

دور حملات التوعية الصحية المدرسية في تعزيز السلوك الغذائي السليم وممارسة النشاط البدني لدى طلبة العاشر الأساسي

The Impact of School Health Awareness Campaigns on Enhancing Healthy Eating Behaviors and Physical Activity among Tenth-Grade Students

سعود مبارك البادري (*)
وزارة التعليم، سلطنة عمان
sd.albadri9@moe.om

يوسف حماد الحاتمي
وزارة التعليم، سلطنة عمان
yousof.hatmi@moe.om

تاريخ الاستلام: 2026/06/08 تاريخ القبول للنشر: 2026/07/12 تاريخ النشر: 2026/07/30

ملخص: هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على واقع حملات التوعية الصحية المدرسية في مدارس التعليم الأساسي بمحافظة جنوب الباطنة، والكشف عن دورها في تعزيز السلوك الغذائي السليم وممارسة النشاط البدني، بالإضافة إلى دراسة الفروق في استجابات طلبة الصف العاشر تبعاً لمتغير الجنس. استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي، حيث تم تطبيق استبانة على (357) طالباً وطالبة. وأظهرت النتائج أن مستوى واقع حملات التوعية الصحية المدرسية مرتفع، بينما جاء دورها في تعزيز السلوك الغذائي السليم وممارسة النشاط البدني عند الطلبة في مستوى متوسط. كما لم توجد فروق دالة إحصائية بين استجابات الطلبة حسب الجنس. أوصت الدراسة بزيادة مشاركة الطلبة في تخطيط وتنظيم الأنشطة التوعوية الصحية لتعزيز شعورهم بالمسؤولية وزيادة دافعيتهم للمشاركة الفعالة.

الكلمات المفتاحية: حملات التوعية، الصحة المدرسية، السلوك الغذائي، النشاط البدني.

Abstract: This study aimed to examine the current status of school health awareness campaigns in basic education schools in South Al Batinah Governorate, investigate their role in promoting healthy dietary behaviors and physical activity, and explore differences in tenth-grade students'

responses according to gender. The descriptive-analytical approach was employed by administering a questionnaire to 357 students.

The results revealed a high level of implementation of school health awareness campaigns, while their role in promoting healthy dietary behaviors and physical activity among students was at a moderate level. No statistically significant differences were observed in students' responses according to gender. The study recommended increasing student participation in planning and organizing health awareness activities to enhance their sense of responsibility and motivate active engagement.

key words: Awareness campaigns, School health, dietary behavior, physical activity.

مقدمة:

شكّل الغذاء محور اهتمام الإنسان منذ وجوده على سطح الأرض، فسعى إليه واجتهد في الحصول عليه، وعدّه منذ العصور الأولى مصدرًا للصحة والقوة، على الرغم من عدم إدراكه لتركيبه أو إخضاعه للدراسة العلمية لعناصره، كما تناقلت الأجيال العادات الغذائية والمعتقدات الدينية المرتبطة بالطعام، وشهدت هذه العادات تطورًا وتجددًا مستمرّين تبعًا للظروف المحيطة، وطبيعة البيئة، ومتطلبات الحضارة المتغيرة.

ويُعدّ الغذاء ضرورة أساسية للجسم؛ إذ يمدّه بالطاقة ويسهم في الوقاية من العديد من الأمراض، ويعين الفرد على أداء أعماله بكفاءة وفاعلية، ومن هنا أصبح السلوك الغذائي السليم والإيجابي مطلبًا مجتمعيًا مهمًا، نظرًا لما يترتب على انتشار السلوك الغذائي السلبي من أخطار متعددة، من أبرزها الإصابة بالأمراض، وتراجع الكفاءة الإنتاجية، والشعور بالكسل والخمول (مخلوف، 2019).

كما تبرز أهمية الغذاء الصحي من خلال اعتماده على نوعية الأطعمة المتناولة، والأساليب المتبعة في تناولها، بما يضمن تزويد الجسم بالطاقة اللازمة للقيام بمختلف الأنشطة الحيوية؛ فتنوع الأغذية من لحوم وحبوب وخضروات وفواكه، وما تحتويه من عناصر غذائية يعد ضروريًا لإنتاج الطاقة، والمساهمة في عمليات البناء والنمو والتكاثر وصيانة الأنسجة التالفة مما يوضح أهمية تناول غذاء متوازن ومتنوع (Al-Amoudi, 2007)

وتكتسب العادات الغذائية أهمية كبيرة في جميع مراحل حياة الفرد، لارتباطها بمقاومة الأمراض والقدرة على تحمل أعباء الحياة، ويتطلب تقييم هذه العادات التعرف على الحالة الغذائية والاقتصادية للأسرة، ومستوى الثقافة الغذائية والعامة والحالة المعيشية والعادات والتقاليد الغذائية السائدة والأغذية المفضلة وغير المفضلة وأسعار الأغذية المتاحة ووسائل إعداد الطعام، إضافة إلى معرفة احتياجات النمو والتطور ونوعية العناصر الغذائية المتناولة (المصري، 2008).

كما يُعد السلوك الغذائي الجيد انعكاسًا لسلامة الجسد والعقل، انسجامًا مع المقولة الشائعة "العقل السليم في الجسم السليم"، وهو أساس مهم للارتقاء بالقدرة البدنية للفرد والمجتمع، ودعم النمو الاقتصادي والمحافظة على الإنتاج (Bo Rashed, 2015).

لذا فإن اتباع نظام غذائي متوازن ومتكامل يُعد من أهم عوامل الحفاظ على الصحة العامة، والوقاية من الأمراض، وضمان النمو السليم في مختلف المراحل العمرية (Patrick, 2000) ويرتبط الغذاء الصحي بعدد من السلوكيات المعززة للصحة، مثل شرب الماء بانتظام، ومضغ الطعام جيدًا، والاهتمام بنظافة الفم والأسنان، وتناول وجبة الإفطار، والحصول على قسط كافٍ من النوم، وتجنب تناول الطعام بين الوجبات، والإكثار من الخضروات والماء، والحفاظ على وزن مناسب، وتقليل الجلوس لفترات طويلة أمام الشاشات (القباني، 2006).

ونظرًا لتوجه العالم المعاصر نحو بناء ثقافة صحية قائمة على تبني العادات الغذائية والسلوكيات الصحية والحركية كأسلوب حياة، فإن ترسيخ هذه الثقافة يتطلب غرس أفكار تساعد الأفراد على اتباع نمط حياة صحي وآمن دون شعور بالمشقة، وعندما تترسخ هذه المفاهيم في أذهانهم، تصبح سلوكياتهم منسجمة معها بصورة تلقائية، مما يساهم في تكوين ثقافة غذائية وصحية وحركية تنتقل عبر الأجيال، وتنعكس آثارها الإيجابية على المجتمع بأسره (المطر وآخرين، 2020).

وقد شهد المجتمع المعاصر تطورًا متسارعًا في مختلف ميادين الحياة، وتقع مسؤولية كبيرة في مواكبة هذا التطور على عاتق المؤسسات التربوية، ولا سيما مدارس التعليم العام؛ إذ تهدف العملية التربوية في هذه المدارس إلى مساعدة الطلبة على تحقيق ذواتهم، وبناء شخصياتهم، وتنمية قدرتهم على إقامة علاقات إنسانية واجتماعية، ليصبحوا أفرادًا مسؤولين وفاعلين في مجتمعهم، وتتطلب هذه الأدوار أن يتمتع الطالب بصحة جيدة، لذلك تسعى المؤسسات التعليمية إلى تعزيز صحة الطلبة والمحافظة عليها، من خلال تزويدهم بالمعلومات الصحية الصحيحة، وتعليمهم السلوكيات والمهارات والمعارف اللازمة لممارسة حياة صحية سليمة، بما يساهم في حماية صحتهم وصحة أسرهم والمجتمع ككل (مخامرة، 2020).

وتُعد صحة الطلبة ركيزة أساسية من ركائز التنمية البشرية المستدامة، لما لها من تأثير مباشر في بناء شخصية المتعلم وتنمية قدراته الجسدية والعقلية والنفسية والاجتماعية (World Health Organization, 2017) كما تنسجم هذه التوجهات مع ما تؤكد عليه منظمة الصحة العالمية بشأن تقليل عوامل الخطر الصحية من خلال تبني نمط حياة صحي، خاصة ممارسة النشاط البدني، نظراً لدوره في الوقاية من السمنة والسكري وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب، وتقوية العضلات والعظام، والحد من مشكلات المفاصل، إضافة إلى تحسين الحالة النفسية والتخفيف من القلق والاكتئاب (الموسى، 2005).

وتتسم العلاقة بين الصحة والتربية بالقوة والاستمرارية، إذ يستلزم الأمر الاهتمام بكيفية تزويد الطلبة بالمعارف الصحية المتنوعة وتطويرها باستخدام الوسائل التعليمية المناسبة، بما يعزز الصلة الوثيقة بين التعليم والوعي الصحي (مخامرة، 2020). وفي هذا السياق تُعد المدرسة من أبرز المؤسسات التعليمية المعنية بالاهتمام بالصحة، حيث إن أي برنامج يهدف إلى تطوير المدارس يُعد جزءاً أساسياً من تطوير الجوانب الصحية للطلبة.

فالاهتمام بالصحة المدرسية يساهم في حمايتهم من الأمراض والممارسات السلوكية والنفسية الضارة، ويدعم نموهم البدني والنفسي والعقلي السليم، كما يعزز قدراتهم ومهاراتهم التعليمية وتحصيلهم العلمي، وتُعد المدرسة المعززة للصحة منهجاً عالمياً لتحقيق التكامل بين الصحة والتعليم، وهو ما عكسته أهداف منظمة الصحة العالمية واليونسف في شعار الصحة للجميع والتعليم للجميع (William & Angela, 2010).

وتُعد الحالة الصحية للطلبة مؤشراً مهماً على نجاح العملية التعليمية، إذ إن العناية بصحتهم، خاصة في مراحل النمو المبكرة، لها أثر بالغ في الحفاظ على صحتهم المستقبلية، وتقع على عاتق الإدارة المدرسية مسؤوليات متعددة في متابعة الحالة الصحية للطلبة، وتعزيز السلوكيات الصحية داخل المدرسة، وتنمية وعيهم الصحي، إلى جانب تقديم خدمات وقائية وعلاجية وثنائية تساهم في إعدادهم ليكونوا عناصر فاعلة وإيجابية في المجتمع (كماش، 2009).

