس أصبحوا أكثر خمولاً إذ أنه يعاني أكثر من 80% من المراهقين في العالم من قلة النشاط البدني (وزارة الصحة السعودية، 2020) كما أن نقص الحركة أحد عوامل الخطر الرئيسية للإصابة بالأمراض مثل أمراض القلب والأوعية وداء السكري...، وتسهم زيادة استهلاك السعرات الحرارية (الدهون والسكريات) في اكتساب زيادة غير صحية في الوزن والبدانة (النظم الغذائية الصحية WHO، 2020). ومن هنا تأتي أهمية دراستنا والتي تهدف إلى معرفة إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الجهد البدني والنظام الغذائي بين تلاميذ المتوسطات العمومية والخاصة -ذكور- بأعمار 14-15 سنة والذي تنبثق عنه التساؤلات التالية:

#### 1-1- تساؤلات البحث:

1. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الجهد البدني بين تلاميذ المتوسطات العمومية والخاصة -ذكور- بأعمار 14-15 سنة.
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى النظام الغذائي بين تلاميذ المتوسطات العمومية والخاصة -ذكور- بأعمار 14-15 سنة.

#### 1-2- فرضيات البحث:

نفترض أنه:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الجهد البدني بين تلاميذ المتوسطات العمومية والخاصة -ذكور- بأعمار 14-15 سنة لصالح تلاميذ المتوسطات الخاصة.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى النظام الغذائي بين تلاميذ المتوسطات العمومية والخاصة -ذكور- بأعمار 14-15 سنة لصالح تلاميذ المتوسطات الخاصة.

#### 1-3- أهداف البحث:

تهدف دراستنا إلى:

1. معرفة إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الجهد البدني بين تلاميذ المتوسطات العمومية والخاصة -ذكور- بأعمار 14-15 سنة.
2. معرفة إذا هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى النظام الغذائي بين تلاميذ المتوسطات العمومية والخاصة -ذكور- بأعمار 14-15 سنة.

#### 1-4- مصطلحات البحث:

##### 1-4-1- الجهد البدني:

هو حركة الجسم الناتجة عن نشاط العضلات ويؤدي ذلك إلى إنفاق طاقة. (Cheval, 2021) كما يعرفه (حاج و عبد القادر، 2022) على أنه حركات الانسان بواسطة العضلات الهيكلية مما يؤدي إلى صرف الطاقة أثناء الراحة ويدخل ضمن هذا التعريف جميع الأنشطة البدنية الحياتية كالقيام بالأعمال البدنية اليومية من مشي وحركة وتنقل وصعود للدرج أو العمل البدني في المنزل كالقيام بأي نشاط بدني رياضي. وعرفه (علاء الدين، 2022) أنه نشاط الفرد اليومي المعتاد ويشمل جميع مناشطه، يمكن قياسه بإعطائه قيم عددية أو أوصاف للنشاط بناء على القيم المعيارية وبحسب الأداة المستخدمة في القياس. والجهد البدني هنا لا يختصر فقط في النشاط الرياضي فحسب بل يشمل جميع أشكال الترفيه (اللعب مع الأصدقاء، مع العائلة، جولات السير على الأقدام أو بالدراجة،،، الخ) أو التنقل النشط من مكان لآخر (على الأقدام، بالدراجة، سكوتر،،، الخ)، ممارسة الرياضة دون البحث عن الإنجاز. (Véronique & Blandine, 2020)

##### 1-4-2- النظام الغذائي:

هو عبارة عن خطة مسموح بها من الطعام والشراب المقترح لفقدان الوزن أو خطة مقررّة لأسباب طبية ويمكن استخدام المصطلح للإشارة إلى عادات استهلاك الطعام. (بوغربي، 2017) النظام الغذائي يشمل جميع أنواع الطعام والشراب الذي يأكله أو يشربه عادة شخص أو مجموعة من الأشخاص. (Cambridge Advanced Learner's Dictionary, 2019)

#### 1-4-3- مرحلة التعليم المتوسط:

هي مرحلة تعليمية بين التعليم الابتدائي والتعليم الثانوي تتكون من أربعة مراحل أساسية مدة كل مرحلة سنة دراسية كاملة، بعد نهاية هذه المرحلة التعليمية يكون المتعلم قادراً على مواصلة الدراسة والتكوين في مرحلة ما بعد الإلزامي أو الاندماج في الحياة العملية. (حزام، 2023)

#### 1-4-4- المتوسطات الخاصة:

هي المدارس التابعة لشخصيات أو هيئات أو جمعيات من أفراد المجتمع، تنشأ بترخيص من وزارة التربية الوطنية وتكون تحت إشرافها في الأمور الرسمية والأكاديمية أما ماليا فهي تتبع لصاحب المدرسة، يدفع المسجلون نفقات خاصة لتابعة الدراسة فيها، عكس المدارس العمومية التي تتم الدراسة فيها بشكل مجاني. وشملت هذه الدراسة على متوسطتين خاصتين بمدينة العلة معتمدة من وزارة التربية الوطنية.

#### 2- الدراسات السابقة والمثابرة:

##### 2-1- دراسة السبيلي 2013 (مقال)

“دراسة مقارنة للحالة التغذوية والعادات الغذائية لأطفال المدارس الابتدائية العامة والخاصة في مدينة الزقازيق” هدفت هذه الدراسة إلى تحديد الحالة التغذوية والنظام الغذائي للأطفال المصابين بالربو (6-12 سنة) في المدارس الخاصة والعامة في مدينة الزقازيق محافظة الشرقية في مصر، تم استعمال طريقة المقابلة لجمع البيانات حيث شملت عينة الدراسة 288 تلميذة (182 تلميذة من المدارس العامة و106 تلميذة من المدارس الخاصة)، حيث اعتمد الباحث على المنهج الوصفي في دراسته، تبين للباحث أن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المستوى التعليمي للأولياء لصالح المدارس الخاصة، في حين كان حجم الأسرة تبين أن حجم الأسرة عند تلاميذ المدارس الخاصة لا يزيد عن 5 أفراد عكس تلاميذ المدارس العامة التي كان حجم أسرهم من 5 إلى 9 أفراد، وفيما يتعلق بالمواصلات تبين أن 12.6% من طلاب المدارس العامة يأتون إلى مدارسهم سيرا على الأقدام أما فيما يخص المدارس الخاصة فكانت النسبة: 1.6%.

##### 2-2- دراسة ديفيد بيريجان 2014 (مقال)

“النشاط البدني للمراهقين في المدارس العمومية والمدارس الخاصة والمدارس المنزلية في الولايات المتحدة الأمريكية” هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستويات النشاط البدني للمراهقين في المدارس العمومية والخاصة والمدارس المنزلية ومعرفة فرص ممارسة المراهقين المتمدرسين في المدارس المنزلية للنشاط البدني، حيث قام الباحث بالمقارنة بين المدارس العمومية والخاصة والمنزلية في وتيرة النشاط البدني المبلغ عنها من المشاركين في مختلف المدارس المتوسطة والثانوية بعينة قدرها 1333 مراهق من خلال تحليل التباين متعدد المتغيرات ANOVA، وبعد التحليل الإحصائي تبين للباحث أن المراهقين في المدارس المنزلية والمتوسطة والثانوية أبلغوا عن نشاط بدني أقل مقارنة بالمراهقين في المدارس العمومية والخاصة.

##### 2-3- دراسة شيفراو وآخرون 2014 (مقال)

“الحالة الغذائية للمراهقين في المدارس الثانوية الحكومية والخاصة بمدينة أديس أبابا” هدفت هذه الدراسة إلى تقييم الحالة الغذائية للمراهقين وتحليل عوامل الخطر المرتبطة بزيادة الوزن في المدارس الثانوية الحكومية والخاصة في أديس أبابا، تم استخدام طريقة المقابلة لجمع البيانات وتم إجراء قياسات الوزن والطول، بعد التحليل الإحصائي تبين للباحث أن التلاميذ في المدارس الحكومية أكثر عرضة للإصابة بنقص التغذية مقارنة بنظرائهم تلاميذ المدارس الخاصة.