وتركز الصحة المدرسية بصورة أساسية على الجوانب الوقائية، استناداً إلى أسس علمية وخبرات وتجارب عالمية تواكب المستجدات وتوصيات منظمة الصحة العالمية، وقد أكدت الدراسات أهمية تعزيز صحة الطلبة من خلال مشاركة فعالة من الأسرة التربوية، مع تحمّل المدرسة المسؤولية الأكبر في تنفيذ البرامج والخدمات الصحية، كما تؤدي الصحة المدرسية دوراً مهماً في الجوانب الوقائية والعلاجية عبر منظومة متكاملة من الأنشطة والخدمات الهادفة إلى تعزيز الوعي الصحي داخل المدارس، وتتأثر الحالة الصحية للطلبة بجملة من العادات اليومية والعوامل المختلفة، منها

العوامل الفردية والاجتماعية والبيئية؛ إذ تسهم العوامل الوراثية ونمط الحياة والظروف الاقتصادية والاجتماعية في تحديد مستوى الصحة لدى الطلبة (عبدالعال وسيد، 2025).

وتُعد حملات التوعية الصحية المدرسية من أبرز الأدوات التربوية المستخدمة في نشر الثقافة الصحية داخل المدرسة؛ إذ تهدف إلى رفع مستوى الوعي الصحي لدى الطلبة، وتصحيح المفاهيم الخاطئة، وتنمية الاتجاهات الإيجابية، وتحفيزهم على تبني سلوكيات غذائية سليمة وممارسة النشاط البدني بانتظام، وتتعدد أساليب هذه الحملات لتشمل المحاضرات التوعوية، والأنشطة التفاعلية، والملصقات الإرشادية والمسابقات والفعاليات الصحية بما يتلاءم مع خصائص المرحلة العمرية واحتياجات الطلبة (Contento, 2016).

ومع ذلك؛ فإن فاعلية حملات التوعية الصحية لا تتحقق تلقائيًا بمجرد تنفيذها، بل تتأثر بعدد من العوامل، من أبرزها وضوح أهداف الحملة، وملاءمة محتواها من الناحيتين العلمية والثقافية، وتنوع وسائلها، واستمراريتها، ومدى مشاركة الطلبة الفعلية فيها، كما أن الحملات التي تُنفذ ضمن إطار برامج صحية مدرسية متكاملة، وترتكز على أسس علمية وتربوية واضحة، تحقق نتائج أكثر استدامة مقارنة بالحملات المؤقتة أو الموسمية (Langford et al., 2015).

وعليه يمثل الوعي الصحي لدى الطلبة عاملاً مهماً خلال مراحلهم الدراسية، نظرًا لتأثيره في مختلف جوانب الشخصية والتطور العقلي والنفسي والاجتماعي؛ فالتربية الصحية تسهم في تنمية مهارات الطلبة الذهنية والاجتماعية والانفعالية والسلوكية، من خلال تزويدهم بالمبادئ الأساسية التي تساعد على التفاعل مع البيئة المدرسية بصورة متوازنة وسليمة، كما تسهم في إعدادهم لتبني سلوكيات صحية متكاملة تشمل الجوانب الجسدية والنفسية والاجتماعية (رومية وآخرين، 2023).

ولا يقتصر الأمر على تزويد الطلبة بالمعرفة المرتبطة بالعادات الصحية، بل يمتد ليشمل تنمية المهارات اللازمة لممارسة سلوكيات صحية سليمة، مثل التغذية المتوازنة والنظافة الشخصية وممارسة النشاط البدني بانتظام، وإدارة الضغوط النفسية، كما ينبغي مراعاة الفروق في احتياجات الطلبة تبعًا للفئات العمرية والظروف المحيطة بهم، لضمان تحقيق تنمية صحية شاملة، ومن ثم يتعين تصميم البرامج الصحية بما يضمن اختيار الأنشطة والأساليب التي تتناسب مع احتياجات الطلبة الفردية، وبما يتوافق مع ظروفهم الحياتية وبيئتهم اليومية (عبدالعال وسيد، 2025).

ويرتبط الوعي الصحي إلى جانب التغذية الصحية للأفراد والأسرة والعوامل البيئية المرتبطة بالنشاط الرياضي، ارتباطاً وثيقاً بمستوى القدرة البدنية والإنجازات الرياضية، كما تؤثر العوامل البيئية بدرجة كبيرة في السلوك الغذائي لدى الطلبة، في حين تؤدي الأسرة دوراً أكبر في تشكيل

مستوى النشاط البدني لدى أفرادها، بينما يظهر تأثير وسائل الإعلام بدرجة متوسطة في هذا الجانب. (Beni Hani, 2014).

وتُعد القدرة البدنية من الأمور المهمة للفرد في الحياة، إذ تمكّنه من تحقيق فوائد متعددة تعكس إيجاباً على شخصيته، بما يشمل زيادة القدرة التحملية، واستغلال وقت الفراغ بشكل فعال من خلال ممارسة الأنشطة المختلفة، وكذلك تحسين القدرة على أداء الأنشطة لفترات زمنية أطول (Lami, 2014) وتكتسب القدرة البدنية أهمية كبيرة في مختلف الأعمار، خاصة مع تزايد اهتمام الباحثين بهذا المجال (Al-Zubi, 2009).

وتبرز أهمية القدرة البدنية في اكتساب الفرد خبرات اجتماعية وفنية تساعد على تكوين الشخصية الاجتماعية، واكتساب أنماط السلوك المختلفة، والشعور بالانتماء إلى الجماعة، كما تؤثر القدرة البدنية تأثيراً مباشراً على الجهاز الدوري، من خلال زيادة حجم القلب وقوة عضله، وزيادة سعة الرئتين حيويًا، إضافة إلى دعم ضبط السلوك وضبط النفس، والحد من التوتر النفسي (Edwards, 2011).

وينظر إلى النشاط البدني الرياضي التربوي كأداة لتبني أسلوب حياة صحي، من خلال الخبرات المرتبطة بالترويح البدني وتنمية القدرة البدنية والمحافظة على الصحة وضبط الوزن وتنظيم الغذاء، ويُعد مفهوم النشاط البدني متسقاً مع مبادئ التربية مدى الحياة، كما يُكمل التربية العامة، حيث يمكن المربي من تنفيذ برامج تهدف إلى تحقيق الأهداف المنشودة للطلاب، سواء عبر الحصص التعليمية أو التدريبية وفقاً لمجال العمل والتخصص (دحماني وعميروش، 2022).

ويُعتبر النشاط البدني الرياضي التربوي أحد الجوانب المهمة للتربية، إذ تسهم التربية البدنية عبر ممارسة الأنشطة المختارة بعناية في تنمية الفرد وتكييفه جسمانياً وعقلياً واجتماعياً ووجدانياً، ويشمل هذا المجال التدريبات البدنية والألعاب الرياضية، ويشكّل جزءاً حيويًا من التربية الرياضية، إذ لا يقتصر دوره على التدريب البدني فحسب، بل يمتد إلى إشراف قادة مؤهلين يسعون لجعل حياة الفرد متوافقة مع متطلبات العصر (البكري، 2019).

ويمثل النشاط البدني جانباً أساسياً في إعداد شخصية الفرد المتكاملة، نظراً لما يوفره من تفاعلات متعددة تحقق فوائد مرتبطة بالجوانب الاجتماعية والعقلية والانفعالية، فضلاً عن الفوائد المتعلقة بالقدرة البدنية والصحة العامة (مدرس ومعرش، 2022). كما يركز النشاط البدني الرياضي التربوي على استخدام الحركة لتحقيق الأهداف الوجدانية، مع التركيز على تنمية القيم والأخلاق، وتزويد الفرد بالبنية المعرفية لفهم النظام التربوي والتفاعل معه، مما يساعده على اختيار موقعه المهني المناسب وفهم طبيعة التربية البدنية والرياضية كنظام تربوي ومؤسسة

اجتماعية يمتد أثرها إلى المجتمع بما يتضمنه من تحديات وتطلعات وقضايا (دحماني وعميروش، 2022).

وبذلك يمثل النشاط البدني الرياضي التربوي وسيلة عملية لتطبيق مبادئ التثقيف الصحي، إذ يرفع مستوى الصحة العامة لدى المجتمع من خلال تزويد الأفراد بالمعلومات الملائمة لمستوى تفكيرهم، بما يمكنهم من فهم الظروف الصحية المفيدة لهم، ويحفزهم على التعاون مع البرامج والأنشطة الصحية، مما يعزز فعالية الجهود المجتمعية في تحسين الصحة العامة (بداح وآخرين، 2019). وتعد الصحة السليمة أحد الأهداف الرئيسية التي تسعى المجتمعات لتحقيقها لضمان التنمية الاجتماعية الشاملة، وهي أحد أهم المعايير التي تعتمد عليها المنظمات الدولية لتحديد درجة الرفاه الاجتماعي لأي مجتمع (بن لبد، 2020).

وفي سلطنة عُمان، تحظى الصحة المدرسية باهتمام متزايد في ضوء التوجهات الوطنية الرامية إلى تحسين جودة الحياة وتعزيز صحة المجتمع، كما أكدت على ذلك رؤية عُمان 2040 التي أولت محور الصحة والتعليم أولوية قصوى، باعتبارهما من دعائم التنمية المستدامة، وقد انعكس هذا الاهتمام في تبني وزارة التربية والتعليم بالتعاون مع وزارة الصحة، لعدد من البرامج والمبادرات الصحية المدرسية، من بينها حملات التوعية الصحية التي تستهدف تعزيز السلوك الغذائي السليم وتشجيع ممارسة النشاط البدني بين الطلبة.

وعلى الرغم من الجهود المبذولة في هذا المجال، إلا أن الحاجة ما تزال قائمة إلى دراسات ميدانية علمية تُعنى بتقويم دور حملات التوعية الصحية المدرسية، والكشف عن مدى إسهامها الفعلي في تعزيز السلوك الغذائي السليم وممارسة النشاط البدني لدى الطلبة. وبناء عليه تأتي هذه الدراسة لتتناول دور حملات التوعية الصحية المدرسية في تعزيز السلوك الغذائي السليم وممارسة النشاط البدني لدى طلبة الصف العاشر بمدارس التعليم الأساسي بمحافظة جنوب الباطنة، سعياً إلى تقديم تصور علمي دقيق لواقع هذه الحملات، والكشف عن جوانب القوة والقصور فيها، والإسهام في دعم صانعي القرار التربوي والصحي بنتائج علمية يمكن الاستفادة منها في تطوير برامج التوعية الصحية المدرسية، بما ينسجم مع التوجهات الوطنية ويحقق أهداف الصحة المدرسية المنشودة.

وتأكيداً لما سبق، فقد أكدت دراسات عديدة أن السلوك الغذائي والعادات الغذائية ترتبط ارتباطاً مباشراً بالسلوك البدني وصحة الجسم، حيث أن الخيارات الصحية في تناول الأغذية تؤثر إيجابياً على القدرة البدنية، في حين أن العادات والخيارات الغذائية غير السليمة تترك آثاراً سلبية على صحة الجسم. كما يرتبط السلوك الغذائي عند الشباب ارتباطاً وثيقاً بنمط حياتهم، إذ تُعد

العلاقة بين السلوك الغذائي الصحي والقدرة البدنية أمرًا جوهريًا للوقاية الفعالة من عوامل الخطر المرتبطة بنمط الحياة وإدارتها (Giles, 2014 & Brennan).

وأظهرت دراسة المطر وآخرين (2020) أن الطلبة يتناولون عدة وجبات خفيفة بين الوجبات الرئيسية، كما أنهم لا يحرصون على تناول الخضروات يوميًا بانتظام، ولم تُسجَل فروق ذات دلالة إحصائية بين آراء الطلبة والطالبات فيما يتعلق بالعادات الغذائية. وأشارت دراسة سورهايندو وفاينشتاين (Sorhaindo & Feinstein, 2006) إلى أن نقص التغذية يؤدي إلى تراجع مهارات التفكير لدى الطلبة، بينما وجدت دراسة ستوبر (Stuber, 2014) أن التغذية السليمة ترتبط بتحسين الأداء المعرفي والسلوكي، ما يعكس أهمية الاهتمام بالجانب الصحي لتعزيز القدرات الذهنية والسلوكيات الإيجابية.

كما أظهرت نتائج دراسة ديورا وآخرون (Debora et al, 2012) ضعفًا في الوعي الغذائي بين الطلبة، مما أدى إلى بعض العادات الغذائية غير الصحية؛ حيث بلغ مستوى النشاط البدني منخفضًا لدى 35.6٪ منهم، بينما عانى 22.6٪ من مشاكل صحية مرتبطة بالهضم، وممارسة عادات غذائية سيئة مثل الإفراط في تناول الأطعمة الدسمة وقلة الخضروات والفواكه. وأظهرت دراسة عبدالحق وآخرون (2012) أن مستوى الوعي الغذائي كان متوسطًا بنسبة 64.8٪، مع وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث.

وتوصلت دراسة شبيب (2009) إلى أن نسبة تناول وجبة الإفطار كانت أقل من المثالي، مع ارتباط تناول الإفطار في المنزل بمتابعة الأهل، كما وجد أن الطلبة ذوي الوزن الأعلى من الطبيعي أكثر عرضة لتناول الوجبات السريعة وقلة الخضروات والفواكه، وأن تناول الألبان والخضار والفواكه يساهم في تلبية الاحتياجات اليومية من الفيتامينات والمعادن. كما أظهرت الدراسة أن مستوى السلوك الصحي الرياضي لدى الطلبة كان مرتفعًا، بينما جاء مستوى السلوك الصحي الغذائي متوسطًا، وكان أفضل لدى الإناث مقارنة بالذكور.

وأوضحت دراسة كاثيان وآخرون (Kathyan et al, 2004) أن 28.6٪ من الطلبة يعانون من زيادة الوزن، و 22.7٪ يعانون من نقص الوزن، بينما تناول 43.3٪ منهم كميات غذائية أقل من الموصى بها، مما أثر سلبًا على صحتهم العامة وأنماط حياتهم الصحية. كذلك أظهرت دراسة مصيقر وزقزوق (2015) انتشار عدد من العادات الغذائية غير الصحية بين المراهقات في مدينة جدة، مثل انخفاض تناول الخضروات والفواكه والحليب والأسماك، مقابل الإفراط في المشروبات الغازية والوجبات السريعة، إضافة إلى قلة ممارسة النشاط البدني، إذ تبين أن نصف المراهقات لا يمارسن الرياضة.

مشكلة الدراسة

يرتبط مستوى صحة الفرد ارتباطاً وثيقاً بالغذاء السليم، إذ تعتمد القدرة على الحفاظ على صحة جيدة على تزويد أفراد المجتمع بالمعلومات والمعارف اللازمة لاتخاذ القرارات الصحية الصحيحة، بما يشمل اختيار الأغذية المناسبة والالتزام بالممارسات الغذائية السليمة، ما يضمن تحقيق التوازن الغذائي وتلبية الاحتياجات اليومية من الطاقة والعناصر الغذائية الأساسية، ويهدف التثقيف الغذائي إلى تعزيز قدرة الأفراد على اتباع نظام غذائي صحي ضمن العادات اليومية، من خلال استخدام المعلومات الغذائية بشكل صحيح وفعال. ويشمل هذا التثقيف أيضاً ذوي الإعاقة، إذ يساهم في تعديل عاداتهم الغذائية وتحسين ممارساتهم اليومية بما يتناسب مع احتياجاتهم الخاصة، بما ينعكس إيجاباً على الصحة العامة ويعزز القدرة على المشاركة الفاعلة في الحياة الاجتماعية والتربوية (Hallahan et al., 2009).

وتشير الدراسات التربوية والصحية إلى أن السلوك الغذائي السليم وممارسة النشاط البدني المنتظم لا يؤثران فقط على الصحة الجسدية للطلبة، بل يمتد أثرهما ليشمل الجوانب المعرفية والنفسية والاجتماعية، فقد أظهرت العديد من الدراسات وجود علاقة إيجابية بين التغذية الصحية والنشاط البدني من جهة، والتحصيل الدراسي والانتباه والانضباط السلوكي من جهة أخرى، بينما قد يساهم غياب الوعي الصحي أو ضعف الممارسات الصحية في تدني الأداء الدراسي وازدياد المشكلات السلوكية لدى الطلبة (Taras, 2005).

وأكدت منظمة الصحة العالمية أن البرامج الصحية المدرسية الشاملة، التي تتضمن التوعية الغذائية وتعزيز النشاط البدني، تُعد من أكثر التدخلات فاعلية في تحسين السلوكيات الصحية لدى الطلبة، لا سيما إذا نُفذت بصورة متكاملة ومستدامة (WHO, 2017) ومن ثم، فإن حملات التوعية الصحية في البيئة المدرسية يمكن أن تساهم في تحسين الخيارات الغذائية للطلبة وزيادة مستويات نشاطهم البدني، شريطة أن تُبنى على أسس علمية وتربوية، ومتكيفة مع خصائص المرحلة العمرية (Story et al., 2008).

وعلى الرغم من التباين في نتائج الدراسات السابقة حول مدى فاعلية هذه الحملات في إحداث تغيير سلوكي فعلي ومستدام، فقد أظهرت دراسة كونتينو (Contento, 2016) أن الحملات تساهم في رفع مستوى المعرفة والوعي الصحي لدى الطلبة، دون أن ينعكس ذلك بالضرورة على سلوكهم الغذائي أو مستوى نشاطهم البدني. بينما أكدت دراسة لانجفورد وآخرين (Langford et al, 2015) أن الحملات التي تتسم بالتكامل والاستمرارية والمشاركة الفاعلة للطلبة تحقق أثراً إيجابياً ملموساً على السلوك الصحي.

وتزداد أهمية هذه التدخلات في مرحلة الحلقة الثانية من التعليم الأساسي، بوصفها مرحلة نمائية حرجة تشكل خلالها العادات السلوكية طويلة المدى، ويكون الطلبة فيها أكثر عرضة للتأثر بالمحيط الاجتماعي والرسائل الإعلامية، وأكثر قابلية لاكتساب السلوكيات الإيجابية إذا ما قُدمت لهم بأساليب تربوية مناسبة (Sawyer et al., 2012) وتشير بعض الدراسات إلى أن التدخلات الصحية في هذه المرحلة تكون أكثر فاعلية مقارنة بالمراحل العمرية اللاحقة، مما يبرز ضرورة التركيز عليها في برامج التوعية الصحية المدرسية.

وفي سلطنة عُمان، وضمن التوجهات الوطنية الرامية إلى تعزيز جودة الحياة وتحسين صحة المجتمع، أولت وزارة التربية والتعليم، بالتعاون مع وزارة الصحة، اهتمامًا متزايدًا بتنفيذ برامج الصحة المدرسية وحملات التوعية الصحية في مدارس التعليم الأساسي، بما يتوافق مع أهداف رؤية عُمان 2040. ورغم هذا الاهتمام، تشير الملاحظات الميدانية والتقارير التربوية إلى استمرار وجود أنماط غذائية غير سليمة وضعف ممارسة النشاط البدني لدى عدد من طلبة المدارس، مما يطرح تساؤلات حول مدى فاعلية هذه الحملات وطبيعة تأثيرها في تعديل السلوك الصحي الفعلي للطلبة، ويبرز غياب الدراسات الميدانية التي تقيم إسهامها وتحدد جوانب القوة والقصور فيها. وعليه تتمحور إشكالية هذا البحث حول التساؤل الرئيس: ما دور حملات التوعية الصحية المدرسية في تعزيز السلوك الغذائي السليم وممارسة النشاط البدني لدى طلبة الصف العاشر الأساسي؟

أسئلة الدراسة:

- 1- ما واقع حملات التوعية الصحية المدرسية المنفذة في مدارس التعليم الأساسي بمحافظة جنوب الباطنة من وجهة نظر طلبة الصف العاشر الأساسي؟
- 2- ما دور حملات التوعية الصحية المدرسية في تعزيز السلوك الغذائي السليم لدى طلبة الصف العاشر الأساسي؟
- 3- ما دور حملات التوعية الصحية المدرسية في تعزيز ممارسة النشاط البدني لدى طلبة الصف العاشر الأساسي؟
- 4- هل توجد فروق دالة إحصائية حول دور حملات التوعية الصحية المدرسية في تعزيز السلوك الغذائي السليم وممارسة النشاط البدني تبعًا لمتغير الجنس.

أهمية الدراسة:

- 1- تتناول أحد الموضوعات المعاصرة ذات الصلة الوثيقة بمجال التربية والصحة المدرسية، والمتمثل في دور حملات التوعية الصحية المدرسية في تعزيز السلوك الغذائي السليم وممارسة النشاط البدني لدى طلبة الصف العاشر الأساسي.