#### 4-2- دراسة فالنتينا مارشيزو وآخرون 2018 (مقال)

“المحددات المرتبطة بالسمنة والنشاط البدني في المدارس العامة والخاصة في مدينة باليرمو”

هدفت هذه الدراسة إلى محاولة معرفة المحددات المرتبطة بالسمنة والنشاط البدني حسب العمر والجنس ونوع المدرسة (عامة أو خاصة) بمدينة باليرمو للتلاميذ بأعمار (11-15 سنة)، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي وقد تكونت عينة البحث من 318 تلميذا وتلميذة من المدارس العامة و285 تلميذ وتلميذة من المدارس الخاصة وزع عليهم استبيان HBSC (السلوك الصحي لدى الأطفال في سن المدرسة) بموافقة من أوليائهم، وبعد التحليل الإحصائي تبين للباحثين أن مستوى النشاط البدني عند تلاميذ المدارس الخاصة أكبر منه عند تلاميذ المدارس الحكومية.

#### 5-2- دراسة أماني الرشيد وآخرون 2021 (مقال)

“عادات تناول وجبة الإفطار وسلوكيات نمط الحياة بين أطفال المدارس الابتدائية العمومية والخاصة في السعودية”

هدفت هذه الدراسة إلى التحقق من عادات تناول وجبة الإفطار وسلوكيات نمط الحياة بين أطفال المدارس السعوديين المتحقيين بالمدارس العامة مقابل المدارس الخاصة، استخدم الباحث المنهج الوصفي المقارن حيث تم اختيار عينة عشوائية شملت 1149 طفل من المدارس العامة والخاصة كما قام الباحث بقياس الطول والوزن لحساب مؤشر كتلة الجسم IMC وتقديم استبيان لأولياء التلاميذ، وبعد التحليل الإحصائي تبين للباحث أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تناول وجبة الإفطار مقارنة بنوع المدرسة (عامة أو خاصة).

التعليق على الدراسات السابقة:

بعد الاطلاع على مجموعة من الدراسات السابقة قام الباحثان بتحديد أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة من حيث الهدف، والمنهج، متغيرات الدراسة، والعينة، وأداة جمع البيانات، طريقة تحليل النتائج، أهم النتائج.

- من حيث الهدف: تشابهت الدراسة الحالية مع جميع الدراسات السابقة من حيث تهدف إلى المقارنة بين تلاميذ المدارس الخاصة والعمومية في الجهد البدني أو النظام الغذائي.
- من حيث منهج الدراسة: اعتمدت جميع الدراسات على المنهج الوصفي.
- من حيث متغيرات الدراسة: تشابهت دراستنا من حيث احتوائها على متغير النظام الغذائي مع دراسة شيفراو وآخرون (2014) وكذلك دراسة السبيلي (2013) ومع دراسة أماني الرشيد وآخرون (2021) بدرجة أقل حيث ركزت هذه الدراسة على تناول وجبة الإفطار فقط، أما من ناحية احتوائها على متغير الجهد البدني فقد تشابهت مع دراسة ديفيد بيريجان (2014) وكذلك دراسة فالنتينا مارشيزو وآخرون (2018).
- من حيث أداة جمع البيانات: تشابهت دراستنا من حيث أداة جمع البيانات (الاستبيان) مع دراسة كل من ديفيد بيريجان (2014) ودراسة فالنتينا مارشيزو وآخرون (2018).
- من حيث العينة: تشابهت دراستنا من حيث المرحلة العمرية (تلاميذ المرحلة المتوسطة) مع دراسة كل من ديفيد بيريجان (2014) ودراسة فالنتينا مارشيزو وآخرون (2018)، كما اشتملت دراستنا جنس واحد فقط وهم الذكور فهي تشابهت بذلك مع دراسة السبيلي (2013) والتي اشتملت جنس واحد أيضا وهن الإناث.
- من حيث طريقة تحليل النتائج: اتفقت بعض الدراسات في استخدام أسلوب الانحدار اللوجستي في دراسة أماني الرشيد وآخرون (2021) و شيفراو وآخرون (2014)، في حين استخدم ديفيد بيريجان (2014) تحليل التباين Manova كونه قارن بين ثلاث أنواع من المدارس العامة والخاصة والمنزلية، أما السبيلي (2013) فقد استخدم اختبار فيشر ومربع كاي، في دراسة فالنتينا مارشيزو وآخرون (2018) تم استخدام اختبارات للمجاميع المستقلة وهو المستعمل في دراستنا الحالية.

- من حيث النتائج: توصلت معظم الدراسات السابقة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الجهد البدني والنظام الغذائي بين تلاميذ المدارس العامة والخاصة والتي تعزى لصالح المدارس الخاصة.
- موقع الدراسة الحالية:

تميزت الدراسة الحالية عن غيرها من الدراسات السابقة ذات الصلة التي سبق عرضها بأنها اشتملت على متغيري النظام الغذائي والجهد البدني معا في حين اشتملت كل دراسة سابقة على أحدهما دون الآخر، كما أنها تعتبر الدراسة الأولى في البيئة المحلية -في حدود علم الباحثان- التي تبين مقارنة في مستوى الجهد البدني والنظام الغذائي بين تلاميذ المتوسطات العمومية والخاصة بأعمار 14-15 سنة -ذكور- في مدينة العلمة بدولة الجزائر.

3-1- الإجراءات المنهجية للدراسة:

### 3-1- منهج الدراسة:

اعتمدنا في دراستنا هذه على المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة البحث ويعرف المنهج الوصفي بأنه: "منهج يهتم بدراسة الظواهر والأحداث من حيث خصائصها والأحداث من حيث خصائصها وأشكالها والعوامل المؤثرة عليها، فهو يدرس حاضر الظواهر عن طريق وصفها من مختلف الجوانب، لاستخلاص الحلول وتحديد الأسباب والعلاقات المؤدية إلى هذه الظواهر، وكذلك تحديد العلاقات والعوامل الخارجية المؤثرة عليها، للاستفادة منها في التنبؤ لمستقبل هذه الظواهر". (دشلي، 2016)

### 3-2- مجتمع وعينة الدراسة ومجالاتها:

#### 3-2-1- مجالات الدراسة:

##### 1. المجال المكاني:

قام الباحثان بتطبيق دراستهما على بعض متوسطات مدينة العلمة وهي إحدى المدن الكبرى بولاية سطيف في الشرق الجزائري.

##### 2. المجال الزمني: جانفي 2024 - فيفري 2024

##### 3. المجال البشري: تلاميذ السنة الرابعة متوسط -ذكور- المتدرسين في المتوسطات العمومية والخاصة بمدينة العلمة.

### 3-2-2- مجتمع وعينة البحث:

شمل مجتمع البحث تلاميذ السنة الرابعة متوسط -ذكور- المتدرسين في المتوسطات العمومية والخاصة بمدينة العلمة ولاية سطيف والبالغ عددهم 1509 تلميذا (المتوسطات العمومية: 1461 تلميذ، المتوسطات الخاصة: 100 تلميذ)، وقد تكونت عينة الدراسة من 200 تلميذا (المتوسطات العمومية: 150 تلميذ بنسبة 10,26%، المتوسطات الخاصة: 50 تلميذ بنسبة 50%) من مجتمع البحث حيث تم الاختيار بالطريقة العشوائية.

جدول رقم 01: يبين عدد أفراد مجتمع وعينة الدراسة

| العدد              | نوع المدرسة | عدد تلاميذ السنة الرابعة متوسط (ذكور) | عدد أفراد عينة البحث |            |
|--------------------|-------------|---------------------------------------|----------------------|------------|
|                    |             |                                       | العدد                | النسبة (%) |
| المتوسطات العمومية |             | 1461                                  | 150                  | 10,26      |
| المتوسطات الخاصة   |             | 100                                   | 50                   | 50         |
| المجموع            |             | 1561                                  | 200                  | 12.82      |

### 3-3- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية وسيلة للتأكد من الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة حيث قام الباحثان بزيارة ميدانية لغرض التعرف على ميدان البحث لأخذ نظرة أولية عن الظروف التي ستجرى فيها الدراسة الرئيسية حيث تم عرض أداة الدراسة على بعض أفراد مجتمع البحث (20 تلميذ) الذين تم استبعادهم من الدراسة الرئيسية.