- 2- تسهم هذه الدراسة في إثراء الأدبيات التربوية والصحية من خلال تقديم إطار علمي يوضح العلاقة بين التوعية الصحية المدرسية والسلوك الصحي لدى الطلبة في مرحلة نمائية مهمة.
 - 3- يمكن أن تُفيد الباحثين والدارسين في مجالات التربية، والصحة المدرسية، والإرشاد الطلابي، من خلال توفير بيانات علمية يمكن البناء عليها في دراسات مستقبلية ذات صلة، سواء في البيئة العُمانية أو في بيئات تربوية مشابهة.
 - 4- إمكانية الاستفادة من نتائج الدراسة في تطوير وتحسين برامج وحملات التوعية الصحية المدرسية المنفذة في مدارس التعليم الأساسي بمحافظة جنوب الباطنة، من خلال تقديم مؤشرات واضحة حول مستوى فاعلية هذه الحملات في تعزيز السلوك الغذائي السليم وممارسة النشاط البدني لدى الطلبة.
 - 5- يمكن أن تسهم نتائج الدراسة في مساعدة صانعي القرار التربوي والصحي بوزارة التربية والتعليم والجهات ذات العلاقة على التخطيط لبرامج توعوية أكثر فاعلية، تستند إلى احتياجات الطلبة الفعلية، وتراعي خصائصهم العمرية، وتستخدم أساليب تفاعلية محفزة على التغيير السلوكي الإيجابي.
 - 6- يمكن أن تسهم نتائج هذه الدراسة في دعم تحقيق أهداف الصحة المدرسية ورؤية عُمان 2040، من خلال تعزيز جودة الحياة المدرسية، والوقاية من المشكلات الصحية المرتبطة بنمط الحياة غير الصحي، وبناء جيل واعٍ صحياً قادر على تبني أنماط حياة إيجابية ومستدامة.
- أهداف الدراسة:**
- تسعى الدراسة إلى تحقيق الأهداف الآتية:
 - 1- التعرف على واقع حملات التوعية الصحية المدرسية المطبقة في مدارس التعليم الأساسي بمحافظة جنوب الباطنة من وجهة نظر طلبة الصف العاشر الأساسي.
 - 2- الكشف عن دور حملات التوعية الصحية المدرسية في تعزيز السلوك الغذائي السليم لدى طلبة الصف العاشر الأساسي.
 - 3- التعرف على دور حملات التوعية الصحية المدرسية في تعزيز ممارسة النشاط البدني لدى طلبة الصف العاشر الأساسي.
 - 4- الكشف عن الفروق في استجابات طلبة الصف العاشر حول دور حملات التوعية الصحية المدرسية في تعزيز السلوك الغذائي السليم وممارسة النشاط البدني تبعاً لمتغير الجنس.

مصطلحات الدراسة:

1- حملات التوعية الصحية المدرسية: برامج تربوية منظمة تهدف إلى نشر الثقافة الصحية بين الطلبة داخل المدرسة، عبر تزويدهم بالمعلومات والمعارف والمهارات اللازمة لممارسة سلوكيات صحية مستدامة تشمل الغذاء، النظافة، النشاط البدني، والصحة النفسية، بما يعزز وعيهم الصحي، يصحح المفاهيم الخاطئة، وينمي سلوكياتهم الإيجابية وقدرتهم على التعلم والمشاركة الفاعلة في المجتمع (Contento, 2016) وإجرائيا تعرف بأنها الأنشطة والبرامج التوعوية الصحية التي تُنفذ داخل مدارس التعليم الأساسي بمحافظة جنوب الباطنة، وتهدف إلى تعزيز السلوك الغذائي السليم وتشجيع ممارسة النشاط البدني لدى طلبة العاشر الأساسي، كما يقيسها متوسط استجابات الطلبة على فقرات الاستبانة المخصصة لهذا المحور.

2- السلوك الغذائي السليم: مجموعة العادات والممارسات الغذائية التي يلتزم بها الفرد لتلبية احتياجات جسمه من الطاقة والعناصر الغذائية الأساسية، مع الحفاظ على التوازن والتنوع الغذائي والروتين الصحي اليومي، بهدف الوقاية من الأمراض وتعزيز الصحة العامة والجسدية والعقلية (Taras, 2005) وإجرائيا تعرف بأنها مجموعة الممارسات الغذائية الصحية التي يتبعها طلبة العاشر الأساسي، مثل تناول وجبات متوازنة، والحد من الأغذية غير الصحية، والالتزام بوجبة الإفطار، كما تُقاس من خلال استجابات الطلبة على فقرات محور السلوك الغذائي في أداة الدراسة.

3- ممارسة النشاط البدني: أي حركة جسمية يستخدم فيها الفرد عضلاته لتوليد الطاقة، تهدف إلى تعزيز اللياقة البدنية، الصحة العامة، والقدرات الجسدية والعقلية والاجتماعية، والوقاية من الأمراض المزمنة (Caspersen et al., 1985) وإجرائيا تعرف بأنها مدى التزام طلبة الصف العاشر بممارسة الأنشطة البدنية داخل المدرسة أو خارجها، مثل حصص التربية الرياضية، والأنشطة الحركية، والمشاركة في الألعاب الرياضية، كما يقاس ذلك من خلال فقرات محور النشاط البدني في الاستبانة.

حدود الدراسة:

- 1- الحدود الزمانية: ستنفذ هذه الدراسة خلال العام الدراسي (2026/2025م).
- 2- الحدود المكانية: ستطبق هذه الدراسة في مدارس التعليم الأساسي بمحافظة جنوب الباطنة بسلطنة عُمان.
- 3- الحدود البشرية: سيقصر مجتمع الدراسة على طلبة الصف العاشر الأساسي.
- 4- الحدود الموضوعية: ستقتصر هذه الدراسة على دور حملات التوعية الصحية المدرسية في تعزيز السلوك الغذائي السليم وممارسة النشاط البدني.

منهج الدراسة

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، لملاءمته لطبيعة موضوع الدراسة وأهدافها، ويتمثل توظيف المنهج الوصفي التحليلي في معرفة واقع حملات التوعية الصحية المدرسية المنفذة في مدارس التعليم الأساسي بمحافظة جنوب الباطنة، والتعرف على دور حملات التوعية الصحية في تعزيز السلوك الغذائي السليم وممارسة النشاط البدني لدى طلبة الصف العاشر الأساسي، كما يُسهم هذا المنهج في جمع بيانات كمية من خلال أداة الدراسة (الاستبانة)، وتحليلها باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة؛ بهدف الوصول إلى نتائج علمية دقيقة يمكن من خلالها تفسير الواقع القائم، واستخلاص استنتاجات وتوصيات تسهم في تطوير برامج التوعية الصحية المدرسية وتحسين فاعليتها.

مجتمع الدراسة وعينتها

تم اختيار عينة الدراسة من طلبة الصف العاشر بمدارس التعليم الأساسي بمحافظة جنوب الباطنة، خلال العام الدراسي (2025/2026م)، وذلك لتمثيل مجتمع الدراسة تمثيلاً مناسباً يتيح تعميم نتائج البحث في حدود المجتمع الأصلي، وقد تكون مجتمع الدراسة من (8023) طالبا وطالبة بالصف العاشر بمدارس محافظة جنوب الباطنة؛ بواقع (4029) طالبا و(3994) طالبة وفق إحصائية قسم الإحصاء والمؤشرات بمديرية التربية والتعليم بمحافظة جنوب الباطنة، وبناء عليه سيتم تطبيق الاستبانة طبقاً على طلبة الصف العاشر بمدارس المحافظة والبالغ (367) طالبا وطالبة، وهي عينة ممثلة لمجتمع الدراسة بناء على جدول حجم العينات لدراسة سكران وبوجي (Sekarani & Bougie, 2016) إلا أنه تم الحصول فعلياً على (357) استجابة وذلك نتيجة غياب بعض الطلبة وقت التطبيق.

أدوات الدراسة

اعتمدت الدراسة الحالية على الاستبانة بوصفها أداة رئيسة لجمع البيانات، نظراً لملاءمتها لطبيعة المنهج الوصفي التحليلي، وقدرتها على قياس آراء واتجاهات الطلبة بصورة منظمة، إضافة إلى سهولة تطبيقها على عينة كبيرة نسبياً، وإمكانية تحليل بياناتها إحصائياً بدقة، حيث تم بناء الاستبانة وفقاً لدراسة أحمد ومجلي (2024) وبين البار وبين البار (2025) والبيومي وآخرين (2021) ودحماني وعميروش (2022) وعبدالعال وسيد (2025) وعبد الواسع (2022) والكساسبة وآخرين (2023) وبين لبده (2020) ومخامرة (2020) ومخلف (2019) والمراسي وعبد المجيد (2010) والمطر وآخرين (2020) وويليام وأنجيلا (William & Angela, 2010) وباتريك (Patrick, 2003) وحراشه

وأبو الرز (Harahsheh & Abu Al-Raz, 2015). وقد تكونت الاستبانة من جزأين، الجزء الأول يشتمل على البيانات الشخصية لعينة الدراسة وتشمل الجنس، ويتكون الجزء الثاني من ثلاثة محاور رئيسة؛ محور واقع حملات التوعية الصحية المدرسية ويتكون من (8) فقرات، ومحور السلوك الغذائي السليم ويتكون من (8) فقرات، ومحور ممارسة النشاط البدني ويتكون من (8) فقرات، وتتم الاستجابة على الأداة بناء على الاستجابات موافق بشدة وموافق وموافق الى حد ما وغير موافق وغير موافق بشدة.

وللتحقق من صدق الاستبانة فقد تم عرضها على مجموعة من المحكمين، وذلك للتحقق من مدى ملائمة تعليمات الاستبانة وفقراتها لأفراد العينة ودقة صياغتها اللغوية، ومدى مناسبة الفقرات وانتمائها للبعد الذي وضعت فيها، وبناء على ملاحظاتهم تم إعادة صياغة بعض الفقرات، وحذف فقرتين من محور ممارسة النشاط البدني ليتكون من (6) فقرات. كما تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي للاستبانة عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجات فقرات الاستبانة وبين الدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه الفقرة، وذلك بتطبيقها على عينة استطلاعية تكونت من (30) طالبا، والجدول (1) يوضح ذلك.