### 3-4- أداة جمع البيانات:

استخدم الباحثان أداة الاستبيان لجمع البيانات والذي اشتمل على محورين: محور الجهد البدني (NAP) ومحور النظام الغذائي.

### 3-5- الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة:

#### 3-5-1- الثبات:

من أجل حساب معامل الثبات، قمنا بتوزيع استمارات الاستبيان على عينة التجربة الاستطلاعية البالغ قوامها 20 تلميذ والذين تم استبعادهم من عينة الدراسة الأساسية ثم قمنا بتوزيعه مرة أخرى بعد مرور أسبوعين ومن خلال هذا تم معرفة درجة ثبات الأداة.

#### 3-5-2- الصدق الذاتي:

لمعرفة الصدق الذاتي للاستبيان المستخدم في دراستنا قمنا بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، والجدول رقم 02 يبين نتائج الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة:

جدول رقم 02: يبين نتائج الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة

| الصدق الذاتي | الثبات | إعادة التوزيع     |                 | التوزيع           |                 | المعاملات الإحصائية |
|--------------|--------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|---------------------|
|              |        | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي |                     |
| 0.99         | 0.98   | 0.14              | 1.57            | 0.14              | 1.56            | محور الجهد البدني   |
| 0.97         | 0.95   | 4.96              | 40.60           | 4.70              | 39.20           | النظام الغذائي      |

من خلال الجدول رقم 02 نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط لبيرسون لمحوري: الجهد البدني، النظام الغذائي بلغت 0.98، 0.95 على التوالي، فيما قدرت قيمة الصدق الذاتي بـ 0.99، 0.97 على التوالي وهذا ما يعني أن استبيان دراستنا يتمتع بمعامل صدق وثبات عاليين.

### 3-6- الأدوات الإحصائية:

لمعالجة هذه الدراسة قمنا بالاعتماد على الأدوات الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط لبيرسون، اختبار التجانس لفيشر، اختبارات للمجاميع المستقلة.

#### 4- تحليل النتائج ومناقشتها:

##### 4-1- تحليل النتائج:

-التحقق من الفرضية الأولى : توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الجهد البدني بين تلاميذ المتوسطات العمومية والخاصة -ذكور- بأعمار 14-15 سنة لصالح تلاميذ المدارس الخاصة.

جدول رقم 03: يبين طبيعة الفروق بين تلاميذ المتوسطات العمومية والخاصة الذكور بأعمار 14-15 سنة في مستوى الجهد البدني

| الدالة الإحصائية | نسبة الخطأ | احتمالية ت (sig) | احتمالية فيشر (sig) | المدارس الخاصة    |                 | المدارس العمومية  |                 | مستوى        |
|------------------|------------|------------------|---------------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|--------------|
|                  |            |                  |                     | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي |              |
| يوجد فرق         | 0.05       | 0.000            | 0.000               | 0.15              | 1.59            | 0.09              | 1.51            | الجهد البدني |

من خلال الجدول رقم 03 نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي لتلاميذ المتوسطات العمومية في الجهد البدني بلغ 1.51 وبانحراف معياري 0.09، فيما قدر المتوسط الحسابي لتلاميذ المتوسطات الخاصة بـ 1.59 وبانحراف معياري 0.15، كما نلاحظ أن قيمة احتمالية فيشر بلغت 0.000 وهي أقل من نسبة الخطأ 0.05 وهذا ما يدل على أن نتائج تلاميذ المتوسطات العمومية والخاصة في الجهد البدني غير متجانسة في التباين.

كما نلاحظ أن احتمالية ت بين تلاميذ المتوسطات العمومية والخاصة في مستوى الجهد البدني بلغت 0.000 وهي أقل من نسبة الخطأ 0.05 ما يعني أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ المتوسطات العمومية والخاصة في مستوى الجهد البدني، لصالح تلاميذ المدارس الخاصة لأن قيمة المتوسط الحسابي لهم والبالغة 1.59 أكبر من قيمة المتوسط الحسابي لتلاميذ المدارس العامة والمقدرة بـ 1.51.

-التحقق من الفرضية الثانية : توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى النظام الغذائي بين تلاميذ المتوسطات العمومية والخاصة -ذكور- بأعمار 14-15 سنة لصالح تلاميذ المدارس العامة.

جدول رقم 04: يبين طبيعة الفروق بين تلاميذ المتوسطات العمومية والخاصة الذكور بأعمار 14-15 سنة في مستوى النظام الغذائي

| الدالة الإحصائية | نسبة الخطأ | احتمالية ت (sig) | احتمالية فيشر (sig) | المدارس الخاصة    |                 | المدارس العمومية  |                 | مستوى          |
|------------------|------------|------------------|---------------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|----------------|
|                  |            |                  |                     | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي |                |
| يوجد فرق         | 0.05       | 0.000            | 0.045               | 3.85              | 42.80           | 4.92              | 39.65           | النظام الغذائي |

من خلال الجدول رقم 04 نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي لتلاميذ المتوسطات العمومية في النظام الغذائي بلغ 39.65 وبانحراف معياري 4.92، فيما قدر المتوسط الحسابي لتلاميذ المتوسطات الخاصة بـ 42.80 وبانحراف معياري

3.85، كما نلاحظ أن قيمة احتمالية فيشر بلغت 0.045 وهي أقل من نسبة الخطأ 0.05 وهذا ما يدل على أن نتائج تلاميذ المتوسطات العمومية والخاصة في النظام الغذائي غير متجانسة في التباين.

كما نلاحظ أن احتمالية ت بين تلاميذ المتوسطات العمومية والخاصة في مستوى النظام الغذائي بلغت 0.000 وهي أقل من نسبة الخطأ 0.05 ما يعني أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ المتوسطات العمومية والخاصة في مستوى النظام الغذائي، لصالح تلاميذ المدارس الخاصة لأن قيمة المتوسط الحسابي لهم والبالغة 42.80 أكبر من قيمة المتوسط الحسابي لتلاميذ المدارس العمومية والمقدرة بـ 39.65.

#### 2-4- مناقشة النتائج:

من خلال النتائج التي تم عرضها سابقا وقيمة احتمالية ت في الجداول رقم (03) (04) تبين للباحث أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الجهد البدني والنظام الغذائي بين تلاميذ المتوسطات العمومية والخاصة -ذكور- بأعمار 14-15 سنة لصالح تلاميذ المتوسطات الخاصة وترجع هذه النتيجة المتوصل إليها إلى عدة أسباب نذكر منها:

فيما يخص ارتفاع مستوى النظام الغذائي لدى تلاميذ المتوسطات الخاصة يفسره (Filipe & Maria, 2012) أنه في البلدان النامية، يعد الالتحاق بالمدارس الخاصة امتيازاً للأثرياء وليس اختياراً من قبل الآباء. ولذلك ليس من المستغرب أن يتم تلبية معظم التوصيات التوجيهية الغذائية بشكل متكرر بين أطفال المدارس الخاصة سواء من قبل الوالدين في المنزل أو القائمين على هذه المدارس لتقديم خدمة أفضل لزيائهم فنظامهم الغذائي غالباً ما يكون أكثر تنوعاً وصحياً أكثر ويتوفر على العديد من الخيارات، أما أطفال المدارس العامة فغالباً ما يكون النظام الغذائي لديهم محدوداً في الخيارات الصحية ومرتبطة بميزانية العائلة، وفي هذا يرى (Abdeen Z, Kolsteren P, Vereecken C, Al Sabbah H, و Amirat Ali, 2013) أن مستويات تعليم كلا الوالدين والبيئة الاجتماعية والوضع الاقتصادي للأسرة (M, 2007) وتوافر الأطعمة الصحية في المنزل من العوامل المهمة المرتبطة بعادات الأكل الصحية كل هذه العوامل تتوفر بشكل أفضل عند تلاميذ المدارس الخاصة كما يؤكد (Paracha & al, 2016) في دراسته هذا الطرح، وبالتالي هذا ما يفسر تفوق مستوى النظام الغذائي لصالح تلاميذ المتوسطات الخاصة، وبالرغم من ذلك إلا أنه نجد من حين لآخر في المتوسطات العامة بعض المبادرات الحكومية التي تستهدف البيئة المدرسية من أجل تعزيز الأكل الصحي بين الشباب لكنها تبقى غير كافية في حالة عدم توفر بيئة أسرية تلي التوصيات التوجيهية الغذائية.