جدول (1): معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والبعد الذي تنتمي إليه في الاستبانة

واقع حملات التوعية الصحية المدرسية		السلوك الغذائي السليم		ممارسة النشاط البدني	
م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط
1	.789**	1	.778**	1	.873**
2	.853**	2	.800**	2	.953**
3	.849**	3	.712**	3	.881**
4	.778**	4	.804**	4	.866**
5	.796**	5	.705**	5	.880**
6	.851**	6	.823**	6	.785**
7	.861**	7	.719**		
8	.613**	8	.800**		
** الارتباط دال إحصائيا عند مستوى 0.01					
* الارتباط دال إحصائيا عند مستوى 0.05					

يتضح من الجدول السابق أن جميع الفقرات تجاوزت الارتباط (0.190) فأكثر؛ وذلك وفقا لمعيار ايبيل Eble الذي ينص على أن الفقرات ذات الارتباط السالب أو التي تقل عن (0.190) تعد فقرات

ضعيفة وينصح بحذفها، أما الفقرات التي يتراوح ارتباطها بين (0.190-0.380) فهي فقرات جيدة ، وأما التي بلغ ارتباطها (0.390) فأكثر فهي ممتازة (يعقوب وأبو فودة ، 2012). كما تم الاستعانة ببيانات العينة الاستطلاعية للتحقق من الصدق البنائي؛ وهو مدى ارتباط كل محور من محاور الدراسة بالدرجة الكلية لفقرات الاستبانة، وأظهرت النتائج وجود ارتباط طردي إيجابي بين المحاور والدرجة الكلية لفقرات الاستبانة؛ وهي كالتوالي (0.921) (0.925) (0.964). وبالتالي فإن الاستبانة تتمتع بقدر مناسب من الصدق البنائي.

وللتحقق من ثبات الاستبانة تم استخدام معامل الفا كرونباخ وقد بلغ معامل الثبات الكلي للاستبانة (0.964). كما بلغ ثبات محور واقع حملات التوعية الصحية المدرسية (0.919). وثبات محور السلوك الغذائي السليم (0.898). وثبات محور ممارسة النشاط البدني (0.937). وهي دالة إحصائيا عند مستوى (0.05) وذلك يعني أن الاستبانة بشكل عام تتسم بدرجة عالية من الثبات ويمكن الاعتماد عليها في التطبيق الفعلي. وقد شرع الباحثان في تحديد طول الخلايا من خلال حساب المدى بين درجات الاستبانة، والجدول (2) يوضح المحك المعتمد في الدراسة.

جدول (2): المحك المعتمد لكل مستوى من مستويات الاستجابة

م	طول الخلايا	سلم الإجابة	المستوى
1	5 - 4.20	موافق بشدة	بدرجة كبيرة جدا
2	4.19-3.40	موافق	بدرجة كبيرة
3	3.39-2.60	موافق الى حد ما	بدرجة متوسطة
4	2.59-1.80	غير موافق	بدرجة ضعيفة
5	1.79-1	غير موافق بشدة	لا يوجد

نتائج الدراسة ومناقشتها

للإجابة عن السؤال الأول "ما واقع حملات التوعية الصحية المدرسية المنفذة في مدارس التعليم الأساسي بمحافظة جنوب الباطنة من وجهة نظر طلبة الصف العاشر الأساسي؟" تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى واقع حملات التوعية الصحية المدرسية المنفذة في مدارس التعليم الأساسي بمحافظة جنوب الباطنة مرتبة ترتيبا تنازليا، والجدول (5) يوضح ذلك. جدول (5): المتوسطات الحسابية (م) والانحرافات المعيارية (ع) لمستوى واقع حملات التوعية الصحية المدرسية المنفذة في مدارس التعليم الأساسي بمحافظة جنوب الباطنة مرتبة ترتيبا تنازليا (ن=357).

الفقرات	م	ع	المستوى
تشجعي حملات التوعية الصحية على اتباع السلوكيات الصحية السليمة	3.64	1.18	كبير

كبير	1.17	3.60	تسهم حملات التوعية الصحية في زيادة وعي الصحي
كبير	1.12	3.54	أهداف حملات التوعية الصحية في المدرسة واضحة
كبير	1.10	3.51	تنفذ مدرستي حملات توعية صحية بشكل منتظم
كبير	1.21	3.44	ثُرَاعي حملات التوعية الصحية عمري واهتماماتي
متوسط	1.27	3.31	يتم إشراك الطلبة في التخطيط لبعض أنشطة التوعية الصحية
متوسط	1.21	3.29	تستخدم حملات التوعية الصحية أساليب توعوية متنوعة وجذابة
متوسط	1.27	2.90	أشارك بفاعلية في أنشطة التوعية الصحية المدرسية
كبير	0.88	3.40	واقع حملات التوعية الصحية المدرسية

يتضح من الجدول السابق أن الدرجة الكلية لواقع حملات التوعية الصحية المدرسية المنفذة في مدارس التعليم الأساسي بمحافظة جنوب الباطنة حازت على مستوى كبير؛ بمتوسط حسابي بلغ (3.40) وانحراف معياري يساوي (0.88) أي أن واقع حملات التوعية الصحية المدرسية إيجابي وقوي بحسب آراء أفراد العينة أو البيانات التي تم جمعها، ويعزو الباحثان ذلك إلى اهتمام إدارات المدارس بتخطيط وتنفيذ حملات التوعية الصحية بشكل منتظم ضمن الأنشطة المدرسية، وتوافر الكوادر المؤهلة القادرين على تقديم محتوى توعوي فعال، ودعم الجهات المعنية كوزارة التربية ووزارة الصحة في تنفيذ البرامج والحملات الصحية داخل المدارس، وتنوع أساليب التوعية المستخدمة والذي أسهم في زيادة تفاعل الطلبة، بالإضافة إلى ارتفاع مستوى الوعي الصحي العام في المجتمع، مما ينعكس إيجابياً على الطلبة واستجاباتهم، ناهيك عن تكامل الجهود بين المدرسة والأسرة في تعزيز السلوكيات الصحية لدى الطلبة.

وقد حازت الفقرات "تشجعي حملات التوعية الصحية على اتباع السلوكيات الصحية السليمة" و"تسهم حملات التوعية الصحية في زيادة وعي الصحي" و"أهداف حملات التوعية الصحية في المدرسة واضحة" و"تنفذ مدرستي حملات توعية صحية بشكل منتظم" و"ثُرَاعي حملات التوعية الصحية عمري واهتماماتي" على مستوى كبير؛ بمتوسطات حسابية بلغت على التوالي (3.60) (3.54) (3.51) (3.44) وانحرافات معيارية بلغت على التوالي (1.18) (1.17) (1.12) (1.10) (1.21).

وقد يعزى ذلك إلى فاعلية الرسائل التوعوية المقدمة، وقدرتها على التأثير في اتجاهات الطلبة وتعزيز دافعيتهم لتبني السلوكيات الصحية الإيجابية، كما يمكن تفسير ذلك إلى تنوع المعلومات الصحية المقدمة وشمولها، مما يساعد الطلبة على اكتساب معارف صحية جديدة تعزز مستوى وعيهم، وقد يعود ذلك إلى حسن التخطيط والتنظيم لهذه الحملات، ووضوح الرسائل التي تسعى إلى إيصالها للطلبة، كما قد يُعزى ذلك إلى اهتمام إدارة المدرسة بتفعيل الأنشطة الصحية وحرصها على

الاستمرارية في تنفيذ البرامج التوعوية، وأخيرا يمكن تفسير ذلك بتصميم الحملات بما يتناسب مع الخصائص العمرية والنفسية للطلبة، واستخدام أساليب جذابة تلائم اهتماماتهم. بينما حازت الفقرات "يتم إشراك الطلبة في التخطيط لبعض أنشطة التوعية الصحية" و"تستخدم حملات التوعية الصحية أساليب توعوية متنوعة وجذابة" و"أشارك بفاعلية في أنشطة التوعية الصحية المدرسية" على مستوى متوسط؛ بمتوسطات حسابية بلغت على التوالي (3.31) (3.29) (2.90) وانحرافات معيارية بلغت على التوالي (1.27) (1.21) (1.27).

وقد يعزى ذلك إلى محدودية إشراك الطلبة في مراحل التخطيط، حيث تتركز معظم الأدوار في يد الإدارة والمعلمين، مما يقلل من فرص مشاركة الطلبة الفعلية في اتخاذ القرار، وكما يمكن تفسير ذلك بأن التنوع في الأساليب موجود إلى حدٍ ما، إلا أنه ليس بالمستوى الكافي الذي يلبي جميع اهتمامات الطلبة أو يواكب الأساليب الحديثة بشكل كامل، كما قد يُعزى ذلك إلى تفاوت مستويات مشاركة الطلبة، حيث قد يشارك بعضهم بفاعلية بينما يظل آخرون أقل تفاعلاً، نتيجة لعوامل مثل ضعف الدافعية أو قلة الفرص المتاحة للمشاركة.

وللإجابة عن السؤال الثاني "ما دور حملات التوعية الصحية المدرسية في تعزيز السلوك الغذائي السليم لدى طلبة الصف العاشر الأساسي؟" تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى دور حملات التوعية الصحية المدرسية في تعزيز السلوك الغذائي السليم مرتبة ترتيباً تنازلياً، والجدول (5) يوضح ذلك.

جدول (5): المتوسطات الحسابية (م) والانحرافات المعيارية (ع) لمستوى دور حملات التوعية الصحية المدرسية في تعزيز السلوك الغذائي السليم مرتبة ترتيباً تنازلياً (ن=357).

المستوى	ع	م	الفقرات
كبير	1.23	3.40	أعرف أهمية الغذاء الصحي لنشاطي اليومي نتيجة الحملات التوعوية المدرسية
متوسط	1.29	3.19	أسهمت حملات التوعية الصحية في تحسين عاداتي الغذائية
متوسط	1.26	3.18	أختار الأغذية الصحية في المدرسة بفضل التوعية الصحية
متوسط	1.25	3.17	أحاول تطبيق ما أتعلمه عن التغذية الصحية في حياتي اليومية عبر الحملات التوعوية المدرسية
متوسط	1.39	3.15	أحرص على تناول وجبة الإفطار يومياً بفضل حملات التوعية الصحية المدرسية
متوسط	1.32	3.04	أتناول الخضروات والفواكه بانتظام نتيجة توجيهات حملات التوعية المدرسية
متوسط	1.32	2.74	أقلل من تناول الوجبات السريعة بفضل ما أتعلمه من الحملات التوعوية المدرسية
متوسط	1.36	2.74	أتجنب المشروبات الغازية بعد متابعة نصائح الحملات التوعوية المدرسية
متوسط	1.01	3.08	دور حملات التوعية الصحية المدرسية في تعزيز السلوك الغذائي السليم

يتضح من الجدول السابق أن الدرجة الكلية دور حملات التوعية الصحية المدرسية في تعزيز السلوك الغذائي السليم حازت على مستوى متوسط؛ بمتوسط حسابي بلغ (3.08) وانحراف معياري يساوي (1.01) أي أن التأثير العام لحملات التوعية الصحية المدرسية في تعزيز السلوك الغذائي السليم لم يكن ضعيفاً ولا مرتفعاً، بل جاء في المستوى المتوسط.