أما مستوى الجهد البدني فقد كان كذلك أعلى عند التلاميذ الملتحقين بالمتوسطات الخاصة ويفسر ذلك بزيادة الوعي بالجهد البدني لدى تلاميذ المتوسطات الخاصة نتيجة لكون عائلاتهم تتوفر على إمكانيات أكبر لدعم النشاط البدني لديهم كما أن المدارس الخاصة تتوفر على مرافق رياضية وترفيهية أفضل وتوفر فرصاً أكثر للنشاط البدني مثل الرحلات الميدانية أو أنشطة ترفيهية داخل المدرسة، عكس المتوسطات العمومية التي تكون فرص الجهد البدني فيها محدودة والمرافق الرياضية والترفيهية أقل كما أن عائلاتهم قد تواجه صعوبات في دعم الجهد البدني لديهم، تدعم هذه النتيجة عدداً من الدراسات التي أجريت في البلدان المتقدمة والنامية، والتي أظهرت باستمرار مستويات أعلى من الجهد البدني بين الأولاد والأشخاص الأكثر ثراءً. على الرغم من عدم إمكانية مقارنتها بشكل مباشر، إلا أن هذه النتائج تتماشى مع دراسة كبيرة شملت مراهقين من 42 دولة من أوروبا وأمريكا الشمالية في مسح HBSC بالتعاون مع منظمة الصحة العالمية (John & AL, 2014)، حيث ارتبطت المستويات الاجتماعية والاقتصادية المنخفضة بناءً على موارد الأسرة بعدم تلبية توصيات منظمة الصحة العالمية المتمثلة في: 60 دقيقة من النشاط البدني المعتدل إلى القوي عند الأطفال والمراهقين من 5-17 سنة خلال ثلاثة أيام في الأسبوع على الأقل (WHO, 2022)

## 5-الاستنتاجات والاقتراحات:

### 5-1-الاستنتاجات:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الجهد البدني بين تلاميذ المتوسطات العمومية والخاصة -ذكور- بأعمار 14-15 سنة لصالح تلاميذ المتوسطات الخاصة.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى النظام الغذائي بين تلاميذ المتوسطات العمومية والخاصة -ذكور- بأعمار 14-15 سنة لصالح تلاميذ المتوسطات الخاصة.

### 5-2-الاقتراحات:

1. زيادة الوقت المخصص للجهد البدني للأطفال والمراهقين سواء داخل المدارس (العمومية أو الخاصة) أو خارجها وتشجيعهم على أداء ما لا يقل عن 60 دقيقة من النشاط البدني بشكل يومي.
2. العمل على تعزيز الوعي الصحي الغذائي لدى تلاميذ المدارس الخاصة والعمومية من خلال حثهم على تناول الفواكه والخضراوات بشكل يومي والتقليل من تناول السكريات والدهون المشبعة والاكثار من شرب الماء وكذلك بتوعيمهم حول مضار الإفراط في تناول الوجبات الخفيفة والمشروبات المحلاة والمشروبات الغازية، وتذكيرهم أن التوازن والاعتدال في الأكل هما المفتاح لنظام غذائي صحي ومستدام.
3. الحد من الوقت الذي يقضيه الطفل أمام الشاشات مثل التلفزيون وأجهزة الحاسوب والألعاب الإلكترونية...الخ
4. فتح ورشات داخل المدارس تشمل حملات توعية للنظام الغذائي الصحي وتنظيم أنشطة متنوعة تشمل الألعاب الرياضية والأنشطة الحركية وتنظيم دورات رياضية لتحفيز الطفل وجعله يستمتع خلال بدل الجهد البدني.