ويعزو الباحثان ذلك إلى أن محتوى الحملات قد يركز على المعلومات العامة دون تقديم برامج تطبيقية كافية لتغيير السلوكيات الغذائية الفعلية لدى الطلبة، بالإضافة إلى تفاوت تفاعل الطلبة مع الحملات، إذ يشارك بعضهم بفاعلية بينما يكون آخرون أقل تفاعلاً، مما يؤثر على التأثير العام، ناهيك عن قلة الاستمرارية أو التكرار الكافي لبعض الأنشطة، مما يقلل من ترسيخ السلوكيات الصحية الجديدة، ونقص تخصيص الحملات لتلبية الاحتياجات الفردية للطلبة أو لمستوى وعيهم الغذائي، ما يجعل التأثير متفاوتاً، وتأثير عوامل خارج المدرسة مثل العادات الأسرية والمجتمعية، والتي قد تحد من قدرة الحملات المدرسية على تغيير السلوك الغذائي بشكل كامل.

وقد اتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة المطر وآخرين (2020) التي أشارت إلى أن الطلبة لا يحرصون على تناول الخضروات يومياً بانتظام، ومع دراسة ستوبر (2014) التي أشارت إلى أن التغذية السليمة ترتبط بتحسين الأداء المعرفي والسلوكي، ما يعكس أهمية الاهتمام بالجانب الصحي لتعزيز القدرات الذهنية والسلوكيات الإيجابية، واتفقاً كذلك مع نتيجة دراسة عبدالحق وآخرون (2012) التي أشارت إلى أن مستوى الوعي الغذائي كان متوسطاً بنسبة 64.8٪، ومع دراسة شبيب (2009) التي أشارت إلى أن مستوى السلوك الصحي الغذائي متوسطاً.

وقد اختلفت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة ديورا وآخرون (2012) التي أشارت إلى أن وجود ضعفاً في الوعي الغذائي بين الطلبة، ومع نتيجة دراسة شبيب (2009) التي أشارت إلى أن نسبة تناول وجبة الإفطار كانت أقل من المثالي مع ارتباط تناول الإفطار في المنزل بمتابعة الأهل، ومع نتيجة دراسة مصيقر وزقزوق (2015) التي أشارت إلى أن انتشار عدد من العادات الغذائية غير الصحية بين المراهقات في مدينة جدة كانخفاض تناول الخضروات والفواكه والحليب والأسماك، والإفراط في المشروبات الغازية والوجبات السريعة.

وقد حازت الفقرة "أعرف أهمية الغذاء الصحي لنشاطي اليومي نتيجة الحملات التوعوية المدرسية" على مستوى كبير؛ بمتوسط حسابي بلغ (3.40) وانحراف معياري (1.23)

وقد يعزى ذلك إلى وضوح الرسائل التوعوية التي تقدمها الحملات حول فوائد الغذاء الصحي للنشاط اليومي للطلبة، وتكرار المحتوى التوعوي بشكل مستمر في المدرسة، مما يعزز استيعاب الطلبة لأهمية الغذاء الصحي، وربط المعلومات الصحية بالحياة اليومية للطلبة، ما يجعلها أكثر

قابلية للفهم والتطبيق، وفاعلية أساليب التوعية المستخدمة مثل الأنشطة التفاعلية والعروض المرئية التي تسهم في ترسيخ المفاهيم الغذائية.

بينما حازت الفقرات "أسهمت حملات التوعية الصحية في تحسين عاداتي الغذائية" و"أختار الأغذية الصحية في المدرسة بفضل التوعية الصحية" و"أحاول تطبيق ما أتعلمه عن التغذية الصحية في حياتي اليومية عبر الحملات التوعوية المدرسية" و"أحرص على تناول وجبة الإفطار يوميًا بفضل حملات التوعية الصحية المدرسية" و"أتناول الخضروات والفواكه بانتظام نتيجة توجيهات حملات التوعية المدرسية" و"أقلل من تناول الوجبات السريعة بفضل ما أتعلمه من الحملات التوعوية المدرسية" و"أتجنب المشروبات الغازية بعد متابعة نصائح الحملات التوعوية المدرسية" على مستوى متوسط؛ بمتوسطات حسابية تراوحت بين (2.74-3.19) وانحرافات معيارية تراوحت بين (1.29-1.36).

وقد يعزى ذلك إلى أن الحملات توفر معلومات توعوية مهمة، لكنها قد لا تكون كافية لتغيير جميع العادات الغذائية للطلبة بشكل كامل، كما يمكن تفسير ذلك بأن بعض الطلبة يطبقون ما تعلموه، بينما يظل آخرون مقيدون بعوامل أخرى مثل توافر الأغذية أو العادات الأسرية، وقد يعود المستوى المتوسط إلى تفاوت قدرة الطلبة على تطبيق المعلومات المكتسبة في حياتهم اليومية، وربما بسبب نقص المتابعة أو الدعم خارج المدرسة، ويمكن أن يُعزى ذلك إلى أن الحملات ترفع الوعي بأهمية وجبة الإفطار، لكن بعض الطلبة قد يواجهون صعوبة في الالتزام بسبب نمط حياتهم أو الظروف الأسرية، وأن الحملات تشجع على تناول الخضروات والفواكه، لكن توافرها أو تفضيلات الطلبة الشخصية قد تحد من الالتزام الكامل، وقد يُعزى ذلك إلى أن الطلبة مدركون لمخاطر الوجبات السريعة، لكن عاداتهم اليومية أو بيئة المدرسة والمجتمع قد تجعل الالتزام بالحد منها متوسط التأثير، كما يمكن تفسير ذلك بأن الحملات تزيد وعي الطلبة بمخاطر المشروبات الغازية، لكن الالتزام الكامل قد يتأثر بعوامل اجتماعية أو شخصية خارج نطاق المدرسة.

وللإجابة عن السؤال الثالث "ما دور حملات التوعية الصحية المدرسية في تعزيز ممارسة النشاط البدني لدى طلبة الصف العاشر الأساسي؟" تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى دور حملات التوعية الصحية المدرسية في تعزيز ممارسة النشاط البدني مرتبة ترتيباً تنازلياً، والجدول (5) يوضح ذلك.

جدول (5): المتوسطات الحسابية (م) والانحرافات المعيارية (ع) لمستوى دور حملات التوعية الصحية المدرسية في تعزيز ممارسة النشاط البدني مرتبة ترتيبا تنازليا (ن=357).

المستوى	ع	م	الفقرات
كبير	1.31	3.44	أشعر أن النشاط البدني يعزز صحي ونشاطي اليومي نتيجة ما أتعلمه من حملات التوعية
متوسط	1.33	3.29	أحرص على تشجيع المشاركة في حصص التربية الرياضية بفضل حملات التوعية الصحية المدرسية
متوسط	1.33	3.24	تشجعي المدرسة على ممارسة النشاط البدني بانتظام عبر الحملات الصحية المدرسية
متوسط	1.31	3.23	أمارس النشاط البدني باستمرار بفعل حملات التوعية المدرسية
متوسط	1.35	3.17	أفضل ممارسة النشاط البدني خلال أوقات الفراغ بعد متابعة نصائح الحملات التوعوية المدرسية
متوسط	1.45	2.93	أحرص على تقليل الجلوس الطويل أمام الشاشات بفضل توجيهات حملات التوعية الصحية المدرسية
متوسط	1.06	3.22	دور حملات التوعية الصحية المدرسية في تعزيز ممارسة النشاط البدني

يتضح من الجدول السابق أن الدرجة الكلية دور حملات التوعية الصحية المدرسية في تعزيز ممارسة النشاط البدني حازت على مستوى متوسط؛ بمتوسط حسابي بلغ (3.22) وانحراف معياري يساوي (1.06) ويعزو الباحثان ذلك إلى تفاوت مستوى مشاركة الطلبة في النشاط البدني، حيث يمارس بعضهم بانتظام بينما يشارك آخرون بدرجة أقل، كما قد يرجع إلى نقص الموارد أو المرافق المناسبة داخل المدارس، مثل ملاعب مجهزة أو وقت كافٍ للأنشطة البدنية، مما يحد من تطبيق ما يتعلمه الطلبة، وقد يعود إلى التأثير المحدود للعادات الأسرية والمجتمعية على سلوك النشاط البدني، حيث قد لا يشجع بعض الأهل أو المجتمع الطلبة على الممارسة المنتظمة، بالإضافة إلى أن أساليب التوعية قد تركز أكثر على المعلومات النظرية حول أهمية النشاط البدني دون توفير أنشطة تطبيقية كافية لتعزيز الممارسة الفعلية، ناهيك عن قلة الاستمرارية أو التكرار لبعض الحملات التي تشجع على النشاط البدني، ما يقلل من ترسيخ السلوكيات البدنية الإيجابية. وقد اختلفت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة مصيقر وزفروق (2015) التي أشارت إلى قلة ممارسة النشاط البدني، ومع دراسة شبيب (2009) التي أشارت إلى أن مستوى السلوك الصحي الرياضي لدى الطلبة كان مرتفعاً.

وقد حازت الفقرة "أشعر أن النشاط البدني يعزز صحي ونشاطي اليومي نتيجة ما أتعلمه من حملات التوعية" على مستوى كبير؛ بمتوسط حسابي بلغ (3.44) وانحراف معياري (1.31)، وقد

يعزى ذلك الى وضوح الرسائل التوعوية المتعلقة بفوائد النشاط البدني للصحة والنشاط اليومي للطلبة، وربط الحملات التوعوية بين المعرفة والسلوك اليومي، مما يجعل الطلبة يدركون أهمية ممارسة النشاط البدني لتقوية صحتهم، وتكرار الحملات واستمراريتها، ما يساهم في ترسيخ المفاهيم الصحية لدى الطلبة وجعلهم يشعرون بتأثير النشاط البدني على حياتهم اليومية، وفاعلية الأساليب التفاعلية مثل الأنشطة العملية والعروض المرئية، التي تعزز إدراك الطلبة للقيمة الصحية للنشاط البدني.