## 6-قائمة المصادر والمراجع المعتمدة في الدراسة:

- 1- بلعسل حاج وناصر عبد القادر، تحديد مستويات النشاط البدني وعلاقتهما بأمراض القلب والسكري والسمنة لدى البالغين المصابين بارتفاع ضغط الدم. مجلة التحدي، المجلد 14، العدد 02، 2022، صفحة 19-34.
- 2- الحارثي حمد أحمد وآخرون، الدليل الاجرائي لخصائص النمو في المرحلتين المتوسطة والثانوية وتطبيقاتها التربوية، الطبعة 01، وزارة التعليم، المملكة العربية السعودية، ص 15
- 3- عبد الرزاق حزام، علاقة الوعي الصحي بالاتجاه نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة. مجلة التحدي، المجلد 15، العدد 02، 2023، الصفحات 105-127.
- 4- العزوطي علاء الدين، دراسة علاقة مستوى النشاط البدني (nap) والنمط الجسدي بالضغط الدموي لدى الرجال (35-50 سنة)، مجلة المنظومة الرياضية، المجلد 09، العدد 02، 2022، صفحة 155-168.
- 5- كمال دشلي، منهجية البحث العلمي، مديرية الكتب والمطبوعات الجامعية لجامعة حماة، سوريا، 2016، ص 145
- 6- محمد بوغري، تقويم النظام الغذائي ومستويات النشاط البدني لدى تلاميذ الطور المتوسط، معارف، المجلد 12، العدد 23، 2017، صفحة 213.
- 7- وزارة الصحة السعودية. (2020). النشاط البدني. تم الاسترداد من <https://www.moh.gov.sa/Pages/Default.aspx>
- 8- WHO. (5 أكتوبر، 2022). النشاط البدني. تم الاسترداد من منظمة الصحة العالمية: <https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- 9- النظم الغذائية الصحية WHO. (29 أبريل، 2020). تم الاسترداد من منظمة الصحة العالمية: <https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

10- Freeman John and AL. (2014). *HEALTH BEHAVIOUR IN SCHOOL-AGED CHILDREN (HBSC) STUDY*. WHO REGIONAL OFFICE FOR EUROP.

- 11- Al Sabbah H ,Vereecken C ,Kolsteren P و Abdeen Z, M ..Food habits and physical activity patterns among Palestinian adolescents: findings from the national study of Palestinian schoolchildren (HBSC-WBG2004) .*Public Health Nutr*, volume 10, issue 7,2007
- 12- B Cheval, The theory of effort minimization in physical activity .*Exercise and sports sciences Reviews*, 2021 ,page168
- 13- Elsabely Amirat Ali, Comparative study nutritional status and dietary habits of children from public and private primary schools in Zagazig City Egypt .*journal of nursing and health science*, volume 03, issue 01,2013, pages.52-47
- 14- Filipe , F., & Maria , A., Self-reported physical activity and food intake patterns in schoolchildren aged 7-10 from public and private schools. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, volume 14, issue 5, 2012.
- 15- Paracha & al, Nutritional status, dietary practices and physical activities of adolescents in public and private schools of Karachi, Pakistan .*Obesity research*, volume 03, issue 02, 2016, pages 30-36
- 16- Cambridge Advanced Learner's Dictionary .(2019) .Cambridge University Press, page 424
- 17- Véronique, N., & Blandine, M., L'enfant en surpoids (conseils de vie au quotidien). Grande-Bretagne: John Libbey EUROTEXT, 2020, page 62