بينما حازت الفقرات "أحرص على تشجيع المشاركة في حصص التربية الرياضية بفضل حملات التوعية الصحية المدرسية" و"تشجعي المدرسة على ممارسة النشاط البدني بانتظام عبر الحملات الصحية المدرسية" و"أمارس النشاط البدني باستمرار بفعل حملات التوعية المدرسية" و"أفضل ممارسة النشاط البدني خلال أوقات الفراغ بعد متابعة نصائح الحملات التوعوية المدرسية" و"أحرص على تقليل الجلوس الطويل أمام الشاشات بفضل توجيهات حملات التوعية الصحية المدرسية" على مستوى متوسط؛ بمتوسطات حسابية تراوحت بين (2.93-3.29) وانحرافات معيارية تراوحت بين (1.45-1.33)

وقد يعزى ذلك إلى أن الحملات تحفز الطلبة على المشاركة، إلا أن التأثير يظل متفاوتاً بين الطلبة بسبب اختلاف الدافعية الشخصية والاهتمامات الفردية، كما يمكن تفسير ذلك الى وجود التشجيع المدرسي، لكنه قد يواجه قيوداً مثل ضيق الوقت المخصص للنشاط البدني أو عدم توفر مرافق مناسبة بشكل دائم، كما قد يُعزى ذلك إلى أن بعض الطلبة يلتزمون بالممارسة بانتظام، بينما يواجه آخرون صعوبات تتعلق بالوقت أو الالتزامات الدراسية، ما يحد من الممارسة المستمرة، وإلى أن الطلبة يستفيدون من الحملات، لكن الالتزام يعتمد على الاهتمامات الفردية وتوفر بيئة مناسبة لممارسة النشاط البدني خارج المدرسة، ويمكن تفسير ذلك بأن الحملات تزيد الوعي بأضرار الجلوس الطويل، إلا أن بعض الطلبة يواجهون صعوبة في تقليل وقت الشاشات بسبب الدراسة أو الترفيه الرقمي، ما يجعل التأثير متوسطاً.

وللإجابة عن السؤال الرابع "هل توجد فروق دالة إحصائية حول دور حملات التوعية الصحية المدرسية في تعزيز السلوك الغذائي السليم وممارسة النشاط البدني تبعاً لمتغير الجنس؟" استخدم الباحثان معامل اختبار مان ويتني وذلك للتعرف عما إذا كانت هناك فروق دالة إحصائية حول حملات التوعية الصحية المدرسية في تعزيز السلوك الغذائي السليم وممارسة النشاط البدني يعزى لمتغير الجنس، كون أن العينة لا تتبع التوزيع الطبيعي في متغير الجنس حسب معادلة شايبرو ويلك، وهي كالتالي؛ محور واقع حملات التوعية الصحية المدرسية (ذكور=0.000. إناث= 0.006). محور دور

حملات التوعية الصحية المدرسية في تعزيز السلوك الغذائي السليم (ذكور=0.003. إناث =0.018). محور دور حملات التوعية الصحية المدرسية في تعزيز ممارسة النشاط البدني (ذكور= 0.000. إناث=0.001). والجدول (19) يوضح ذلك.

جدول (19): نتائج اختبار مان ويتني لمعرفة الفروق بين أفراد العينة تبعا لمتغير الجنس

المتغيرات	الجنس	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة
واقع حملات التوعية الصحية المدرسية	ذكر	169	179.12	30271	15866	-0.021	.984
	أنثى	188	178.89	33632			
دور حملات التوعية الصحية المدرسية في تعزيز السلوك الغذائي السليم	ذكر	169	177.41	29982	15617	-0.277	.782
	أنثى	188	180.43	33921			
دور حملات التوعية الصحية المدرسية في تعزيز ممارسة النشاط البدني	ذكر	169	184.93	31253.00	14884.000	-1.031	.303
	أنثى	188	173.67	32650.00			

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات استجابة أفراد العينة حول واقع حملات التوعية الصحية المدرسية المنفذة في مدارس التعليم الأساسي بمحافظة جنوب الباطنة من وجهة نظر طلبة الصف العاشر الأساسي تبعا لمتغير الجنس، أي أن الجنس لم يكن عاملاً مؤثراً على تقييم الطلبة لواقع حملات التوعية الصحية المدرسية، ويُعزى ذلك إلى أن الحملات تُنفذ بنفس الطريقة لجميع الطلبة، سواء ذكور أو إناث، مما يجعل الرسائل والأنشطة متساوية في التأثير على كلا الجنسين، بالإضافة إلى استخدام أساليب توعوية متنوعة وجذابة تستهدف جميع الطلبة بشكل متساوٍ بغض النظر عن الجنس، كما أن الطلبة من كلا الجنسين لديهم مستوى مماثل من الاهتمام بالموضوعات الصحية المدرسية ما يؤدي إلى تشابه تقييماتهم، وأن فرص المشاركة في الأنشطة والبرامج التوعوية متاحة بشكل متساوٍ للجنسين داخل المدرسة.

كما يبين الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات استجابة أفراد العينة حول دور حملات التوعية الصحية المدرسية في تعزيز السلوك الغذائي السليم لدى طلبة الصف العاشر الأساسي تبعا لمتغير الجنس، ويُعزى ذلك إلى توحيد محتوى الحملات الغذائية؛ فالبرامج

والأنشطة المصممة لتعزيز السلوك الغذائي السليم تُقدم بنفس الطريقة لجميع الطلبة دون تمييز بين الذكور والإناث، بالإضافة الى تشابه وعي الطلبة بأهمية التغذية الصحية؛ فمستويات الاهتمام والمعرفة بأهمية الغذاء الصحي متقاربة بين الذكور والإناث.

وقد اتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة المطر وآخرين (2020) التي أشارت الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين آراء الطلبة والطالبات فيما يتعلق بالعادات الغذائية، بينما اختلفت مع نتيجة دراسة شبيب (2009) التي أشارت الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين آراء الطلبة والطالبات فيما يتعلق بمستوى السلوك الصحي الغذائي ولصالح الذكور، ومع نتيجة دراسة عبدالحق وآخرون (2012) التي أشارت الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين آراء الطلبة والطالبات فيما يتعلق بمستوى الوعي الصحي ولصالح الطالبات.

ويوضح الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات استجابة أفراد العينة حول دور حملات التوعية الصحية المدرسية في تعزيز ممارسة النشاط البدني لدى طلبة الصف العاشر الأساسي تبعاً لمتغير الجنس، ويُعزى ذلك الى توحيد محتوى حملات التوعية الصحية المدرسية بممارسة النشاط البدني؛ إذ أن الحملات تُنفذ بنفس الطريقة لجميع الطلبة، سواء ذكراً أو إناثاً، بحيث تستهدف تعزيز النشاط البدني دون تمييز، بالإضافة الى تشابه الوعي والتحفيز بين الجنسين؛ فالطلبة من كلا الجنسين لديهم مستوى متقارب من الوعي بأهمية النشاط البدني، كما أن جميع الطلبة يملكون فرصاً متكافئة للمشاركة في الأنشطة الرياضية والبرامج التوعوية دون قيود متعلقة بالجنس.

الخاتمة

في ضوء النتائج التي أسفرت عنها هذه الدراسة، يتضح أن موضوعها قد خضع لتحليلٍ علميٍ منهجيٍ أتاح الكشف عن عددٍ من الجوانب المهمة المرتبطة به، حيث أبرزت النتائج مجموعة من المؤشرات التي تعكس ارتفاع واقع حملات التوعية الصحية المدرسية المنفذة في مدارس التعليم الأساسي بمحافظة جنوب الباطنة، وان دور حملات التوعية الصحية المدرسية في تعزيز السلوك الغذائي السليم، ودور حملات التوعية الصحية المدرسية في تعزيز ممارسة النشاط البدني حازا على مستوى متوسط.

كما توصلت الدراسة الى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات استجابة أفراد العينة حول واقع حملات التوعية الصحية المدرسية المنفذة في مدارس التعليم الأساسي بمحافظة جنوب الباطنة من وجهة نظر طلبة الصف العاشر الأساسي، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات استجابة أفراد العينة حول دور حملات التوعية الصحية المدرسية في تعزيز السلوك

الغذائي السليم لدى طلبة الصف العاشر الأساسي، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات استجابة أفراد العينة حول دور حملات التوعية الصحية المدرسية في تعزيز ممارسة النشاط البدني لدى طلبة الصف العاشر الأساسي تبعاً لمتغير الجنس. وبناءً على هذه النتائج؛ تطرح الدراسة جملةً من التوصيات، من أبرزها:

1- زيادة مشاركة الطلبة في تخطيط وتنظيم الأنشطة التوعوية الصحية، من خلال تخصيص أدوار واضحة لهم في إعداد البرامج، مما يعزز شعورهم بالمسؤولية ويزيد دافعيتهم للمشاركة الفعّالة.

2- تنوع أساليب التوعية المستخدمة لتشمل أنشطة تفاعلية، عروض مرئية، ألعاب تعليمية، ومسابقات، بحيث تلائم مختلف اهتمامات وأعمار الطلبة، وذلك لرفع مستوى التفاعل والاستفادة من الحملات.

3- تشجيع الطلبة على المشاركة الفعّالة في أنشطة التوعية الصحية من خلال تحفيزهم عبر برامج مكافآت، وإشراكهم في تقييم الأنشطة، وتوفير بيئة داعمة للتطبيق العملي لما يتعلمونه، لتعزيز السلوكيات الصحية الإيجابية.

4- تعزيز الجانب التطبيقي للحملات التوعوية من خلال تمارين عملية، ورش عمل، ومتابعة مستمرة لتشجيع الطلبة على تحويل المعرفة المكتسبة إلى سلوكيات يومية ثابتة.

5- تشجيع الطلبة على الالتزام بوجبة الإفطار عبر حملات توعية مخصصة تبرز فوائدها للصحة والتركيز الدراسي، وربطها بأنشطة مدرسية محفزة.

6- زيادة تحفيز الطلبة على تناول الخضروات والفواكه عبر توفير خيارات غذائية صحية في المدرسة، وتنظيم مسابقات أو تحديات أسبوعية لتعزيز الممارسة اليومية.

7- تكثيف الرسائل التوعوية حول أخطار الوجبات السريعة وربطها بأساليب بديلة صحية وسهلة التطبيق، مع إشراك الطلبة في أنشطة تشجع على اختيار الأطعمة الصحية.

8- زيادة التوعية حول أضرار المشروبات الغازية، وتقديم بدائل صحية في المدرسة، وربط هذه التوصيات بأنشطة عملية لتعزيز الالتزام بها بين الطلبة.

9- زيادة تحفيز الطلبة على المشاركة في حصص التربية الرياضية من خلال إشراكهم في تنظيم الأنشطة، وتقديم مكافآت رمزية لتعزيز التفاعل الإيجابي.

10- تعزيز دور المدرسة في تهيئة بيئة داعمة لممارسة النشاط البدني، مثل تخصيص أوقات محددة للرياضة وتوفير مرافق مناسبة لجميع الطلبة.

- 11- تصميم برامج تطبيقية ضمن الحملات التوعوية تشجع الطلبة على ممارسة النشاط البدني بانتظام، وربطها بمكافآت أو متابعة تحفيزية لضمان الاستمرارية.
- 12- تقديم أفكار وأنشطة عملية يمكن للطلبة ممارستها خلال أوقات الفراغ، مع تشجيع التنافس الإيجابي بين الطلبة لتعزيز الالتزام.
- 13- زيادة التوعية حول أضرار الجلوس الطويل، مع تقديم بدائل ممتعة للنشاط البدني خلال وقت الشاشة، مثل الأنشطة الحركية القصيرة أو الألعاب التفاعلية الصحية.

دراسات مستقبلية

- 1- إجراء دراسة مقارنة بين مدارس حضرية وريفية أو بين مراحل تعليمية مختلفة لمعرفة مدى تأثير البيئة المدرسية والسياسات الاجتماعية على فاعلية حملات التوعية.
- 2- إجراء دراسة حول أثر تنوع أساليب التوعية، مثل الأنشطة التفاعلية، الألعاب التعليمية، وورش العمل التطبيقية، على زيادة مشاركة الطلبة وتحسين سلوكياتهم الصحية.
- 3- إجراء دراسة حول دور الأسرة والمجتمع في تعزيز أو تقليل أثر الحملات المدرسية على السلوك الغذائي والنشاط البدني لدى الطلبة.

المراجع العربية والأجنبية

1. أحمد، موسى سليمان ومجلي، ماجد فايز . (2024). مستوى السلوك الصحي الرياضي والغذائي لدى طلبة الجامعات الأردنية. المجلة التربوية الأردنية، 9(4).
2. بن البار، مبخوت وبن البار، السعيد. (2025). تأثير النشاط البدني الترويحي في التقليل من الاضطرابات النفسية الاجتماعية: دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ الرابعة متوسط. مجلة روافد للدراسات والأبحاث في علوم الرياضة، 5(1).
3. بداح، أحمد محمد ومزاهرة، أيمن سليمان وزين، حسن بدران. (2019). الثقافة الصحية، الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
4. البكري، شادي وفيق. (2019). النشاط الرياضي الترويحي والعلاجي. دار أمجد للنشر والتوزيع. الأردن.
5. البيومي، سعد رياض وطيفور، محمد احمد وبنيان، عبدالله علي وعيسى، محمد احمد والضلع، تغريد محمد. (2021). فعالية برنامج للتوعية بالأمراض المعدية والوبائية من منظور إسلامي في تحقيق الأمن الصحي لدى طلاب جامعة الطائف. المجلة التربوية لكلية التربية بسوهاج، 86.
6. دحماني، محمد فؤاد وعميروش، ليان. (2022). معوقات ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي من وجهة نظر موظفي إدارة مركز التكوين المهني: دراسة ميدانية لبعض مراكز التكوين المهني بولاية بسكرة. مجلة دفاتر المخبر، 17(2).

7. رومية، منى محمد ونسيم، سحر توفيق والقдах، أمل محمد وجاد المولى، إيمان محمد. (2023). برنامج مقترح قائم على القصة لتنمية الوعي الغذائي لدى أطفال متلازمة داون. *المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة*، 10(1).
8. شبيب، زينب عبد الكريم. (2009). تأثير العادات الغذائية على الحالة التغذوية لدى المراهقين. *مجلة الكيمياء البيولوجية والعلوم البيئية*، 3.
9. عبد الحق، عماد وشناعة، مؤيد ونعيرات، قيس والعمد، سليمان. (2012). ، مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية وجامعة القدس. *مجلة جامعة النجاح للأبحاث*، 26(4).
10. عبدالعال، إيمان محمد وسيد، رباب عادل. (2025). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية الوعي الغذائي للتلاميذ ذوي صعوبات التعلم بالمرحلة الابتدائية. *مجلة كلية التربية*، 42(4).
11. عبده، سهير سيف الدين والسيد، إيمان إبراهيم. (2022). دور حملات التوعية الصحية بوسائل الإعلام في مواجهة أهل الصعيد لبعض الأمراض والأوبئة: فيروس كورونا نموذجًا. *المجلة المصرية لبحوث الاتصال الجماهيري*، 3(1).
12. القباني، أحمد صبري. (2006). *الغذاء لا الدواء*. دار العلم للملايين للنشر والتوزيع. بيروت
13. الكساسبة، ولأء جمعة والمبيضين، محمد أحمد وحمام، صالح محمود. (2023). مستوى الوعي الغذائي وأثره على النشاط الرياضي من وجهة نظر طلبة قسم التربية البدنية والصحية في جامعة عمان الأهلية. *دراسات علوم التربية*، 50(1).
14. كماش، يوسف. (2009). *الصحة والتربية الصحية*، عمان: دار الخليج.
15. بن لبده، سلمان فيحان. (2020). دور إعلانات حملات التوعية الصحية في وسائل الإعلام الجديدة في تعزيز مشاركة المجتمع السعودي. *المجلة العلمية لبحوث العلاقات العامة والإعلان*، 19(1).
16. مخامرة، غادة كمال. (2020). دور معلمي المرحلة الأساسية الدنيا (1-4) في توعية التلاميذ بمفاهيم الثقافة الصحية بمديرية تربية وتعليم يطا، وسبل تحسينه من وجهة نظرهم. [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة الخليل.
17. مخلوف، مصطفى عبدالرحمن. (2019). السلوك الغذائي وعلاقته باللياقة البدنية لدى المشاركين في جائزة الملك عبدالله لطلبة المرحلة الأساسية في العاصمة عمان. *مجلة الزرقاء للبحوث والدراسات الإنسانية*، 16(2).
18. مدرس، مصطفى ومعيشر، توفيق. (2002). اتجاهات طالبات جامعة تيسمسيلت نحو النشاط البدني الرياضي. *مجلة علوم الرياضة*، 14(51).
19. المراسي، سونيا صالح وعبد المجيد، أشرف عبدالعزيز. (2010). *التثقيف الغذائي*. دار الفكر ناشرون وموزعون. الأردن.
20. المصري، نديم أحمد. (2008). *الرعاية والغذاء قبل الطبيب والدواء*. دار الفكر المعاصر للطباعة والنشر والتوزيع.

21. مصيقر، عبدالرحمن وزقزوق، نسرين فايز. (2015). العادات الغذائية للتلميذات المراهقات في مدارس جدة. المركز العربي للأغذية.
22. المطر، عبد الحكيم جواد والتجار، محمود عبد الحافظ وماهر، إيمان أحمد. (2020). العادات الغذائية والسلوكيات الصحية والحركية لطلاب وطالبات جامعة الملك فيصل. مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية، 12(1).
23. الموسى، تهاني. (2005). الغذاء داء ودواء: دليل الطعام الصحي والسليم من الألف إلى الياء. بيروت: دار الكتب العربية.
24. Al-Amoudi, Hala. (2007). **The Effectiveness of a Suggested Program of Health Education for the Development of Health Illuminations among Middle School Students in Makkah Al-Mukarramah**, [Unpublished master's Dissertation] Makkah University, Makkah, Saudi Arabia.
25. Al-Zubi, Abdul Halim. (2009). **National Standards for the King Abdullah Award for Physical Fitness and its Role in Achieving its Objectives from the Point of View of its Founders**, [Unpublished Doctoral Dissertation] University of Jordan, Amman, Jordan.
26. Beni Hani, Kholoud. (2014). **Environmental Factors on Food Behavior and Physical Activity among Students of Eft University in Saudi Arabia**, King Saud University, Saudi Society for Education and Psychology Sciences.
27. Bo Rashed, Hesham. (2015). **The Role and Importance of Certain Elements of Fitness (Continuity, Speed and Strength) and its Effect on the Preparation of Collective Sports in the Mediterranean Stage 12—13 Years**, Unpublished Master Thesis, Institute of Science and Techniques of Physical and Mathematical Activities, University of Constantine, Algeria.
28. Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. **Public Health Reports**, 100(2).
29. Contento, I. (2016). **Nutrition Education: Linking Research, Theory, and Practice**. 3rd Edition. Jones & Bartlett Learning.
30. Debora, A; Cobb, C; Sonja. (2012). The connection between diet, exercises And locus of control. **California Journal of health Promotion**, 18.
31. Edwards, U. (2011). Walking and Physical Activity and Fitness Measures to Academic Performance for Sixth Graders in a Midwest City School District, **Journal of School Health**, 81(2).

32. Giles, L.; Brennan, M. (2014). Trading between Healthy Food, Alcohol and Physical Activity Behaviors, **BMC Public Health**, **1(18)**.
33. Hallahan, D. Kauffman, J. & Pullen, P (2009). **Exceptional Learners. An Introduction to Special Education**. 11th Ed.. Pearson Education. Inc.
34. Harahsheh, Q & Abu Al-Raz, H. (2015), The health behavior of the players of clubs with physical disabilities in Jordan. **An-Najah University Journal for Research (Humanities)**, **29 (3)**.
35. Kathyan, S; Micherl ,N; Kathleen, R. (2004). A survey of dietary and exercise habits and perceived barriers to following a health life style. **California Journal of Health Promotion**, **2(2)**.
36. Langford, R., Bonell, C., Jones, H., Poulidou, T., Murphy, S., Waters, E., Komro, K., Gibbs, L., Magnus, D., & Campbell, R. (2015). The World Health Organization's Health Promoting Schools framework: a Cochrane systematic review and meta-analysis. **BMC Public Health**, **15(130)**.
37. Patrick, K. (2003). A multicomponent program for nutrition and physical activity change in primary care. **REV. MED Jan.** **24(1)**.
38. Sawyer, S. M., Afifi, R. A., Bearinger, L. H., Blakemore, S.-J., Dick, B., Ekeh, A. C., & Patton, G. C. (2012). Adolescence: a foundation for future health. **The Lancet**, **379 (9826)**.
39. Sekaran, Uma & Bougie, Roger. (2016). **Research Methods for Business A Skill-Building Approach**. Seventh Edition. John Wiley & Sons Ltd. United Kingdom.
40. Sorhaundo, A., & Feinstein, L. (2006). **What is the relationship between child nutrition and school outcomes?**[Wider Benefits of Learning Research Report No. 18]. Centre for Research on the Wider Benefits of Learning, Institute of Education, University of London.
41. Story, M., Kaphingst, K. M., Robinson-O'Brien, R., & Glanz, K. (2008). Creating healthy food and eating environments: policy and environmental approaches. **Annual Review of Public Health**, **29**.
42. Stuber, N. (2014). Nutrition and students' academic performance. How does nutrition influence students' academic. **Wilder Res**, **651**.
43. Taras ,H. (2005). Nutrition and student performance at school. **Journal of School Health**, **75(6)**.
44. William, W. & Angela, B. (2010). Emphasizing Assessment and Evaluation of Student Health at Historically Black Colleges and Universities. **National Forum of Issues Journal**. **7(1)**.